

Miguel José Pereira Leal

Relatório de Estágio

Análise dos métodos e microciclos de treino

Atlético Clube da Malveira

Sub 16

Época 2015/2016

Orientador: Professor Doutor Luis Miguel Rosado da Cunha Massuça

Co-orientador: Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor José Gregório Viegas Brás

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

Miguel José Pereira Leal

Relatório de Estágio

Análise dos métodos e microciclos de treino

Atlético Clube da Malveira

Sub 16

Época 2015/2016

Relatório de estágio apresentado para a obtenção
do Grau de Mestre em Treino Desportivo na
especialidade de Alto Rendimento, no Curso de
Mestrado conferido pela Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Luis Massuça

Co-orientador: Mestre Nelson Veríssimo

Presidente: Professor Doutor Jorge Proença

Arguente: Professor Doutor José Brás

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

Agradecimentos

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por me permitir aumentar o meu conhecimento ao nível do treino desportivo.

Ao Professor Nélson Veríssimo, por toda a disponibilidade, apoio e ensinamentos demonstrados ao longo do estágio.

Ao Professor Doutor Luís Massuça e ao Professor Doutor José Brás pela disponibilidade apresentada num momento importante, como é a conclusão do mestrado.

Ao Atlético Clube da Malveira por me ter permitido a realização do estágio no clube.

Aos colegas do clube por toda a ajuda e apoio demonstrado numa fase competitiva mais complicada.

Aos atletas pelo empenho demonstrado até ao final da época de forma a concretizarmos os objetivos.

A todas as pessoas que me ajudaram, de forma direta ou indireta, na minha integração e evolução como treinador.

Aos meus pais pelo enorme esforço que realizaram para que pudesse prosseguir e concluir os meus estudos.

Ao meu irmão e amigos por acompanharem de perto o meu percurso.

À minha namorada por toda a ajuda, compreensão e apoio que demonstrou ao longo deste tempo, que nem sempre teve um caminho fácil.

Resumo

Este relatório tem por objetivo analisar o processo de treino conceptualizado e operacionalizado por duas equipas técnicas do Atlético Clube da Malveira na época desportiva de 2015/2016 (macrociclo) nos juvenis do clube. Pretendeu-se também realizar uma descrição do modelo de jogo da equipa.

Relativamente à análise de todo o processo de treino, pretendeu-se definir o microciclo competitivo padrão, comparar o período pré-competitivo (PPC) com o período competitivo (PC) e ainda a comparar o processo de treino (em termos quantitativos) das duas equipas técnicas.

Ao longo da época, os métodos preferenciais para desenvolver o modelo de jogo conceptualizado foram os métodos específicos de preparação, com os exercícios competitivos e de finalização a serem dos mais representativos tendo cerca de 40% de utilização dentro de todos os exercícios utilizados.

Após análise dos microciclos chegaram-se aos seguintes resultados: no microciclo padrão da época, os exercícios mais utilizados foram os exercícios competitivos, os exercícios de manutenção da posse da bola (MPB), e os exercícios de finalização. Ao comparar o PPC com o PC, registam-se alterações nos exercícios de resistência e nos exercícios competitivos, onde houve um decréscimo do primeiro para o segundo período e um aumento da predominância dos exercícios de manutenção da posse da bola e dos exercícios de finalização. Quanto à comparação entre os métodos de treino utilizados pelas duas equipas técnicas, verificam-se diferenças acentuadas ao nível dos exercícios de resistência, que tiveram um decréscimo de 12% e os exercícios de MPB tiveram um aumento de 10%, registando-se também ligeiras diferenças noutro tipo de exercícios.

A actividade de treinador implica uma reflexão diária e continua sobre o processo de treino e sobre todos os aspetos que giram à sua volta, nomeadamente na relação com os jogadores, pais e elementos da estrutura dos clubes.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de jogo; Planificação conceptual; Planificação estratégica; Planificação tática

Abstract

This report aims to make an analyze of the training process conceptualized and operationalized by two different technical teams of Atlético Clube Malveira on season 2015/2016 (macrocycle) in U-17 team of the club. It was intended as well to make a description about the game model of the team.

About the training process analyses, it was intended to define the standard microcycle, compare the pré-competitive period (PCP) with the competitive period (CP) and still compare the training process (in quantitative terms) of the technical teams.

During the season, the preferred methods to develop the game model conceptualized were the specific methods of preparation, where the competitive and finalization exercises were the most representative, having about 40% use within all the exercises performed.

After analyzing the microcycles the following conclusions were reached: in standard microcycle, the most used exercises were the competitive exercises, the maintenance of ball possession exercises (MBP) and the finalization exercises. By comparing the PCP with CP, there are changes in resistance exercises and competitive exercises, where there was a decrease for the first to the second period and the increase of the predominance of maintenance of ball possession and finalization exercises. As regards the comparison between the training methods used by the two technical teams, there are marked differences in the resistance exercises, which had a decrease of 12% and the MPB exercises had an increase of 10%, registering also slight differences in another type of exercises.

The coaching activity implies a daily and continuous reflection on the training process and on all the aspects that revolve around it, namely in relation to the players, parents and elements of the structure of the clubs.

Keywords: Football; Game model; Conceptual planning; Strategic planning; Tactical planning

Abreviaturas

ACM – Atlético Clube da Malveira

DC – Defesa Central

DL – Defesas Laterais

GR – Guarda - Redes

MDef – Médio Defensivo

ML – Médios Laterais

MC – Médio Centro

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MPG – Métodos de Preparação Geral

MPB – Manutenção da Posse de Bola

PL – Ponta de Lança

PC – Período Competitivo

PPC – Período Pré – competitivo

→ Passe

— Deslocamento dos jogadores

↔ Distâncias entre os jogadores

Índice Geral

Resumo	4
Abstract.....	5
Abreviaturas.....	6
Índice Geral.....	7
Índice de Tabelas.....	10
Índice de Figuras.....	11
Introdução	13
1. Enquadramento do clube e da equipa	16
1.1. História do Clube e sua caracterização geral.....	16
1.2. Recursos estruturais, materiais e humanos	17
1.3. Caracterização da equipa técnica.....	19
1.4. Caracterização da equipa.....	19
1.4.1. Avaliação inicial e final.....	20
1.5. Caracterização do contexto competitivo	31
2. Planificação conceptual	33
2.1. Revisão bibliográfica.....	33
2.1.1. Conceito.....	33
2.1.2. Natureza.....	33
2.1.3. Objetivos	34
2.1.4. Etapas	34
2.2. Modelo de jogo e diferentes momentos do jogo.....	35
2.2.1. Organização Ofensiva	37
2.2.2. Organização defensiva.....	38
2.2.3. Transição ofensiva	40
2.2.4. Transição defensiva.....	40
2.3. Modelo de Jogo da equipa de juvenis do AC Malveira.....	42
2.3.1. Sistema Tático	43

2.3.2.	Organização ofensiva	43
2.3.3.	Organização defensiva	50
2.3.4.	Transição ofensiva.....	53
2.3.5.	Transição defensiva.....	54
2.3.6.	Situações fixas de jogo	55
3.	Planificação estratégica.....	60
3.1.	Revisão bibliográfica.....	60
3.1.1.	Conceito	60
3.1.2.	Natureza.....	60
3.1.3.	Objetivos.....	61
3.1.4.	Meios.....	61
3.2.	Apresentação e análise dos resultados obtidos durante o macrociclo	63
3.3.	Análise comparativa dos volumes de treino em período pré-competitivo vs período competitivo	73
3.4.	Análise do Microciclo competitivo padrão	78
3.5.	Microciclo semanal (da sua conceção à sua operacionalização)	81
4.	Planificação Tática.....	92
4.1.	Revisão bibliográfica.....	92
4.1.1.	Conceito	92
4.1.2.	Natureza.....	92
4.1.3.	Objetivos.....	93
4.1.4.	Meios.....	93
4.2.	Análise à planificação utilizada no jogo	94
4.2.1.	Antes do início do jogo.....	94
4.2.2.	Durante o jogo	95
4.2.3.	Intervalo.....	96
4.2.4.	Final do jogo	97
4.2.5.	Reunião pós-jogo.....	98
5.	Conclusões.....	100

Reflexões	102
Referências Bibliográficas	106

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Escalões de Formação do clube.....	17
Tabela 2 – Recursos estruturais do clube	17
Tabela 3 – Recursos materiais do clube	18
Tabela 4 – Recursos humanos do clube	18
Tabela 5 – Campeonato 1ª Divisão Distrital Juvenis	31
Tabela 6 – Comparação dos volumes de treino entre o PPC e o PC	73
Tabela 7 – Comparação dos volumes competição oficial vs não oficial (jogos particulares).....	73
Tabela 8 – Microciclo competitivo padrão.....	78

Índice de Figuras

Figura 1 – Clube anterior do atleta	19
Figura 2 - Sistema tático preferencial	43
Figura 3 - Saída de jogo curta a partir do GR pelo DC	44
Figura 4 - Saída de jogo curta pelo MDef	44
Figura 5 – Procura de solução entre linhas na saída curta.....	45
Figura 6 – Saída de jogo longa pelos DL	45
Figura 7 – Saída de jogo longa pelos ML	46
Figura 8 – Procura da melhor solução de passe, contrariando o espaço fechado ..	46
Figura 9 – Soluções interiores, na largura e na profundidade.....	47
Figura 10 – Primeira opção na 2ª fase de construção	47
Figura 11 – Segunda opção na 2ª fase de construção	48
Figura 12 – Criação pelo espaço vazio	49
Figura 13 – Criação de superioridade numérica no corredor lateral e ataque à zona de finalização.....	49
Figura 14 – Ataque à zona de finalização feita pelo PL, MC e ML.....	50
Figura 15 – Primeira fase de pressão pelo PL.....	51
Figura 16 – Primeira fase de pressão quando há variação do centro de jogo	52
Figura 17 – Ocupação do espaço defensivo com bola no corredor central.....	52
Figura 18 – Ocupação do espaço defensivo com bola em zona de cruzamento	53
Figura 19 – Zona de recuperação da posse de bola	53
Figura 20 – Transição ofensiva rápida pelo lado contrário	54
Figura 21 – Equilíbrio defensivo quando a equipa está em posse.....	54
Figura 22 – Momento da perda da posse de bola e reação da equipa	55
Figura 23 – Posicionamento a defender o pontapé de canto.....	56
Figura 24 – Posicionamento a atacar o pontapé de canto.....	56
Figura 25 – Posicionamento a defender o pontapé de livre	57
Figura 26 – Posicionamento a atacar o pontapé de livre	58
Figura 27 – Dimensão horizontal do macrociclo	64
Figura 28 – Dimensão vertical do macrociclo	65
Figura 29 – Exercícios de treino competitivos	68
Figura 30 – Exercícios de Manutenção da Posse da Bola.....	69
Figura 31 – Exercícios de finalização	71
Figura 32 – Métodos de Preparação Geral.....	72
Figura 33 – Comparação entre PPC e PC na Dimensão Horizontal	74

Figura 34 – Comparação entre PPC e PC na Dimensão Vertical	75
Figura 35 – Comparação entre equipas técnicas na Dimensão Horizontal.....	76
Figura 36 – Comparação entre equipas técnicas na Dimensão Vertical	77
Figura 37 – Exercício da parte inicial do primeiro treino da semana.....	81
Figura 38 – Primeiro exercício da parte fundamental do primeiro treino da semana	82
Figura 39 – Segundo exercício da parte fundamental do primeiro treino da semana	83
Figura 40 – Exercício da parte inicial do segundo treino da semana.....	84
Figura 41 – Primeiro exercício da parte fundamental do segundo treino da semana	85
Figura 42 – Segundo exercício da parte fundamental do segundo treino da semana	86
Figura 43 – Exercício da parte inicial do terceiro treino da semana.....	87
Figura 44 – Primeiro exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana	88
Figura 45 – Segundo exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana	89
Figura 46 – Terceiro exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana	90

Introdução

O futebol é um jogo desportivo coletivo (Garganta & Gréhaigne, 1999). O jogo de futebol é um desporto que coloca frente a frente duas equipas compostas por 11 jogadores de cada lado que disputam a bola, num espaço definido e regulamentar, de forma a conseguir atingir o objetivo do jogo que é conseguir introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e impedir que o adversário faça o mesmo na própria baliza (Castelo, 1996).

Tal como Garganta (2004,p.1) refere, "o futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas". Este desporto caracteriza-se por diversos e sucessivos estados de ordem e desordem, estabilidade ou instabilidade, havendo bastante variabilidade, tratando-se de um contexto de situações constantes de mudança (Garganta, 2001). O jogo contém diversas ações, integrando várias relações de cooperação e oposição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Ao longo dos anos, o futebol tem vindo a ter uma crescente adesão não só ao nível de praticantes, como de agentes desportivos e espetadores (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013). O processo de ensino e treino nesta prática assume um papel fundamental no que respeita ao crescimento dos praticantes como atletas e como seres humanos (Garganta, et al, 2013).

Os jogos desportivos, como é o caso do futebol, são de cariz estratégico-tático e o seu processo de treino tem como referência conceitos e princípios que se procuram implementar no jogo, ou seja, o processo de treino serve para modelar os comportamentos da equipa passando-os para a competição (Garganta, 2015).

Para dirigir este processo de treino e promover os diferentes comportamentos coletivos é necessário para além da equipa, a existência de um treinador e da sua forma de pensar.

O momento da competição é o culminar do processo de preparação e como tal o papel do treinador é fundamental na direção e orientação da equipa durante o jogo (Santos & Rodrigues, 2008). O treinador não deve ser visto como restrito ao seu papel de instrutor, pois também tem de conseguir acumular várias funções simultaneamente como a de liderar, transformar e adaptar os comportamentos e atitudes dos vários jogadores da sua equipa, procurando assim o rendimento desportivo (Garganta, 2004).

O papel do treinador é de especial relevância, pois para além de poder influenciar o rendimento desportivo da equipa, pode também conseguir com que o rumo do jogo seja alterado (Santos, Sequeira, Lopes & Rodrigues, 2014).

Contudo, o treino é fundamental, sendo a forma mais importante e mais influente de preparação, também para o treinador mas principalmente para os jogadores e para o seu rendimento desportivo na competição (Garganta, 2004).

Deste modo torna-se pertinente verificar de que modo as equipas técnicas preparam as suas equipas para a competição.

O objetivo deste relatório de estágio é fazer uma análise e posterior reflexão ao processo de treino desenvolvido na equipa de juvenis do Atlético Clube da Malveira (ACM) na época 2015/2016.

A análise ao planeamento e operacionalização desse processo, ao longo de um macrociclo, será realizada recorrendo à taxonomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo (2006). Com mais pormenor pretende-se realizar uma análise específica:

- Aos métodos de treino mais utilizados em todo o macrociclo na sua dimensão vertical e horizontal;
- À diferença existente entre os métodos de treino mais utilizados na sua dimensão vertical e horizontal durante o período pré-competitivo e período competitivo;
- À diferença existente entre os métodos de treino mais utilizados por ambas as equipas técnicas na sua dimensão vertical e horizontal. Ao longo desta época desportiva, a equipa teve dois treinadores sendo que eu liderei a equipa técnica que entrou em final do mês de Dezembro (após ter treinado – adjunto – a equipa de juniores do Sport Grupo Sacavenense desde Setembro até ao momento em que surgiu o convite para ingressar no ACM).

Após esta análise, procuro também ilustrar o microciclo competitivo padrão utilizado e também ilustrar uma semana específica de treino.

Os dados quantitativos relativos aos métodos de treino serão tratados no programa Excel 2010.

O documento encontra-se dividido em 5 capítulos. No capítulo 1 será realizado um enquadramento do clube e da equipa, nos capítulos 2, 3 e 4 serão abordados aspetos relacionados com a planificação conceptual (modelo de jogo), estratégica (métodos de treino) e tática (dia de jogo), respetivamente.

Na parte final, capítulo 5, serão apresentadas as conclusões relativamente à análise dos métodos de treino utilizados e posteriormente serão realizadas uma série de reflexões sobre aquilo que foi o meu processo de estágio, sobre o meu crescimento e o que poderei melhorar no futuro enquanto treinador.

A norma utilizada para citações e referências bibliográficas será a norma APA.

Capítulo I

Enquadramento do Clube e da Equipa

1. Enquadramento do clube e da equipa

1.1. História do Clube e sua caracterização geral



O Atlético Clube da Malveira nasceu da fusão do Grupo Desportivo Recreativo “Os Malveirenses” e a Orquestra Típica da Malveira, por insistência de Domingos Aníbal dos Santos e Rogério Pires, responsáveis pelo Grupo Desportivo e Recreativo “Os Malveirenses”. Em Assembleia-Geral realizada no dia 26 de Abril de 1940, no Cine-Teatro Beatriz Costa, presidida por Miguel Judicibus Ferreira Ferro, nasceu o Atlético Clube da Malveira (ACM).

Para além do futebol, o ACM não tem outras modalidades associadas. No futebol o clube tem vários escalões que vão desde os minis até à equipa sénior. O Atlético Clube da Malveira faz-se representar pelas seguintes equipas:

Uma equipa de minis, uma equipa de petizes, duas equipas de traquinas em que uma delas já está inserida no campeonato distrital de futebol 7 da Associação de Futebol de Lisboa. O clube tem também duas equipas de benjamins, sendo uma com jogadores nascidos em 2006 e outra com jogadores nascidos em 2005, três equipas de infantis, sendo duas delas de futebol 7 e outra de futebol 11, duas equipas de iniciados, jogando uma delas no campeonato de C1 e a outra na 2ª divisão distrital, duas equipas de juvenis, estando uma a participar na 1ª divisão distrital e a outra na 2ª divisão distrital e uma equipa de juniores, que disputa também a 1ª divisão distrital, para além da equipa de seniores que compete no Campeonato de Portugal Prio da Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 1 – Escalões de Formação do clube

Equipa	Ano de Nascimento	Competição
Minis	2011	Concentrações
Petizes	2009 e 2010	Concentrações
Traquinas	2008	Concentrações
Traquinas	2007	Campeonato Distrital AF Lisboa E1 Série 1
Benjamins	2006	Campeonato Distrital AF Lisboa E1 Série 6
Benjamins	2005	Campeonato Distrital AF Lisboa E2 Série 1
Infantis	2004	Campeonato Distrital AF Lisboa D1 Série 1
Infantis	2003	Campeonato Distrital AF Lisboa D2 Série 1
Infantis	2003	Campeonato Distrital AF Lisboa Sub-13 Série 1
Iniciados	2002	Campeonato Distrital AF Lisboa Sub-14 Série 1
Iniciados	2001 e 2002	Campeonato 2ª Divisão Distrital AF Lisboa Série 7
Juvenis B	1999 e 2000	Campeonato 2ª Divisão Distrital AF Lisboa Série 6
Juvenis A	1999 e 2000	Campeonato 1ª Divisão Distrital AF Lisboa Série 1
Juniores	1997 e 1998	Campeonato 1ª Divisão Distrital AF Lisboa Série 1

1.2. Recursos estruturais, materiais e humanos

Quanto aos recursos estruturais o clube tem dois campos, sendo que num deles, o chamado Estádio das Seixas, de relvado natural, treina e joga a equipa sénior e no outro, com o nome de Campo José Manuel Alegre, de relvado sintético, treinam e jogam todas as equipas da formação. O escalão de minis, petizes e traquinas treinam também no Estádio das Seixas, apesar de não jogarem aí. O clube ainda utiliza um terceiro campo, o do Jeromelo, de relvado sintético, para algumas equipas treinarem certos dias, devido à ocupação do espaço por outras equipas do clube. O campo onde treina a formação tem disponíveis quatro balneários, sendo um deles disponibilizado para os árbitros. Existe ainda uma sala para a fisioterapia e uma arrecadação para o material desportivo.

Tabela 2 – Recursos estruturais do clube

Recursos	Número
Campo de relvado sintético	2
Campo de relvado natural	1
Sala de Fisioterapia	1
Balneários	4
Arrecadação (material)	1

Em termos de recursos materiais, o clube tem duas balizas de futebol sete disponíveis, para além das duas balizas de futebol onze. Tem ainda disponíveis quatro balizas pequenas e duas de ferro também bastante pequenas. Existe um saco com oito bolas para cada equipa de futebol onze da formação. Existem também cones com duas bandas brancas, cones de delimitação e vários jogos com marcas com variadas cores. Para uma componente mais física, temos duas escadas de coordenação e barreiras. Para definir equipas estão disponibilizados entre oito a doze coletes de quatro cores diferentes, sendo que o número difere dependendo da cor do colete. Os jogadores têm também disponíveis para si três porta garrafas de água, sendo que um disponibiliza dez garrafas e nos restantes seis.

Tabela 3 – Recursos materiais do clube

Recursos	Número
Balizas de Futebol 7	2
Balizas de Futebol 11	2
Balizas pequenas	6
Bolas de Futebol	8 para cada equipa
Cones de duas bandas brancas	8
Cones de delimitação	12
Marcas de delimitação	115
Escadas de coordenação	2
Barreiras	10
Coletes	40
Porta garrafas	3

Relativamente aos recursos humanos, o ACM tem afetas à equipa de juvenis, um coordenador que normalmente acompanha os treinos da equipa e um subcoordenador que acompanha a equipa em dois treinos por semana e nos jogos. A equipa tem também dois delegados, de forma a suprirem a ausência quando um deles não pode estar junto da equipa. Para além destas pessoas, dois fisioterapeutas acompanham de perto a equipa sendo que um deles apenas o faz nos treinos e o outro nos jogos. Por fim, com as mesmas funções está um fisioterapeuta no estádio do clube com instalações mais desenvolvidas e caso seja necessário outro tipo de tratamento, é onde os jogadores se devem deslocar.

Tabela 4 – Recursos humanos do clube

Recursos	Número
Coordenador	1
Subcoordenador	1
Delegado	2
Fisioterapeuta	3

1.3. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é constituída por apenas duas pessoas, o treinador principal e o treinador adjunto. O clube tem também um treinador de guarda-redes, que não faz parte desta equipa técnica mas que treina os guarda-redes deste escalão num dia diferente aos dos treinos da equipa. Existe uma grande colaboração entre o treinador principal e o treinador adjunto, no que toca ao planeamento e à organização do treino.

Esta equipa técnica entrou no decorrer da época, já no final da 1ª volta mais precisamente, o que obrigou a que houvesse uma adaptação e um conhecimento entre todos bastante mais acelerado, o que nem sempre é o melhor, pois não houve um crescimento de forma tão sustentada como o desejaria.

1.4. Caracterização da equipa

Esta equipa é relativamente nova, tendo 52% dos jogadores vindo de outras equipas. Cerca de metade dos jogadores transitaram do ano anterior, sendo que 50% desta metade transitou da equipa de iniciados para juvenis, o que leva a que não houvesse tanta continuidade como a que é pretendida numa equipa e tivesse de se desenvolver novos laços entre tantos para se fomentar uma união de equipa, que é fundamental para o seu bom desenvolvimento.

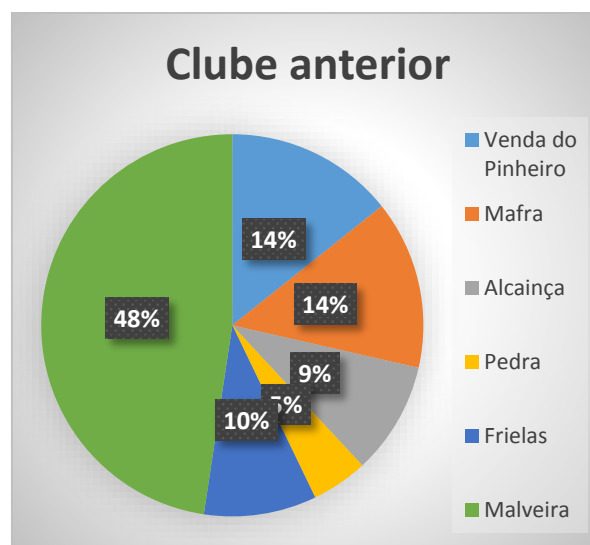


Figura 1 – Clube anterior do atleta

1.4.1. Avaliação inicial e final

Alguns dias após ter assumido o comando técnico da equipa foi realizada uma avaliação individual dos jogadores por forma a registar os pontos fortes dos jogadores e os aspetos em que estes deviam melhorar. Assim, apesar da avaliação ser feita de forma contínua, a avaliação inicial foi realizada de uma forma mais formal na semana de 28 de Dezembro a dia 2 de Janeiro, após realização do jogo de treino. A avaliação final foi realizada em Maio, na semana do último jogo, ou seja, de dia 22 a dia 28 de Maio. Esta avaliação foi feita através de observação direta com o preenchimento de uma grelha com diferentes categorias. Os resultados estão descritos em baixo:

Nome: Jogador 1

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Guarda-Redes

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Presença, Jogo aéreo, 1x1 defensivo.

Avaliação Inicial: Jogador com algumas dificuldades no jogo de pés, não conseguindo executar com muito sucesso a reposição de bola conforme as saídas de jogo longas trabalhadas. Analisa bem a trajetória da bola, tendo algumas decisões corretas de sair da sua zona para controlar uma bola fora da área nas costas da defesa. Nas bolas paradas, tem facilidade em subir mais alto do que toda a gente, mas nem sempre com a devida convicção;

Avaliação Final: Conseguiu melhorar o jogo de pés, onde para além de ter uma melhor tomada de decisão na saída de jogo, consegue executá-la também com mais qualidade. Acabou a época com mais convicção no que estava a fazer, mas ainda assim, transmitia, por vezes, algum nervosismo.

Nome: Jogador 2

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Guarda-Redes

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Saídas de jogo longas, defesa de grandes penalidades.

Avaliação Inicial: Jogador bastante limitado tecnicamente e com grandes dificuldades em passar confiança para a equipa. Raramente consegue segurar o primeiro remate e é lento a reagir para uma segunda bola. Consegue com alguma qualidade executar as saídas de jogo. Tem a particularidade de conseguir de alguma forma ter algum sucesso a defender grandes penalidades.

Avaliação Final: Não se notou grande progresso nas capacidades deste jogador, mantendo as suas bastantes limitações, não conseguindo progredir.

Nome: Jogador 3

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Defesa Direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Desarme, Interceção, Recuperação Defensiva, Intensidade de Execução e Progressão no corredor lateral, Velocidade.

Avaliação Inicial: Tem a noção do espaço que deve ocupar, percebendo também quando deve fechar o espaço ou pressionar o adversário. Tem grande capacidade de desarme, sendo muito eficaz no 1x1 defensivo. Raramente deixa a bola entrar nas suas costas, mas quando acontece é um jogador com uma recuperação defensiva muito boa. Por fim, é muito desequilibrador no processo ofensivo, tendo uma intensidade de execução assinalável e criando superioridade numérica no corredor lateral. Por vezes dada esta sua vertente mais desequilibradora, perde a noção e procura subir demasiado, quando por vezes não existem condições para tal.

Avaliação Final: Um jogador que claramente conseguiu ter influência positiva na equipa, onde conseguiu manter os índices bastante positivos que tinha transmitido numa fase mais inicial, sendo que defensivamente foi-se tornando cada vez mais consistente.

Informações Adicionais: Peca pela sua pouca assiduidade aos treinos, tendo dificuldade em fazer uma semana inteira de treinos.

Nome: Jogador 4

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Defesa Direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Antecipar o passe adversário, Interceção, Progressão no próprio meio-campo.

Avaliação Inicial: É um jogador que tem alguma qualidade técnica, o que o ajuda a ter qualidade a sair a jogar. Sabe também dar largura no jogo quando é necessário, no entanto tem algumas dificuldades a nível de posicionamento. Consegue analisar com alguma qualidade os lances do jogo, tendo uma certa facilidade em antecipar o passe do adversário. É um jogador passivo, o que dificulta a sua recuperação defensiva quando apoia a equipa no processo ofensivo.

Avaliação Final: Este jogador foi muitas vezes adaptado a central, pois as características evidenciadas na avaliação inicial mantiveram-se, sendo que continuou a ser um jogador de alguma forma passivo e ficando no centro da defesa não progredia tanto com a bola. As suas características de antecipação e qualidade na saída de jogo mantiveram-se, sendo que melhorou bastante a sua leitura de jogo, tendo mais qualidade nas suas tomadas de decisão.

Informações Adicionais: Muito pouco esforçado no treino, o que leva a que depois em contexto de jogo demonstre alguma passividade.

Nome: Jogador 5

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Defesa Central

Pé Preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Antecipar o passe adversário, Interceção, Desarme, Progressão no próprio meio-campo, Jogo aéreo, Recuperação defensiva.

Avaliação Inicial: Boa presença em campo, lutador, não vira a cara ao jogo. Destaca-se o bom posicionamento, pelo que raramente se deixa apanhar fora de posição. Qualidade a sair a jogar com bola controlada tanto com passe entre linhas ou em condução quando tem espaço para tal. Quando está um pouco subido e se, eventualmente, a bola entra nas costas é um jogador bastante rápido a recuperar defensivamente. É também bastante consistente no 1x1 defensivo.

Avaliação Final: Um jogador que manteve as suas características intactas, mas que mostrou não saber lidar tão bem com as adversidades como se pretende. Isso afetou o seu jogo e isso notou-se principalmente na sua qualidade a sair a jogar em progressão onde perdeu alguma qualidade.

Nome: Jogador 6

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Defesa Central

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Passe, Posicionamento, Antecipar o passe adversário, Desarme.

Avaliação Inicial: Demonstra alguma qualidade na saída de jogo, tendo grande segurança no passe entre linhas fazendo muitas vezes a bola entrar no jogador que tem a função 6 ou 8, conseguindo fazer com que a equipa ganhe alguma qualidade na primeira fase de construção. Bom a analisar o que o adversário poderá executar, antecipando bem o passe adversário e quando o adversário recebe a bola de costas para a baliza é rápido a reagir não

o deixando rodar. Tem algumas decisões impulsivas que prejudicam um pouco o seu desempenho e da equipa.

Avaliação Final: Para além do que demonstrou, melhorou também a qualidade na sua recuperação defensiva, sendo mais rápido a reagir. As suas decisões impulsivas também foram mais raras, o que lhe permitiu crescer também como jogador.

Nome: Jogador 7

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Defesa Central

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Jogo aéreo, Recuperação Defensiva.

Avaliação Inicial: Jogador forte no confronto físico, o que o torna bastante importante no jogo aéreo e difícil de ultrapassar no 1x1. Pouca confiança e algo limitado com a bola no seu pé, o que dificulta a saída de jogo, dificuldades no posicionamento, onde por vezes se deixa levar por arrastamentos do adversário. Jogador bastante empenhado e nunca desiste de uma jogada. Tecnicamente limitado.

Avaliação Final: Melhorou bastante no seu posicionamento, ganhando alguma consistência defensiva. A sua enorme dificuldade em sair a jogar com bola controlada e executar a 1ª fase de construção manteve-se.

Nome: Jogador 8

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Defesa Esquerdo

Pé preferencial: Esquerdo

Qualidades: Posicionamento, Desarme, Interceção, Recuperação Defensiva, Progressão no corredor lateral,

Avaliação Inicial: É um jogador bastante concentrado, o que o leva a ter um bom posicionamento e conseguir várias interceções, principalmente nos passes longos na diagonal. É esforçado e consegue recuperar defensivamente de forma eficaz. Envolve-se bem no processo ofensivo da equipa, conseguindo progredir no corredor lateral e criar desequilíbrios. Por vezes, aborda os lances de forma um pouco infantil, provocando alguns desequilíbrios coletivos.

Avaliação Final: Melhorou bastante as suas abordagens aos lances, tendo uma muito melhor leitura de jogo. Teve bastante dificuldade em conseguir receções orientadas com qualidade o que o impedia de, por vezes, construir jogo com qualidade.

Informações Adicionais: Jogador exemplar no treino, nunca falhando e estando sempre com o máximo empenho. É um pouco intempestivo, tendo algumas reações impulsivas.

Nome: Jogador 9

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Defensivo

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Desarme, Progressão, Progressão no corredor central, Passe curto.

Avaliação Inicial: Bastante trabalhador, um jogador de equipa. Bom posicionamento defensivo, mas quando sente a equipa passiva, desposiciona-se um pouco pois sai a pressionar o portador da bola, o que pode deixar a equipa desequilibrada defensivamente. É um jogador que vai disputar qualquer bola, sendo forte no desarme. Sai bem em condução ou em passe das zonas de maior pressão, sendo depois criterioso na decisão.

Avaliação Final: Mantendo as suas qualidades, tornando-se uma das referências da equipa, melhorou o tal desposicionamento na pressão, corrigindo essa situação comunicando mais com os colegas e orientando-os para a consistência defensiva fosse sempre mantida. O seu critério para sair das zonas de maior pressão com bola, em certas situações, perdeu-se pois, por vezes, sentiu responsabilidade de resolver para a equipa o que prejudicou esta qualidade.

Informações Adicionais: Trabalhador, com um grande espírito de sacrifício, procurando sempre ajudar a equipa em todos os momentos. Bastante responsável.

Nome: Jogador 10

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Médio Centro/ Defesa Direito

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Combinação direta, Controlo e condução de bola, Passe curto e Jogo entre linhas.

Avaliação Inicial: Jogador bastante concentrado e focado o que lhe permite falhar pouco. Simples a jogar, mas desequilibra por essa mesma simplicidade, jogando em combinações diretas ou explorando o espaço vazio em condução. Bom a descobrir passes entre linhas. Quando chamado à função de defesa direito oferece consistência, tendo um bom posicionamento e bastante esforçado em recuperar defensivamente e oferecer coberturas aos colegas. É um jogador que se adapta melhor quando a equipa joga em construção de forma organizada, do que em constantes transições.

Avaliação Final: Um jogador bastante regular e consistente mantendo estas qualidades que já apresentava. Precisa de ganhar um pouco de dinâmica no jogo.

Nome: Jogador 11

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Médio Centro

Pé preferencial: Esquerdo

Qualidades: Drible, Condução de bola, Progressão no corredor central, Progressão, Passe longo, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador bastante desequilibrador, com bastante facilidade no drible e aparece também facilmente na zona de finalização. É um jogador que tem boa qualidade no passe curto e longo e é bastante eficaz na transição ofensiva em condução de bola. É também muito ativo na procura da bola, e para além da condução também procura desequilibrar em combinação direta com os colegas. Ainda tem algumas dificuldades em tirar a bola da zona de pressão, perdendo-se muitas vezes na sua condução para o espaço fechado, levando até a algumas perdas de bola. A nível defensivo é relativamente agressivo para recuperar a bola mas por vezes, tem alguma dificuldade em fechar o espaço, devido ao desgaste apresentado, porque por vezes não consegue gerir o esforço.

Avaliação Final: É um dos jogadores que mais consegue criar desequilíbrio na equipa, em condução ou passe. A sua gestão de esforço foi melhorando jogo após jogo, onde acabou por conseguir ocupar o espaço numa zona mais recuada do campo cada vez com mais eficiência. No entanto, continuou por vezes a forçar espaços fechados em condução de bola.

Informações Adicionais: Quando as coisas não estão a correr da melhor forma, é uma pessoa que não gosta de receber muitos feedbacks.

Nome: Jogador 12

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Centro

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Condução de bola, Progressão no corredor central, Passe curto e longo, Combinação Direta, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador fisicamente bastante desenvolvido, tendo muita tendência a usar o seu corpo para ajudar a proteger a bola em qualquer zona do campo. É muito inteligente a ler o jogo e tem uma boa perceção do espaço a ocupar e do posicionamento dos seus colegas. Desequilibra bastante em combinação direta com os

colegas o que lhe permite ganhar algum espaço nas costas dos adversários. Quando encontra algum espaço perto da baliza procura sempre finalizar, ação na qual tem bastante qualidade também.

Avaliação Final: Manteve as suas características desequilibradoras, mas pouco esforçado no processo defensivo. Assumia muito a responsabilidade na construção do jogo da equipa, mas quando perdia a bola, a sua reação à perda não era a melhor e tornou-se um jogador um pouco desequilibrado emocionalmente.

Informações Adicionais: Não é um jogador muito assíduo e tem alguma dificuldade no seu relacionamento com alguns colegas, pois quer que os outros vejam o que ele também vê.

Nome: Jogador 13

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Centro

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Drible, Passe curto, Combinação direta.

Avaliação Inicial: Alguma passividade faz com que o seu posicionamento seja de alguma forma irregular, deixando muitas vezes o espaço central aberto, permitindo que o adversário entre em passe ou condução mais facilmente. A sua recuperação defensiva também não é muito eficaz, pois não é um jogador muito explosivo e nem sempre vai ajustando a sua posição. No entanto, com bola é um jogador de alguma forma inteligente, lê bem o jogo e consegue explorar bem os espaços principalmente em passe. Consegue também “tabelar” bem com os colegas de equipa.

Avaliação Final: No contexto competitivo acabou por demonstrar muita dificuldade mesmo naquilo que eram os seus pontos fortes. O seu critério no passe sob uma forte pressão perdia-se, o que o levava a perder de certa forma a confiança com a acumulação de perdas de bola. A passividade manteve-se, dificultando o seu posicionamento defensivo e principalmente as suas reações.

Informações Adicionais: Pouca assiduidade, o que lhe dificulta adquirir as ideias desenvolvidas.

Nome: Jogador 14

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Centro

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Passe curto, Combinação direta, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador que por vezes deixa-se levar pelo arrastamento dos adversários, criando muito espaço no corredor central. Tem uma boa leitura de jogo, mas é um bocado lento na tomada de decisão. Procura desequilibrar em combinações mas quando falha algum gesto técnico perde logo bastante confiança, indo logo abaixo psicologicamente sem reagir. Quando tem algum espaço para finalizar consegue executar esta ação com alguma qualidade.

Avaliação Final: O jogador não apresentou nada diferente daquilo que demonstrou para a realização da sua avaliação inicial, ou seja, não conseguiu demonstrar evolução.

Informações Adicionais: Não encara da melhor forma ser substituído ou não ser opção inicial.

Nome: Jogador 15

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Lateral

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Condução de bola, 2x1 corredor lateral, Finalização, Velocidade.

Avaliação Inicial: Jogador rápido, mas que tem algumas dificuldades na sua relação com bola, nomeadamente nas receções. É um jogador de alguma forma explosivo sem bola, saindo muito rápido em transições, desequilibrando essencialmente pela sua velocidade, tendo alguma facilidade em realizar movimentos interiores e finalizar mesmo de pé esquerdo ou ganhar a linha de fundo e cruzar. Quando a bola entra num colega de equipa no corredor lateral, é o primeiro jogador a oferecer solução. Bastante competente no processo defensivo, refletindo o seu grande espírito de sacrifício tanto nesta como noutras ações de jogo.

Avaliação Final: Manteve a sua velocidade de execução com e sem bola no processo ofensivo, tendo também a tal facilidade em realizar tanto os movimentos interiores como ganhar a linha de fundo para cruzamento, faltando um pouco o tempo de decisão que era um pouco lento. No processo defensivo foi um jogador que, por vezes, começou por fechar menos o espaço, não demonstrando tanta solidariedade defensiva como no início.

Nome: Jogador 16

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Lateral

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Velocidade, Condução de bola, Drible, Progressão, Progressão no corredor lateral, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador de certa forma explosivo nas suas ações, muito dinâmico com a bola mas sempre com gestos técnicos simples mas eficazes. Boa leitura de jogo que o leva a identificar quando deve conduzir, ir no 1x1 em drible ou jogar com a equipa. Consegue identificar com qualidade quando deve dar largura ao jogo ou quando deve procurar a bola mais perto sendo uma solução em apoio frontal. Preocupado com o processo defensivo, apesar de por vezes ter de ser com a ajuda de feedback. Também tem uma boa finalização, mas em zonas mais próximas da baliza.

Avaliação Final: Manteve as suas características ofensivas intactas, e no processo defensivo melhorou e já teve noção da ocupação do espaço mesmo sem ser preciso falar com ele. Demonstrou por vezes ansiedade na hora de finalizar, que não era muito habitual.

Informações Adicionais: Jogador que chegou a meio do ano à equipa e que logo conquistou os colegas de equipa, não só pela qualidade demonstrada, como pelo seu empenho no treino.

Nome: Jogador 17

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Médio Lateral

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Posicionamento, Combinação direta.

Avaliação Inicial: Jogador com pouca qualidade técnica, e pouca capacidade de desequilíbrio. No entanto tem um bom posicionamento, conseguindo garantir boa consistência defensiva à equipa, tanto quando tem de pressionar o adversário em zonas mais subidas do campo, como quando tem de baixar mais para a zona mais defensiva. Com bola consegue ter um pouco mais sucesso quando joga de forma simples a dois toques e a “tabelar” com os colegas.

Avaliação Final: Melhorou essencialmente as suas ações técnicas individuais, como receção e passe. Em competição ainda demonstrou muita dificuldade, devido à oposição que era criada.

Informações Adicionais: É o primeiro ano que joga futebol numa equipa, pelo que apresenta algumas dificuldades em perceber o jogo.

Nome: Jogador 18

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Médio Lateral

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Drible, Progressão no corredor lateral, Progressão, Finalização.

Avaliação Inicial: Desequilibrador, principalmente no corredor lateral, tem uma boa leitura de jogo e procura sempre o melhor espaço para conseguir finalizar. Também entra bem em drible pelo espaço e muitas vezes consegue fazer com que os colegas fiquem desmarcados. No processo defensivo, é um pouco esquecido e nem sempre ocupa o melhor espaço de forma a deixar a equipa em equilíbrio.

Avaliação Final: O jogador não completou a época.

Informações Adicionais: Jogador problemático, tanto na relação com os seus colegas, como no compromisso com toda a equipa e com a própria equipa técnica.

Nome: Jogador 19

Ano de Nascimento: 1999

Função Tática: Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Apoio frontal, Condução de bola, Capacidade de movimentação entre a defesa, Drible, Jogo entre linhas, Finalização.

Avaliação Inicial: É um avançado que procura muito a bola, baixando muitas vezes no campo para dar apoio frontal aos colegas. Movimenta-se muito bem à frente da defesa adversária, conseguindo depois com grande facilidade a desmarcação. No 1x1, também é um jogador muito forte, conseguindo desequilibrar de forma a ultrapassar o adversário e ficar isolado. Percebe em que momentos deve fechar mais o espaço central para dar consistência defensiva à equipa.

Avaliação Final: É sempre uma solução em apoio frontal para os colegas de equipa, dando sempre a tal mobilidade que já tinha demonstrado ser um ponto forte. Notaram-se melhorias claras no capítulo da finalização, tornando-se um jogo mais oportuno e com maior frieza à medida que foi ganhando confiança.

Nome: Jogador 20

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Apoio frontal, Jogo entre linhas, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador lento, e com algumas dificuldades de mobilidade, mas com uma qualidade de apoio frontal bastante interessante, procurando depois a zona de

finalização, sendo a ação do remate também eficaz. Algumas dificuldades na pressão, principalmente quando deve fechar um pouco o espaço.

Avaliação Final: A sua qualidade de apoio frontal manteve-se, mas a sua leitura de jogo nem sempre era a mais correta, o que fez com que nem sempre essa ação fosse realizada com sucesso. Revelou-se um jogador mais esforçado no que diz respeito à pressão que deveria exercer.

Nome: Jogador 21

Ano de Nascimento: 2000

Função Tática: Avançado

Pé preferencial: Direito

Qualidades: Velocidade, Condução de bola, Finalização.

Avaliação Inicial: Jogador com pouca qualidade técnica, que pensa pouco o jogo, procurando pôr sempre velocidade quando tem a bola, sem nunca temporizar nem procurar perceber quais as melhores opções. Procura receber sempre a bola em profundidade para conseguir chegar à baliza. Quando está em zona de finalização, é um jogador que tem boa capacidade para tal.

Avaliação Final: Não conseguiu grandes progressos em relação à avaliação feita inicialmente, continuando sem pensar muito no jogo. É um jogador que só pensa em ir para a baliza não tendo na maior parte das vezes uma leitura correta do espaço, percebendo as diversas soluções que pode explorar.

1.5. Caracterização do contexto competitivo

A equipa encontra-se a disputar a 1ª divisão distrital na série 1, sendo constituída por 16 equipas. Este campeonato é só de uma fase, sendo um contexto regular com 30 jogos, tendo sido o seu início a 11 de Outubro de 2015 e o último jogo a ter lugar no dia 29 de Maio de 2016. Nesta competição sobem as duas primeiras equipas para a divisão de honra distrital e descem as duas últimas para a segunda divisão distrital. No entanto, o número de equipas que descem está sempre dependente do número de equipas que descem da primeira divisão nacional, tendo de se verificar quantas equipas da Associação de Futebol de Lisboa descem. Também de se assinalar que as equipas B que têm as suas equipas principais na divisão imediatamente acima (divisão de honra distrital) estão dependentes da prestação dessa equipa. Ou seja, se a equipa A não subir da divisão de honra, mesmo que a equipa B fique posicionada para subir da 1ª divisão distrital é impossibilitada de o fazer. Caso contrário, se a equipa A subir, já é permitida à equipa B subir. No sentido inverso, se a equipa A descer de divisão para a primeira divisão distrital, a equipa B terá obrigatoriamente de descer para a segunda divisão distrital, mesmo que nessa época garanta a manutenção ou que inclusivamente seja vencedora do campeonato.

Tabela 5 – Campeonato 1ª Divisão Distrital Juvenis

Real B	
Mafra	
Oeiras B	
At. Cacém	
Linda-a-Velha B	
Sp. Lourel	
Damaiense	
1º Dezembro B	
Cascais	
Ericeirense	
Mem Martins	
Fontainhas	
Malveira	
Pêro Pinheiro	
Abóboda	
Caneças	

Capítulo II

Planificação Conceptual

2. Planificação conceptual

2.1. Revisão bibliográfica

2.1.1. Conceito

“A planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que, procuram direccionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo” (Castelo, 2014;p.471).

“A abordagem que fazemos à organização do jogo tenta entendê-lo sempre inserido na sua complexidade, tentando que todas as suas dimensões e componentes sejam entendidas nessa perspetiva” (Guilherme, 2003,p.2)

“Esta planificação exprime-se no modelo de jogo da equipa, o qual é consubstanciado a partir da análise organizacional da equipa (os seus valores e intenções) no presente, pela conceção de jogo por parte do treinador, na qual se incluem as tendências evolutivas do próprio jogo (estabelecendo paralelamente a formação de base da equipa e, os objetivos a atingir na próxima época desportiva) e, pela definição das orientações do trabalho da equipa e, as vias para atingir os efeitos pretendidos” (Castelo, 2014;p.471)

No fundo, a planificação conceptual, é um plano que nos dá uma direcionalidade de forma a guiar-nos para atingirmos a curto, médio e longo prazo os vários objetivos a que nos propomos dentro da equipa, desde a organização do trabalho à nossa conceção de jogo (Castelo, 2014).

2.1.2. Natureza

“A natureza da planificação conceptual, consubstancia-se essencialmente no conhecimento do trajeto e, da forma de organização da equipa que, se pretende implementar num futuro próximo, isto é, como se pretende que esta jogue” (Castelo, 2014;p.471).

Este facto traduz os seguintes quatro aspetos fundamentais: 1 -“potenciar uma forma específica de expressão táctica (onde o modelo de jogo consubstancia-se numa conjuntura de jogo fundado em regras de decisão e ação através das quais, pontifica um modo particular de jogar, isto é, uma identidade táctica própria e comum a todos os jogadores)”, 2 – facilitar uma forma específica de interpretação do jogo (onde o modelo de jogo irá proporcionar a cada jogador e à equipa a possibilidade de recorrer a um código específico de leitura de cada realidade situacional), 3 - eleva os níveis de responsabilidade dos jogadores (“onde o modelo de jogo eleva a vontade intrínseca de cada jogador, traduzindo-se num melhor empenhamento deste, quer no plano individual como coletivo na execução das tarefas que o treino e a competição exigem) e, 4 - melhorar a comunicação entre o treinador e os jogadores (onde o modelo de jogo amplifica e intensifica os canais de comunicação dentro da equipa)” (Castelo, 2014;p.471).

2.1.3. Objetivos

“Os objetivos fundamentais da planificação conceptual centram-se em assegurar a construção de um modelo de organização eficaz do jogo da equipa, melhorando a sua funcionalidade geral e especial” (Castelo, 2014;p.474). “Tendo por consequência, o seu rendimento desportivo e, o delinear de um trajeto (caminho), através da aplicação de programas de ação capazes de atingir o modelo de jogo que, se pretende no futuro, mas realizável o mais cedo possível” (Castelo, 2014;p.474).

Segundo Castelo (2014), para se atingirem estes objetivos importa descrever os seguintes aspetos:

- Analisar a situação atual da equipa (“ao avaliar-se o trajeto dos jogadores e da equipa na temporada competitiva anterior procura-se lançar as bases para o trabalho futuro”);
- Rever o modelo organizativo da equipa (“descreve-se o modelo de jogo da equipa que se pretende atingir no futuro e determina-se os objetivos da próxima época desportiva”);
- Elaborar programas de ação pragmática (“consubstancia um processo programático de evolução controlada da organização da equipa direcionando-a para um modelo de jogo pré-determinado”) (Castelo, 2014;p.474).

2.1.4 Etapas

“A planificação conceptual compreende essencialmente três etapas, através das quais, qualquer treinador deverá equacionar quando assume a liderança de uma equipa de futebol: a organização atual da equipa, a organização que se pretende no futuro e, como atingir essa organização” (Castelo, 2014;p.475).

“Neste sentido, o treinador partindo da análise das características e do contexto competitivo em que a sua equipa está inserida, deverá efetuar com especial atenção: 1. Análise da organização da equipa e, a avaliação de como foi a época desportiva anterior; 2. Descrição do modelo de jogo da equipa e a forma como se vai organizar no futuro, tendo presente os objetivos da época desportiva que se avizinha e, a formação da equipa; 3. Elaboração de planos de ação, ou seja, planos que levem a equipa a atingir o modelo de organização pretendido a partir da situação atual da mesma; 4. Construção de uma forma de análise da competição, com o objetivo de testar o modelo de jogo, bem como, o planeamento específico de meios de ensino/treino, a sua aplicação e potenciação” (Castelo, 2014;p.475).

Segundo Castelo (2014), o treinador é o responsável pela construção do modelo de jogo, devendo este apresentar-se sob três características essenciais: evolutivo, no sentido em que o modelo de jogo deve ter em conta não só o presente como o futuro, adaptativo na

medida em que o modelo de jogo deve ter em conta as características individuais dos atletas e congruente com as convicções do treinador.

2.2. Modelo de jogo e diferentes momentos do jogo

“Entende-se modelo de jogo como uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade” (Guilherme, 2003,p.2). “Esse modelo, como modelo que é, assume-se sempre como uma conjetura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido” (Guilherme, 2003,p.2). “O modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução” (Guilherme, 2003,p.2).

Isto significa que o modelo de jogo parte de uma ideia de jogo constituída por várias partes, sendo essas partes os princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios, e elas trabalhadas e todas juntas vão dar a um todo que representará o modelo de jogo pretendido para a equipa.

Na generalidade dos jogos desportivos coletivos, a sua aprendizagem deve partir pelo ensino dos gestos técnicos e pela sua organização no terreno de jogo, através de situações mais formais e estáticas (Garganta & Gréhaigne, 1999).

“Para os jogadores é igualmente, ou mais importante, saber gerir a desordem. Num encontro, a oposição do adversário gera imprevisibilidade e necessidade de constante adaptação aos constrangimentos que decorrem da natureza do confronto” (Garganta & Gréhaigne, 1999,p.47).

“Para compreender o jogo, os jogadores devem ser capazes de organizar as ações em função do contexto” (Garganta et al, 2013,p.10). “As competências de leitura do ambiente e a execução das habilidades dependem do entendimento que se tem do jogo, não se tratando, portanto, de um problema sensorial ou técnico, mas sobretudo, de uma questão conceptual” (Garganta et al, 2013,p.10). “Vemos e entendemos o jogo, sobretudo, a partir dos conceitos, dos significantes, o que quer dizer que os problemas se colocam, em larga medida, ao nível da organização da informação e, sobretudo, da capacidade para decodificar o significado dessa informação” (Garganta et al, 2013,p.10).

O jogo exige bastante compreensão por parte dos intervenientes que o compõem. Principalmente, quem está dentro do campo, deve ter capacidade de leitura e interpretação acerca da informação que o espaço de jogo transmite. Para se conseguir tomar a melhor decisão, é preciso ter uma boa leitura e conseguir organizar da melhor forma possível a informação que é dada. Por exemplo, o jogador ao conseguir ler o jogo, vai conseguir perceber

quais são as suas melhores linhas de passe, se tem espaço para progredir ou se a melhor solução é o passe.

Um aspeto constituinte e muito importante do modelo de jogo são os princípios de jogo. “Estes princípios são comportamentos e padrões de comportamento que os treinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas nos diferentes momentos de jogo” (Guilherme, 2003,p.4). “Estes comportamentos e padrões de comportamento quando articulados e entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual se denomina de organização funcional” (Guilherme, 2003,p.4).

Os padrões de comportamento dos jogadores em si e da equipa no seu todo são ou devem ser consequência de uma organização criada dentro da equipa, que não deve impor limitações nas suas ações, mas sim comportamentos criativos a partir do padrão de comportamento desejado (Guilherme, 2003).

Os princípios táticos precisam de ser subentendidos e estar presentes nos comportamentos dos jogadores durante o jogo, para que a sua aplicação ajude a atingir os objetivos do jogo (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2009).

“A finalidade do modelo de jogo é dar sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados” (Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso, & Scaglia, 2011,p.142).

Na minha opinião, o modelo de jogo procura criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais em quatro momentos de jogo diferentes que são eles, a organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva. “Todos estes momentos devem ter relações muito estreitas entre si. A separação que se possa fazer apenas deve ser evidente no plano didático-metodológico, para facilitar o processo de estruturação e organização do treino e do jogo” (Guilherme, 2003,p.5).

“É necessário ter sempre em consideração a relação permanente entre os diferentes momentos de jogo, de forma a permitir que haja uma congruência permanente entre estes, levando a que se consiga alcançar uma evolução contínua” (Guilherme, 2003,p.5).

O modelo de jogo procura englobar uma determinada forma de jogar idealizada pelos responsáveis da equipa, fazendo corresponder a um padrão comportamental nos diferentes momentos do jogo, sendo esses momentos a organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva. É importante que a equipa saiba reagir e adaptar os seus comportamentos a estes diferentes momentos, de forma a manter sempre uma organização e a manter a sua identidade.

2.2.1. Organização Ofensiva

Segundo Oliveira (2004,citado por Sarmento,2012) “o momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo por objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo.” (p.20)

A organização ofensiva é um momento de jogo em que a equipa que tem a posse da bola procura construir e criar situações de finalização, com o objetivo final de marcar golo.

Os métodos de jogo ofensivo passaram de um jogo com caráter mais direto, onde havia sempre a procura da profundidade, para um processo de jogo mais equilibrado, aproveitando não só a profundidade do jogo como a largura (Castelo, 2003).

Segundo Castelo (1996,p.144) “qualquer método de jogo ofensivo fundamenta-se em cinco pressupostos essenciais que são: o equilíbrio ofensivo; a elevada velocidade de transição das atitudes e comportamentos tático-técnico individuais e coletivos da fase defensiva para a fase ofensiva, e também do centro do jogo, da zona de recuperação da posse da bola para as zonas predominantes de finalização; o relançamento do processo ofensivo; os deslocamentos ofensivos em largura e profundidade; e a circulação tática.”

Sendo o espaço de jogo, um espaço fixo, a variabilidade existente não é sobre esse espaço, mas sim sobre o espaço informacional, ou seja, o espaço que se altera consoante o deslocamento dos jogadores e da bola, havendo zonas do terreno mais ocupadas e mais libertas, permitindo diferentes formas de execução das tarefas. (Garganta, 1997).

Deste modo, a tática não se preocupa apenas com a organização do tempo e espaço do jogo mas também, e sobretudo, com a organização informacional (Garganta, 1997).

Segundo Dietrich (1978,citado por Quina,2001), o processo ofensivo compreende três etapas fundamentais que são: a construção do processo ofensivo, a criação das situações de finalização e a finalização.

“Na primeira etapa, a equipa em posse de bola procura conduzi-la para a zona predominante de finalização através de ações técnico-táticas individuais e coletivas (passes, dribles, combinações táticas, etc.)” (Quina, 2001,p.19).

Nesta fase (1ª fase de construção) há aspetos que se revelam importantes:

- A eficácia dos jogadores nas ações técnico-táticas individuais e coletivas, que devem ser efetuadas de forma a evitar-se a perda da posse de bola, ficando descompensados. “Há assim, a necessidade de se assegurar a posse de bola para que a equipa encontre uma forma segura e eficaz, mas tão rápida quanto possível, de a fazer progredir até à zona de finalização” (Quina, 2001,p.21);
- A correta leitura da organização informacional por parte de todos os atacantes, mas especialmente por parte do portador da bola. É o resultado desta leitura

que determina a forma como a equipa vai progredir no terreno e atacar a baliza adversária (Quina, 2001).

“Na segunda etapa, a equipa que ataca, procura na zona de finalização, através de ações técnico-táticas individuais e coletivas, desorganizar a estrutura defensiva adversária para conseguir criar as condições mais favoráveis à concretização imediata do objetivo do jogo – o golo” (Quina, 2001,p.21). Esta etapa decorre em zonas altamente povoadas de adversários, pelo que devem haver combinações e ações técnico-táticas imprevisíveis de forma a criar roturas necessárias à implementação da fase seguinte – a finalização (Quina, 2001).

“A etapa da finalização culmina em todo o trabalho ofensivo da equipa com vista à obtenção do golo. É objetivada pela ação técnico-tática individual do remate” (Quina, 2001,p.21).

2.2.2. Organização defensiva

Segundo Teodorescu (1984,citado por Batista,2006), “o processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição a uma equipa.” (p.19)

Na minha opinião, a organização defensiva é um momento de jogo que representa uma equipa que está sem bola e é oposição à equipa que está com a posse da bola. Esta oposição tem como objetivo a recuperação da posse com base em ações defensivas individuais e coletivas.

“A fase defensiva consubstancia-se na base de ações de marcação que, em última análise, traduzem a presença física do defesa sobre o atacante, visando a tomada de todas as disposições para os neutralizar, em qualquer momento do jogo” (Castelo, 1996;p.166). As ações de marcação que exprimem a oposição da equipa em processo defensivo através de comportamentos individuais e coletivos, visam essencialmente a pressão e cobertura aos adversários e espaços livres, cumprindo os objetivos fundamentais da defesa, nomeadamente, a recuperação da posse de bola e impedir a finalização do adversário (Castelo, 1996).

Tendo este objetivo, os jogadores procuram auto-organizar-se reduzindo espaços possíveis de penetração e visando a recuperação da posse de bola no menor período de tempo possível, de forma a evitar o ataque adversário (Costa et al., 2009).

Teodorescu (1984,citado por Castelo,1996), refere que “as vantagens do processo defensivo situam-se na maior simplicidade das ações técnico-táticas sem bola, pelo grande número de processos que permitem a recuperação da posse da bola, e pelas vantagens proporcionadas pela colocação concentrada dos jogadores num certo espaço de jogo, estabelecendo uma melhor entajada dos jogadores. No entanto, existe como desvantagem a possibilidade de surpresa criada pelas ações ofensivas adversárias e o risco de elas poderem terminar em golo”. (p.169)

Segundo Castelo (1996), há quatro métodos de organização no processo defensivo são eles: o método individual, o método à zona, o método misto e o método zona pressionante.

O método individual é caracterizado como um método onde existe sempre o um contra um, onde cada defesa marca sempre o seu atacante, predominando o respeito pelos princípios específicos referentes à contenção, levando a que exista sempre situações de igualdade numérica, traduzindo-se numa responsabilização individual (Castelo, 1996).

O método individual, como o próprio nome indica responsabiliza cada jogador a fazer marcação sobre o seu adversário direto, levando a que o defesa não se distancie do atacante por quem está responsável.

O método à zona é caracterizado como uma lei de todos contra um, onde cada jogador é responsabilizado por uma certa zona do campo. Procuram-se formar linhas de forma a deixar a equipa consistente, sendo que uma delas está mais próxima da linha da bola e outra está na sua cobertura. Esta é uma forma de organização que responsabiliza a equipa no seu coletivo, procurando sempre ações defensivas de entreajuda (Castelo, 1996).

O método à zona, ao contrário do individual, não responsabiliza o jogador a fazer marcação direta sobre o adversário, mas sim a ocupar uma zona. Esta forma de defender responsabiliza toda a equipa, pois devem ajudar-se mutuamente, com linhas formadas mantendo equilíbrio e consistência defensiva (Castelo, 1996).

O método misto é uma junção do método à zona e o método individual. Neste método cada jogador evolui na sua zona e faz marcação ao adversário com posse de bola, pressionando-o sempre em qualquer zona do campo até este libertar a bola, só após essa situação se verificar ou se outro companheiro assumir as suas funções de momento é que o defesa poderá voltar para a sua zona de marcação (Castelo, 1996).

Este método conjuga o método individual e o método à zona, ou seja, o jogador ocupa uma zona do campo, mas se o adversário próximo dessa zona tiver a bola há pressão sobre este até ele soltar a bola, independentemente da zona do campo.

O método zona pressionante é caracterizado por uma marcação rigorosa ao adversário, sendo agressivo na procura da recuperação da posse da bola, procurando também conduzir o ataque adversário para um espaço de jogo onde a equipa que defende se sinta mais confortável. Neste método, toda a organização defensiva desloca-se de uma forma concentrada e equilibrada em função do deslocamento da bola, sendo que a existência de comunicação entre os jogadores é fundamental (Castelo, 1996).

O método zona pressionante exige um certo rigor na pressão sobre o portador da bola, procurando ao máximo a recuperação da posse da bola e se não for possível, conduzir o ataque adversário para uma zona de maior conforto para a equipa defensora. Este método exige também alguma agressividade na procura da bola (Castelo, 1996).

2.2.3. Transição ofensiva

“Um dos pressupostos essenciais de qualquer método de jogo ofensivo é a velocidade de transição (reconversão) dos comportamentos técnico-tático individuais e coletivos subjacentes à fase defensiva para a fase ofensiva, logo após a recuperação da posse de bola” (Castelo, 1996,p.144). “Ao consumir-se a recuperação da posse de bola, toda a equipa deverá reajustar os seus comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos” (Castelo, 1996,p.144).

Neste momento do jogo, a equipa pode e deve aproveitar o desequilíbrio da equipa que estava a atacar e passa a defender, explorando movimentações em largura e profundidade ao aumentar o espaço de jogo, o número de soluções e reduzindo as possibilidades de marcação. Para se conseguir alcançar sucesso na ação devemos sair rápido das zonas de pressão com diferentes deslocamentos e perceber se devemos assegurar uma posse de bola segura de forma a reorganizar o jogo, ou sair o mais rápido possível na direção da baliza adversária aproveitando uma descompensação defensiva.

Desta forma, distinguem-se dois tipos de comportamentos nas equipas que entram neste momento de jogo: a equipa que procura o contra-ataque, procurando rapidamente chegar à baliza adversária através do passe vertical, perante um adversário desorganizado na transição para o seu momento defensivo, e por outra forma surge o privilégio da posse da bola, manifestado pelo critério que é dado aos primeiros passes imediatamente após a recuperação da bola, sempre no sentido de a preservar e não correr o risco de a perder, muitas vezes em largura e para trás, mas para que a bola saia com qualidade das zonas de pressão adversária.

Este momento de jogo caracteriza-se por um momento que se passa rapidamente de uma mentalidade defensiva para uma mentalidade ofensiva, tendo como prioridade tirar a bola da zona de pressão aquando da sua recuperação, evitando uma perda imediata da posse da bola. Este é um comportamento primeiramente relacionado com o tempo.

2.2.4. Transição defensiva

Segundo Simão (comunicação pessoal,Junho,2013), este momento de jogo caracteriza-se pelos momentos imediatamente a seguir à perda da posse de bola, “suficiente para que se consiga observar as intenções dos jogadores e caracterizar os seus comportamentos”, tendo em conta que neste momento de jogo se espera uma reação coletiva à perda da posse da bola.

Ainda segundo Simão (comunicação pessoal,Junho,2013), o ataque deve ser preparado e desenvolvido com a preocupação de manter um necessário equilíbrio defensivo, obtido através de constantes coberturas ofensivas. O objetivo é que haja permanentemente

alguém com a preocupação de, no momento de uma eventual perda da posse da bola, pressionar o portador da bola para ganhar tempo para organizar as linhas defensivas ou para dar início ao pressing coletivo para recuperação rápida da posse da bola.

A ação defensiva deve tender para o fecho dos espaços na proximidade da bola e do jogador que a recuperou, de forma a atrasar a transição ofensiva da equipa adversária, e permitir à equipa ocupar as posições defensivas como pretende (Garganta, 1997).

Na minha opinião, a transição defensiva é um momento de jogo que tem no seu início a perda da posse da bola e dá-se pela reação coletiva da equipa a essa mesma perda, havendo uma mudança de atitude ofensiva para defensiva. Esta reação é feita com o objetivo de manter a equipa equilibrada, procurando haver pressão ao portador da bola e coberturas a esse jogador pressionante.

2.3. Modelo de Jogo da equipa de juvenis do AC Malveira

O Modelo de Jogo da equipa de juvenis do AC Malveira procura seguir a filosofia de jogo do clube, mas com princípios de jogo da própria equipa. A equipa tem como sistema tático preferencial o 1:4:3:3, formando um triângulo no meio campo com um médio mais recuado e dois mais avançados. No entanto, quando a equipa se encontra no processo defensivo, é adotado na prática o sistema tático 1:4:5:1.

O Modelo de Jogo serve de base e procura que os jogadores tenham alguma orientação quando estão em campo, tendo a noção daquilo que é pretendido.

A equipa procura cumprir alguns princípios de jogo como por exemplo:

- Procurar sair em construção desde a linha defensiva, procurando um jogo em ataque posicional em que a manutenção da posse de bola é valorizada. No entanto, tendo em conta alguma falta de confiança da equipa em ter a posse da bola em zonas mais recuadas, por vezes é procurada uma saída de jogo longa para o corredor lateral e nessa zona, então colocar a bola no solo e procurar construir o jogo a partir daí;
- É procurado algum apoio dos laterais no processo ofensivo, mas normalmente só o lateral que se situa do lado da bola procurando criar superioridade numérica, estando o do lado contrário mais baixo para dar equilíbrio defensivo à equipa numa eventual perda da posse de bola;
- Grande procura na exploração do espaço vazio, evitando forçar uma zona mais ocupada pelo adversário, procurando assim tirar sempre a bola da zona de pressão;
- No processo defensivo, procuramos sempre ter um jogador a pressionar o portador da bola e que esse jogador tenha sempre coberturas, de forma a manter a equipa equilibrada;
- É também pretendido que toda a equipa participe no momento defensivo.

Para contrariar e ultrapassar a falta de confiança sentida pela equipa, expliquei em conversa com todo o grupo o porquê de pretender que fosse esta a forma de jogar. Resumidamente, pretendia transmitir a ideia de que acreditava no potencial de cada um deles. Realizei também exercícios de treino que trabalhassem saídas de jogo e situações de construção sob alguma oposição, mas criando sempre situações de superioridade numérica, para que se conseguisse ganhar mais confiança com a bola na sua posse, criando depois progressões nesses exercícios para aumentar um pouco o grau de dificuldade, mas tendo já sucesso anterior nas suas ações.

2.3.1. Sistema Tático

Como referido o sistema tático preferencial da equipa é o 1:4:3:3, formando um triângulo no meio campo, com um médio mais recuado e dois mais avançados (Figura 1).

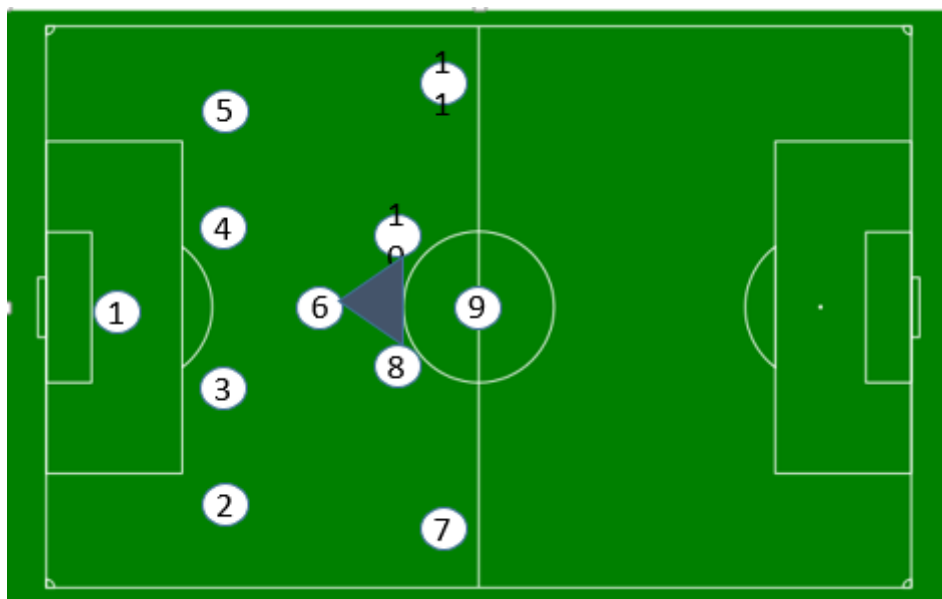


Figura 2 - Sistema tático preferencial

2.3.2. Organização ofensiva

O processo ofensivo da minha equipa divide-se em quatro etapas distintas: a 1ª fase de construção, a 2ª fase de construção, fase de criação de situações de finalização e a fase de finalização. A 1ª fase de construção estende-se desde a saída de jogo até à construção de jogo no nosso meio-campo defensivo. A 2ª fase de construção aproxima-se um pouco já às situações de criação, sendo a construção de jogo quando a bola entra no meio-campo ofensivo até ao último terço do campo. A criação de situações de finalização verifica-se no último terço do campo, onde procuramos rapidamente chegar à zona de finalização. A finalização como o próprio nome indica ocorre nessa zona para a procura do golo.

1ª Fase de Construção

É procurada a saída de jogo curta a partir dos centrais, de forma a poderem orientar a bola de frente para o jogo e a equipa sair com a bola controlada, tendo várias linhas de passe possíveis (Figura 2).



Figura 3 - Saída de jogo curta a partir do GR pelo DC

Se surgir uma pressão mais alta do adversário sobre os centrais, mas ainda assim permitir algum espaço para a saída de jogo curta, procuramos sair pelo médio mais recuado, que joga na função 6 (Figura 3).



Figura 4 - Saída de jogo curta pelo MDef

Com esta saída de jogo curta, procuramos libertar a bola da pressão que vai ser exercida, fazendo a bola chegar ao defesa que está de frente para o jogo ou procurando logo um passe entre linhas criando algum desequilíbrio (Figura 4).



Figura 5 – Procura de solução entre linhas na saída curta

As saídas curtas não são as únicas opções da equipa. Tendo em conta a dificuldade apresentada por nós, quando a equipa adversária pressiona de alguma forma, procuramos perceber de que forma o adversário exerce a sua pressão. Se tiver uma linha avançada a pressionar muito alto, mas a criar um espaço entre a sua linha avançada e o seu bloco médio procuramos uma saída de jogo mais longa, mas pelos defesas laterais (Figura 5).



Figura 6 – Saída de jogo longa pelos DL

Se, pelo contrário, não houver espaço entre as linhas adversárias, e todo o bloco estiver a pressionar muito alto, procuramos sair em passe longo pelos médios laterais (Figura 6).



Figura 7 – Saída de jogo longa pelos ML

Quando temos bola controlada, a equipa procura sempre a melhor linha de passe, de preferência, uma linha de passe curta, a não ser que a pressão da equipa adversária seja muito alta e deixa o espaço nas suas costas exposto, permitindo um passe longo como vimos na imagem anterior. Tendo em conta que a bola saia pelas defesas centrais, os médios laterais dão linha de passe frontal e depois o portador da bola define o passe tomando em atenção o espaço fechado pelo adversário (Figura 7).



Figura 8 – Procura da melhor solução de passe, contrariando o espaço fechado

A partir do momento em que a bola entra num jogador que tem algum espaço para jogar, o pretendido é que ele consiga iniciar a construção da jogada. Preferencialmente, queremos criar desequilíbrios fazendo um passe entre linhas de pressão adversária, ganhando logo algum espaço, caso não seja possível procuramos passar a bola para o lado

contrário. Para se criar algum espaço para a nossa construção os médios laterais começam a dar largura ao jogo e o avançado a garantir profundidade (Figura 8).



Figura 9 – Soluções interiores, na largura e na profundidade

2ª Fase de Construção

Já no meio campo-ofensivo recorremos muitas vezes à procura do apoio frontal do avançado, dependendo sempre de como o adversário está a ocupar o seu espaço defensivo. Se a estratégia do adversário for impedir que a nossa equipa explore a largura, a equipa procura explorar o espaço interior (Figura 9).



Figura 10 – Primeira opção na 2ª fase de construção

Se o adversário se posicionar de forma diferente, impedindo que consigamos explorar o espaço interior, procuramos a largura do jogo, fazendo com que o adversário se desloque e deixe algum espaço interior descoberto (Figura 10).

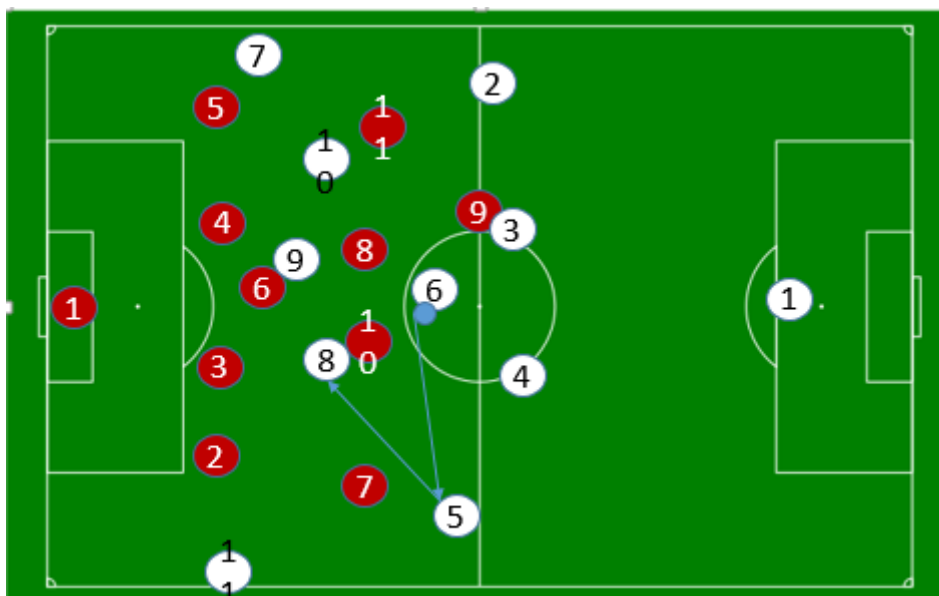


Figura 11 – Segunda opção na 2ª fase de construção

Fase de criação de situações de finalização

A nossa equipa tem como objetivo criar o maior número de situações de finalização possível, e para isso procura alcançar essas situações de forma equilibrada, fazendo com que a posse da bola passe pelos três corredores do jogo, se necessário, para conseguir criar mais espaço para chegar à zona de finalização. Conseguindo chegar a uma zona mais confortável para manter a posse da bola, a nossa equipa pretende criar rotura sobre a equipa adversária, mais uma vez com passes entre linhas ou se a zona central estiver muito povoada, procurar chegar ao corredor lateral (Figura 11).

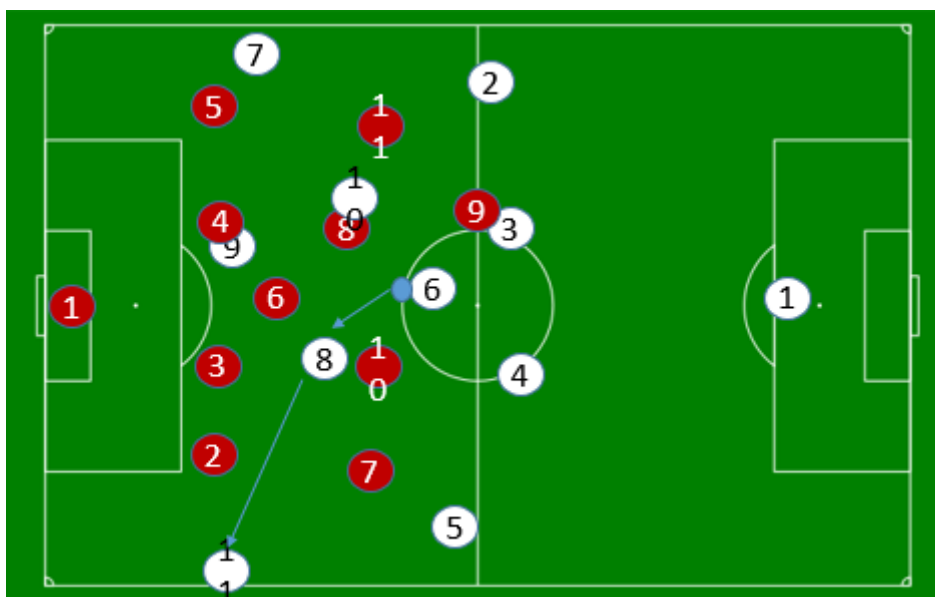


Figura 12 – Criação pelo espaço vazio

Pretendemos que o avançado esteja do lado da bola, sendo uma opção bastante válida para fazer o apoio frontal. Tendo em conta que a bola chega ao corredor lateral procuramos criar o desequilíbrio entre o médio lateral e o defesa lateral criando superioridade numérica, tendo também uma solução curta na zona mais central do campo, e criando várias movimentações de desmarcação para uma situação de finalização, como as setas representam (Figura 12).

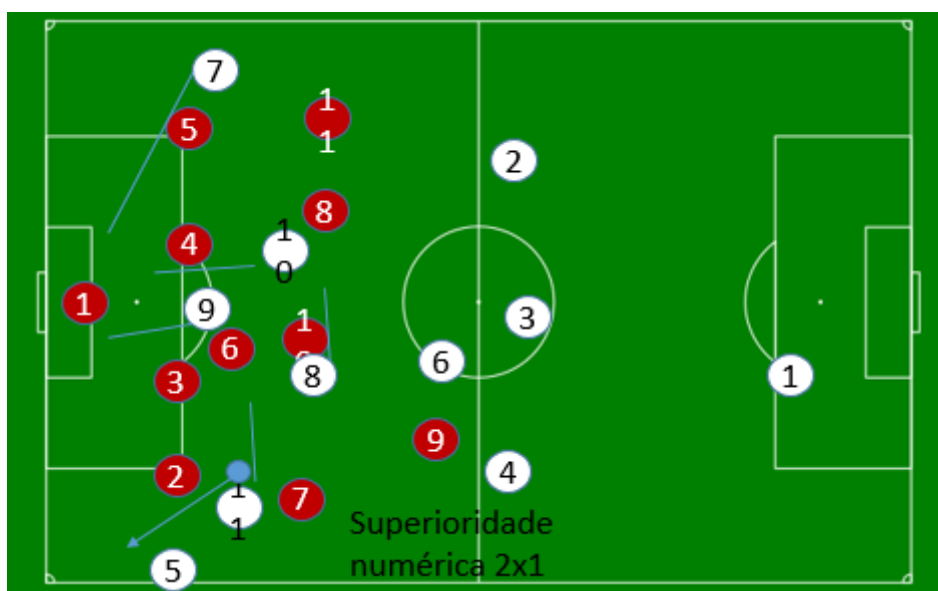


Figura 13 – Criação de superioridade numérica no corredor lateral e ataque à zona de finalização

Fase de finalização

Se a bola entrar numa zona de cruzamento, procuramos desmarcar-nos para os vários espaços de forma a poder finalizar, sendo que o avançado ataca a zona do primeiro poste, o médio lateral do lado contrário ataca a zona do segundo poste, um dos médios mais ofensivos fica mesmo à entrada da área para a possibilidade de haver uma segunda bola perdida, o médio lateral do lado do cruzamento fica à entrada da área do lado onde o cruzamento é executado, sendo que o outro médio centro fica a dar equilíbrio à equipa, ainda assim perto da área (Figura 13).

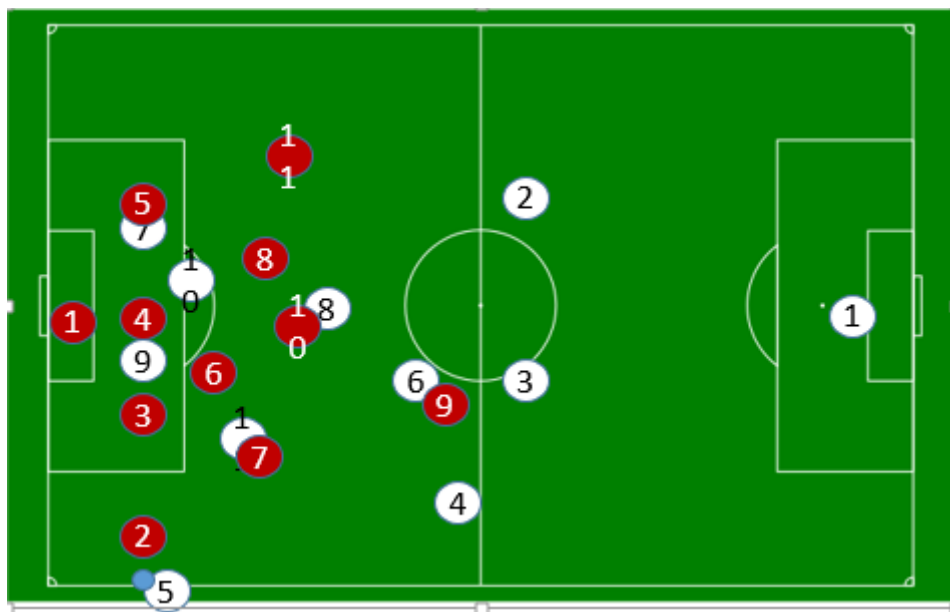


Figura 14 – Ataque à zona de finalização feita pelo PL, MC e ML

2.3.3. Organização defensiva

O nosso processo defensivo encontra-se dividido em 4 etapas: equilíbrio defensivo, reação à perda da bola, recuperação defensiva e bloco defensivo. Dentro deste processo procuramos manter os nossos princípios defensivos.

A equipa quando está em processo ofensivo, procura sempre manter o seu equilíbrio defensivo tendo jogadores sempre a oferecer cobertura ao portador da bola como podemos observar em várias figuras, mas temos como exemplo a figura 20.

Quando a equipa perde a posse da bola, sabe que tipo de comportamentos deve ter, reagindo coletivamente à perda, tendo um jogador a pressionar o portador da bola e dois jogadores a reagir imediatamente para fazer a cobertura ao jogador que pressiona o portador da bola. Procuramos que os restantes jogadores entrem no processo de recuperação defensiva para ocupar os espaços definidos (Figura 21).

Em processo defensivo, procuramos manter-nos sempre equilibrados e para tal, procuramos sempre ter um jogador a pressionar o portador da bola em contenção, evitando ser ultrapassado facilmente, e garantir sempre coberturas ao jogador que pressiona. Na saída de jogo adversária é dessa forma que procuramos pressionar. A equipa posiciona-se com o bloco defensivo intermédio de forma a manter-se equilibrada e não permitir que a bola entre nas costas da linha defensiva. Depois de o adversário executar a sua saída de jogo é que começamos a pressionar. O primeiro jogador que normalmente sai a pressionar é o avançado, tendo as coberturas do médio centro e do médio lateral. O médio centro e médio lateral do lado contrário garantem o equilíbrio, tendo o médio lateral do lado contrário a responsabilidade de controlar a largura. A linha defensiva não está demasiado subida controlando a profundidade (Figura 14).



Figura 15 – Primeira fase de pressão pelo PL

A equipa procura manter o seu espaço entre linhas fechado, de forma a não ficar desequilibrada, permitindo apenas o passe para o central do lado contrário. Se este passe se realizar, fazemos algumas trocas posicionais, sendo que passa o médio centro que está a dar equilíbrio a ser o jogador que pressiona o portador da bola, o médio centro que estava a fazer cobertura, mantém-se a fazer cobertura e o avançado passa a ser o jogador que garante o equilíbrio, mantendo-se o resto da equipa estruturada da mesma forma, estrutura esta que é habitualmente em 1x4x1x4x1 (Figura 15).

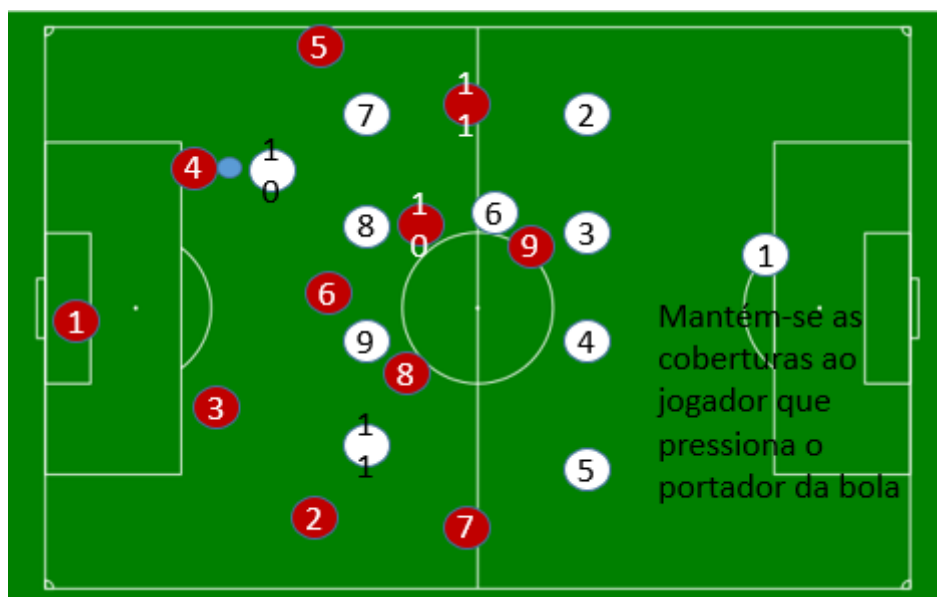


Figura 16 – Primeira fase de pressão quando há variação do centro de jogo

Estes princípios defensivos devem ser postos em prática não só na saída de jogo adversária, bem como nas restantes zona do campo. Procuramos sempre manter-nos com coberturas, de forma a evitar passes para o espaço ou entre linhas e cair em desequilíbrios. É também pretendido que toda a equipa defenda, até mesmo o avançado (o jogador mais adiantado da equipa), que venha pressionar em recuperação defensiva (Figura 16).



Figura 17 – Ocupação do espaço defensivo com bola no corredor central

Em situação de cruzamento, o lateral do lado da bola pressiona o portador da bola, o central do mesmo lado a fazer a cobertura e o médio mais recuado (que joga na função 6), começa a encaixar entre os dois centrais, sendo que o central do lado contrário, fecha o espaço na zona do penalti e o lateral do lado contrário fecha a zona do segundo poste. Os

médios ocupam o espaço à entrada da área, o médio lateral do lado da bola evita um passe atrasado (Figura 17).

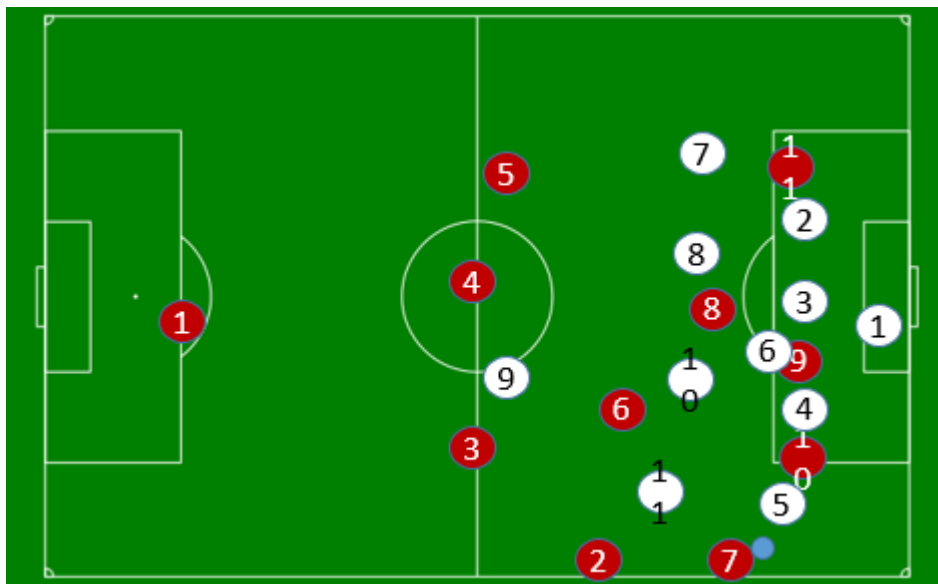


Figura 18 – Ocupação do espaço defensivo com bola em zona de cruzamento

2.3.4. Transição ofensiva

O nosso objetivo neste momento do jogo é conseguir explorar ao máximo o desequilíbrio da equipa adversária, tirando rapidamente a bola da zona de pressão e conseguir encontrar algum espaço vazio. Se a equipa adversária não estiver muito desequilibrada e conseguir pressionar logo, o nosso objetivo principal é não perder a posse da bola e reorganizar o jogo, tirando a bola da zona de pressão e fazendo um passe recuado, de forma a ganhar algum tempo e espaço. Se identificarmos algum desequilíbrio, deve haver logo uma reação de todos, sendo que o avançado procura logo dar profundidade e os médios laterais largura ao jogo e assim procurarmos explorar logo esse espaço, nomeadamente através de um passe a explorar o corredor lateral e a velocidade dos médios laterais (Figuras 18 e 19).

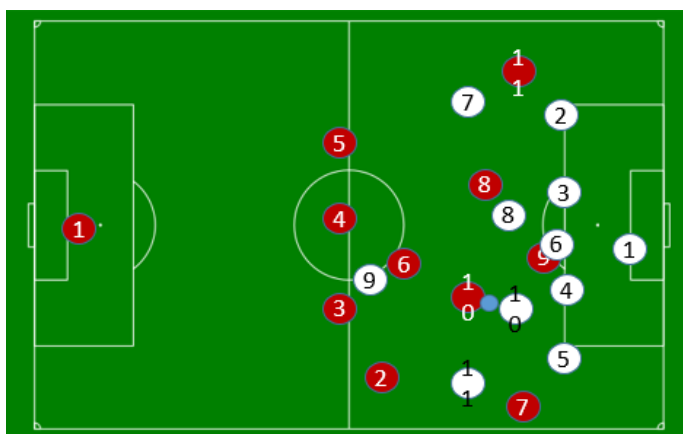


Figura 19 – Zona de recuperação da posse de bola



Figura 20 – Transição ofensiva rápida pelo lado contrário

2.3.5. Transição defensiva

Quando a equipa ainda está em posse de bola, procura atacar de forma equilibrada e consistente, tendo sempre coberturas ofensivas, para prevenir o risco de haver alguma perda da posse de bola (Figura 20).

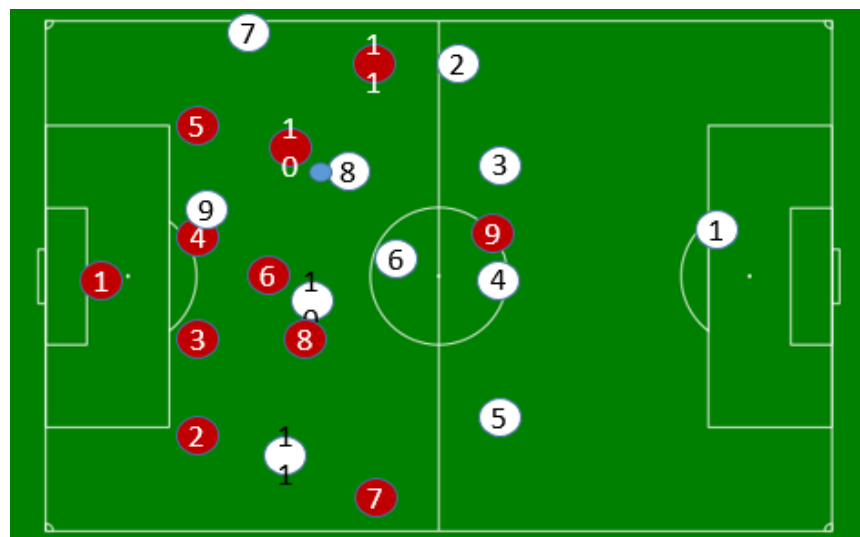


Figura 21 – Equilíbrio defensivo quando a equipa está em posse

Quando há a perda da posse de bola, pretendemos que haja uma reação coletiva à perda. Esta reação caracteriza-se com um jogador a pressionar imediatamente o portador da bola, de preferência o mais próximo, dois jogadores a conseguirem fazer cobertura próxima ao seu colega e depois conseguirmos no coletivo fechar os restantes espaços do campo, preocupando-nos também em controlar a profundidade do jogo (Figura 21).

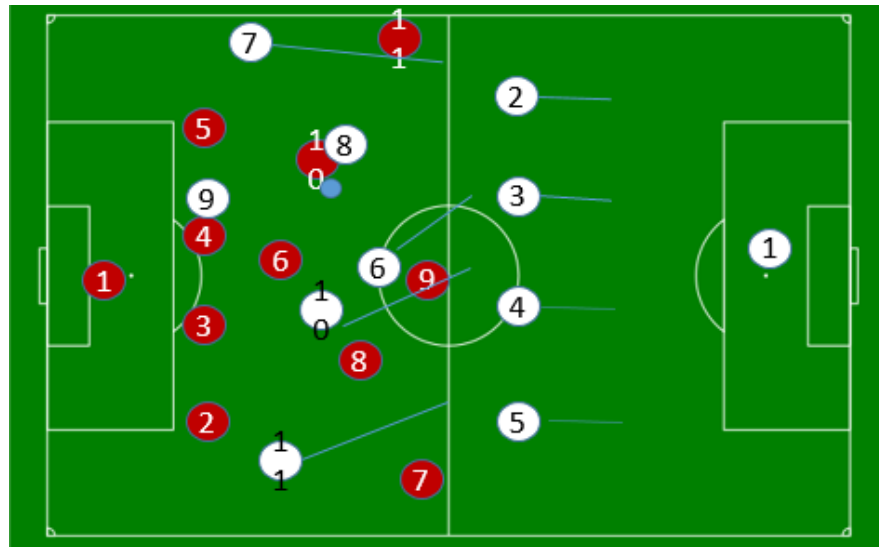


Figura 22 – Momento da perda da posse de bola e reação da equipa

2.3.6. Situações fixas de jogo

Este tipo de situações podem ser decisivas e fazer a diferença num jogo, e por isso procuramos trabalhar a forma como nos organizamos neste tipo de lances tanto defensiva como ofensivamente. Esta organização nas “bolas paradas” é mais trabalhada em lances como pontapés de canto e pontapés de livre.

Pontapés de Canto

Quando a equipa está a defender o canto, procura preencher o máximo espaço disponível, estando ativa e pronta para atacar a primeira bola. Normalmente fica um jogador posicionado à espera de uma bola perdida para a profundidade, que habitualmente é um jogador rápido e com menos estatura. O lateral do lado em que o canto é marcado ocupa a zona do primeiro poste, enquanto o lateral do lado contrário ocupa a zona do segundo poste! Os centrais ficam sobre a linha da pequena área e o médio mais recuado fica entre os centrais. O médio lateral do lado de onde o canto é marcado está posicionado e pronto para sair sobre o portador da bola, caso haja canto curto e o médio lateral do lado contrário fica a dar equilíbrio na linha dos defesas. Os médios centro ficam numa zona um pouco mais frontal em relação à linha dos defesas (Figura 22).

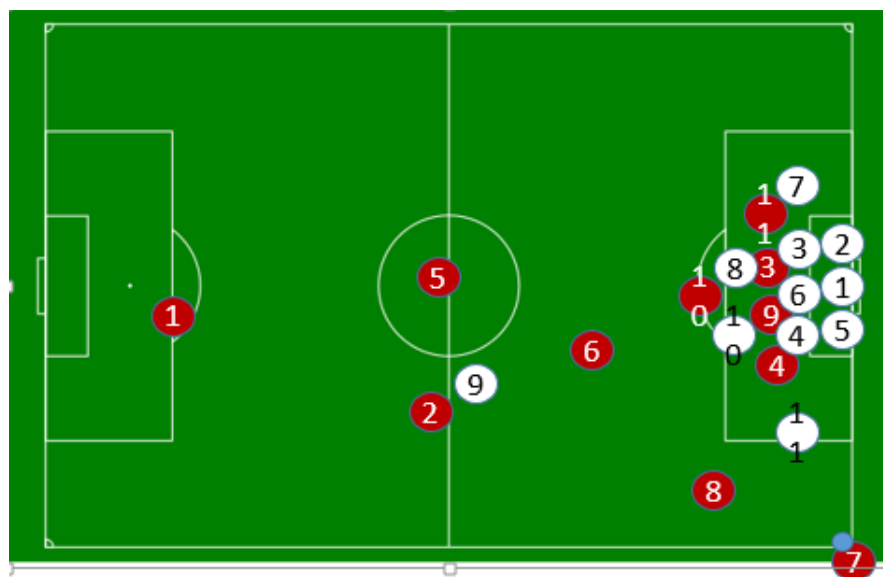


Figura 23 – Posicionamento a defender o pontapé de canto

Em sentido contrário, quando a equipa tem um canto a seu favor, procura manter-se equilibrada, ficando com superioridade de 2 jogadores em relação ao adversário na sua zona mais defensiva (meio-campo), sendo normalmente situações de 3x1. O médio lateral fica próximo da zona onde o canto é batido para a possibilidade de canto curto, um dos centrais ataca a zona do primeiro poste e o outro ataca uma das zonas mais centrais, sendo que um dos médios também ataca uma zona central um pouco mais recuada. O avançado procura atacar a zona do segundo poste e o médio lateral do lado contrário fica à entrada da área do lado contrário (Figura 23).

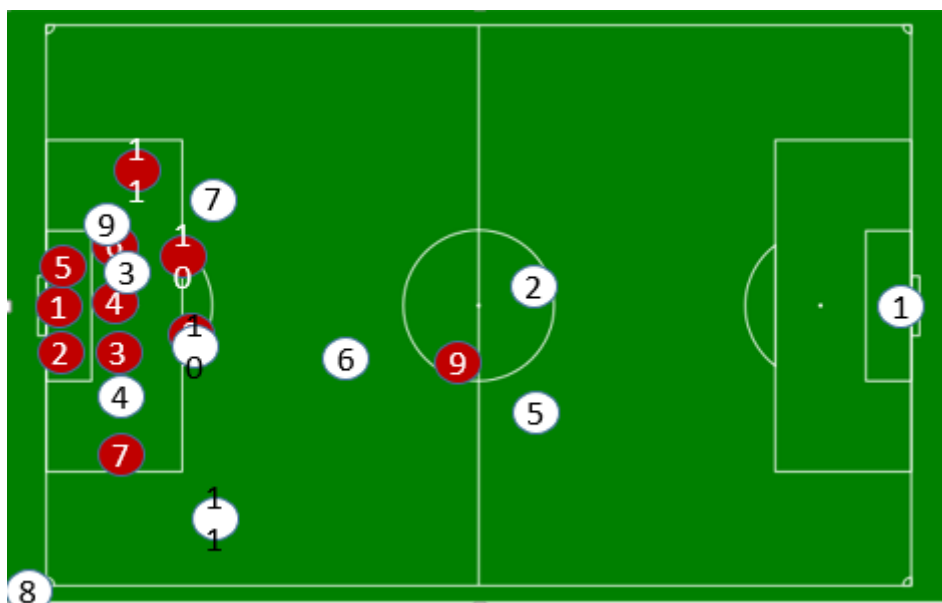


Figura 24 – Posicionamento a atacar o pontapé de canto

Pontapés de Livre

A defender este tipo de bolas paradas, os princípios são os mesmos, entanto posicionamo-nos um pouco mais à frente na zona da área. Normalmente em livres laterais colocamos dois jogadores na barreira que são o médio lateral e o defesa lateral do lado da bola, sendo que os defesas e o médio mais defensivo posicionam-se da mesma forma, ficando o médio entre os defesas e o defesa lateral do lado contrário é que se posiciona alinhado com a restante defesa. Os médios centro e o médio lateral do lado contrário, ficam ligeiramente adiantados em relação à defesa. O avançado fica a dar profundidade, para uma eventual segunda bola que surja naquela zona (Figura 24).

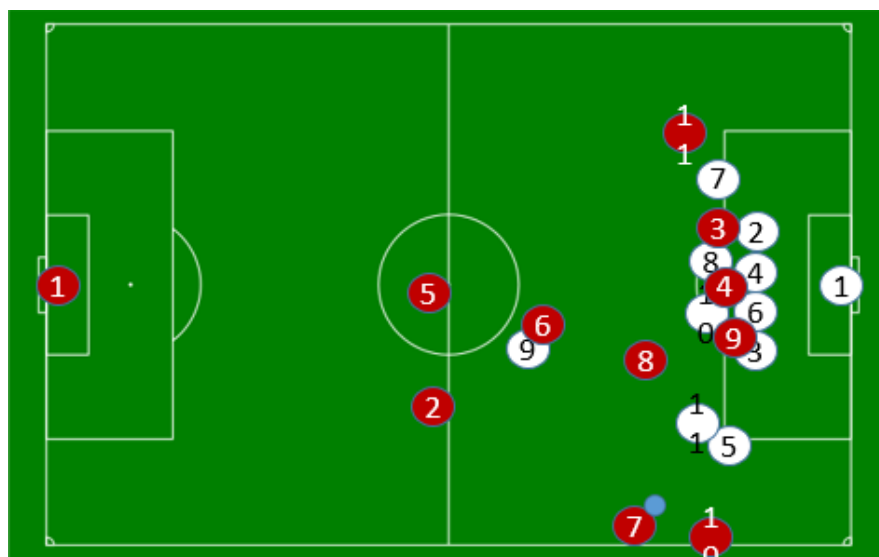


Figura 25 – Posicionamento a defender o pontapé de livre

Nos livres a nosso favor, os princípios também se mantêm os mesmos, tendo a superioridade numérica numa zona mais defensiva, garantidas pelos defesas laterais e o médio mais defensivo. Um dos médios centro fica responsável pela marcação do livre. O médio lateral do lado da bola posiciona-se à entrada da área com a intenção de se desmarcar nas costas da barreira para o corredor lateral, o avançado ataca a zona do segundo poste, um dos defesas ataca a zona do primeiro poste e o outro defesa ataca uma zona mais central. O outro médio centro fica na linha da bola, para ser uma solução para receber a bola à entrada da área ou para a possibilidade de atacar uma segunda bola. O médio lateral do lado contrário fica também do lado contrário à bola (Figura 25).

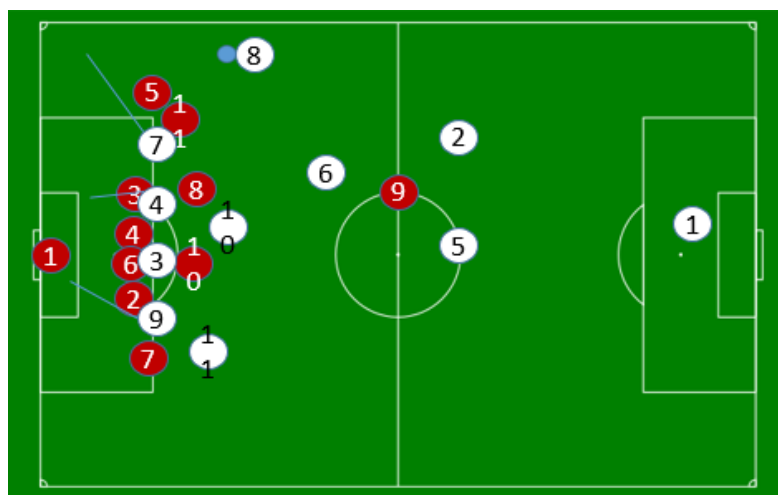


Figura 26 – Posicionamento a atacar o pontapé de livre

Capítulo III

Planificação Estratégica

3. Planificação estratégica

3.1. Revisão bibliográfica

“No futebol, o objetivo central das duas equipas é de lutarem pela conquista da posse de bola, com o intuito de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória” (Castelo, 2014;p.513).

“Um dos problemas que se coloca no jogo de futebol é, de natureza percetiva (informação) com carácter estratégico, na medida que refere os propósitos e os objetivos gerais da equipa, como corpo coletivo numa dada competição” (Castelo, 2014;p.513).

“No decorrer de um jogo, até conseguir marcar um golo ou impedir a sua concretização, os jogadores/equipa devem garantir o cumprimento de princípios e procurar atingir objetivos intermédios, desenvolvendo ações parcelares, num contexto marcado pela aleatoriedade e pela imprevisibilidade” (Garganta, 1996;p.68). “A partir deste entendimento, as equipas de futebol podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências, estratégias e heurísticos” (Garganta, 1996,p.68).

3.1.1. Conceito

“A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos plausíveis de intervenção (particular ou geral) que, se traduzem em modificações pontuais e temporárias (funcionalidade especial) da expressão tática de base da equipa” (Castelo, 2014,p.514).

“Estas alterações são realizadas em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas, sobre as quais se realizará a futura confrontação competitiva” (Castelo, 2014,p.514).

Na minha opinião, a planificação estratégica é a construção de um plano que tenha uma ou outra alteração em relação àquilo que é a forma de jogar da nossa equipa, mas que seja adaptável, de forma a conseguir contrariar o jogo do adversário, de acordo com os conhecimentos que se têm.

3.1.2. Natureza

Segundo Castelo (2014), a natureza da planificação estratégica radica-se em 2 factos:

- “Conceptualizar cenários de jogo, onde todo o treinador deve preparar a sua equipa para a competição estabelecendo cenários possíveis de acontecerem”;
- Criar condições favoráveis à resolução das situações de jogo, onde os jogadores são alertados (individual e coletivamente) para o que vem da competição e, especialmente, para as particularidades de certos adversários, conseguindo analisar-se a situação, facilitando a uma intervenção adequada.

“Em atividades de feição estratégico-tática, como é o caso dos jogos desportivos, o processo de treino consiste na implementação de uma cultura para jogar que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios” (Garganta, 2015,p.1). “Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição” (Garganta, 2015,p.1).

3.1.3. Objetivos

“Toda a planificação estratégica pressupõe um conjunto de operações lógicas integradas que, permitem proporcionar à organização dinâmica da equipa, as melhores condições, para atingir os objetivos competitivos” (Castelo, 2014,p.515).

“Assim, a planificação estratégica de uma equipa para a competição, mais que estabelecer alterações pontuais e temporárias à sua funcionalidade (forma de jogar), em função do conhecimento da equipa adversária, deverá primeiramente, desenvolver conteúdos de treino que recriem as condições, as particularidades e diversidades que o controlo prospetiva e plausivelmente irá despoletar” (Castelo, 2014,p.515).

3.1.4. Meios

Existem os meios específicos e gerais. Segundo Castelo (2014;p518), “os meios específicos consubstanciam-se num único aspeto: prever as possíveis alterações ou variantes que, poderão surgir ao longo do jogo, por parte da equipa adversária”. Como o autor refere, significa portanto que o treinador deve estar constantemente a antecipar cenários caso a estratégia delineada não esteja a resultar.

Os meios gerais são mais baseados em três aspetos: “o conhecimento da equipa adversária, o terreno de jogo e as circunstâncias em que a competição se vai desenrolar”(Castelo, 2014;p517).

“Quanto à equipa adversária é necessário ter um conhecimento correto das potencialidades (pontos fortes), tentando minimizá-los e das vulnerabilidades (pontos fracos) para tirar partido destes” (Castelo, 2014,p.517). Os especialistas reforçam a importância da informação dada pelo treinador aos jogadores, acerca da equipa adversária, referindo que deve haver um certo equilíbrio na informação que se transmite sobre as duas equipas (Botelho, Mesquita & Moreno, 2005).

As informações sobre o adversário serão importantes e oportunas para elaborar ou ajustar os exercícios de treino dentro daquilo que está planeado, não sendo, no entanto, aconselhável que o treinador abdique da sua ideia de jogo devendo as alterações estratégicas introduzidas ser conscientes e refletidas (Silva, Castelo & Santos, 2011).

Quanto ao terreno de jogo, importa ter em atenção onde se realiza o jogo, às dimensões do campo, às suas condições no que se refere se é relvado ou pelado, se está seco ou molhado, etc., à luz artificial caso, o jogo se dispute à noite e ao tipo de bolas normalmente utilizadas pelo adversário, entre outros exemplos dados pelo autor. (Castelo, 2014).

Dentro das circunstâncias em que a competição se vai desenrolar importa analisar e perceber a classificação das equipas que se defrontam, se há necessidade de ganhar o jogo, as condições climatéricas, o público, nível de rivalidade entre as equipas. (Castelo, 2014).

Segundo o modelo de Courneya e Carron, o local de jogo tem grande importância, existindo fatores que influenciam o estado psicológico e comportamental dos intervenientes do jogo, como o público, as instalações, as viagens e as regras (Sampaio & Janeira, 2005).

A equipa ao jogar em casa, no seu campo, torna-se também uma vantagem psicológica. Mas para além do psicológico, as equipas beneficiam um pouco por jogar em casa, pois os campos são diferentes uns dos outros, sendo uns mais curtos, outros mais largos, uns relvados, outros sintéticos e até as condições climáticas da região têm influência (Legaz-Arrese, Moliner-Urdiales & Munguía-Izquierdo, 2013).

3.2. Apresentação e análise dos resultados obtidos durante o macrociclo

Tendo em conta que a planificação estratégica direciona-se para a “conceção de cenários de jogo e a criação de condições favoráveis à resolução das situações de jogo” (Castelo, 2014) seguidamente irei analisar os métodos de treino realizados ao longo da época desportiva, pois é através deles que se intervém na forma de jogar da equipa.

Segundo Castelo (2006;p.151), para dividir os exercícios de treino em várias categorias e de forma organizada, estabelece-se um edifício taxonómico dos exercícios de treino do jogo de futebol, consubstanciando três níveis fundamentais:

- Métodos de preparação geral. “São os exercícios que não incluem a bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Não têm em conta os contextos situacionais nem as condicionantes da competição”. Estão incluídos nestes exercícios, os exercícios de resistência, os exercícios de força, os exercícios de velocidade e os exercícios de flexibilidade;
- Métodos específicos de preparação geral. “São exercícios onde se tem por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através da relação do jogador com a bola mas sem o objetivo fundamental do jogo que é o golo”. Nestes exercícios estão incluídos os exercícios de treino descontextualizados, os exercícios de treino de manutenção da posse da bola, exercícios de treino em circuito e os exercícios de treino lúdico-recreativos;
- Métodos específicos de preparação. “Estes exercícios constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores. Nestes exercícios já é fundamental haver o estabelecimento de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo, tendo sempre em atenção o objetivo do jogo que é o golo”. Os exercícios de treino de finalização, os exercícios de treino metaespecializados, os exercícios de treino padronizados, os exercícios de treino por setores, os exercícios de treino das situações fixas e os exercícios de treino competitivos são os que se incluem nos métodos específicos de preparação.

Para analisar os métodos de treino realizados ao longo do ano no Atlético Clube da Malveira, vou dividi-los em duas dimensões que são elas a horizontal e a vertical. Começando com uma primeira análise pela dimensão horizontal podemos constatar os seguintes resultados:

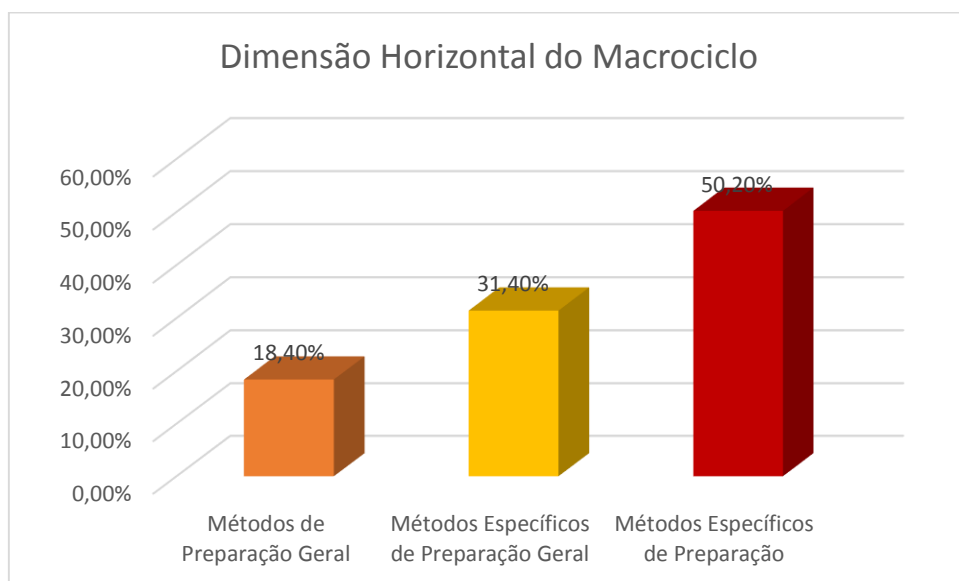


Figura 27 – Dimensão horizontal do macroциclo

Como podemos observar através do gráfico, relativamente à dimensão horizontal dos métodos de treino, os métodos específicos de preparação (MEP) são os que têm em si o maior foco, sendo que mais de metade do tempo de exercícios realizados durante a época foram dedicados a esta categoria. Se somarmos o tempo dedicado aos métodos específicos de preparação geral (MEPG) e aos métodos de preparação geral (MPG), estes não igualam o tempo dedicado aos métodos específicos de preparação.

Os métodos específicos de preparação são os que mais se aproximam à realidade de jogo e contém vários objetivos pretendidos para o jogo, daí o maior tempo ser dedicado a esta categoria. De seguida, mas já com uma diferença significativa tem alguma relevância os métodos específicos de preparação geral. Foi dada ainda assim bastante relevância aos exercícios que integram esta categoria, nomeadamente aos exercícios de manutenção da posse da bola, pois acredito que através destes exercícios desenvolvemos boa parte do processo de jogo da nossa equipa para conseguirmos chegar ao grande objetivo do jogo que é o golo.

De qualquer forma não deixamos de dar importância aos métodos de preparação geral, pois sabemos que é fundamental os jogadores estarem preparados a nível físico para serem competitivos em qualquer contexto.

Prosseguimos agora com a análise à dimensão vertical, onde podemos constatar os seguintes resultados:

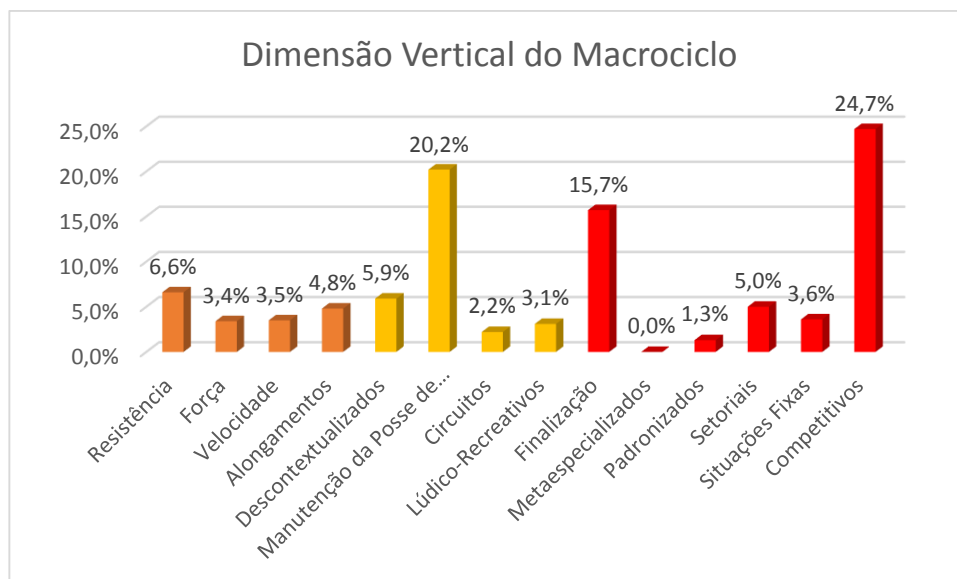


Figura 28 – Dimensão vertical do macroциclo

Como podemos observar através do gráfico, relativamente à dimensão vertical dos métodos de treino, os exercícios competitivos são os que têm mais expressão e os de finalização ficam em terceiro lugar, levando a que os métodos específicos de preparação sejam os que foram mais trabalhados.

Os exercícios de manutenção da posse da bola são o segundo tipo de exercícios mais desenvolvidos no processo de treino, dando assim alguma expressão aos métodos específicos de preparação geral.

Os exercícios **competitivos** são aqueles que procurámos de certa forma utilizar mais, procurando utilizá-los na prática de jogo em espaço e número de jogadores mais reduzido em algumas ocasiões e noutras ocasiões procurámos desenvolver este tipo de exercícios em prática de jogo com espaço e número de jogadores regulamentares. Os jogos de treino não foram feitos de forma muito regular, pois neste contexto não há tal possibilidade. De facto poderia ajudar a que a equipa conseguisse pôr em prática algumas situações trabalhadas no processo de treino sem haver a pressão do resultado. Por outro lado aferia-se em campo as diferentes ideias trabalhadas, mas tal possibilidade foi difícil de concretizar, porque havia dificuldade em ter o campo disponível só para a equipa.

Os exercícios de **finalização** foram os terceiros mais trabalhados de todo o macroциclo. Estes exercícios foram realizados de forma a conseguir promover algum sucesso à equipa, sendo que alguns foram realizados em superioridade numérica e outros em espaços reduzidos. Dentro destes exercícios procurávamos também integrar certas combinações pretendidas para o nosso jogo.

Os exercícios **setoriais** foram utilizados de forma a garantir algum entendimento e articulação entre as partes (guarda-redes, defesas, médios e avançados) para depois conseguirmos passar para o todo.

As **situações fixas** tiveram uma percentagem curta (3,6%) ao longo do ano, mas ainda assim, todas as semanas procurávamos trabalhá-las principalmente no último treino antes do jogo, inseridos num exercício competitivo, de forma a não perdermos as rotinas principalmente ao nível defensivo.

Os exercícios **padronizados** foram os segundos menos utilizados, pois foi evitado fazer algum tipo de exercício com bola sem oposição, excetuando os exercícios descontextualizados, que eram maioritariamente realizados numa fase inicial do treino. No entanto, o 1,3% registado em exercícios padronizados, foram realizados no início do treino de forma a equipa perceber algum tipo de movimentações que são pretendidas para a equipa.

O tipo de exercícios menos utilizados neste processo foram os **metaespecializados**, onde se procurou juntar os objetivos destes exercícios com outros objetivos e fazê-los juntamente em exercícios setoriais. Isto acontece, pois na forma de jogar da nossa equipa, os jogadores não mantêm posições fixas, realizam constantemente trocas posicionais, de forma a manter sempre a equipa consistente, evitando descompensações.

Dentro dos métodos específicos de preparação geral os exercícios mais desenvolvidos foram os de **manutenção da posse da bola (MPB)**, exercícios estes que foram os segundos com maior expressão em todo o macrociclo. Estes exercícios tiveram grande expressão, pois era com um futebol curto e apoiado que pretendíamos que a equipa jogasse e conseguisse construir situações de finalização para chegar à finalização e ao grande objetivo do jogo, o golo.

No início do treino na maior parte das vezes, procurava-se realizar exercícios com bola mas sem oposição, apenas exercícios simples de passe e receção, para que os jogadores pudessem ter o primeiro contacto com a bola sem grande exigência a nível físico e tático, daí os exercícios **descontextualizados** serem os preferidos para esta fase do treino.

Os **lúdico-recreativos** quando eram realizados, eram maioritariamente no primeiro treino após o jogo, para aliviar de certa forma a carga a nível emocional que os jogadores trazem do jogo.

Os **circuitos** foram exercícios que não desenvolvemos tanto, mas dentro dos que desenvolvemos procurámos sempre colocar bola no exercício, para que os jogadores pudessem realizar certas ações técnicas individuais.

Dentro dos métodos de preparação geral, no trabalho de **resistência** só desenvolvemos **resistência aeróbia**, e para trabalhar essa resistência apenas realizávamos quase todos os treinos no seu início mobilização articular e por vezes corrida contínua.

Os **alongamentos** eram realizados no final de todos os treinos, em que o objetivo era a prevenção de lesões, daí a sua percentagem (4,8%) considerável dentro dos métodos de preparação geral.

Os exercícios de **velocidade** foram sempre divididos em velocidade máxima e tempo de reação, sendo eles realizados sempre de forma simples.

O trabalho de **força** era realizado a meio da semana no primeiro e segundo treino, que era realizado à terça e quarta e era dividido em força superior e força inferior.

De seguida descrevo com maior detalhe os três métodos de treino que mais foram realizados ao longo de todo o macrociclo, juntamente com os métodos de preparação geral cujo seu somatório perfaz 18,4%.

Métodos competitivos

Os métodos de treino competitivos dividem-se em quatro categorias que são: a prática de jogo, os jogos de treino, treino para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios (Castelo, 2006).

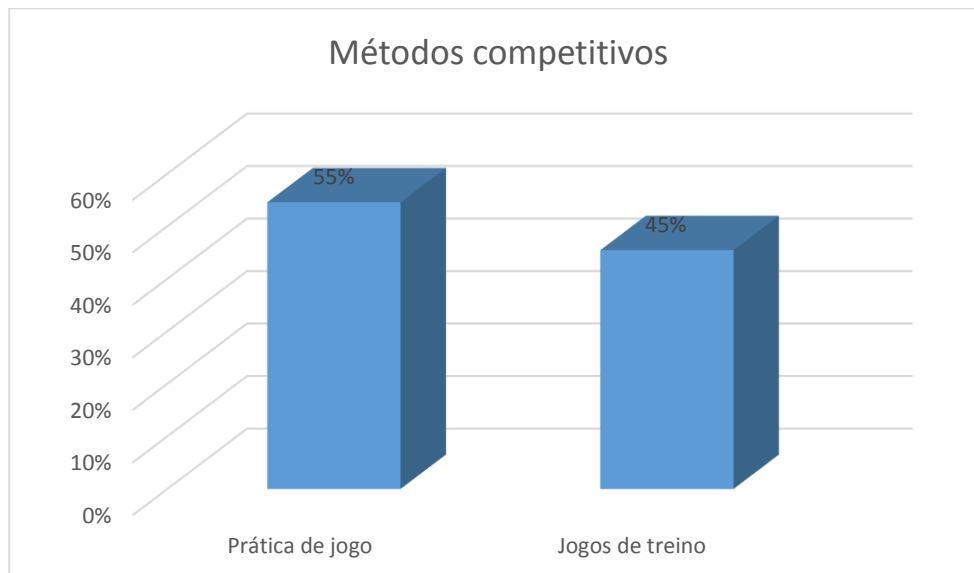


Figura 29 – Exercícios de treino competitivos

Dentro destas categorias, na nossa equipa só recorremos a duas, que foram a prática de jogo (55%) e os jogos de treino (45%). O plano tático-estratégico não foi desenvolvido, pois não tínhamos meios para saber como o nosso próximo adversário jogava, pois não havia esse tipo de observação, nem havia disponibilidade para se realizar sempre jogos com equipas no sentido de explorar essa estratégia.

Os jogos de treino realizados durante o ano foram na sua grande maioria com equipas do próprio clube, entre iniciados e juniores. Tendo em conta o contexto pré competitivo (pré-época), no total a equipa realizou 14 jogos de treino, entre as quais 7 foram com outras equipas e os restantes 7, dividem-se em 3 jogos contra os Juniores da Malveira e 4 jogos contra os Iniciados da Malveira.

A prática de jogo entre nós, era realizada na maior parte das vezes na meia hora final do treino, em que se realizava situação de jogo formal 11x11 no campo todo, ou então numa relação numérica inferior como 10x10 ou no máximo 9x9, mas sempre no campo inteiro com balizas regulamentares.

Manutenção da posse da bola

Como Castelo (2006,p.206) afirma, “estes exercícios são caracterizados pela criação de condições pelo lado da segurança, ou se a equipa for impedida de atacar a baliza adversária ou não houver condições para tal, é mais seguro manter a posse de bola do que arriscar perder logo a bola para o adversário.”

Se a nossa equipa conseguir manter a posse da bola, estamos a impedir que o adversário a tenha o que já é favorável.

Os exercícios de manutenção da posse da bola que realizámos estão divididos em 5 níveis: superioridade numérica, igualdade numérica, com apoios, em 3 equipas, e com objetivos táticos múltiplos.

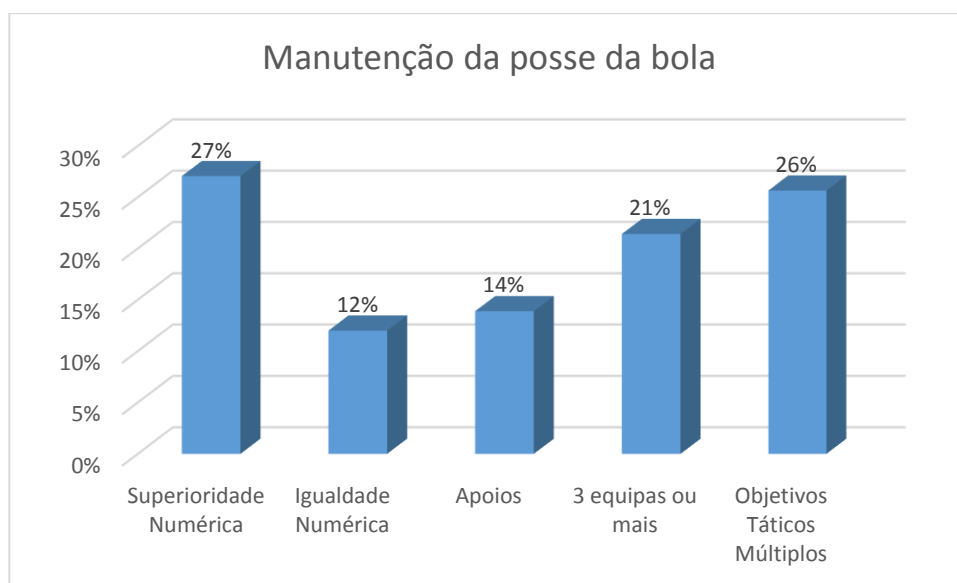


Figura 30 – Exercícios de Manutenção da Posse da Bola

Os exercícios de manutenção da posse da bola em superioridade numérica foram os que se registaram mais vezes (27%), tendo logo os exercícios com objetivos táticos múltiplos de seguida (26%). Os exercícios em superioridade numérica foram os mais utilizados, procurando dar alguma confiança à equipa que tinha bola, e acreditar que a podiam ter no seu próprio controlo e eles próprios poderem dar alguma direccionalidade ao jogo.

Os exercícios de posse com objetivos táticos múltiplos eram realizados, para que a equipa conseguisse concretizar um determinado objetivo. Após o objetivo conquistado, a equipa em posse poderia passar com a bola controlada entre as portas ou fazer a bola passar entre estas com algum colega de equipa a conseguir receber a bola do lado contrário da porta.

Os exercícios com 3 equipas eram realizados também no sentido de terem superioridade numérica e sentirem um maior à vontade com a bola, procurar qual o melhor espaço para explorar, se o interior ou exterior, mas também no sentido de dar responsabilidade às diferentes equipas, pois normalmente a equipa que perdia a bola passaria a equipa defensora.

A posse da bola com apoios era uma importante forma de a equipa que tinha bola conseguir libertar a bola para uma zona de menor pressão e os próprios apoios terem uma leitura diferente do jogo e perceberem que era possível manter a bola em circulação.

Os exercícios em igualdade numérica foram realizados menos vezes (12%), pois o nível de dificuldade já era maior, e esse era o objetivo quando realizávamos este tipo de exercícios, conseguirmos passar de uma situação de maior conforto para uma situação mais pressionante.

Finalização

Os exercícios de finalização foram divididos em três categorias: finalização com reduzido número de jogadores e espaço, finalização com superioridade numérica de 1 jogador e finalização com superioridade de 2 ou mais jogadores.

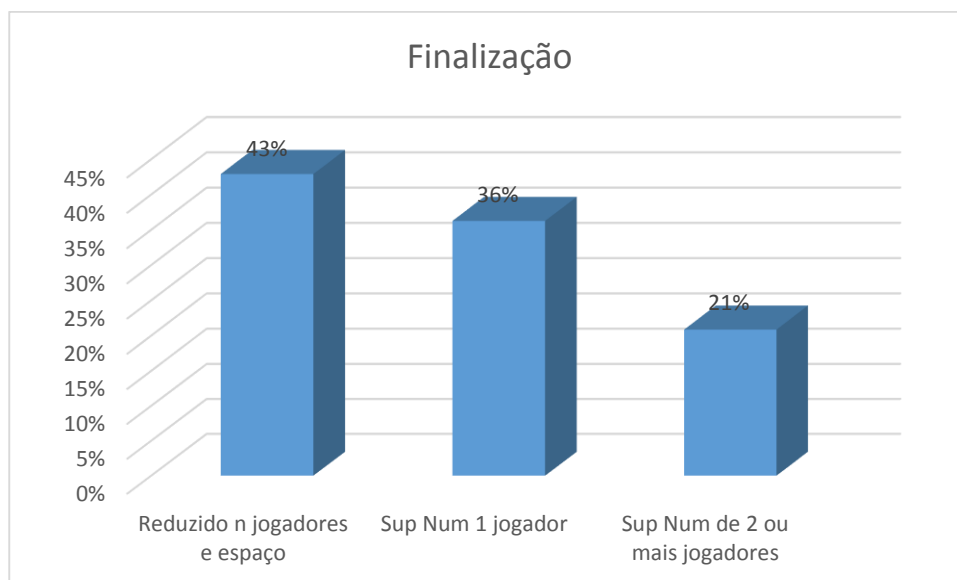


Figura 31 – Exercícios de finalização

Nos exercícios de finalização, todas as categorias aqui representadas tiveram importância no processo de treino. No entanto, os mais utilizados foram a finalização com reduzido número de jogadores e espaço, com 43%, estando em segundo lugar com um ligeiro decréscimo (de 7%), os exercícios de finalização com superioridade numérica de 1 jogador. Os menos realizados, ainda assim, foram os exercícios de finalização com superioridade numérica de 2 ou mais jogadores (21%).

A primeira categoria era realizada em espaços de 25x20m ou 30x25m, com igualdade numérica, em que o objetivo era principalmente a equipa com a posse da bola procurar o melhor espaço para poder finalizar, conseguindo alcançar esse espaço de uma forma rápida mas eficaz.

A realização da segunda categoria, tinha como objetivo encontrar rapidamente a melhor solução, sabendo que tinham sempre superioridade numérica, ou seja, havia sempre algum jogador na melhor posição para poder finalizar.

A terceira e última categoria era realizada, apenas quando a equipa estava a ter mais dificuldades em encontrar espaços vazios para finalizar, havendo assim superioridade numérica de, pelo menos, 2 jogadores, havendo sempre muito boas soluções para procurar a zona de finalização.

Métodos de Preparação Geral

Este tipo de exercícios são realizados sem ter em conta os contextos situacionais, nem as condicionantes nas quais se realizam a competição (Castelo, 2006,p.151). “São todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador” (Castelo, 2006,p.151).

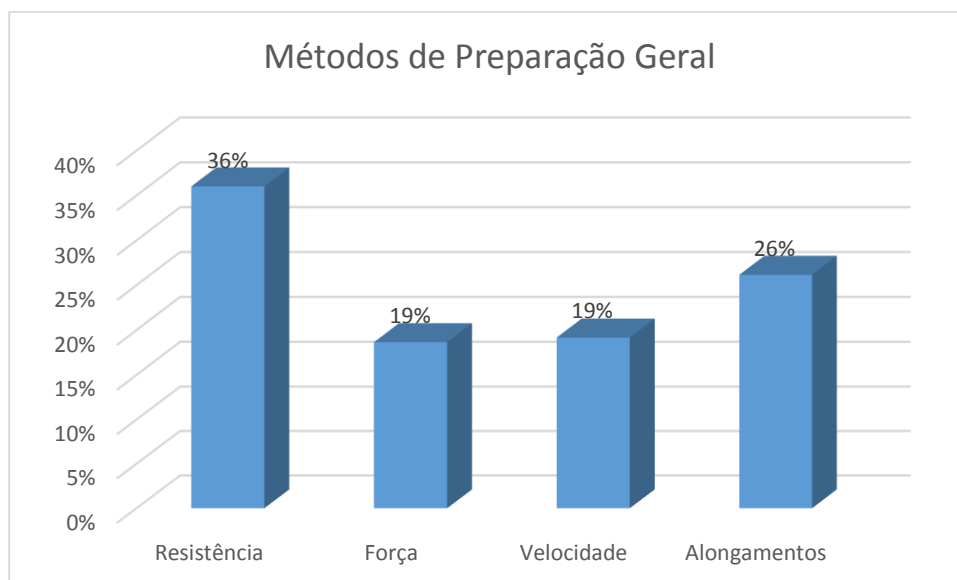


Figura 32 – Métodos de Preparação Geral

Como vimos anteriormente, a única resistência trabalhada ao longo do macrociclo foi a resistência aeróbia, sendo ela feita através de corrida contínua ou de mobilização articular. Este tipo de trabalho era realizado no início do treino. A corrida contínua era realizada no início da primeira unidade de treino a seguir ao jogo.

O trabalho de força era realizado a meio da semana, sendo dividido entre força superior à terça-feira e força inferior à quarta-feira. Os exercícios de força superior baseavam-se sobretudo em flexões. Os exercícios de força inferior que normalmente desenvolvíamos eram agachamentos e afundo com saltos.

Os exercícios de velocidade eram realizados na última unidade de treino, antevéspera do jogo, sendo que variámos ao longo das semanas entre aceleração / velocidade máxima e tempo de reação. Nos exercícios de aceleração / velocidade máxima os jogadores tinham de percorrer uma distância de 40 a 50 metros na sua velocidade máxima. Relativamente ao tempo de reação (5 a 10 metros), normalmente juntávamos esse trabalho ao de coordenação. Exemplo, saída da escada de coordenação, verbalização da cor do pino e o jogador sai em velocidade sobre esse pino.

Os alongamentos eram realizados no final de todas as unidades de treino, tendo como principal objetivo a prevenção de lesões, sendo que por vezes eram os próprios jogadores que eram eleitos para exemplificar, dando-lhes também alguma responsabilidade.

3.3. Análise comparativa dos volumes de treino em período pré-competitivo vs período competitivo

A tabela seguinte irá mostrar as diferenças entre o período pré-competitivo e o período competitivo em números, minutos e percentagens.

Tabela 6 – Comparação dos volumes de treino entre o PPC e o PC

		Período Pré-competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização		1/09 – 4/10		8/10 – 29/05		1/09 – 29/05
Nº Microciclos		5		33		38
Nº Unidades de Treino		19		100		119
Nº de competições	Oficial	0		30		30
	Não oficial	5		9		14
	Total	5		39		44
Minutos de Treino		1590'	100%	8929'	78%	10519'
Minutos de Competição				2459'	22%	2459'
Tempo total (treino + competição)		1590'	100%	11388'	100%	12978'

Tabela 7 – Comparação dos volumes competição oficial vs não oficial (jogos particulares)

		Período Pré-competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Minutos de Treino		1190'	75	8145'	72	9335'
Minutos de competição não oficial (Jogos Particulares)		400'	25	784'	6	1184'
Minutos de competição (Jogos Oficiais)		0'	0	2459'	22	2459
Tempo Total		1590'	100%	11388'	100%	12978'

De acordo com a tabela, conseguimos verificar, que a percentagem de minutos de treino (75% – 72%) e de competição (25% - 28%) entre o período pré-competitivo e o período competitivo é ligeiramente diferente, sendo a percentagem de tempo de treino inferior e a percentagem do tempo de competição superior no período competitivo (PC) em relação ao período pré-competitivo (PPC).

De seguida, vou comparar as diferenças em relação aos métodos de treino utilizados nestes dois diferentes períodos.

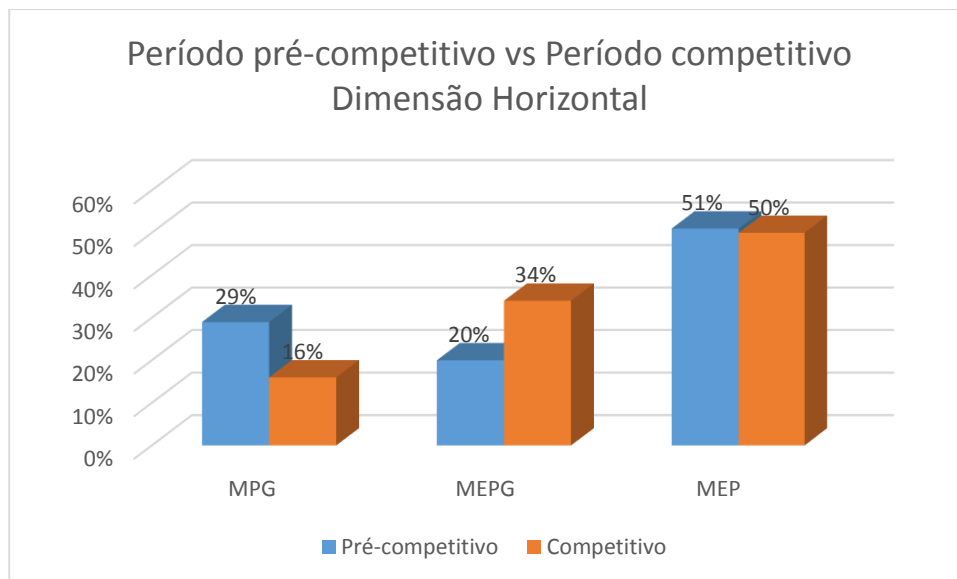


Figura 33 – Comparação entre PPC e PC na Dimensão Horizontal

De acordo com o gráfico acima, podemos verificar que houve alguma discrepância entre o período pré-competitivo e o período competitivo, no que toca aos Métodos de Preparação Geral, onde houve uma maior insistência no período pré-competitivo em relação ao período competitivo (29%-16%) e nos Métodos Específicos de Preparação Geral acontece precisamente o contrário (20%-34%). Acredito que estas diferenças se verifiquem devido à diferença de momentos competitivos, pois o período pré-competitivo é realizado numa fase muito inicial da época, depois de os jogadores terem estado mais de 2 meses parados. Esta situação fez com que houvesse um reforço nos Métodos de Preparação Geral, no que diz respeito aos exercícios de resistência (gráfico 8). O grande aumento dos Métodos Específicos de Preparação Geral durante o período competitivo, deve-se possivelmente à diferença existente da importância que é dada aos exercícios com bola neste período em relação ao anterior. Relativamente aos Métodos Específicos de Preparação, há uma diferença de 1% entre os dois períodos, com 51% realizado no período pré-competitivo.

É comum nos dois períodos a primazia dada aos Métodos Específicos de Preparação, mostrando claramente que o objetivo principal era a adaptação e melhoria da qualidade de jogo integrada no modelo de jogo da equipa.

De seguida, farei uma análise às diferenças entre os dois períodos mas em relação à sua dimensão vertical.

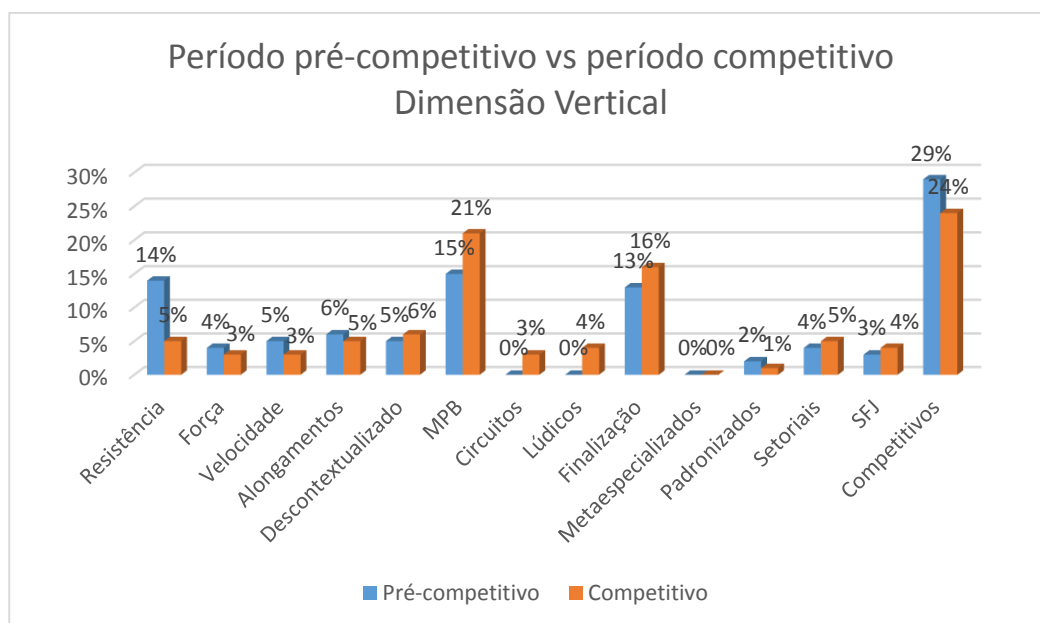


Figura 34 – Comparação entre PPC e PC na Dimensão Vertical

Dentro dos Métodos de Preparação geral, conseguimos apurar que todas as categorias de exercícios foram desenvolvidas mais no período pré-competitivo do que no período competitivo, com principal destaque para a resistência que baixou de 14% para 5%.

Como vimos, na análise à dimensão horizontal, o trabalho sobre os Métodos Específicos de Preparação Geral aumentou no período competitivo, com a principal referência a ser os exercícios de manutenção da posse da bola. Estes exercícios tiveram maior expressão, porque acredito ser um dos meios mais importantes para conseguirmos trazer qualidade ao nosso jogo e encontrarmos várias soluções para criar desequilíbrios durante o jogo.

Apesar de haver uma diferença de 1% no que toca ao trabalho dos Métodos Específicos de Preparação, houve uma quebra no período competitivo de 5% nos exercícios competitivos. Esta situação deve-se ao facto de ter havido um aumento dos exercícios de manutenção da posse da bola e de finalização, de forma a conseguir evoluir o processo de jogo da equipa, sendo complementado com exercícios setoriais, também eles muito importantes para o desenvolvimento do modelo de jogo.

Seguidamente farei uma última análise em que comparo o momento pré integração na equipa com o momento pós integração.

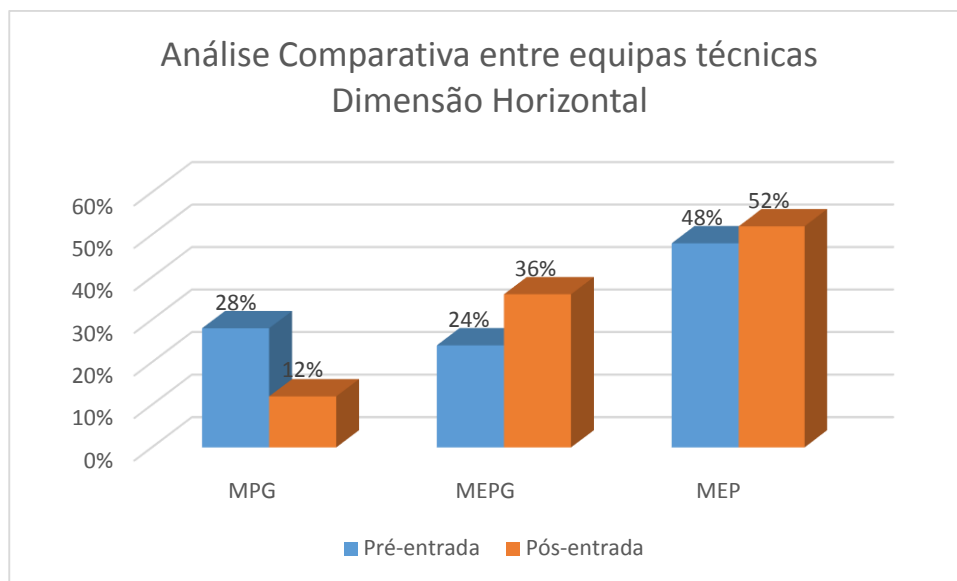


Figura 35 – Comparação entre equipas técnicas na Dimensão Horizontal

Analisando na sua dimensão horizontal, registam-se diferenças na realização dos três métodos de treino. Nos métodos de preparação geral, existe um grande decréscimo (16%) do primeiro para o segundo período, nos métodos específicos de preparação geral regista-se um aumento significativo (12%) no segundo período e nos métodos específicos de preparação existe um ligeiro aumento (4%) no segundo período relativamente ao primeiro.

Acredito que as diferenças existentes relativamente aos dois primeiros métodos existam, devido ao facto de a primeira equipa técnica ter também o período pré-competitivo inserido, havendo nesse período uma maior valorização nos métodos de preparação geral. Quanto ao aumento dos métodos específicos de preparação geral, acredito que exista também devido ao facto de que em todo o processo de treino da nossa equipa técnica haver uma grande valorização da bola.

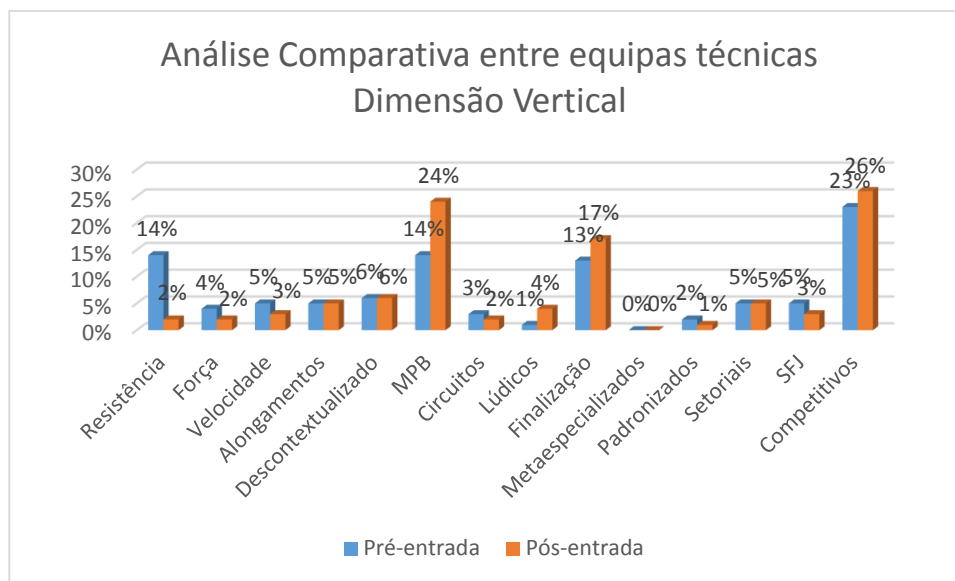


Figura 36 – Comparação entre equipas técnicas na Dimensão Vertical

Relativamente a este gráfico, conseguem-se notar algumas diferenças, principalmente nos métodos de preparação geral, no qual houve um decréscimo em quase todas as componentes, mas principalmente na resistência em que se regista uma diferença de 12%.

Os exercícios de manutenção da posse da bola foram mais explorados, havendo um aumento de 10% e depois notam-se pequenas diferenças como nos exercícios de finalização com um aumento de 4%, e nos exercícios lúdico-recreativos e competitivos, onde houve um aumento de 3%.

Acredito que estas diferenças acentuadas existentes nos exercícios de resistência e de manutenção da posse da bola acontecem, pois no contexto em que me encontrava, tendo em conta as suas idades e limitações, achei que podia rentabilizar melhor o tempo acrescentando a bola aos exercícios pois assim conseguia trabalhar de igual modo aspetos físicos e aspetos técnico táticos.

3.4. Análise do Microciclo competitivo padrão

A tabela seguinte ilustra o microciclo padrão ao longo de todo o macrociclo e de seguida farei uma pequena análise.

Tabela 8 – Microciclo competitivo padrão

		2 ^a Feira	3 ^a Feira	4 ^a Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira	Sábado	Domingo
MPG	Resistência							
	Força							
	Velocidade							
	Alongamentos							
MEPG	Descontextualizado							
	MPB							
	Circuito							
	Lúdico							
MEP	Finalização							
	Metaespecializados							
	Padronizados							
	Setoriais							
Jogos oficiais	SFJ							
	Competitivos							

No nosso macrociclo, os jogos realizaram-se sempre aos domingos de manhã e havia três folgas por semana, sendo elas às segundas-feiras, quintas-feiras e sábados.

Pelos resultados indicados na tabela 7, terça-feira era o dia em que se realizava uma maior variedade de exercícios inerentes aos Métodos de Preparação Geral. Tal sucede devido a ser o primeiro treino da semana. Como este treino é após uma folga, é feita uma pequena corrida contínua no início do treino, mas durante pouco tempo. Os exercícios de força neste dia, são essencialmente exercícios de força superior, no final do treino. Os exercícios lúdicos eram habitualmente realizados como forma de primeiro contacto com a bola no treino. Neste dia normalmente também se faziam exercícios de finalização.

Na quarta-feira, começam a surgir os exercícios descontextualizados na parte inicial do treino e os exercícios competitivos para a parte fundamental do treino. Os exercícios de força neste dia, são essencialmente exercícios de força inferior.

Na sexta-feira, sendo o último dia de treino da semana, fazia-se numa primeira fase do treino exercícios de velocidade, continuando depois com os descontextualizados, para o primeiro contacto com a bola. Os exercícios setoriais eram maioritariamente realizados neste dia, e as situações fixas de jogo eram mesmo apenas trabalhadas neste dia. Este facto sucede-se para imprimir maior concentração aos atletas para o jogo. Os exercícios competitivos continuam a ser realizados neste dia.

Os exercícios de manutenção da posse da bola são uma constante ao longo da semana, pois na minha opinião estes exercícios ajudam a que haja mais qualidade no nosso jogo e os alongamentos, também eles, são uma constante, para ajudar na prevenção de lesões.

Seguidamente darei alguns exemplos de exercícios padrão realizados ao longo deste macrociclo:

Exercícios de manutenção da posse da bola:

- Situação de $(6 \times 6) + 2$, num espaço de $35 \times 35\text{m}$ em que o objetivo era realizar 10 passes seguidos sem recuperação de bola do adversário para pontuar.
- Situação de $(7 \times 7) + 1$ num espaço de $40 \times 40\text{m}$, que estava dividido entre si em quatro quadrados, estes de $20 \times 20\text{m}$, e com quatro portas, uma em cada vértice do espaço de $40 \times 40\text{m}$, em que o objetivo era de fazer com que a equipa em posse conseguisse fazer a bola passar por 3 quadrados diferentes para poder passar com a bola controlada por uma porta.

Exercícios de finalização

Realizados sempre com oposição em superioridade numérica, procurando encontrar sempre algum sucesso para a equipa que estava a finalizar.

Exercício de finalização por vagas, em que se realizavam situações de 1×0 , 2×1 , 3×2 e 4×3 , num espaço de $30 \times 25\text{m}$, em que o objetivo principal era criar situações de superioridade numérica para conseguir sucesso na finalização, obrigando no entanto a que a tomada de decisão tenha de ser feita sem perder muito tempo.

Exercícios competitivos

Normalmente realizados no segundo e terceiro treinos, procurando juntar todas as partes trabalhadas no todo. Aqui os exercícios na maior parte das vezes realizados, seriam situações de $GR + 9 \times 9 + GR$ ou $GR + 10 \times 10 + GR$ no campo todo, ou seja, situação formal de jogo.

Exercícios setoriais

Realizados normalmente à sexta-feira, último treino antes do jogo, pois estimulavam outro tipo de concentração cognitiva no treino que considerávamos importante para poder transportar para o jogo.

- Situação de 5×5 , num espaço de $35 \times 25\text{m}$, que estava dividido em dois setores e a equipa que estava a pressionar estava limitada na forma como defendia, pois só 3 jogadores podiam entrar no setor mais recuado para poder pressionar e defender a baliza. Tendo em conta, que uma das equipas era composta pelos defesas e médio defensivo e a outra pelos médios centro, médios laterais e avançado, o grande objetivo do exercício é a organização defensiva e a forma como devem exercer a pressão sobre o portador da bola.

Exercícios lúdicos

Normalmente realizados à terça-feira de forma a retirar alguma carga emocional proveniente do último jogo. Nestes exercícios, podem-se incluir futevólei ou meinhos.

3.5. Microciclo semanal (da sua conceção à sua operacionalização)

Num microciclo semanal, onde se incluem três treinos, opto por apresentar uma semana de treino em que viemos de uma vitória perante um “adversário direto” e iríamos enfrentar uma equipa que estava a tentar garantir um lugar para subir de divisão.

Nesta semana realizei este planeamento porque apesar da vitória no fim-de-semana tivemos algumas dificuldades em ter a posse da bola, perante a pressão do adversário, retirando-nos alguma confiança com a mesma. Perante esta situação procurei dar alguma confiança com situações de posse da bola em superioridade numérica e treinar também situações de organização defensiva, por vezes em simultâneo com certos exercícios da posse da bola, pois era expectável que a equipa no jogo seguinte estivesse mais tempo de jogo sem bola.

Tivemos também mais jogadores disponíveis para treinar, tendo em conta que os jogadores da equipa “B” ficaram nesta altura disponíveis para treinar com a nossa equipa às terças e quartas, pois o seu campeonato estava a terminar. Faltando nesta altura uma semana para terminar o campeonato e tendo o clube optado por não ir ao Torneio Extraordinário, ficámos com um leque mais alargado de jogadores. O objetivo era dotar a equipa de juvenis com mais e melhores soluções. Nesta altura os guarda-redes começaram a fazer treino específico também com o treinador de guarda-redes dos iniciados, ficando disponíveis apenas para a última meia hora do treino de terça-feira, facto que não condicionava muito o treino, pois eu já estava preparado para isso e conseguia realizar exercícios em que não precisasse de integrar os guarda-redes.

O 1º treino da semana que teve lugar no dia 8 de Março (terça-feira).

Parte inicial

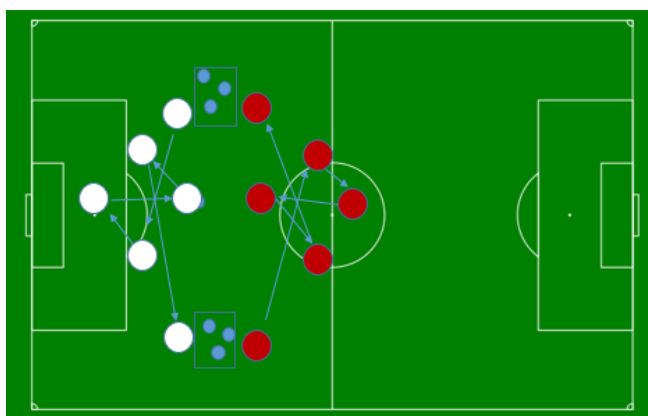


Figura 37 – Exercício da parte inicial do primeiro treino da semana

Estavam inseridos dois exercícios iguais neste momento do treino num espaço de 20x25m. Em cada exercício havia 2 equipas de 6 jogadores. Cada equipa tem o seu “cofre” com bolas. A equipa que no final do tempo tiver mais bolas no seu “cofre” vence. Este é um exercício de passe simples mas com um carácter lúdico. O passe é sempre feito no sentido das setas, sendo que o último passe é feito para o recetor que tem de a guardar no cofre, para o jogador da outra equipa poder jogar. Este exercício tem como objetivo ser lúdico, mas ao mesmo tempo haver qualidade e velocidade na circulação da bola.

O tempo do exercício era de dois minutos cada, mas são feitas 6 repetições, para que os jogadores pudessem alternar por todas as posições, sendo que o tempo de duração final foram 15 minutos, tendo em conta as transições.

Parte fundamental

O próximo exercício já entra na parte fundamental do treino e é um exercício de manutenção da posse da bola em superioridade numérica, em que a área de jogo tem largura total do campo e o comprimento vai de área a área.

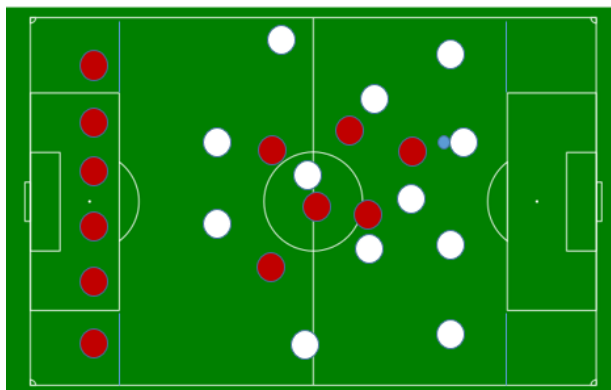


Figura 38 – Primeiro exercício da parte fundamental do primeiro treino da semana

Este exercício foi constituído por 12 jogadores em cada equipa. A área da posse da bola era entre as duas áreas e a largura do campo, e a área de espera era atrás de cada linha da grande área. A equipa pressionante tinha 6 jogadores em espera atrás da linha da grande área e apenas pressionava com 6 jogadores, a equipa que estava em posse da bola procurava realizar 10 passes, se o conseguisse, um dos jogadores em espera da equipa pressionante entrava em campo. Mesmo que a equipa que pressiona recupere a bola e depois volte a perdê-la, já recomeça a pressionar com os sete jogadores que estavam na última vez que pressionaram. A equipa que pressiona se recuperar a bola, tem de fazer a bola chegar aos jogadores em espera, estes entram dentro da área de posse de bola e a equipa que perdeu bola, faz recuar seis jogadores para a área de espera.

Este exercício tem como objetivo que a equipa em posse faça circular a bola pelo solo, com uma boa leitura de jogo, percebendo qual o espaço com menor pressão para fazer a bola lá chegar. Ao terem sucesso, o grau de dificuldade aumenta e vai-se aproximando da realidade de jogo.

Este exercício teve 35 minutos de duração.

De seguida, seguiu-se uma pausa de 2 minutos para os jogadores hidratarem, para depois realizarmos o último exercício com bola do treino.

O último exercício foi de finalização, havendo neste caso, 3 equipas, sendo que uma delas funciona como apoio.

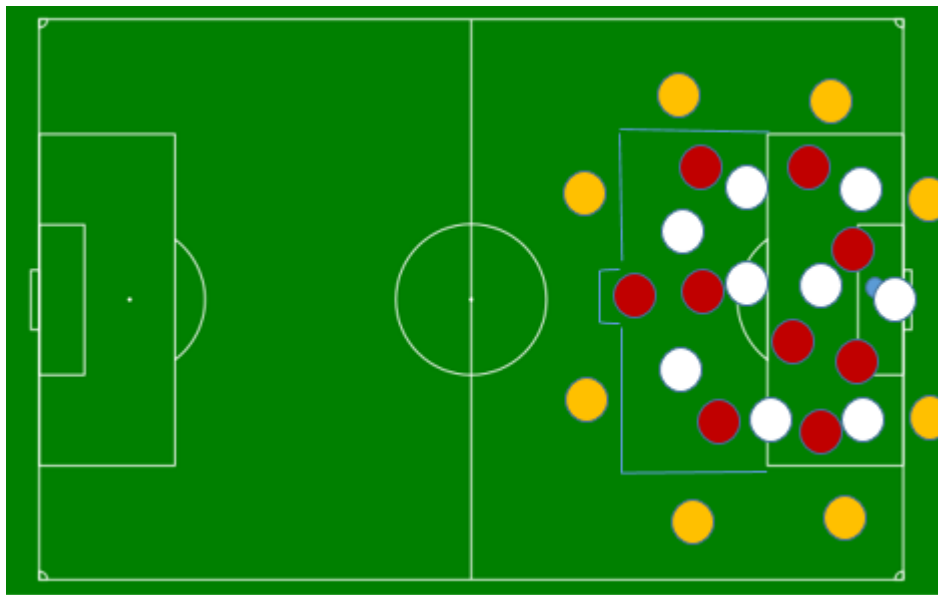


Figura 39 – Segundo exercício da parte fundamental do primeiro treino da semana

É um exercício de finalização num espaço bastante reduzido de 36x30m, e tendo em conta o espaço, o número de jogadores é elevado (Gr+8x8+Gr + 8 apoios). A rotação neste exercício é feita após 2 golos ou 5 minutos de jogo. A equipa que perde sai para apoio e a que estava como apoio entra. Se for por tempo, significa que havia ou um golo e aí sai a equipa que está a perder ou então havia empate e sai a equipa que estava a jogar há mais tempo.

Neste exercício, as equipas podiam finalizar de qualquer zona, não tendo qualquer condicionante para poder marcar golo. Os apoios podiam ser sempre opção, estando a jogar fora do campo. Como o espaço é reduzido e tendo em conta que podem marcar golo de qualquer zona, o objetivo do exercício para além de trabalhar de certa forma a finalização, é também desenvolver a reação da equipa pressionante, devendo evitar a ação do remate, exercendo uma boa pressão sobre o portador da bola.

Este exercício teve a duração de 30 minutos.

Parte final

Na parte final do treino a equipa dispôs de mais 3 minutos para beber água antes de realizar apenas 5 minutos de trabalho de força superior, sendo que eram feitas 25 flexões, tinham pausa de 30 segundos e voltavam a realizar o mesmo número de flexões. Este processo durante 5 minutos.

Depois para finalizar a equipa fez 5 minutos de alongamentos. Este treino teve a duração de 95 minutos.

O 2º treino da semana realizou-se na quarta-feira, dia 9 de Março.

Parte inicial

O treino começou com um exercício descontextualizado, que durou cerca de 10 minutos. Este exercício foi dividido em três situações iguais, estando em cada uma seis jogadores.

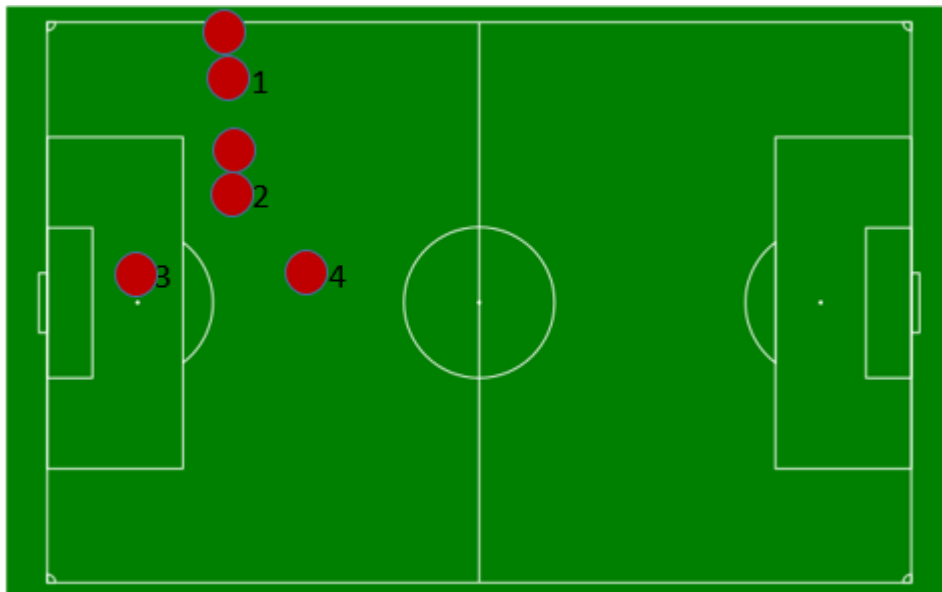


Figura 40 – Exercício da parte inicial do segundo treino da semana

Este exercício engloba situações de passe e receção simples, invertendo depois o sentido e passando depois a desenvolver também combinações diretas e combinações indiretas.

Na situação de passe simples, o jogador da posição 1 passa e desloca-se para a posição 2, o jogador da posição 2 passa e desloca-se para a posição 3 e este passa e desloca-se para a posição 1, fazendo de seguida o mesmo mas em vez de ser para a posição 3 é para a posição 4 e vai sempre alternando. No entanto, coloca-se 2 bolas em simultâneo no

exercício fazendo com que ninguém esteja parado. O objetivo deste exercício é desenvolver a receção orientada e o passe, executando várias ações técnicas individuais e coletivas.

Parte fundamental

De seguida, realizámos um exercício de manutenção da posse da bola, com objetivos táticos múltiplos.

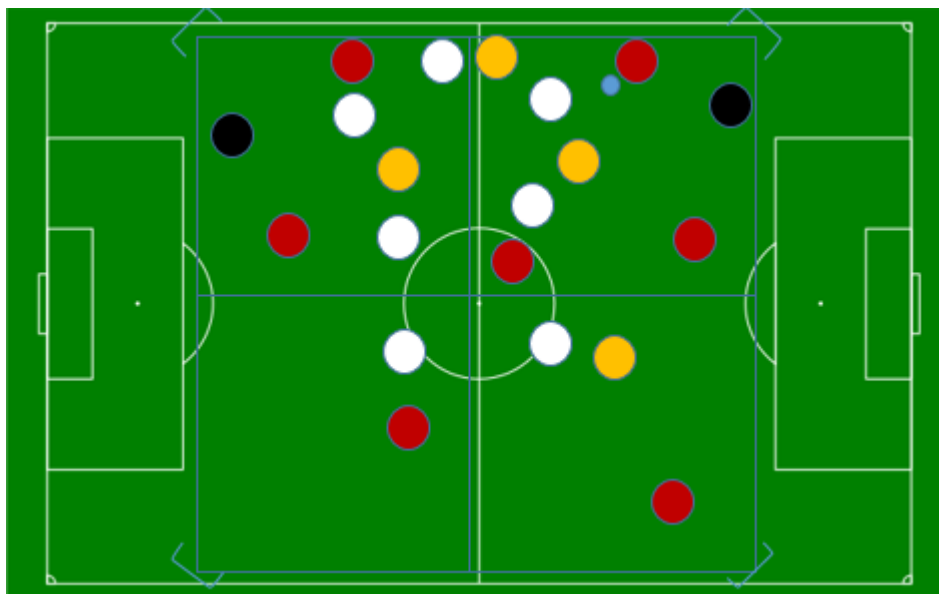


Figura 41 – Primeiro exercício da parte fundamental do segundo treino da semana

Neste exercício estavam inseridas duas equipas com 7 jogadores cada uma, e havia ainda 4 jokers. O espaço de jogo estava dividido por quatro quadrados de 20x20m dentro de um quadrado de 40x40m e havia uma porta em cada canto do espaço de jogo. Cada guarda-redes ficava responsável por guardar duas portas. A equipa que tinha a posse da bola, tinha de fazer com que a bola passasse por 3 quadrados diferentes e após conseguir cumprir esse objetivo tinha de passar com a bola controlada pela porta ou fazer a bola entrar em passe com um colega de equipa a receber do lado contrário. O objetivo deste exercício é conseguir identificar o espaço com menor pressão e tirar a bola da zona de pressão fazendo-a circular rápido de forma a conseguir pontuar.

Este exercício foi realizado durante 35 minutos. De seguida a equipa teve 2 minutos para ir beber água para se passar ao próximo exercício.

O próximo exercício é um exercício competitivo.

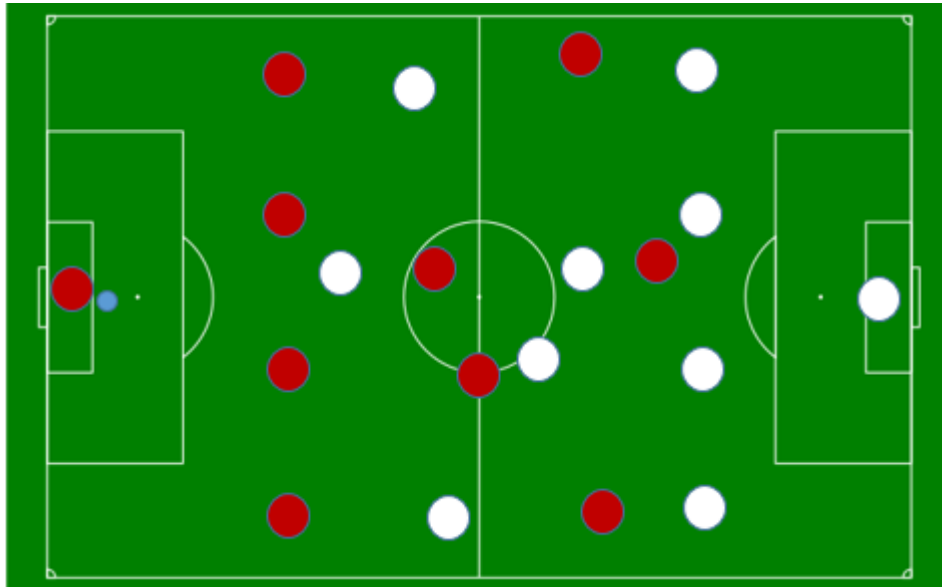


Figura 42 – Segundo exercício da parte fundamental do segundo treino da semana

Este exercício tem carácter competitivo e é aproximado à realidade de jogo, mas é um exercício de GR+9 x 9+GR em campo inteiro. De qualquer forma, cria mais espaço na zona central do campo, tendo em conta que os jogadores que foram retirados foram um médio a cada equipa. Este exercício também foi realizado com este número de jogadores devido ao número de jogadores que estiveram presentes no treino. Pretende-se que este exercício seja uma progressão do anterior cujo objetivo é conseguir aplicar todo o trabalho realizado em jogo formal, num espaço regulamentar, ou seja, passar o que foi trabalhado por partes para o todo.

Este exercício teve a duração de 35 minutos.

Parte final

De seguida, os jogadores tiveram mais 3 minutos para beber água, antes de realizarem 5 minutos de exercícios com vista ao desenvolvimento da força inferior. Durante 5 minutos, os jogadores tinham de realizar 20 agachamentos e 10 afundos com salto e quando terminassem voltavam a repetir, fazendo-o durante 5 minutos. Para terminar fizemos 5 minutos de alongamentos. O treino teve a duração de 95 minutos.

O 3º e último treino da semana que se realizou na sexta-feira, dia 11 de Março.

Parte inicial

Começámos o treino com um exercício de velocidade, em que cada jogador saiu 3 vezes em velocidade máxima numa distância de 40 metros. Este exercício teve uma duração de 5 minutos com as pausas incluídas.

Após este exercício prosseguimos com um exercício descontextualizado, com cerca de 10 minutos de duração.

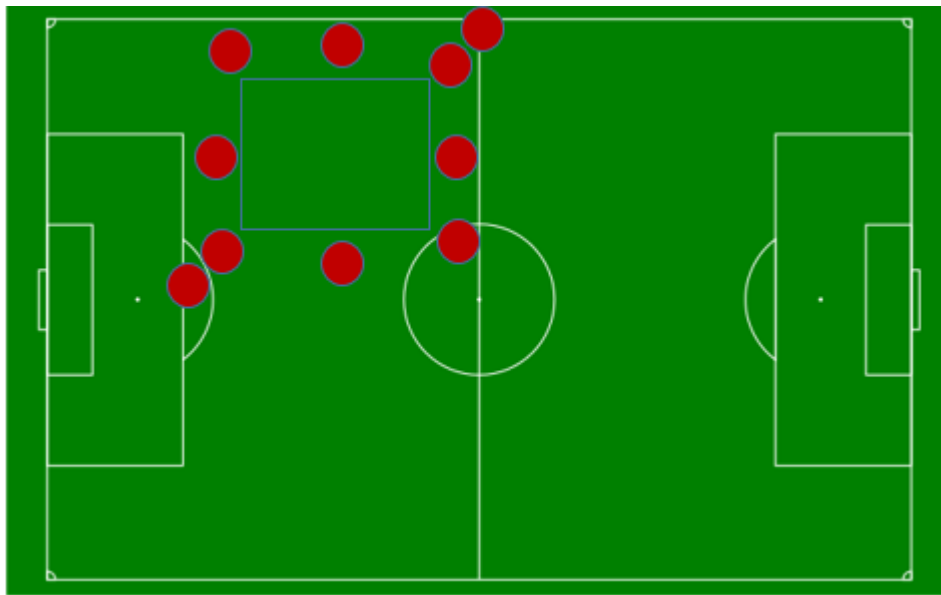


Figura 43 – Exercício da parte inicial do terceiro treino da semana

Foram realizados dois quadrados com as mesmas dimensões, e cada um deles é composto por 10 jogadores, tendo 2 bolas a serem jogáveis em simultâneo. Neste quadrado, são realizados apenas passe e receção, invertendo depois o sentido, combinações diretas, combinações indiretas e passe longo dos jogadores dos cantos para o canto contrário, tendo esse de jogar em apoio frontal para o colega. O objetivo deste exercício é novamente potenciar as receções orientadas e o passe sob diversas combinações.

Parte fundamental

Após a primeira fase do treino, entrámos na parte fundamental do treino, onde dividimos o treino em duas estações diferentes, onde numa delas temos um exercício setorial e noutra um exercício de manutenção da posse da bola. Neste momento do treino, os jogadores foram divididos em quatro equipas, sendo que todas elas passaram pelas duas

estações, estando duas numa e duas noutra e depois trocámos. As equipas estiveram 25 minutos em cada estação.

Exercício setorial.

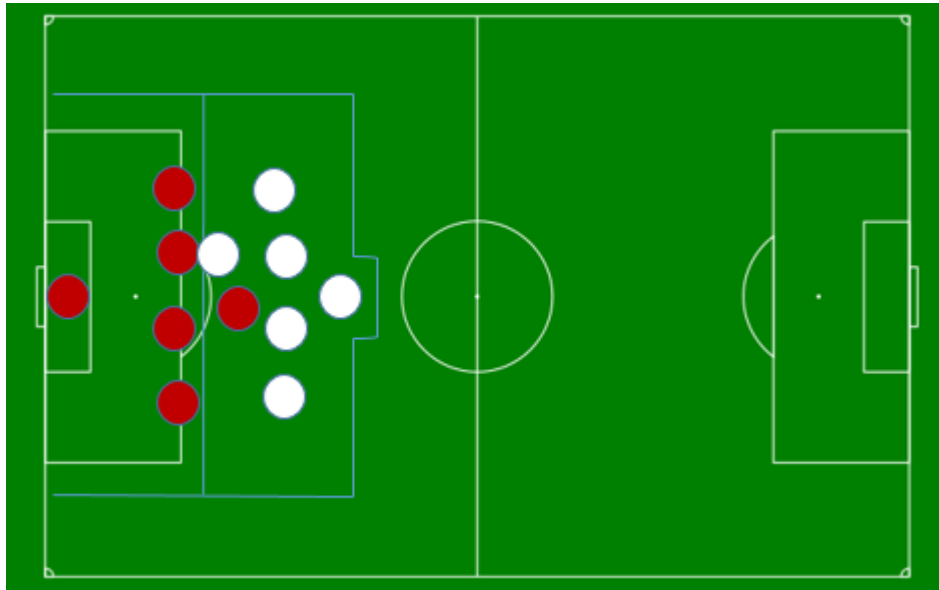


Figura 44 – Primeiro exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana

Neste exercício estão duas equipas de 5 jogadores, sendo que uma delas é composta por defesas e médio defensivo e a outra é composta por médios, extremos e avançado. O espaço de jogo é de 40x35m. O campo está delimitado por dois setores (linha azul), sendo que a equipa que tem bola, pode beneficiar da existência desse setor, criando situações de superioridade numérica quando a bola entra no setor mais ofensivo, não podendo entrar mais do que três defesas. A equipa que tem bola procura criar a melhor situação possível para finalizar. No entanto, o objetivo deste exercício é que a equipa que defende consiga garantir consistência defensiva, mantendo sempre um jogador em contenção sobre o portador da bola e que tenha sempre coberturas garantidas.

O exercício de manutenção da posse da bola é com objetivos táticos múltiplos.

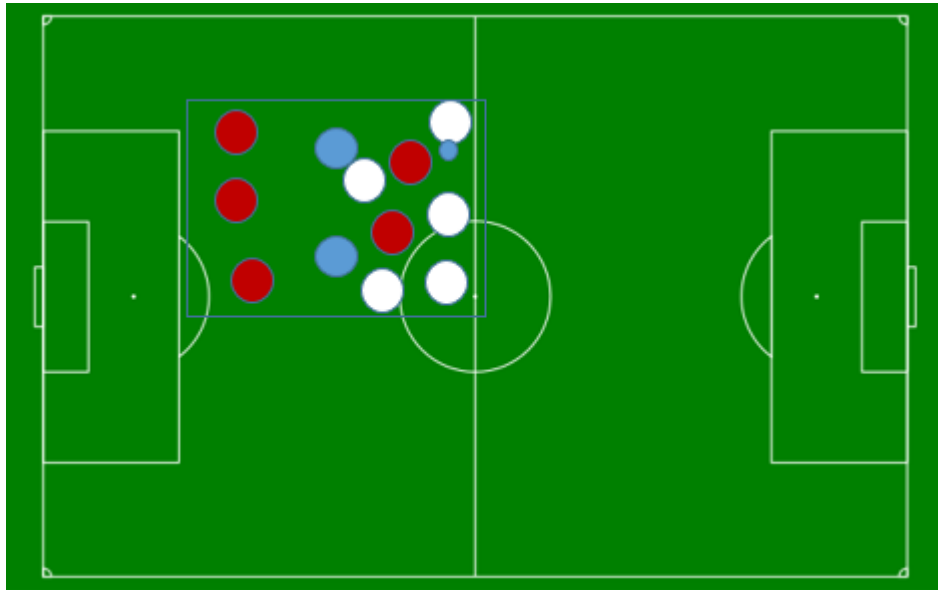


Figura 45 – Segundo exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana

Cada equipa, composta por 5 jogadores cada, tem a sua área da posse da bola e existe a porta no meio (bolas azuis são pinos) que serve para pontuar. A equipa que está em posse tem de realizar 6 passes e marcar na porta em passe para pontuar. A posse é feita inicialmente em superioridade numérica, pois a equipa adversária começa só com dois jogadores a pressionar e três em espera na sua área. Se a equipa conseguir marcar, na próxima vez que tiver a posse da bola, já sai mais um adversário, se a equipa que está a pressionar, recuperar a posse da bola, passa a bola para a sua área, os jogadores que estavam a pressionar vão fazer a posse e a equipa que estava em posse passa a pressionar com dois jogadores.

Novamente é realizado um exercício que dê superioridade à equipa que tem bola, aumentando o nível de dificuldade consoante o seu grau de sucesso. O objetivo do exercício é conseguir manter a posse da bola perante o adversário num espaço reduzido (30x25m, sendo cada área de posse 15x25m).

Entre os exercícios os jogadores têm 2 minutos para beber água e no final destes têm mais 3 minutos para fazer o mesmo.

O último exercício com bola é um exercício competitivo, em que se inserem também situações fixas de jogo durante este exercício.

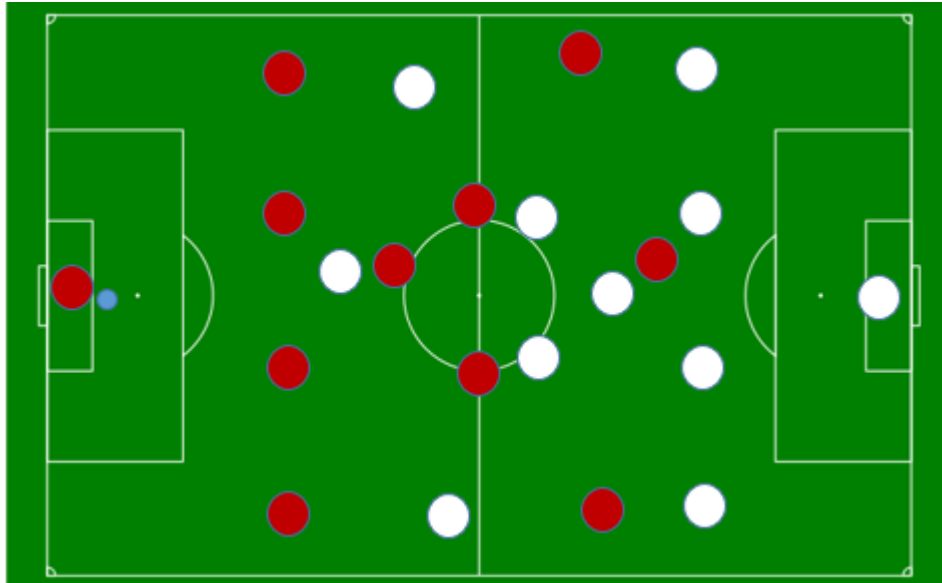


Figura 46 – Terceiro exercício da parte fundamental do terceiro treino da semana

É realizado um exercício de GR+10 x 10+GR em espaço regulamentar, com situações fixas de jogo pelo meio. De certa forma é importante, para conseguir pôr em campo grande, tudo o que foi feito em espaço reduzido até então e partir do que foi feito em partes para o todo. O exercício teve a duração de 30 minutos.

Parte final

Para finalizar realizámos 5 minutos de alongamentos. O treino teve a duração de 105 minutos.

Capítulo IV

Planificação Tática

4. Planificação Tática

4.1. Revisão bibliográfica

A expressão tática assume uma importância capital nos jogos desportivos coletivos (Garganta, 2001,p.60). “No futebol, as capacidades táticas e os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão são considerados requisitos essenciais para a excelência do desempenho desportivo” (Costa et al, 2009,p.657).

As equipas que se confrontam, formam dois coletivos, que têm ações planeadas para disputarem o jogo entre si, nas quais os comportamentos são influenciados pela relação ataque/defesa (Castelo, 2014).

“Os jogos desportivos são encadeamentos de acontecimentos que decorrem na convergência de várias polaridades: a polaridade global de opositores, a polaridade entre ataque e defesa e a polaridade entre cooperação e oposição” (Garganta, 2015,p.11).

4.1.1. Conceito

A planificação tática é definida pela aplicação em conjunto da planificação conceptual e da planificação estratégica, procurando utilizar de forma racional durante o jogo todas as qualidades inerentes aos jogadores que constituem a equipa (qualidades físicas, técnico-táticas, psicológicas, individuais e coletivas) (Castelo, 2014).

4.1.2. Natureza

Segundo Castelo (2014), a natureza da planificação tática exprime-se em cinco fatores diferentes:

- Conceção unitária para o desenrolar do jogo (há um desenvolvimento de uma forma específica de jogar, havendo um sentido e um significado específico apropriado ao nosso modelo de jogo);
- Intenção tática e ação técnica (as ações técnicas são sempre associadas a algum raciocínio tático, através do qual se operacionaliza a intenção tática de uma equipa);
- Valorização das particularidades dos jogadores (a atitude estratégica e tomada de decisão de cada jogador é influenciada por vários aspetos decorrentes do jogo, por condicionantes causados pelo adversário e pela própria equipa, tendo o jogador com a sua capacidade de encontrar uma solução);
- Confrontação das expressões táticas das equipas quando em confronto (“a planificação tática é o resultado complexo dos valores e convicções das

equipas em confronto, do sistema de jogo e das missões táticas dos jogadores, dos métodos, dos princípios e das ações individuais e coletivas”);

- Aplicação operativa da tática (visa durante o jogo, tendo em conta um determinado número de fatores, como condições climatéricas ou resultado do jogo, a aplicação de certas tomadas de decisão por parte do treinador de forma a que o rumo dos acontecimentos vá na direção pretendida).

“O incremento da informação sobre a performance facilita e torna mais eficaz a tomada de decisão sobre as táticas de jogo e os modelos de preparação para os operacionalizar” (Garganta, 2015,p.7)

4.1.3. Objetivos

O objetivo da planificação tática é o solucionar de certos problemas que aparecem, no momento de jogo no terreno, sendo composta por um conjunto de conhecimentos que dão uma certa direção às diferentes ações (individuais/coletivas, ofensivas/defensivas) da equipa, relativamente à concretização dos objetivos pré-estabelecidos pela planificação estratégica (Castelo, 2014).

4.1.4. Meios

Para a planificação tática ser posta em prática é fundamental a existência de duas identidades: os jogadores que constituem a equipa e o treinador (Castelo, 2014).

“Os jogadores são os elementos que através da sua perceção e da sua atividade motora resolvem operacionalmente as diferentes situações que o jogo desenvolve e exige.”
“As referidas soluções, estabelecem-se a partir da maximização das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos jogadores que, suportam por sua vez, um conjunto de tarefas e missões táticas que lhes são confiadas pelos treinadores.” (Castelo, 2014,p.585).

O treinador é a pessoa que do lado de fora, vive o jogo de forma ativa, reflexiva ou crítica aquilo que se passa dentro do terreno de jogo. Durante o decorrer do jogo o treinador procura ajudar os seus jogadores, dando algumas indicações ou feedbacks de forma a tentar solucionar alguns problemas de jogo, encorajando-os e se necessário admoestando-os (Castelo, 2014).

A forma como o treinador dirige a sua equipa durante a competição é relevante, pois para além de ajudar a orientar os seus jogadores no campo, pode também ajudar a alterar o rumo dos acontecimentos e as incidências do jogo (Santos, et al.,2014).

4.2. Análise à planificação utilizada no jogo

Tendo em conta que a planificação tática é o resultado da aplicação prática da planificação conceptual e estratégica (Castelo, 2014), seguidamente abordarei o jogo contra o Atlético Cacém. Esta abordagem vem no seguimento do microciclo analisado na planificação estratégica.

É importante falar sobre a forma como o treinador aborda os momentos do jogo no próprio dia, antes do início do jogo, durante o jogo, no intervalo do jogo, no final do jogo e a abordagem existente no início do treino que sucede ao jogo. Segundo Santos & Rodrigues (2008), o momento da competição é o culminar do processo de preparação, sendo fundamental a direção e orientação dadas por parte do treinador durante o jogo.

No entanto, é necessário compreender que a intervenção verbal do treinador junto dos seus jogadores durante a competição é influenciada por um conjunto de fatores que definem a natureza da competição e do jogo (Moreno et al., 2005).

4.2.1. Antes do início do jogo

Define-se desde a hora de concentração da equipa até à hora do jogo.

Tendo em conta que, por norma, nos concentrávamos no campo 1h15 antes do jogo e que este jogo teve início às 9h de domingo, a hora de concentração no campo do adversário foi definida para as 7h45 e no nosso campo às 6h45.

Como o jogo foi bastante cedo, antes de recolher ao balneário, os jogadores foram todos juntos ao campo, para começarem a “despertar” e aí começar uma fase de concentração importante para o jogo que se aproximava. Após esta situação, os jogadores têm cerca de 15 minutos para se equiparem, antes de haver a preleção inicial sobre aquilo que se pode destacar do jogo, sendo este um momento muito importante.

A preleção de preparação para a competição é um momento fundamental na comunicação entre o treinador e os jogadores, sendo um momento de reflexão teórica, onde se prepara a equipa mentalmente, procurando também, incidir sobre o plano tático que foi desenvolvido ao longo da semana (Santos & Rodrigues, 2008).

Chegada a hora da preleção inicial e dado o contexto do jogo, este foi abordado de uma forma calma e com atenção para uma vertente psicológica e outra mais tática, tal como o estudo de Santos, Sequeira & Rodrigues (2012) demonstra, estas são vertentes que geralmente têm maior predominância nesta fase.

Em relação à vertente mais psicológica, procurei fazer perceber aos jogadores que vínhamos de um resultado muito positivo para nós, em que tivemos uma reação muito interessante no decorrer desse jogo. Todos tínhamos noção de que ia ser um jogo difícil e que os objetivos, em termos de resultados, das duas equipas eram completamente diferentes,

tendo em conta que a equipa adversária estava a lutar pela subida de divisão enquanto a nossa, tinha como objetivo assegurar a manutenção. No entanto, a mensagem passada é que nós teríamos de confiar apenas no trabalho que vínhamos a desenvolver e procurar que o nosso sentimento no final do jogo fosse que fizemos tudo para alcançar um resultado positivo. Com isto, tinha como objetivo retirar alguma eventual pressão do jogo, mas ao mesmo tempo encararmos o jogo de forma séria e sem nos sentirmos inferiores ao adversário.

Num plano de carácter mais tático, revimos só um pouco aquilo que foi treinado durante a semana. Sabíamos que durante o jogo, possivelmente iríamos ter menos posse da bola do que o adversário e aí deveríamos ser consistentes no nosso processo defensivo, procurando haver uma grande entreaajuda dentro da equipa, relembrando o que treinamos no treino de sexta-feira. Era importante que para além dos jogadores que jogam em posições mais recuadas, os atacantes também integrassem o processo defensivo em zonas mais baixas do terreno, para além que tínhamos de ter as nossas linhas próximas não criando muito espaço entre elas. A partir do momento que conseguíssemos ter a posse da bola, era importante saber como a preservar em nossa posse e ter o critério necessário, de forma a não perdê-la logo e conseguir criar situações de finalização. Para além de ser importante para criar situações, era importante preservar a posse da bola para não estarmos a correr sempre “atrás da bola”.

Após a preleção a equipa foi para o campo realizar o aquecimento para o jogo e aqui os feedbacks foram no sentido de incentivar e procurar também que os jogadores fossem exigentes com as ações que vão executando nesse momento. O aquecimento é importante, pois é onde os jogadores realizam a ação e o pensamento no mesmo momento, antes do jogo propriamente dito (Castelo, 1996). Após o aquecimento a equipa reúne no balneário e aqui só é reforçada a confiança na equipa e procura-se incutir um pouco espírito competitivo, para além daquele que existe.

4.2.2. Durante o jogo

Na primeira parte, procurei não ser demasiado interventivo, procurando que a equipa conseguisse manter a concentração no jogo e realizasse as ações pretendidas sem ser demasiado pressionada. A equipa conseguiu manter-se muito equilibrada defensivamente, onde o maior número de feedbacks foi essencialmente no sentido de ajudar a equipa a posicionar-se nas situações fixas de jogo. Quando a equipa tinha a posse da bola, muitas vezes, os colegas de equipa encurtavam muito o espaço trazendo os adversários e criando maior pressão sobre a nossa equipa, e ficávamos com mais dificuldades. Para esta situação, os feedbacks iam muito no sentido de a equipa conseguir ocupar mais espaço no campo, tanto em largura como em profundidade, para que o portador da bola conseguisse ter mais

soluções. No geral desta primeira parte procurei não ser tão interventivo mas assertivo quando tinha de intervir.

Na segunda parte foi um pouco diferente. Devido ao desgaste criado na primeira parte, pois como era previsto estivemos mais tempo sem bola do que com bola, a equipa começou a ter mais dificuldades principalmente no que se refere ao momento da recuperação de bola e sair da zona de pressão com algum critério. Este desgaste a nível físico, prejudica também a nossa frescura mental, ou seja, não conseguimos pensar de forma tão correta, começamos a acumular decisões erradas e tudo isto, leva a que a equipa perca qualidade no seu jogo e confiança em si mesma. Neste momento, procurei ser mais interventivo tanto no processo defensivo como no processo ofensivo, sendo que este último já não se verificou muitas vezes.

Mas a intervenção nesta parte vinha no sentido de ajudar a equipa a manter-se organizada, pois a equipa adversária começava a ganhar alguma ansiedade por não conseguir chegar ao golo e também já não tinha tanto critério, daí a organização a nível defensivo ser muito importante, para pelo menos conseguirmos preservar aquilo que também era mérito nosso até então.

Havia um grande desgaste físico e também psicológico da nossa parte, e isso estava a ser evidente, e os feedbacks foram no sentido de encorajar a equipa e procurar ajudar os jogadores a ocuparem os espaços vitais do jogo, de forma a evitar que o adversário criasse desequilíbrios.

Para além dos feedbacks com uma direcionalidade tático-estratégica, também considero importante feedbacks motivacionais, porque tal como Santos & Rodrigues (2008) defende, o treinador também é importante na transmissão de apelos motivacionais, ajudando a equipa a ultrapassar dificuldades e quebrar barreiras em campo.

4.2.3. Intervalo

No intervalo do jogo, tendo em conta o que tínhamos feito na primeira parte tive de elogiar a equipa. Fomos uma equipa que, apesar de algumas diferenças existentes, não baixámos a cabeça, entrámos focados no jogo, fomos preocupados em garantir a consistência defensiva pretendida e fomos inteligentes a sair para o processo ofensivo quando tivemos oportunidade para tal, sem no entanto ficar desequilibrados defensivamente. É certo que não conseguimos marcar golo, mas conseguimos criar boas oportunidades para concretizar. Não me mostrei completamente satisfeito por estarmos empatados, porque independentemente de tudo, procuro sempre tentar ajudar a equipa a conseguir alcançar a vitória, mas ciente das dificuldades que iríamos ter, considerei que a equipa manteve uma boa atitude, mas acima disso conseguiu pôr em prática aquilo que foi treinado e pedido.

Alertei para o facto da equipa adversária começar a pressionar mais na segunda parte, de forma a chegar ao golo, mas que estávamos a começar a conseguir criar alguma ansiedade e que se mantivéssemos a nossa forma de estar, possivelmente conseguiríamos obter um bom resultado. Recordei também, que era fundamental mantermo-nos focados e manter a frescura a nível psicológico, pois já tínhamos sofrido um dissabor duas jornadas antes com um golo sofrido a dois minutos do fim com uma equipa do mesmo contexto que este adversário, e que apesar de merecermos um resultado positivo, tínhamos de lutar por ele até ao fim.

No fim procurei fazer uns ajustes táticos, referindo que quando recuperávamos a bola por vezes estávamos a forçar a zona fechada e devíamos conseguir variar o sentido do jogo, retirando a bola da zona de pressão, dando também mais largura e profundidade ao jogo, e apelei a uma maior concentração dos médios laterais no processo defensivo que por vezes só reagiam quando alguém comunicava com eles.

No fundo, procurei elogiar aquilo que a equipa fez até ao momento, mas sem criar qualquer tipo de deslumbramento, procurando manter a equipa concentrada, sem desvios emocionais e no fim, com a equipa calma reajustei em termos táticos.

O intervalo é importante, de forma a conseguir comunicar com os jogadores, de certa forma acalmá-los e conseguir reajustar certos aspetos. Tal como Castelo (2014,p.598) refere “no intervalo, o treinador tem por objetivo estabelecer as condições mais favoráveis à recuperação dos jogadores e, informá-los sobre certos ajustamentos ou alterações, de forma a manter ou melhorar a eficácia da equipa.”

4.2.4. Final do jogo

No final do jogo, normalmente dou poucos feedbacks sobre o que penso do jogo, pois por vezes os feedbacks podem não ser os mais positivos após um jogo que possa ter sido mais negativo, mas neste caso, tive de elogiar e dar os parabéns à equipa, porque apesar de o empate não ser um resultado extremamente positivo, no contexto em que a equipa se encontrava foi um resultado positivo e valeu acima de tudo pela forma como a equipa estava a evoluir e ganhar confiança, pois vínhamos de uma série de resultados negativos e acabámos por ter dois resultados positivos em duas semanas.

Algumas das ações importantes que o treinador deve ter após o final do jogo são intervir de forma curta para acalmar a tensão obtida no jogo e avaliar a eficácia da equipa tendo em conta que o resultado é apenas um dado a ter em conta (Castelo, 2014).

Após o jogo, os jogadores tinham sempre de alongar, para prevenir eventuais lesões, e nesse momento falei no sentido de continuar a trabalhar, elogiando o trabalho da equipa e mostrei agrado pela forma como estavam a aumentar os seus índices de confiança, mas ao

mesmo tempo, procurei assegurar que tínhamos de continuar a trabalhar, pois não nos podíamos contentar com qualquer coisa. Referi ainda, que apesar de o resultado até ser positivo e termos feito uma primeira parte com qualidade em todos os momentos do jogo, na segunda parte tivemos bastante dificuldade, acusando já algum desgaste, tendo estado quase toda a parte no nosso meio campo defensivo, valendo principalmente pelo espírito de sacrifício e de entreajuda que demonstrámos entre todos.

4.2.5. Reunião pós-jogo

Esta reunião após o jogo realiza-se sempre no primeiro treino da semana, onde todos nos reunimos no balneário durante cerca de 10/15 minutos, isto antes de começarmos o treino. Nesta reunião procuramos fazer uma pequena análise sobre o jogo que tivemos. Peço aos jogadores para realizarem a 1ª análise, pois obriga a que eles também façam uma breve reflexão do jogo e que eles vão conseguindo melhorar a sua leitura de jogo.

Após terem terminado também faço a minha leitura do jogo e aponto os aspetos que conseguimos de forma mais positiva e os pontos negativos, apesar de não haver nenhuma análise de vídeo, pois não tínhamos esses recursos.

Mais uma vez dei os parabéns à equipa e elogiei a postura que mantivemos em campo, o espírito de sacrifício e de entreajuda que apresentámos no jogo, principalmente na segunda parte, altura do jogo em que fomos mais pressionados. Referi aspetos que tinha referido no intervalo do jogo, como termos sido uma equipa que se preocupou em ter consistência defensiva e que procurou sair com qualidade para o processo ofensivo, mantendo ainda assim o equilíbrio. Fiz o reparo aos médios laterais que deviam fechar bem o espaço defensivo, e que por vezes havia desconcentração nesse momento e que quando estávamos em posse de bola, ainda tínhamos pouca confiança com a bola controlada e darmos pouca largura e profundidade ao jogo, fazia com que a tarefa fosse ainda mais complicada. Apesar do elogio que fiz relativamente à forma como estivemos na segunda parte, tive de assinalar que a equipa mostrou demasiado receio em ter a bola, mostrando claramente que estava a defender o empate na altura e que isso não era positivo, pois mostraram pouca autoconfiança.

Finalizo a reunião no sentido de pensar no próximo jogo e procurar dar continuidade ao trabalho desenvolvido.

Capítulo V

Conclusões

5. Conclusões

Cada equipa tem desenvolvido em si um modelo de jogo implementado pelo seu treinador. O modelo de jogo é planeado e estruturado e muitas vezes adaptado aos recursos e aos jogadores que o treinador tem disponíveis. O papel do treinador neste processo é fundamental, pois é ele quem constrói e idealiza a identidade de jogo da equipa e programa todo o processo de forma a ajudar a equipa a identificar-se com ele.

Este modelo é formatado de forma a que os jogadores identifiquem um padrão comportamental nos diferentes momentos do jogo, sendo importante que a equipa saiba reagir, dentro daquilo que é o padrão, às diferentes situações de jogo englobadas nos vários momentos de jogo.

Para se desenvolver o modelo de jogo, o treinador recorre a diferentes métodos de treino, que contém em si diversos tipos de exercícios. No processo de treino, que é fundamental para o treinador conseguir pôr em prática as suas ideias, estes exercícios são aplicados de acordo com os objetivos para o treino. A aplicação destes exercícios de treino são fundamentais para se conseguir operacionalizar aquilo que são as ideias do treinador.

Dentro da aplicação destes exercícios existe depois a manipulação de constrangimentos e das várias condicionantes que vão levar os jogadores a obter os comportamentos pretendidos pelo treinador.

Concluí que durante a época os Métodos mais utilizados para me ajudar a que os jogadores chegassem aos comportamentos pretendidos foram os Métodos Específicos de Preparação (50,20%), percentagem ligeiramente acima dos MPG e MEPG juntos.

Dentro dos MEP, os exercícios mais realizados foram os exercícios competitivos e em segundo os exercícios de finalização. Os exercícios competitivos foram divididos em prática de jogo e jogo de treino, em que a primeira categoria teve maior percentagem de realização (55%) em relação ao segundo (45%). Com os exercícios competitivos procurámos dar algum ritmo competitivo sem a pressão do resultado (no caso dos jogos de treino) e também fazer com que os jogadores conseguissem estar cada vez mais identificados com aspetos ligados à organização da equipa (prática de jogo).

Os exercícios de finalização foram importantes, pois eram maioritariamente realizados em superioridade numérica ou espaços reduzidos e levavam a que os jogadores tivessem de ser rápidos a tomar a sua decisão, devido às condicionantes do exercício (espaço e número).

Nos MEPG, os exercícios de MPB são os mais utilizados (20,2%), aliás estes exercícios são os segundos mais utilizados de todos os exercícios realizados, só atrás dos exercícios competitivos. Os exercícios de manutenção da posse da bola foram na sua maior

parte das vezes realizados em superioridade numérica ou em situações com objetivos táticos múltiplos. Este tipo de exercícios foram realizados, pois a manutenção da posse da bola era um princípio que procurava que fosse de grande importância no nosso processo ofensivo, mas onde havia alguma dificuldade, daí a criação da superioridade numérica para trazer situações de sucesso.

Após esta análise, fiz uma comparação dos métodos de treino realizados nos dois períodos, o período pré-competitivo e o período competitivo. Os MEP foram predominantes nos dois períodos, havendo um decréscimo de apenas 1% no período competitivo relativamente ao primeiro. Houve sim um decréscimo considerável (13%) nos MPG e um aumento de 14% nos MEPG do período pré-competitivo para o período competitivo. Houve um grande aumento nos MEPG e um decréscimo nos MPG, pois a prioridade nesta fase da época (PC) era o contacto dos jogadores com a bola, conseguir passar todo o trabalho para a realidade de jogo. Os exercícios de MPB foram muito responsáveis por este grande aumento dos MEPG, pois como foi referido acima era a partir desta forma de jogar que procurávamos construir o nosso processo ofensivo. Tendo em consideração a análise feita na dimensão vertical os exercícios de MPB tiveram um aumento de 6% (15% para 21%). Registou-se ainda um decréscimo nos exercícios de resistência de 9% e nos exercícios competitivos de 5% e ainda um aumento nos exercícios de finalização de 3% do PPC para o PC.

Comparando os resultados obtidos tendo em conta as duas equipas técnicas que lideraram a equipa na mesma época desportiva, conclui-se que houve uma redução nos MPG (16%), onde é principalmente notório o decréscimo nos exercícios de resistência (12%). Houve sim uma maior valorização dos MEPG (12%), onde os exercícios de MPB tiveram maior incidência no processo de treino (um aumento de 10%) e também houve um ligeiro aumento na realização dos MEP (4%), no qual foram realizados com maior frequência os exercícios de finalização (+4%) e os exercícios competitivos (+3%).

Conclui-se então que os exercícios com bola, principalmente os de manutenção da posse da bola e os métodos com bola e baliza - os competitivos e os de finalização - foram predominantes para o desenvolvimento do processo de treino da equipa. Os MPG, onde todos os exercícios têm em comum serem realizados sem bola, foram realizados em menor percentagem pois eram realizados fundamentalmente na parte inicial e final das unidades de treino. Nestes métodos, os exercícios de resistência e os alongamentos foram aqueles que tiveram mais expressão.

Reflexões

O início da caminhada como treinador da equipa de juvenis do clube não se apresentou nada fácil. Entrei em funções já com o campeonato a decorrer, tendo o primeiro jogo oficial sido realizado em Janeiro. Foi um início e um trajeto difícil, por vários fatores: as ideias de jogo impostas na equipa, a confiança da equipa, as rotinas dos jogadores.

Começando pelas ideias de jogo que foram bastante alteradas, desde o modelo de jogo mais geral para situações mais específicas, houve alguma dificuldade de adaptação a ideias um pouco diferentes. Como é normal cada treinador tem as suas ideias de jogo que todas juntas se vão transformar no modelo de jogo da equipa. O objetivo é conseguir definir um modelo de jogo de forma estruturada com princípios específicos que façam a equipa manter a sua identidade. Neste caso, as minhas ideias eram diferentes das anteriores, pois pretendia que a equipa jogasse apenas com um avançado e que os médios laterais fechassem mais o espaço no processo defensivo, não pretendia marcação individual mas sim uma marcação zonal. O que criou mais dificuldade foi conseguir que a equipa tivesse uma posse da bola controlada de forma a criar um jogo mais ligado. Tudo isto foi apresentado numa reunião com toda a equipa antes de entrarmos em processo de treino.

A confiança da equipa era reduzida. A dificuldade que referi em que a equipa tivesse uma posse da bola controlada e procurasse um jogo mais ligado, foi sobretudo devido à falta de confiança que os jogadores tinham neles próprios. Claro que sem haver tais rotinas perde-se alguma qualidade nesse sentido, mas sentia-se falta de confiança e como os resultados desportivos não estavam a ser muito positivos e a posição na tabela classificativa era desconfortável, essa falta de confiança tendeu-se a agravar.

Contrariar este problema, não foi tarefa fácil. Procurei perceber junto de alguns jogadores que demonstravam mais falta de confiança quais as dificuldades que sentiam em campo e procurei criar exercícios que lhes fizesse acreditar no que estávamos a fazer e que confiassem mais neles próprios. Mas quando ocorria alguma adversidade no jogo, a confiança tendia a baixar e só consegui equilibrar o estado anímico da equipa quando o resultado desportivo também apareceu e ajudou.

Quando falo em rotinas de jogadores, falo em hábitos de serem regulares na presença nos treinos, haver alguma responsabilidade entre todos. A verdade é que o plantel não era extenso, pois havia duas equipas de juvenis, e dentro do nosso plantel, muitos dos jogadores não eram assíduos. Muitos deles nem sequer tinham o hábito de justificar a sua ausência. Fui falando individualmente com alguns jogadores, principalmente com os que se ausentavam e não justificavam, no sentido de conseguir perceber se havia algum problema ou se havia alguma desmotivação inerente a estas ausências.

Este tipo de situações levou a que houvesse alguns treinos com 10/11 jogadores e convocatórias com 13/14 jogadores, o que numa equipa de futebol 11 é curtíssimo. Para além de o número reduzido de jogadores já ser um problema, estas faltas, principalmente sem justificação prévia prejudicava bastante aquilo que era o planeamento do treino. Para contrariar este tipo de situação existia já um plano B em relação ao planeamento feito inicialmente, mas a equipa no seu todo saía prejudicada na sua forma de jogar, pois posteriormente no contexto de jogo nem todos conseguiam estar ao mesmo nível, ou seja, não apresentavam a mesma segurança com a bola controlada, nem tão pouco estavam totalmente identificados com o modelo de jogo na sua íntegra.

Após dificuldades em ter jogadores disponíveis para conseguir ter uma equipa competitiva nos jogos, o coordenador da formação do clube decidiu que a equipa B de juvenis iria acabar a sua época no final da primeira fase não indo ao torneio extraordinário. Passei a ter mais soluções nos treinos e nos jogos. A partir deste momento, o grau de responsabilidade e de exigência dos jogadores melhorou ligeiramente, pois já havia um maior número de opções, o que fez com que o contexto se alterasse um pouco e eles próprios fossem mais competitivos uns com os outros.

Quanto à ocupação do espaço para treinar, as pessoas do clube, nomeadamente o coordenador, procurou fazer com que os escalões de formação mais velhos tivessem muito tempo com o campo todo para treinar e isso acabou por se tornar em algo bastante positivo, pois a equipa todos os dias de treino, conseguia ter pelo menos 45 minutos de campo inteiro para treinar, e dependendo dos dias de treino conseguia mais tempo.

Quanto a recursos materiais, foi uma situação mais complicada, pois foram disponibilizadas no início 8 bolas para cada equipa e passados três meses, as equipas de juvenis e juniores já só tinham apenas 2/3 bolas, também porque as bolas ao ir para fora do campo perdiam-se facilmente e esta foi uma limitação que condicionou bastante o processo de treino. Havendo tão poucas bolas, não conseguia dividir o treino por estações, integrando sempre todos os jogadores no mesmo exercício, sendo que por vezes o treino parava devido à falta de bolas. Certos exercícios tinham de ser adaptados também ao número de bolas existente, mas era um problema de menor dimensão.

Relativamente às relações com os diferentes agentes do clube, era uma relação saudável com todos eles, desde coordenador da formação aos vários delegados e treinadores dos diversos escalões de formação. Havia contacto com todas as pessoas e falando especificamente do coordenador e dos vários treinadores do clube, havia inclusive trocas de ideias sobre vários aspetos do treino e do jogo, que acabam sempre por ser importantes. Também houve uma pessoa, para além do coordenador do clube que também apoiou bastante, que acabou a época como treinador de juniores do clube mas que, para além de ter

uma excelente relação comigo, foi muito importante para a equipa, pois conhecia alguns dos jogadores e também procurou de certa forma, encontrar algumas formas de motivar a equipa, havendo nesse aspeto um trabalho em conjunto. De resto, a comunicação com os fisioterapeutas era constante de forma a conseguir perceber-se qual o estado dos atletas.

Tendo em conta a realidade e o contexto da equipa em que estava inserido, o número de treinos realizados por semana apenas podiam ser três. O número ideal de treinos por semana seria quatro, pois com a conversa sobre o jogo no primeiro treino da semana e respetiva perda de tempo de treino prático e a dificuldade em assimilar todas as ideias implementadas a meio do ano, senti que o número de treinos foi reduzido. Por outro lado, mais tempo de treino significa mais tempo de prática e tendo mais tempo de prática mais os atletas enquanto indivíduos evoluem técnica e taticamente. Não era, no entanto, fácil estender o número de treinos, pois a gestão da ocupação do campo também era um problema, o que se tornava compreensível pois eram vários os escalões de formação do clube.

Outra dificuldade que era uma realidade não só neste clube como em muitos outros, prende-se com o horário de certos jogos. Por vezes os jogos realizavam-se às 9h da manhã, e quando os jogos eram no campo do adversário, a concentração era marcada para as 7h45, o que fazia com que os jogadores tivessem de se levantar pelo menos às 7h. O que acontecia, por vezes era haver consecutivos atrasos e não conseguirmos estar todos à mesma hora no local, o que acabava por prejudicar também aquilo que era o foco da equipa, pois estávamos sempre preocupados com situações externas ao jogo. Tentei sensibilizar os pais para o cumprimento dos horários.

A relação com os pais dos jogadores inicialmente não foi muito fácil, pois eles tinham uma boa relação com o treinador anterior e não concordaram muito com a saída dele e quando perceberam que as ideias estavam a ser alteradas ainda menos agradados ficaram. O delegado da equipa era um pai de um jogador, e esse saiu logo no primeiro dia, o que também começou por parecer um pouco uma “revolução” para os restantes pais. Mas após umas semanas de trabalho, foi feita uma reunião, solicitada pelos pais, e aí foram explicadas algumas coisas que os pais gostavam de ver esclarecidas e a verdade é que a partir daí, notou-se grande apoio da parte deles e notou-se que davam alguma credibilidade ao que estava a ser feito.

Eu, como treinador, senti que cresci em variadas situações, pois julgo que nas dificuldades conseguimos retirar bastante aprendizagem. Senti que cresci em várias adaptações que tinha de realizar, de forma a contornar as dificuldades e adversidades, ao mesmo tempo conseguir motivar-me de forma a conseguir motivar os atletas após vários resultados negativos, que era dos problemas mais difíceis de contornar. Claro que não era fácil, mas procurei motivar-me, focando-me menos no resultado desportivo e mais na procura

de atingir pequenos objetivos em cada treino e jogo. Foi, também, essa mensagem que procurei passar aos atletas. Não abdicando do resultado desportivo, procurou-se que o foco não fosse apenas direcionado para tal, mas sim para o cumprimento de pequenos objetivos em cada treino e jogo, como por exemplo, o número de vezes que cumprimos o objetivo do exercício de treino ou conseguir mais golos marcados ou menos sofridos que no jogo anterior, conforme o adversário. Penso que cresci também com os meus atletas, acredito que todos os dias aprendemos algo novo. A dificuldade em, por vezes, saber com quem contar no treino fez-me ter muita atenção na construção do planeamento dos microciclos.

Obviamente, existem sempre coisas por melhorar, pois penso que podia ter feito logo de início uma reunião com os pais, de forma a esclarecer certas situações, que certamente evitaria algumas dúvidas no futuro. Também deveria ter percebido melhor a realidade em que me estava a inserir, de forma a perceber a forma como deveria comunicar com os atletas e a forma como iria estabelecer os objetivos.

Na próxima época, devo desde logo realizar uma reunião com os pais, juntamente com a direção de forma a comunicar os objetivos a que nos propomos e quais as expetativas existentes e para esclarecer eventuais dúvidas. No primeiro dia da época realizar também uma reunião com os atletas, novamente junto com a direção de forma também a comunicar as expetativas que temos e também começar a identificá-los sobre questões mais técnico-táticas. É necessário também trazer algum rigor logo desde início, conseguindo incutir-lhes responsabilidade para não haver tantas ausências nos treinos e se as houver, que sejam justificadas. Para promover maior assiduidade, pode ser feita uma ficha com o registo de presenças, com o objetivo de consciencializar todos os jogadores. Na minha opinião, também será uma boa medida responsabilizar todos os atletas pelo material, para que não falte nada durante o processo de treino ao longo do ano.

Acredito que todos os dias vão surgir problemas diferentes, o que nos ajuda a crescer e de certa forma é com esses problemas que vamos encontrar diferentes soluções. Apesar da dificuldade, foi um ano de muita aprendizagem e que certamente ficará marcado.

Referências Bibliográficas

- Afonso, C. A., Casarin, R. V., Grebogg, D. L., Reverdito, R. S. & Scaglia, A. J. (2011). *Modelo de jogo e processos de ensino no futebol: princípios globais e específicos*. V. 17, n. 03, p. 133-152. Porto Alegre: Movimento
- Batista, P. (2006). *Organização defensiva: Congruência entre os princípios e sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e sua operacionalização. Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto
- Botelho, S., Mesquita, I. & Moreno, M. (2005). *A intervenção verbal do treinador de voleibol na competição. Estudo comparativo entre equipas masculinas e femininas dos escalões de formação*. Revista Portuguesa Ciências do Desporto v. 2 p.174-183.
- Castelo, J. (2014). *Organização dinâmica do jogo de futebol*. 3ª Edição. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Castelo, J. & Matos, L. (2006). *Futebol – conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. 1ª Edição. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (Ed.). (2003). *Futebol – Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Costa, I., Garganta, J., M., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de Futebol: Conceitos e aplicação*. Motriz, 15(3), 657-668
- Garganta, J. (2015). *Modelação Tática em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2001). *Futebol e Ciência. Ciência e Futebol*. Revista Digital, Buenos Aires, Año 7, nº 40.

Garganta, J. & Gréhaigne, J. F. (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?* Movimento, Ano V, nº10.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação apresentada na Universidade do Porto para a obtenção do grau de Doutor, Porto.

Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol*. Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos, pp.63-82, Porto: Centro Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF

Guilherme, J. (2003). *A organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Paper presented at the II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal, UTAD - Vila Real.

Legaz-Arrese, A., Moliner-Urdiales, D., & Munguía-Izquierdo, D. (2013). *Home advantage and sports performance: Evidence, causes and psychological implications*. Universitas Psychologica, 12(3), 933-943. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-3.hasp

Moreno, P., Santos, J., Ramos, L., Cervelló, E., Iglesias, D., & Villar, F. D. (2005). *The efficacy of the verbal behavior of volleyball coaches during competition*. European Journal of Human Movement, 13, 55-69.

Quina, J. (2001). *Futebol: Referências sobre a organização do jogo*. Bragança: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.

Sampaio, J. & Janeira, M. (2005). *A vantagem em casa nos jogos desportivos coletivos: revisão da literatura centrada no Basquetebol e no modelo de Courneya e Carron*. Revista Portuguesa Ciências do Desporto, 2, 235-246.

Santos, A., Sequeira, P. & Rodrigues, J. (2012). *A comunicação dos treinadores de futebol de equipas infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição*. Revista de Educação Física, 18(2), 262-272.

Santos, A. & Rodrigues, J. (2008). *Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a preleção de preparação e a competição*. Fitness Performance Journal 7(2), 112-22. doi: 10.3900/fpj.7.2.112.p

Santos, F., Sequeira, P., Lopes, H. & Rodrigues, J. (2014). *O comportamento de instrução dos treinadores de jovens de futebol em competição*. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 9(2), 451-470.

Sarmiento, H. (2012). *Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa*. Dissertação apresentada na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para a obtenção do grau de Doutor, Vila Real.

Silva, P., Castelo, J. & Santos, P. (2011). *Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006*. Revista brasileira de Educação Física Esporte, São Paulo, 25(3), 441-53.