

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

**MODELO DE JOGO**  
**Vs**  
**MODELO DE TREINO**

Relatório de estágio realizado na  
Associação Desportiva de Oeiras

Roberto Rocha  
2016

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

# **MODELO DE JOGO**

## **Vs**

# **MODELO DE TREINO**

Relatório de estágio realizado na  
Associação Desportiva de Oeiras

Relatório de Mestrado realizado no âmbito  
do curso de 2º Ciclo em treino de Alto  
rendimento, apresentado à Universidade  
Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professor Doutor Luis Miguel  
Rosado da Cunha Massuça (ULHT)

Arguente: Professor Doutor Luis Fernandes  
Monteiro (ULHT)

Orientadora: Professor Doutor Jorge do  
Santos Proença Martins (ULHT)

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

José Roberto Resende da Rocha

2016

## **Agradecimentos**

O relato de tudo o que aqui se descreve é o princípio fundamental à candidatura a este próximo estágio e tem na sua base grupos ou pessoas indispensáveis à continuidade da minha formação e crescimento.

Antes dos demais, a Associação Desportiva de Oeiras, que me apoiou incondicionalmente ao longo de muitos anos, ajudando no meu desenvolvimento e dando-me oportunidades difíceis de igualar.

Ao Desportivo Domingos Sávio, clube onde iniciei a vida no Futebol, quer como jogador, quer posteriormente como treinador, onde conheci pessoas que me apoiaram e me incentivaram a prosseguir esta carreira.

À minha irmã Sónia Rocha que está presente em todas as situações da minha vida.

Aos meus padrinhos, sempre com uma palavra de apoio, Helena e José Pacheco.

Às pessoas singulares que foram muito importantes até aqui, na minha educação e orientação, António Silva, Jorge Fava, Eduardo Street, Ana Paula Valente, Paulo Leitão, Délio Santos, João Plantier, Gonçalo Nunes, Alexandre Neves, Bruno Freitas, Hugo Terroso, Nuno Lacerda, Ricardo Damas, Jorge Cordeiro, Bernardo Bruschy, Tânia Nobre, Andréa Fernandes, Rui Oliveira e Luís Vilar.

A todos os Docentes do curso, em especial ao director do mestrado.

## Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do estágio do Mestrado em Treino Desportivo e pretende apresentar, no contexto do processo de treino e competição da equipa Júnior da Associação Desportiva de Oeiras, que disputou o Campeonato Nacional de Juniores da 2ª Divisão Série D, as relações de congruência entre modelo de jogo versus modelo de treino. Com efeito, a atividade exercida como treinador e a análise do treino versus competição permitem concluir a importância da estruturação dos conteúdos de ensino/treino para que seja seguida uma base lógica de formação dos jovens jogadores e se cumpram os objetivos a longo prazo.

O relatório encontra-se estruturado do geral para o particular, estando dividido em planificação conceptual, planificação estratégico tática e análise da prática profissional. Durante o trabalho foi também realizado um estudo sobre a congruência entre o Modelo de Jogo e o Modelo de Treino.

As conclusões fundamentais demonstram que os clubes deste patamar, ainda se encontram em fase de desenvolvimento e à procura de uma melhor forma de trabalhar as competências do jogo. Podemos também verificar, que a não obtenção de resultados, pode não ser vital na consumação dos objetivos do clube neste escalão. Por fim, a constante análise do que se faz sobre o que se pretende, deve pautar-se por critérios muito rigorosos no sentido de se alcançar o desejado.

Nota: Este relatório encontra-se escrito com o novo acordo ortográfico.

**Palavras - Chave:** Planeamento, Treino, Competição, Modelo, Métodos, Jovens Jogadores.

## **Abstract**

This report was developed within the Master of Sports Training, and intends to present the congruence relations between the game model versus training model, in the context of the process of training and competition of the under-19 team in Associação Desportiva de Oeiras, who was in the National Juniors Championship, 2nd Division and Series D. The activity carried on as a coach and analysis of training versus competition allows me to conclude the importance of structuring the content of education / training, so that there is a logical training basis for young players and in order to accomplish long term objectives.

The report is structured from general to particular, and is divided into conceptual planning, strategic and tactical planning and analysis of professional practice. During the work it was also carried out a study on the congruence between the game model and training model.

The key findings show that clubs on this level are still under development and looking for a better way of working on gaming skills. We can also verify that the failure to obtain results may not be vital in the fulfilment of objectives of the club at under-19 level. Finally, the constant analysis of what is done on what is intended should be guided by very strict criteria in order to achieve the desired.

**Words - Key:** Planning, Training, Competition, Model, Methods, Young Players.

## Índice

<i>1</i>	
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	11
<i>2</i>	
<b>2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL</b> .....	13
2.1. Contexto Legal .....	13
2.2. Contexto Institucional .....	15
2.3. Contexto Funcional .....	16
<i>3</i>	
<b>3. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL</b> .....	17
3.1. O Clube .....	17
3.2. Recursos .....	19
3.3. Objetivos, Metas e expectativas institucionais .....	22
3.4. Caracterização da População Alvo .....	24
3.5. Origem e Descrição do Modelo de Jogo.....	28
3.6. Observação e Análise .....	37
<i>4</i>	
<b>4. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICO TÁTICA</b> .....	39
4.1. Recolha de Dados.....	39
4.2. Plano estratégico tático.....	41
4.3. Planificação do Modelo de Treino.....	45
4.4. Planificação Tática .....	62
<i>5</i>	
<b>5. MODELO DE JOGO VS MODELO DE TREINO</b> .....	65
<i>6</i>	
<b>6. ANÁLISE DA PRÁTICA PROFISSIONAL</b> .....	74

7	
<b>7. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS.....</b>	<b>78</b>
8	
<b>8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>81</b>
9	
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>84</b>

## Índice de Tabelas

TABELA 1 - RECURSOS HUMANOS EXISTENTES NO CLUBE .....	19
TABELA 2 - CARACTERIZAÇÃO GERAL DOS JOGADORES .....	20
TABELA 3 - RECURSOS QUANTO AO ESPAÇO NO ESTÁDIO MUNICIPAL DE OEIRAS .....	21
TABELA 4 - RECURSOS QUANTO AO MATERIAL DISPONÍVEL NO CLUBE .....	21
FIGURA 1 FASES DE APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS NA SESSÃO .....	55
FIGURA 2 FASES DE APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS NO MICROCICLO .....	56
FIGURA 3 MICROCICLO TIPO NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO .....	57
FIGURA 4 MICROCICLO TIPO NO PERÍODO COMPETITIVO.....	59
FIGURA 5 MICROCICLO TIPO NO PERÍODO TRANSIÇÃO (SEM COMPETIÇÃO) .....	60
FIGURA 6 RELACÃO ENTRE A QUALIDADE DOS EXERCÍCIOS E A SUA QUANTIDADE EM MICROCICLO NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO: .....	67
FIGURA 7 RELACÃO ENTRE A QUALIDADE DOS EXERCÍCIOS E A SUA QUANTIDADE EM MICROCICLO NO PERÍODO COMPETITIVO:.....	68
FIGURA 8 RELACÃO ENTRE A QUALIDADE DOS EXERCÍCIOS E A SUA QUANTIDADE EM MICROCICLO NO PERÍODO DE TRANSIÇÃO: .....	69
FIGURA 9 MÉDIA DE EXERCÍCIOS REALIZADOS ENTRE OS 3 MICROCICLOS RELACIONADOS: .....	70

**O impossível existe até que alguém duvide dele e prove o contrário.**  
*(Einstein)*

## Abreviaturas

ADO – Associação Desportiva de Oeiras;  
MJ – Modelo de Jogo;  
MT – Modelo de Treino;  
ST – Sistema Tático;  
TT – Tático Técnico;  
ET – Estratégico Tático;  
PT – Planificação Tática;  
GR – Guarda-Redes;  
LE/LD – Lateral Esquerdo / Lateral Direito;  
DCD/DCE – Defesa Central Esquerdo / Defesa Central Direito;  
MCC – Médio Centro de Cobertura;  
MIE/MID – Médio Interior Esquerdo / Médio Interior Direito;  
MO – Médio Ofensivo;  
AE/AD – Avançado Esquerdo / Avançado Direito;  
DESC – Descontextualizado;  
MPB – Manutenção da posse de bola;  
CIRC – Em circuito;  
LR – Lúdico recreativo;  
FIN – Finalização;  
MESP – Meta especializados;  
PAD – Padronizados;  
SECT – Por setores;  
SFJ – Para situações fixas de jogo;  
COMP – Competitivos.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento Desportivo. Desta forma, a escolha da instituição recaiu sobre a Associação Desportiva de Oeiras.

Este ano foi dividido em duas vertentes, num estágio enquadrado no âmbito Universitário e na prática profissional, onde se inserem todas as tarefas propostas pela Universidade.

A prática sucedeu-se junto da equipa de Juniores do Campeonato Nacional da 2ª Divisão (jogadores dos 17 aos 18 anos de idade).

A equipa técnica era completa com os treinadores Pedro Borreicho e Mário Picoto. A orientação do estágio foi realizada pelo Professor Doutor Jorge Proença.

Dia 5 de julho foi o primeiro contacto com a equipa técnica e com os dirigentes. Nesta reunião, em jeito informal e após um convite às várias partes para integrarem o projeto Juniores 2010/11, estabeleceram-se as primeiras relações de trabalho. Neste dia foram, informalmente, perspetivados alguns objetivos para o ano, assim como estabelecidas as datas de início, ou acordos quanto a condições e constrangimentos do projeto a abraçar.

Os treinos iniciaram-se em agosto, onde, desde logo, houve a oportunidade de trabalhar diretamente na preparação dos microciclos e, mais decisivamente, na participação do treino, com a responsabilidade de coadjuvar e liderar alguns exercícios.

A partir do início do campeonato, o grupo técnico, equipa e clube, entraram numa rotina de trabalho que se direcionava para a competição e desenvolvimento de ferramentas consideradas fundamentais no processo de formação dos jovens jogadores.

O estágio teve como objetivo primordial a integração numa equipa técnica, num campeonato nacional no futebol de 11, assim como, observar métodos de trabalho, conhecer por dentro a competição a um nível mais exigente e estar perto do que de melhor se faz na formação nacional. Tendo então como objetivos:

- Conhecer os regulamentos e Leis do Futebol 11;
- Apoiar no planeamento do processo de treino da equipa em competição, assim como o seu controlo e orientação;
- Desenvolver instrumentos de controlo processo de treino;
- Apoiar na gestão da equipa na fase competitiva;
- Analisar as várias fases competitivas e tomadas decisão do treinador;
- Desenvolver instrumentos de controlo da própria competição;
- Analisar a congruência entre o modelo de jogo e o modelo de treino.

Outro objetivo será, também, a confrontação com a dinâmica do clube, em prol de uma competição deste nível. Percebendo os vários acontecimentos, interrelacionamentos entre os intervenientes do clube e objetivos de cada um. Estes seriam os pontos orientadores de um ano integrado neste âmbito, procurando o desenvolvimento de uma capacidade refletiva sobre esta realidade.

## **2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

### **2.1. Contexto Legal**

No contexto legal, o estágio foi acompanhado no terreno por dois treinadores, dos quais um tem grau III e outro o grau I. O Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, define para cada um dos diferentes graus e para a compreensão dos mesmos, as seguintes competências:

#### **Treinador de Desporto – Grau I**

O grau I corresponde ao nível mais elementar do exercício da profissão, conferindo ao seu titular, tendo em vista a consolidação de valores e hábitos desportivos para a vida, competências para:

*a)* A condução direta das atividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da atividade ou carreira dos praticantes ou a níveis elementares de participação competitiva, sob coordenação de treinadores de desporto de grau superior;

*b)* A coadjuvação na condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva.

#### **Treinador de Desporto – Grau II**

O grau II confere ao seu titular competências para:

*a)* A condução do treino e orientação competitiva de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva;

*b)* A coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores de grau I ou II, sendo responsável pela implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais de grau superior;

c) O exercício, de forma autónoma, de tarefas de conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e de participação competitiva;

d) A coadjuvação de titulares de grau superior, no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.

### **Treinador de Desporto – Grau III**

O grau III confere ao seu titular competências para o planeamento do exercício e avaliação do desempenho de um coletivo de treinadores detentores de grau igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva.

Enquanto estagiário ao abrigo do artigo 20º alínea b) do Decreto-Lei nº 107/2008, de 25 de junho de 2008 a estrutura do ciclo de estudos conducentes ao grau de mestre, deve apresentar:

Uma dissertação de natureza científica ou um trabalho de projeto, originais e especialmente realizados para este fim, ou um estágio de natureza profissional, objeto de relatório final, consoante os objetivos específicos visados, nos termos que sejam fixados pelas respetivas normas regulamentares, a que corresponde um mínimo de 35 % do total dos créditos do ciclo de estudos;

Quanto à orientação do estágio ao abrigo do mesmo decreto de lei:

Artigo 21.º

#### **Orientação**

1 - A elaboração da dissertação ou do trabalho de projeto e a realização do estágio são orientadas por doutor ou por especialista de mérito reconhecido como tal pelo órgão científico estatutariamente competente do estabelecimento de ensino superior, nacional ou estrangeiro.

2 - A orientação pode ser assegurada em regime de co-orientação, quer por orientadores nacionais, quer por orientadores estrangeiros.

A orientação de estágio coube, nesta situação, ao Professor Jorge Proença.

### **2.2. Contexto Institucional**

A realização do estágio deu-se na Associação Desportiva de Oeiras (ADO). Um clube tradicional do concelho de Oeiras que conta com diversas modalidades. Centenário, este clube vê no hóquei em patins os seus maiores triunfos, mas foi na modalidade de futebol, praticada no Estádio Municipal de Oeiras, que se desenvolveu o estágio.

Na estrutura da ADO, a direção é composta por catorze pessoas. Mas, especificamente no departamento do futebol, esta realidade não é assim verificada. Diretamente envolvidos com a vida diária da equipa estão a representar a direção o presidente, o vice-presidente desportivo e o diretor para o futebol. Junto com a equipa técnica composta por três treinadores, departamento médico, com um médico e dois fisioterapeutas e vinte e dois jogadores, fica completo o escalão de juniores. De resto, o futebol conta com vinte outros treinadores, cento e oitenta jogadores de competição e cerca de duzentos e setenta na secção de recreação.

Implantada significativamente, no tecido social da Vila, a ADO está consciente das necessidades, motivações e expectativas, sempre crescentes, no campo gimnodesportivo das populações envolventes de qualquer faixa etária, pelo que, de forma gradual, mas sustentada, procurará ir ajustando o leque das suas atividades às tendências da procura e, assim, ampliar ainda mais a camada social a que dedica o seu labor, mas sempre em observância a uma gestão rigorosa dos seus recursos humanos, financeiros e logísticos. Vislumbram-se

assim, no horizonte próximo, novas instalações desportivas mais consentâneas com as necessidades atuais e potenciais.

Por agora, o seu melhor galardão é o de continuar a fomentar o desporto na Juventude, não apenas na sua vertente competitiva, mas, prioritariamente, na formativa e educativa, para além da prossecução da estratégia ocupacional bem salutar, visando a prevenção de comportamentos desviantes, tão comuns nestas idades.

De acordo com as normas da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), a orientação e condução do processo de estágio foram as seguintes:

- O cumprimento dos regulamentos da ULHT em comunhão com os da instituição onde o estágio se realizou;
- Prestação de serviços enquanto treinador assistente ou nas tarefas propostas pela instituição;
- Elaboração do relatório, efetuando uma apreciação crítica dos acontecimentos que se desenvolviam, de forma clara, sucinta e fundamentada;
- Avaliar e, se possível, realizar atividades de contexto competitivo na relação com a equipa e comunidade;
- Participação nas reuniões com o orientador de estágio, trocando impressões e recolhendo novos dados de observação e experiência;
- Desenvolver um *dossier* de estágio, o qual deve conter relatos diários dos acontecimentos no contexto do clube, assim como a sua avaliação, devendo este manter-se atualizado.

### **2.3. Contexto Funcional**

A este nível, o estágio constitui uma temporada de experiências a viver e desenvolver dentro do contexto competitivo. A realização da prática profissional teve como tarefa o acompanhamento da equipa de competição do escalão de juniores do clube. Na vertente treino, as funções a desempenhar seriam as de

treinador assistente, orientando a fase inicial e final do treino, assistindo o treinador principal na condução da fase principal do mesmo.

Na vertente competição, as tarefas seriam a de orientação da fase de preparação física e mental para o jogo, observação e análise do adversário, assim como a assistência na condução e orientação dos jogadores em jogo.

Não obstante das tarefas a cumprir na gestão do grupo de trabalho, o *dossier* de estágio foi sempre uma ferramenta de apoio. Desenvolvido de acordo com as exigências do estágio e com as necessidades da equipa.

### **3. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL**

Este ponto introduz alguns dos conceitos em que se encontra este estágio, quer na sua componente ideológica, quer na sua contextualização situacional.

#### **3.1. O Clube**

A Associação Desportiva de Oeiras (ADO), fundada em 21 de abril de 1956, resultou da fusão de dois clubes da Vila: o Oeiras Futebol Clube (OFC), apoiado, então, por famílias de estrato social com menores recursos financeiros e voltado essencialmente para o futebol, e o Sporting Clube Oeiras, com a sua base social constituída pelas famílias mais abastadas e vocacionado, predominantemente, para o hóquei em patins.

A antiguidade da ADO remonta a 22 de dezembro de 1906, data da fundação do OFC, coletividade pioneira do desporto associativo na Sede do Concelho. Para celebrar a efeméride da junção dos dois clubes convencionou-se, desde logo, festejar os aniversários da nova associação a 21 de abril de cada ano.

Quarenta e cinco anos volvidos sobre a fusão, e embora com alguns tropeções pelo caminho, a vitalidade desta associação permanece intacta,

perseguindo os mesmos objetivos de sempre: promover e propiciar a prática do desporto, cultura e recreio aos seus associados para júbilo e prestígio da ADO e o regozijo e satisfação daí decorrentes para todos os oeirenses, em subordinação estrita ao lema «Pelo Desporto, por Oeiras».

O historial desta pequena grande coletividade é um somatório de momentos altos e baixos, grandezas e fraquezas. As primeiras a servirem de estandarte da força criadora, empenho e pertinácia de quantos já nela colaboraram e as outras como marcas incontornáveis convidativas à reflexão, para que se não repitam erros, humanamente sempre compreensíveis, mas necessariamente evitáveis.

Do bem recheado acervo de troféus da ADO constam os relativos a campeonatos nacionais em diversas modalidades, designadamente andebol, basquetebol, esgrima, hóquei em patins, judo, patinagem artística e ténis de mesa.

Assim como os correspondentes a campeonatos regionais de todas as anteriores disciplinas, às quais deve juntar-se outro grande baluarte deste Clube: o futebol. E se em matéria de feitos desportivos a ADO atingiu o seu zénite a nível europeu, com um trio de Taças dos Vencedores das Taças de Hóquei em Patins e, mais recentemente, a sagração da atleta Rita Falcão como Campeã de Patinagem Artística no mesmo espaço geográfico, de outros títulos a ADO se pode orgulhar. (retirado de [http://www.adoeiras.pt/index.php?option=com\\_content&task=view&id=23&Itemid=37](http://www.adoeiras.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=37))

### 3.2. Recursos

A Associação Desportiva de Oeiras desenvolve a sua atividade em vários espaços do seu concelho, porém, é no Estádio Municipal de Oeiras que se desenvolvem as atividades relacionadas com o futebol. Este estará adjudicado ao clube durante largas dezenas de anos, no sentido da realização de atividades físicas desportivas direcionadas à sua comunidade.

O projeto nasceu neste local em 2001 e, desde então, conheceu um crescimento exponencial que se verifica nas suas novas infraestruturas.

Nos quadros seguintes poderão ser encontradas algumas componentes que completam a caracterização do clube.

Tabela 1 - Recursos Humanos existentes no clube

<b>Atividade/Cargo</b>	<b>Funcionários</b>
<b>Presidente</b>	<b>Artur Campos</b>
<b>Vice-Presidente Desportivo</b>	<b>Mário Reis</b>
<b>Secretário-geral</b>	<b>José Spínola</b>
<b>Diretor Assessor</b>	<b>Fernando Pezerat</b>
<b>Suplente</b>	<b>Vítor Rosa</b>
<b>Treinador Principal de Juniores</b>	<b>Pedro Borreicho</b>
<b>Treinador Assistente dos Juniores</b>	<b>Roberto Rocha</b>
<b>Treinador de GR dos Juniores</b>	<b>Mário Picoto</b>
<b>Médico</b>	<b>Gonçalo Saldanha</b>
<b>Fisioterapeuta</b>	<b>Vanessa Antunes</b>
<b>Técnico de Equipamentos</b>	<b>João Lopes</b>
<b>Técnico de Equipamentos</b>	<b>Mário Jorge</b>

Tabela 2 - Caracterização geral dos Jogadores

<b>Nome dos Jogadores</b>	<b>Posição em Campo</b>	<b>Ano Nascimento</b>	<b>Clube de Proveniência</b>
André Galvão	LD	1993	AD. Oeiras
André Romão	MO	1993	AD. Oeiras
André Rosa	AV	1993	AD. Oeiras
Arnaldo Paulo	MIE	1993	Estrela da Amadora
Bruno Constantino	MO	1992	AD. Oeiras
Carlos Soutilha	GR	1992	AD. Oeiras
Diogo Sena	DC	1992	AD. Oeiras
Filipe Anjos	DC	1993	AD. Oeiras
Gonçalo Pina	AV	1993	AD. Oeiras
Gonçalo Silva	LD	1993	Os Belenenses
Gustavo Campos	MCC	1992	AD. Oeiras
Hélder Alves	MID	1993	AD. Oeiras
João Paulino	MID	1993	AD. Oeiras
Leandro Morgado	DC	1992	AD. Oeiras
Marcelino Akackpo	MIE/D	1993	AD. Oeiras
Nuno Assunção	AV	1993	AD. Oeiras
Nuno Rebelo	AV	1993	AD. Oeiras
Pedro Almeida	GR	1993	AD. Oeiras
Rafael Costa	LE/D	1993	AD. Oeiras
Ricardo Vallejo	LE	1992	Cascais
Sérgio Uolu	MCC	1993	AD. Oeiras
Victor Raymundo	AV	1992	AD. Oeiras

Tabela 3 - Recursos quanto ao espaço no Estádio Municipal de Oeiras

<b>Recursos Espaciais</b>	<b>Quantidade</b>
<b>Campo de 11</b>	<b>1</b>
<b>Balneários Masculinos</b>	<b>4</b>
<b>Balneários de árbitros</b>	<b>3</b>
<b>Posto Médico</b>	<b>1</b>
<b>Sala de reuniões</b>	<b>1</b>
<b>Secretaria</b>	<b>1</b>
<b>Arrecadação</b>	<b>1</b>
<b>Rouparia</b>	<b>1</b>
<b>Bancadas</b>	<b>5000 Lugares</b>
<b>Estacionamento</b>	<b>1</b>

Tabela 4 - Recursos quanto ao material disponível no clube

<b>Recursos Materiais</b>	<b>Quantidade</b>
<b>Balizas de 11</b>	<b>2</b>
<b>Balizas de 7</b>	<b>4</b>
<b>Mini Balizas</b>	<b>2</b>
<b>Bolas</b>	<b>15</b>
<b>Coletes</b>	<b>4 Jogos</b>
<b>Escadas Skipping</b>	<b>4</b>
<b>Varas</b>	<b>20</b>
<b>Arcos</b>	<b>10</b>
<b>Pinos</b>	<b>20</b>
<b>Marcas de campo</b>	<b>48</b>

### 3.3. Objetivos, Metas e expectativas institucionais

Antes de todos os objetivos, metas e expectativas desportivas que o clube possa ter, este pretende, antes de mais, servir a sua comunidade e os individuais que convivem com o clube e que em boa verdade, vivem para o clube. Desta forma, o desenvolvimento de laços sociais saudáveis e a harmonia entre os intervenientes e utilizadores da instituição são o primeiro grande motivo da vida e dia-a-dia do clube.

A ADO tem sido, nos últimos anos, um clube presente entre os campeonatos nacionais, situação bastante diferente do vivido durante o todo o resto da sua história. O clube pretende, desta forma, estabelecer-se com maior efetividade entre os maiores no que diz respeito aos escalões de formação. Em termos de **objetivos gerais** pretende:

- Servir o escalão de Seniores com jogadores provenientes das camadas jovens, munidos de princípios ensinados e apreendidos junto da instituição, sabedores do modelo de jogo, conhecedores do modelo de treino e bebedores de uma vontade e energia em torno do sucesso do clube. Tendo como vantagens, menores gastos, em termos de custo financeiro na transferência e contratação de novos jogadores, assim como a harmonia entre jogadores em termos sociais e humanos, ao nível do jogo e do clube;

- A possível transferência de um ou outro jogador, no que se refere apenas a clubes que sejam considerados de uma grandeza superior, que permita um encaixe financeiro apetecível, possibilitando a continuidade do clube de forma autossustentável, o que nem sempre tem sido conseguido com uma regularidade positiva.

Em termos de **objetivos específicos**, e para confirmar o que atrás vem descrito, o clube só tem um objetivo para esta temporada: a subida de divisão. Nesta data, o clube que milita na 2ª Divisão Nacional de Juniores tem, portanto, como principal ideia a ascensão à 1ª Divisão Nacional de Juniores. Para subir,

este deve passar a primeira fase do campeonato nos três primeiros lugares, entre doze equipas, ou estabelecer-se na quarta posição e disputar o *play-off* para passagem a uma segunda fase, classificando-se nos dois primeiros lugares entre quatro equipas, objetivo competitivo que acarreta muitas vantagens para o clube:

- Colocar na 1ª Divisão, a única equipa da formação do clube que não se encontra nessa mesma divisão;

- Alimentar o escalão acima, os Seniores, com jogadores melhor preparados para outro tipo de competição;

- A estadia no campeonato correspondente ao escalão, que se estabelece no maior patamar competitivo do País;

- Visibilidade diferente, quer para o próprio crescimento e afirmação do clube, quer para os jogadores.

### 3.4. Caracterização da População-Alvo

Este clube desenvolveu, nos últimos anos, uma forma de estar muito particular no seio do seu grupo de treinadores. Não existindo um modelo de treino ou de jogo, a verdade é que o grupo de treinadores que preenchia a vida do clube tinha uma boa capacidade para se organizar e trabalhar em prol desta mesma forma de estar, o que contribuía determinadamente para que uma identidade de clube tivesse nascido e crescido, até a um patamar de nível nacional. Em poucos anos, o que era um clube de futebol participante em campeonatos distritais e com apenas uma equipa por escalão, seis equipas no total, passou a um clube com tradição em campeonatos nacionais e em lugares cimeiros, com dez equipas de competição, sendo que as equipas “B” militam também elas nos melhores campeonatos do distrito. Nestes anos e em menos de uma década o grupo de trabalhadores foi tendo sempre o mesmo núcleo duro de treinadores, dirigentes, funcionários ou departamento médico, o que promovia também o mesmo leque de jogadores, com alguns ajustes nos plantéis, com os jogadores mais influentes do concelho ou concelhos próximos, ou mesmo com jogadores provenientes dos “grandes” clubes de Lisboa. Este início de nova vida de um clube com mais de cem anos de vida deve-se também à mudança de infraestruturas na área do futebol, indo de encontro à construção do novo Estádio Municipal de Oeiras.

O bom relacionamento entre treinadores levou a que o convívio entre estes se tornasse uma realidade diária e, por muitas vezes, em horas extra clube. O que sem intenção ou com naturalidade, promoveu a construção de um modelo de clube invisível, isto é, sem estar redigido, os treinadores e diretores foram promovendo uma forma de estar no treino, no jogo, ou nos balneários e corredores, com comportamentos que se estendiam a todos os escalões de formação. Desde a escolha de treinadores, à seleção de jogadores, até à construção de um modelo de jogo utilizado, foram pequenos passos. O perfil indicava treinadores na sua maioria com um passado académico, na altura encabeçados por um Professor da Universidade Lusófona, em que o rigor na metodologia de treino, a capacidade para ensinar o jogo, a educação e disciplina

a serem passados aos seus jogadores, fossem pontos de referência. Os jogadores que se foram treinando e recrutando, tinham características essenciais a desenvolver, como das mais importantes, a análise e compreensão do jogo, por forma a passarem de treinador para treinador, a saltarem de escalão para escalão, a aumentarem gradualmente o nível de complexidade de treino e competitividade época após época, sem que se denotassem grandes dificuldades na adaptação a novas matérias. Outra das características sempre foi a capacidade técnica dos jogadores, pois, independentemente das capacidades físicas, as quais se tinham menos recursos para desenvolver, poderia ser treinada diariamente nos exercícios preparados, conseguindo, assim, aliar-se a componente técnica à componente tática sem nunca se desconectar da vertente estratégica.

Com o passar de gerações, chegamos a esta época, 2010/2011. Em largo número, os jogadores constituintes do escalão de juniores são resultado e produto do processo de formação que no clube foi acontecendo, chegando a haver quatro jogadores com dez anos de ADO. O plantel acabava por ser constituído por 90% de jogadores que já vinham pelo menos dos juvenis, sendo que metade do grupo já vinha sendo do clube há pelo menos cinco anos. O treinador principal e o treinador de guarda-redes baixaram um escalão, vindos do plantel de seniores enquanto, treinador assistente e treinador de guarda-redes respetivamente, tendo um ano e meio de vida no clube. O treinador assistente provinha do escalão de juvenis, após ter estado nos escalões de iniciados ou infantis, sendo um dos treinadores com mais tradição na escola de futebol, no contexto da recreação, mas também na preparação de jovens para entrada da competição no escalão da base da estrutura, os escolas ou benjamins. Aqui na equipa técnica acontecia o equilíbrio, entre os treinadores, ex-profissionais de futebol e mais experientes na vivência desse meio, e um treinador mais jovem, em vias de terminar a sua vida académica, pelo menos enquanto mestrando.

No escalão de Juniores (Sub-19), chega-se à fase final de um trabalho que pode ter cerca de dez anos. Os jovens tornam-se adultos, os alunos tornam-se jogadores e as mentalidades seguem um rumo mais consciente e equilibrado, desenvolvendo-se de uma forma mais sólida.

Será nesta idade que se passa ou não para o escalão de seniores. A exigência já é quase máxima e o grupo deve estar para tal preparado. O jogo de futebol neste contexto já apresenta um nível de complexidade relativamente elevado, com bastante informação em relação aos processos ao jogo inerentes. Estratégica e taticamente apresenta uma necessidade de conhecimento do jogo e do meio para quem o dirige e para os seus praticantes. Os jogadores são muito bem constituídos fisicamente, estando já bem perto das capacidades que terão enquanto jogadores adultos. O cuidado a ter com a carreira começa também a ser preponderante, na alimentação, na distribuição do tempo e das ocupações extra clube e no que ao próximo passo diz respeito, os objetivos individuais. Aqui aperfeiçoam técnicas individuais, consolidam os princípios do jogo e desenvolvem uma metodologia de treino mais complexa, obrigando também a uma evolução TT coletiva.

Os Juniores haviam conseguido chegar à 1ª divisão em 2004/2005, tendo então prosseguido quatro temporadas nessa mesma divisão. Embora não fosse um hábito estar presente nesse campeonato, começava a existir uma estabilidade que permitia manter a equipa nesse mesmo patamar. A época anterior fica marcada pela reformulação dos quadros competitivos, pois o grupo que iria disputar a 1ª divisão Nacional de Juniores passou a disputar a 2ª divisão Nacional de Juniores. Esta reforma obrigaria seis em dezasseis equipas a descer de divisão, caso constassem das últimas posições da tabela classificativa. Foi uma época pouco conseguida, quer em termos desportivos, na consumação de resultados e de uma posição favorável na tabela classificativa, quer em termos da falta de aplicação de princípios a que os jogadores estavam habituados com a história do clube, em termos de treino, jogo ou condução dos mesmos. O voltar àquela divisão seria agora diferente, pois o reduzido número de equipas faz uma maior procura desses lugares.

A descida de divisão afastou alguns dos jogadores com os quais se contava para a época seguinte, jogadores que seriam mais-valias para o grupo no ano seguinte, na tentativa de regresso à 1ª, deixando de ser opção por procurarem clubes que se mantivessem nesse nível competitivo. A formação da

equipa para a temporada deu-se de forma natural, dando continuidade ao processo de trabalho do clube. Os jogadores sub-18 que pertenciam ao escalão mantiveram-se, a grande maioria dos jogadores juvenis subiram ao escalão de juniores e foram dispensados três jogadores, que foram substituídos por três outros jogadores vindos de outros clubes. Estas aquisições deram-se de diferentes formas: um jogador foi conseguido através de treinos de captação de novos jogadores, outro foi transferido através do conhecimento do treinador assistente e o último foi abordado acerca da sua disponibilidade num jogo de preparação durante a pré-época.

A formação da equipa teve sempre em vista o sistema tático a utilizar pelo treinador, de acordo com os seus pensamentos e ideologias do jogo. Este demonstrou, desde início, querer moldar o grupo de acordo com a forma como pretendia ver a equipa posicionar-se em campo. Desta forma, uma equipa constituída por jogadores mais direcionados e habituados ao sistema 4-3-3 moldou-se a uma equipa direcionada para o 4-4-2 variante losango. As principais posições extinguidas foram as dos extremos, originando, assim, novas posições, como os avançados e os médios interiores.

### 3.5. Origem e Descrição do Modelo de Jogo

O modelo de jogo no fundo é uma construção teórica que representa a simulação da realidade. (Castelo, 1994)

O modelo de jogo representa um conjunto sistematizado de conhecimentos teórico-práticos que assenta sobretudo em conceitos. (Mateus, 2004)

O modelo é uma representação simplificada, uma forma mais ou menos abstrata e, se possível, matematizada de uma ou várias relações do tipo causal ou descritivo, que reúne os elementos de um sistema. (Castelo, 1994)

Neste contexto, o modelo de jogo deve funcionar como um “mapa” para o treino específico das equipas, de modo a garantir a rentabilização do processo de inoculação nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzam à forma de jogar pretendida. (Castelo, 1996)

Orienta as decisões dos jogadores, condicionando a organização da perceção, a compreensão das informações e a resposta motora. (Garganta & Pinto., 1998)

Determina um código de leitura, permitindo aos jogadores identificar e englobar os múltiplos e diversos fatores que constituem a realidade competitiva, conjugando-os e relacionando-os uns com os outros. (Castelo, 1994)

Tem o intuito de fazer com que cada um leia, entenda e exprima uma conceção única de uma forma de jogar, orientando especificamente as respetivas decisões e respostas motoras. (Castelo, 2007)

Deverá definir e reproduzir todo o sistema de relações que se estabelecem entre os diversos elementos de uma dada realidade, isto é, procura criar uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto, no sentido de

compreender a globalidade e as múltiplas relações que se estabelecem. (Castelo, 1994)

O modelo de jogo é a fase final de todo um processo de trabalhos realizados por um clube no futebol. Aqui se verifica o culminar de um vasto leque de esforços que realmente levam o adepto ao estádio, a fim de desfrutar do prazer e encanto que o jogo lhe pode oferecer. No modelo de jogo encontram-se os princípios de jogo orientadores da ação dos jogadores, dirigindo e coordenando a sua atividade quer na fase ofensiva, quer na fase defensiva.

### **Origem**

O modelo de jogo, foi como que um conjunto de ideias partilhadas pelos treinadores e dirigentes, quer em reuniões mais formais, quer nas conversas correntes. O conhecimento que o treinador assistente tinha do grupo foi muito importante para uma rápida adaptação do sempre interessado treinador principal. Desta forma, foi-se construindo um grupo com os jogadores provenientes do clube, mas sempre aberto a novas possibilidades de entrada através dos treinos de captação de novos jogadores. Tendo também em conta uma ou outra referência de fora, com base na prospeção do treinador assistente, ao qual desde início foi dada competência para envolver mais-valias no grupo, sob a insígnia de ser a pessoa da equipa técnica mais familiarizada com o escalão etário.

O Estádio Municipal de Oeiras é capacitado com um relvado sintético com dimensões maiores que o vulgar, 104m x 68m, encontrando-se aí uma razão para desde tenra idade, se aproveitar o espaço a utilizar em jogo, isto é, todos os escalões de formação jogam em máxima largura e profundidade na fase ofensiva, sendo o sistema 4-3-3, o mais apresentado e treinado, o que potenciou jogadores de posições específicas, como as dos jogadores que jogam em corredores laterais. Um exemplo disto são os extremos, a quem se pede a máxima largura e que ocorrem muitas vezes em situações de um contra um, melhorando a sua técnica individual de drible, ou a simples característica de se procurar a linha de fundo para efetuar um cruzamento, situações que

normalmente acontecem com esta posição específica. Ou o ponta-de-lança, que praticamente tem funções direcionadas para o objetivo golo, com missões menos elaboradas em termos defensivos e em termos ofensivos, com movimentos muito específicos, movimentando-se num espaço curto, corredor central, procurando, por exemplo, a zona do poste mais próximo da bola para poder finalizar um possível cruzamento/passe do colega. O plantel estava por isso, direcionado, vocacionado e estruturado para ter funções correspondentes a um modelo de jogo mais voltado para esse sistema tático.

O treinador principal via no sistema 4-4-2, vertente losango, uma forma preferencial de dispor os seus jogadores em campo. Todos nós somos movidos por crenças, vindo estas antes de se conhecer a próxima equipa. O MJ é desde logo influenciado, quer pelas ideias em que o treinador acredita, quer pelas experiências pelas quais este passou. Subentenda-se também a relação com os seus colegas da equipa técnica, pois será na comunhão com estes que se forma um todo e que acaba por incidir sobre os jogadores e consequentemente, sobre o MJ.

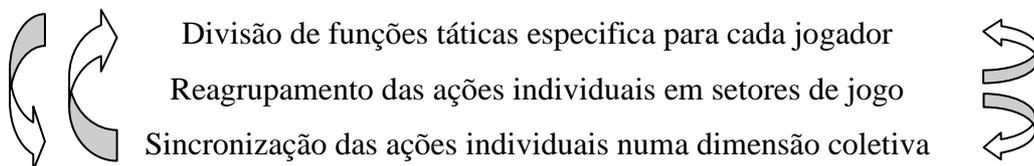
Ao longo do ano a equipa treina sob uma série de circunstâncias, horárias, espaciais, materiais, humanas, que conferem uma vida ao escalão de juniores, dimensionada por determinados padrões. O treino é realizado a uma hora já um pouco tardia, que para quem estuda desde manhã reporta influências nas prestações e rendimento. O campo que se ocupa deve ser dividido por duas partes, em função de se treinarem duas equipas ao mesmo tempo, de forma a rentabilizar esse mesmo espaço. Os materiais que estão ao dispor das equipas técnicas não são em grandes quantidades, em certas situações chegam até a escassear, como o caso de balizas grandes. Em termos de recursos humanos, não é possível trabalhar com mais de três pessoas por equipa técnica, o que obriga os treinadores a terem um alargado leque de funções que por vezes os pode distrair das necessidades que vão emergindo.

De todos os intervenientes no clube, os que dirigem são quem por vezes mais paixão tem na relação com o clube, pelo menos, neste patamar, onde o

futebol é amador e onde não existe um significativo número de receitas, para que estes possam entregar-se ao clube com outros objetivos. Desta forma, os dirigentes tinham sempre uma opinião formada sobre o que se passava no jogo. O seu parecer ainda que por vezes demasiado clubístico, isto é, em função de ideias parciais, era sempre importante na medida em que estes tomavam decisões preponderantes na vida do clube. Esta forma de estar e ser tem representatividade no MJ e no MT de um clube ou de uma equipa. Não só pela forma como os dirigentes interagem com os treinadores, mas como o fazem com os próprios jogadores, tendo as suas ideias sobre o modelo ideal de jogo, sobre missões específicas dos jogadores, sobre a organização setorial, ou até mesmo sobre a escolha e seleção dos jogadores quer para o plantel, quer para os jogos. Neste processo, o simples atraso no pagamento de um passe a três jogadores chegava a interferir com a opção sobre estes em treino ou em jogo, recaindo muitas vezes a responsabilidade de resolver a questão à própria equipa técnica.

### Descrição

O subsistema metodológico é representado pela coordenação (sincronização) comportamental dos jogadores e ritmo de execução das suas ações tático técnicas. Racionalizando-as e sequenciando-as, através do estudo e do treino realizado durante o processo de preparação da equipa, para as fases fundamentais do jogo, isto é, no processo ofensivo e defensivo, enquadrados num dispositivo estrutural de base, denominado sistema de jogo. (Castelo, 2004)



(Castelo, 2004).

A organização dinâmica do jogo tem no 4-4-2 (formato losango) o sistema tático definido para o posicionamento em campo. Este formato é

definido pelo desenho que se descreve no setor médio. Embora dinâmico, este será em muitos momentos do jogo a figura descrita pelos comportamentos dos jogadores.

A equipa técnica divide o campo por zonas, no sentido de estabelecer uma forma de organizar e coordenar as ações do grupo. Sendo que em largura do campo divide em três corredores, Lateral direito, Lateral esquerdo e Central, dividindo em relação à sua profundidade em setor defensivo, setor médio e setor ofensivo.

Desta forma, o MJ estaria dividido mas agregado da seguinte forma:

*Missões tático técnicas coletivas ofensivas:*

- Marcar golo na baliza do adversário;
- Variar o ritmo e velocidade do jogo em função da estratégia e táticas definidas para o jogo;
- Manter a posse de bola até se encontrar situações de desequilíbrio na defensiva adversária;
- Dar poucos toques na bola, evitar “prender” a bola, conservando-a muito tempo;
- Variar o tipo de passe consoante as movimentações da equipa e adversário, longo, médio e curto;
- Ser objetivos quando numa zona de iminente golo, isto é, perto da grande área do adversário, visar a baliza como objetivo principal;
- Rematar à baliza sempre que com oportunidade;
- Manter o equilíbrio da equipa mesmo em fase de posse de bola.

*Missões tático técnicas coletivas defensivas:*

- Evitar que a equipa adversária concretize o objetivo do golo;
- Fazer uma marcação ao adversário através de um método zonal, isto é, ocupando um espaço racional perto dos adversários de forma a retirar espaço livre para atacar;
- Pressionar os adversários sempre que possível, na sua fase de construção, isto é, numa primeira fase do ataque e ainda distantes da baliza;

- Desenvolver comportamentos de contenção e cobertura aos jogadores no centro do jogo;
- Evitar que o adversário consiga desequilibrar em movimentos de rotura (que objetivam a criação de situações para se finalizar ou de desequilíbrio defensivo adversário), garantindo o equilíbrio da equipa com mais que um jogador no centro do jogo, ou seja, num curto raio de ação partindo de onde a bola se encontra;
- Evitar que o adversário remate à baliza;
- Conseguir ganhos de posse de bola através de disputas de bola, quer a nível aéreo quer no solo;
- Visar sempre o objetivo de concretização do golo mesmo sem a posse da bola, procurando ter sempre uma referência ofensiva que espera um momento de transição da posse de bola, ou seja, no momento em que a equipa ganha a posse da bola.

*Missões tático técnicas individuais ofensivas (Por posições):*

GR – Garantir as coberturas ao setor defensivo; iniciar os ataques pelos corredores laterais sempre que possível; efetuar passe longo na direção dos avançados sempre que houver possibilidade de desequilíbrio.

LE/LD – Circular a bola sempre que sinta o seu corredor com uma grande concentração de jogadores; envolver-se em combinações táticas com os médios no sentido de progredir no campo; servir os avançados com passes longos sempre que encontrar boas soluções.

DCE/DCD – Iniciar a construção dos ataques pelos corredores laterais; começar os ataques com passes curtos e com a preocupação de variar o tipo de jogo sempre que a estratégia o exija; dar profundidade à equipa, sendo elementos úteis na fase de posse de bola.

MCC – Este deve ser o jogador que faz o elo de ligação entre o setor defensivo e setor médio, fornecendo coberturas quer a um quer a outro; tem de procurar ser um construtor ativo no sentido de gerir e controlar os espaços ideais por onde a

bola circula; deve especialmente optar por distribuir a bola pelos corredores laterais.

MIE/MID – Sendo os jogadores que mais distâncias percorrem no campo, são importantes na mobilidade que fornecem à equipa, devendo saber os momentos em que devem estar no corredor lateral ou central consoante o local onde a bola se encontra; ocupam o corredor lateral quando a bola no seu lado e o corredor central se a bola se encontrar no lado oposto; são quem faz desmarcações no sentido de conservar a bola, de desenvolvimento de remates, de progredir ou até mesmo de equilibrar a organização ofensiva.

MO – Este funciona como o jogador mais influente no processo ofensivo, sendo o mais imprevisível e o que mais desequilíbrios acaba por realizar na defensiva adversária; liga o setor médio e avançado, tendo como missão a constante criação de situações de iminente golo jogando nos três corredores; jogar em combinações com os avançados, sendo a linha de passe mais presente para todos os médios no sentido de transportar a bola para zonas mais ofensivas do terreno; o remate deve ser um pensamento constante na sua forma de estar em campo.

AE/AD – Sendo os jogadores mais próximos da baliza adversária, o seu jogo é encontrar soluções para vivenciar o maior número de finalizações possível; deve jogar quase sempre no corredor central, mas por vezes procurar o corredor lateral no sentido de combinar com os laterais ou médios ou de receber passes vindos dos centrais; têm de ser imprevisíveis nas movimentações no sentido de destabilizar quem os tenta acompanhar como adversários; procurar finalizar sempre que com oportunidade para, com a indicação do remate ser na direção da baliza independentemente da potência utilizada.

*Missões tático técnicas individuais defensivas (Por posições):*

GR – Prevenir e antecipar situações de iminente golo, tendo um posicionamento de cobertura ao setor defensivo; comunicar constantemente com os colegas em campo no sentido de manter a segurança na organização defensiva; desenvolver as

várias ações tático técnicas inerentes à sua posição de forma a evitar golos na sua baliza.

LE/LD – Acertarem marcação com o jogador que incidir mais sobre a sua zona; Defender no seu corredor quando a bola nele se encontra, devendo encontrar-se no corredor central quando a bola está no corredor contrário; terem um comportamento de contenção em relação aos seus oponentes diretos.

DCE/DCD – Devem adotar um comportamento diferenciado um do outro, no qual um acerta marcação ao oponente mais próximo e o outro fornece cobertura a todo o setor defensivo; pressupõe-se que um recaia mais sobre um corredor lateral e outro sobre o corredor oposto.

MCC – Este tem como missão principal cobrir os espaços verificados entre o setor médio e o setor defensivo; deve anular o médio ofensivo ou organizador de jogo adversário; deve ser este a organizar os momentos de pressão mais avançado, comunicando o momento ideal;

MIE/MID – Têm como função acertar marcação com o jogador que incidir mais sobre a sua zona; defender no seu corredor quando a bola nele se encontra, devendo encontrar-se no corredor central quando a bola está no corredor contrário; ter um comportamento de contenção em relação aos seus oponentes diretos, mas sendo muito importantes enquanto primeiro grande fase de empenho no ganho da posse de bola.

MO – Não deve desenvolver grandes esforços na fase defensiva, desgastando-se mais nos momentos de pressão em meio-campo ofensivo; conseguir impedir boas linhas de passe entre os adversários enquanto constroem o ataque; garantir que está em boa posição quando se dá a transição para o ataque.

AE/AD – São a primeira linha de defesa da equipa, tentado desta forma orientar o ataque do adversário para os corredores laterais; pressionar o adversário na sua linha defensiva, sempre que encontrem alguma forma de desequilíbrio; devem

posicionar-se de forma a preparar o momento em que a equipa ganha a posse da bola.

Missões individuais defensivas nas situações fixas do jogo:

Anexo I.

Missões individuais ofensivas nas situações fixas do jogo:

Anexo I.

Missões coletivas nas situações fixas do jogo:

Manter uma organização defensiva de forma zonal e individual, com o objetivo de conseguir o equilíbrio defensivo, por forma a evitar o golo adversário.

Missões coletivas nas situações fixas do jogo:

Criação de uma série de combinações de movimentações, que levem à rotura da estrutura defensiva adversária, com o objetivo de concretizar o golo.

### 3.6. Observação e Análise

A observação das equipas permite interpretar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como intuito, caminhar no sentido de melhor preparar a equipa para os confrontos com os demais adversários. (Garganta, 1997)

A principal característica da análise do jogo é tornar-se imprescindível para a otimização da prestação competitiva. (Moutinho, 1991)

A competição, ou seja, o jogo, constitui-se como a representação final de toda a preparação que os jogadores, treinadores e clube têm ao longo de uma semana. Toda a informação recolhida antes de se defrontar um adversário é um passo mais na direção de um melhor controlo e domínio dos variados acontecimentos que um jogo acarreta. A análise do jogo tem uma finalidade muito específica – permitir a um treinador confirmar uma determinada ideia em relação a algum aspeto do jogo, quer da sua equipa quer da equipa adversária. (Pino Ortega & Ibanez Godoy, 2002).

A observação dos adversários constitui-se cada vez mais como uma realidade dos clubes que participam nos melhores campeonatos. Todavia, ainda não é um luxo extensível a qualquer grupo. A importância de se ter um conhecimento prévio de algumas características dos adversários vai ganhando cada vez mais adeptos, colocando-se para alguns, como uma prioridade na agenda de trabalhos.

Na ADO, ainda não se encontra um departamento ou uma secção direcionada para a observação e análise de jogos ou jogadores, este é um tema que fica ao critério e necessidade de cada grupo de treinadores, devendo estes conseguir pelos seus próprios meios, a sustentação desta vertente.

A observação de jogos, deste modo, passou a ser de uma importância secundária, não que a equipa técnica não sentisse a necessidade de ter uma noção mais concreta e específica dos jogos que se seguiam. Durante toda a primeira volta do campeonato, a observação era feita pelo treinador assistente, tendo como objetivo, não só o relato do jogo como a preparação da segunda volta com esse adversário. Esta mesma observação seria realizada no decorrer dos jogos competitivos, sem qualquer tipo de instrumento de apoio.

Com o relativo sucesso da primeira fase do campeonato, estas observações acabaram por não ter lugar em nenhum jogo até ao mês de março, altura em que a equipa teria um adversário que se adivinha mais equilibrado e competitivo que os demais. Este adversário, o Sacavenense, acabou por ser o único clube observado com vista à preparação de um próximo jogo competitivo. Jogo que viria a ser realizado numa fase determinante da época e que se encontrava diretamente envolvido com os objetivos do clube em termos da classificação pretendida. Nesta observação, a equipa técnica tinha como objetivo retratar os traços gerais do modelo de jogo, procurando saber e conhecer o sistema tático em fase ofensiva e em fase defensiva, ter uma noção do posicionamento dos jogadores nas situações fixas do jogo, quer com posse de bola, quer sem a mesma, ter uma noção dos jogadores mais influentes no jogo, tanto em desequilíbrios ofensivos como em desequilíbrios defensivos, mas também uma pequena caracterização de todos os outros membros da equipa participantes no jogo, movimentações e circulações padronizadas e uma pequena reflexão sobre os processos de jogo por corredores e setores, ofensiva e defensivamente. A observação e análise do Sacavenense seriam de uma elevada importância no cômputo dos objetivos gerais e finais da época. Foi então requerido a um elemento próximo da equipa técnica essa mesma função. Não seria crucial uma vitória, mas pontuar tinha um duplo significado, aumentar a distância para algum adversário e, pelo menos, não deixar a equipa distanciar-se no próprio Estádio do Oeiras.

## **4. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA/TÁTICA**

Neste tema importa fazer o relato do que à planificação das ideias diz respeito. Analisando algumas decisões e ponderando certos acontecimentos, aqui se especificam as matérias respeitantes à competição e a orientação para a mesma.

### **4.1. Recolha de Dados**

Como descrito anteriormente, a observação era feita diretamente pelo treinador assistente, desta forma as fichas de jogo constituíam mais um momento para recolha de dados. As fichas de jogo permitem fazer um pequeno relato de dados objetivos sobre um jogo, neste caso, estatísticos ou descritivos. O que se podia encontrar na ficha que se realizou ia de encontro a alguns fatores que centravam o leitor no jogo. Nesta constava a equipa que alinhava de início e os jogadores que começavam como suplentes, os minutos que cada jogador jogava, referia os jogadores que substituíam e os que eram substituídos. Fazia referência aos marcadores e aos cartões demonstrados no jogo e permitia verificar a disposição dos jogadores em campo no início e no fim do jogo, dando uma ideia do sistema tático utilizado.

As fichas de jogo eram uma matéria com uma menor importância, não sendo pedida a sua elaboração. Sem compromisso, a sua elaboração acabou por ter a sua importância, sendo por vezes requerido um tempo de jogo de um qualquer jogador ou a sua quantidade total em competição, não deixando de ser um dado mais para o próprio treinador assistente, saber sequer, os golos marcados por cada jogador ou os cartões mostrados a cada um.

Como forma de se recolherem dados da própria equipa e da equipa adversária, os relatórios de jogo foram também uma forma de o fazer. O relato dos jogos funcionava como um momento em que se podia fazer uma reflexão crítica dos jogos. Seria sempre uma análise aberta, descrevendo factos e

colocando opiniões. Foram muito importantes no que diz respeito à análise do jogo, os objetivos específicos conseguidos, os objetivos gerais que não se atingiram, a estratégia de jogo delineada e o seu funcionamento, os momentos dos jogos em que por este ou aquele fator alteraram um resultado ou o método de jogar de ambas as equipas. Relevava-se o jogador que teve uma influência tal em determinada situação que modificou um esquema tático ou uma simples constante decisão tática que muitos desequilíbrios causava, isto em termos ofensivos ou defensivos. Tudo isto permite ao observador ponderar e relacionar o MJ com o MT, o MJ entre as equipas relacionadas e denotar desenvolvimentos individuais/coletivos ao longo do jogo e consecutivamente do mês e do ano.

A vantagem desta forma de análise permite ao observador perpetuar o jogo ou o acontecimento no tempo. Serve também como um instrumento de apoio a um próximo confronto, quer pelo seu histórico no relembrar de momentos e fases descritas, quer pelo salutar de situações que possam ir de encontro a pontos fortes ou fracos. Assim como as fichas de jogo, os relatórios não foram uma forma de auxílio aos jogos enquanto instrumento utilizado pelo treinador principal. Os relatórios seriam um auxílio em momentos circunstanciais, onde se colocavam questões ao treinador assistente sobre o adversário do jogo seguinte, tendo este os seus registos presentes, conseguia clarificar certas dúvidas e relembrar alguns pontos-chave que poderiam incidir sobre o jogo que se aproximava.

Não existindo comentários na imprensa desportiva de jogos ou sobre as equipas adversárias, conseguia saber-se um pouco mais sobre os adversários através de outros treinadores que já haviam jogado com estes. Algumas perguntas chave, como qual o sistema, ou jogadores mais influentes, assim como a noção da história do jogo vivido entre essas duas equipas, davam uma noção do adversário a defrontar no futuro. A comparação das equipas adversárias com a própria equipa acontecia desta forma, comparando alguns dados objetivos como os retratados anteriormente, fazendo uma apreciação das adaptações e modificações a efetuar no sentido de um maior sucesso no jogo.

## 4.2. Plano estratégico tático

Longe vai o tempo em que o treinador se limita a fazer exercícios de treino e a orientar a equipa em competição. Cada vez se torna mais emergente a necessidade de se aumentar as capacidades dos jogadores para a exigência da competição. As ferramentas dos jogadores devem, desta forma, atingir níveis de informação cada vez maiores de forma a uma maior preparação para as realidades a encontrar. A planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo. (Castelo, 2004)

O sujeito enquanto treinador e orientador de grupos, enquanto estratega e estudante, deve evitar esperar que os acontecimentos futuros delineiem o caminho, adaptando-se a este e seguindo o seu trajeto. A tentativa de prever o que acontecerá é a sua missão, preparando convenientemente a resposta às muitas situações que se adinham. Transformando assim os acontecimentos futuros em situações de maior conforto para a sua equipa.

Desta forma:

A planificação estratégica decorre de um plano que visa modificações pontuais na expressão tática de uma equipa, esta nasce em resultado da ideia da futura confrontação desportiva. Para que esta ideia se dê, deve ter em conta o conhecimento tático da própria equipa, o contexto competitivo onde se desenrolará a competição e as possíveis adaptações funcionais de base da equipa. Já a planificação tática não é mais do que a adaptação de toda a planificação às dificuldades sentidas no momento da sua operacionalização. Consoante a dinâmica do jogo são necessárias constantes adaptações para que os objetivos sejam atingidos. Como forma de exemplo temos: as condições climáticas, o tempo de jogo, o resultado, as modificações táticas na equipa adversária, ou o terreno onde o jogo decorre.

A elaboração do plano ET verifica-se assim como fundamental, no sentido de que a competição exige respostas mais rápidas, mais racionais e mas

eficazes às questões formuladas pelo treinador e pela equipa adversária, durante a competição. (Castelo, 2004)

O treinador deve antes estabelecer em qual das fases do jogo se constitui o aspeto principal para o alcance de determinado resultado, a fase defensiva foi desde sempre e durante toda a época subordinada pela organização e desenvolvimento do ataque. Mesmo em situações em que a equipa não tenha conhecimento do adversário, pressupõe-se na estratégia da equipa técnica que esta assuma a iniciativa do jogo em qualquer terreno contra qualquer adversário.

Num campeonato nacional o conhecimento dos adversários tem muita importância, mas em boa verdade os jogos pautam-se por algum equilíbrio entre as várias equipas que o disputam. Torna-se então muito importante conseguir surpreender os adversários, conseguindo ações táticas diferentes do que estes esperam. Considerada esta forma como essencial, o treinador primou por, em certos momentos da época, ter uma ou outra iniciativa diferente do habitual. Tomando como exemplo uma circunstância vivida, em que este chama um jogador ao banco de suplentes para beber água durante um canto ofensivo com o intuito deste surpreender o adversário. Jogador esse que recebe a bola sem marcação e perfaz uma situação inesperada para o adversário que não via nesse momento uma ameaça, mas sim alguém que apenas foi beber água.

Para cada jogo existe uma forma diferente de o disputar, com diferentes complexidades, dificuldades e características, a constituição da equipa é preponderante no sucesso da estratégia. Pelas atividades que os jogadores desempenham e pela coerência do grupo em relação aos objetivos propostos. O treinador escolhia, então, os jogadores que pensava estarem mais adaptáveis às funcionalidades exigidas para a competição. Em boa verdade nunca este fator foi muito flexível, havendo um pequeno grau de liberdade do treinador pela curta margem de escolha que este tinha no seu plantel. Não ocorrendo uma preferência manifestada na opção por determinados jogadores (pessoas) em função de dados subjetivos. Onde por vezes os diretores e neste caso os pais poderiam ter algumas dúvidas desvirtuando a intenção clara da obtenção do

sucesso desportivo grupal. Alguns dos dados que seriam tidos em conta para a seleção destes, eram a sua capacidade e rendimento, ou seja, o seu patamar de forma, a disponibilidade mental, a classificação da própria equipa e a do adversário, mas sem dúvida que a ligação entre jogadores teve muita importância, quer na relação social quer na resolução tática das situações do jogo. Esta era definida ao longo da semana, os jogadores conseguiam perceber através de objetivos, formas do treino, equipas em jogos competitivos ou na simples construção de um exercício por setores, embora a sua definição fosse dada em grande maioria no dia de jogo ou no último treino. Durante a semana o conhecimento e aperfeiçoamento das missões táticas individuais seriam em função de uma forma de estar setorialmente com um objetivo coletivo, dando-se sempre como matéria e produto final o conhecimento geral do MJ/ET definido para o próximo momento competitivo.

Existe um plano anual, o qual deve ter os pontos de desenvolvimento do modelo de jogo a aplicar, neste estágio, esse plano anual não se encontra elaborado, mas consegue subentender-se uma forma de organização que se adapta de objetivo para objetivo, isto é, de jogo para jogo. Outra forma de se verificar, será a observação das diferentes formas de aplicação de microciclos consoante a fase da época, quer em pré-competição, quer na própria competição ou em período de férias. Durante a semana que antecedeu o jogo, o microciclo foi preparado e pensado por forma a adequar-se também ao adversário. A informação sobre o adversário foi sendo transmitida para os jogadores através de exercícios que se desenvolveram e no feedback passado de forma específica em relação ao sistema tático, movimentações e comportamentos padrão de jogadores influentes. Não se desenvolveu um microciclo em que mais se pensava no adversário do que na própria equipa, mas em boa verdade, havia a consciência de que os resultados da equipa adversária e os jogadores da mesma, jogadores conhecidos pelos próprios jogadores da ADO, estavam num patamar de exigências difíceis de alcançar. Talvez tenha sido uma das semanas em que se trabalhou mais em função de objetivos específicos para o jogo, as movimentações táticas dos laterais, os acertos de marcação dos próprios centrais. Não havendo coincidência, o resultado final culmina com a única

derrota em casa durante toda a época. Fazendo o simples exercício de análise de valores individuais e coletivos, o Sacavenense seria de uma dificuldade imensa de igualar, o que faria pensar em alterar a estratégia de jogo num próximo encontro. Este plano estratégico tático entra num novo ciclo, no início do microciclo seguinte, na elaboração do plano de treinos da nova semana, onde se prepara nova prova da competição.

A verificação da eficácia da estratégia aplicada, seria realizada observando os resultados da competição até ao momento, assim como a análise da prestação da equipa no fundo realizada pelos treinadores e mais tarde em conversas mais informais com o plantel, definindo objetivos a curto, médio e longo prazo e tendo em consideração que todos os objetivos definidos serão reavaliados e se necessário, redefinidos no momento próprio. Este processo atrás descrito será a base de operacionalização no futuro.

### 4.3. Planificação do Modelo de Treino

O exercício de treino consubstancia a unidade estrutural do treino desportivo, no qual se potenciam e maximizam as adaptações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociais, fundamentais para a consecução de um elevado desempenho do jogador ou da equipa quando em confronto direto. Neste sentido, o exercício de treino constitui-se como uma unidade lógica indivisível, a partir da qual se estrutura e organiza todo o processo de treino. (Castelo, 2005)

O processo de competição permite ao observador retirar informação com a ideia de desenvolver meios de ensinar e treinar os jogadores, com vista a um modelo de jogo, orientando, direcionando e estruturando. As diferentes modalidades desportivas conhecem desta forma a necessidade de construir métodos de treino, de forma a aperfeiçoar e desenvolver os praticantes. Assim, estes devem respeitar a lógica de definir uma orgânica correspondente às necessidades da modalidade praticada, não desvirtuando em treino o que se pratica no jogo. Para cada exercício utilizado deve-se reproduzir fielmente a necessidade expressa de, parcial ou integralmente, refletir o sistema de relações individuais e coletivas das modalidades respetivas. (Araújo 1987)

As informações que advêm dos testes físicos são virtualmente inúteis para o treinador e para os jogadores, pois pecam pela escassa informação essencial.

No plano tático cognitivo (modelo de jogo), não permitindo ao treinador a compreensão do problema. (Resende, 2002)

A experimentação do erro e do sucesso constituem-se como experiências fundamentais para o sujeito na exploração do seu espaço de ação. (Handford *et al.*, 1997)

“Ao abordarmos as habilidades do jogo como habilidades fechadas, estas tornam-se desprovidas da sua razão mais importante: a capacidade de serem utilizadas em cada momento do jogo de uma forma deliberada e oportuna” (Graça, 1998). “Verificamos assim a necessidade de modelar e organizar os princípios orientadores do modelo de treino pretendido e idealizado. A variabilidade concorre diretamente para a robustez do processo contínuo de

aquisição de estabilidade, característico da aprendizagem de competências motoras. (Handford *et al.*, 1997) A condução do treino sob paradigma da manipulação dos constrangimentos leva a que os atletas tenham maiores oscilações entre bons e mais desempenhos. (Passos *et al.*, 2006) Um bom jogador ajusta-se às situações que vê mas também às que prevê, decidindo em função das probabilidades de evolução do jogo. (Garganta & Pinto, 1998) Esta situação advém do próprio contexto que reclama as ações ajustadas. (Araújo & Volossovitch, 2005). Nesta perspetiva, a lógica interna de cada modalidade deve dar início à construção dos métodos de treino e não sendo o importe de métodos de outra modalidade. Assim, os métodos de treino no futebol devem ser suportados com a finalidade de agregar sistemas fundamentais para as diferentes situações de práticas vividas.

Assim, existem três grandes famílias de exercícios de futebol. (Castelo, 2003):

1. Os exercícios de preparação geral;
2. Os exercícios específicos de preparação geral;
3. Os exercícios específicos de preparação.

Vantagens para os jogadores:

- Serem altamente solicitados na sua realização;
- Potenciarem uma perceção e ação dirigida;
- Criarem vantagens em termos circunstanciais numéricas, espaciais e temporais;
- Melhoram a capacidade de execução táctico técnica;
- Condicionam os tempos de decisão e resposta táctico técnica.

Desvantagens para os jogadores:

- Restringem-nos psicologicamente;
- Evitam a aprendizagem de outros comportamentos.

### **Exercícios de preparação geral**

Os exercícios de preparação geral são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Na prática, são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Estes exercícios requerem sempre a mobilização de um conjunto de capacidades condicionais de suporte, pois, cada resposta motora requer diferentes níveis de exigência:

- De força;
- De velocidade;
- De resistência;
- De flexibilidade.

### **Exercícios específicos de preparação geral**

São todos os exercícios realizados em contextos situacionais rudimentares, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Têm por objetivo desenvolver o conteúdo específico do jogo, através de uma relação primordial do jogador com a bola. A bola é o elemento que separa ou une os jogadores, constituindo na realidade o eixo a partir do qual se pode exprimir um número infinito de relações. Os exercícios específicos de preparação geral, estabelecem a relação do jogador com a bola mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo. Existem quatro tipos de exercícios específicos de preparação geral:

#### **1. Descontextualizado.**

##### Objetivos:

- Centrar a execução de uma ou duas ações técnicas específicas;
- Aumentar o número de repetições (standardizar as condições de execução);
- Produzir elevadas taxas de êxito;
- Melhorar as capacidades físicas dos jogadores.

##### Regras de construção:

- Pequeno número de jogadores (2 a 8);
- Espaços reduzidos;

- Baixa interferência contextual;
- Aproximação às circulações táticas.

Vantagens:

- Centrar no programa motor de forma “isolada”;
- Os jogadores podem experimentar diferentes formas de execução;
- Elevar o número de ações;
- Manter a taxa de êxito;
- Recriar circulações táticas;
- Possibilidade de realizar sob demanda física.

Constrangimentos:

- Não dispensar muito tempo;
- Evitar a complexidade;
- Dificuldade em manter os níveis de concentração.

Fases de aplicação:

- No aquecimento;
- Na regularização dos parâmetros fisiológicos;
- Relativamente ao microciclo – logo após a competição.

## **2. Manutenção da posse de bola.**

Resoluções táticas pelo lado da “segurança”.

Objetivos:

- Controlar a direcionalidade e o ritmo de jogo;
- Circular a bola entre os jogadores;
- Induzir os adversários a entrar em crise de raciocínio.

Regras de construção:

- Promover condições sem haver risco irracional de perder a posse da bola;
- Criar alvos que permitam direcionar os comportamentos;
- Favorecer a equipa em posse de bola (joker);
- Desenvolver objetivos múltiplos e sucessivos.

Vantagens:

- Avaliação constante do binómio segurança Vs risco;
- Confere sentido tático aos jogadores (avaliação do ritmo);
- Manutenção da iniciativa de jogo.

Constrangimentos:

- Ao prolongar-se no tempo pode criar hábitos indesejáveis (manutenção da posse de bola como um fim e não um meio).

Fases de aplicação:

- No fim do aquecimento;
- No início da parte principal;
- Em qualquer sessão do microciclo.

**3. Em circuito.**

Diferentes estações que visam diferentes ações motoras.

Objetivos:

- Proporcionar diferentes atividades;
- Inter-relacionar as tarefas;
- Racionalizar o esforço dos jogadores;
- Potenciar o trabalho individualizado (ou em pequenos grupos).

Regras de construção:

- Solicitar diferentes grupos musculares;
- Recuperar das solicitações mais elevadas;
- Complexidade crescente.

Vantagens:

- Centrar-se no programa motor e na capacidade condicional inerente à tarefa;
- Repetir várias vezes as ações;
- Baixa interferência contextual;
- Potencia a autodisciplina.

Constrangimentos:

- Estabelecer volumes de treino corretos;
- Exercícios de fácil compreensão;
- Dividir o número de jogadores corretamente.

Fases de aplicação:

- No aquecimento;
- No início da parte principal;
- No primeiro ou no segundo dia do microciclo.

#### **4. Lúdico-recreativo.**

Tarefas que promovam o espírito de equipa e minimizem tensões competitivas.

##### Objetivos/Vantagens:

- Diminuir as tensões da competição;
- Proporcionar uma recuperação ativa;
- Fortalecer o espírito de grupo;
- Possibilitar o aperfeiçoamento técnico.

##### Regras de construção:

Adaptar a modalidade ao funcionamento regulamentar de outras (voleibol, andebol, etc.).

##### Constrangimentos:

- Não banalizar os seus efeitos;
- Não confundir com os meios fundamentais de treino;
- Não prolongar demasiadamente;
- Não desenvolver demasiada competitividade.

##### Fases de aplicação:

- Entre o aquecimento e a parte principal;
- Em sessões de volume reduzido;
- Na sessão anterior ou posterior à competição.

#### **5. Finalização.**

Tarefas que potenciem o remate.

##### Objetivos:

- Criar uma atitude de procura constante do golo;
- Aperfeiçoar o remate.

##### Regras de construção:

- Adaptar o contexto ao objetivo (número reduzido de jogadores, vantagem para os atacantes, etc.);
- Possibilitar a finalização a todos os jogadores;
- Variar as condições de finalização (distância, ângulo, superfície de contacto com a bola, etc.);
- Utilizar balizas regulamentares.

##### Vantagens:

- Valorizar o golo em detrimento do gesto “bonito”;
- Incrementar a confiança na execução desta ação;
- Dar oportunidade a todos de praticar o remate.

Constrangimentos:

- Atitude mental correta (não facilitar na concretização do objetivo);
- Simplicidade das ações (conceptualizar em nível crescente de complexidade);
- Reduzido número de bolas disponíveis (tempos de inatividade).

Fases de aplicação:

- Na parte principal da sessão;
- Durante o microciclo (em complexidade crescente).

**6. Meta especializados.**

Tarefas que potenciem as missões táticas de certos jogadores.

Objetivos:

- Contextualizar situações que promovam comportamentos específicos de determinados jogadores.

Regras de construção:

- Não restringir a iniciativa;
- Assegurar a valorização das capacidades individuais de cada jogador;
- Combinar as diferentes missões táticas (de acordo com o modelo de jogo).

Vantagens:

- Incrementa a capacidade de jogadores pertencentes a um determinado setor de jogo;
- Concentra os jogadores nas suas missões táticas específicas;
- Aumenta o ritmo das suas execuções.

Constrangimentos:

- Desintegração das suas missões com o plano coletivo (ultra especialização);
- Focalizar demasiado a sua ação específica, limitando a sua participação no jogo.

Fases de aplicação:

- Na parte principal da sessão, evoluindo para:
  - Formas mais complexas;
  - Métodos de treino por setores;
- Nas primeiras três sessões (diminuir até à competição).

### **7. Padronizado.**

Tarefas predeterminadas que têm em conta o modelo de jogo.

#### Objetivos:

- Circular a bola em determinadas direções;
- Movimentar os jogadores em determinadas direções (especialmente sem bola);
- Variar sequencialmente a velocidade de execução dos comportamentos;
- Articular setorialmente a equipa.

#### Regras de construção:

- Agressividade (procura do golo);
- Reversibilidade do processo ofensivo;
- Elevado nível de acessibilidade.

#### Vantagens:

- Garante a movimentação global da equipa (racionalização comportamental);
- Sincroniza temporalmente as ações dos jogadores;
- Rentabiliza os esforços físicos dos jogadores.

#### Constrangimentos:

- Alguns jogadores podem desmotivar-se;
- Correta análise de eficácia do exercício (dada a oposição passiva e o seu conhecimento prévio).

#### Fases de aplicação:

- Na parte principal da sessão;
- Durante as primeiras três a quatro sessões do microciclo.

### **8. Por setores.**

Tarefas que visam a articulação de dois setores de jogo.

Objetivos (diferenciar a intenção tática):

- Espaços de segurança;
- Espaços de equilíbrio entre segurança e risco;
- Espaços de risco.

Regras de construção:

- Retratar o contexto situacional do jogo;
- Transferência entre a meta especialização do jogador e a articulação da equipa.

Vantagens:

- Melhoramento da capacidade de decisão e execução dos jogadores em função do contexto;
- Incremento da solicitação dos jogadores;
- Afinamento da articulação intersetorial.

Constrangimentos:

- A defesa apenas possui atitude destrutiva;
- Os jogadores atacantes tornam-se displicentes na concretização do seu objetivo;

Fases de aplicação:

- Na parte principal da sessão (após meta especializados e padronizados);
- Desde a sessão 2 e 3 do microciclo, aumentando progressivamente.

### **9. Para situações fixas do jogo.**

Soluções estereotipadas para as situações de bola parada que potenciem o golo.

Objetivos:

- Determinar a circulação da bola;
- Determinar a movimentação dos jogadores sem bola;
- Determinar as variações sequenciais de velocidade.

Regras de construção:

- Agressividade (procura do golo);
- Reversibilidade do processo ofensivo;

Elevado nível de acessibilidade.

Vantagens:

- Garante a movimentação global da equipa (racionalização comportamental);
- Sincroniza temporalmente as ações dos jogadores;
- Rentabiliza os esforços físicos dos jogadores.

Constrangimentos:

- Descrença dos intervenientes no seu sucesso;
- Alguns jogadores podem desmotivar-se;
- Correta análise de eficácia do exercício (dada a oposição passiva e o seu conhecimento prévio).

Fases de aplicação:

- No final da etapa principal da sessão;
- Nas últimas três sessões do microciclo.

**10. Competitivos.**

Meios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de Futebol.

Objetivos:

- Transferir o treino para a competição;
- Articular todos os setores da equipa;
- Avaliar o plano/modelo de jogo estabelecido;
- Testar atitudes e temperamentos dos jogadores em competição;
- Inculcar ritmo competitivo.

Regras de construção:

- Prática do jogo (entre jogadores, equipa B, 11 Vs 10, etc.);
- Jogos de treino (menor número de interrupções pelo treinador);
- Experimentação estratégico tática (equipa de fora semelhante ao possível adversário);
- Jogos preparatórios (pleno de formalidade).

Vantagens:

- Reconstituem os requisitos específicos do jogo;
- Possibilitam a avaliação estratégico tática;
- Aperfeiçoam o trabalho de equipa.

Constrangimentos:

- Escolher a equipa adversária;
- Realização no período competitivo (acumulação de fadiga);
- Ocorrência de lesões;
- Alguns jogadores devem concretizar anteriormente outros métodos de treino menos competitivos.

Fases de aplicação:

- Na parte principal da sessão;
- Equidistante da prévia e da próxima competição.

“A aplicação destes métodos de treino ao longo de uma sessão de treino deve ser organizada da seguinte forma” (Castelo 2003, 2006)

Objetivos / forma da sessão	
Parte introdutória / objetivos	
Parte preparatória – geral	
Parte preparatória – específica	DESC; MPB; CIRC.
Parte principal – Primeira etapa	DESC; MPB; CIRC; LR; MESP.
Parte principal – Segunda etapa	FIN; MESP; PADR; SECT; COMP.
Parte principal – Terceira etapa	FIN; MESP; PADR; SECT; COMP.
Parte principal – Quarta etapa	FIN; SECT; SFJ; COMP.
Parte final – Antes da Recuperação	SFJ
Parte final – Avaliação	

Figura 1 - Fases de aplicação dos exercícios na sessão

Sendo que a aplicação destes métodos de treino ao longo de um microciclo de treino, deve ser organizada da seguinte forma:

Microciclo semanal de preparação da equipa para a competição	DESC	MPB	CIRC	LR	FIN	MESP	PADR	SECT	SFJ	COMP
Competição anterior										
1.º dia de treino										
2.º dia de treino										
3.º dia de treino										
4.º dia de treino										
5.º dia de treino										
Competição futura										

Figura 2 - Fases de aplicação dos exercícios no microciclo

Observando estes dados, efetua-se uma análise ao conteúdo dos microciclos realizados durante o ano e a sua construção e organização em função das necessidades da equipa no sentido do desenvolvimento do MJ. Estes estabelecem diferentes tipos conforme a fase da época onde se encontram:

**Período Pré-Competitivo** – Deu-se entre 12/07/2010 a 09/08/2011;

**Período Competitivo** – 1ª Fase, entre 11 de agosto de 2010 e 06/02/2011; 2ª Fase entre 06/03/2011 e 17/04/2011;

**Período de Transição** – De 20/12/2010 a 02/01/2011; de 08/02/2011 a 27/02/2011.

Iniciando esta análise pelo microciclo tipo no período pré-competitivo observe-se o quadro abaixo retratado.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<p><u>Objetivo principal:</u></p> <p>- Modelação dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Lúdico-recreativo;</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Manutenção da posse de bola;</p> <p>Meta especializado Reduzido;</p> <p>Meta especializado;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><u>Objetivo principal:</u></p> <p>- Modelação dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Finalização;</p> <p>Por setores;</p> <p>Jogo competitivo 11 x 11;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><u>Objetivo principal:</u></p> <p>- Modelação dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Lúdico-recreativo;</p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Em circuito;</p> <p>Manutenção da posse de bola;</p> <p>Meta especializado;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><u>Objetivo principal:</u></p> <p>- Modelação dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Manutenção da posse de bola;</p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Padronizado;</p> <p>Jogo competitivo 11 x 11;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Situações fixas do jogo/Lúdico-recreativo;</p>	Folga	Jogo	Folga

Figura 3 - Microciclo Tipo no Período Pré-Competitivo

Começando pelo objetivo principal, nesta fase da temporada, a equipa técnica tinha como objetivo adaptar a equipa a uma forma diferente de jogar, tendo, assim, como objetivo principal direccionar o seu conteúdo para o MJ a adotar. Verificam-se, então, as várias sessões de treino através das diferentes partes do treino:

**Parte Inicial** – Os exercícios descontextualizados e de MPB encontram-se bem enquadrados nesta parte do treino, embora não devessem os descontextualizados inserir-se a partir do quarto treino da semana. Os exercícios lúdico-recreativos encontram-se antecedendo um exercício qualquer que se execute na fase inicial, como os dois anteriores.

**Parte Principal** – Aqui observam-se alguns exercícios que devem ser aplicados numa ordem diferente. Outros que não estão de acordo com os dias em que se devem aplicar. Os exercícios competitivos devem ser realizados no fim das sessões sim, mas no treino mais distante das duas competições. O padronizado encontra-se aqui como que um ensaio de movimentações em jeito de relembrar algumas ações e movimentações coletivas ao grupo, sendo que não se encontrará no dia ideal, devendo ir até ao terceiro dia do microciclo. Existe aqui uma correta aplicação dos exercícios de MPB e do tipo de exercício mais aplicado, o meta especializado, estando presente nos dias corretos e nas fases desejadas, o que demonstra uma preocupação fundamental na aplicação das funções específicas dos jogadores em campo com vista ao MJ.

**Parte Final** – Nesta parte os exercícios de retorno à calma eram de recuperação, ou seja, alongamentos estáticos com uma maior duração e número, consoante o decorrer da sessão visto a fase da época ainda ser muito inicial e as lesões serem mais prováveis. Nesta parte incluíram-se SFJ/LR pelo simples facto de serem marcadas grandes penalidades em jeito de torneio lúdico.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Recuperação do jogo anterior;</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Descontextualizado</p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Meta especializado Reduzido;</p> <p>Meta especializado;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Modelação dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Finalização/Circuito</p> <p>Por setores/MPB</p> <p>Meta especializado;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Definição do plano estratégico tático;</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Lúdico-recreativo;</p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Padronizado;</p> <p>Jogo competitivo 11 x 11;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Ensaio do plano tático técnico;</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Manutenção da posse de bola/LR</p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Meta especializado</p> <p>Situações Fixas do Jogo;</p> <p><b>Parte Final</b></p> <p>Retorno a calma;</p>	Folga	Jogo	Folga

Figura 4 - Microciclo Tipo no Período Competitivo

O objetivo principal, nesta fase da temporada, seria diferente de dia para dia, construindo-se um microciclo de acordo com o jogo anterior e seguinte assim como de acordo com a competição em que a equipa se encontrava. As diferentes partes do treino seriam assim:

**Parte Inicial** – Não muito obstante do verificado no microciclo tipo na fase pré-competitiva, este procura no primeiro treino da semana, a recuperação dos jogadores que jogaram, diferenciando-os dos que não foram utilizados em competição, na parte inicial e na primeira etapa da parte principal.

**Parte Principal** – Verifica-se uma maior e melhor congruência entre a aplicação dos exercícios propostos, este facto evidencia-se nos jogos competitivos, onde se enquadram melhor as fases de aplicação. Tendo neste microciclo apenas o meta especializado do quarto treino possivelmente menos bem enquadrado, podendo ser por exemplo substituído por um exercício de setores.

**Parte Final** – Os exercícios de retorno à calma, seriam alongamentos estáticos no solo, com vista principal à recuperação e prevenção de lesões.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Recuperação</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Lúdico-recreativo; Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Manutenção da posse de bola; Meta especializado reduzido;</p> <p><b>Parte Final</b> Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Recuperação e Reforço dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Finalização; Meta especializado;</p> <p>Jogo competitivo 11 x 11; (intragrupo)</p> <p><b>Parte Final</b> Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Recuperação e Reforço dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Lúdico-recreativo; Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Padronizado; meta especializado;</p> <p><b>Parte Final</b> Retorno a calma</p>	<p><i>Objetivo principal:</i></p> <p>- Recuperação e Reforço dos princípios do jogo.</p> <p><b>Parte Inicial</b></p> <p>Manutenção da posse de bola; Descontextualizado</p> <p><b>Parte Principal</b></p> <p>Jogo competitivo 11 x 11;</p> <p><b>Parte Final</b> Retorno a calma;</p>	Folga	Jogo/ Folga	Folga

Figura 5 - Microciclo Tipo no Período Transição (Sem competição)

Nestes dois períodos de transição, os objetivos foram mais de repouso e recuperação de jogadores do que propriamente de reforço de ideias e aumento de intensidade. Desta forma:

**Parte Inicial** – À semelhança dos microciclos anteriores, encontram-se os exercícios lúdico-recreativos numa etapa anterior ao ideal. Verificando-se os restantes exercícios enquadrados com o pretendido e demonstrado no quadro das fases de aplicação dos exercícios.

**Parte Principal** – Os exercícios aqui aplicados tem uma estruturação mais direcionada para o jogo competitivo e para as funções dos jogadores de forma mais específica através de exercícios meta especializados, onde é dada liberdade aos jogadores de jogarem com poucos constrangimentos e dando largas à sua criatividade e harmonia. A MPB é sempre um exercício apreciado e utilizado

por ser considerado de muita importância para o MJ sendo o padronizado mais uma representação mental de uma circulação tática técnica da equipa que propriamente um afinar de um padrão no jogo.

**Parte Final** – O retorno à calma seria o objetivo principal nesta fase, realizando-se alongamentos estáticos e alguns exercícios de flexibilidade, ou seja, prolongando o tempo dos alongamentos.

#### 4.4. Planificação Tática

Se na planificação tática é importante saber que cada jogo é um jogo com as suas diferentes características e necessidades, também não deixa de ser verdade que os hábitos e rotinas criados pelos grupos devem ser respeitados e incentivados de forma a alimentar a identidade dos mesmos. Desta forma, sem que se tivesse claramente distinguido a forma ideal de execução de algumas tarefas referentes à PT, foi-se desenvolvendo uma forma de estar e de processar com a qual a equipa técnica se identificava e sentia ter resultados.

O quadro competitivo em que se disputava a prova tinha como características metade dos jogos em casa e outra metade fora, sendo que apenas duas equipas se encontravam no mesmo distrito, duas no distrito mais próximo e as restantes já mais distantes, o que a preparação dos jogos nas horas antecedentes seria algo variável consoante o local do encontro.

Antes do início do jogo a equipa técnica procurava que o grupo estivesse à vontade no sentido de não acumular tensão, ansiedade e nervosismo, sentimentos negativos que prejudicariam o rendimento dos jogadores. Existindo mesmo a intenção de se envolver harmoniosamente com os jogadores, deixando-os à vontade e procurando laços que interliguem as duas partes. Pouco tempo antes do jogo, já num ambiente de estádio e em fase de instrução, o treinador revela a equipa que inicia, dando os números das camisolas e iniciando essa mesma instrução de uma forma particular. Numa primeira fase, todos os jogadores que têm em campo missões TT mais defensivas, os GR, os laterais, os centrais, o médio de cobertura, independentemente de jogarem ou não, concentram-se no balneário com os treinadores, recebendo indicações dos objetivos para o jogo, a estratégia a definir e uma ou outra recomendação para o jogo. Numa segunda fase, todos os jogadores com missões TT mais ofensivas, incluindo médios interiores, médios ofensivos e avançados, joguem ou não, juntam-se com a equipa técnica no sentido de perceberem as intenções estratégico táticas propostas, percebendo também eles de uma ou outra advertência para o desenrolar do jogo. Estas indicações são específicas na

relação das posições que cada um ocupa, tendo de todo a ver com o MJ treinado e de acordo com algumas circunstâncias com que a equipa se depara em jogo: as dimensões do campo, o clima, o adversário e o conhecimento sobre o mesmo, a sua classificação, os jogadores que se sabe mais influentes, já na segunda volta, e tendo em conta a análise realizada no primeiro encontro.

Em boa verdade, a direção do jogo é de muito pouca intervenção, claro está na maior parte dos jogos, onde se assume um controlo sobre os constrangimentos do jogo, não existindo muitos comportamentos dos jogadores muito afastados das tarefas pedidas. O treinador principal é quem intervém no jogo através do feedback, remontando para o seu assistente dados da compreensão e leitura do adversário na relação com a equipa, isto é, a observação de dados em que se verifiquem vantagens e desvantagens em situações que estão a acontecer e em situações que se poderia proporcionar ao seu acontecimento. O treinador utilizando feedbacks mais prescritivos, corrigia algumas situações individuais em que sentisse necessidade de apoiar um jogador na resolução de uma qualquer situação. Os golos eram momentos e fases em que se poderia alterar o sentido ET, pelo simples motivo da necessidade de pontos, e do claro está, vencer o jogo, o treinador definia objetivos e comportamentos de maior risco e maior procura de baliza adversária ou de maior segurança e de proteção da própria baliza. O treinador principal acabou por ter duas expulsões no decorrer da temporada, pelo facto dos juizes do jogo não concordarem com uma ou outra forma de estar deste. Em boa verdade, quer numa quer noutra situação, o treinador discute com os juizes algumas decisões de regras que seriam no sentido de não prejudicar a sua equipa.

Começando sempre concedendo alguns minutos para que os jogadores sozinhos relaxem e se tranquilizem, esta fase serve também para que a vigilância médica aconteça, momentos em que a equipa técnica aproveita e organiza os pensamentos no sentido de perceber onde pode intervir no jogo. A direção da equipa ao intervalo seria desta forma, no sentido de acertar e corrigir algumas formas de estar no terreno de jogo, não só em termos da entrega e empenho do grupo, motivando e dando confiança sempre que necessário, mas também no

reforço e modelação do MJ em função das características do jogo disputado. Indicando individualmente situações de correção e coletivamente no domínio intersetorial, isto é entre os jogadores do mesmo setor e intersetorialmente, o que significa, entre os vários setores, defensivo, médio e avançado.

No que ao término dos jogos diz respeito, a equipa técnica dirigia-se ao grupo na intenção de agradecer aos jogadores o cumprimento das funções definidas ou reforçando a necessidade de continuidade do trabalho realizado até então. O jogo encerrava com um cumprimento pessoal a cada indivíduo, de forma a personalizar a ligação e o contacto com os jogadores. A análise do jogo não se dava no mesmo dia, fazendo-se sim uma pequena reflexão sobre o sucedido, a equipa técnica analisava o jogo já no dia seguinte ou no primeiro treino pós competição. Revendo o cumprimento das funções individuais, as organizações ofensivas e defensivas e os seus processos conseguidos, analisando as variadas fases do jogo e a sua história. Daqui se retiravam algumas ações a ter em conta para as próximas ocorrências, preparando desde então os desafios que se seguiam.

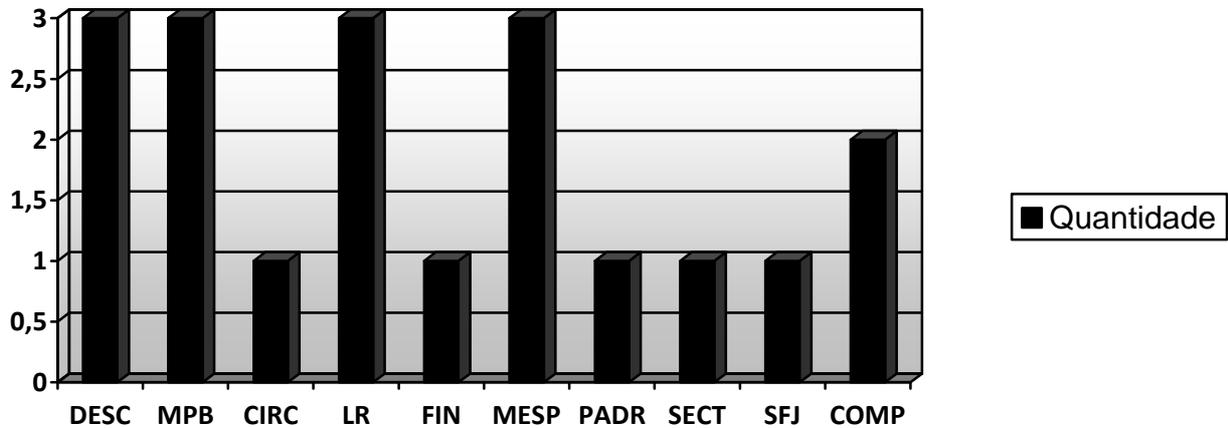
## 5. MODELO DE JOGO VS MODELO DE TREINO

Prende-se com o objetivo deste estágio a importância de se verificar a congruência entre o modelo de jogo e o modelo de treino nesta equipa. Como tal, cabe a este espaço uma reflexão sobre o que se fez em relação ao que se pretendia alcançar. Esta permite uma melhor noção do que se realizou, para um melhor entendimento do que se foi realizando, aproveitando-se também, para se pesquisar o que num futuro pode ser melhorado e corrigido. Com base em estudos realizados, os diferentes períodos do ano têm aplicações de treino correspondentes. O mesmo acontece com as etapas, em que se devem realizar certos tipos de exercícios durante o microciclo, ou seja, durante a semana de treinos ou até mesmo durante a sessão de treino, repartindo-se os exercícios por partes diversas com o intuito de se fazer uma aplicação correta dos mesmos por forma a atingir determinados objetivos. O processo de planificação do treino está condicionado pelos diversos conceitos que se pretendem verificar no MJ, o mesmo se pode dizer do inverso, que só se sucede no jogo, o fruto do que se realiza na fase do treino. Esta relação é indispensável ao sucesso de uma equipa, sendo cada vez mais exigente como se verifica nos pontos anteriores, assim sendo, importa nesta análise aos métodos utilizados, tratar dados concretos que nos canalizem para uma ideia do que é idealizado e o que é realmente praticado e conseguido.

Esta interligação entre o MJ e o MT tem diferentes correlações consoante a fase da época em que se encontram. O microciclo era desta forma irregular, sendo que a equipa técnica apresentou um microciclo tipo, mas consoante os períodos que se iam vivendo, isto é, o período de pré-época, o período competitivo, o período de férias ou de transição de fase. Importa então analisar o microciclo de treino verificando a sua transferência para a competição. Assim, a observação da qualidade e tipo de exercícios, como a sua quantidade e número, são dados objetivos que demonstram a tentativa de transferir para o jogo. A construção de um modelo é um processo que se cumpre através de um ciclo que se desenvolve num campo teórico que é o da problematização/conceitualização, e num campo empírico que é o da observação. Constitui-se através de um

permanente vaivém dum campo para o outro. (Walliser, 1977) De alguns anos a esta parte, nas Ciências do Desporto e em particular no âmbito do treino desportivo, tem-se recorrido aos conceitos de modelo e de modelação. No futebol expressões como modelo de jogo, modelo de jogador e modelo de preparação, fazem já parte do vocabulário quotidiano de treinadores e investigadores. (Garganta, 1996)

Importa desenvolver um estudo qualitativo e quantitativo relacionando o MJ e o MT, quais os objetivos do treino, quais os exercícios de primazia e o seu transporte para o jogo.

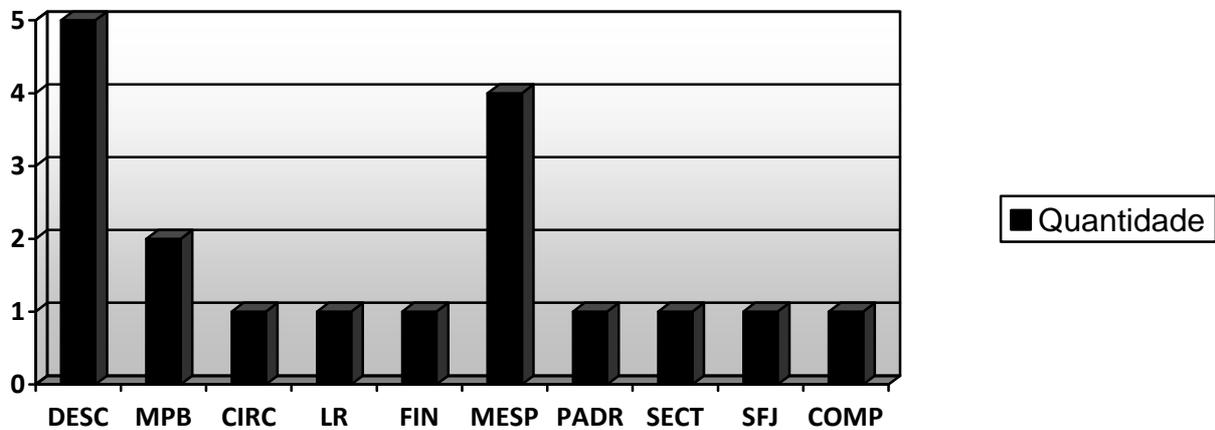


*Figura 6 - Relação entre o tipo dos exercícios e a sua quantidade em microciclo no período Pré-Competitivo*

O período pré-competitivo desenrola-se numa fase inicial da época, onde se iniciou não só o aumento da disponibilidade física dos jogadores mas também a adaptação a um MJ e MT dirigidos e orientados por um novo treinador com as suas ideias e formas de estar. Nesta fase pesaram-se os objetivos coletivos para o jogo assim como as missões individuais a adotar. Terão sido as intenções e instruções condizentes com as aplicações de exercício? Na pré-época adultera-se um pouco a ideal aplicação dos exercícios do treino, pois o maior volume do treino assim o permite, visto não haver horários estipulados, dando mais tempo para que diferentes exercícios de treino se realizem. Corre-se assim o risco de se querer fazer mais e melhor, mas será que assim serão os efeitos de treino?

Nesta fase do ano, os treinadores delinearam como objetivo primordial, o rápido ganho e restabelecimento da forma física, isto é, a capacidade dos jogadores rapidamente conseguirem responder em termos físicos às exigências da competição, nomeadamente na força, velocidade, flexibilidade e naturalmente, na resistência específica para o jogo. Objetivo também e considerado tão importante como o anterior, seria o transporte para um novo método de jogo, que acarretaria uma forma diferente de funcionar em campo, não só coletiva, mas individualmente. Em comunhão com estes dois, seria

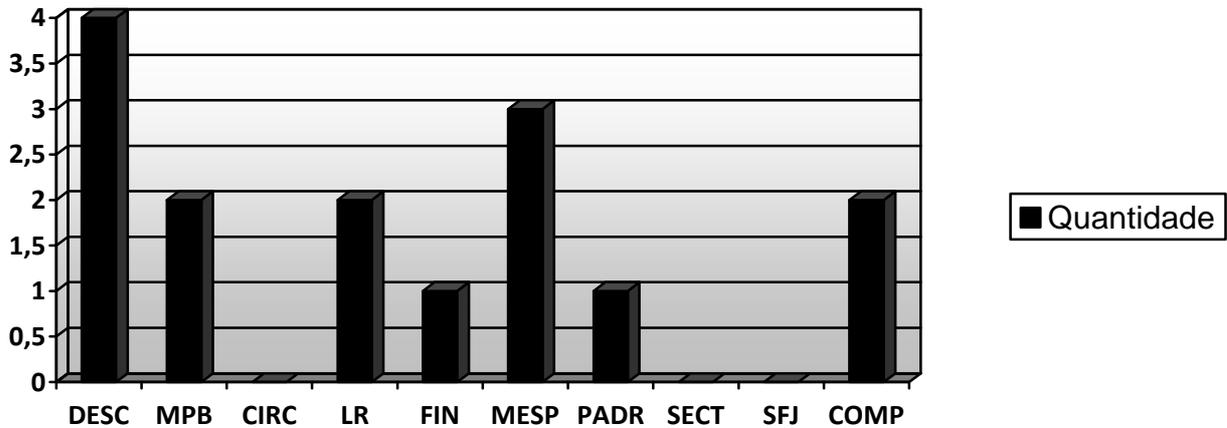
também o começar de uma relação próxima com os jogadores, em virtude de uma adaptação rápida a uma época da qual se esperava sucesso competitivo.



*Figura 7 - Relação entre tipo dos exercícios e a sua quantidade em microciclo no Período Competitivo*

Este é o período onde tudo acontece, isto é, onde a competição se desenvolve, onde a razão dos olhares existe. Nesta altura, todos os cuidados são poucos. A aplicação de um exercício a curto, a médio ou a longo prazo tem, e terá sempre, a sua resposta, mais positiva ou negativa. Deve ter-se sempre noção de em que pontos se toca, que objetivos se tem e que consequências acontecerão.

Este é o microciclo em que se procura conjugar uma série de objetivos e conseguir manter um patamar de forma física ao nível das exigências que a competição oferece. Dar continuidade e aperfeiçoar o MJ da equipa ao longo de toda a competição, dar razão ao que é, na verdade, o processo de formação dos que ainda são jovens jogadores, quer na dimensão tática técnica, quer na dimensão teórica e até social. Manter a preocupação daquilo que foi o acordado com o clube, através dos dirigentes e em comunhão entre jogadores e equipa técnica, a meta final de subir de divisão. Situação que se verifica não só na aplicação de cada jogador em termos físicos, mas fundamentalmente em termos de disponibilidade mental para as tarefas propostas, nomeadamente, na reprodução semanal da estratégia definida para as circunstâncias a encontrar.



*Figura 8 - Relação entre o tipo dos exercícios e a sua quantidade em microciclo no período de transição*

Será a fase mais desconsiderada ao longo do ano, correndo-se portanto muitos riscos no desleixe que se verifica nesta fase. A transição e as férias são nada mais do que interligações entre fases de competitividade, não se deve portanto desligar o princípio da continuidade, não abdicando de princípios do treino e de hábitos de vida correspondentes a um passado e futuro exigentes no campo desportivo.

Pode afirmar-se que ao longo do ano se vivenciaram dois momentos desta natureza. Ocorreu um período de férias na altura do Natal e uma transição de fase que acabou por ser prolongado, estendendo-se a mais de quatro semanas. Ambos tiveram o mesmo tipo de plano conceptual, descansar mas não demais, ou seja, o objetivo seria recuperar de forma ativa e ao mesmo tempo ponderar o regresso breve à competição. Em termos individuais, aproveitava-se para recuperar de lesões, melhorar condições físicas ou até mesmo para avaliar jogadores do escalão abaixo. No cômputo coletivo, o objetivo seria baixar a intensidade do treino e a pressão assumida em competição, oferecendo mais liberdade aos jogadores nas suas decisões e ações. O fortalecimento das relações grupais através de situações lúdicas e com intervenção diferente por parte dos treinadores foram algumas das estratégias utilizadas no intuito das férias fazerem sentido. O regresso à competição seria sempre de forma diferente, com

outra preparação, com outros laços entre o grupo e, sem dúvida, com mais responsabilidades.

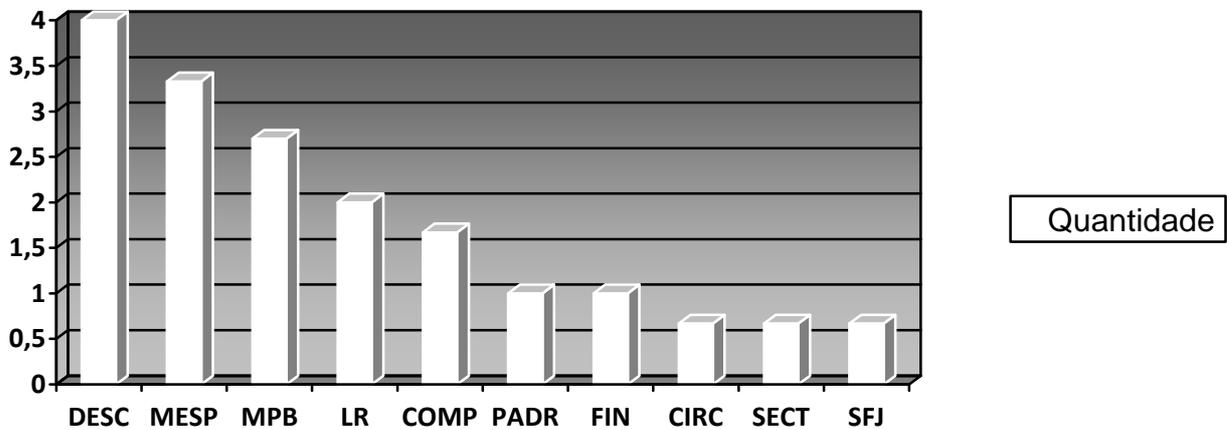


Figura 9 - Média de exercícios realizados entre os 3 microciclos relacionados

O gráfico acima representado, demonstra o que ao longo de um ano de trabalho se produziu, no sentido de se repercutir num MJ a apresentar em competição. Este volume de treino tem a sua representatividade verificada em dia de prova, onde a organização coletiva e as ações individuais tem um papel decisivo. Dada esta representatividade, importa, como é claro, analisar pormenorizadamente cada método de treino aplicado ao longo do ano, a sua aplicação, os seus objetivos, a sua oportunidade e coerência.

**Análise aos diversos métodos de treino aplicados:**

**Descontextualizado** – O método de treino descontextualizado foi sempre o método mais utilizado, este por razões diferentes em períodos diferentes. O tipo de exercícios variaram entre mobilização articular geral e alguns exercícios onde se desenvolviam exercícios de carácter técnico, como o passe, o drible ou a receção, sem que estes estivessem enquadrados numa situação próxima do jogo. Num primeiro período, estes eram exercícios realizados com o intuito de se preparar os jogadores única e exclusivamente em termos físicos, não só no início do treino, onde os jogadores precisavam de se ativar em termos motores, mas

também em situações em que se dava primazia ao rápido ganho de uma condição física favorável e disponível para a competição. Neste último caso, embora se tivesse a consciência que a corrida aeróbia não é específica para a competição praticada e não tem muita representatividade em jogo, é o método mais utilizado, por ser uma forma de exercitar sem necessidade de muito espaço, tendo também como raiz da sua aplicação a prevenção de lesões.

**Manutenção da posse da bola** – O método de jogo ofensivo da equipa, pressupunha uma manutenção de posse de bola equilibrada privilegiando a segurança, ou seja, com passes curtos e na direção do colega. Este método foi preponderante no desenvolvimento coletivo de uma organização ofensiva e defensiva bastante clara, a velocidade, as movimentações e a própria relação com a bola foram sempre melhorando tendo de jogo para jogo uma congruência cada vez maior e melhor. Estes métodos foram aplicados por vezes em etapas do treino menos corretas, ainda assim sempre se conseguiram os objetivos das mesmas, os jogadores exercitavam-se nesta com poucos feedbacks, mesmo mudando os constrangimentos. O facto de se trabalhar o método de jogo ofensivo e defensivo, promoveu que esta fosse uma forma de exercício a utilizar em diversas situações, retratando as ideias da equipa técnica em muitas partes do MJ.

**Circuito** – Eis um método de treino muito pouco aplicado, talvez pela escassez de recursos fundamentalmente de treinadores e até de espaço/material, este método respondia mais a necessidades do jogo que culminavam com ações de remate. A sua transferência para o jogo era segura, na medida em que a liberdade e a criatividade estavam asseguradas, desenvolvendo os jogadores ações consoante as necessidades do contexto vivencial. Com oposição e não mais que 3 ou 4 jogadores na unidade estrutural funcional.

**Lúdico-recreativo** – Por vezes desfasado do que seria a o ideal quanto à sua oportunidade, este exercício foi muito importante na inter-relação entre os jogadores e na união treinador/jogador. Tanto em exercícios adaptados de outras modalidades, mas também em exercícios com origem em jogos tradicionais, a

reação à sua aplicação foi sempre de grande necessidade, não na transferência direta para o MJ, pois a melhoria da componente técnica não seria assim tão relevante, mas no compromisso que esta deixava transparecer aos jogadores quando em estádio de competição.

**Finalização** – A finalização colocou-se sempre como um exercício de aperfeiçoamento de uma capacidade, ocorrendo em todos os microciclos mas raramente mais que uma vez por semana. Este foi mais utilizado em situações de circuito, onde se retratava apenas a fase final de um ataque, treinando sem dúvida a eficácia e o enquadramento com o momento de remate em zona vital do terreno, este não terá sido o exercício mais preponderante ao longo do ano.

**Meta especializados** – A especialização de jogadores nas posições, ou nas novas posições, numa nova estrutura funcional, obrigou a que o treinador pensasse em formas de restringir exercícios com vista à obtenção de um produto final chamado, missão tática. Os exercícios meta especializados foram a via de acesso a uma filosofia de jogo diferente, pautado e limitado a certas ações, movimentos, contextos os jogadores conseguiram por si entender o que fazer, resolvendo cada situação em conformidade com a sua própria análise da mesma, com o julgar das suas opções e decidindo em conformidade com as suas convicções. A valorização individual dos jogadores verificou-se constantemente, colocando diversos jogadores em confronto direto por lugares na titularidade da equipa, concentrando-se nas suas tarefas específicas. Quando por vezes o MJ parecia transparecido no exercício, o exercício ia perdendo limitações transformando-se em exercício competitivo, não restringindo as ações dos jogadores para não se correr o risco de ultra especializar jogadores nas suas missões, esquecendo o plano coletivo. No período competitivo a utilização deste método ocorria também à sexta-feira, um pouco desvirtuado da sua fase ideal de aplicação. Este terá sido o método que para além do mais utilizado, terá sido o mais congruente entre MT/MJ e importante para o MJ.

**Padronizados** – o método de treino padronizado, foi muito importante para o treinador, no sentido deste explicar e dar a entender algumas formas de

posicionamento através de exercícios mais estáticos, este parava e corrigia com feedbacks prescritivos e descritivos, dando uma clara ideia das suas intenções para o MJ a utilizar. Embora tenham sido pouco utilizados, eram exercícios utilizados na fase preparatória antes de todos os jogos em dia de competição, em jeito de 10x0+0 a equipa recreava uma forma de estar em campo, no qual se jogava sem oposição e com ausência de feedback exterior, mentalizando-se os jogadores das funções em campo. A transferência deste MT para o MJ foi enorme no sentido da articulação da intersectorial da equipa, no acertar de movimentações e seus tempos de ação.

**Por Setores** – Tornar os exercícios divididos por diferentes setores foi uma modalidade que pouco se aplicou. O MJ e mais propriamente o sistema tático assim não o exigiram. Este seria um método que poderia ser mais útil na ligação entre os setores defensivo e médio, médio e avançado, pois o sistema apresenta um jogador entre cada uma destas linhas com funções quer dum setor quer do outro, desta forma, a sua disciplina entre ambos torna-se vitalícia nas funções de cobertura. A utilidade deste método para a sua meta especialização, mas fundamentalmente para a articulação das equipas ao longo do ano teria sido proveitosa, ainda mais numa fase inicial da época em que a equipa se teve de adaptar a uma nova realidade estrutural funcional.

**Situações fixas do jogo** – Nunca foram o método mais utilizado, em boa verdade, em muitos jogos esta parte do jogo foi decisiva, mas a sua preponderância dada em situação de treino foi muito reduzida. Os treinos onde estes se realizaram estavam enquadrados com as necessidades dos jogadores em entender as organizações e dinâmicas pedidas. Estes conseguiram desde cedo apreender as missões e objetivos de cada situação fixa do jogo, demonstrando-o com competência durante a competição.

**Competitivo** – A competitividade é uma forma de estar no treino com grande intensidade e empenho, integração no contexto de competição real promove uma reflexão mais abrangente sobre o MJ, não só das necessidades individuais e coletivas mas também da evolução e resultado da aplicação de treino. Os

exercícios competitivos foram propostos com diferentes níveis de dificuldade, quer com equipas mais frágeis ou com idade inferior, quer com equipas de nível competitivo mais elevado ou de idade superior. Num primeiro período, estes aconteceram duas vezes por semana, com o intuito de um rápido conhecimento da equipa e jogadores, ou pela seleção de jogadores que ainda estavam em fase de análise e captação para o grupo. A necessidade de se jogar contra outros era fundamental para a avaliação periódica dos vários momentos da pré-época. No período competitivo, este método tinha uma direção diferente. A colocação em prática de um plano estratégico tático definido para a competição. Aplicado ao terceiro treino como deve, este promovia uma preparação dos jogadores às missões pedidas e uma experimentação de jogadores por parte de quem dirigia. No período de transição, estes já se veriam mais como “jogos de treino”, onde se baixa a exigência, se gere o plantel e não se corrigem formas de estar com o rigor pedido em fase de campeonato.

No final de cada sessão, era feita a avaliação da sessão. Já em tom informal, ou seja, no balneário de treinadores, eram avaliados comportamentos em exercício, adaptações, reações e entendimento dos objetivos propostos. Nesta reflexão, aproveitava-se para corrigir algumas linhas de condução do treino consoante a fase da temporada, a estratégia de feedback, a direção do feedback a intensidade do mesmo, ou a simples intervenção no sentido de alterar algum constrangimento de exercícios no treino. O espaço a diálogo na equipa técnica era igual para todos, assim como a intervenção no treino, sendo claro que, o treinador principal seria o comunicador da instrução e orientador da mesma. A reflexão da equipa técnica acabava sempre por delinear alguns aspetos a corrigir para as sessões seguintes, no sentido de uma formação mais equilibrada e próxima da necessidade dos jogadores e equipa.

## 6. ANÁLISE DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Fazendo uma retrospectiva da prática profissional, podem ser evidenciados alguns indicadores que tornaram esta época num sucesso. Ao longo do ano denota-se um crescendo imenso a partir das tabelas de classificação, onde em vinte e duas jornadas da primeira fase, acontece um crescimento tremendo a partir da sétima jornada. Até então, e esta fase reporta-se a três meses de trabalho inicial, a tabela classificativa colocava a equipa numa posição frágil, em lugar de despromoção de divisão. Facto este pode ter a ver com dois fatores, um deles referenciado ao longo do relatório, a adaptação a um MJ diferente com especial preponderância no seu sistema tático e outro até agora não relatado, a mudança de relvado sintético no Estádio do clube. Esta mudança de relvado durou até fim de setembro, o que obrigou a uma pré-época em diversos campos (5) assim como o início do campeonato onde apenas se jogava fora. A partir desta data, os resultados de facto começaram a surgir, e a equipa teve uma série de quinze jogos sem derrotas, o que a catapultou de uma posição de despromoção e muito pouco favorável, para uma posição de passagem a segunda fase e com expectativas muito elevadas. Contudo, em termos dos objetivos específicos, ou do grande objetivo específico, a subida à primeira divisão nacional não se concretizou, como se verifica em anexo, a equipa registou uma classificação final em que não ascende por dois golos marcados de diferença do seu concorrente direto. Terá sido de lamentar, uma vez que este desfecho se concretiza a vinte minutos do final do ano, o que até então parecia muito bem encaminhado. Apurando dados concretos, o convite a seis dos sete jogadores de segundo ano a integrarem a equipa sénior foi um dos pontos altos do ano, demonstrava por parte da direção confiança no trabalho obtido e a confirmação de um desenvolvimento enorme dos jogadores ao longo da época desportiva.

No campo pessoal, a contribuição para o desenvolvimento e progressão da instituição pôde ser verificada, facto será o convite à continuação no clube como treinador principal no Campeonato Nacional de Juvenis (Sub-17). O trabalho realizado foi desde sempre apoiado e incentivado, quer nas

demonstrações verbais quer nas ações constantemente aprovadas no sentido do desenvolvimento de uma época mais equilibrada e harmoniosa. Quanto às expectativas pessoais, estas foram excedidas. O balanço feito é de todo muito positivo, quer pela vertente mais relacionada com o jogo em si e competição, quer com equipa técnica que sempre me apoiou e deixou dar largas à imaginação, dando a liberdade de errar e progredir de forma sustentada. A instituição correspondeu às expectativas com os objetivos propostos, desenvolvendo esforços por vezes imponderáveis no sentido da melhor prestação de apoio aos objetivos propostos.

A instituição consegue um leque de condições muito apetecível à elaboração de projetos de estudo, pode ser um clube de futura referência nacional não só no âmbito da formação como a nível sénior. A metodologia que se encontra no modelo de formação é sem dúvida de referência trabalhando sem os recursos dos melhores, mas conseguindo resultados quase tão bons quanto estes. O projeto de estágio teve um enquadramento bastante bem estruturado, sendo um modelo que empurra o aluno para uma realidade profissional integrada. O acompanhamento constante e a elaboração do *dossier* são formas de manter o aluno focado nas suas funções, conseguindo intervir no que é o seu objeto de estudo, neste caso, a análise à congruência entre o modelo de jogo e modelo de treino através de dados concretos de observação do treino e sua repercussão em jogo.

Este período vivencial iniciou-se com altas expectativas, desde então toda a experiência ao longo do ano foi sendo posta à prova, com questões, dificuldades e erros que levaram a respostas, melhorias de desempenho e sucesso nas decisões. Desde a escolha de jogadores, passando pela aferição do modelo de jogo (tendo em conta pressupostos estratégico táticos do clube e as capacidades dos jogadores), até a um modelo de treino específico aplicado, os ensinamentos e conclusões retiradas são incomparáveis sem os mesmos, a participação em cada pormenor e em cada decisão, em cada momento mais positivo ou negativo, são de salutar e repetir. Os resultados visíveis apenas numa tabela onde a equipa se classificou não serão os únicos a verificar, a análise do

futuro dos jogadores sim poderá dizer algo mais sobre o que então foi conseguido. Qual o futuro destes jogadores? Os que acabam de chegar a seniores e tem uma oportunidade para começarem uma vida diferente mas com bases seguras. Os que continuam como juniores e lhes é continuada a missão de colocar a instituição no lugar que objetiva? Terão outra oportunidade para o conseguir? A instituição continuará a lutar pelos seus ideais procurando o melhor para a sua comunidade e quem a procura? A crença no bom trabalho deve ser mantida, assim como a procura de ainda melhores mecanismos de soluções no sentido de mais e melhor.

## 7. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS

Este ano acaba por ser bastante mais produtivo que o esperado inicialmente. A experiência acumulada em anos anteriores em outros campeonatos fazia crer numa maior experiência mas sem grandes diferenças na condução do ano, a verdade é que o estar num campeonato nacional com Sub-19 exige uma preparação muito profissional e dedicada. Ao nível do treino, do jogo e de todas as envolvências fora do campo na organização em torno deste jogo que tantos apaixona.

Deste ano podem ser retiradas algumas conclusões que permitem identificar o foco deste ano.

- O trabalho nos clubes portugueses deste patamar por vezes é mais difícil pelas condições materiais e espaciais com alguma limitação. A capacidade de improviso e a criação de pilares de trabalho, ajudam a sustentar o êxito dos jogadores e por consequência o sucesso das equipas. Este ano foi um exemplo disso, onde os jogadores, treinadores e diretores envolvidos na estrutura foram sempre compensando as fragilidades do clube com mais tempo, mais dedicação e mais trabalho diário, em treino e empenho nas tarefas a realizar.

- Os jogadores evoluíram nos domínios táticos e técnicos, alcançando um patamar competitivo que o clube considerou muito positivo, tal evidência é o convite à permanência de 97% das pessoas que compunham o plantel.

- Nem sempre um ano de sucesso é avaliado apenas pelos ganhos desportivos e pela tabela classificativa, podendo olhar-se a outros ganhos, a humildade com que os jogadores encararam os objetivos foi determinante no desenrolar da época. Tendo o grupo encontrado na humildade a forma de se unir enquanto equipa e a capacidade para conseguir resultados.

- Por fim, o trabalho de análise ao treino em congruência com o jogo, que foi muito importante na construção de uma forma de avaliar o que se pretende e o

que fazer para o alcançar, obrigando a procura e pesquisa de fontes credíveis em comparação com o trabalho que se foi realizando.

A temporada tem duas vertentes, que juntas catapultam o ano realizado para um patamar de progressão muito mais elevado do que até então. A interligação entre a componente universitária e a componente clube leva a que uma dê fundamento a outra. Desta forma, o nível de conhecimentos que se consegue numa, pode ser estudado e/ou aplicado noutra. O culminar do «fim» dos estudos com uma temporada num nível competitivo que em todos os momentos solicita as capacidades dos treinadores foi muito fortuito, corrigindo, errando, acertando e aprendendo. Da mesma forma, o poder estudar e refletir sobre o trabalho realizado com uma sustentação académica, científica e rigorosa, foi de um proveito enorme, deixando o lembrete de continuidade futura. O questionar o que fazemos obriga-nos a pensar e, por consequência, a melhorar. Neste caso, o questionar os exercícios propostos, a sua aplicação correta, com o volume e intensidade ideais deve ser criteriosamente verificado, podendo corrigir-se por exemplo, em relação ao plano anteriormente analisado, estas mesmas situações.

Sem dúvida que não se deve deixar de salientar o caminho percorrido pelo grupo de trabalho, que conduzido por pessoas competentes, conseguiram assimilar o modelo de jogo pretendido. Estes acabam por decorrer de métodos de treino aplicados ao longo da época desportiva, que embora por vezes não estando na fase de aplicação correta, em termos da etapa do treino ou do dia de treino, sempre foram preparados com vista a uma forma de integrar os contextos situacionais do jogo. Ao longo do relatório não vem mencionado, mas o espírito de grupo criado foi de se realçar, raro de se ver, impossível de se implementar, o grupo ficou vincado com a época desportiva, daí desvalorizando-se em parte o objetivo não alcançado, que em boa verdade, ainda se chegou a desvanecer na tal sétima jornada. A força de vontade das pessoas dentro do grupo e a sua crença nos métodos e capacidades acabaram por vencer as adversidades, colocando a equipa na luta pelo que sempre mereceu.

A realização deste relatório vem colocar um pouco em causa algumas tarefas e comportamentos até a data. Existem necessidades a rever como a de continuidade de estudo permanente, existente de várias formas e em diversos locais, universidades, ações de formação, visionamento de outros, investigações, análise dos trabalhos realizados, reflexões críticas. Se este relatório serve para a obtenção de um título, antes serviu para ter uma visão do futuro mais cuidada e especializada, com atenção ao detalhe e foco no objetivo. Um ano fulcral que decerto terá repercussões positivas.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, J. (1987:72). *Encerramento – Conclusões do 3º seminário internacional de desportos coletivos*. Espinho.

Araújo, D. & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão – a ação tática no desporto (75-97)*. Lisboa: Visão e Contextos.

Davids, K., Williams, M., Button, C. & Court, M. (2001). *An integrative modelling approach to the study of intentional movement behavior*. In R. Singer, H. Housenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (144-173)*. New York: John Wiley.

Castelo, J. (1994). Futebol. *Modelo técnico tático do jogo*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1996). Futebol – *A organização do jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J. (2003). Futebol - *Guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos. Lisboa

Castelo, J. (2004). Futebol – *Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2005). Futebol - *o exercício de treino e as suas formas complementares*. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão - a ação tática no desporto (211-238)*. Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2006). Futebol – *Conceção e organização de 1100 exercícios*

Castelo, J. (2007). Perspetivas teóricas para a conceptualização dos exercícios de treino. Apontamentos do VI *Mestrado em Treino de Alto Rendimento não publicados*. Lisboa: FMH-UTL

Específicos de treino. Visão e contextos. Lisboa

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (63-82). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de futebol. *Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (95-135). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Graça, A. (1998). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (27-34). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Handford, C., Davids, K., Bennett, S. & Button, C. (1997). Skill acquisition in sport: *Some applications of an evolving practice ecology*. *Journal of Sports Sciences*, 15, 621-640.

Mateus, J. (2004). In Pursuit of an Ecological and Fractal Approach to Soccer Coaching. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (561-563). Oxon: Routledge.

Moutinho, C (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos: o exemplo do voleibol.

In J. Bento e A. Marques (eds). Atas do II Congresso de educação física dos países de língua portuguesa. *As ciências do desporto e a prática desportiva nos espaço de língua Portuguesa*, 2º volume – desporto de rendimento, desporto de recreação e tempos livres, (pp. 265 – 275). Porto: FCDEF – UP

Passos, P.; Batalau, R. & Gonçalves, P. (2006). Comparação entre as abordagens ecológica e cognitivista para o treino da tomada de decisão no Ténis e no Rugby. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (3), 305-317.

Pino Ortega, J. & Ibañes Godoy, S. (2002). Desarrollo Y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los médios técnico/tácticos del juego en fútbol. In J. Garganta; A. Suarez & C. Peñas (Eds.), *A investigação em Futebol. Estudos Ibéricos* (pp. 103 – 112). FCDEF-UP

Resende, N. (2002). Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. *Tese de Licenciatura não publicada*. Porto: FCDEF-UP.

Walliser, B. (1977). *Systèmes et Modèles: Introduction Critique à l'Analyse de Systèmes*. Paris: Seuil.

Impresso:

[http://www.adoeiras.pt/index.php?option=com\\_content&task=view&id=23&Itemid=37](http://www.adoeiras.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=23&Itemid=37)

## **9. ANEXOS**