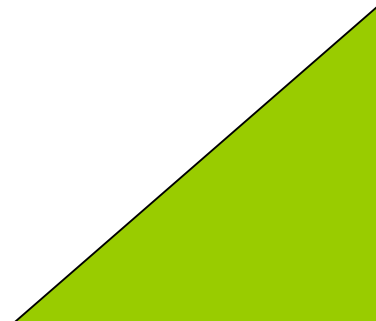


Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização.

Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho.

Pedro Ricardo da Silva Batista

Porto, 2006



Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização.

Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho.

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol, ministrada no 5º ano da Licenciatura em Desporto e Educação Física, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientador: Prof. Vítor Frade

Realizado por: Pedro Ricardo da Silva Batista

Porto, 2006

Ficha de catalogação

Batista, P. (2006): *Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização. Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Futebol – Modelo de jogo – Organização Defensiva – Princípios, Sub-princípios e Sub-Sub-Princípios de jogo – Operacionalização.

Agradecimentos

Ao **Professor Vítor Frade** por todos os conhecimentos que me proporcionou ao longo de todos estes anos, pela paixão que tem pelo futebol, a ele o meu agradecimento por tudo aquilo que me deu de “beber”.

Ao **Filipe** por toda a sua simpatia e disponibilidade, sem o seu contributo não seria possível a realização deste trabalho, a ele o meu obrigado.

Ao **Professor Vítor Pereira** pela sua abertura, por ter partilhado connosco anos da sua reflexão profunda que muito contribuíram para o enriquecimento deste trabalho

Aos meus grandes amigos, **Miguel, Gabriel, Pina, Mota Veiga, Herdeiro, Paulo, Lúcia, Sara, Sérgio, Sofia e Catarina** sem vocês não conseguiria superar todas as minhas dificuldades e angústias.

A todos os meus amigos da faculdade, principalmente ao **Chaves** e ao **Sérgio** por tudo aquilo que passamos juntos durante 5 anos e meio.

Á minha **Avó**, ao meu **Tio Geno** e à minha **Tia Graça** por todo o apoio que me deram nestes últimos tempos, a eles o meu profundo obrigado.

Aos meus **queridos Pais**, toda esta aventura foi devido ao vosso trabalho e esforço, algo que jamais poderei pagar, apenas vos prometo ser a pessoa digna que sempre fui e sempre serei. Por vocês lutarei sempre com todas as minhas forças.

Índice Geral:

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Resumo	IX
1.Introdução	1
2. Revisão da Literatura	3
2.1. Modelo de jogo como “farol” orientador de todo o processo de treino.	3
2.1.2. O futuro como elemento causal do comportamento.	4
2.2. A necessidade de uma “Periodização Tática”, para o emergir do “jogar” que se pretende.	5
2.2.1. O treino como factor influenciador da competição e não o contrário.	7
2.3. “Especificidade” entendida como o “supra-princípio” do processo de treino.	9
2.3.1. Princípio da especificidade entendido como uma metodologia de treino.	10
2.3.2. Intervenção específica, o complemento que completa a plenitude do “princípio da especificidade”.	11
2.4. O exercício como exponenciador dos princípios e sub-princípios de jogo.	12
2.4.1. Exercício de treino como edificação do Modelo de jogo.	12
2.4.2. Carácter “fractal” do exercício, o “todo” que está na “parte” que está no “todo”.	14
2.4.3. Princípios metodológicos inerentes ao processo de treino.	15

2.4.3.1. Princípio da repetição sistemática/hábito	15
2.4.3.2. Princípio das propensões, do vivenciar em densidade até ao “aparecer”.	17
2.5. “Balizar” a organização defensiva dentro de um modelo de jogo:	18
2.5.1. Organização do processo defensivo	19
2.5.1.1. O conceito de “marcação” como factor influenciador duma forma de organização defensiva.	20
2.5.2. Tipos de organização defensiva.	23
2.5.2.1. Defesa individual Vs Defesa homem-a-homem.	23
2.5.2.2. Defesa à zona.	25
2.5.2.3. “Zona passiva”	26
2.5.2.4. “Zona Pressionante”	26
3. Material e Métodos	33
3.1. Caracterização da amostra	33
3.2. Metodologia de investigação	33
3.3. Recolha de dados	34
4. Apresentação e discussão dos resultados	35
4.1. Caracterização do modelo de jogo do treinador, em relação à organização defensiva	35
4.2. Da concepção à operacionalização em treino... Como operacionalizar os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos	37
4.2.1. Zona “Pressing” definido como o grande princípio defensivo	38
4.2.2. Mudança de ritmos a defender... identificação de referenciais de pressão	41
4.2.3. Pressionar o adversário pelo “lado cego”, uma referência	45

fundamental de pressão	
4.2.4. “Abrir o campo”, a orientação dos apoios em organização defensiva, um sub princípio dum sub-princípio de jogo	47
4.3. O lado estratégico como parte integrante do processo de treino	49
4.3.1. Operacionalização do plano estratégico em organização defensiva.	52
4.4. A procura de uma ideia de jogo	54
4.4.1. Deverá o modelo de jogo ser imposto ou enquadrado numa realidade específica?	55
4.5. A importância da intervenção no treino como transmissão dos objectivos que se pretendem.	57
4.6. Que metodologia de treino utilizou o Professor Vítor Pereira para atingir o “jogar” que pretende?	60
5. Conclusões	63
6. Referências Bibliográficas	69
7. Anexos	

Resumo

O entendimento de como os treinadores operacionalizam as suas ideias de jogo foi para nós o ponto de partida deste estudo, então o objectivo deste trabalho é tentar perceber de que forma será possível manter uma congruência entre aquilo que definimos como princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos de jogo e a sua operacionalização no processo de treino.

Para conseguirmos atingir todos estes objectivos realizamos em primeiro lugar uma revisão da literatura sobre a problemática em causa.

Em segundo lugar efectuamos um estudo de caso com o Professor Vítor Pereira, treinador principal do Sporting Clube de Espinho, onde foi realizada uma entrevista ao próprio para que conseguíssemos definir quais os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos que ele aspira para a sua equipa e também percebermos de que forma ele aproxima as suas ideias de jogo ao processo de treino.

Ao mesmo tempo foram observadas 8 sessões de treino da mesma equipa para que fosse possível verificar se existe uma congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos definidos pelo Professor Vítor Pereira e a sua operacionalização, posteriormente todos os resultados obtidos da entrevista e da observação foram debatidos com as premissas levantadas na revisão da literatura.

Após a apresentação e discussão dos resultados podemos verificar que para haver uma congruência entre aquilo que idealizamos como modelo de jogo e a sua devida operacionalização, é fundamental termos ideias de jogo perfeitamente definidas, sistematizá-las e operacionalizá-las. Os exercícios de treino para além de terem uma configuração específica, no sentido de potenciarem algum princípio, sub-princípio e sub-sub-princípio de jogo devem ter uma intervenção igualmente específica. Neste estudo verificou-se uma congruência entre os principais princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos definidos pelo treinador e a sua operacionalização.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol – Modelo de jogo – Organização Defensiva – Princípios, Sub-princípios e Sub-Sub-Princípios de jogo – Operacionalização.

1. Introdução

Quando ouvimos inúmeros treinadores dizerem que querem ver a sua equipa jogar de determinada, forma surge a seguinte questão. Será que estes treinadores no seu processo de treino operacionalizam o “jogar” pretendido para as suas equipas? Esta é uma questão que do nosso ponto de vista suscita muita discussão.

Muitas vezes vemos muitos treinadores afirmarem que a equipa não cumpriu com aquilo que estava previsto e programado para o jogo. Então cabe a esses mesmos treinadores perceberem o porquê da equipa não ter apresentado a matriz de jogo pretendida.

Ao longo deste estudo apercebemo-nos que o treino é fundamental no aproximar daquilo que se pretende como “jogar” para a nossa equipa, se no treino as ideias do treinador não forem devidamente postas em prática dificilmente a equipa conseguirá praticar o “jogo” a que se aspira.

Já Amieiro et al (2006) refere acerca da metodologia de treino de José Mourinho que é muito importante definir uma determinada forma de jogar, o mesmo é dizer, um modelo de jogo para a equipa que é pessoal, único. É imprescindível treinar sempre em função disso mesmo, ou seja, de se subordinar todo o processo de treino ao “jogar” que se pretende.

O trabalho tático é fundamental, mas é um trabalho realizado durante a semana, o treinador que na palestra diz que temos de jogar desta ou daquela forma já não pode existir. Tem de existir sim o treinador que prepara taticamente a equipa, que encontra exercícios que potenciam aquilo que se pretende atingir, esse treinador faz a diferença. (Mourinho citado por Amieiro et al, 2006)

Depois de analisarmos este conjunto de ideias afirmadas pelo melhor treinador do mundo é para nós então importante aprofundar os fundamentos conceptometodológicos acerca desta questão

Então o objectivo deste trabalho passa por tentar explicar de que forma poderemos fazer com que haja uma congruência entre aquilo que idealizamos como modelo de jogo e a sua devida operacionalização.

Para conseguirmos aprofundar esta problemática realizamos uma pesquisa da literatura no sentido de mostrar os caminhos que se podem tomar para atingir um “jogar” que se aspira baseado em princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo, subjacentes a um modelo de jogo.

Então, recorremos a um estudo de caso no Sporting Clube de Espinho, para que fosse possível para nós verificarmos se no processo de treino deste clube existe uma congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização, neste caso, apenas optamos por estudar a organização defensiva.

Assim, desta forma, seria possível para nós verificar se houve ou não congruência, se ela existiu o porquê dela acontecer e se não houve esclarecer também o porquê dessa incongruência.

Em relação à metodologia foram observadas 8 sessões de treino para verificarmos se os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos enumerados na entrevista ao treinador Vítor Pereira tinham sido operacionalizados.

De seguida foram apresentados e discutidos os resultados no sentido de verificar se houve ou não uma congruência entre a ideia de jogo do treinador, sobre a organização defensiva, e a sua operacionalização e depois debater esses dados com as premissas levantadas na revisão da literatura, realizando assim o estudo de caso.

Posteriormente, apresentamos as conclusões do estudo, assim como as referências bibliográficas necessárias à realização do trabalho e os anexos.

2. Revisão da literatura:

2.1 - Modelo de jogo como “farol” orientador de todo o processo de treino.

Segundo Moigne (1990), se pretendemos construir a inteligibilidade de um fenómeno complexo, devemos modelá-lo. Modelar um sistema complexo é elaborar construções simbólicas de entendimento, com as quais poderemos definir projectos de acção em antecipação e por deliberação, prevendo ao mesmo tempo consequências e garantir um meio de avaliação do processo e da sua eficácia.

Para conceber um modelo, segundo Moigne (1990) há que distinguir um fenómeno complicado de um fenómeno complexo. Enquanto que o primeiro se pode simplificar, o segundo modela-se para o entendimento ser relativo ao todo (Moigne, 1990).

No entender de Morin (1991), complexidade é distinto de complicação pelo que a simplificação do complicado aplicado ao complexo tem como consequência um agravamento do entendimento da complexidade e não a resolução do problema considerado.

Um modelo serve portanto, para tornar inteligível e entendível algo que é complexo (Moigne, 1990). Desta forma entendido, ele permite-nos conceber a inteligibilidade da complexidade e com isso a alusão à organização. Porque ao conceber estamos a organizar (Moigne, 1990). Mas essa organização tem um carácter abrangente pois não se limita ao reducionismo de um simples esquema organizado. A construção do modelo deve possuir, por isso, um potencial intrínseco de capacidade organizadora (Moigne, 1990).

Depois da análise e reflexão do que foi dito podemos verificar a similitude que existe com o futebol. O futebol assume-se como um fenómeno complexo (Frade, 2004), logo verificamos que é fundamental a criação de um modelo de jogo como concepção tendo em conta a “natureza inquebrantável do jogo” (Frade, 2004).

Tendo em consideração estas premissas, o Modelo de Jogo afigura-se imprescindível na construção de um processo de treino, uma vez que será o orientador de toda a operacionalização do referido processo (Oliveira, 2004). O modelo de jogo constitui assim, o “guia” do processo, um referencial fundamental porque congrega todos os princípios e sub-princípios de um sistema complexo que é o jogo que pretendemos (Frade, 2004).

2.1.2. O futuro como elemento causal do comportamento.

Modelo de jogo é uma conjectura de jogo, é aquilo que nos pretendemos que em termos mentais que aconteça durante o jogo. Esse modelo é constituído essencialmente por princípios que se articulam entre si e que dão uma certa forma de jogar, com determinados padrões de comportamento em diferentes momentos tanto ofensivos, como defensivos, como transição defesa-ataque e transição ataque-defesa. São comportamentos que nós queremos que a nossa equipa tenha em todos esses momentos. (Oliveira, 2003a).

Quando falamos em Modelo de Jogo, estamos igualmente a ter em conta o futuro como realidade mutável ou como elemento causal do comportamento (Frade, 2004) e por conseguinte precursor de eventuais alterações que o modelo de jogo como realidade organizante deve saber dar resposta e possuir capacidade de adaptação. Quando em 2003 se perguntou ao Professor Rui Faria o que era para si modelo de jogo, ele diz que Modelo de Jogo é algo que existe não de uma forma estanque, é algo que está em constante modificação, que está dependente de um processo de treino, que está dependente da intervenção do treinador juntos dos atletas e da receptividade destes perante esse modelo e é no fundo, algo que está em constante evolução, em constante mutação. Agora num conceito mais geral, o modelo é a abrangência de todo o processo de treino e de competição.

Segundo Carvalhal (2003), modelo de jogo é sempre o futuro, é aquilo que eu pretendo alcançar, é aquilo que eu estou constantemente a visionar, é aquilo que eu pretendo, é ali que eu pretendo chegar embora sabendo que

nunca lá vou chegar mas... é essa ideia de jogo que me dá as coordenadas para eu trabalhar, para eu guiar e poder chegar ao nível máximo de jogo que possa chegar.

No fundo podemos concluir que o mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhece-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. No fundo é aquilo a que se chama organização de jogo. (Mourinho cit. por Amieiro et al, 2006).

Desta forma, podemos aferir que é fundamental coordenar todo o processo em função de um modelo de jogo bem definido, um modelo que tem como objectivo coordenar toda a complexidade do “jogar” que queremos para a nossa equipa, só através da definição de objectivos a atingir no futuro é que podemos atingir a forma de jogar que nós criamos para a nossa equipa.

2.2. A necessidade de uma “Periodização Táctica”, para o emergir do “jogar” que se pretende.

Quem não se atrever a observar adequadamente a realidade, assumida pelas características dos seus próprios factos, correrá o risco de viver na escuridão distinta de querer e não poder evoluir porque ou os nossos modelos de explicação da realidade estão adequados e conseguem explicar as realidades todas, ou no caso de não se adequarem a elas, o que está errado são os nossos conceitos teóricos e não a realidade (Monge da Silva, 1989 cit. por Oliveira, 1991).

Após reflectir cremos numa aproximação sistémica ao jogo que permitirá uma nova abordagem metodológica ao treino de futebol. O paradigma do treino que privilegiava a associação das variáveis fundamentais (táctica, técnica, psicológica e física) treinadas em separado parece estar a ser substituído por aquele que contempla a complexidade do jogo sem a mutilar (Frade, 2004; Oliveira, 1991).

O conceito de “Periodização Táctica” está directamente relacionado com o modelo de jogo do treinador, é irracional pensar-se em “Periodização Táctica”

sem pensar no modelo de jogo do treinador. Assim, antes de periodizar é necessário definir esse mesmo modelo (Faria, 1999).

Assumir uma “Periodização Tática” é distribuir ao longo do tempo a estruturação tática da equipa, como se quer que a equipa jogue, as regularidades da equipa ao longo do jogo, ou seja, as regularidades na organização ofensiva, na organização defensiva e nas transições entre as duas organizações. Passa por desenvolver enunciados (princípios) ensináveis, susceptíveis de restituir a construção das representações graças às quais dispomos de um conhecimento deliberado do fenómeno em causa (Frade, 2004).

Segundo o mesmo autor o tático não é físico, técnico, psicológico, nem estratégico, mas necessita de todos eles para se manifestar. Para este autor, o treino não é dividido porque tem consciência que o crescimento tático, tendo em conta a proposta de jogo a que se aspira, ao realizar-se, ao operacionalizar-se, vai implicar alterações ao nível técnico, psicológico e físico. E acrescenta que é necessário ter consciência de que o tático tem a ver com a proposta de jogo que se pretende, logo não é um tático abstracto.

Segundo Carvalhal (2002), nesta forma de periodizar (Periodização Tática), desde o primeiro dia começa-se a preparar a equipa para jogar. Não separa os aspectos táticos, técnicos, físicos e psicológicos, estes “abraçam-se” no treino em função da concepção do jogo do treinador e dos seus princípios.

Segundo Faria (1999), surge então um conceito de Periodização Tática/Modelação Sistémica que obriga a uma decomposição de fenómeno jogo/complexidade, articulando-o em acções também elas complexas, acções comportamentais de uma forma de jogar – Modelo de jogo de complexidade, esta articulação surge em função do que se pretende ver instituído – um conceito de acções intencionais, uma cultura de jogo – e por consequência uma adaptação específica que é a Tática, que arrasta consigo aspectos de ordem técnica, física e psíquica.

Assim a “Periodização Tática” é algo que “pretende ligar ou liga a mente ao hábito, individualmente, mas resultando de um conjunto de hábitos

que se quer colectivamente, não levando à esterilização do jogo, ou seja fazer sempre tudo da mesma forma, tem de haver liberdade para a criatividade, mas uma liberdade ou criatividade subjacente ao nosso modelo de jogo” (Frade, 2004).

Existe então a necessidade de caracterizar um padrão, um modelo de trabalho, um estrutura, uma dinâmica do microciclo, idêntica logo desde o início, desde o período dito preparatório, para começar a assimilar os conteúdos e a lógica subjacente a uma determinada forma de “jogar” que se pretende. Onde desde o primeiro dia de trabalho a organização de jogo de uma equipa, seja o objectivo pretendido em cada momento do treino (Castelo, 1998).

2.2.1. O treino como factor influenciador da competição e não o contrário.

É um dos objectivos deste trabalho indagar á cerca da importância do processo de treino. Depois do que foi referido em relação à “Periodização Tática” podemos verificar que o treino tem uma importância fulcral no almejar da organização de jogo que pretendemos para a nossa equipa.

Segundo o trabalho de Martins (2003), Vítor Frade considera que o treino é observado de uma forma “abstracta”, isto porque, muitas vezes, o gestor do treino elabora as diversas situações de exercitação sem ter uma ideia bem definida acerca daquilo que pretende para a equipa, em termos de forma de jogar. Essa forma de jogar deverá ser a linha orientadora de todo o processo de treino, caso contrário, o processo de treino torna-se “abstracto”.

Neste sentido concordamos com Frade (2004), onde este refere que exceptuando a “Periodização Tática”, todas as outras tendências encaram o processo de treino de uma forma algo “abstracta”.

De acordo com o mesmo autor, estamos plenamente de acordo que o objectivo do treino deverá passar pela criação de condições que permitam ou possibilitem atingir aquilo que se pretende e que a forma de jogar pretendida

não acontece por “geração espontânea”, pois carece de tempo, carece de uma certa lógica, às vezes, até pedagógica.

De acordo com Frade (2003), o treino em futebol deve basear-se no jogar, na criação de condições de jogar. Somente desse modo, é possível “alcançar” a forma de jogar pretendida. O mesmo autor acrescenta que “o termo treinar terá que estar absolutamente ou sobretudo, condicionado àquilo que se aspira” (Frade, 2003).

Como facilmente se depreende, a concretização da forma de jogar pretendida é um dos objectivos fundamentais do responsável pelo processo de treino. Todavia, sabe-se o quão difícil é aplicar essa pretensão em situação de jogo, devido ao elevado número e variedade de factores que envolvem a competição. Pensamos que é praticamente impossível, durante o jogo, verificar uma total concordância entre aquilo que se pretende e os comportamentos reais apresentados pela equipa (Martins, 2003). Assim, em nosso entender, o treinador deve aspirar a que a equipa realize, o maior número de vezes possível, os comportamentos pretendidos.

Após reflectir sobre o que foi dito, concluímos que existe uma necessidade de elaborar situações de treino que reproduzam aquilo que se pretende e de as repetir sistematicamente, até que os comportamentos pretendidos apareçam o maior número de vezes possível durante a competição. Por outras palavras, provoca-se o aparecimento de determinados comportamentos durante o treino para que a equipa, chegada à competição, seja capaz de apresentar esses comportamentos com uma maior regularidade, sabendo nós de antemão que nem sempre isso é possível (Martins, 2003).

Por isso, e de acordo, com o que foi dito concordamos com Frade (2004), onde este diz que “na Periodização Táctica o treino é que cria a competição e não o contrario”.

2.3. “Especificidade” entendida como o “supra-princípio” do processo de treino.

A psicologia de ecológica de Gibson citada por Oliveira (2004), define especificidade como um conceito qualificador de uma relação entre variáveis. Essas variáveis representam a informação específica de determinado contexto. Assim, as variáveis só são consideradas específicas se as suas relações informacionais e, conseqüentemente, de envolvimento se puderem predizer umas às outras. (Beek et al., citado por Oliveira, 2004).

Este entendimento de especificidade implica a necessidade de haver um contexto, ou seja, uma organização sistémica que representa determinado envolvimento, em que os diferentes elementos, ou variáveis, interagem entre si, sendo representativos desse contexto e contribuindo para a sua unicidade. (Oliveira, 2004).

Segundo o mesmo autor para que o treino e as situações nele apresentadas sejam realmente Específicas, é necessário que haja uma permanente interacção entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo pela equipa e os respectivos princípios que lhe dão corpo e sentido. Assim a Especificidade é uma criação que parte da individualização de um modelo de jogo, que se conjectura e se vai criando através da interacção dos jogadores com esse modelo (Oliveira, 2004).

A Especificidade não se remeterá a adaptações fisiológicas, ou a possíveis quantificações de acções técnicas específicas da modalidade. Ela estará sempre, isso sim, relacionada com o modelo de jogo do treinador e será sempre considerada como representativa do mesmo (Frade, 2004).

De acordo com Frade (2004), a operacionalização do conceito de especificidade será uma maneira correcta de o conseguir, porque através dele procura-se insistentemente a potenciação de todos princípios e sub-princípios do modelo de jogo, para o alcançar das regularidades que se pretendem.

A especificidade assim entendida, deve ser encarada como uma forma de estruturação coerente do alicerçar de um projecto colectivo de jogo. Através da sua operacionalização, nada no treino surge por acaso, seja ao nível da

intervenção no mesmo, porque ambas estão relacionadas com os princípios de jogo que dão corpo ao modelo de jogo (Frade, 2004). Seguindo a linha de pensamento do mesmo autor, podemos afirmar que a aplicação do uso do princípio da especificidade deverá ter em consideração que daí resultará a procura da sua “própria Especificidade” porque se trata da Especificidade inerente ao modelo de jogo que o treinador preconiza.

2.3.1. Princípio da especificidade entendido como uma metodologia de treino.

Para Oliveira (2003a), a especificidade é quase o princípio dos princípios do treino. Tudo aquilo que aparece no treino tem que ser em função daquilo que nós conjecturamos para o jogo, ou seja, não deve surgir nada em termos de treino que não seja em função dos comportamentos que nós desejamos para o nosso jogo, tanto em termos colectivos, como em termos sectoriais e individuais dos jogadores. Por isso, o princípio da especificidade é exactamente isso, é quase, levando ao exagero, uma metodologia de treino.

Para percebermos de uma forma bem clara do valor da Especificidade no processo de treino, podemos afirmar que Especificidade é treinar ou criar exercícios e treinar tendo como visionamento sempre da nossa ideia de jogo, do nosso modelo de jogo, tudo o que nós precisamos de fazer para melhorar a nossa ideia de jogo, isso é especificidade (Carvalho, 2003).

Segundo este autor especificidade é também treinar pedacinhos do nosso jogo, e pode-se fazê-lo em amostras pequenas ou grandes, mas o que interessa e que esses pedacinhos tenham sempre a essência do nosso Jogo, vendo assim o futebol como um todo, vendo o “futebol como uma inteireza inquebrantável” (Frade, 2004).

Para Amieiro et al. (2006), a bússola orientadora dum processo de treino será o supra-princípio da Especificidade, atingido através do pragmatizar a fraccionação, isto é, através do contemplar da vivenciação aquisitiva dos diversos princípios e sub-princípios do “jogar” que queremos para a nossa equipa.

2.3.2. Intervenção específica, o complemento que completa a plenitude do “princípio da especificidade”.

Para que o “supra-princípio” da especificidade seja levado ao seu mais alto nível, não basta criar exercícios de treino que potenciem os vários princípios e sub-princípios de jogo, isto por si só não chega para que a especificidade tenha lugar em cada sessão de treino. Além da criação dos exercícios específicos, a actuação e intervenção do treinador também deve ser específica, toda a sua actuação deve ser um função da organização de jogo que preconiza, isto é, em função dos objectivos que o treinador quer atingir.

A operacionalização do conceito de Especificidade condiciona o formato do processo ensino-aprendizagem, mas também, obrigatoriamente, a intervenção nesse formato. Isto é, para que o conceito de Especificidade seja atingido durante o treino, não basta que os exercícios propostos sejam potencialmente específicos, é necessário uma intervenção interactiva do treinador com o exercício e com os jogadores para que ela aconteça (Oliveira, 2004).

Essa intervenção deve acontecer em três momentos distintos. O primeiro surge no momento antecedente à execução do exercício, explicando-o no sentido dos jogadores perceberem qual o seu contexto, quais os seus objectivos, quais os comportamentos desejados e que implicações esses comportamentos vão ter no desenvolvimento dos conhecimentos colectivos e individuais e na qualidade de prestação. O segundo acontece durante a execução do exercício, o treinador deve funcionar como catalisador positivo dos comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e/ou marcadores somáticos positivos, e inibindo os comportamentos inadequados, associando-lhes emoções negativas e/ou marcadores somáticos negativos. O último acontece no final do exercício com o objectivo de salientar os aspectos positivos e negativos do realizado (Oliveira, 2004).

Se, durante a operacionalização do processo de treino, o treinador não tiver uma postura como a acima referida, a potencial qualidade dos exercícios não se manifesta.

Se a actuação do treinador no treino não for verdadeiramente específica, pode acontecer que um mesmo exercício aplicado em momentos diferentes na mesma equipa, pode perder toda a sua Especificidade.

Assim, podemos concluir que um treinador se quiser transmitir as suas ideias de jogo para os jogadores no processo de treino, este terá a sua acção muito mais facilitada se cumprir todos os requisitos referidos do “supra-princípio” da Especificidade. Pensamos que apenas desta forma será possível haver uma congruência entre o nosso Modelo de jogo, o que operacionalizamos no treino e posteriormente a prestação táctica da equipa em jogo.

2.4. O exercício como exponenciador dos princípios e sub-princípios de jogo.

2.4.1. Exercício de treino como edificação do Modelo de jogo.

A edificação do Modelo de jogo, dos vários momentos do jogo e a Especificidade é conseguida através dos exercícios propostos pelo treinador e pela sua intervenção dos mesmos. Os exercícios são unanimemente reconhecidos como o principal meio pelo qual se promove a operacionalização do processo de treino (Oliveira, 2004).

A adequação dos meios durante o treino requer particular atenção e devem ser alvo de uma reflexão por parte do treinador de forma a potencializar as capacidades dos jogadores e da equipa. Van Gaal (1997) afirma que “no Ajax, a discussão diária sobre os exercícios de treino é uma constante, sempre com o objectivo de buscar a perfeição”. Assim, de uma multiplicidade de exercícios possíveis de aplicar no treino, cabe ao treinador “seleccionar cuidadosamente aqueles que melhor atinjam os objectivos definidos e que assegurem o mais alto nível de desenvolvimento” (Bompa, cit. Por Queiroz, 1986).

Em cada momento, o treinador confronta-se com uma determinada situação específica para a qual terá de saber seleccionar o tipo de exercício, de acordo com o objectivo que deseja atingir, em função como é óbvio de um Modelo de jogo. Fundamentalmente, é necessário que o treinador saiba organizar os seus próprios exercícios específicos em função do que pretende (entenda-se Modelo de jogo), e em função dos problemas que se lhe deparam, concluindo que a compreensão e domínio dos critérios de organização dos exercícios são fundamentais no processo de treino.

Consideramos que o mais importante é que o treinador e a equipa possuam uma concepção específica de como querem jogar (Modelo de jogo). O treinador como responsável por todo o processo deve conhecer os objectivos e os efeitos dos exercícios, porque só assim é que pode decidir quando e como é que os deve utilizar (Van Gaal, 1997), ou seja, quando determinado exercício é o melhor para treinar os princípios, os sub-princípios ou os sub-princípios dos sub-princípios do Modelo de jogo, que se ambicionam ver melhorados.

Frade (2004), salienta que um exercício específico deve constituir uma propensão das coisas que mais aparecem no nosso jogo, induzindo comportamentos mais semelhantes possíveis aos pretendidos pelo nosso modelo de jogo. Desta forma, exercitando um conjunto de princípios definidos, solicitamos um investimento dos jogadores no sentido de lhes viabilizar uma adaptação em consonância com aquilo que se imaginou, conjecturou, isto é, o horizonte de previsibilidade em relação à forma como se pretende jogar (entenda-se o futuro como elemento causal do comportamento) (Frade, 2004).

Quem também partilha esta lógica de ideias é Oliveira (2004), onde diz que a singularidade do processo prende-se com a relação de que tudo o que é realizado deve estar em completa sintonia com o Modelo de jogo da equipa e com o conceito de Especificidade.

Um exercício pode ser completamente adequado para uma equipa, porque requisita sistematicamente comportamentos que o respectivo Modelo pretende, como tal estão a proporcionar a criação de adaptações e conhecimentos específicos/imagens mentais importantes para a equipa e para o jogador. (Oliveira, 2004).

No fundo acreditamos que um exercício terá sempre e em qualquer altura que seguir uma orientação intimamente ligada ao modelo de jogo do treinador, subjacente a um contexto que o define em determinado momento fruto da lógica do processo de treino, atribuindo-lhe um sentido.

2.4.2. Carácter “fractal” do exercício, o “todo” que está na “parte” que está no “todo”.

Aos exercícios de treino está implícito, um carácter fractal, porque na perspectiva evidenciada anteriormente deverão contemplar a singularidade do todo. Através dele treina-se um princípio ou sub-princípio do Modelo de jogo, ou seja, os padrões fractais do comportamento (Oliveira, 2004; Frade, 2004).

De acordo com Oliveira (2004) existem duas características essenciais cuja interacção se revela fundamental no alicerçar de todas as outras características do exercício: a singularidade do processo e a fractalidade do exercício.

A primeira tem a ver que nunca se deve realizar nenhum exercício que não seja do nosso Modelo de jogo. Todos os exercícios têm de ter um sentido. Todos os exercícios tem como objectivos treinar princípios de jogo, por isso diz-se que treinamos princípios e não exercícios. Os exercícios são a forma de nós conseguirmos que os princípios de jogo surjam para que depois apareçam como regularidades no jogo que pretendemos (Oliveira, 2003a).

Em todas as sessões de treino, os exercícios devem conter as referências acima mencionadas. Desta forma irá se proporcionar a aquisição de comportamentos específicos ajustados e fundamentais para a equipa e para o jogador. Caso contrário, poderá ocorrer a criação de conhecimentos específicos desajustados ao pretendido, isto é, comportamentos antagónicos aos que queremos que a nossa equipa apresente. (Oliveira, 2004).

No fundo o treinador deverá, por isso, saber criar os seus próprios exercícios de modo a causarem adaptações específicas relativamente ao Modelo de jogo e seus princípios que pretende implementar (Frade, 2004).

A segunda, a fractalidade do exercício, advém da lógica fractal à qual todo o processo se deve submeter (Oliveira, 2004). Assim todos os exercícios criados e propostos devem contemplar a singularidade do todo. O mesmo autor evidencia que se este facto não ocorrer, o exercício poderá criar adaptações nefastas para a construção do Modelo de jogo. O exercício poderá e deverá ser dirigido para a aquisição de determinados padrões concretos de comportamento, mas tendo em conta o todo e sem pôr em causa a sua inteligibilidade (Frade, 2004).

Este conjunto de ideias, permite-nos concluir que no processo de treino podemos e devemos treinar “pedacinhos” do nosso jogo, isto é, treinar este ou aquele princípio de jogo deste ou daquele momento, mas cada pedacinho deve ter a matriz do todo, subentenda-se todo, como o “jogar” que queremos para a nossa equipa, no fundo devemos respeitar o todo que está na(s) parte (s) que está (ão) no todo (Frade, 2004).

Esta ideia é também partilhada por Amieiro et al. (2006), que para Mourinho, o “supra-princípio” da Especificidade tem a ver com a necessidade da melhoria de todos os princípios de jogo e isso só se consegue quando o processo acontece tendo como preocupações as melhorias singulares relativas a cada principio de jogo. O treino sobre os princípios de jogo, respectivamente desintegrados (integrados) daquilo (naquilo) que é o “jogar” que se pretende, é que é o cumprir operacional da Especificidade. A especificidade é a incidência repetida no treinar de todos os princípios que o jogar contém. De todos, cada um a seu tempo. Dai a vivenciação hierarquizada, isto é, a vivenciação articulada de todos os “pedacinhos” do “jogar” que se pretende.

2.4.3. Princípios metodológicos inerentes ao processo de treino.

2.4.3.1. Princípio da repetição sistemática/hábito:

Assumindo, que o “futebol é um jogo de hábitos”, “nunca o treinador deve ficar satisfeito pelo seu trabalho”, no entanto, não pode cair no exagero de

“tentar ensinar demasiado” cingindo-se “apenas ao suficiente mas bem” (Woden cit. por Tavares, 2003).

Reflectindo sobre o conceito de hábito, a literatura revela-nos que é a disposição adquirida pela repetição frequente de um acto (Dicionário Porto Editora, 2002).

Segundo Bordieu (1998), citado por Carvalhal (2000), refere-se ao hábito como uma disposição adquirida, a sua aprendizagem pode tomar diversas formas onde a simples repetição, é muitas vezes insuficiente. Logo, torna-se necessário acrescentar algo a essa simples repetição. Então para além da repetição, a aprendizagem necessita de uma intencionalidade nas acções repetidas dos jogadores (Tavares, 2003).

Segundo Frade (2004), “ a repetição sistemática das actividades motoras constitui-se como o elemento fundamental para a concretização dos objectivos”.

Assim, a aprendizagem requer uma estruturação intencional e coerente das ocorrências repetidas, para além da repetição, resultando em efeitos mais fortes e mais visíveis, quanto mais activa for essa aprendizagem (Tavares, 2003).

Podemos considerar importante salientar que entendemos repetição sistemática não como a simples automatização de determinado tipo de acções mas sim como a tentativa de compreensão e aprendizagem de determinados princípios de modo a que se tornem regularidades, desta forma, quando treinamos para adquirir uma adaptação, o processo acontece ao nível do “saber sobre um saber fazer”, criamos essa adaptação através de um hábito que se adquire na acção, vivenciando e experienciando (Frade, 2004).

Deste modo para as adaptações serem aquilo que realmente pretendemos que sejam os “estímulos” têm de estar totalmente identificados com o que se pretende, têm de ser o mais específico possível. A “essência” da modalidade e o modelo de jogo adoptado pelo treinador, conjuntamente com as variáveis emocionais dos atletas em causa têm de ser o guia da escolha dos “estímulos” (Oliveira, 1991).

Para complementar podemos referir que, o que Mourinho faz é aproximar o acontecer no exercício à configuração do acontecer em jogo que pretende, ou melhor, à configuração de uma dada parte desse acontecer. Porque, para Mourinho, treinar é incidir repetitivamente sobre cada um dos seus princípios e sub-princípios de jogo. E sabe que só a repetição sistemática dessa diversidade, que dá corpo ao “jogar” que pretende, lhe permite chegar à consolidação do mesmo (Amieiro et al, 2006).

Mourinho, no seu modelo de jogo, objectiva princípios, e depois, leva os jogadores a vivenciá-los. Porque treinar é modelar. E a modelação é a operacionalização expressa na vivenciação aquisitiva hierarquizada (Amieiro et al, 2006).

2.4.3.2. Princípio das propensões, do vivenciar em densidade até ao “aparecer”.

Neste contexto de ideias podemos introduzir um outro princípio metodológico, *o princípio das propensões*, o qual se reporta precisamente a este imperativo metodológico de garantir uma significativa densidade de aparecimento do contexto fundamental relativo ao princípio de jogo que se quer exacerbar (Amieiro et al, 2006).

Como afirma Oliveira (2004), o princípio da propensão salienta a necessidade de criar exercícios cuja densidade dos comportamentos que se pretende evidenciar ocorram com elevada frequência, este princípio vai permitir que determinado comportamento seja requisitado de uma forma muito superior à do próprio jogo, provocando a criação de imagens mentais/conhecimentos direccionados para o pretendido transformando-as em hábitos.

O mesmo autor remata, dizendo que, quando se pretende treinar determinadas acções, comportamentos ou relação de comportamentos de forma a se transformarem em imagens mentais/conhecimentos específicos, é necessário criar exercícios em que esses comportamentos sejam requisitados com uma grande densidade, permitindo que, posteriormente, em jogo, a situação seja reconhecida inconscientemente pelo jogador e este tenha

capacidade para agir rápida e eficazmente, desta forma os exercícios são o meio pelo qual o processo de treino ganhar consistência e coerência (Oliveira, 2004).

Portanto, o princípio das propensões diz respeito à calibragem, em especificidade, do que se quer que aconteça nos exercícios quando se está a repetir. Esse calibrar deve facilitar o aparecimento de uma densidade significativa das coisas do “jogar” que se pretende vivenciar, para que isso se repercuta em termos de assimilação, aquisição, alteração comportamental (Amieiro et al, 2006). No fundo é no respeito pelo princípio das propensões que os exercícios, ao serem vivenciados, vão catalisar a adaptabilidade que se pretende para a equipa (Amieiro et al, 2006).

2.5. “Balizar” a organização defensiva dentro de um modelo de jogo:

Como já foi referido, o futebol é uma modalidade com leis estritamente definidas que decorre num contexto de grande variabilidade e aleatoriedade em que, as equipas alicerçadas em relações de oposição e cooperação, lutam para gerir o espaço e o tempo (Dugrand, 1989).

Esta problemática faz com que se torne fundamental estabelecer um Modelo de Jogo, isto é, um guião que define e orienta o tratamento das diferentes componentes (Oliveira, 1991). Este modelo de jogo tal como já foi referido anteriormente tem de ser uma referencia ao qual toda a equipa se subordina, facilita a melhor e comum interpretação da estrutura do jogo e o seu desenvolvimento, ou seja, pode ser definido como um corpo de ideias de como se quer que o jogo seja praticado (Graça e Oliveira, 1998). O modelo de jogo depende então de um sistema de relações que articula uma determinada forma de jogar baseada numa estrutura específica (Carvalho, 2002).

Esta componente táctica, que engloba as acções colectivas da equipa comandadas por um determinado conjunto de princípios, ganha então significado como cultura táctica no modelo de jogo defensivo preconizado.

È através deste modelo de jogo que se transporta a complexidade difícil de entender quando fragmentada (Oliveira, 1991) com fundamento de simplificar realidades complexas.

É assim coerente delinear o sistema defensivo concorrente com o modelo de jogo para que desse modo, se desenvolvam comportamentos táticos (cultura tática), não resultantes do improvisado mas decorrentes das sequências táticas exercitadas nas sessões de treino.

A repetição sistemática dos princípios e sub-princípios de jogo da organização defensiva nos exercícios de treino é fundamental, uma vez que a repetição intencional dos exercícios (orientados para o modelo de jogo) precede as aprendizagens (Carvalho, 2002) dos comportamentos que devem despontar em jogo. Ou seja, na prática, o que se pretende é que esses mesmos princípios da organização defensiva sejam compreendidos pelos jogadores e que, em determinado momento, estes os interpretem de forma adequada e respondam coordenadamente à situação.

Podemos constatar que a directriz dos comportamentos de uma equipa no desenrolar do jogo deve ir de encontro ao modelo de jogo preconizado pelo treinador. É nesse sentido que são desenvolvidos os processos de treinos quer da organização colectiva defensiva como ofensiva.

2.5.1. Organização do processo defensivo:

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição a uma equipa (Teodoresco, 1984). Esta fase representa a marcação do defesa ao atacante adversário para neutralizar todas as suas acções ofensivas em qualquer momento do jogo (Castelo, 1996) e é representativa de todos os comportamentos técnico-táticos individuais e colectivos que visam a anulação e cobertura dos adversários e dos espaços livres. É nesta etapa que uma equipa tenta conquistar a posse de bola com o intuito de realizar as acções ofensivas, sem cometer infracções e impedindo que o adversário obtenha golo. (Teodoresco, 1984).

A organização do processo defensivo está intimamente relacionado com a forma como o treinador interpreta a fase defensiva no seu modelo de jogo. Tal como o modelo de jogo, também a organização defensiva varia de treinador para treinador (Miranda, 2005). Existem assim, perspectivas que importam conhecer a fim de uma melhor compreensão da organização defensiva e é nesse sentido que se desenvolve este tema.

Castelo (1996) divide o processo defensivo em três fases:

1. **Equilíbrio defensivo** – pode ser concretizado, ainda que durante o processo ofensivo da própria equipa, por medidas preventivas ou imediatamente após a perda da bola pela rápida reacção de todos os jogadores. O tempo ganho na acção de pressão poderá ser utilizado para reorganização da defesa;
2. **Recuperação defensiva** – inicia-se após a impossibilidade de recuperar imediatamente a posse de bola e dura até à ocupação do dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa, ou seja, do seu sistema defensivo de entreajudas organizada;
3. **Defesa propriamente dita** – ocorre a ocupação, por parte de todos os jogadores, do dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa.

2.5.1.1. O conceito de “marcação” como factor influenciador duma forma de organização defensiva.

A forma como uma equipa marca o adversário, como defende a própria baliza das investidas do mesmo, tem muitas variantes. Como se verificou anteriormente, o modelo de jogo terá forte influência na definição da forma de marcação.

A forma como a defesa é organizada depende em grande parte da percepção do conceito de marcação pelo treinador que, tal como a organização

defensiva, pode ter distintas interpretações. Muitas vezes usa-se e abusa-se do termo marcação mas nunca se procura clarifica-lo de uma forma objectiva, e pensamos que acima de tudo o entendimento que os treinadores possuem deste conceito difere muito uns dos outros. Para otimizar a compreensão, é relevante conhecer a definição do conceito de marcação (Miranda, 2005).

Consultando o dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea (2001) constata-se que o termo “marcar” se sobrepõe a “acompanhar muito de perto, passo a passo, a deslocação de um jogador adversário no campo, impedindo ou condicionando as suas jogadas”. Este conceito defende a ideia do jogador adversário como referencia/alvo da marcação.

Lopez Ramos (1995), define marcação como a acção táctica com que os jogadores da equipa não possuidora da bola fazem frente aos adversários, sendo o intuito prioritário, o de evitar que estes entrem em contacto com a mesma ou, que o façam, nas piores condições possíveis. Para uma perfeita assimilação do conceito “marcação”, o autor refere ainda algumas características importantes que se aproximam às da definição de Pacheco (2001):

1. Realiza-se sobre os adversários sem bola, sendo as acções sobre o portador da bola de outra natureza;
2. O jogador que marca deve colocar-se entre o seu adversário e a baliza que defende;
3. Deverá aumentar de intensidade quanto mais próximo da baliza o adversário estiver.

As definições apresentadas, indo ao encontro do constatado a partir da simples consulta do dicionário, consideram os jogadores adversários como as “referências-alvo” de marcação. Na prática, isto significa que a atenção de quem marca dirige-se para o seu adversário directo, o mesmo é dizer, para o jogador que está/entra no seu raio de acção. É verdade que também se refere a bola e a baliza, mas apenas como referências de posicionamento para melhor marcar os adversários (Amieiro, 2004).

Não é por isso de estranhar todo um conjunto de expressões da gíria futebolística como “acompanha o homem”, “segue o teu”, “encosta nele”, “marca em cima”, entre muitas outras que evidenciam essa ideia de “marcação” que, de uma maneira geral, parece estar “institucionalizada” no futebol português. (Amieiro, 2004).

No entanto o conceito de marcação não se esgota apenas em acções realizadas em função do adversário directo, apesar de ser uma perspectiva válida, parece-nos um pouco castradora daquilo que poderá ser o conceito mais indicado de “marcação”.

Queiroz (1983) e Castelo (1986) partilham desta nossa ideia, já que introduzem um novo conceito de marcação, para estes autores a noção de espaço livre é a nova referência-alvo da marcação. Para os autores, esta reporta-se às acções técnico-táticas individuais de natureza defensiva, desenvolvidas no absoluto respeito pelo princípios defensivos e que visam a anulação dos espaços livres.

Castelo (1996), menciona que é em função da bola, dos adversários, da baliza e dos companheiros que esses comportamentos se deveriam manifestar, atribui uma acentuada dimensão colectiva ao sucesso da marcação.

Assiste-se então, a uma mudança da referência/alvo de marcação. Para completar as definições de marcação que aludiam a um adversário directo, surgem conceitos de marcação, tais como, concepção colectiva, numa tentativa de defender a redução ou fecho de espaços em função da posição da bola e de incluir um esforço globalizado da equipa ao invés de um esforço singular levado a cabo por um jogador.

Parece assim claro que a importância dada às possíveis “referências-alvo” de “marcação” e a ênfase que se coloca em cada uma das “referências de posicionamento” resultam em diferentes concepções para a organização defensiva (Amieiro, 2004).

Considerar como prioritária a “referência-alvo” adversário directo, tendo em atenção a posição da bola e a baliza como as referências básicas de posicionamento, resultará um padrão defensivo substancialmente díspar de um outro em que se considere como central “marcar”/“fechar” determinados

espaços (ocupando-os), em função da posição da bola, sem que se deixe de “assinalar” e vigiar os jogadores adversários que se encontram nesses espaços. Se, no primeiro caso, o padrão será algo semelhante a um “jogo de pares”, no segundo, evidenciará a intenção de “fechar espaços como equipa” (Amieiro, 2004).

Depois de reflectir sobre o que foi dito, podemos concluir que a forma como um treinador perspectiva a organização defensiva da equipa está intimamente relacionado com a sua interpretação do conceito de “marcação”.

2.5.2. Tipos de organização defensiva

Aqueles que assistem com regularidade a alguns jogos de futebol verificam que a organização defensiva das equipas é diversa. Cada treinador direcciona o treino para o desenvolvimento de uma determinada organização defensiva que entende como a mais eficaz para a sua equipa.

2.5.2.1. Defesa individual Vs Defesa homem-a-homem:

A defesa individual reduz a capacidade de iniciativa ao jogador alvo da marcação induzindo-lhe um desgaste muito intenso (físico, técnico tático e psicológico); prevalece o 1x1 com elevada responsabilidade individual, onde o sistema defensivo fica comprometido quando um defesa é ultrapassado; possibilita demasiados movimentos caóticos que impossibilitam uma organização rápida do ataque após a recuperação da posse de bola. (Castelo, 1996)

Para o mesmo autor a defesa individual é:

1. A lei do um contra um;
2. Cada atacante é marcado por um defesa que o importuna sem cessar, evitando que este receba a bola sob quaisquer circunstância;

3. Fundamenta-se na igualdade numérica a todo o momento, evidenciando uma maior agressividade quando a acção se aproxima da baliza;
4. Responsabilidade ao mais alto grau;
5. É uma organização cuja capacidade física é fundamental.

Para Bangsbo e Peitersen (2002), o princípio que está inerente à “marcação ao homem” é também que, durante toda uma situação de defesa, cada jogador marca um único adversário. Consideram, contudo, duas formas distintas de marcar ao homem: “a defesa fixa ao homem” e a “defesa ao homem orientada à zona”. Na primeira situação, cada um dos jogadores marca durante todo o jogo o mesmo adversário. Na segunda situação, cada jogador marca o adversário que mais próximo dele se encontra no momento da perda de bola, no fundo qualquer que seja a situação o defensor deve procurar o adversário pelo qual é responsável logo após a perda da posse de bola.

Depois de analisar as anteriores definições, podemos afirmar que existem duas definições que parecem querer dizer o mesmo, mas que para nós são um pouco diferentes, elas são o conceito de defesa individual e de defesa homem-a-homem.

Para nós é claro que em ambos os tipos de organização defensiva, a referência defensiva mais importante são os adversários directos, onde vigora um jogo de pares e de encaixe em cada adversário. Como refere Amieiro, (2004) a referência adversário directo é, simultaneamente, a grande referência de posicionamento e a única referência-alvo de marcação, tratando-se, pois, de uma defesa homem a homem.

Através de uma pesquisa podemos inferir que existe uma semelhança bastante forte entre o conceito de defesa à zona que vai ser explorada no ponto seguinte e o conceito de defesa homem-a-homem que referimos anteriormente.

Para Pacheco (2001) e Goikoetxea Olaskoaga (2001), numa marcação à zona o defensor tem a seu cargo uma determinada zona, onde tem que marcar individualmente o adversário que invada essa zona durante toda a jogada. No

fundo para estes autores a zona é uma referência para marcar o adversário que nela entre. Apesar do defensor não sair da sua zona definida, neste tipo de organização, a sua referência é apenas e só o adversário directo, então não se pode dizer que é uma defesa zonal mas sim uma defesa homem-a-homem.

Como defende Amieiro, (2004) a defesa individual, não é mais do que um exacerbar da defesa homem-a-homem, isto é, a defesa individual pressupõe marcar o adversário, normalmente os mais criativos, a todo o campo pelo mesmo jogador.

Tal como já foi referido anteriormente, nunca é de mais salientar que tanto a defesa homem-a-homem como a defesa individual acentam em marcações a jogadores adversários, neste tipo de organização defensiva as referencias defensivas individuais são as mais valorizadas em detrimento das referências colectivas.

2.5.2.2. Defesa à zona:

Segundo Amieiro (2004) a defesa à zona baseia-se nos seguintes pressupostos:

1. Os espaços são a grande referência alvo de marcação;
2. A grande preocupação é, por isso, “fechar como equipa” os espaços de jogo mais valiosos (os espaços próximos da bola), para assim condicionar a equipa adversária;
3. a posição da bola e, em função desta, a posição dos companheiros são as grandes referências de posicionamento;
4. cada jogador, de forma coordenada com os companheiros, deve fechar diferentes espaços, de acordo com a posição da bola;
5. a existência permanente de um sistema de coberturas sucessivas, é uma característica vital, o qual é conseguido pelo escalonamento das diferentes linhas;
6. é importante pressionar p portador da bola para assim sete se ver condicionado em termos de tempo e espaço para pensar e executar;
7. é a ocupação cuidada e inteligente dos espaços mais valiosos que permite, por arrastamento, controlar os adversários sem bola;
- 8.

qualquer marcação próxima a um adversário sem bola e sempre circunstancial e consequência dessa ocupação espacial racional.

2.5.2.3. “Zona passiva”:

Garganta (1997), caracteriza este tipo de organização defensiva da seguinte forma: acontece ainda no meio campo defensivo, onde a defesa se encontra equilibrada e recuada no terreno de jogo, com elevada percentagem (80%) dos jogadores colocados atrás da linha da bola sem procura activa pela posse de bola.

Mourinho (2003) aborda também este tipo de organização dizendo que, pelo posicionamento em campo e pela adaptação posicional de todos os jogadores em função da posição da bola quando esta está em posse do adversário, tem-se como objectivo encurtar espaços, criar dificuldades e esperar pelo erro.

Como podemos verificar neste tipo de defesa zonal, não existe uma incessante luta pela posse de bola, apesar dos pressupostos da defesa zonal (anteriormente apresentados) estarem presentes, a agressividade pela conquista dos espaços e pela conquista da posse de bola não está presente, espera-se pelo erro do adversário como forma de recuperar a posse de bola.

2.5.2.4. “Zona Pressionante”:

O conceito de “zona pressionante” não diverge do de “defesa à zona” (embora não sejam propriamente a mesma coisa), pois o cerne fundamental compromete-se com a ocupação racional, ou seja, “escondendo” os espaços de jogo de maior valor do adversário (Ramos, 2005).

Segundo Valdano (1998), Sacchi soube recorrer a uma coisa que já havia sido feita, a zona, incorporando nela o pressing. Assim criou uma zona agressiva que provocou uma mudança importante.

Como vamos poder ver a seguir o pressing pode ser executado “zonalmente”, “homem-a-homem” ou “individualmente”.

Para Michels (1981), após a perda da posse de bola, cada jogador deveria rapidamente aproximar-se do adversário que de momento estivesse mais próximo de si para o marcar (pressionar). Esta pressão deveria ser efectuada a cada um dos adversários, assim que a bola fosse dirigida para um deles, um jogador seu pudesse interceptar a bola e, de imediato, reiniciar as acções ofensivas.

Segundo o mesmo autor, este tipo de marcação zonal (embora na prática não o fosse), na medida em que marcava individualmente os adversários. Porém esta marcação era realizada na zona do defensor em que o adversário se encontrava provisoriamente. Assim o “pressing” para Michels (1982) citado por Romero (2004) consistia “em perseguir sem trégua nem descanso o adversário para recuperar a posse de bola, e não ceder a nenhum preço a iniciativa do ataque ao adversário. Assim o conceito de “marcação zonal” que Michels utilizava tinha como referencial o adversário directo que de acordo com Amieiro (2004) não é mais do que a defesa “homem-a-homem”. Os seus jogadores exerciam marcação nos adversários, que momentaneamente, se encontravam na zona de intervenção do defensor.

Interessa-nos também perceber que se é verdade que o conceito de “zona” é inalterável, também o é que com o tempo se foi produzindo uma revolução ao nível do seu ritmo e da sua intenção. A zona passiva, de retrocesso e espera, foi dando lugar a uma zona agressiva, com a qual se procura impedir a construção do jogo adversário (Valdano, 2002).

Valdano (2002), sublinha que, entre uma e outra ideia, a diferença está na defesa adiantada e na pressão. De qualquer forma, não concordamos que a defesa mais adiantada no terreno seja um requisito da “zona pressionante” (Amieiro, 2004). Fala-se na defesa adiantada porque se associa a “zona pressionante” ao defender sobre a primeira fase de construção do jogo adversário, no último terço do terreno. Mas então se uma equipa pretender recuar para o seu meio campo defensivo e começar a pressionar a partir do momento em que a bola aí entra, já não se trata de uma “zona pressionante”? Nós consideramos que sim, que ela pode ser posta em prática onde e quando a equipa desejar. A diferença está somente na pressão, isto é, na

agressividade com que se atacam os espaços e o portador da bola para provocar o erro e assim recuperar a posse de bola (Amieiro, 2004).

Bonizzoni (1988), acrescenta que o pressing é uma acção de opressão, executada em particular sobre o adversário com bola, de modo a retirar o espaço e tempo para agir. Não se trata de uma acção individual, mas de grupo ou colectiva. De salientar o espaço e o tempo como forma de colocar sobre máximo constrangimento a tomada de decisão dos adversários.

Moreno (1995) define o pressing com uma acção colectiva na qual os jogadores da equipa que o pratica importunam sem cessar os jogadores da equipa adversaria, em particular o portador da bola, limitando o seu espaço de acção e impedindo-o de actuar com tranquilidade, com a intenção fundamental de recuperar a posse de bola ou simplesmente evitar a progressão da equipa contrária. Para isso, é imprescindível conseguir um bloco homogéneo e compacto, mantendo pouca distância entre as diferentes linhas que compõem o bloco, porque é difícil levar a cabo o “pressing” de uma forma eficaz se existe uma grande distância entre elas. Acrescenta que nesta acção colectiva, todos os jogadores se devem deslocar para a zona da bola, para dificultar todas as possibilidades de passe.

Mombaerts (2000), refere que a importância de recuperar a bola em posições adiantadas não requer explicação, tratando-se, sem dúvida alguma, da evolução que mais marcou o jogo. A pressão sobre o portador da bola e a cobertura mútua são as chaves desta defesa activa.

Pidelaserra (2001) citado por Amieiro, adverte que “não se pode conseguir fazer pressão ou pressing sem redução de espaços e superioridade numérica” e salienta que quem não tiver estas máximas com conta, não só não alcançará os seus objectivos, como desequilibrará de tal forma a equipa que se tornará muito vulnerável.

López Lopéz (2003) é da opinião que a “defesa à zona”, através da qual dominamos os espaços mais adequados em função da posição da bola, e a pressão defensiva, que trata de aproveitar o domínio e a redução dos espaços para pressionar o portador da bola e os atacantes que o apoiam, são dois

aspectos que devem estar intimamente relacionados em qualquer organização defensiva.

Visto como uma referência na interpretação da organização defensiva em “zona pressing” Mourinho (2003), defende um pressing alto que é realizado zonalmente no meio campo adversário para recuperar a bola o mais rapidamente possível. Esta organização defensiva implica, como em qualquer defesa à zona, um bom posicionamento tático e iniciativa, de modo a serem criadas dificuldades ao adversário. Esta organização permite defender mais longe da baliza, recuperar a bola em zonas de ataque mais favoráveis próximas à baliza adversária, facilitando a finalização, ou seja, a pressão é feita o mais alto possível, com linhas muito próximas (a defensiva próxima do meio campo para que os avançados possam pressionar a defesa adversária). Assim, se por um lado os avançados jogam onde são realmente perigosos e os lances de finalização são mais frequentes por outro, implica que os defesas possuam a capacidade de jogam com 40 m de terreno livre nas suas costas (Lourenço, 2003).

Amieiro (2004), associa os dois tipos de organização defensiva (à zona e em zona pressing) ao verificar semelhanças importantes entre ambos. A grande preocupação é fechar colectivamente os espaços de jogo que se considerem mais valiosos tendo, na agressividade com que se atacam esses espaços e o portador da bola, a grande diferença. O que se pretende então, é colocar o adversário em posse de bola sobre grande constrangimento espaço-temporal aumentando a probabilidade deste cometer erros e dessa forma acelerar a recuperação da posse de bola (Amieiro, 2004), isto é, recuperar a bola para poder atacar.

Apesar de na literatura a “zona pressionante” estar quase sempre associada a um “pressing” realizado no terço ofensivo, verificamos que uma defesa zonal considerada pressionante não tem que ser obrigatoriamente realizada de uma forma “alta”, esta pode ser realizada duma forma “média” ou até mesmo “baixa”, como já referimos a defesa à zona pressionante pode ser aplicada quando e como uma equipa quiser. Ideia partilhada por Guilherme

Oliveira (2003b), onde este diz que uma “uma zona para ser eficaz terá de ser, necessariamente, pressão”, mais alta ou mais baixa mas pressão.

A zona do terreno em que a “pressão” é feita depende do conceito de jogo de cada treinador, Rui Quinta (2003), diz-nos que a construção das acções ofensivas do adversário tem que estar sempre condicionadas. Uma vez esse condicionamento pode ser feito numa zona mais recuada do terreno, esperando pelo adversário, mas com a intenção de que ele suba e saia das proximidades da sua baliza, e outras vezes podemos fazê-lo mais à frente. Acima de tudo quando o adversário entra no bloco defensivo, nas linhas defensivas, a equipa não pode ter um comportamento pacato. Um jogador ataca o portador da bola e os outros ocupam espaços e fazem coberturas.

Como podemos verificar, “defesa à zona” e “zona pressionante”, têm vários aspectos em comum, vários autores referem até que uma não pode existir sem a outra, mas elas não são a mesma coisa, ideia esta partilhada por Mourinho (2003), onde diz que defender à “zona” e fazer uma “zona pressionante” acabam por ser situações bem distintas, uma coisa é defender à zona onde, pelo posicionamento em campo e pela adaptação posicional de todos os jogadores em função da posição da bola quando esta está em posse do adversário, tem-se como objectivo encurtar espaços, criar dificuldades e esperar pelo erro. Defender zonalmente, mas de uma forma pressionante, significa, da mesma forma, um bom jogo posicional, mas com uma iniciativa no sentido de intensificar ao máximo as dificuldades do adversário e de tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível.

Resumindo, o tão aclamado “pressing”, como podemos verificar através desta revisão da literatura, pode ser aplicado de uma forma “individual”, “homem-a-homem” ou “zonal”, tudo depende da concepção de cada treinador e daquilo que ele ache que é o melhor para a sua equipa.

Em relação à “zona pressionante” esta pode ser aplicada em qualquer zona do terreno, isto é, pode ser aplicada no terço ofensivo, como no terço defensivo (da equipa que defende), o importante é haver uma intensidade forte da procura da conquista da posse de bola, tem de haver uma agressividade permanente na forma como se conquistam os espaços e o portador da bola. O

importante neste tipo de organização defensiva é colocar a equipa adversária e, em particular, o jogador em posse de bola, sob forte constrangimento espaço-temporal para desse modo induzir o erro e recuperar a bola, defende-se para atacar (Amieiro, 2004).

Para finalizar, queremos deixar bem claro, que o objectivo deste trabalho não é indicar que existe uma forma ideal de organização defensiva, cada treinador deve ter a sua concepção, e cada um valoriza diferentes princípios e sub-princípios de jogo, nós apenas tentamos clarificar os vários tipos de organização defensiva que vigoram no nosso futebol.

3. Material e Métodos

3.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por uma entrevista realizada ao Professor Vítor Pereira, treinador principal do Sporting Clube de Espinho. Este treinador já trabalhou vários anos nas camadas jovens do Futebol Clube do Porto, na equipa sénior da Sanjoanense e neste momento é treinador da equipa sénior do S.C. Espinho.

Este treinador foi escolhido devido à sua reconhecida competência, que poderá ser de grande valia para este trabalho.

Sendo este trabalho um estudo de caso, foram também observadas 8 sessões de treino, da equipa sénior do S.C. Espinho.

3.2. Metodologia de investigação

Para a realização deste trabalho monográfico, começamos por efectuar uma pesquisa bibliográfica referente à problemática em questão.

Depois, elaboramos uma entrevista semi-directiva ao Professor Vítor Pereira, com o objectivo deste nos esclarecer aspectos fundamentais à realização deste trabalho. As questões da entrevista foram abertas para que o Professor Vítor Pereira pudesse expor os seus pontos de vista de uma forma clara e o mais aprofundada possível.

Em termos práticos, a entrevista foi gravada num gravador de voz “Sanyo”, onde mais tarde foi transcrita para o papel, com o conhecimento do entrevistado.

Por fim, foram observadas 8 sessões de treino da equipa sénior do S.C. Espinho, onde só assim foi possível tirar as devidas ilações para a realização do trabalho.

3.3. Recolha de dados

A primeira parte da entrevista realizada ao Professor Vítor Pereira teve lugar no dia 5 de Outubro, nas instalações do Estádio Comendador António Violas, pelas 15:30 da tarde.

A segunda parte da entrevista realizada ao Professor Vítor Pereira teve lugar no dia 7 de Novembro, nas instalações do Estádio Comendador António Violas, pelas 17:30 da tarde.

As 8 sessões de treino foram observadas entre os dias 10 e 20 de Outubro.

4. Apresentação e discussão dos resultados

4.1. Caracterização do modelo de jogo do treinador, em relação à organização defensiva.

Após ter sido realizada a entrevista ao Professor Vítor Pereira, através de uma análise cuidada podemos retirar quais os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo que ele pretende que a sua equipa apresente, em organização defensiva.

Como grande princípio defensivo, ele quer que a equipa defenda numa defesa zonal pressionante ou mais vulgarmente chamada por “zona pressing”. Uma “zona pressing” que pode ser realizada mais à frente ou mais atrás, dependendo dos momentos do jogo e também do adversário em causa.

Um sub-princípio muito importante pretendido pelo treinador é que a equipa interprete colectivamente os referenciais de pressão, referenciais que vão ser explicados mais à frente neste trabalho.

Como outros sub-princípios defensivos, podemos referir que o treinador quer que a equipa saiba defender por linhas, isto é, fechar e reduzir espaços interlinhas e intralinas (fazer campo pequeno).

A equipa deve “bascular” como um todo em função da posição da bola, por exemplo se a bola está do lado esquerdo, o lateral direito não deve estar aberto na direita, mas sim a fechar o espaço interior.

A equipa tem que saber fazer diferenciação de ritmos a defender em função dos referenciais de pressão, ou seja, a equipa tem que perceber do ponto de vista colectivo o momento de recuar ou acelerar sobre o adversário em função dos diferentes referenciais.

A equipa tem de ser capaz de perceber quando deve ganhar ou retirar espaços à largura e à profundidade. Em relação a este aspecto o treinador diz-nos que se o adversário estiver de frente para “nós” com possibilidades de jogar em boas condições na profundidade, a equipa neste momento deve

recuar, fechar espaços e reduzir a profundidade ao adversário, se pelo contrario o adversário estiver de “costas para o jogo”, é momento de pressionar e ganhar espaços à largura e à profundidade.

O treinador quer que a equipa consiga pressionar o adversário pelo “lado cego”, entenda-se atacar o “lado cego” o momento em que o adversário recebe a bola de costas para o nosso bloco defensivo, este aspecto do jogo vai ser mais à frente explicado.

Tal como já referimos a equipa tem como grande princípio de jogo defender numa zona “pressing”, logo a equipa quer ter um papel activo na recuperação da posse de bola e não esperar que o adversário perca a bola por si só.

Também pelo facto da equipa defender zonalmente os jogadores devem ter permanentes preocupações em relação à bola, ao espaço e ao adversário e os referenciais de marcação nunca são individuais mas sim espaciais, para este treinador o importante é ganhar e dominar espaços e nunca anular este ou aquele jogador individualmente.

Para o treinador os princípios de contenção, cobertura e equilíbrio são muito importantes em todos os sectores, e todos os jogadores devem dominar bem estes aspectos defensivos, ele refere também que a sua equipa deve ter um bom jogo de coberturas, logo o saber defender por linhas e fazer campo pequeno, que já referimos anteriormente.

Um sub-sub-princípio muito importante definido pelo treinador tem a ver com os apoios dos jogadores em organização defensiva. Ele não quer que os jogadores tenham os apoios demasiado virados para o lado da bola, porque desta forma os jogadores estão a “fechar” o campo, isto é, assim têm muito espaço de campo que os jogadores não estão a ver. Assim são facilmente surpreendidos, se os jogadores “fecharem” o campo não conseguem controlar a bola, o espaço e o adversário.

4.2. Da concepção à operacionalização em treino...Como operacionalizar os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos.

Uma das grandes intenções deste trabalho é o entendimento sobre a importância que tem a definição de determinados princípios, sub-princípios, sub-sub-princípios de jogo e a sua devida operacionalização em treino.

Do nosso ponto de vista é fundamental haver uma ideia de jogo claramente definida pelo treinador e depois um consequente aparecimento dessa ideia de jogo em cada sessão de treino através dos exercícios escolhidos com uma intervenção específica adequada.

No nosso entendimento para haver uma ideia de jogo perfeitamente bem definida é obrigatório saber-se de futebol, entender claramente o jogo, pois se não se entender o jogo não se pode pensar em algo mais complexo. O objecto de preocupação para o treinador deverá ser sempre o “jogar” que pretende para a sua equipa e a sua devida operacionalização, e ele deve entender claramente o que isso pressupõe, quanto mais consistente e coerente for essa ideia de futebol, desse “jogar”, mais lógica pode ter o processo de treino.

Parece-nos que será mais correcto salientar que é o processo que é utilizado para colocar a equipa a jogar em função daquilo que são as ideias do treinador, processando-se ao longo dos dias, das semanas e dos meses permitindo à equipa jogar em função daquilo que se conjecturou como competição possível (Oliveira, 2003a).

No fundo o treino deverá fundamentar-se na exacerbação dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios definidos no modelo de jogo utilizando exercícios específicos como meio para alcançar esses objectivos (Frade, 2004).

De acordo com a entrevista realizada ao Professor Vítor Pereira é clara a presença de uma ideia de jogo, neste caso específico, em relação à organização defensiva. Através das suas respostas podemos especificar

claramente quais os seus princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos, obviamente que ter uma ideia clara de jogo, uma ideia clara dos princípios que se quer que a equipa tenha não chega, é necessário por em pratica nos treinos essa ideia de jogo, é isso que vamos explorar nos pontos seguintes, enumerar alguns princípios de jogo e explicar de que forma eles foram ou não postos em pratica nas sessões de treino observadas.

4.2.1. Zona “Pressing” definido como o grande principio defensivo.

Depois de analisada a entrevista, podemos verificar que o grande princípio defensivo definido pelo Prof. Vítor Pereira, é a aplicação de uma zona “pressing”. A equipa procura criar zona “pressing”, com uma aceleração sobre o adversário provocando-o a ir para essa zona pressionante que estamos a organizar...É uma organização zonal, que se torna pressionante nos momentos que eu acho que ela deve ser pressionante, porque quem pressiona sem cérebro, quem pressiona as bolas todas morre a meio do campo (Pereira, anexo I).

Esta zona “pressing” pode ser aplicada mais à frente ou mais atrás (entenda-se pressão alta ou baixa), tudo depende da estratégia definida para o jogo em função das características do adversário (Pereira, Anexo I).

Após isto que foi dito, podemos inferir que a ideia de zona “pressing” consta da ideia de jogo do treinador, mas apenas dizer não chega, é preciso entender o que significa zona “pressing”, e depois operacionalizar em treino o princípio de forma adequada.

Podemos verificar que muitos dos conceitos referidos na literatura sobre a zona “pressing”, estão presentes no discurso do Professor Vítor Pereira.

Um deles tem a ver com a zona do terreno em que este tipo de organização é aplicado, de acordo com a literatura, a zona “pressing” pode ser aplicada mais atrás ou mais à frente do terreno, tudo depende da ideia do treinador e das características do adversário, como já tivemos oportunidade de ver o Professor Vítor Pereira corrobora da mesma ideia.

Ainda em relação à zona “pressing” do Professor Vítor Pereira, ele defende que fundamentalmente se preocupa com espaços, que os jogadores percebam claramente como defender espaços e adversários nos espaços (Pereira, anexo I).

Para trabalhar bem zona, deve-se controlar os espaços, controlar a zona, controlar o adversário e a bola, controlar o espaço relativamente ao adversário e o espaço relativamente à bola...os jogadores devem perceber claramente em que momento do jogo se encontram, perceber claramente quais os espaços que devem dominar assim como o adversário e a bola (Pereira, anexo I).

Ideia esta também partilhada por Mourinho (2003), onde as suas preocupações em termos defensivos são em relação aos espaços, ao homem e à bola. Segundo este autor os jogadores têm de estar com um controlo visual do posicionamento da bola e daquilo que está a acontecer com ela, têm que ter em conta um determinado espaço e têm que ter com conta também o posicionamento dos jogadores.

Ainda em relação ao entendimento de zona “pressing” por parte do Professor Vítor Pereira (anexo 1), este diz-nos que a sua equipa procura ter um papel activo na recuperação da posse de bola, é uma equipa que tenta provocar o erro ao adversário e para isso a equipa tem que ser bastante organizada nas suas linhas defensivas. Como podemos ver o conceito de “pressing” está presente no discurso do entrevistado, ele procura pressionar o adversário, procura ter um papel activo da recuperação da posse de bola, se pelo contrário a equipa tivesse um papel passivo na recuperação da posse de bola, não deixava de ser zona mas deixava de ser considerada zona pressionante.

A agressividade não tem nada a ver com o facto da equipa defender à zona, homem-a-homem ou individualmente. Podemos defender à zona sem agressividade, posicionando-nos à zona e basculando em função da bola, mas sem colocarmos agressividade ou intensidade nas nossas acções. Isso não deixa de ser zona, mas não é uma zona agressiva (Carvalho, 2003b).

Depois de explorarmos os pressupostos da zona “pressing” do Prof. Vítor Pereira, torna-se importante mostrar de que forma ele operacionaliza em treino todos estes aspectos defensivos.

No dia 10 de Outubro o Professor promoveu um exercício de Organização Defensiva (4 defesas + Pivot defensivo x 7 jogadores em estrutura). Neste exercício a preocupação era que os jogadores em organização defensiva tivessem noção das linhas defensivas, e que dominassem os espaços fundamentais. Nesta situação era pedido aos jogadores que dominassem o espaço o adversário e a bola, para isto a equipa técnica pedia sempre “campo aberto” aos jogadores para que estes conseguissem ter um controlo visual de tudo o que se passava.

Neste exercício feedbacks para os jogadores como “mantém a zona”, “abre o campo” e “controla os espaços” eram nota dominante, óbvio que para os jogadores compreenderem estas indicações foi necessário um trabalho anterior mais detalhado, pensamos que este trabalho foi realizado porque os jogadores de uma forma geral apresentavam os comportamentos desejados pelo treinador.

A seguir o treinador promoveu a mesma situação mas em vez de apenas ser o pivot defensivo à frente da defesa, eram 3 médios, isto é, um pivot defensivo mais dois médios a formarem um triângulo no meio campo (4 defesas + 3 médios x 10 jogadores em estrutura). As indicações da equipa técnica foram as mesmas mas agora as preocupações também incidiam sobre organização defensiva sectorial da defesa e do meio campo, em relação às linhas defensivas, ao jogo de coberturas do bloco defensivo e dos momentos de pressão, isto é, momento de acelerar sobre o adversário.

Pereira (anexo 1), diz-nos que pretende uma zona pressing inteligente e organizada, no sentido de levar o adversário a sair a jogar de determinada forma na 1ª fase de construção, pretende também retirar espaço e tempo de execução ao adversário e para isso é importantíssimo saber defender por linhas, sendo estas as principais preocupações do trabalho semanal.

Como podemos verificar existe uma ligação entre aquilo que se define como princípios e aquilo que se treina, nomeadamente em relação à conquista

dos espaços vitais, do jogo de coberturas e o saber defender por linhas, só assim uma equipa pode ser coesa e pressionante.

Torna-se também fundamental referir que nestes exercícios a intervenção da equipa técnica foi sempre bastante específica em função dos objectivos que se pretendiam atingir.

4.2.2. Mudança de ritmos a defender...identificação de referenciais de pressão.

Um dos aspectos mais focados pelo Professor Vítor Pereira e também uma das suas maiores preocupações em termos defensivos tem a ver com a necessidade da equipa perceber e identificar os referenciais de pressing, isto é, a equipa deve identificar quando deve acelerar sobre o adversário, pressiona-lo de uma forma bastante agressiva, ou se pelo contrário deve recuar no terreno de forma a tirar profundidade ofensiva ao adversário.

Vítor Pereira (anexo 1), diz-nos que “o que temos como principio é que os jogadores tenham referenciais de pressing e diferenciação de ritmos a defender, ou seja, os jogadores quando identificam determinados referenciais de pressing, procuram criar zona “pressing”, com uma aceleração sobre o adversário provocando-o a ir para essa zona pressionante que estamos a organizar”.

A importância de dar à equipa referências de pressão é também partilhada por Carvalhal (2003b), onde este refere que o adversário pode-nos dar inúmeros indicadores de pressão, indicadores estes que nos dizem o momento certo para intensificar a pressão, na tentativa de ganhar a bola. A entrada da bola em determinada zona do terreno de jogo e o facto de um adversário receber a bola de costas são dois dos exemplos de indicadores de pressão.

Esta questão das referências de pressão leva-nos a uma questão, quem deve interpretar estes indicadores de pressão? Será um ou outro jogador específico, ou deve ser a equipa no seu conceito colectivo que deve interpretar os momentos de pressionar? Pensamos que deve ser a equipa em termos

colectivos a perceber o momento de acelerar sobre o adversário, apesar de haver jogadores que pelas suas características se predisponham mais a defender e isso pode dar à equipa um sinal para pressionar.

Pereira (anexo 1) refere que “ o que pretendo na minha equipa, é uma equipa com uma organização defensiva inteligente, inteligente no sentido de diferenciar ritmos, ou seja, às vezes parece passiva mas quando identifica os referenciais de pressão, acelera e torna-se imediatamente pressionante e agressiva...eu quero uma equipa que espera pelo momento certo para acelerar sobre o adversário em bloco, de perceber o momento colectivo de pressão...é uma organização zonal, que se torna pressionante nos momentos que eu acho que ela deve ser pressionante...eu quero uma organização em que os 11 jogadores de campo entendam o momento em que temos de ser agressivos”. Aqui está bem clara a ideia de que aquilo que o nosso treinador quer é que o momento de pressão seja reconhecido colectivamente, para que a equipa funcione como um bloco.

Miguel Leal (2003), suporta este conceito de ideias dizendo que o bloco tem que ser um comportamento assumido por toda a equipa. Não faz sentido o bloco estar dependente de um jogador, o bloco defensivo deve funcionar, fundamentalmente, em função de referências colectivas conhecidas por todos os jogadores.

Na mesma linha de pensamento Amieiro (2003), também afirma que a coesão do bloco defensivo passa fundamentalmente pela adequação das respostas individuais face à resposta colectiva desejada e, nesta medida, mais importante do que a liderança de um ou mais jogadores é a existência de sinais/indicadores (referências colectivas) que, quando devidamente identificados, levem a que os jogadores pensem em função da mesma intenção ao mesmo tempo e, com isso, a equipa actue como um todo a defender.

Já vimos a importância da equipa perceber colectivamente os momentos de pressão, mas, quais são ao certo essas referências colectivas de pressão defendidas pelo nosso treinador?

Em conversas com a equipa técnica ficamos a perceber alguns dos referenciais de pressing dados à equipa. Estes podem ser quando o adversário

recebe a bola de costas e deve-se pressioná-lo pelo “lado cego” (aspecto este que vai ser abordado com mais detalhe mais à frente neste trabalho). Pode ser um passe mal executado que promove uma recepção de bola mais difícil ao adversário, isto dá tempo para o bloco se organizar e pressionar o adversário. Pode ser um passe longo e alto por exemplo de um central para o lateral, o tempo que a bola leva no ar mais o tempo de recepção é sinal de pressão sobre o adversário. Estas são algumas referências colectivas de pressão que a equipa deve identificar claramente e a partir daí ter o comportamento adequado.

Até agora apenas falamos em referências de pressão, momentos para pressionar, momentos para acelerar sobre o adversário para recuperar a posse de bola, mas se falamos em alternâncias de ritmo a defender pressupõe que se aceleramos sobre o adversário por vezes temos de abrandar, isto é, recuar um pouco, juntar linhas e jogar um pouco mais na expectativa.

Esta ideia como é natural é partilhada por Pereira (anexo 1), este afirma que “não quero uma equipa que pressiona constantemente...não quero uma equipa que pressione cada passe do adversário, quem pressiona sem cérebro, quem pressiona as bolas todas morre a meio do campo, perde discernimento, eu não quero esse tipo de organização defensiva”.

O fundamental é perceber que não se deve defender sobre carris, isto é, não se deve pressionar todas as bolas da mesma forma, não se pode jogar de cor, a equipa tem que perceber em que momento do jogo se encontra e ter o comportamento adequado em função desse momento, nem sempre o melhor é pressionar e avançar o bloco defensivo.

Acima de tudo deve-se trabalhar comportamentos, identificando momentos, quando a equipa está perante determinada situação tem que ter um comportamento adequado, deve-se identificar os diferentes momentos para ter um comportamento adequado (Pereira, anexo 1).

Pelas palavras do nosso entrevistado podemos concluir que por vezes devemos pressionar mas outras vezes devemos recuar um pouco e jogar um pouco mais na expectativa.

O momento de recuar também pode ser entendido como um referencial, se a equipa tem referenciais para pressionar também tem para recuar o bloco e reduzir a profundidade ofensiva ao adversário.

Pereira (anexo 1) refere que “os jogadores devem dominar perfeitamente os referenciais de pressing, devem também perceber quando a equipa deve retirar espaços à largura e à profundidade. Imaginemos que temos um adversário de frente para nós, que está em boas condições de dar profundidade ofensiva ao seu jogo, todos os jogadores têm de perceber quando se deve retirar profundidade ofensiva ao adversário e quando não se deve”. Aqui está perfeitamente claro um referencial de baixar o bloco defensivo e como é óbvio um baixar da cadência e do ritmo defensivo.

Depois de explorados os aspectos dos referenciais de “pressing”, é importante para nós perceber de que forma o Professor Vítor Pereira operacionaliza as suas ideias no treino e de que forma faz entender aos seus jogadores a identificação dessas alternâncias de ritmo a defender.

No dia 11 de Outubro, a equipa realizou em exercício em que o objectivo era a identificação dos referenciais de pressão.

O exercício era uma situação de 9 x 9 em estrutura em que uma das equipas estava sempre em situação de organização defensiva. Neste exercício a equipa técnica definiu que o bloco defensivo para o próximo jogo deveria estar sempre a 3 quartos de campo, e o bloco apenas deveria subir esta referência quando o adversário dava determinados sinais colectivos para pressionar.

As referências de pressão dadas pela equipa técnica foram aquelas referidas anteriormente neste trabalho.

Para ajudar os jogadores a perceberem o local da pressão, foi colocada uma marcação à largura do terreno sensivelmente a 3 quartos de campo (meio do meio campo ofensivo), o bloco defensivo apenas podia ultrapassar esta marcação se fosse identificado um dos referenciais de pressão. Por exemplo, se um lateral recebe-se um passe longo do central do lado contrário, o tempo que a bola demora a chegar ao jogador mais o tempo da recepção é sinal para

pressionar, e nesta situação o bloco defensivo poderia ultrapassar a tal marca colocada a 3 quartos de campo e pressionar o adversário.

Neste exercício a intervenção da equipa técnica era no sentido de levar os jogadores a perceberem o momento colectivo de pressão ou então o recuo do bloco defensivo.

Na semana seguinte foi também realizado um exercício de 9x9 em estrutura, muito direccionado para a organização defensiva colectiva, em que a intenção da equipa técnica era a de exacerbar a capacidade da equipa em identificar os referenciais de pressão, cada vez que havia uma referencia colectiva de pressão era pedido aos jogadores que acelerassem sobre o adversário de forma a ganhar a posse de bola, se pelo contrário o adversário conseguisse sair a jogar na sua 1ª fase de construção e estivesse de frente para o bloco defensivo era pedido à equipa que recuasse um pouco e juntasse as linhas um pouco mais atrás.

Neste exercício a intervenção era bastante especifica em função do objectivo que se queria atingir, isto é, a identificação dos referenciais de “pressing”.

Como podemos ver, nos dois microciclos observados este importante sub-princípio defensivo esteve sempre presente, e pelo que foi possível observar existe uma intenção clara de aproximar a ideia de jogo e o seu aparecimento nos exercícios de treino.

4.2.3. Pressionar o adversário pelo “lado cego”, uma referência fundamental de pressão.

O pressionar o adversário pelo “lado cego” é outro dos aspectos referidos pelo nosso entrevistado como um referencial de pressão. Mas o que é isso de pressionar o adversário pelo “lado cego”?

Segundo Pereira (anexo 1) “pressionar o adversário pelo lado cego é o aproveitamento dum mau posicionamento do adversário, dum deficiente ajustamento dos apoios na recepção da bola que normalmente “fecha” o campo O que é que eu quero dizer com isto? Imaginemos o adversário a sair a

jogar pelo corredor lateral direito com o médio centro ou o pivot defensivo a receber passe interior com os apoios virados para esse corredor, voltados para essa lateral, portanto está-nos a dar o “lado cego” e normalmente isso acontece sempre, acontece na linha defensiva ou na linha média”.

Depois desta definição, podemos dizer de uma forma simplista que pressionar o adversário pelo “lado cego” é pressioná-lo no momento em que este recebe a bola de costas. Estando o adversário de costas poderá, na ideia do nosso treinador, ser mais fácil recuperar a posse de bola.

Posto isto, para o nosso treinador o pressionar o adversário pelo “lado cego” é visto como um referencial colectivo de pressão, ele quer que a sua equipa quando identifica este momento acelere colectivamente sobre o adversário para recuperar a posse de bola.

De acordo com Pereira (anexo 1) os adversários “recebem quase sempre a bola dando “lado cego” e é isto que temos de aproveitar com uma aceleração, com uma acção pressionante sobre o “lado cego”.

Após percebermos claramente o que o nosso treinador defende em pressionar o adversário pelo “lado cego”, é importante ver de que forma ele consegue transpor estas ideias para o processo de treino.

Na sessão de treino do dia 19 de Outubro o Professor Vítor Pereira cria uma situação de 9x9 muito direccionada para os aspectos defensivos, dando real acento na sua intervenção sobre a identificação dos referenciais de pressão.

Neste exercício uns dos referenciais insistentemente abordados foram o da pressão ao adversário pelo “lado cego”.

Surge então a questão de como ele conseguiu fazer aparecer no exercício o tal pressionar pelo “lado cego”.

Durante a explicação do exercício foi pedido ao avançado centro que quando estivesse em organização defensiva deveria chegar-se bastante perto do extremo direito “abrindo” assim o corredor central para o adversário jogar por esse mesmo corredor. Foi também pedido aos jogadores que as linhas de passe para as laterais fossem fechadas para que o único sítio por onde o adversário pudesse jogar fosse o corredor central.

Como podemos inferir foi pedido à equipa determinado comportamento posicional para que a outra equipa apenas pudesse jogar pela zona central. E porquê? Porque desta forma no entendimento do treinador “abrindo” o corredor central a bola vai entrar nos médios centros, e estes como a maior parte das vezes recebem a bola de costas, torna-se o momento certo para pressioná-los pelo “lado cego” sendo assim mais fácil recuperar a posse de bola. Desta forma, é dado ao adversário o “engodo” para jogar por determinada zona, e sem que estes o percebam é criada uma “zona pressing” para a recuperação da posse de bola.

No fundo isto é a operacionalização daquilo que o Professor Vítor Pereira (anexo 1) defende, não basta pressionar o adversário pelo “lado cego” é necessário “convidar o adversário a entrar na “zona pressing” que estamos a organizar, para depois acelerarmos sobre o adversário e recuperar a posse de bola”, ele diz-nos também que “maior parte das vezes a pressão é no sentido de fechar o corredor lateral para obrigar o adversário a centralizar o passe para o “lado cego”, e então a bola entra nessa “zona pressing” que estamos a organizar para atacarmos o adversário pelo “lado cego”.

Pensamos que existe uma intenção clara de operacionalizar o que se idealiza como princípios de jogo, tendo a noção clara que nem sempre poderá ser possível atingir aquilo que se pretende, mas o caminho escolhido pelo nosso treinador é este, potenciar em treino os princípios que idealiza para o seu modelo de jogo.

4.2.4. “Abrir o campo”, a orientação dos apoios em organização defensiva, um sub princípio dum sub-princípio de jogo.

De acordo com o nosso entrevistado não só os grandes princípios são importantes no aspecto defensivo. Ao longo da entrevista surge um aspecto que nos parece muito importante referir que tem a ver com a orientação dos apoios em organização defensiva.

Segundo o nosso entrevistado é importante os jogadores não “fecharem” o campo a defender, e porquê? Porque segundo Pereira (anexo 1) existem vários jogadores de equipas de nível que são sistematicamente surpreendidos por estarem a “fechar” o campo.

Pereira (anexo 1) explica esta ideia dizendo que “imaginemos que o meu lateral do lado contrário báscula do lado da bola, tem uma referencia de espaço, mas se tiver os apoios virados para o lado da bola está a “fechar” o campo, existe uma zona enorme de campo que ele não está a ver, se o adversário lhe aparecer com o campo fechado, vai surpreende-lo, isto parece um pormenor menor mais tem muita importância”.

A importância que Pereira dá a este sub-sub-princípio, na nossa opinião tem a ver com a sua preocupação que todos os jogadores controlem sempre os espaços, o adversário e a bola (Pereira, anexo1). Assim, faz todo o sentido que o treinador queira que os seus jogadores “abram” o campo em organização defensiva, porque só com uma orientação correcta dos apoios é possível que os jogadores controlem visualmente os espaços, os adversário e a bola.

De acordo com Pereira (Anexo 1), “quando basculamos do lado da bola, eu estou sempre a dizer aos jogadores “abre o campo”, porque com o campo aberto consigo controlar o espaço, a bola e o adversário. Se eu virar os apoios para o lado da bola, basta uma entrada a um metro para não conseguir controlar”.

Nas sessões de treino observadas, este aspecto do jogo não foi objectivo principal em nenhum exercício, mas por inúmeras vezes foi-nos possível ouvir e observar a intervenção da equipa técnica no sentido de corrigir a orientação dos apoios dos jogadores, onde era sempre pedido que os jogadores “abrissem” o campo em organização defensiva.

Pensamos que este sub-sub-princípio foi abordado com mais ênfase nos treinos de início da época, isto porque os jogadores já tinham este comportamento bastante interiorizado nas sessões observadas, onde apenas é preciso ir relembrando ao longo da época.

4.3. O lado estratégico como parte integrante do processo de treino.

Ao longo das conversas com o Professor Vítor Pereira surge no seu discurso a importância que ele dá ao lado estratégico. Segundo ele é fundamental contemplar a estratégia no processo de treino, para ele o conhecimento do adversário é muito importante para a preparação dos jogos, logo a integração desta dimensão do jogo, no treino, torna-se muito importante.

Pereira (anexo 1) diz-nos que integra a estratégia no processo de treino sendo este aspecto fundamental.

André Vilas-Boas citado por Amieiro et al (2006) corrobora com esta ideia, onde nos diz que a partir do momento em que as dinâmicas colectivas e individuais do adversário estão identificadas parte-se para o trabalho de campo, para a preparação dos treinos, com a simulação das principais situações de jogo identificadas no adversário.

Para sustentar a ideia de como o adversário é estudado em relação às suas rotinas de jogo, Pereira (anexo 1) refere que a equipa do “Marco foi observada 3 vezes, é uma equipa com dificuldades, com desequilíbrios defensivos quando está em posse de bola, é uma equipa com dificuldades perante transições rápidas. Então estrategicamente eu quis que o meu bloco defensivo baixasse um pouco, mais do que o habitual, para dar um pouco de espaço nas costas para conseguir essas transições ofensivas mais rápidas, em que o Marco na minha opinião é mais fraco, e foi desta forma que marcamos os dois golos no Domingo”.

Após o estudo feito sobre o adversário, o trabalho semanal incidiu sobre estas características do adversário, de forma a aproveitar as suas debilidades e atenuar os seus pontos fortes, e como podemos ver os dividendos retirados deste trabalho foram elevados.

Apesar do Professor Vítor Pereira querer que a sua equipa tenha uma reacção forte á perda da posse de bola e que tente recuperar a bola o mais à frente possível, para este jogo entendeu que era mais produtivo recuar um

pouco o bloco defensivo para aproveitar os espaços nas costas da defesa contrária.

Desta forma podemos verificar como a estratégia influencia o processo de treino e a importância que tem no resultado dos jogos, mas no nosso entender o fundamental é que o lado estratégico seja operacionalizado durante a semana, as coisas não podem surgir no dia do jogo por acaso.

Pereira (anexo 1) sustenta-nos a ideia anterior quando diz que “é muito importante estudar bem o adversário e operacionalizar sobre ele, e isso eu faço-o”, segundo o nosso entrevistado é fundamental “trabalhar nos desequilíbrios e no erro do adversário, eu quando mando observar procuro sempre que sejam descobertas formas de surpreender o adversário. Tento sempre anular o melhor que eles têm e aproveitar o pior que eles apresentam”.

Mourinho citado por Amieiro et al (2006, pp. 163-164) partilha da ideia de como é importante conhecer os adversários onde diz que faz um “estudo detalhado do adversário, fundamentalmente para ajudar os meus jogadores. Para mim, é imprescindível saber como o treinador adversário reage, o tipo de substituições que faz, os comportamentos-padrão da equipa adversária...quando vamos para a guerra temos de saber como é que o nosso adversário ataca e defende, para que possamos atacá-lo melhor”, o mesmo autor termina dizendo que “o nosso próximo adversário joga em fora de jogo, sei que joga com os extremos trocados e que conseqüentemente, não saem cruzamentos e que o que querem é chutar por dentro e, portanto, vou preparar a minha equipa para isso”.

Quando se fala em estratégia no futebol, vem-nos á ideia do real peso que ela deve ter no processo de treino, isto é, deverá uma equipa mudar a sua identidade em função do adversário que tem pela frente?

Deverá uma equipa mudar sistematicamente os princípios de jogo em função da equipa que vai defrontar?

Após reflectirmos sobre este assunto podemos afirmar que uma equipa nunca deve alterar a sua identidade, nunca deve alterar a sua matriz de jogo em função dos adversários que vai defrontar, pode ter em conta alguns aspectos do adversário, mas nunca alterar aquilo que é a essência do seu jogo.

Para afirmarmos a ideia anterior tivemos como ponto de partida o nosso estudo de caso, em que segundo Pereira (anexo 1) “observamos os adversários, o maior nº de vezes possível, e em função da dificuldade de construção de jogo em determinada zona, em função da dinâmica que o adversário promove, nós trabalhamos sobre isso, o princípio de jogo para jogo, a intenção de... não muda, mas estrategicamente fazemos de uma forma ou de outra em função daquilo que nós julgamos ser o mais adequado para aquele jogo, para o ganharmos”.

Depois do que foi citado anteriormente surge-nos a ideia de que o padrão de jogo de uma equipa não deve ser alterado de jogo para jogo, apenas devem ser tomadas algumas precauções em função das características do adversário, devem-se ter em conta as nuances estratégicas de circunstância (Amieiro et al, 2006)

Oliveira (2003) também partilha deste comprimento de onda, quando refere que apesar de se ter uma série de preocupações relativas a determinadas particularidades da equipa que se vai defrontar, os princípios que lhes estão subjacentes a tudo isso são sempre os mesmos independentemente da equipa com que vá jogar.

Quando é perguntado ao Professor Vítor Pereira (anexo 1) se ele trabalha o lado estratégico defensivo durante a semana, ele diz-nos que “exacto, o princípio é o mesmo, agora se é mais à frente ou mais atrás, se é nas laterais ou no corredor central, depende da estratégia e do adversário, nós aqui integramos a estratégia no processo de treino, do meu ponto de vista é fundamental”.

Pereira (anexo, 1) mais à frente na entrevista, quando lhe perguntamos se ele altera a forma de organização defensiva em função da organização estrutural do adversário ele responde-nos que “o princípio organizacional não muda, esse não. Agora estrategicamente o tal controlo do espaço, o tal conquistar os espaços é muito importante. É muito importante estudar bem o adversário e operacionalizar sobre ele, e isso eu faço-o”.

Podemos inferir que é fundamental para o nosso entrevistado que a sua equipa mantenha sempre os princípios de jogo contra qualquer adversário,

apesar de por vezes ter de alterar algo no “jogar” da sua equipa em função das características do oponente.

Estas alterações nunca podem desvirtuar a identidade e o modelo de jogo preconizados pelo treinador, porque se as nuances estratégicas interferirem com os grandes princípios de jogo podem-se tornar «atractores estranhos» e pôr em causa a dinâmica funcional da equipa, neste caso específico a organização defensiva.

Para sustentar esta ideia temos Mourinho citado por Amieiro et al (2006, pp. 162), para ele “ o mais importante numa equipa é ter um determinado modelo de jogo, um conjunto de princípios de jogo, conhecê-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. Nós analisamos o adversário, procuramos prever como se pode comportar contra nós e procuramos posicionar-nos nalgumas zonas mais importantes do campo em função dos seus pontos fortes e fracos. Mas isto são detalhes posicionais. Não “mexem” com os nossos princípios, nem sequer com o nosso sistema. Acreditamos que o mais importante somos nós, a forma como jogamos e automatizamos o nosso modelo”.

Convém perceber-se que Mourinho se preocupasse demasiado com a dimensão estratégia, corria o risco de alterar em demasia aspectos tidos como fundamentais no que se refere à sua concepção de jogo. Isto é, a ênfase na dimensão estratégica pode interferir negativamente com aquilo que são os princípios de jogo. A tal ponto que se pode tornar num «atractor estranho», e pôr em risco a fluidez funcional da equipa (Amieiro et al, 2006).

4.3.1. Operacionalização do plano estratégico em organização defensiva.

Depois de explorarmos a importância do plano estratégico e em que parâmetros deve ser contemplado, pensamos que é bastante pertinente darmos um exemplo de como a estratégia pode ser operacionalizada no processo de treino.

Para isto, recorreremos às sessões de treino observadas no nosso estudo de caso.

No dia 11 de Outubro o Professor Vítor Pereira realizou uma situação 9x9, em que o objectivo do exercício era a organização defensiva colectiva com integração do plano estratégico.

Neste exercício o Professor Vítor Pereira estava a direccionar o seu feedback para a equipa que estava em situação de organização defensiva.

À equipa que estava sempre em ataque era pedido que a bola fosse colocada longa e em profundidade pelo Guarda-redes para os dois avançados, sendo esta uma característica do próximo adversário. Dada esta característica do adversário, era pedido à equipa em organização defensiva que baixasse o bloco defensivo, juntasse linhas no meio campo (criar um bloco coeso) de forma a ganhar as segundas bolas que poderiam surgir do confronto aéreo.

Nesta situação era também pedido aos defesas, quando fosse possível os cortes deveriam ser feitos o mais alto possível para dar tempo à equipa de juntar linhas e assim conseguir ganhar as segundas bolas.

De uma forma geral era pedido à equipa que adoptasse determinado posicionamento em campo para conseguir superar o adversário neste aspecto do jogo, posicionamento que consistia em juntar as linhas do meio campo e da defesa, de forma a conseguir conquistar as bolas aéreas e as segundas bolas.

Uma segunda situação teve lugar no dia 18 de Outubro, em que foi criada uma situação de 4 defesas + 2 alas (esquerdo e direito) x 8 jogadores em estrutura.

O objectivo deste exercício era a organização defensiva entre os 4 defesas e os dois alas. Neste exercício era pedido aos alas da equipa que estava em organização defensiva que adoptassem um posicionamento mais perto dos defesas laterais. Isto porque o próximo adversário tinha um jogo muito forte pelos flancos, em que os defesas laterais se envolviam com muito perigo em acções ofensivas juntamente com os alas (uma equipa com um jogo exterior muito forte), logo o treinador queria que os alas ajudassem um pouco mais nas tarefas defensivas.

Ao longo do exercício a intervenção do treinador foi direccionada no sentido de pedir um bom jogo de coberturas entre o lateral e o ala do mesmo lado.

Como podemos ver nestas duas situações, a presença do lado estratégico esteve sempre presente, mas nunca exacerbado de uma forma excessiva, apenas foram tomadas algumas nuances posicionais a ter em conta devido às características do próximo adversário.

Os principais princípios de jogo estiveram sempre presentes nos exercícios descritos, apenas haviam nuances estratégicas a ter conta, sem nunca correr o risco de alterar o modelo de jogo da equipa.

4.4. A procura de uma ideia de jogo.

Um dos principais objectivos deste trabalho é explicar a congruência que poderá ou não existir entre o modelo de jogo definido pelo treinador, neste caso específico em relação à organização defensiva, e a sua operacionalização em treino. Torna-se então necessário percebermos de que forma essa congruência é explorada pelo Professor Vítor Pereira.

Quando perguntamos ao Professor Vítor Pereira (anexo 1) qual a forma que existe para existir uma congruência entre o modelo de jogo que define e a operacionalização dos princípios que dão corpo a esse mesmo modelo, ele diz-nos que é fundamental ter ideias de jogo bem definidas, é preciso sistematizá-las e operacionalizá-las. Para este autor é fundamental ter um modelo de jogo bem estruturado com determinados princípios de jogo.

Para o mesmo autor, para além de ser necessário ter ideias de jogo bem definidas é também preciso fazer os jogadores acreditar nesses mesmos princípios, é fundamental fazê-los perceber que é importante ter determinados comportamentos.

De acordo com o que foi dito é ao treinador que cabe a função de construir um modelo de jogo para a sua equipa, elaborando os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que deseja ver respeitados pela sua equipa a nível ofensivo, defensivo e nas transições entre os dois momentos.

Pensamos que é fundamental termos algo a aspirar em relação ao “jogar” que se pretende, não se pode triunfar se não sentirmos o prazer da criação futura e é nesse prazer de aspirar algo que vamos buscar a força necessária para concretizar esse “jogar” que queremos, a isto podemos chamar crença nas nossas ideias e coerência no nosso processo de treino.

Quem também partilha desta ideia é Frade (2004) onde refere que devemos assumir o modelo como a concepção de uma expressão de jogo tendo como princípio base, o estar constantemente a ser visualizado, ou seja, mantendo-se o futuro como o elemento causal do comportamento.

O mesmo autor Frade (2004) diz também que o modelo terá que ser operacionalizado através do treino, através dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios subjacentes ao modelo de jogo. No processo terá de existir algo de futuro, que nós pretendemos que venha a acontecer.

4.4.1. Deverá o modelo de jogo ser imposto ou enquadrado numa realidade específica?

Ao longo das conversas que mantivemos com o nosso treinador percebemos que existe uma ideia de jogo, existe um modelo construído com determinados princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que tentam ser potenciados em treino no fundo existe algo a que se aspira.

Mas existem várias questões que surgem. Que princípios devem ser escolhidos para esse modelo? Será que os princípios devem ser sempre os mesmos, ou devem ser escolhidos em função da realidade em que estamos inseridos? Deverá o modelo ser sempre o mesmo em qualquer equipa? Deverá o modelo ser flexível em função dos jogadores que temos pela frente?

De acordo com Pereira (anexo 1), devemos ter um modelo de jogo que nos serve como guião no nosso trabalho, mas não devemos ser fundamentalistas do ponto de vista tático, não devemos por em prática ideias de jogo que não podem ser colocadas ao serviço dos jogadores.

Para o mesmo autor Pereira (anexo 1) é fundamental perceber as características dos jogadores e depois escolher os princípios que podem ser mais vantajosos para a equipa, os princípios devem ter a flexibilidade suficiente para a realidade em que se trabalha.

A partir da ideia anterior podemos inferir que podemos ter ideias muito bem definidas do ponto de vista tático, podemos ter princípios de jogo que achamos fundamentais em qualquer equipa, mas estes devem ser flexíveis, devem ser capazes de ser moldados em função da realidade que temos pela frente, nomeadamente a qualidade dos nossos jogadores e a realidade cultural do campeonato em que estamos inseridos.

Para percebermos melhor a ideia anterior, Pereira (anexo 1) dá-nos um exemplo em que compara a realidade que viveu no F.C. Porto durante 5 anos e aquela que vive neste momento.

O treinador diz-nos que durante os anos que foi treinador dos iniciados do F.C. Porto tinha os melhores jogadores do campeonato e baseava o seu jogo em dois momentos, a posse de bola e a transição ataque-defesa, e desta forma ele conseguia ganhar praticamente os jogos todos. Agora no Sporting de Espinho tudo é diferente porque não tem jogadores com um diferencial de qualidade como tinha no F.C. Porto, logo tem de jogar de uma forma um pouco diferente (Pereira, anexo 1).

Pereira (anexo 1) refere que no primeiro ano no Sporting de Espinho tinha uma equipa que assumia o jogo em posse de bola de uma forma constante e que os adversários estavam sempre à espreita de explorar os espaços nas costas da defesa, este ano a equipa mantém a posse de bola como princípio porque o treinador gosta de assumir o jogo mas tem em atenção as características dos seus jogadores, isto é, como tem jogadores rápidos potencia transições rápidas e sabe que em duas ou três situações deste género bem feitas ganha os jogos.

Posto isto, o fundamental é que um treinador deve ter as suas ideias bem definidas e ser coerente na sua operacionalização, mas também deve ter a capacidade de moldar e alterar os princípios para que estes sejam os mais adequados para os jogadores que temos e para a realidade específica em que

estamos inseridos (tome-se de exemplo as duas realidades distintas anteriormente apresentadas).

Pereira (anexo 1) remata dizendo que o “fundamental é perceber as características dos jogadores que tenho e para ter sucesso, sem desvirtuar aquilo que penso, tenho de contextualizar a minha ideia do “jogar”. O modelo tem de ter flexibilidade no sentido de nós percebermos como é que ganhamos aqui”.

4.5. A importância da intervenção no treino como transmissão dos objectivos que se pretendem.

Ao longo da observação das sessões de treino do Professor Vítor Pereira foi clara a importância que ele impõe na intervenção dos exercícios, para ele esta intervenção é fundamental no atingir dos objectivos que pretende.

Segundo Pereira (anexo 1) os exercícios devem ser direccionados em função dos objectivos que se pretendem atingir, a intervenção não pode ser sempre a mesma, esta é em função do nível de exigência do momento, no fundo os exercícios de treino têm que ser muito bem contextualizados e direccionados para que se consiga mostrar que determinado comportamento é importante para o “jogo” que se pretende.

Para o Professor Vítor Pereira (anexo 1) é muito importante que a sua intervenção seja específica, ela deve ter sempre como objectivo principal a potenciação dos princípios de jogo que preconiza. Como verificamos na revisão da literatura o princípio da especificidade apenas poderá ser respeitado se a intervenção nos exercícios de treino também o for. Não basta os exercícios serem específicos, é necessário orienta-los sempre em função dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que se querem implementar.

Oliveira (2004), partilha deste conjunto de ideias referindo que a operacionalização do conceito de especificidade não só condiciona o formato do processo de treino como também a intervenção nesse formato.

Ainda segundo o mesmo autor Oliveira (2004), não basta que a especificidade esteja contida na configuração estrutural e funcional dos

exercícios, será sempre necessário uma intervenção interactiva do treinador com o exercício e com os jogadores no decorrer do exercício para que a especificidade aconteça. Podemos então dizer, se na operacionalização deve estar inerente a criação de exercícios específicos, é também fundamental termos uma intervenção específica.

Como podemos ver anteriormente neste trabalho existem vários princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos que foram operacionalizados em treino, e isto apenas foi possível com uma intervenção adequada, não bastou criar exercícios indicados. Interessa referir que os exercícios escolhidos eram específicos porque potenciavam princípios de jogo que se queriam atingir e também porque tinham uma intervenção ajustada ao propósito de cada exercício.

Para percebermos melhor em que consiste uma intervenção realmente específica Pereira (anexo 1) dá-nos o seguinte exemplo: “de manhã estávamos a promover a nossa organização defensiva à largura e à profundidade. De um lado estávamos a trabalhar por linhas, a linha defensiva e a linha média e no outro lado estávamos a trabalhar losângulos defensivos, sobre o corredor esquerdo, corredor direito e corredor central. O que é que eu expliquei? Que os objectivos vão ser os seguintes, reacção à perda, fecho dos losângulos, coberturas, equilíbrios e contenção sobre o “lado cego”. Depois ao longo do exercício foi-nos possível verificar que a intervenção do treinador era sempre em função dos objectivos que definiu anteriormente, e no final do exercício o treinador reuniu os jogadores para corrigir algo que não esteve bem ou para reforçar positivamente se os objectivos foram atingidos.

Então, podemos verificar que a intervenção nesta situação teve três momentos, o 1º antes do exercício, o 2º durante o exercício propriamente dito e um 3º momento no final do exercício, algo que vai de encontro à ideia de Oliveira (2004), Mesquita (1998) e Castelo (2002) que já foi referida na revisão de literatura, que nos diz que a intervenção deverá decorrer em três momentos, o 1º momento antes do exercício, o 2º momento durante e o 3º momento no final do exercício.

Pereira (anexo 1) caracteriza a sua intervenção como sendo mais ou menos activa em função dos problemas que estão a acontecer ou se os comportamentos desejados estão a aparecer ou não, no fundo o objectivo é que a equipa aumente o seu entendimento do jogo, isto é, cultura táctica.

Ainda Pereira (anexo 1) diz-nos que intervém mais se os jogadores estão a errar muitas vezes, mas se pelo contrário os jogadores estão a ter comportamentos desejados ele intervém menos dando reforços positivos.

Na mesma linha de pensamento do nosso treinador está Jesualdo Ferreira citado por Ferraz (2005) onde nos diz que a intervenção do treinador parece ser a única forma do treinador aproximar as diferenças e fomentar a evolução. A intervenção é decisiva na escolha dos exercícios adequados e específicos e na orientação da informação que deve ser precisa e objectiva com realce para os comportamentos que se pretendem atingir.

Oliveira (2004) também tem a mesma linha de pensamento de Pereira referindo que quando os comportamentos desejados aparecem no exercício devem ser-lhes associados de uma forma permanente emoções positivas (reforço positivo) que ficarão marcados como sentimentos conscientes sendo o resultado um entendimento colectivo adequado e um envolvimento positivo em torno do modelo de jogo da equipa

Tal como já referimos Pereira intervém e corrige mais acentuadamente quando os jogadores não estão a corresponder com os comportamentos desejados. Frade (2004), partilha desta forma de intervenção dizendo que considera a intervenção no momento a melhor forma de corrigir o erro.

Oliveira (2004) também vai ao encontro desta ideia referindo que uma intervenção no momento e específica, no sentido de corrigir o erro detectado e associar-se a este processo emoções negativas limitará a aquisição de conhecimentos específicos desajustados, promovendo a aquisição daqueles que são fundamentais para a forma de jogar da equipa.

No entendimento deste conjunto de ideias é para nos fundamental clarificar que cabe ao treinador a orientação de todo o processo de treino, é a ele que cabe conseguir levar a equipa do estado em que se encontra para o estado que ele idealiza, esta capacidade é fundamental para fazer a sua

equipa evoluir até aos níveis que o treinador aspira no futuro. Concordamos com a ideia de Frade (2004) quando diz que a dinâmica do processo é uma “fenomenotécnica” de natureza não linear.

Existe uma necessidade de intervir sistemática do treinador, na criação e direcção de todo o processo, na pertinência do adaptar e readaptar, e que tem, na operacionalização do exercício, o seu ponto-chave (Oliveira, 2004).

Esta capacidade de conseguir intervir no momento certo, de uma forma específica para que os jogadores tenham os comportamentos desejados diz respeito ao “aqui e agora”, tem a ver com a capacidade de gerir o instante (Frade, 2004), se o treinador não tiver a capacidade de corrigir o erro no instante em que ele acontece, se ele não souber intervir de forma a que os jogadores vão ao encontro do que se pretende, a aspiração a um determinado modelo de jogo baseado em determinados princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios ficará certamente em risco.

4.6. Que metodologia de treino utilizou o Professor Vítor Pereira para atingir o “jogar” que pretende?

Ao longo deste trabalho ficou claro que o Professor Vítor Pereira tem um modelo de jogo que serve como guião em todo o seu processo de treino com princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios bem definidos onde tenta operacionalizá-los em cada sessão treino para atingir o “jogar” que pretende para a sua equipa.

Oliveira (2004), partilha desta ideia dizendo que o Modelo é fundamental para conceber e desenvolver um processo coerente e Específico preocupado em criar um jogar. Para o mesmo autor, Oliveira citado por Marisa Gomes (2006) o modelo de jogo é um aspecto fundamental de todo o processo de treino porque é ele que direcciona e orienta o que se faz dia-a-dia.

Em função das sessões de treino observadas e da entrevista realizada com o treinador Vítor Pereira e tal como já referimos, existe uma ideia de jogo muito clara (neste caso específico em relação à organização defensiva)

baseada em princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que tentam ser operacionalizados em cada sessão de treino.

Cada exercício observado teve como principal objectivo o potenciar de determinado princípio de jogo pretendido pelo treinador, onde a dimensão táctica era aquela que comandava todo o processo. Mas é importante referir que não era um tático abstracto, era um tático em função de determinados princípios de jogo que se tentam implementar.

Podemos afirmar o que foi dito anteriormente em função daquilo que foi investigado, como vimos os principais princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios defensivos tiveram a sua devida operacionalização nas sessões de treino observadas, havia uma preocupação de aproximar as ideias de jogo defendidas pelo treinador e a sua devida potenciação em treino, logo é algo que não é abstracto, mas sim algo que foi devidamente pensado, construído e operacionalizado.

Todos os exercícios de treino observados, onde realçamos em particular aqueles que incidiam sobre a organização defensiva, tinham como principais características o fazer aparecer os comportamentos que se desejavam, com elevada frequência, para que se tornem regularidades de jogo.

Posto isto, podemos dizer que Pereira aspira sempre a algo, ele tenta implementar determinados aspectos de jogo que depois sejam regularidades em jogo, logo podemos afirmar que neste caso específico, o treino influencia a competição e não o contrário, algo que vai ao encontro do que foi explorado na revisão da literatura.

Apesar de apenas terem sido observadas 8 sessões de treino, princípios metodológicos como o da repetição sistemática e o princípio das propensões, fazem parte da metodologia de treino do Professor Vítor Pereira.

Podemos afirmá-lo porque durante as sessões de treino que foram observadas houve aspectos de jogo que foram trabalhados várias vezes em vários exercícios, nomeadamente a operacionalização de uma “zona pressing”, a operacionalização da identificação de referenciais de pressing, a operacionalização do “atacar” o adversário pelo “lado cego” e do “abrir” o campo em organização defensiva.

Todos estes princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo foram treinados várias vezes nas sessões observadas e sabemos de antemão que vêm sendo treinados desde o primeiro dia de trabalho, logo o princípio da repetição sistemática está presente na metodologia de treino do Professor Vítor Pereira.

Estes princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo referidos anteriormente sendo ideias de jogo do treinador, foram operacionalizadas em densidade como regularidades de jogo que se querem atingir, logo o princípio das propensões também está presente na metodologia de treino do Professor Vítor Pereira, ele no fundo propencia em treino o “jogar” que pretende para a sua equipa, e isso foi visível nas sessões observadas.

Após a análise de todos estes aspectos e confrontando-os com a revisão da literatura podemos afirmar que a metodologia utilizada é uma “Periodização Tática”, foi através desta metodologia de treino que o Professor Vítor Pereira procurou atingir o “jogar” que pretende para a sua equipa, é com a “Periodização Tática” que o mesmo tenta aproximar as suas ideias de jogo e a devida operacionalização.

5. Conclusões

- O Professor Vítor Pereira define como grande princípio defensivo, a defesa zona pressionante.

- Em relação a este princípio defensivo verificamos que, esta zona “pressing” pode ser aplicada mais à frente ou mais atrás (entenda-se pressão alta ou baixa), tudo depende da estratégia definida para o jogo em função das características do adversário;
- Os jogadores devem perceber claramente quais os espaços que devem dominar assim como o adversário e a bola;
- O conceito de “pressing” pressupõe pressionar o adversário, procura-se ter um papel activo da recuperação da posse de bola, no fundo tenta-se provocar o erro do adversário.

- O Professor Vítor Pereira definiu como sub-princípio defensivo fundamental a alternância de ritmos a defender em função dos referenciais de pressing.

- Em relação a este sub-princípio defensivo verificamos que, os jogadores quando identificam determinados referenciais de pressing, procuram criar zona “pressing”, com uma aceleração sobre o adversário;
- Uma equipa deve esperar pelo momento certo para acelerar sobre o adversário em bloco, de perceber o momento colectivo de pressão;
- Quando se fala em alternâncias de ritmo a defender pressupõe que se aceleramos sobre o adversário por vezes temos de abrandar, isto é, recuar um pouco, juntar linhas e jogar um pouco mais na expectativa.
- É fundamental perceber que não se deve defender sobre carris, isto é, não se deve pressionar todas as bolas da mesma forma, não se pode jogar de cor.
- Momentos como passes devolvidos, receber de costas, passes longos lateralizados são identificados como referenciais de pressing colectivos;

- O Professor Vítor Pereira definiu como sub-princípio defensivo fundamental o pressionar o adversário pelo “lado cego”

- Em relação a este sub-princípio defensivo verificamos que, pressionar o adversário pelo lado cego é o aproveitamento dum mau posicionamento do adversário, dum deficiente ajustamento dos apoios na recepção da bola;
- Pressionar o adversário pelo “lado cego” é pressionar no momento em que este recebe a bola de costas;
- Pressionar o adversário pelo “lado cego” é visto como um referencial colectivo de pressão;

- O Professor Vítor Pereira definiu como sub-sub-princípio defensivo fundamental a necessidade de “abrir” o campo em organização defensiva.

- Em relação a este sub-sub-princípio defensivo verificamos que “abrir” o campo, consiste em não orientar em demasia os apoios para o lado da bola, se os apoios estiverem demasiado virados para o lado da bola, os jogadores estão a “fechar” o campo;
- Os jogadores devem “abrir” o campo em organização defensiva, porque só com uma orientação correcta dos apoios é possível que os jogadores controlem visualmente os espaços, os adversários e a bola.

- Em relação aos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios anteriormente referidos verificou-se o seguinte:

- O grande princípio defensivo defesa zona pressionante é operacionalizado em treino;
- O sub-princípio defensivo da alternância de ritmos a defender em função dos referenciais de pressing é operacionalizado em treino;
- O sub-princípio defensivo de pressionar o adversário pelo “lado cego” é operacionalizado em treino;

- O sub-sub-princípio defensivo de “abrir” o campo em organização defensiva não foi operacionalizado em treino com nenhum exercício específico, mas é um aspecto que está muitas vezes presente na intervenção do treinador.
- Existem outros sub-princípios e sub-sub-princípios que fazem parte do modelo de jogo do professor Vítor Pereira, mas não foi possível observar a sua devida operacionalização porque apenas foram observadas 8 sessões de treino.
- É muito importante a integração do lado estratégico no processo de treino, o conhecimento do adversário é muito importante para a preparação dos jogos, logo a integração desta dimensão do jogo, no treino, torna-se fundamental.
- Após o estudo feito sobre o adversário, o trabalho semanal deve incidir sobre as características do adversário, de forma a aproveitar as suas debilidades e atenuar os seus pontos fortes.
- Sendo a contemplação do lado estratégico importante no processo de treino, o padrão de jogo de uma equipa não deve ser alterado de jogo para jogo, apenas devem ser tomadas algumas precauções em função das características do adversário, devem-se ter em conta as *nuances estratégicas de circunstância*.
- Se a dimensão estratégica for sobrevalorizada pode interferir negativamente com aquilo que são os princípios de jogo. A tal ponto que se pode tornar num «atractor estranho».
- É ao treinador que cabe a função de construir um modelo de jogo para a sua equipa, elaborando os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que deseja ver implementados.

- O modelo terá que ser operacionalizado através do treino, através dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios subjacentes ao modelo de jogo.
- No processo terá de existir algo que nós pretendemos que venha a acontecer, o futuro deve ser entendido como o elemento causal do comportamento.
- Existem princípios de jogo que achamos fundamentais potenciar em qualquer equipa, mas estes devem ser flexíveis, devem ser capazes de ser moldados em função da realidade que se tem pela frente, nomeadamente a qualidade dos nossos jogadores e a realidade cultural do campeonato em que estamos inseridos.
- Não basta os exercícios serem específicos, é necessário orientá-los sempre em função dos princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios que se querem implementar.
- Se na operacionalização deve estar inerente a criação de exercícios específicos, é também fundamental termos uma intervenção específica.
- A intervenção no exercício deverá decorrer em três momentos, o 1º momento antes do exercício, o 2º momento durante e o 3º momento no final do exercício.
- Quando os comportamentos desejados aparecem no exercício devem ser-lhes associados de uma forma permanente emoções positivas (reforço positivo).
- A capacidade de conseguir intervir no momento certo, de uma forma específica para que os jogadores tenham os comportamentos desejados diz respeito ao “aqui e agora”, tem a ver com a capacidade de gerir o instante, sendo a dinâmica do processo uma “fenomenotécnica”.

- O princípio metodológico da repetição sistemática faz parte da metodologia de treino do Professor Vítor Pereira.
- O princípio metodológico das propensões faz parte da metodologia de treino do Professor Vítor Pereira.
- A metodologia utilizada Pelo Professor Vítor Pereira é a “Periodização Tática”, é através desta metodologia de treino que o Professor Vítor Pereira procurou atingir o “jogar” que pretende para a sua equipa, é com a “Periodização Tática” que o mesmo tenta aproximar as suas ideias de jogo e a devida operacionalização.

6. Referências Bibliográficas

- Amieiro, M. (2004). «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção Futebol. FD-UP.

- Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., Resende N. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?* Porto: Gradiva Publicações.

- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2002). *Fútbol: Jugar en defensa*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

- Bonizzoni, L. (1988). *Pressing Story*. Societá Stampa Sportiva. Roma.

- Carvalho, C. (2000). *As coisas duma “Mecânica silenciada” (mas não silenciosa) ou.. A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção Futebol. FD-UP.

- Carvalho, C. (2002). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais que recuperar*. Braga, Liminho, Indústrias gráficas, Lda. (Ed).

- Carvalho, C. (2003a). Entrevista. In J. Tavares (Ed.), *Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.

- Carvalho, C. (2003b). Entrevista. In N. Amieiro, «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.
- Castelo, J. (1986). *A marcação em Futebol*. Ludens.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. (1998). *A estrutura do processo de treino In Metodologia de treino desportivo*. Ed. F.M.H. Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2002). *O exercício do treino desportivo*. Cruz Quebrada: FHM Edições.
- Dugrand, M. (1989). *Football, de la transparence à la complexité*. Presse Universitaires de France. Paris.
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em futebol*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção de futebol. FD-UP.
- Ferraz, R. (2005). A “intervenção específica” como aspecto fundamental na interação treinador-exercício-jogador. Um estudo de caso com Nelo Vingada. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção de futebol. FD-UP.
- Frade, V. (2003). Entrevista. In F. Martins (Ed), *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol*. Dissertação de Licenciatura (não publicada), FD-UP.
- Frade, V. (2004). *Notas de curso de Metodologia do Futebol*, Porto: FD-UP.

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. FD-UP. Porto.
- Goikoetxea Olaskoaga, A. (2001). Entrevista de táctica. *Training Fútbol*, N.º 68, Outubro de 2001. 8-16.
- Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização táctica. Um estudo de caso*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção Futebol. FD-UP.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1998). *O ensino do basquetebol in o Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*, 61-95. A. Graça & J. Oliveira (eds). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FD-UP. Porto.
- Leal, M. (2003). Entrevista. In N. Amieiro, «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.
- López López, J. (2003). *Présion Defensiva*. ABFutboll, Nº 5, Setembro de 2003, 25-40.
- López Ramos, A. (1995). *El marcaje: Fundamentos e y trabajo práctico. Fútbol: Cuadernos Técnicos*.
- Lourenço, L. (2003). *José Mourinho*. Prime Books.
- Martins, F. (2003). *A “Periodização Táctica” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário. Opção de Futebol. FD-UP.

- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciados femininos*. Tese de Doutoramento. FD-UP.
- Michels, R. (1981). *Le pressing en football. In Football, entraînement à l'européenne*. Vigot Editions. Paris.
- Miranda, C. (2005). *Defesa "Zona Pressing" enquanto sistema defensivo precursor do aumento das finalizações. Estudo de jogos da Taça UEFA e Liga dos Campeões*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário. Opção de Futebol. FD-UP.
- Moigne, J. (1990). *La modélisation des systemes complexes*. Paris: Dunod.
- Mombaerts, É. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Moreno (1995). *El pressing – Fundamentos y Juegos para el entrenamiento. Futbol – Cuadernos Técnicos*, nº 1, Abril de 1995.19-24.
- Morin, E. (1991). *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Publicações Inst. Piaget.
- Mourinho, J. (2003). Entrevista. In N. Amieiro, «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o pós-futebol do Pré-futebol – Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção de futebol. FD-UP.

- Oliveira, G. (2003a). Entrevista. In J. Tavares (Ed.), *Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.

- Oliveira, G. (2003b). Entrevista. In N. Amieiro, «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.

- Oliveira, G. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino – aprendizagem/treino do jogo*. Tese de Mestrado. FD-UP. Porto.

- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol. Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao Futebol de 11*. Edição do autor.

- Pidelaserra, R. (2001). *Fútbol actual: destructivo o creativo. Posibles consecuencias*. Training Fútbol, nº 61, Março de 2001. 26-33.

- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensino/treino do Futebol*. Futebol em revista. Lisboa.

- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Federação Portuguesa de Futebol. Lisboa.

- Quinta, R. (2003). Entrevista. In N. Amieiro, «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. FD-UP.

- Ramos, A. (2005). *Uma “(des)baromatriz(acção)” «concepto-comportamental» da(s) «zona(s) pressing»*. *Um olhar sobre o(s) sucesso(s) persistente(s) de dois treinadores de «top» : José Mourinho (F.C. Porto – Chelsea F.C) e Carlo Ancelotti (AC. Milan)*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção de futebol. FD-UP.

- Romero, D. (2004). *El pressing del ataque para el sistema de juego 1-4-2-3-1*. *Revista Técnica Profesional*. – *Training Futbol*, nº 99 (pp. 18-29). Valladolid.

- Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção de futebol. FD-UP.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Livros Horizonte. Lisboa.

- Valdano, J. (1998). *Los Cuadernos de Valdano*. Aguilar. Madrid.

- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Aguilar. Madrid.

- Van Gaal, L. (1997). *The coaching philosophies of Louis Van Gaal and the Ajax Coaches*. Henny Kormelink, Tjeu Seeverens editors. USA. Reedswain.

7. Anexos

Entrevista ao Professor Vítor Pereira
Treinador principal do Sporting Clube de Espinho
Estádio Comendador António Violas (Espinho)

Pedro Batista (P.B): Acha que o princípio da especificidade deve estar presente em cada exercício de treino? Se sim, porquê?

Vítor Pereira (V.P): quem quiser ser treinador e não tiver ideias sistematizadas não pode sê-lo, vai andar a trabalhar de forma avulsa. É importante ter ideias, sistematiza-las, e é importante saber operacionalizá-las num contexto. O que é que eu quero dizer com isto, é muito importante, de facto nós termos um modelo, eu costumo dizer que já fui fundamentalista do ponto de vista tático, eu tinha ideias e queria de facto operacionalizá-las, sem tentar colocar essas ideias ao serviço dos jogadores, e isso é um erro terrível, que eu cometia mas que agora não cometo. É muito importante perceber as características dos jogadores para as potenciar, e então os princípios são fundamentais como norte para o nosso trabalho, os princípios que nós defendemos, no entanto eles têm que ter flexibilidade suficiente para a realidade em que trabalhamos. Eu vou explicar isto. Eu fui habituado a trabalhar no Porto durante 5 anos com os melhores jogadores e colocando o acento em dois momentos fundamentais do jogo, que era a posse e a transição ataque-defesa, eu assim ganhava os jogos todos, aqui não é assim. Aqui não trabalhamos com jogadores com a diferença de qualidade que tínhamos no Porto. Nós apanhamos campos horríveis, nós temos um comportamento tático evoluído, mas esse comportamento nunca surge porque o adversário nunca nos coloca esse tipo de problema. Eu concretizo. Imaginemos que eu procuro criar uma zona pressing, com quebra de ligação no corredor contrário, promover um passe interior, para depois o adversário tentar ligar no corredor e aí nós recuperarmos a posse de bola. O problema é que nesta divisão quase nenhum adversário tem esta preocupação. Eu sei que para ter sucesso tenho que promover “engodos” táticos, no ano passado eu sabia que todas as equipas já estavam à espera de um espinho assumido em posse, a expor-se

constantemente a passes longos nas costas em transições rápidas para nos “entalar”. Mas isso é o que eles agora querem, mas eu tenho de promover comportamentos, pondo acento na posse, porque gosto de uma equipa que assuma o jogo, agora eu tenho de promover também aquilo que tenho, e tenho jogadores que em transição são fortíssimos, que matam o jogo em qualquer altura, então se eu pretendo ganhar algum espaço à profundidade, eu tenho de os convidar, baixar o bloco e convida-los, eu sei que em duas ou três transições bem feitas, está o resultado feito. Isto o que é? É eu perceber as características dos jogadores que tenho e para ter sucesso sem desvirtuar aquilo que penso, tenho de a contextualizar a minha ideia do “jogar” para ter sucesso. O modelo tem de ter flexibilidade no sentido de nós percebermos como é que ganhamos aqui.

P.B: De acordo com a sua experiência, diga-nos as ideias chave para que um treinador consiga fazer com que haja uma congruência entre o modelo de jogo que define para a sua equipa e a sua devida operacionalização em treino.

V.P: Primeiro é fundamental ter ideias de jogo, e depois fazer com que os jogadores acreditem nelas, é fundamental fazer os jogadores identificarem-se com essas mesmas ideias de jogo. Explicar e contextualizar os exercícios, os jogadores têm de perceber claramente para que comportamentos estamos a direccionar o exercício. No fundo e tal como eu disse o fundamental é ter ideias e fazer os jogadores acreditar nelas, os resultados são fundamentais neste processo. No nosso caso como aparecemos com uma metodologia nova, aparecemos com ideias de jogo bem definidas, temos de desmontar ideias consolidadas durante muitos anos, deparamo-nos com muitas dúvidas e muitas reticências. Para contrariar isto temos de contextualizar e direccionar muito bem os exercícios, temos de mostrar aos jogadores a importância dos exercícios, a importância do aparecimento de determinado comportamento para o nosso jogo.

P.B: Concorda com a ideia de que o exercício de treino é a forma que o treinador tem de transmitir aos jogadores os princípios de jogo que quer ver implementados?

V.P: São os exercícios e não só, eu posso dar aos jogadores uma ideia por imagens que depois com o exercício podemos chegar onde eu quero. Eu tenho outros processos, comunicação, visualização, vamos imaginar que eu quero fazer acreditar à minha equipa que é fundamental termos uma transição defensiva forte, eu posso pegar numa imagem de equipas de referência e provar-lhes que de facto aquele momento é trabalhado. Depois vamos para o terreno onde o exercício tem de ter potencial e potenciar, por vezes o exercício tem potencial mas não potencia aquilo que queremos. Quando a equipa tem os comportamentos que achamos indicados, reforçamos positivamente, isto é um processo lento que vai sendo construído ao longo do tempo.

P.B: Quando explica e orienta um exercício de treino quais os aspectos que foca com mais persistência, para que o exercício tenha o objectivo que pretende? Dê-nos um exemplo em relação a um aspecto defensivo.

V.P: Dou-lhe o exemplo da manhã. De manha estávamos a promover a nossa organização defensiva à largura e à profundidade. De um lado estávamos a trabalhar por linhas, a linha defensiva e a linha média e no outro lado estávamos a trabalhar losângulos defensivos, sobre o corredor esquerdo, corredor direito e corredor central. O que é que eu expliquei? Que os objectivos vão ser os seguintes, reacção à perda, fecho dos losângulos, coberturas, equilíbrios e contenção sobre o “lado cego”. Os jogadores já estão identificados com aquilo que pretendo e eu direcciono os exercícios em função dos objectivos que pretendo atingir, hoje direcciono muito menos que no início da época, os jogadores hoje cometem muito menos erros do que no passado recente, o nível de intervenção não é sempre o mesmo, é em função do nível de exigência do momento.

P.B: Como caracteriza a sua intervenção no treino?

V.P: A minha intervenção no treino é mais activa ou menos activa em função do momento, em função dos problemas que estão a incidir, em função de eu ter de explicar a importância de determinados comportamentos, se os comportamentos estão a aparecer ou não, no sentido de eu fazer evoluir o entendimento do jogo, isto é, cultura tática.

Se os jogadores estão a falhar muitas vezes eu tenho de intervir mais, se eles estão a falhar pouco eu intervenho menos e reforço positivamente, não sou de forma nenhuma um treinador passivo, mas já fui mais activo do que sou hoje. Já cai no erro de conduzir sistematicamente o exercício, isto é quase como tomar decisões pelos jogadores, e isso eu não posso fazer.

P.B: Mas a intervenção é específica em função do princípio ou sub-princípio que quer ver implementado?

V.P: Sim, claro. Quando eu comecei a treinar as vezes dava por mim a fazer isto. Tinha um exercício preparado para comportamentos defensivos, mas quando dava por mim, os meus feedbacks eram para comportamentos ofensivos. Do meu ponto de vista isto é um erro, porque descentraliza o objectivo do exercício. Por exemplo, se eu tenho um exercício de confronto eu digo aos jogadores que vou colocar o meu feedback sobre este ou aquele aspecto. Vamos imaginar que eu direcciono o exercício para a organização defensiva, para a outra equipa não deixa de haver preocupações ofensivas de posse de bola e transição defensiva, mas eu digo-lhes isso, que em posse quero determinadas coisas e na transição quero que ela seja feita desta ou daquela forma. Eles sabem o que eu quero mas eu não direcciono os meus feedbacks para eles. Para a outra equipa sim, eu direcciono o exercício, neste caso direcciono para os aspectos defensivos que quero trabalhar, neste caso apenas intervenho para a equipa que estou focalizado.

P.B: - De que forma a sua equipa se comporta no equilíbrio defensivo no ataque? Quais as suas principais preocupações?

V.P: Eu pretendo que a minha equipa em posse prepare a transição defensiva, com um bom jogo posicional, com uma sub-estrutura mais dinâmica desenvolvida no processo ofensivo, e uma sub-estrutura mais “fixa” a preparar a nossa transição defensiva. Existe sempre uma sub-estrutura que prepara sempre o momento da perda de posse de bola.

P.B: Mas tem alguma preocupação com o nº de jogadores que devem estar sempre atrás da linha da bola no momento da perda?

V.P: Fundamentalmente temos como principio uma reacção forte à perda da posse de bola, e impedir o adversário de realizar o primeiro passe e a primeira recepção, queremos criar uma zona de pressão e para isso eu tenho determinado nº de jogadores definidos, normalmente tenho a equipa basculada do lado da bola. Nos estamos a jogar com 3 defesas, logo quem prepara a transição defensiva são duas linhas de 2 + 2, em que a primeira linha e constituída pelo defensor do lado da bola, que normalmente está subido e o pivot defensivo e a segunda linha está por trás e é constituída pelo outros dois defensores, quando o adversário é forte em transição ofensiva a primeira linha em vez de ser apenas de dois jogadores é feita por três jogadores.

P.B: - De acordo com princípios defensivos que preconiza para a sua equipa, qual a zona do terreno que pretende para recuperar a posse de bola? Pretende que a equipa recupere a posse de bola numa zona mais central do terreno ou nas zonas laterais? Pretende que a sua equipa recupere a posse de bola no seu terço ofensivo ou defensivo?

V.P: Essa questão está directamente relacionada com a estratégia, o que é que eu quero dizer com isto, eu trabalho a minha equipa para uma transição forte à perda que nos permitam recuperar a bola o mais à frente

possível para chegarmos mais rapidamente à baliza do adversário. No entanto estrategicamente, eu dou-lhe o exemplo do Marco que foi observado 3 vezes é uma equipa com dificuldades, com desequilíbrios defensivos quando está em posse de bola, é uma equipa com dificuldades perante transições rápidas. Então estrategicamente eu quis que o meu bloco defensivo baixasse um pouco mais que o habitual, para dar um pouco de espaço nas costas para conseguir essas transições ofensivas mais rápidas, em que o Marco na minha opinião é mais fraco, e foi desta forma que marcamos os dois golos no Domingo. Então acho que a sua questão é mais do que uma só, relativamente ao eu querer recuperar a bola no corredor central ou no corredor lateral. Aquilo que lhe posso dizer é que procuro, e que temos como princípio, que os jogadores tenham referenciais de “pressing” e diferenciação de ritmos a defender, ou seja, os jogadores quando identificam determinados referenciais de pressing, procuramos criar “zona pressing”, com uma aceleração sobre o adversário provocando-o a ir para essa zona pressionante que estamos a organizar. Maior parte das vezes a pressão é no sentido de fechar o corredor lateral para obrigar o adversário a centralizar o passe para o “lado cego”, e então a bola entra nessa “zona pressing” que estamos a organizar para atacarmos o adversário pelo lado cego, para ganhar a bola, para depois partirmos se possível para uma transição ofensiva rápida, nós defendemos de forma a preparar a nossa transição ofensiva, se não for possível, circular a bola, tirá-la da zona de pressão e entrar em posse de bola.

P.B: Então podemos dizer que não existe uma forma rígida de ver as coisas, o Professor então define o lado estratégico mas trabalha-o durante a semana para a equipa estar preparada?

V.P: Exacto, o princípio é o mesmo, agora se é mais à frente ou mais atrás, se é nas laterais ou no corredor central, depende da estratégia e do adversário, nós aqui integramos a estratégia no processo de treino, do meu ponto de vista é fundamental. Nós observamos os adversários, o maior nº de vezes possível, e em função da dificuldade de construção de jogo em

determinada zona, em função da dinâmica que o adversário promove, nós trabalhamos sobre isso, o principio de jogo para jogo, a intenção de... não muda, mas estrategicamente fazemos de uma forma ou de outra em função daquilo que nós julgamos ser o mais adequado para aquele jogo, para o ganharmos.

P.B: - Qual o tipo de organização defensiva aplicado na sua equipa? Defesa individual, homem a homem, zona mista, zona passiva ou zona pressionante?

V.P: O que eu posso dizer é que, o que pretendo na minha equipa, é uma equipa com uma organização defensiva inteligente, inteligente no sentido de diferenciar ritmos, ou seja, às vezes parece passiva mas quando identifica os referenciais de pressão, acelera e torna-se imediatamente pressionante e agressiva, eu não quero uma equipa que pressione constantemente, eu quero uma equipa que espera pelo momento certo para acelerar sobre o adversário em bloco, de perceber o momento colectivo de pressão, e não uma equipa que a cada passe pressiona o adversário.

É uma organização zonal, que se torna pressionante nos momentos que eu acho que ela deve ser pressionante, porque quem pressiona sem cérebro, quem pressiona as bolas todas morre a meio do campo, perde discernimento, eu não quero esse tipo de organização defensiva, eu quero uma organização em que os 11 jogadores do campo entendam o momento em que temos de ser agressivos, quando temos de acelerar sobre o adversário, quando de facto funcionamos em bloco, devemos identificar os momentos de pressão colectivamente, e ai sim, quando o adversário não está á espera nós aceleramos, porque se o adversário tiver á espera bate a bola na frente, e eu por vezes quero que ele jogue, quero que ele jogue em determinadas zonas, quero dar-lhe o “engodo”. Eu dou-lhe um exemplo, se eu pressionar cada saída de bola do adversário, ele chega a um ponto que começa sempre a bater a bola na frente e assim nunca mais poderei exercer uma “zona pressing”, portanto eu quero que ele saia a jogar, a jogar de determinada forma, então

tenho que criar condições para que ele saia dessa forma, para lhe dar o “engodo”, e nós temos que prever colectivamente o momento certo de acelerar sobre o adversário.

P.B: - Quais os princípios defensivos que considera mais importantes no tipo de organização defensiva escolhido para a sua equipa?

V.P: Eu devo-lhe dizer que trabalhamos, sempre em todos os nossos microciclos, a contenção, as coberturas e os equilíbrios defensivos. Mas existem coisas fundamentais para além destas, como por exemplo a identificação de referenciais de “pressing”, existe o atacar o adversário pelo “lado cego”, promover a organização de uma zona pressing inteligente e organizada, no sentido de levar o adversário a sair a jogar de determinada forma na 1ª fase de construção, retirarmos espaço e tempo de execução ao adversário, é importantíssimo saber defender por linhas, e estas são as nossas principais preocupações que temos no nosso trabalho semanal.

P.B: Fala em pressionar o adversário pelo “lado cego”, explique-nos o que é isso.

V.P: Pressionar o adversário pelo lado cego é o aproveitamento dum mau posicionamento do adversário, dum deficiente ajustamento dos apoios na recepção da bola que normalmente “fecha” o campo. O que é que eu quero dizer com isto, imaginemos o adversário a sair a jogar pelo corredor lateral direito com o médio centro ou o pivot defensivo a receber passe interior com os apoios virados para esse corredor, voltados para essa lateral, portanto está-nos a dar o “lado cego” e normalmente isso acontece sempre, acontece na linha defensiva ou na linha média. Recebem quase sempre a bola dando “lado cego” e é isto que temos de aproveitar com uma aceleração, com uma acção pressionante sobre o “lado cego”, mas para isso temos de convidar o

adversário a entrar na “zona pressing” que estamos a organizar, para depois acelerarmos sobre o adversário e recuperar a posse de bola.

P.B: - Na sua equipa, pretende esperar pelo erro do adversário para recuperar a posse de bola, ou pelo contrário, procura que a sua equipa provoque esse mesmo erro, isto é, que a sua equipa tenha um papel passivo ou activo na recuperação da posse de bola?

V.P: Nós obviamente queremos promover o erro, para isso temos de ser inteligentes, por isso a nossa organização defensiva baseia-se numa organização por linhas, hoje em dia e com razão fala-se em muitas linhas, em função do lado estratégico que é preciso integra-lo no treino, em função da forma que queremos provocar o erro no adversário organizamo-nos nas linhas que achamos necessárias para criar as nossas zonas “pressing”, e esse trabalho é feito desde o nosso primeiro dia de treinos.

P.B: - Gostava agora que me falasse um pouco sobre os princípios defensivos que acha mais importante em cada sector da sua equipa.

V.P: Nós trabalhamos em todos os sectores, as coberturas, as contenções, e os equilíbrios. Dou-lhe um exemplo, no ataque neste momento estou a jogar com 2 avançados, estes 2 jogadores podem não executar muito bem as acções de cobertura, ao nível da contenção podem não ter a agressividade que eu pretendo, apesar de trabalhar estes aspectos, mas se eles em termos posicionais não estiverem bem, se eles não identificarem os referenciais de “pressing”, se eles não acelerarem no momento certo sobre o adversário, vai originar um desgaste dos restantes jogadores, vai originar ineficácia na zona “pressing”, logo vai abortar o plano colectivo defensivo.

Vamos imaginar isto, o nosso adversário joga com um homem entre linhas, entre a nossa linha defensiva e do meio campo, isto apesar de não alterar o nosso trabalho geral de coberturas e equilíbrios, isto exige que para eu ser eficaz em termos defensivos, preciso de um homem que vá jogar nesse

espaço entre linhas para controlar esse mesmo espaço. Se pelo contrário o adversário não tem esse jogador entre linhas eu posso não precisar de controlar esse espaço, se calhar vou promover o jogo de coberturas de forma diferente. Eu posso ter um jogador forte, como pivot defensivo, a jogar entre linhas, que no jogo aéreo é forte, eu promovo o seu “encaixe” com a cobertura do meu defesa central ou defesa lateral, onde este homem em situações de finalização do adversário pode “entrar” na minha linha defensiva para me dar mais segurança e equilibrar-me a equipa. O importante é os jogadores saberem o jogo de coberturas, e nós treinamos estes aspectos para que os jogadores entendam o que têm de fazer. Mas o estratégico é fundamental, sem adulterar o trabalho que é feito semana após semana.

P.B: - Gostava que me explicasse os papéis defensivos mais importantes que dá ao médio(s) defensivo(s)/pivot, aos centrais, ao libero se ele existe e aos laterais.

V.P: Vamos imaginar que a minha equipa báscula do lado da bola, primeiro é preciso controlar o espaço, a bola e o adversário, na zona há uma responsabilização, existe um domínio do controlo do espaço, do controlo da bola, do espaço para o adversário e do espaço para o colega, é importante não existirem espaços inter-linhas e intra-linhas, é importante que todos os jogadores saibam controlar esses espaços, é importante os jogadores não “fecharem” o campo, o que é que eu quero dizer com isto, eu vejo equipas de nível com os jogadores a serem sistematicamente surpreendidos por estarem a “fechar” o campo, imaginemos que o meu lateral do lado contrario báscula do lado da bola, tem uma referencia de espaço, mas se tiver os apoios virados para o lado da bola está a “fechar” o campo, existe uma zona enorme de campo que ele não está a ver, se o adversário lhe aparecer com o campo fechado, vai surpreende-lo, isto parece um pormenor menor mais tem muita importância. Nós quando basculamos do lado da bola, eu estou sempre a dizer aos jogadores “abre o campo”, porque com o campo aberto consigo controlar o espaço, a bola e o adversário. Se eu virar os apoios para o lado da bola, basta

uma entrada a um metro para não conseguir controlar. Outro aspecto que os jogadores devem dominar perfeitamente são os referenciais de pressing, devem também perceber quando a equipa deve ganhar espaços à largura e à profundidade, quando é que a equipa deve retirar espaços à largura e à profundidade. Imaginemos que temos um adversário de frente para nós, que está em boas condições de dar profundidade ofensiva ao seu jogo, todos os jogadores têm de perceber quando se deve retirar profundidade ofensiva ao adversário e quando não se deve. E como se trabalha isto? Trabalha-se identificando comportamentos, identificando momentos, quando a minha equipa está perante determinada situação tem que ter um comportamento adequado, o que nos trabalhamos é que para a identificação do momento devemos ter o comportamento adequado, isto não é um trabalho simples, mas é um trabalho que se consegue.

P.B: Fala várias vezes em referenciais de pressão. Dê-nos exemplos desses referenciais que dá à sua equipa.

V.P: Passe devolvido entre central e lateral, passe longo do adversário, passe devolvido pivot defensivo central, são momentos que nós queremos aproveitar colectivamente para “saltarmos” em cima do adversário. Nós no fundo tentamos promover determinada forma de construção de jogo do adversário e posicionamo-nos para que esses momentos que são referenciais de pressão para nós surjam, para nos aproveitarmos colectivamente, através de uma identificação colectiva. Não queremos pressões individuais, porque isso desgasta e abre o nosso bloco defensivo. Nós pretendemos que momentos como passes devolvidos, receber de costas, passes longos lateralizados sejam identificados como referenciais de pressing colectivos, sejam identificados como momentos em que temos de “saltar” em cima do adversário. Não queremos um tipo de pressão constante, se pressionarmos constantemente o adversário, ele não sai a jogar, o adversário bate a bola na frente, não nos permite criar condições para..então nós temos que diferenciar

ritmos defensivos, ou seja, nós temos de lhes dar a ideia de um momento calmo para um momento rápido.

P.B: - De acordo com o que investiguei, a forma como se interpreta o conceito de “marcação” influencia claramente o tipo de organização defensiva. Para si o que é “marcar”? Quais as referências de marcação que dá a sua equipa?

V.P: - Fundamentalmente preocupo-me com espaços, o que eu procuro é que os meus jogadores percebam claramente como defender espaços, adversários nos espaços. No nosso caso para trabalharmos bem zona, devemos controlar os espaços, controlar a zona, controlar o adversário e a bola, controlar o espaço relativamente ao adversário e o espaço relativamente à bola. Nós defendemos da mesma forma em todas as zonas do terreno, quando a bola entra nos corredores laterais defendemos de determinada forma, quando a bola entre no corredor central já defendemos de outra forma, se o adversário nos obriga a juntar linhas e a reduzir o espaço à profundidade já defendemos de outra forma. O que eu acho importante e nós percebermos o momento em que estamos e termos o comportamento adequado em relação a esse momento. Temos de perceber claramente quando passamos de transição defensiva para organização defensiva, se uns jogadores tiverem comportamentos de transição e outros tiverem comportamentos de organização defensiva, então a confusão é total. Para tentar responder à sua questão aquilo que eu acho mesmo importante e nós sabermos claramente em que momento do jogo estamos, perceber claramente quais os espaços que devemos dominar, devemos também dominar o adversário e a bola.

P.B: - Podemos concluir que para si “marcar” é conquistar espaços vitais para o ataque do adversário.

V.P: - Sim, sem duvida nenhuma.

P.B: - Nunca um referencial individual do adversário?

V.P: - Nunca na minha vida entendi a organização defensiva dessa forma, se o adversário se apresentar com dois avançados, eu nunca na minha vida pedirei a um membro do sector intermédio para marcar um desses avançados, porque não faz sentido absolutamente nenhum para mim.

P.B: - Muda a sua forma de organização defensiva em função da organização estrutural do adversário? Por exemplo, se este joga com um ou dois avançados.

V.P: - O princípio organizacional não muda, esse não. Agora estrategicamente o tal controlo do espaço, o tal conquistar os espaços é muito importante. E muito importante estudar bem o adversário e operacionalizar sobre ele, e isso eu faço-o. Eu durante muitos anos joguei na 3ª divisão, neste nível o referencial defensivo é o homem, então eu sendo pivot defensivo, sempre que o adversário jogava com dois pontas de lança, eu tinha que pegar num dos pontas de lança e andar atrás dele para todo o lado, o que me provocava um desgaste terrível, que me tirava discernimento e lucidez para o processo ofensivo, o meu único objectivo era claramente não deixar jogar, esta foi a minha formação, mas uma formação com a qual nunca me identifiquei, que me fazia confusão, durante anos e anos sentia que aquilo não fazia sentido absolutamente nenhum.

P.B: - A sua equipa é uma equipa que “encaixa” no adversário, isto é, preocupa-se num jogo de pares em função do adversário, ou pelo contrário, aquilo que pretende é conquistar espaços?

V.P: - Aquilo que eu lhe digo é que ando sistematicamente à procura de desadaptações, o que eu procuro é promover a minha organização defensiva de determinada forma, no sentido de a minha transição ofensiva e da minha passagem para posse de bola, desadaptar e desequilibrar o adversário. Eu quando penso na forma de como nos vamos organizar estou a pensar na forma de como vamos passar para os momentos seguintes, eu estou na minha organização defensiva a pensar de como vou passar para organização ofensiva e integro o estratégico neste trabalho.

P.B: - Então jamais pretende encaixar no que quer que seja. Por mais que o adversário mude, nunca quer o “encaixe”.

V.P: - Se o adversário tem 3 eu não procuro também meter 3, se o adversário mete 4 eu não quero meter 4, eu acima de tudo tento controlar e ganhar espaços, procuro reduzir espaço e tempo de execução ao adversário.

P.B: - Então tenta sempre uma “sobreposição” ao adversário?

V.P: - Fundamentalmente procuro trabalhar nos desequilíbrios e no erro do adversário, eu quando mando observar procuro sempre que sejam descobertas formas de surpreender o adversário. Tento sempre anular o melhor que eles têm e aproveitar o pior que eles apresentam.

Data: 10 Outubro	Dia: 3ª Feira	Hora: 10:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - 2x2 com apoios; - 4x2. 		<ul style="list-style-type: none"> - Contenção e cobertura defensiva; - Manutenção e circulação da posse de bola; - Mudança de atitude ofensiva e defensiva.

Data: 10 Outubro	Dia: 3ª Feira	Hora: 16:30
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - 4 defesas + pivot defensivo x 7 jogadores em estrutura; - 4 defesas + 3 médios x 10 jogadores em estrutura; 		<ul style="list-style-type: none"> - Organização defensiva sectorial da defesa e do meio campo.

Data: 11 Outubro	Dia: 4ª Feira	Hora: 16:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - Situações de transição defesa-ataque em situações de 5x2; - 10x10 em meio campo muito direccionado para situações de 2x1 nas alas (apenas 1 defesa pode estar em cada corredor lateral - 10x10 em estrutura direccionado para a identificação dos referenciais de pressing. - 10x10 em estrutura com uma equipa a jogar com as características do próximo adversário 		<ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa ataque; - Manutenção e circulação da posse de bola; - Organização defensiva colectiva.

Data: 12 Outubro	Dia: 5ª Feira	Hora: 15:30
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - Situações de 10 x 0 em estrutura em combinações ofensivas; - 4x4 com Joker e 4 apoios. 		<ul style="list-style-type: none"> - Organização ofensiva colectiva (combinações ofensivas em 3-5-2 e 3-4-3).

Data: 17 Outubro	Dia: 3ª Feira	Hora: 10:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - Uns futevolei e alongamentos: Outros situações de 2x1; - 4x4 com joker 		<ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa ataque;

Data: 18 Outubro	Dia: 4ª Feira	Hora: 10:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - 6x3, posse de bola com transições; - 4 defesas x 6 jogadores em estrutura; - 4 defesas + 2 alas x 10 jogadores em estrutura. 		<ul style="list-style-type: none"> - Transições, reagir à perda e ao ganho da posse de bola; - Organização defensiva sectorial da defesa.

Data: 19 Outubro	Dia: 5ª Feira	Hora: 16:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - Situações de transição 5x1; - 9x9 em $\frac{3}{4}$ de campo. Exercício estrutura em que cada equipa tem dois apoios em cada lateral, exercício sem finalização; - 9x9 em $\frac{3}{4}$ de campo em estrutura onde é obrigatório em ataque ter um jogador em cada corredor lateral; - 10 x10 em campo inteiro direccionado para a organização defensiva colectiva 		<ul style="list-style-type: none"> - Transições defesa-ataque (tomada de decisão); - Organização ofensiva colectiva; manutenção e circulação da posse de bola e campo grande; - Organização defensiva colectiva.

Data: 7 Novembro	Dia: 3ª Feira	Hora: 10:00
Conteúdos do treino		Objectivos do treino
<ul style="list-style-type: none"> - Aquecimento mio-articular; - Uns: 4 defesas x 8 jogadores em estrutura, outros 4x4 em estrutura (losângulos defensivos). 		<ul style="list-style-type: none"> - Organização defensiva sectorial da defesa, meio campo e do ataque; - Pressão em largura e profundidade; - Contenção e coberturas defensivas