



Corporização de uma ideia de jogo

Reflexões e experiências acerca do processo para a obtenção de uma forma de jogar específica

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (Decreto-lei nº 7/2006 de 24 de Março).

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tiago Miguel Carvalho Margarido

Porto, setembro de 2015

Ficha de catalogação

Margarido, T. (2015). *Corporização de uma ideia de jogo - Reflexões e experiências acerca do processo para a obtenção de uma forma de jogar específica*. Porto: T. Margarido. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; MODELO DE JOGO; MODELO DE TREINO; PERIODO PREPARATÓRIO; PERIODO COMPETITIVO; REFLEXÃO.

Dedicatória

À memória do meu pai.

Pelo meu (nosso) sonho concretizado.

AGRADECIMENTOS

Aos meus queridos pais, pelo acompanhamento exaustivo que me deram até aos dias de hoje, nunca deixando que nada me faltasse. Sem vocês nada do que eu realizei tinha sido possível...Obrigado por todos os sacrifícios e dedicação que me ofereceram. Obrigado pela boa educação que me deram, pela confiança prestada em toda esta caminhada e acima de tudo pelo amor e carinho demonstrados. Isto não é apenas meu... é NOSSO!!! Obrigado por tudo...

Ao meu irmão por estar sempre presente desde que me conheço, pela ajuda e compreensão constantes.

Aos meus avós que me ajudaram a criar, devo-lhes muito.

À minha tia pela preocupação e afetividade constante.

À Mariana pelo carinho e apoio constantes e pela compreensão nos meus momentos de ausência.

Aos meus amigos de sempre... Tiago, Bruno, Rotos, Ima, Fábio, Luís e Novais por me acompanharem ao longo de toda a vida, pelos momentos únicos que partilhamos e por estarem sempre presentes por mais que o tempo passe. São os maiores!

Ao Professor Doutor Daniel Barreira pela disponibilidade, compreensão e ajuda proporcionada.

Aos meus jogadores. Nunca vos esquecerei.

OBRIGADO!

Conteúdo

AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE DE QUADROS	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XV
RESUMO.....	XVII
ABSTRACT	XIX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XXI
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 As Boas-Práticas.....	7
1.2 Finalidade	8
1.3 Estrutura	9
1.4 Enquadramento Legal da Formação e da Capacitação Profissional	10
1.4.1 – Formação Pós-Graduada	10
1.4.2 – Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II ..	10
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	13
2.1 Enquadramento Legal e Institucional	15
2.1.1 O clube	15
2.1.2 Departamento de futebol	17
2.1.3 Condições de trabalho	18
2.1.4 Recursos Humanos	19
2.1.4.1 O Presidente	19
2.1.4.2 O Diretor desportivo	20
2.1.4.3 A Equipa técnica	20
2.1.4.3.1 Treinador principal	20
2.1.4.3.2 Treinador adjunto	21
2.1.4.3.3 Treinador de guarda-redes	22
2.1.4.3.4 Analista de jogo	22
2.1.4.4 Fisioterapeuta	23
2.1.4.5 Técnico de equipamentos.....	23

2.1.4.6 Jogadores	24
2.2 O Treinador	26
2.2.1 Formação de treinadores	27
2.3 Modelo de jogo.....	28
2.3.1 Orientações gerais para a fase defensiva.....	31
2.3.1.1 Momento de organização defensiva	33
2.3.1.2 Momento de transição ataque-defesa.....	34
2.3.2. Orientações gerais para a fase ofensiva.....	35
2.3.2.1 Momento de organização ofensiva	36
2.3.2.2 Momento de transição defesa-ataque.....	38
2.4 O Treino	39
2.4.1 Transformações nas conceções do treino em Futebol	39
2.5 Periodização adotada	43
2.6 Objetivos para a época desportiva	48
3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	51
3.1 Progressão metodológica para a preparação e desenvolvimento da época desportiva	55
3.1.1 Morfociclos (período preparatório)	56
3.1.1.1 Planeamento do período preparatório	57
3.1.1.1.1 Semana 1.....	59
3.1.1.1.2 Semana 2.....	61
3.1.1.1.3 Semana 3.....	63
3.1.1.1.4 Semana 4.....	64
3.1.2 Morfociclo padrão (período competitivo)	66
3.2 Exercícios padrão do modelo de jogo	71
3.3 Refletir a prática	89
3.3.1 Período Preparatório.....	90
3.3.2 Período competitivo:	93
3.3.2.1 Setembro	93
3.3.2.2 Outubro	97
3.3.2.3 Novembro	99

3.3.2.4	Dezembro	102
3.3.2.5	Janeiro	104
3.3.2.6	Fevereiro.....	105
3.3.2.7	Março.....	107
3.3.2.8	Abril.....	108
3.3.2.9	Maio	109
3.3.2.10	Junho	111
4.	DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	113
4.1	Reformulação da identidade profissional.....	115
4.2	Novos horizontes	118
5.	CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....	119
5.1	Conclusões	121
5.2	Perspetivas para o futuro	124
6.	BIBLIOGRAFIA	115
7.	ANEXOS	123

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organigrama do departamento de futebol.....	18
Figura 2 – Espaço temporal do morfociclo	44
Figura 3 – Planificação do periodo preparatório.....	58
Figura 4 – Exercício 1	72
Figura 5 - Exercício 2	73
Figura 6 – Exercício 3	73
Figura 7 – Exercício 4	74
Figura 8 - Exercício 5	75
Figura 9 – Exercício 6	76
Figura 10 – Exercício 7	77
Figura 11 - Exercício 8	78
Figura 12 – Exercício 9	79
Figura 13 – Exercício 10	80
Figura 14 - Exercício 11	81
Figura 15 – Exercício 12	82
Figura 16 – Exercício 13	83
Figura 17 - Exercício 14	84
Figura 18 – Exercício 15	84
Figura 19 – Exercício 16	85
Figura 20 - Exercício 17	86
Figura 21 – Exercício 18	87
Figura 22 – Exercício 19	87
Figura 23 - Exercício 20	88
Figura 24 – Exemplo de planificação do periodo competitivo	94
Figura 25 – Exercício 18	95
Figura 26 - Exercício 10	97
Figura 27 – Exercício 20	98
Figura 28 – Exercício 14	98

Figura 29 - Exercício 16	104
Figura 30 – Exercício 20	110

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Plantel	25
Quadro 2 – Morfociclo padrão no período competitivo.....	70

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Calendário competitivo.....	I
---------------------------------------	---

RESUMO

O trabalho desenvolvido no estágio profissionalizante teve o propósito de vivenciar diariamente o processo de treino, as relações entre jogadores-treinadores e os momentos de competição, numa equipa de futebol sénior a competir na Associação de Futebol do Porto.

A evolução científica e tecnológica que a modalidade tem sofrido nos últimos tempos destaca a importância do treino como um dos grandes fatores para o sucesso das equipas. Apesar disso, são escassos os trabalhos acerca da importância do impacto do período preparatório na modelação de uma forma de jogar específica durante a época desportiva, nomeadamente num contexto prático.

Tornou-se assim objetivo do presente trabalho perceber e refletir acerca da importância do período preparatório na construção da forma de jogar de uma equipa e qual o impacto que o mesmo teve no desempenho no período competitivo.

A comparação entre as evidências teóricas (provenientes da literatura) e as evidências práticas (emergentes da vivência do estágio profissionalizante) revelaram-se dados de extrema importância para a evolução do conhecimento acerca desta temática na obtenção de diversas conclusões.

Conclui-se que o período preparatório é essencial no que concerne à modelação de uma equipa quanto à sua forma de jogar específica, tendo considerável influência no período competitivo.

Com os objetivos desportivos da equipa a serem concretizados com sucesso, este estágio profissionalizante revelou-se rico em experiências e aprendizagens, permitindo aprofundar o conhecimento acerca desta temática num contexto prático, contribuindo em grande escala para o crescimento da prática profissional de treinador de futebol.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, MODELO DE JOGO, MODELO DE TREINO, PERÍODO PREPARATÓRIO, PERÍODO COMPETITIVO, REFLEXÃO.

ABSTRACT

The work developed on this internship was based on the daily experiencing of the training process, relations between the players and the coaches and the moments of competition on a senior football team, competing at the *Associação de Futebol do Porto*.

The scientific and technological evolution that soccer has suffered in the last years emphasizes the importance of the training process as one of the biggest factors for success.

Despite that scarce literature study the impact of the preparatory period on shaping a specific way of playing (game model), this report intends to understand and to reflect the relation between the pre-competitive and competitive periods regarding the building of a specific game model.

The balance between theoretical evidences (from literature) and practical experiences (from professional internship) were data of extreme importance for knowledge evolution regarding this issue.

We conclude that preparatory period tasks are essential to build up a team formation regarding to a specific way of playing, having great influence on the competitive period performance.

With team goals being accomplished with success, professional internship showed itself exceptionally rich regarding experiences and learnings, allowing us to improve our knowledge about this theme in a practical and empirical context, contributing on a large scale to the growth of our practice as football coach.

KEY-WORDS: FOOTBALL, GAME MODEL, TRAINING MODEL,
PREPARATORY PERIOD, COMPETITIVE PERIOD, REFLECTION.

LISTA DE ABREVIATURAS

AFP – Associação de Futebol do Porto

ARDC Gondim-Maia – Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

ISMAI – Instituto Superior da Maia

MTARD – Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo

PT – Periodização Tática

UEFA – União de Associações Europeias de Futebol

1. INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

Num primeiro momento afigura-se importante situar o tema do relatório no âmbito em que se realiza – o jogo de futebol. Garganta e Pinto (1998) referem que os desportos coletivos, grupo ao qual o Futebol pertence, têm como características a relação de oposição entre elementos de duas equipas e a relação de cooperação entre os jogadores da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório e que traduz, desta forma, a essência deste jogo.

O Futebol encontra-se num patamar claramente superior relativamente a todas as outras modalidades em termos de expressividade cultural, histórica e investimentos financeiros. De entre todas, é a forma de desporto mais popular do mundo (Reilly & Williams, 2005). Assim sendo, o Futebol é o desporto rei, universalmente praticado, visualizado e comentado por um número indeterminado de pessoas. Como tal, torna-se oportuno perceber que existem sobre o jogo várias interpretações e diferentes conceções da forma de o treinar. Neste caso, afigura-se importante salientar que não existe uma forma correta ou errada de jogar ou de treinar, mas várias que possibilitam o sucesso competitivo, como é comprovado pela história da modalidade.

As discussões sobre a qualidade do Futebol praticado e das conceções de treino adoptadas pelas equipas são constantes. Como o treinador não nasce treinador mas forma-se treinador, torna-se importante estudar as diferentes formas de jogar e de treinar para posteriormente cada um ter uma identidade, ou seja, uma ideia concreta sobre o que defende e idealiza. Nesse sentido, o processo de treino tem como preocupações centrais a preparação técnica e a preparação tática (Tani, 2002), pelo que urge aplicar as conceções sobre a forma de jogar e de treinar uma equipa de Futebol, para, através da sua experimentação retirar-se conclusões sobre a sua adequação para se atingir o êxito desportivo.

O jogo de Futebol é uma atividade representativa da natureza humana, onde está presente a luta pelo sucesso, a capacidade de adaptação e a

necessidade de exaltação que tanto caracteriza a espécie. Valdano (2001) define o Futebol como um jogo estúpido para pessoas inteligentes. No fundo, vinte e dois homens a lutar por apenas uma bola pode revelar-se patético, contudo, para o jogar é necessária arte e inteligência. Apesar do esforço físico que está inerente à prática, é nas exigências intelectuais, incluídas numa extensa e muito particular coordenação neuromuscular, que reside toda a complexidade e grandeza do Futebol, é o domínio do “saber sobre um saber-fazer” (Frade, 1989, cit. Oliveira, 2004). No jogo de Futebol, os jogadores e as equipas exibem comportamentos interativos de elevada variabilidade contextual (Barreira, 2013).

O jogo de Futebol foi sofrendo diversas mudanças em relação ao paradigma em que foi sendo conceptualizado ao longo da sua história. O Futebol de hoje pouco tem a ver com o Futebol de há vinte anos atrás e muito menos com o de há cinquenta (Wallace & Norton, 2014).

Uma das condições mais belas do jogo é que a baixa percentagem de êxito no Futebol possibilita que as equipas de nível inferior derrotem as equipas de nível superior (Garganta, 1995). É esta imprevisibilidade que faz com que o jogo atual seja cada vez mais tático, justificando a ânsia que os treinadores têm de controlar essa mesma imprevisibilidade. A organização tem vindo a ser mais valorizada estando diretamente associada ao sucesso desportivo (Pinto, 1996).

Antigamente o jogo de Futebol era baseado numa sequência aleatória de ações individuais num jogo sem sentido coletivo, onde quem possuísse mais capacidade de progressão e de drible é que obtinha sucesso (Barreira, Garganta, Castellano, Machado, & Anguera, 2015). A par com a mudança das regras do jogo, o mesmo foi ganhando, ao longo do tempo, um maior sentido coletivo. A consciencialização do passe e a distribuição espacial dos jogadores de forma racional, foi mudando a conceção geral do jogo, porém a baixa dinâmica de jogo não implicava alterações na disposição dos jogadores em campo, continuando a remeter a diferenciação das equipas para a capacidade de execução dos jogadores (Oliveira, 2004).

Posteriormente, as características do jogo foram-se alterando significativamente em busca da criação de dinâmicas coletivas que permitissem a criação permanente de vantagens, quer defensivas quer ofensivas. Porém, tal como afirma Tamarit (2007), convém perceber que um “jogar” de qualidade não se pode basear somente na ordem, mesmo que a comporte e produza, mas necessita de uma cooperação complexa e adaptável

Diversas considerações sobre a evolução do jogo são convergentes quanto à alteração da sua lógica interna ao longo do tempo (Barreira, 2013), como por exemplo, o aumento do número de passes (Kuhn, 2005), da velocidade da bola e da densidade de jogadores no centro de jogo. Torna-se, portanto, fundamental não só perceber como a evolução ocorre, ou seja, conhecer o passado e ter um entendimento do presente, para indagar para onde o jogo se dirige (Barreira, 2013).

Atualmente, o jogo de Futebol sobrevive do seu cariz coletivo e das dinâmicas inerentes, onde o mesmo é entendido ao nível do planeamento e do processo de treino, espaço em que se gera a competição. É ao nível do treino que, através dos exercícios, podemos melhorar aquilo que deve ser central na preocupação do treinador, isto é, a organização e a qualidade de jogo (Faria, 1999). Para tal, torna-se essencial a existência de um modelo de jogo que conduza e coordene todo o processo de treino e, conseqüentemente, dê origem a um “jogar” particular de uma equipa, à sua singularidade, ou seja, à sua identidade diferenciadora.

Na atualidade promove-se o desenho e aplicação de metodologias de treino ajustadas que promovam práticas eficazes (Barreira, 2013). A metodologia de treino é tudo aquilo que suporta e direciona a arte de treinar. Treinar deve ser entendido como a ação de fazer aprender e evoluir capacidades, ou seja, um conjunto de ações organizadas, direcionadas à especificidade do objetivo de estimular intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento (Rosado & Mesquita, 2007). O treinador é o principal criador e condutor do processo de treino, com o

intuito de moldar as ações e comportamentos dos seus atletas, como tal, o treino tem como principal função “ensinar” os jogadores a resolver os constrangimentos e problemas do jogo (Vasco, 2012).

O treino desportivo é encarado como um processo bastante complexo, produto de uma soma de diversos fatores e áreas do conhecimento, mas também depende da “arte e engenho” do treinador (Mesquita, 1997). Mesquita (2007) refere que o treinador de hoje já não é o que era. A evolução dos tempos e as grandes operações no Futebol implicam a necessidade do treinador possuir um leque alargado de conhecimentos e capacidades, inquestionavelmente superiores àquelas que lhe eram exigidas no passado (Pacheco, 2006). Neste sentido, o desporto atual exige pessoas com formação teórica e prática sustentada, coerente e de alto nível, devendo existir uma estreita ligação entre ambas (Almeida, 2011). O treinador deverá ter conhecimentos relacionados com o planeamento, liderança e formação de outros treinadores; planeamento e orientação das competições; orientação do treino assim como a sua metodologia (Santos, 2009).

Piriquito (2002) afirma que o treinador tem que sobreviver e vencer no mundo da alta competição, dos resultados inadiáveis, das expectativas dos patrocinadores. Por tudo isto, ser treinador de Futebol não se configura como uma profissão simples, pois não só tem de escolher um caminho dentro dos diversos que existem na maneira de treinar e conceber o jogo, como está dependente dos inúmeros fatores internos e externos que fazem do Futebol uma modalidade altamente complexa. Todos esses fatores fazem dos treinadores profissionais bastante vulneráveis, muito dependentes dos resultados, bastante condicionantes para o desenvolvimento do trabalho diário.

O estágio profissional foi realizado no clube de futebol Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia, instituição que nos recebeu com um grande entusiasmo, contribuindo grandemente para este processo de formação.

Foi eleito um professor orientador pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com a função de supervisionar e orientar todo o processo. O trabalho de acompanhamento diário coube ao treinador principal do ARDC Gondim-Maia, tendo sido atribuída função de treinador adjunto para a realização de todo o processo de formação ao estudante estagiário.

A importância da elaboração deste documento reporta-se ao facto de relatar os acontecimentos mais expressivos ao longo do estágio profissional. Assim sendo, são descritas as dificuldades sentidas, o entabular de um processo reflexivo que consolidou as competências que fomos adquirindo, assim como todas as relações e tarefas desenvolvidas com a comunidade desportiva.

Este trabalho pretende ser o reflexo da essência do seu autor, do que representa, do que pensa e de tudo aquilo em que se orienta para seguir a sua carreira como futuro treinador.

1.1 As Boas-Práticas

O Futebol possui um mediatismo enorme nos tempos atuais, como tal, diversas entidades ligadas a este desporto sentiram-se na responsabilidade de levar a cabo algumas ações de responsabilidade social. Torna-se fundamental, demonstrar boas-práticas e ajudar a educar as pessoas através do Futebol, pois este deverá ser um exemplo de conduta pelo protagonismo que possui na sociedade.

Partindo deste pressuposto, várias entidades criaram, diversas ações, tais como, a criação do código de conduta “Protege o Futebol” que visa promover a integridade no futebol, tanto em Portugal como no estrangeiro, a iniciativa “Futebol unido contra a Discriminação”, tendo como objetivo o combate a todo o tipo de racismo.

Outra iniciativa coube à UEFA que visa “a luta conjunta contra a viciação de resultados, o doping, a violência, o racismo e os direitos humanos dentro do futebol”. Esta iniciativa foi proposta para preservar a ética e fomentar as boas-práticas de governança e para que o futebol faça frente a muitas dificuldades, tais como a discriminação, a viciação de resultados, a propriedade de jogadores por terceiros ou a violência (www.idesporto.pt).

O Futebol Clube do Porto, implementou um Sistema de Gestão e Qualidade e Ambiente no Estadio do Dragão que visa promover a sustentabilidade ambiental de acordo com a utilização de uma boa política de qualidade e ambiente.

Frequentemente também são realizados jogos, onde as receitas, advertem a favor de inúmeras causas solidárias.

Encontram-se, através do que foi descrito anteriormente, diversos exemplos de boas-práticas na área do futebol. O Futebol, pelo impacto social que produz, terá sempre de ser um exemplo de fair-play, respeito, educação e formação, tendo todos os intervenientes que adotar estes tipos de comportamentos.

1.2 Finalidade

No que concerne ao segundo ano do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo, o estagiário optou pela realização de um estágio profissionalizante com vista à obtenção do grau de mestre. Para tal escolheu a equipa sénior do ARDC Gondim-Maia para a realização desse mesmo estágio profissionalizante, pois o clube possibilitou-lhe esta oportunidade e as condições para que os objetivos do estágio pudessem ser alcançados. Na época 2014/2015, a equipa sénior deste clube encontra-se a disputar a divisão de honra da Associação de Futebol do Porto (AFP).

O relatório realizado tem como finalidade descrever e analisar todo o processo de vivência, preparação e realização do trabalho de campo da equipa sénior, analisando-o e refletindo diariamente, estabelecendo uma comparação com aquilo que é preconizado na bibliografia. Pretende-se aprofundar o planeamento da época desportiva consoante uma ideia de jogo, a operacionalização dessa ideia de jogo em treino e a conseqüente reprodução em jogo, de uma forma empírica e num contexto de prática tendo como ponto de referência o período preparatório.

1.3 Estrutura

O presente relatório estrutura-se da seguinte forma:

1. Introdução – Pretende-se apresentar uma descrição sucinta do estado do conhecimento acerca do jogo de Futebol atual e das necessidades do treino da atualidade. A introdução tem como objetivo caracterizar, de um modo geral, o processo de estágio, aprofundando os seus objetivos.

2. Contextualização da prática – Procura-se caracterizar o contexto do estágio, nas suas diversas dimensões. Realizou-se um enquadramento legal e institucional do mesmo, assim como foram expostas as funções do estudante estagiário. Abordou-se o perfil do treinador atual com base na literatura, o modelo de jogo preconizado pela equipa e os objetivos para a época desportiva, assim como o modelo de treino adotado.

3. Desenvolvimento da prática – Expôs-se a progressão metodológica para a preparação e desenvolvimento da época desportiva, tendo em conta os morfociclos (durante o período preparatório) e o morfociclo padrão (durante o período competitivo). Foram apresentados os exercícios padrão do modelo de jogo e por fim refletiu-se acerca da prática, com a finalidade de perceber o impacto que o período preparatório teve no desenrolar da época desportiva.

4. Conclusões e perspetivas para o futuro – Neste tópico o estudante estagiário apresenta as conclusões experienciadas no ano de estágio, com base nas informações recolhidas nas componentes teórica e prática. Reflete também acerca da importância que o estágio teve para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

1.4 Enquadramento Legal da Formação e da Capacitação Profissional

1.4.1 – Formação Pós-Graduada

A conclusão deste segundo ano, correspondente ao ano de estágio, levará à obtenção do grau de Mestre que é conferido aos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares, do plano de curso de mestrado e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, tenham obtido o número de créditos fixado, segundo o Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março, artigo 23º. Posteriormente, este diploma foi atualizado pelo Decreto-Lei 107/2008, de 25 de Julho sem que em relação a este artigo tivesse havido qualquer alteração.

1.4.2 – Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei nº40/2012, de 28 de Agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores, define diferentes vias para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço (idesporto.pt), neste caso, treinador da modalidade de Futebol. Neste sentido, é pela

equivalência de estudos de ensino superior, designadamente por via de mestrado na área de Desporto, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior. Assim, segundo o nº2 do art.º 6º da Lei anteriormente referida, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto é condição necessária para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto por reconhecimento prévio pelo I.P.D.J., I.P. (Instituto Português do Desporto e Juventude) (idesporto.pt).

Através da equivalência e estudos de ensino superior, estão reconhecidas academicamente capacidades para que seja atribuído o grau II total após estágio em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na instituição de ensino superior em que o estagiário se encontra. Assim, para além de tudo o que a obtenção do grau de Mestre possa oferecer a nível cognitivo e experimental, é-lhe reconhecido o título profissional de treinador de desporto – Futebol – grau II.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2. Contextualização da Prática

2.1 Enquadramento Legal e Institucional

O Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo realizou-se na equipa técnica da equipa sénior da Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia, atualmente a disputar a divisão de honra da Associação de Futebol do Porto (AFP). Este surgiu através da ótima relação que o estudante estagiário possui com a instituição, sendo proposto através de contactos informais, seguido de contactos formais à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com o intuito de enviar informação sobre o local e as condições do estágio.

Este estágio profissionalizante foi orientado pelo Professor Doutor Daniel Barreira e tutorizado pelo treinador principal da equipa sénior. O tutor, tal como as circunstâncias deste o exigem por motivos de reconhecimento académico de grau de título de treinador de desporto, é portador do título profissional de treinador de desporto de grau III na modalidade de Futebol.

O estágio desenrolou-se entre Agosto de 2014 e Junho de 2015, com horários de treinos (terças, quartas, quintas e sextas das 21h às 22h30) e de competição (domingos às 17h no verão e às 15h no inverno) definidos. Todo o trabalho de elaboração de análise e observação de jogos e de planeamento e organização de treinos foi em horários indefinidos e fora dos acima referidos.

2.1.1 O clube

A Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia é um clube que se situa na freguesia de Gondim, no concelho da Maia, distrito do Porto, Portugal. Pode considerar-se um clube relativamente recente pois foi fundado a 25 de Janeiro de 1976, ou seja, conta na atualidade com 38 anos de existência.

O clube procura ser um meio de promoção do desporto e da prática desportiva, assim como participar no desenvolvimento social da comunidade maiata no que diz respeito ao bem-estar físico e mental.

Atualmente o clube apenas possui a modalidade de Futebol. Contudo, conta com mais de 150 atletas federados que fazem parte das equipas de competição e cerca de 80 atletas não federados que integram a Academia de Futebol do clube. O escalão sénior, atualmente, disputa a divisão de honra da Associação de Futebol do Porto ao passo que Juniores, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins e o futebol feminino disputam a 2ª divisão distrital da mesma associação.

Os jogos em casa são disputados no estádio com o nome de Parque de Jogos de Gondim, com lotação para cerca de 1000 espetadores. Este estádio possui um campo de relva sintética de futebol de 11 e infraestruturas de apoio inauguradas em 2008, que se mantêm em ótimas condições. O clube possui excelentes condições para a prática de Futebol assim como para os adeptos poderem assistir aos jogos, contando ainda com 4 balneários, um bar de apoio e casas de banho públicas.

Nos últimos anos, fruto da excelente organização que possui, apresenta duas subidas de divisão no escalão Sénior, assim como a atração de centenas de jovens para os escalões do Futebol de formação.

O Futebol de formação é coordenado pelo estudante estagiário e conta com jovens técnicos, todos eles devidamente credenciados para o exercício da atividade de forma a poderem fornecer aos atletas qualidade de trabalho para o desenvolvimento das suas capacidades futebolísticas e humanas. O modelo de jogo, assim como o modelo de treino, são adotados em todos os escalões, apresentando traços convergentes com uma identidade.

2.1.2 Departamento de futebol

O departamento de Futebol do ARDC Gondim-Maia tem como principal objetivo a formação de atletas. Este divide-se em três grandes frações:

- Pré-formação (academia);
- Formação competitiva (equipas de competição dos escalões de formação);
- Rendimento (equipa de Futebol sénior).

Na pré-formação estão inseridos atletas com idades entre os 4 e os 16 anos de idade. A academia é aberta a todos os interessados em praticar Futebol e fornece aos seus integrantes o ensino de introdução à prática da modalidade. O clube aproveita a sua academia para recrutar jogadores para as suas equipas de competição.

A formação competitiva é composta por atletas que vão dos 8 aos 19 anos de idade. Os jovens escolhidos para as equipas de competição podem ser selecionados a partir da academia do clube, assim como por captação ou prospeção. O grande objetivo da formação competitiva é formar cidadãos com valores aptos a integrar a sociedade e atletas capazes de poderem integrar a equipa de Futebol sénior.

O rendimento diz respeito à equipa de Futebol sénior, onde o principal objetivo resume-se aos resultados desportivos.

Como podemos verificar através do organigrama (Figura 1), o departamento de Futebol encontra-se organizado desde a pré-formação até ao rendimento. Ao longo do percurso e à medida que se aproximam da equipa sénior, o filtro de escolha dos jogadores vai sendo cada vez mais rigoroso.

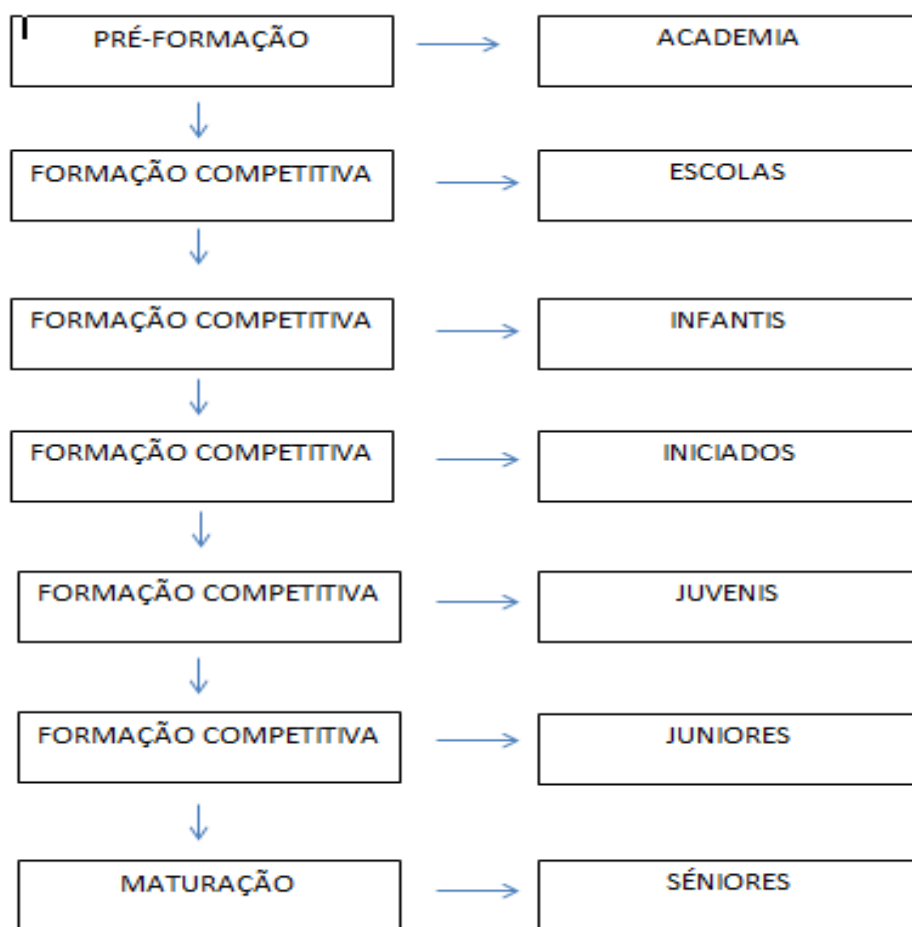


Figura 1 – Organigrama do departamento de Futebol

2.1.3 Condições de trabalho

A ARDC Gondim-Maia oferece condições de trabalho adequadas para os atletas que compõem o Futebol sénior. Todos os atletas dispõem de equipamentos personalizados para treinar e jogar, que são lavados e fornecidos diariamente pelo clube. Usufruem de um campo inteiro de Futebol de onze (estádio) para treinarem durante uma hora e trinta minutos quatro vezes por semana, assim como material diverso para execução do treino (bolas, sinalizadores, balizas amovíveis, etc). Existe um posto médico para os atletas lesionados serem tratados e um anfiteatro para reuniões. Todos os

atletas recebem um subsídio para ajudas de custo e nos dias de jogos são transportados pelo autocarro do clube.

2.1.4 Recursos Humanos

Consideramos essencial perceber como é estruturada toda a equipa de trabalho, bem como as bases do seu funcionamento, apresentando neste ponto todos os elementos envolvidos. Cada elemento envolvido nesta equipa de trabalho é essencial pois possui missões próprias e limites de intervenção. Dentro do clube, e mais propriamente no Futebol sénior, podemos distinguir seis funções diferentes: presidente, diretor desportivo, treinadores, fisioterapeuta, jogadores e técnico de equipamentos que vamos explorar seguidamente com algum detalhe.

2.1.4.1 O Presidente

O presidente é o líder do clube. Representa o centro de todas as decisões tomadas pela instituição. Ele é o responsável máximo pela organização e imagem do clube, assim como pela gestão financeira do mesmo. Há cerca de dez anos que este cargo é ocupado pelo Sr. Mário Freitas, o grande obreiro daquilo que o clube representa atualmente e responsável pelos maiores feitos conseguidos na sua história tanto a nível desportivo como ao nível do desenvolvimento das infra-estruturas. Desde que está à frente do clube, este já subiu de divisão por três ocasiões, tendo ainda construído o novo complexo desportivo que se denomina Parque de Jogos de Gondim.

É uma pessoa natural da freguesia e que faz tudo que está ao seu alcance para o seu desenvolvimento, sendo presença ativa e diária na vida do mesmo.

2.1.4.2 O Diretor desportivo

O diretor desportivo é responsável por representar a direção do clube junto das identidades que participam nos jogos atuando como delegado ao jogo. Tem a função de executar a contratação e dispensa de jogadores, criando planteis competitivos consoante as aspirações do clube e do treinador. Também é responsável por todo o trabalho logístico que envolve a equipa, certificando-se das melhores condições possíveis para a obtenção de rendimento desportivo.

Este cargo foi ocupado pelo Sr. Delfim Maia, demonstrando desde sempre uma grande capacidade organizativa. É uma pessoa com uma longa carreira no Futebol, tanto como praticante e como dirigente, o que faz dele um grande conhecedor do contexto e um profissional de excelência. Tal como o presidente, o Sr. Delfim Maia, encontra-se associado à evolução meteórica do clube nos últimos anos, fazendo parte das subidas de divisão assim como do projeto de construção do novo complexo desportivo.

2.1.4.3 A Equipa técnica

A equipa técnica foi constituída por quatro elementos: treinador principal; treinador adjunto, treinador de guarda-redes e analista. Cada um dos elementos que compôs a equipa técnica tinha funções bem definidas, tornando dessa forma o trabalho em equipa mais eficaz.

2.1.4.3.1 Treinador principal

O treinador principal é o líder máximo da equipa técnica cabendo-lhe a função de gerir todo o processo. Este ficou incumbido de criar um modelo de jogo e adotar um modelo de treino para a equipa. Tem um peso soberano nas

decisões técnicas e coordena e supervisiona o funcionamento de toda a equipa técnica.

Este cargo foi desempenhado por um ex-jogador de Futebol, natural de Santo Tirso e com uma já larga experiência no futebol sénior como treinador principal tendo representado clubes como o FC Tirsense e o FC Vilarinho. Possui atualmente o grau III da UEFA e já esteve ligado ao clube por duas ocasiões também como treinador principal da equipa sénior. Como tal, apresenta-se como um grande conhecedor do contexto em que está inserido o que facilita em grande escala todo o processo. À frente do clube já conseguiu uma subida de divisão, o que lhe concedeu inúmeros créditos no que diz respeito à sua competência como treinador principal.

2.1.4.3.2 Treinador adjunto

Este configura-se como o principal apoio ao treinador principal no que concerne às decisões técnicas e planeamento do treino. Participa na elaboração do modelo de jogo assim como em todo o planeamento realizado durante a época. Na execução do treino é responsável pela grande parte dos exercícios direcionados para a parte física, alguns para a parte tática assim como pelo aquecimento e respetivos alongamentos dos jogadores tanto em treinos como em jogos.

Tem como função ser mais próximo dos jogadores para sanar eventuais conflitos e para comunicar ao treinador principal qualquer informação pertinente.

À frente deste cargo esteve o estudante estagiário, licenciado em Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior da Maia (ISMAI) e mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Atualmente encontra-se a frequentar o mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP. Há dezoito anos que está ligado ao Futebol, primeiro como

futebolista e posteriormente como treinador. Como futebolista passou por clubes como Boavista Futebol Clube, Leixões Sport Clube, Vilanovense Futebol Clube e Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia. Como treinador desempenhou funções na Escola Academia Sporting de Vila Nova de Gaia e na Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim-Maia. Uma lesão grave no joelho fez com que deixasse a carreira de jogador para se dedicar exclusivamente à de treinador.

Atualmente acumula o cargo de treinador adjunto da equipa de Futebol sénior com o cargo de coordenador do Futebol de Formação do ARDC Gondim-Maia e treinador principal da equipa de juvenis do mesmo clube.

2.1.4.3.3 Treinador de guarda-redes

O treinador de guarda-redes é responsável por treinar única e exclusivamente os guarda-redes de acordo com as necessidades específicas da posição, assim como de acordo com o modelo de jogo preconizado pela equipa. O treino de guarda-redes pode ser inserido no planeamento geral do trabalho da equipa ou separado desta.

Esta função foi desempenhada por um ex-guarda redes de Futebol. Foi um guarda-redes com uma carreira longa o que fez com que ganhasse uma vasta experiência, contudo está apenas no segundo ano como treinador de guarda-redes de Futebol sénior.

2.1.4.3.4 Analista de jogo

O analista da equipa tem como missão filmar os jogos e analisar os mesmos. É responsável por informar o treinador principal acerca de qualquer dado estatístico relacionado com a equipa em geral ou com algum jogador em

especifico que este pretenda saber. Também tem como função analisar taticamente a equipa e criar e organizar os vídeos para mostrar aos jogadores.

Quem cumpriu esta missão foi um estudante estagiário de Ciências do Desporto que realizou o seu estágio no clube.

2.1.4.4 Fisioterapeuta

Esta é uma das funções mais importantes numa equipa de Futebol, pois tem como grande missão a prevenção e o tratamento de lesões contraídas pelos jogadores. Tem a obrigação de acompanhar a equipa tanto em treino como em jogo para atuar rapidamente caso haja alguma lesão impedindo que esta se agrave e certificar-se desde início que o tratamento e o acompanhamento da lesão é o mais indicado.

Este profissional é responsável pela reabilitação desportiva do atleta após lesão no que concerne ao tratamento convencional, assim como pelo trabalho de campo. Também é responsável pelo uso de meios externos de prevenção de lesões quer em jogo quer em treinos.

Este cargo foi desempenhado por um enfermeiro. Este é o primeiro ano que está ligado ao Futebol como fisioterapeuta, contudo foi jogador do clube durante alguns anos, o que ajuda bastante na adaptação ao contexto em que está inserido.

2.1.4.5 Técnico de equipamentos

Este cargo fundamental no dia-a-dia de uma equipa foi desempenhado pela Dona Lucinda. É uma funcionária bastante antiga no clube o que faz dela uma pessoa com grande experiência no desempenho das suas funções.

Tem como função lavar e cuidar dos equipamentos, tanto de treino como de jogo, assim como de limpar e zelar pelas instalações desportivas.

2.1.4.6 Jogadores

Após a época anterior ter sido bastante atribulada e com a manutenção garantida já nas últimas jornadas, o plantel da época 2014/2015 foi constituído a pensar numa manutenção folgada na divisão de honra da Associação de Futebol do Porto, com qualidade suficiente para não ter de passar pelas aflições vividas na época transata.

O plantel foi constituído por um misto de jogadores muito experientes e ainda por outros ainda a iniciar o seu trajeto no Futebol sénior. Desta forma, o clube garantia uma equipa competitiva no presente e começava a projetar-se para as equipas futuras.

Na generalidade, o plantel apresentava bastante qualidade para a realidade onde iria competir, o que fazia com que todos acreditassem numa época de sucesso e com os objetivos inicialmente propostos a serem cumpridos folgadamente. Os atletas mais experientes já tinham jogado, praticamente todos em divisões superiores, enquanto os mais jovens eram oriundos de formações com qualidade e créditos firmados no Futebol português.

O grande objetivo seria potencializar todos os jogadores ao máximo extraíndo de cada um deles o maior rendimento possível para a equipa, assim como evoluir os atletas mais jovens de modo a garantir uma equipa competitiva no futuro.

O plantel foi constituído por vinte e cinco elementos, existindo cerca de dois jogadores por posição de modo a ser um plantel equilibrado, como podemos verificar no quadro 1.

Quadro 1 - Plantel

JOGADOR	POSIÇÃO	IDADE	PÉ PREFERIDO	CLUBE ANTERIOR
A	GR	31	Direito	Valonguense
B	GR	23	Esquerdo	Gondim-Maia
C	DD	32	Direito	Gondim-Maia
D	DD	24	Direito	Gondim-Maia
E	DE	24	Esquerdo	Gondim-Maia
F	DE	25	Esquerdo	Padroense
G	DC	20	Direito	Gondim-Maia
H	DC	24	Direito	Maia
I	DC	31	Direito	Castelo da Maia
J	DC	30	Direito	Gondim-Maia
K	DC	19	Direito	Gondim-Maia
L	MD	19	Direito	Trofense
M	MC	30	Direito	Ninense
N	MC	28	Direito	Nogueirense
O	MC	21	Direito	Gondim-Maia
P	MD	35	Direito	Gondim-Maia
Q	MO	23	Direito	Gondim-Maia
R	MO	29	Direito	Gondim-Maia
S	MO	20	Direito	Gondim-Maia
T	PLC	32	Direito	Castelo da Maia
U	PLC	21	Direito	Nogueirense
V	PLC	29	Direito	Gondim-Maia
X	AD	19	Direito	Gondim-Maia
Z	AD	24	Direito	Gondim-Maia
W	AE	30	Direito	Canidelo

Legenda 1 - GR – Guarda-Redes; Defesa Direito; DE – Defesa Esquerdo; DC – Defesa Central; MD – Médio Defensivo; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AD – Ala Direito; AE – Ala Esquerdo; PLC – Ponta de Lança

2.2 O Treinador

“Não acredito em choque de gerações, nem na teoria da nova vaga de treinadores em oposição aos da velha guarda. Não faz sentido. Acredito em homens presos, perdidos no tempo, que vivem em “trincheiras da época”, tanto no futebol como na vida”

(Luís Freitas Lobo, s/d)

Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, isto é, uma mescla de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem (Rosado & Mesquita, 2007).

Curado (1982) afirma que para se desempenhar a atividade de treinador será necessário que tenha um determinado perfil, definindo-se dentro dos parâmetros de técnico, organizador e condutor de homens. Mesquita (2007) defende que do treinador espera-se uma pessoa culta, e que esta cultura lhe permita corresponder às expectativas dos atletas, desenvolver processos de autoformação e de inovação, competências de exercício da profissão que exigem formação de base cada vez mais elevada. Além de dominar a lógica do jogo e dos seus elementos, é fundamental que o treinador domine a lógica pedagógica do treino (Araújo, 1994). Bompa (1999), refere que treinar é manipular métodos de treino para criar adaptação. Quando a adaptação atinge níveis elevados, o rendimento também os atinge.

O treinador assume-se como figura nuclear, no sentido que gere todo o processo da preparação desportiva (Garganta, 2004). Rocha (2006), citado por Mendes (2009) explica que os treinadores são responsáveis pelo planeamento, gestão, seleção, liderança, instrução e rendimento de um grupo de seres humanos no desporto. Tem que possuir um conhecimento profundo e especializado, organizar o seu conhecimento hierarquicamente, possuir uma grande capacidade prospetiva e de resolução de problemas, apresentar um

quase automatismo durante a análise e a instrução e desenvolver técnicas de autocontrolo e avaliação do seu trabalho (Evangelista, 2007).

O treinador, para a conquista do sucesso, tem que conciliar uma elevada autoestima com as capacidades de comunicação e motivação dos atletas, adoção de um estilo de liderança sempre adequado às circunstâncias e conseguir potencializar a coesão de grupo (Duarte, 2009). Para Silva (2010), o treinador deverá apresentar uma liderança exemplar, respeitada, mas não autoritária ou imposta.

Araújo (1994) chama à atenção para o facto dos interesses específicos da alta competição fazerem prevalecer, junto dos seus elementos desportivos (inclusive o treinador), uma lógica de intervenção muito pressionada pelos aspetos económicos, pelo que o treinador de alta competição não pode nem deve permitir que a sua ação desportiva, social e cultural se deixe influenciar por essa perspetiva. O mesmo autor (1994) refere que o treinador é bestial quando ganha e besta quando perde e é deste folclórico conceito de dependência do resultado imediato que se constrói a inquietante figura de um treinador providencial, um género de homem místico, cavaleiro andante ou D. Sebastião capaz de garantir vitórias que se projetam em todos nós.

O treinador atual é o espelho de uma sociedade cada vez mais exigente. Tem de possuir um reportório de valências que o tornem intelectualmente superior, de modo ser capaz de resistir à pressão social dos resultados e estar preparado para as exigências desta profissão.

2.2.1 Formação de treinadores

Este é um tema que se configura como bastante sensível, pois para a formação de treinadores subentende a propensão para uma constante abertura à inovação científica, pedagógica, técnica, psicológica, etc, (Araújo, 1994).

Esta é uma profissão complexa, que aborda várias áreas respeitantes ao ser humano, configurando a necessidade de os treinadores terem uma formação profunda a vários níveis e não só da sua modalidade desportiva (Curado, 1982). Para tal, a formação de treinadores deve criar condições para corresponder a esta complexidade e como resposta às crescentes exigências, a formação deverá ter uma tendência de complexificação (Rosado & Mesquita, 2007).

Araújo (1994) corrobora a ideia de que a formação de treinadores deve ter como grandes preocupações a aquisição de conhecimentos, domínio das técnicas e transformação positiva e continuada das atitudes. A individualidade pessoal deve servir de base à sua formação, estimulando o treinador a descobrir-se a si mesmo, encontrando o seu estilo, valores e crenças, sempre num ambiente de auto-reflexão (Rosado & Mesquita, 2007). Araújo (2004), chama à atenção que o treinador tem de se comprometer a uma atualização de conhecimentos permanente, formação integral dos atletas e a realização de um papel ativo no desenvolvimento da sua modalidade e do desporto em geral.

A formação académica deverá ser valorizada, no sentido em que fornece resultados e conhecimentos de estudos. Visa desenvolver atitudes crítica sustentadas, comportamentos sensíveis e novas ideias e uma capacidade de enfrentar o limite do próprio conhecimento (Rosado & Mesquita, 2007).

2.3 Modelo de jogo

“A genialidade é a capacidade de realizar aquilo que existe no pensamento.”

(Scott Fitzgerald, s/d)

Oliveira (2006) afirma que o treinador tem de ser capaz de decifrar a realidade em que está inserido, ou seja, compreender a história, cultura e identidade do país. Desta forma, permite-se perceber o porquê de

determinadas decisões das pessoas que o rodeiam, assim como potencializar ao máximo as capacidades de uma equipa. Estas condicionantes afiguram-se fundamentais para se conceber uma forma de jogar.

O jogo de Futebol configura-se como um confronto entre sistemas, onde a imprevisibilidade e o caos impera. Contudo, dentro do caos, é possível estabelecer determinados critérios para o contrariar, daí surge a importância do modelo de jogo. O modelo de jogo é fundamental para se conceber e desenvolver um processo coerente e específico preocupado em criar um jogar (Oliveira, 1991).

O modelo de jogo é o conjunto de princípios que dão origem ao jogar particular da equipa (Silva, 2008). Este depende de vários factores, sendo um deles as ideias que o treinador tem do jogo (Oliveira, 2004). Assim sendo, facilmente constatamos que não existe apenas um modelo de jogo, mas sim vários, pois cada treinador tem ideias próprias, logo os seus princípios de jogo e objetivos comportamentais vão diferir de equipa para equipa.

Cada treinador constrói uma “paisagem de observação”, compreendida como um conjunto de estímulos organizados em relação ao ponto de vista que ele possui sobre o jogo, ou seja, guarda o que lhe aparenta pertinente, interpreta os dados dispersos e organiza-os dando-lhes um sentido próprio (Garganta, 1997).

Para a construção de um modelo de jogo o treinador terá de ser capaz de operacionalizar as suas ideias sendo que para isso necessita de perceber o jogo e os momentos que o mesmo comporta. Segundo Frade (2006), o jogo de Futebol deve ser perspectivado por momentos e não por fases, ou seja, não basta só defender ou atacar, mas também é imprescindível ligar estes dois momentos para obter um maior rendimento no jogo.

Oliveira (2004) defende que o jogo de Futebol possui quatro momentos: o momento de organização ofensiva, o momento de organização defensiva, o momento de transição ataque-defesa e o momento de transição defesa-ataque.

O mesmo autor (2004) caracteriza os quatro momentos do jogo como: o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa adota quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo; o momento de organização defensiva é representado pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder de modo a impedir que a equipa adversaria crie e prepare situações de finalização; o momento de transição defesa-ataque diz respeito aos comportamentos que a equipa deve revelar nos segundos imediatos ao ganho da posse de bola; o momento de transição ataque-defesa é assinalado pelos comportamentos que se devem adotar após perder a posse da bola.

Uma equipa é um conjunto de jogadores em interação, que cooperam uns com os outros, com objetivos e comportamentos comuns, fazendo emergir uma certa organização e estabilidade, ofensiva e defensiva, num contexto de jogo que é imprevisível e de instabilidade permanente. Assim sendo, pretendemos que a nossa equipa apresente uma organização, em função de determinadas ideias de jogo que possuímos, com o objetivo de resolver os problemas, sempre imprevisíveis, que o jogo evidencia.

Tendo em conta as características dos jogadores que compõem esta equipa, poderíamos utilizar vários sistemas de jogo, tais como, o 1-4-4-2 losango, o 1-4-3-3, o 1-3-4-3 losango e o 1-3-3-4. Contudo optamos por utilizar o 1-4-3-3 como sistema principal e o 1-3-3-4 como sistema de recurso.

A escolha do 1-4-3-3 como sistema de jogo principal prende-se com o facto de pretendermos um jogo baseado em transições defesa-ataque bastante rápidas. Este sistema permite-nos ser uma equipa mais equilibrada em termos de ocupação de espaços o que faz com que, no plano defensivo, consigamos povoar melhor as zonas de jogo e sair rapidamente em ataques rápidos com os três homens da frente que proporcionam largura e profundidade às nossas transições. Para isso, contamos com a presença de dois médios mais defensivos para tornar mais intenso o nosso processo defensivo em termos de

cobertura de espaços e com dois extremos completamente abertos de modo a dar profundidade e largura às nossas transições ofensivas.

Não só consideramos esta estrutura de jogo como o mais adequado para a ideia de jogo que preconizamos, como também consideramos que esta estrutura é de mais rápida e fácil assimilação em termos dos comportamentos que nós pretendemos. Em Portugal esta é a estrutura mais utilizada, logo, os jogadores já estão relativamente familiarizados com a mesma.

A estrutura alternativa, 1-3-3-4, terá utilidade como recurso quando a nossa equipa se encontrar em desvantagem no marcador. Através do mesmo, adotaremos um tipo de Futebol mais direto de modo a chegarmos mais rapidamente à baliza adversária e, através do povoamento ofensivo, com mais um elemento no centro do ataque, pretendemos chegar mais facilmente ao golo.

Contudo, através do conhecimento, tanto prático como teórico, dos princípios de jogo constituintes do nosso modelo de jogo, os jogadores irão adquirir uma cultura tática que lhes permitirá jogar em variados sistemas de jogo, mantendo os comportamentos pretendidos e trabalhos por nós.

Os jogadores terão de se sentir confortáveis com esta maneira de jogar, terão de saber todos os fundamentos deste modelo de jogo, assim como executa-los técnica e taticamente de forma satisfatória.

Seguidamente são apresentados os princípios do nosso modelo de jogo.

2.3.1 Orientações gerais para a fase defensiva

Sempre que a equipa perder a posse de bola, os jogadores devem dar um passo à frente em vez de dar um passo atrás para pressionar logo o adversário e recuperar a posse da bola o mais rapidamente possível.

Caso a recuperação da bola não seja possível após a perda da mesma, por deficiente posicionamento dos nossos jogadores ou pelo facto de o nosso adversário ter saído com a bola jogável da zona de pressão, todos os jogadores desdobram-se para participar no processo defensivo, recuperando o mais rapidamente possível as suas posições originais. A equipa funciona num sistema de compensações posicionais.

Cada jogador possui uma função defensiva consoante a posição que ocupa em campo:

- O guarda-redes deve jogar adiantado e funcionar como “líbero” para dobrar os defesas;
- Os defesas centrais devem ocupar racionalmente o espaço, condicionar o adversário a errar e nunca entrarem de primeira. Devem dar cobertura aos defesas laterais.
- Os dois defesas laterais devem fechar o espaço interior quando a bola se encontra no lado oposto;
- Os médios defensivos são responsáveis por todo o equilíbrio tático defensivo da equipa e pelas segundas bolas defensivas. Devem dar coberturas aos laterais e retirar o espaço entre-linhas na nossa equipa;
- O médio ofensivo deve recuar para trás da linha da bola e auxiliar os médios defensivos na cobertura de espaços e a criar superioridade numérica nas disputas de bola;
- Os médios alas devem acompanhar os laterais adversários e fechar o espaço interior quando a bola está do lado oposto dando apoio defensivo aos médios e ao defesa lateral do seu lado;
- O avançado fica na frente a fixar os defesas adversários e é responsável por indicar e decidir os momentos de pressão da equipa. Deve condicionar a circulação de bola fechando o espaço e as linhas de passe para o médio defensivo adversário.

As contenções e as coberturas posicionais são fundamentais perante a ideia de jogo que pretendemos inculcar e como tal devem ser realizadas com grande concentração e eficácia. Devemos condicionar o adversário e nunca entrar de primeira. Na defesa à zona deveremos ter como referências: a bola, o colega de equipa, o espaço e por último o adversário.

2.3.1.1 Momento de organização defensiva

Neste momento, a equipa procura, com a defesa organizada, recuperar a posse da bola e evitar que o adversário marque golos.

Os objetivos gerais da nossa organização defensiva serão condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e ganhar a posse da bola recorrendo à criação e desenvolvimento de uma zona pressionante. Isto é, após determinarmos uma zona de pressão (alta, média ou baixa dependente do adversário mas que geralmente será baixa para criar espaço para a transição defesa-ataque), a equipa tem mudar rapidamente de atitude para pressionar e provocar o erro do adversário ganhando a posse de bola.

- Organização posicional defensiva;

Este momento comporta a ocupação racional do espaço defensivo de modo a que o adversário não tenha espaço e condições para criar situações de finalização.

- Direcionar o jogo do adversário para o espaço que pretendemos, mais concretamente para os espaços mais afastados da nossa baliza, nomeadamente para as zonas laterais do campo e para as zonas recuadas do nosso adversário.

No seguimento desta ideia, pretende-se fechar o espaço interior, isto é, fazer com que o adversário não jogue no corredor central.

- Retirar o mais possível o espaço em profundidade (realizar bloco baixo);

Desta forma o nosso adversário não terá espaço nas costas da nossa defesa e desta forma não conseguirá ficar isolado em frente ao nosso guarda-redes.

- Rápido equilíbrio posicional;

Uma basculação rápida e equilibrada em termos posicionais é fundamental para criar superioridade numérica para a recuperação mais eficaz da posse de bola.

- Jogadores em posição para eventuais compensações posicionais;

Os jogadores devem posicionar-se sempre de modo a que se o colega for ultrapassado haja sempre outro a compensar a sua posição.

2.3.1.2 Momento de transição ataque-defesa

No momento de transição ataque-defesa, entendido como o momento seguinte ao da perda de posse de bola, a equipa deve pressionar imediatamente o portador da bola para que este não consiga lançar um contra ataque. Desta forma a nossa equipa terá tempo para se reorganizar em termos posicionais e cobrir os espaços vazios. Será um dos objetivos criar uma grande aglomeração de jogadores no momento de perda da bola para dificultar o processo de decisão do portador da bola.

Os jogadores terão de ter a capacidade de utilizar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e com os adversários de modo a obter maior fluidez neste processo.

É necessária uma grande concentração e uma rápida mudança de atitude por parte dos atletas durante este processo.

2.3.2. Orientações gerais para a fase ofensiva

Pretendemos que a nossa equipa jogue preferencialmente em ataque rápido (método de jogo ofensivo) de modo a aproveitar a desorganização defensiva do adversário após o momento da recuperação da posse de bola. Deste modo, o momento mais importante do nosso “jogar” ofensivo é a transição defesa-ataque.

Sempre que a equipa ganhar a posse de bola, os jogadores que se encontrarem atrás da linha da mesma devem dar um passo atrás em vez de dar um passo à frente como habitualmente se verifica, para criarem linhas de passe recuadas para o passe longo ter mais condições de êxito para uma rápida transição ofensiva. Os jogadores que estiverem à frente da linha da bola devem executar movimentos preferencialmente em profundidade ofensiva procurando espaços vazios.

Quando não for possível aproveitar a desorganização posicional do adversário devemos ter a capacidade de realizar uma rápida circulação de bola e trocas posicionais eficazes com vista a criar uma forte dinâmica ofensiva de modo a desorganizar a equipa adversária e a criar situações de finalização.

Cada jogador terá de atentar funções específicas de modo a que este processo seja eficaz:

- O guarda-redes deve jogar adiantado e funcionar como “libero” para oferecer uma linha de passe recuada.
- Os defesas centrais devem ocupar racionalmente o espaço não avançando para além da linha do meio campo. Devem realizar a primeira fase de construção mas sempre com processos simples sem correr grandes riscos.
- O defesa lateral do lado oposto ao centro de jogo deve ficar na linha do meio campo e a fechar o espaço interior mas sempre atento para servir como “homem de ligação” para a variação do centro de jogo.

- O defesa lateral do lado da bola deve incorporar-se no processo ofensivo subindo pelo seu corredor. Só sobe um defesa lateral de cada vez.
- Os médios defensivos são responsáveis por todo o equilíbrio tático da equipa dando sempre cobertura ofensiva aos homens mais avançados. Devem descongestionar o jogo tirando a bola das zonas de maior aglomeração de jogadores.
- O médio ofensivo deve participar no jogo de posições dando apoio direto ao avançado e aos médios alas assim como ser responsável pelas segundas bolas ofensivas.
- Os médios alas devem atacar o espaço interior quando surgem cruzamentos do lado oposto (desdobramentos), mas permanecerem completamente abertos quando a equipa faz circulação na segunda fase da organização ofensiva de modo a fazerem “campo grande”. Na ultima fase de construção têm liberdade total para executarem situações de 1x1.
- O avançado deve servir como apoio frontal em organização ofensiva (manutenção da posse de bola, tabelas e flicks) e como apoio em profundidade na transição defesa-ataque.

2.3.2.1 Momento de organização ofensiva

Optamos por dividir o momento de organização ofensiva em quatro etapas, onde cada uma delas terá um pressuposto específico:

- 1ª etapa – Manutenção da posse de bola e construção do ataque;
- 2ª etapa – Organização, circulação e jogo posicional;
- 3ª etapa – Criar situações de finalização;
- 4ª etapa – Finalização.

Os objetivos gerais da nossa organização ofensiva serão a posse e circulação da bola com o intuito de desorganizar e desequilibrar a estrutura

defensiva do adversário, com a finalidade de aproveitar essa desorganização para marcar golos recorrendo a diversas estratégias tais como:

- Imposição de ritmos variados de circulação da bola;

Desta forma obrigaremos o adversário a bascular rápido na zona de jogo e, se tal processo não for eficaz, conseguiremos encontrar diversos espaços a explorar na defesa adversária.

- Cobertura total do terreno de jogo utilizado;

Consequiremos estar mais equilibrados em termos posicionais ao longo de todo o campo o que proporciona uma circulação de bola mais eficaz.

- Jogo de posições – Mobilidade posicional – Troca de posição entre os jogadores;

Esta dinâmica posicional visa confundir as marcações do adversário e criar espaços para finalizar.

- Formação de várias linhas de passe;

Desta forma a circulação de bola torna-se mais eficaz.

- Jogo em triângulos;

O portador da bola deve possuir no mínimo sempre duas linhas de passe.

- Desmarcações em rotura;

Procurar criar espaços na linha defensiva adversária através de desmarcações no seio da mesma.

- Abertura de espaços tanto em largura como em profundidade;

Variar a circulação de bola tanto em largura como em profundidade de modo a tornar o nosso jogo imprevisível.

- Viragens repentinas do centro de jogo para o lado oposto;

Criar espaços na linha defensiva adversária através do aproveitamento do espaço vazio no lado posto ao centro de jogo.

- Impedir que adversário crie “zonas de pressão”;

Tornar o nosso jogo imprevisível e com velocidade de circulação de modo a que o adversário não consiga realizar uma pressão efetiva e previamente programada.

- Atrair para libertar;

Tentar atrair os defesas da posição de origem através da condução de bola e desta forma aproveitar o espaço deixado pelos mesmos.

- Provocar o desposicionamento do adversário através de arrastamentos;

Executar movimentos sem bola de modo a dispor os marcadores diretos e aproveitar esse espaço deixado na linha defensiva adversária.

- Provocar o desposicionamento do adversário através do 1x1.

Criar desequilíbrios na linha defensiva adversária ultrapassando os defensores através do 1x1.

2.3.2.2 Momento de transição defesa-ataque

Sabemos de antemão que para uma equipa ser completa e vencedora terá de dominar todas as fases e momentos do jogo de forma satisfatória, contudo todo o processo de jogo que nós preconizamos depende muito da nossa transição defesa-ataque, ou seja, do momento seguinte à recuperação da posse de bola. É neste que pretendemos criar situações de finalização pois as características individuais dos atletas que possuímos enquadram-se melhor nesta maneira de jogar.

Após a recuperação da bola em zonas recuadas o objetivo será lançar rapidamente o contra ataque aproveitando o espaço deixado nas costas da defesa adversária. Para isso é muito importante o primeiro passe após a recuperação da bola. O mesmo deve ser realizado de forma a tirar a bola da zona de pressão para posteriormente lançar rapidamente o contra-ataque.

Se a recuperação da posse da bola acontecer em zonas avançadas o objetivo será atacar rapidamente a baliza do adversário aproveitando a sua desorganização posicional.

Os jogadores terão de ter a capacidade de utilizar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e com os adversários de modo a obter maior fluidez neste processo.

A rápida mudança de atitude por parte dos atletas durante este processo irá fazer toda a diferença na eficácia do mesmo.

Os homens mais avançados terão que dar apoio sempre em profundidade, onde o portador da bola deverá procurar o espaço contrário ao da zona de jogo procurando realizar passes em rotura para as diagonais do extremo do lado oposto.

Temos perfeita noção que o nosso modelo de jogo nunca será um processo acabado e como tal sofrerá alterações ao longo da época desportiva. O futebol é imprevisível e está em constante evolução, logo as nossas conceções de jogo sofrem alterações, evoluem e conseqüentemente o nosso modelo de jogo também evolui (Tamarit, 2007).

2.4 O Treino

2.4.1 Transformações nas conceções do treino em Futebol

“Nossas escolhas não podem ser apenas intuitivas, elas têm que refletir o que a gente é. Lógico que se deve reavaliar decisões e trocar de caminho: Ninguém é o mesmo para sempre.”

(Pedro Bial, s/d)

Não existe uma receita única para vencer no Futebol. Basta viajarmos pela história da modalidade e rapidamente percebemos que vários treinadores já triunfaram com variadas conceções de treino e de jogo.

Contudo, como em qualquer processo “biológico”, a concepção do que envolve o jogo de futebol foi sofrendo sucessivas evoluções e, logicamente, que as diferentes concepções de treino existentes na atualidade são fruto da interligação do conhecimento gerado ao longo dos tempos, sendo referido por Barbanti (1997) que o treino desportivo é uma atividade com milhares de anos.

Vários treinadores protagonizaram a evolução do jogo. Oliveira (2004) nomeia Hubert Chapman, Vitorio Pozzo e Helenio Herrera como pessoas cujas ideias marcaram a história do futebol, evoluindo e solidificando formas de jogar.

Com o passar dos tempos, as concepções de treino, logicamente ligadas às concepções de jogo, sofreram inúmeras mutações. Segundo Martins (2003) verifica-se a existência de três grandes tendências do treino de Futebol:

1. Tendência originária do norte da europa e da américa do norte:

Esta concepção de treino defende que a dimensão física é a vertente mais importante para o desempenho do atleta, contudo ressalva que essa nuance física não é geral mas sim direcionada para a especificidade da modalidade em questão. Segundo esta tendência, a dimensão física é a coordenadora do desempenho do atleta e conseqüente performance da equipa. Aponta as capacidades físicas como o ponto de partida para tudo, porém reconhece que existe uma relação entre a dimensão física e as outras dimensões do jogo, logo, em alguns momentos do treino, a mesma deve ser treinada através de exercícios específicos da modalidade.

A partir desta concepção foram criados diversos testes físicos para apurar a forma física em que os jogadores se encontram, ou seja, existe uma obsessão pela avaliação dos resultados obtidos através das cargas aplicadas em treino.

É realçada a importância do treino físico individualizado no que diz respeito às funções que cada atleta em jogo consoante as posições que ocupam.

Os amantes desta metodologia dão grande ênfase ao esforço físico específico da modalidade e aos testes físicos para o controle e avaliação do treino.

2. A tendência originária do leste da europa:

Esta tendência de treino foca-se na dimensão física como responsável pelo rendimento desportivo embora de forma abstrata. Assenta num processo abstrato de forma física que divide a época desportiva em períodos e que prespetiva picos de forma em determinados momentos previamente planeados dessa mesma época, onde é necessário mais rendimento por parte dos atletas.

Defende que a preparação física deve incidir num condicionamento geral sem qualquer ligação com a forma de jogar preconizada, ou seja, a dimensão física é trabalhada de forma isolada e analítica.

3. A tendência latino-americana:

A tendência latino-americana, também conhecida por treino integrado, já é mais abrangente no que concerne às dimensões que comporta. Defende a integração das diferentes dimensões relacionadas com o jogo.

Abarca que o jogo de futebol é algo indivisível e como tal devem ser abordadas todas as dimensões em conjunto. Procura ter em conta as exigências reais do jogo em todas as suas dimensões conferindo grande importância à especificidade do mesmo.

Contudo, é importante ter-se em conta que esta conceção pode-se tornar bastante abstrata, pois o treinador tem de saber bem aquilo que pretende visto que a estruturação do processo de treino parte do jogo em geral.

De alguns anos a esta parte, outra corrente de treino, tem vindo a ser bastante falada a par com as anteriormente descritas, a periodização tática.

A periodização tática é uma conceção de treino que se baseia nos conhecimentos de um vasto conjunto de áreas científicas tais como as neurociências, a teoria do caos, a teoria da complexidade, a modelação sistemática, a teoria dos sistemas dinâmicos e a geometria fractal. É uma conceção de treino que pretende, através do respeito por uma matriz conceptual e diferentes princípios metodológicos, construir um jogar específico.

Este modelo concebe o treino como um processo de ensino/aprendizagem, pois ensinar pressupõe contextualizar e orientar para a aquisição de determinados saberes, conhecimentos, competências, experiências, isto é, “indicar caminhos”. Assim sendo, este processo tem como objetivo que a equipa e os jogadores adquiram conhecimentos e competências, coletivas e individuais, através de experiências, de forma a ir construindo uma forma de jogar específica.

Perante esta metodologia os atletas aprendem o jogo dentro da forma de jogar da equipa nunca se dissociando uma coisa da outra. Aprendem as habilidades e competências dentro da nossa forma de jogar e não de forma isolada como habitualmente acontece.

Os jogadores vão aprender os recursos técnicos e táticos que realmente importam para o jogo dentro da nossa forma de jogar.

2.5 Periodização adotada

“Ninguém pode construir em teu lugar as pontes que precisarás para atravessar o rio da tua vida? Ninguém, exceto tu, só tu.”

(Friedrich Nietzsche, s/d)

Se percorrermos os milhares de anos da história da humanidade, rapidamente percebemos que a necessidade de reflexão e planeamento configuram-se como uma constante intemporal, pois apenas dessa forma foi possível a concretização de grandes obras e feitos, como o caso das pirâmides do México e a batalha de Tróia. Se for empreendedor e investir na organização, o ser humano é capaz de feitos inicialmente tidos como impossíveis.

O Futebol, obviamente a uma escala menor em comparação com os exemplos anteriormente citados, pelo facto de ser um jogo complexo, requer uma organização exacerbada. Desta forma, para responder a esta necessidade, após reflexão acerca das diferentes concepções do treino de futebol, tiramos as nossas ilações e traçamos o nosso caminho.

Como já evidenciamos, o planeamento e a periodização do treino no Futebol apresentam-se, hoje em dia, como fatores que parecem condicionar a prestação da equipas e dos jogadores (Garganta, 1997).

O jogo de Futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e decisões (Hughes, 1994), onde o jogador tem de saber o que fazer e como fazer para resolver os problemas que nele surgem. Esses mesmos problemas que são colocados aos jogadores são de natureza tática, como tal, faz todo o sentido treinar-se aquilo que é o jogo tendo em conta o referencial tático pretendido pelo treinador. A forma de o jogador perceber o jogo e nele se expressar, depende de um fundo, que poderemos chamar de modelo de jogo (Garganta, 1997). O modelo de jogo orienta todo o processo de treino.

Na nossa perspetiva, o jogo de Futebol não pode dissociar os fatores que o comportam, como tal nenhum deve ser treinado de forma isolada. Dentro das conceções abordadas a que mais se enquadra perante aquilo que é o nosso pensamento acerca do jogo e de os fatores de rendimento que o influenciam é a periodização tática.

A especificidade é uma determinante numa metodologia de treino integrado em que os exercícios criados são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações do próprio jogo (Oliveira, 2014).

Através da implementação da periodização tática pretende-se criar uma lógica semanal de experiências fazendo emergir um jogar específico através de intencionalidades coletivas e individuais.

O trabalho semanal será esquematizado tendo em conta a criação de uma habituação a uma invariância metodológica, chamada de morfociclo padrão. Este morfociclo visa não sobrecarregar as estruturas mais solicitadas “no jogar”, da mesma forma, nos diferentes dias do morfociclo – relação entre o “tipo de esforço / sub-dinâmicas vs recuperação...” (Oliveira, 2014).

O morfociclo configura-se pelo espaço temporal entre dois jogos.

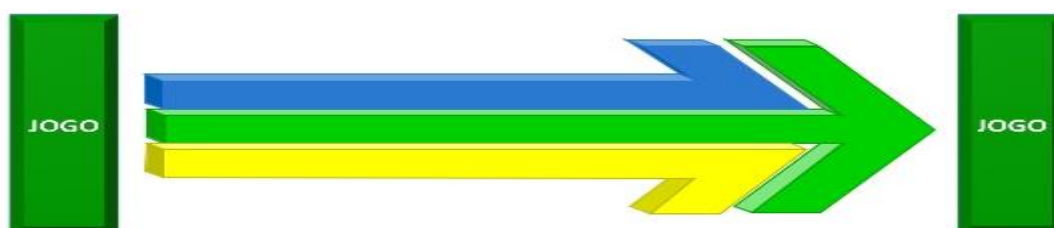


Figura 2 – Espaço temporal do morfociclo

O jogo de futebol caracteriza-se principalmente por três tipos de padrões de contração muscular:

- Tensão da contração;
- Duração da contração;
- Velocidade da contração ;

Assim sendo os exercícios preconizados no treino terão de fazer emergir a interação destes três tipos de contração muscular de forma peculiar dando incidência a cada um deles em determinado dia do morfociclo. Devemos então direcionar os exercícios de treino (os princípios e os sub-princípios de jogo) para incidir a dominante do tipo de contrações mais numa característica ou mais noutra, criando sub-dinâmicas de esforço diferentes durante cada dia da semana.

Exemplo de trabalho semanal segundo a periodização tática:

Segunda-feira:

Segundo o morfociclo padrão da periodização tática à segunda-feira os atletas têm folga, recuperando passivamente do esforço realizado no jogo de domingo.

Terça-feira:

O objetivo deste dia é realizar uma recuperação ativa, onde os jogadores possam acelerar o seu processo de recuperação.

Os exercícios devem promover solicitações idênticas às que aparecem no jogo, contudo devem ser realizadas durante períodos de tempo bastante reduzido e de recuperação bastante elevado. Estes devem ser realizados em espaços relativamente curtos e com número intermédio de jogadores.

O desgaste emocional e muscular neste dia tem de ser praticamente nulo.

Quarta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da tensão da contração. Devem ser trabalhados os subprincípios e os subprincípios dos subprincípios do modelo de jogo.

Os exercícios devem preconizar uma grande intensidade de acelerações e travagens, mudanças de direção e velocidade, saltos, remates, ou seja, grande densidade de interação entre contrações concêntricas e excêntricas. Os mesmos devem ser realizados em espaços reduzidos, com um número de jogadores limitado. O tempo de exercitação deve ser curto e as recuperações ente os exercícios devem ser “quase totais”.

O desgaste emocional deve existir mas sem ser bastante elevado.

Quinta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da duração da contração.

Os exercícios de treino devem promover um esforço bastante semelhante ao do jogo, contudo deve haver uma certa descontinuidade dentro da continuidade. Os exercícios devem ser realizados em espaços grandes, com um número elevado de jogadores e o tempo de exercitação deve ser longo.

O desgaste emocional deve ser aproximado com que ocorre no jogo e neste dia devem ser trabalhados os grandes princípios da equipa.

Sexta-feira:

Neste dia privilegia-se a sub-dinâmica da velocidade da contração e são trabalhados os sub-princípios e os subprincípios dos subprincípios do modelo de jogo.

Os exercícios devem promover uma elevada velocidade de decisão, execução e ação. Estes devem ser realizados em espaços e com número de jogadores que seja possível alcançar os objetivos pretendidos. Deve existir pouca oposição dos adversários nas ações realizadas. O tempo de duração dos exercícios deve ser reduzido e deve existir muita intermitência.

O desgaste emocional neste dia terá de ser praticamente nulo.

Sábado:

O objetivo deste treino é recuperar os jogadores do trabalho semanal e pré-ativa-los para o jogo. Geralmente é um bom treino para rever a estratégia para o próximo jogo sem grande desgaste emocional e muscular.

Os exercícios devem promover contextos que recriem partes do jogo, contudo, devem ser realizados durante pouco tempo e repetidos poucas vezes (reduzida densidade e duração) com intervalos de recuperação grandes. Os exercícios devem ser realizados em espaços e com o número de jogadores que seja possível alcançar os objetivos pretendidos.

Domingo:

O domingo configura-se como o dia da competição.

Para a sistematização da nossa forma de jogar, baseamos o nosso planeamento em três grandes princípios metodológicos:

- Princípio da alternância horizontal em especificidade:

O objetivo deste princípio é criar adaptações nas diferentes escalas e respetivas interações, abarcando uma logica processual de modo a fazer emergir os padrões de jogo específico. As estruturas mais solicitadas não são sobrecarregadas da mesma forma nos diferentes dias do morfociclo, ou seja, o padrão de contração muscular alterna entre tensão da contração, duração da

contração e velocidade da contração. Desta forma poderemos direcionar os exercícios para incidirem sobre a dominante do tipo de contracções musculares que pretendemos, criando sub-dinâmicas de esforço diferentes.

- Principio das propensões:

Tem como objetivo criar contextos em que a densidade dos princípios que se pretendem treinar apareçam com regularidade, de forma a fazer emergir o jogo que se pretende para a equipa.

- Principio progressão complexa:

Este principio orienta-nos para o conceito da passagem do menos para o mais sempre em complexidade. A complexidade dos exercícios deve ser progressiva e aumentar consoante a consolidação da aprendizagem por parte dos atletas.

2.6 Objetivos para a época desportiva

“Quando estamos motivados por metas que têm significados profundos, por sonhos que precisam ser realizados, por puro amor que precisa se expressar, então nós vivemos verdadeiramente a vida.”

(Greg Anderson, s/d)

A época desportiva foi planeada com vista à obtenção de três grandes objetivos, os de performance, os de preparação e os de formação.

No que concerne aos objetivos de performance, o grande objetivo da época passou por assegurar a manutenção da equipa na divisão de honra da AFP. Este é um objetivo real face à situação que vivemos na época passada, na qual foi conseguida uma manutenção nas últimas jornadas do campeonato. Este foi o objetivo proposto pelo clube, contudo percebia-se que pela qualidade do

plantel poderíamos definir objetivos mais ambiciosos. Assim sendo, estabelecemos, entre a equipa técnica, que o objetivo seria ficar entre os dez primeiros classificados.

No que diz respeito à taça Bralli, competição também organizada pela associação de futebol do porto, e ao torneio Bragança Fernandes, organizado pelo município da maia, os objetivos centraram-se em passar a fase de grupos.

Previamente definiu-se que, tanto na taça Bralli como no torneio Bragança Fernandes, seriam utilizados, de preferência, os jogadores com menos minutos no campeonato de modo a conferir-lhes ritmo competitivo.

No campeonato, o objetivo definido pela direção foi rapidamente cumprido, pois asseguramos a manutenção bastante cedo, sensivelmente a meio do campeonato. Cumprimos também o objetivo estabelecido pela equipa técnica, pois superamos todas expetativas e estivemos até às últimas quatro jornadas a lutar pela subida de divisão, conseguindo, no final da competição, um sexto lugar, classificação histórica para o clube, pois foi a mais alta alguma vez conseguida nos seus quase quarenta anos de vida. Acabamos o campeonato com catorze vitórias, doze empates e oito derrotas e com cinquenta e três golos marcados e trinta e sete golos sofridos. Um saldo extremamente positivo para uma equipa, cujo objetivo inicial, era apenas a manutenção na divisão na qual competia.

Na taça Bralli não cumprimos o objetivo de passar a fase de grupos, pois perdemos no jogo decisivo frente ao FC Maia Lidador. Conseguimos alcançar duas vitórias, dois empates e uma derrota com sete golos marcados e seis golos sofridos. O mesmo aconteceu no torneio Bragança Fernandes, onde também não ultrapassamos a fase de grupos.

Em relação aos objetivos de preparação e formação pretendíamos fazer evoluir os jogadores no que diz respeito às capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, de modo a valorizá-los e dotá-los dessas mesmas capacidades para produzirem um tipo de futebol eficaz e de acordo com a nossa ideia de jogo. Deste modo, os atletas tornar-se-iam auto-suficientes e

autónomos no terreno de jogo, adquirindo a capacidade e o conhecimento para realizarem o tipo de jogo pretendido pelo treinador.

Estes objetivos foram largamente alcançados. Notou-se, ao longo do processo, uma grande evolução tática por parte dos jogadores, conseguindo cada um deles, adaptar-se aos sistemas táticos propostos pelo treinador, adotando comportamentos sem nunca descorar dos princípios de jogo previamente definidos. Como a execução do tipo de jogo pretendido, que se verificou progressivamente eficaz à medida que as semanas iam passando, acreditamos que os atletas evoluíram em contexto técnico, pois executavam os comportamentos pretendidos em jogo com a capacidade técnica necessária para tornarem as suas ações eficazes e em contexto físico, pois tinham a capacidade de manter um ritmo de jogo elevado na maioria dos jogos. Ao nível psicológico a evolução dos atletas foi enorme, pois passaram, de um contexto de luta pela manutenção desenfreada no ano transato para uma realidade de luta por uma subida de divisão praticamente até ao fim, durante esta época. Os jogadores adquiriram uma cultura de vitória assente numa mentalidade ganhadora conseguindo, na maioria dos jogos, apresentar um grande compromisso com os objetivos propostos, mantendo os níveis de concentração elevadíssimos.

Espera-se que tudo aquilo que foi assimilado durante esta época tenha continuidade na época seguinte, pois os jogadores já possuem uma óptima bagagem ao nível de performance desportiva, com uma margem de progressão ainda considerável.

Como objetivo pessoal, pretendíamos vivenciar e melhorar os nossos conhecimentos no que concerne a jogar com um bloco baixo e em rápidas transições defesa-ataque. Vínhamos de uma realidade onde era preconizada a posse de bola extensa, assim como a organização ofensiva, logo era um desafio enorme, para nós, sairmos da nossa margem de conforto e explorar outras formas de jogar. Com passar do tempo fomos modelando a nossa forma de jogar consoante aquilo que pretendíamos, melhorando o nosso modelo de jogo e conseqüente operacionalização de todo o processo de treino.

Em suma, foi uma época bastante positiva em todos os aspetos, pois foram cumpridos os objetivos primordiais, onde houve espaço para a evolução de todos os intervenientes no processo.

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3. Desenvolvimento da Prática

Seguidamente será exposto todo o processo metodológico utilizado na preparação da época desportiva.

Tínhamos como base inserir durante o período preparatório todos os conceitos do nosso modelo de jogo para que, durante o período competitivo, apenas realizássemos as correções dos erros apontados no jogo anterior e as adaptações estratégicas tendo em vista o próximo adversário.

3.1 Progressão metodológica para a preparação e desenvolvimento da época desportiva

“A vida merece algo além do aumento da sua velocidade.”

(Mahatma Gandhi, s/d)

Para que uma equipa assimile os processos de jogo pretendidos pelo treinador é necessário haver uma desmontagem dos princípios de jogo para posteriormente ser aplicada uma progressão complexa dos mesmos. Para tal, torna-se fundamental consolidar processos não tendo a pressa de realizar tudo numa velocidade de cruzeiro.

Desta forma, optamos que os atletas assimilassem os conteúdos do mais simples para o mais complexo vivenciando desta forma uma aprendizagem continua assente numa progressão pedagógica consolidada e evolutiva. Pretendemos o aumento da complexidade na evolução dos treinos como o fundamento do processo de assimilação dos princípios de jogo, sendo esse aumento da complexidade a resolução para munir os jogadores e a equipa com as ferramentas necessárias à consecução do nosso modelo de jogo em cada etapa do seu desenvolvimento (Campos, 2008).

O aumento da complexidade é uma necessidade permanente uma vez que a riqueza do “jogar” nunca se esgota (*idem*, 2008). Esta aplicação da prática com sentido do mais simples para o mais complexo só faz sentido se o treinador perceber claramente aquilo que pretende para a forma de jogar da sua equipa e perceçione também aquilo que se afigura mais complexo tendo em conta o seu modelo de jogo. Como tal, este deve projetar as suas ideias, treinando-as com elevada Especificidade. Este método de pensar o treino do Futebol diz-nos que as maiores mudanças funcionais e morfológicas acontecem somente nos órgãos, células e estruturas intracelulares que sejam suficientemente ativadas pela carga funcional, surgindo assim desta forma as respetivas adaptações. Também é a caraterização específica do esforço energético funcional, ou seja, o esforço em termos fisiológicos que a modalidade de futebol requisita. Desta forma, ao treinarmos dentro desta metodologia potencializamos os fatores fisiológicos que de facto são importantes no futebol não desperdiçando tempo em treinar capacidades físicas de forma isolada e muitas das vezes inúteis para a prática desta modalidade.

A Especificidade é uma determinante numa metodologia de treino integrado em que os exercícios criados são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações do próprio jogo (Oliveira, 2014).

3.1.1 Morfociclos (período preparatório)

Optamos, no período preparatório, por transmitir aos atletas o que eram as quatro momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa) e a forma como pretendíamos atuar sobre cada um deles.

Explicamos aos atletas os princípios específicos do jogo que teriam de adotar nos diversos momentos do mesmo, clarificando os conceitos de

penetração, mobilidade, espaço e cobertura ofensiva no momento ofensivo e os conceitos de concentração, equilíbrio, contenção e cobertura defensiva no momento defensivo.

Começamos o trabalho desde a organização defensiva da equipa com a respetiva transição defesa-ataque, pois entendemos que se não sofrermos golos estaremos mais perto de ganhar os jogos. Aliado a este motivo também ressalvamos que o tipo de jogo que preconizamos será baseado em transições rápidas defesa-ataque, logo vamos ter de jogar (por imposição da estratégia de jogo) muitas vezes em organização defensiva e precisamos de ser muito fortes nesta fase de jogo. O foco do trabalho defensivo justifica-se por querer promover o equilíbrio e as noções de zona pressionante.

Posteriormente, trabalhamos a organização ofensiva e a respetiva transição ataque-defesa, onde demos ênfase ao momento de transição defesa-ataque. Este é um aspeto fundamental do nosso modelo de jogo. Procuramos criar diversas dinâmicas que tornassem o nosso momento ofensivo imprevisível, para desta forma, conseguirmos confundir os nossos adversários de modo a criarmos o maior número de situações de finalização possível.

De salientar que em todos os exercícios, tanto de organização ofensiva como de organização defensiva, procuramos aliar um momento de transição, pois durante o jogo não passamos de um momento para o outro sem a chamada “transição”, seja ela ataque-defesa ou defesa-ataque. Desta forma, conseguimos treinar pelo menos dois momentos do jogo, tal e qual como acontece no mesmo. Assim sendo, aproximamos bastante o treino daquilo que acontece em jogo, tal como preconiza a metodologia de treino adotada.

3.1.1.1 Planeamento do período preparatório

A época da equipa sénior do ARDC Gondim-Maia iniciou-se no dia 4 de agosto de 2014 (segunda-feira), contudo a planificação da época desportiva, iniciando pelo período preparatório, foi concretizada muito antes.

Assim sendo, começamos pelo planeamento das primeiras quatro semanas, antecedentes à primeira semana do nosso morfociclo padrão, que termina na semana que antecede o jogo de abertura do campeonato. Estas quatro semanas têm como objetivo proporcionar um aumento progressivo do rendimento desportivo, contendo uma adaptação faseada à ideia de jogo que a equipa irá assumir no futuro.

Vamos então explorar os diversos planeamentos realizados esta época, identificando os seus propósitos e justificando-os de acordo com a logica presente no nosso processo de trabalho. Iremos apresentar as nossas convicções e a ordem das ideias na construção desse jogar.

A calendarização do período preparatório conteve quatro semanas e possuiu a seguinte configuração:


 A.R.D.C Gondim-Maia Departamento Futebol Senior Planificação do Período Preparatório Época 2014/ 2015						
Divisão de Honra A.F.P.						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
04-08-2014	05-08-2014	06-08-2014	07-08-2014	08-08-2014	09-08-2014	10-08-2014
21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	18.00h Treino	Descanso
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
11-08-2014	12-08-2014	13-08-2014	14-08-2014	15-08-2014	16-08-2014	17-08-2014
21.00h Treino	21.00h Treino	Jogo Treino 21.00 h <u>SCS.Hora vs Gondim</u>	21.00h Treino	21.00h Treino	Jogo Treino 17.00 h <u>Fiães SC vs Gondim</u>	Descanso
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
18-08-2014	19-08-2014	20-08-2014	21-08-2014	22-08-2014	23-08-2014	24-08-2014
21.00h Treino	21.00h Treino	Jogo Treino 20.30 h <u>D Leça B vs Gondim</u>	21.00h Treino	21.00h Treino	Descanso	1ª jornada Taça Brali 17.00 h <u>Gondim vs Balasar</u>
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
25-08-2014	26-08-2014	27-08-2014	28-08-2014	29-08-2014	30-08-2014	31-08-2014
21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	Descanso	2ª jornada Taça Brali 17.00 h <u>Pedrouços vs Gondim</u>

Figura 3 – Planificação do período preparatório

A primeira semana de treinos apresentou-se como o ponto de partida para uma nova época desportiva, onde o clube apresentou os novos reforços, cerca de seis, e onde acolheu alguns atletas à experiência para lutarem pelas vagas ainda disponíveis para a constituição do plantel. Realizaram-se treinos todos os dias de segunda a sábado, tendo sido concedida folga no domingo. Os treinos tiveram a duração de uma hora e trinta minutos.

Durante as primeiras duas semanas esperamos que o grupo esteja perfeitamente identificado com o trabalho, o plantel definido, as regras implementadas e o modelo de jogo já minimamente assimilado.

De seguida iremos abordar individualmente cada uma das duas semanas, colocando a descoberto as ideias que serviram de base para todo o nosso planeamento.

3.1.1.1.1 Semana 1

Por ser a primeira semana, tornava-se importante dotar os atletas das rotinas e hábitos de trabalho, tais como, as regras e as dinâmicas pretendidas em treino.

Assim sendo, o tempo dedicado a exercícios aquisitivos do nosso jogar foi menos do que o habitual, embora esta diferença foi-se esbatendo à medida que a semana ia avançando. Mesmo assim, toda a semana foi planeada com base na aprendizagem do nosso jogar, pretendendo-se que os jogadores fossem capazes de distinguir claramente os comportamentos pretendidos.

Por conseguinte, conforme podemos observar no quadro anterior, a semana de trabalho foi bastante densa, com seis dias de treino seguidos. O dia de descanso (recuperação passiva) foi no domingo, tendo este um papel relevante para a preparação de uma nova semana de trabalho, que pressupõe uma maior complexidade e intensidade que esta.

No que concerne à organização dos conteúdos ao longo da semana, foram diversas as preocupações que tivemos em conta. Tivemos em atenção a progressão dos conteúdos (do simples para o mais complexo), tendo como base o princípio da progressão complexa contemplado na PT, e o binómio esforço/recuperação, alternando o padrão de contração muscular contemplado no princípio da alternância horizontal em especificidade, constituinte da PT.

Desta forma, procuramos construir o momento defensivo da equipa, contemplando a organização defensiva da mesma e a respetiva transição defesa-ataque.

De seguida, procuramos descrever aquilo que foi o planeamento de cada unidade de treino constituinte da primeira semana de trabalho:

- Segunda-feira:

Neste dia foram passadas as regras de conduta e funcionamento aos atletas. A grande preocupação foi dotar os atletas de um treino direcionado para a adaptação ao esforço após um longo período de férias. Como ainda estavam jogadores à experiência no plantel optamos por realizar um aquecimento com situações de 4x1 e posteriormente um jogo 8x8 para ver os jogadores que ainda não tinham assinado em ação.

- Terça-feira:

Consideramos fundamental que os jogadores percebessem desde logo a importância da relação com bola para a nossa forma de jogar específica. Assim sendo optamos pela realização de exercícios que estimulassem o contacto com a bola, sempre contendo variabilidade, o que de acordo com Hodges & Williams (2005), promove a aprendizagem de habilidades técnicas. Seguidamente optamos pelo trabalho de passe e receção dentro do tipo de passe que pretendemos na execução do nosso modelo de jogo. Posteriormente elucidamos os atletas de como nos devíamos posicionar em função da bola no que concerne à organização defensiva.

- Quarta-feira:

Este treino teve como base o padrão muscular da tensão. Para tal os exercícios foram realizados em espaços curtos e com o número reduzido de

jogadores. Foram introduzidos os conceitos de cobertura defensiva nos vários momentos do jogo em função do espaço.

Neste treino, o padrão básico da ação defensiva de cada jogador começou a ser definido.

- Quinta-feira:

Este treino teve como base o padrão muscular da duração. Assim sendo, os espaços para a realização dos exercícios foram mais amplos e o número de jogadores superior. Procuramos introduzir a noção de bloco baixo num jogo de defesa passiva, onde os posicionamentos eram constantemente corrigidos em função do espaço.

- Sexta-feira:

Este treino teve como base o padrão muscular da velocidade. Demos a noção à equipa daquilo que é o “campo pequeno”, onde utilizamos diversas marcações do campo de forma a orientar melhor os jogadores na aprendizagem desse processo.

- Sábado:

Este treino foi utilizado para recuperação ativa. Os jogadores vinham de uma semana desgastante em termos físicos e mentais, portanto tornava-se importante recuperarmos os mesmos. Realizamos diversos jogos lúdicos a um ritmo baixo e com bastantes pausas de modo a solidificar o espírito de grupo e a abstrair os jogadores em termos mentais do stress provocado durante a semana.

- Domingo:

Foi dia de folga, ou seja, dia de recuperação passiva.

3.1.1.1.2 Semana 2

Nesta segunda semana, no sentido de acelerar o processo de construção do nosso jogar, mantivemos a densidade de trabalho, onde já inserimos dois jogos de preparação, um na quarta-feira e outro no sábado.

Parecia-nos importante testar os jogadores em competição de modo a avaliar o nível de assimilação dos processos do nosso jogar, assim como para definirmos os jogadores a dispensar.

Ao nível dos conteúdos, pretendíamos que no final desta semana os comportamentos do momento defensivo da equipa já estivessem totalmente assimilados, assim como a transição defesa-ataque.

Esta semana foi constituída por quatro treinos de segunda a sexta-feira e por dois jogos treino, um na quarta-feira e outro no sábado.

Como tal esta segunda semana configurava-se como bastante intensa na assimilação de conteúdos táticos, como podemos verificar na seguinte planificação:

- Segunda-feira:

Foram revistos os conteúdos assimilados na semana anterior de forma a serem consolidados, ou seja, exercícios que promovessem a organização defensiva. Terminado este momento começamos a inserir as orientações para a nossa transição defesa-ataque.

- Terça-feira:

Para a equipa ser eficaz no momento de transição é necessária uma rápida mudança de atitude, assim sendo criamos exercícios que estimulassem essa reação.

- Quarta-feira:

Jogo de treino.

- Quinta-feira:

Procuramos trabalhar situações de transição defesa-ataque de modo a rotinar a equipa neste processo, contudo fizemo-lo a velocidades muito baixas e com bastante tempo de recuperação, pois vínhamos de um jogo e tornava-se importante recuperar ativamente a equipa do desgaste.

- Sexta-feira:

Como tínhamos jogo no dia a seguir realizamos um treino de recuperação ativa, onde foi preenchido quase na sua totalidade por situações de bola parada.

- Sábado:

Jogo de treino.

- Domingo:

Dia de folga, ou seja, recuperação passiva.

3.1.1.1.3 Semana 3

Esta semana seria a continuação da assimilação dos conceitos do nosso jogar por parte da equipa. Campos (2008) diz-nos que a construção dos grandes princípios de jogo são extremamente influenciados pelo decorrer do processo, pois resultam da interação de ideias apresentadas pelo treinador e as interpretações diversas e singulares de cada jogador. Até então, concluímos, através dos jogos realizados, que o processo de assimilação dos conceitos por parte dos atletas estava a ser satisfatório.

Desta feita, o foco da equipa técnica virava-se agora para o momento ofensivo da equipa.

Esta semana foi constituída por quatro treinos de segunda a sexta-feira e por dois jogos treino, um na quarta-feira e outro no domingo.

Urgia então, continuar a trabalhar e a inserir conceitos aos atletas, tal como podemos verificar na seguinte planificação:

- Segunda-feira:

Foram introduzidos os conceitos do momento ofensivo da equipa tais como a circulação de bola e movimentos padrão na incessante procura da baliza adversária.

- Terça-feira:

Transmitimos à equipa o conceito de campo grande aquando da posse de bola.

- Quarta-feira:

Jogo de treino.

- Quinta-feira:

Este treino foi preenchido quase na sua totalidade por situações de bola parada, a equipa demonstrava algum desgaste físico e emocional, portanto optamos por realizar um treino pouco intenso e com várias pausas, de modo a que os atletas recuperassem ativamente.

- Sexta-feira:

Neste dia, procuramos trabalhar a intensificação do ritmo de jogo com uma circulação de bola mais rápida efetiva, com o objetivo de tornarmos o nosso jogo ofensivo mais rápido e imprevisível.

- Sábado:

Dia de folga, ou seja, recuperação passiva

- Domingo:

Jogo.

3.1.1.1.4 Semana 4

No final desta semana, a construção do jogar da nossa equipa já deveria estar totalmente assimilada e consolidada. Utilizando o exemplo de Mourinho (2006), este afirma não pretender que a sua equipa oscile de desempenho, mas que pelo contrário mantenha patamares de rendibilidade superiores. Para tal é fundamental um cuidado extra no planeamento e na operacionalização de cada treino, onde nos certificamos que existe progressão e se verifica a construção pretendida.

Esta semana possuiu cinco treinos de segunda a sexta e um jogo no domingo.

A planificação da última semana do período reparatório foi a seguinte:

- Segunda-feira:

Foram revistos os conteúdos assimilados na semana anterior de forma a serem consolidados, ou seja, exercícios que promovessem a organização ofensiva. Terminado este momento começamos a inserir as orientações para a nossa transição ataque-defesa.

- Terça-feira:

Para a equipa ser eficaz no momento de transição é necessária uma rápida mudança de atitude, assim sendo criamos exercícios que estimulassem essa reação.

- Quarta-feira:

O padrão muscular dominante neste dia foi a tensão através da realização de exercícios com número de jogadores e espaço reduzido. Foram trabalhadas situações de criação.

- Quinta-feira:

O padrão muscular dominante neste dia foi a duração.

Procuramos trabalhar situações de transição ataque-defesa de modo a rotinar a equipa neste processo.

- Sexta-feira:

O padrão muscular dominante neste treino foi a velocidade de contração onde trabalhamos inúmeras situações de finalização. O treino foi bastante intermitente e o estorvo (oposição) quase nulo.

- Sábado:

Dia de folga, ou seja, recuperação passiva.

- Domingo:

Jogo.

No final das quatro semanas constituintes do período preparatório percebemos que a equipa já interpretava de forma satisfatória os quatro momentos do jogo com ênfase na reprodução dos comportamentos preconizados pelo nosso modelo de jogo, algo que nos deixava bastante satisfeitos.

3.1.2 Morfociclo padrão (período competitivo)

De modo a criar rotinas dentro da nossa metodologia de treino e com o intuito de manter, durante toda a época, o rendimento da equipa num patamar superior, criamos um morfociclo padrão no qual escalamos alguns exercícios padrão contemplados para cada dia da semana, sempre tendo em conta o princípio da progressão complexa apresentado anteriormente.

Como o treino deve ser a representação daquilo que pretendemos que aconteça no jogo, treinamos os comportamentos que queríamos que se evidenciassem de forma sistemática e consistente. Como tal, durante as semanas de treino, demos ênfase aos comportamentos que pretendíamos tendo em conta os nossos princípios de jogo e a estratégia de jogo adaptada ao próximo adversário. O treino em Especificidade é o máximo director do “jogar” de uma equipa pois será ele o responsável pelo sentido de familiaridade e reconhecimento que conduzem aos mesmos padrões de atividade no que às decisões diz respeito (Campos, 2008).

Sempre que planeávamos um morfociclo, tínhamos em conta a melhoria dos erros cometidos no último jogo, o treino dos nossos princípios de jogo e a estratégia para o nosso próximo embate. A especificidade na repetição sistemática dos princípios de jogo está na interação dos princípios da alternância horizontal, da progressão complexa e das propensões devidamente contextualizados (Campos, 2008). Tínhamos em conta a alternância de conteúdos e do tipo de esforços nos diferentes dias devido à acumulação de fadiga, pois muitos dos erros táticos e técnicos realizados no final de um jogo ou dos treinos, são resultado direto da fadiga acumulada (Bompa, 2009). Assim sendo, um dos nossos maiores aliados para a planificação dos nossos morfociclos foi o princípio da alternância horizontal em especificidade, pois desta forma controlávamos os níveis de fadiga dos jogadores tendo em conta o tipo de esforço predominante realizado diariamente e a recuperação subjacente.

Campos (2008) afirma que o treino é um condicionador do imediatismo decisional que caracteriza o jogo, como tal, procuramos criar hábitos com vista à manutenção da forma desportiva da equipa, que se traduz por um frequente “jogar bem” (Mourinho, 2005).

Assim, preparamos um morfociclo semanal, seguindo a seguinte lógica:

- Domingo – Dia de jogo.
- Segunda – Feira – Dia de folga. Em termos fisiológicos entendemos que seria mais benéfico realizar o treino de recuperação neste dia e dar folga à terça-feira, contudo como olhamos para os jogadores como homens na sua globalidade que conjugam os diversos fatores que os compõem, entendemos que o grande objetivo da folga seria recuperar o atleta em termos mentais e não físicos, estabelecendo este dia para o atleta esquecer totalmente o Futebol e desfrutá-lo com a família e amigos. Desta forma, achamos que os jogadores quando regressassem aos treinos viriam com mais disponibilidade em termos mentais e de concentração para desempenharem o seu trabalho.
- Terça – Feira – Treino de recuperação ativa. Neste dia o grande objetivo seria recuperar os atletas em termos fisiológicos e também mentais, pois sentimos que a folga dada à segunda – feira não bastava para restabelecer os índices ao máximo. A recuperação preconizava a sua execução em contexto técnico/tático. Desta forma, eram trabalhados geralmente aspectos táticos com um grau de complexidade reduzido e isolávamos o trabalho de algumas capacidades técnicas necessárias à execução do nosso tipo de jogo. Procurávamos trabalhar a intensidades muito baixas tentando sempre inserir nos exercícios algum ludismo de forma a que os jogadores

estabelecessem maior cumplicidade entre si e adquirissem cada vez mais paixão pela modalidade que praticam.

- Quarta – Feira – Treino da sub dinâmica de tensão da contração. Neste dia, os atletas já estavam praticamente recuperados do desgaste proporcionado pelo jogo e como tal trabalhávamos a intensidades elevadas tendo como padrão de contração muscular específico o da tensão da contração. Trabalhávamos os sub princípios e sub princípios dos sub princípios do nosso modelo de jogo mais direcionados para a nossa organização defensiva. Eram contempladas situações de pressão, contenção, cobertura, equilíbrio e concentração. Os exercícios eram realizados em espaços reduzidos de modo a que fossem propensas diversas travagens, acelerações, mudanças de direção, mudanças de atitude e tomada de decisão, tudo direcionado a momentos específicos do nosso jogo. O número de jogadores que compunham cada exercício era reduzido assim como o tempo de exercitação, contudo realizado sempre a intensidades elevadas.
- Quinta – Feira – Treino da sub dinâmica de duração da contração. Neste dia era privilegiado o trabalho contínuo sem grandes interrupções onde o desgaste emocional era mais elevado comparado com os outros treinos da semana. Eram trabalhados os grandes princípios do nosso modelo de jogo, dando ênfase à organização ofensiva e defensiva, projetando as dificuldades que iríamos encontrar no nosso próximo jogo. Os exercícios preconizados tinham em conta a organização intersectorial e colectiva de modo a que estivessem articulados os diversos momentos do nosso jogo. Apesar do ênfase neste dia passar pela organização ofensiva e pela organização defensiva também eram contemplados os momentos de transição associados à

organização que estava a ser trabalhada de modo a que estivessem articulados todos os momentos do nosso jogo. Como contrapartida ao treino anterior, neste dia os exercícios deveriam ser realizados em espaços amplos e com um número elevado de jogadores.

- Sexta – Feira – Treino da sub dinâmica de velocidade da contração. Neste dia era projetado o treino dos sub principios e sub principios dos sub principios do nosso modelo de jogo mas num contexto de intensidade moderada. Assim sendo, deveriam ser trabalhadas situações descontínuas sem grande estorvo mas que preconizassem grande velocidade de contração muscular. Como tal, eram trabalhadas situações de transição e finalização em contexto daquilo que era a nossa forma de jogar. Como este era o ultimo treino da semana e a intensidade deveria ser baixa (gerindo o desgaste de toda a semana de treino) os exercícios eram realizados em espaços não muito grandes e a sua duração era muito baixa.
- Sábado – Dia de folga. Não treinávamos neste dia porque, por razões, logísticas, não tínhamos local para o fazer. Contudo pensamos que este treino é fundamental, pois é importante recuperar ativamente em termos fisiológicos os atletas para o jogo de domingo e pré ativa-los para o mesmo.

Seguidamente podemos observar um exemplo de morfociclo utilizado:

Quadro 2 – Morfociclo padrão no período competitivo

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	21h	21h	21h	21h		15h
Intensidade muito baixa	Intensidade baixa	Intensidade moderada/alta	Intensidade alta	Intensidade baixa/moderada		Intensidade alta
Folga	Jogos lúdicos (futvolei, meinhos) Jogos táticos	Passe e recepção em contexto tático Organização defensiva setorial Organização ofensiva setorial Jogo reduzido	Passe e recepção em contexto tático Organização defensiva intersetorial Organização ofensiva intersetorial Jogo	Passe e recepção em contexto tático Transição defesa - ataque e transição ataque - defesa em contexto tático Finalização em contexto tático Bolas paradas	Folga	Jogo
	1h30	1h30	1h30	1h30		1h30

Através dos parâmetros pré-estabelecidos no quadro anterior podemos mais facilmente criar o nosso plano de treino tendo em conta os objetivos específicos de cada dia e o padrão de esforço que tem de estar contemplado. O morfociclo padrão visa ser uma orientação para a planificação que nos permite exercitar semanalmente o nosso modelo de jogo, os nossos princípios e sub-princípios de jogo, adaptando os jogadores a ideias comuns a todos, de forma a estabelecer a mesma linguagem comportamental (Mourinho, 2005).

Procuramos criar exercícios o mais aproximadamente possível ao contexto de jogo tendo em conta o nosso modelo de jogo, sempre com a questão de esforço físico controlada pelo princípio da alternância horizontal em especificidade. De salientar que a semana de treinos era preparada tendo em conta as referências anteriores juntamente com as correções do jogo anterior e a estratégia para o jogo seguinte.

Importa referir que a interação dos princípios da alternância horizontal em especificidade e da progressão complexa torna-se fulcral na nossa forma de treinar, pois temos de ter em conta que não podemos exigir a evidenciação de determinados princípios com grande complexidade quando os atletas ainda estão em processo de recuperação tanto físico como emocional.

3.2 Exercícios padrão do modelo de jogo

Segundo Faria (1999), um modelo de jogo condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador. Como tal, todos os exercícios desenvolvidos foram condicionados pelo nosso modelo de jogo e tinham como grande objetivo retratar situações de jogo, onde se exponenciasse a nossa forma de jogar específica, em cada uma delas.

Cada exercício criado tinha como finalidade criar um contexto propenso a determinadas ações (princípio das propensões), desta forma, manipulávamos os exercícios de modo a apresentarem os comportamentos desejados por parte dos atletas, tendo em conta o nosso modelo de jogo. Contudo, tal como afirma Gomes (2007), é muito importante que a intervenção do treinador seja direcionada no sentido de evidenciar os comportamentos desejados.

Em todos os exercícios criados procuramos potenciar a tomada de decisão dos atletas tendo em conta a nossa forma de jogar. A tomada de decisão não é algo aleatório, ou seja, apesar das particularidades do contexto, o jogador é sobrecondicionado a decidir em função do projeto de jogo da equipa e portanto, dos seus princípios. Assim, o modelo de jogo permite condicionar as escolhas dos jogadores para um padrão de possibilidades, ou seja, orienta as decisões dos jogadores (Gomes, 2006).

O treino sistemático da nossa forma de jogar é essencial para a estabelecer um patamar de rendimento superior. Gomes (2006), refere que a realização regular dos princípios de ação faz com que os jogadores criem uma

familiaridade com uma lógica de funcionamento que os leva a antecipar com maior eficácia e menor esforço os efeitos dos comportamentos.

Há uma necessidade permanente do modelo estar sempre presente em todo o instante de forma a que as coisas se direcionem sempre como nós pretendemos que aconteça, tal como Oliveira (2006) defende. Os nossos exercícios têm obrigatoriamente que estar interligados com o nosso modelo de jogo. Com essa referência criamos um conjunto de exercícios padrão específicos do nosso modelo de jogo como podemos verificar nos exemplos a seguir.

Os exercícios apresentados nunca foram estanques pois houve a necessidade de os adaptar à medida que os atletas iam evoluindo e superando as dificuldades propostas, tendo em conta o princípio da progressão complexa.

Iniciamos esta viagem pelos exercícios padrão do nosso modelo de jogo, pelos exercícios que normalmente utilizamos para o aquecimento dos atletas.

- Passe, receção, tabelas e condução em semi-estrutura, exercício realizado normalmente à terça-feira.

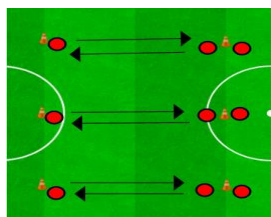


Figura 4 – Exercício 1

- Objetivos específicos: Exercitar o passe, a receção e a condução de bola.
- Variáveis de evolução possíveis: Realizar as tabelas com apenas um toque.
- Dominante física solicitada: Recuperação.

- Regras de execução: Seguir o percurso pré-definido pelo treinador.
 - Dinâmica geral: Os jogadores dirigem-se para o local para onde passam a bola.
 - Relação numérica: Dois atletas em cada sinalizador.
- Futvoley (2x2), exercício realizado normalmente à quarta-feira.

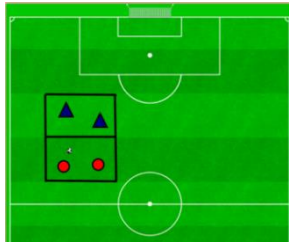


Figura 5 – Exercício 2

- Objetivos específicos: Exercitar o passe.
- Variáveis de evolução possíveis: Realizar com apenas um toque.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Não deixar a bola cair no chão.
- Dinâmica geral: Os jogadores procuram fazer pontos enviando a bola para o campo adversário.
- Relação numérica: Dois atletas por equipa.

- Jogos 3x1, exercício realizado normalmente à quarta-feira.

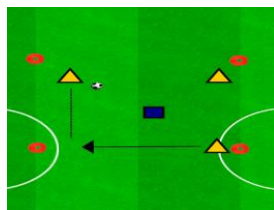


Figura 6 – Exercício 3

- Objetivos específicos: Exercitar o passe, a recepção e a criação de linhas de passe.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar a um toque.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: o jogador só pode receber a bola próximo do sinalizador.
- Dinâmica geral: Os jogadores têm de se movimentar para criar linhas de passe.
- Relação numérica: 3x1.
 - Passe, recepção, tabelas e condução em semi-estrutura, exercício realizado normalmente à quinta-feira.

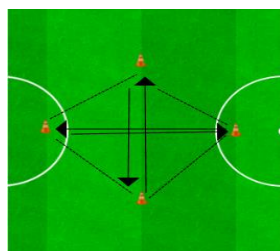


Figura 7 – Exercício 4

- Objetivos específicos: Exercitar o passe, a recepção e a condução de bola.
- Variáveis de evolução possíveis: Realizar as tabelas com apenas um toque.
- Dominante física solicitada: Resistência.
- Regras de execução: Seguir o percurso pré-definido pelo treinador
- Dinâmica geral: Os jogadores deslocam-se para o local para onde passam a bola.

- Relação numérica: Dois atletas por sinalizador
- Passe, recepção, tabelas e condução em semi-estrutura, exercício realizado normalmente à sexta-feira.

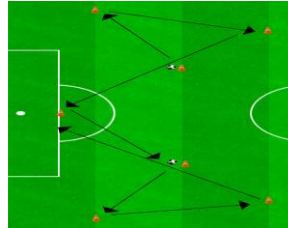


Figura 8 – Exercício 5

- Objetivos específicos: Exercitar o passe, a recepção e a condução de bola.
- Variáveis de evolução possíveis: Realizar as tabelas com apenas um toque.
- Dominante física solicitada: Velocidade.
- Regras de execução: Seguir o percurso pré-definido pelo treinador.
- Dinâmica geral: Os jogadores deslocam-se pelo percurso pré-definido pelo treinador.
- Relação numérica: Dois atletas por sinalizador.

Seguidamente iremos expor o nosso trabalho direcionado para a nossa dinâmica ofensiva. Construimos alguns exercícios específicos para criar uma dinâmica ofensiva muito própria, assente numa organização ofensiva intersetorial ou coletiva sempre que possível interligada com a respetiva transição ataque-defesa.

- Jogo (3x3) + 3 apoios exteriores estáticos, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe, simulando a situação de jogo vivenciada pelos três médios, com os apoios (exteriores) dos alas e do ponta de lança.

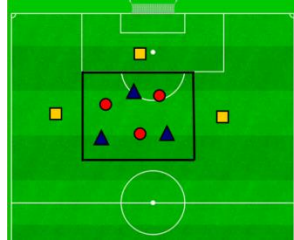


Figura 9 – Exercício 6

- Objetivos específicos: Manutenção da posse da bola e criação de linhas de passe simulando a situação de jogo vivenciada pelos três médios, com os apoios (exteriores) dos alas e do ponta de lança.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Os jogadores procuram manter a posse da bola utilizando os apoios exteriores para facilitarem essa tarefa.
- Relação numérica: 3x3+3 apoios.

- Jogo (4x4) + 4 apoios exteriores, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe, simulando as trocas posicionais pretendidas (apoios exteriores sempre que receberem a bola passam para o interior do quadrado trocando de posição com o jogador que lhe passou a bola) no nosso jogo de posições em organização ofensiva.



Figura 10 – Exercício 7

- Objetivos específicos: Manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe, simulando as trocas posicionais pretendidas (apoios exteriores sempre que receberem a bola passam para o interior do quadrado trocando de posição com o jogador que lhe passou a bola) no nosso jogo de posições em organização ofensiva.
 - Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
 - Dominante física solicitada: Força.
 - Regras de execução: Nenhuma..
 - Dinâmica geral: Os jogadores procuram manter a posse da bola utilizando os apoios exteriores para facilitarem essa tarefa. Quando um jogador solicita um apoio este troca de posição com o mesmo.
 - Relação numérica: 4x4+2 apoios.
- Jogo de transições (3x2) + 3, exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a manutenção da posse de bola e

criação de linhas de passe. O objetivo é manter a posse de bola até que a mesma seja perdida, para rapidamente os jogadores transitarem para o retângulo mais afastado de modo a trabalharem a transição ataque-defesa, com o intuito de recuperar novamente a posse da bola.



Figura 11 – Exercício 8

- Objetivos específicos: manutenção da posse de bola e criação de linhas de passe. O objetivo é manter a posse de bola até que a mesma seja perdida, para rapidamente os jogadores transitarem para o retângulo mais afastado de modo a trabalharem a transição ataque-defesa, com o intuito de recuperar novamente a posse da bola.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Os jogadores que perdem a posse de bola devem transitar o mais rapidamente possível para o retângulo mais afastado.
- Relação numérica: 3x3+3.

- Jogo (8x8+GR) por ondas, exercício realizado normalmente à quinta-feira. Este exercício visa trabalhar a organização ofensiva com vista a criar situações de finalização, com a respetiva transição ataque-defesa no momento da perda da posse de bola (evitar que o adversário passe pela linha do meio campo com a bola controlada).

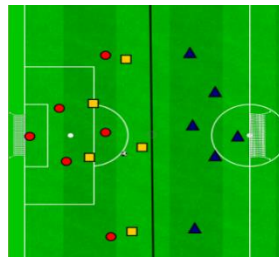


Figura 12 – Exercício 9

- Objetivos específicos: Este exercício visa trabalhar a organização ofensiva com vista a criar situações de finalização, com a respetiva transição ataque-defesa no momento da perda da posse de bola (evitar que o adversário passe pela linha do meio campo com a bola controlada).
 - Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
 - Dominante física solicitada: Resistência.
 - Regras de execução: Passar com a bola controlada pela linha do meio campo.
 - Dinâmica geral: Os jogadores que perdem a posse de bola devem transitar o mais rapidamente possível evitando que o adversário passe pela linha do meio campo com a bola controlada.
 - Relação numérica: 8x8+8.
- Jogo (GR+10) x (GR+8), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível

coletivo e intersectorial, com ênfase na primeira e segunda fase de construção.



Figura 13 – Exercício 10

- Objetivos específicos: Este exercício visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível coletivo e intersectorial, com ênfase na primeira e segunda fase de construção.
- Variáveis de evolução possíveis: Aumentar ou diminuir a superioridade numérica.
- Dominante física solicitada: Resistência.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Os jogadores movimentam-se consoante os princípios do modelo de jogo de modo a finalizarem as jogadas.
- Relação numérica: 10x8.

- Jogo (GR+10) x (GR+10), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível colectivo e intersectorial, com ênfase na terceira e quarta fase de construção com a respetiva transição ataque-defesa (quando a equipa perde a bola, tem de reagir rapidamente à perda da mesma evitando que o adversário saia com a bola controlada do quadrado onde a perdeu).

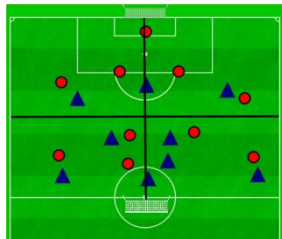


Figura 14 – Exercício 11

- Objetivos específicos: Este exercício visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível colectivo e intersectorial, com ênfase na terceira e quarta fase de construção com a respetiva transição ataque-defesa.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
- Dominante física solicitada: Resistência.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Quando a equipa perde a bola, tem de reagir rapidamente à perda da mesma evitando que o adversário saia com a bola controlada do quadrado onde a perdeu.
- Relação numérica: 10x10.

- Jogo (8x1+GR), exercício normalmente realizado à sexta-feira. Este exercício tem como objetivo trabalhar algumas movimentações ofensivas pré-definidas no nosso modelo de jogo e as respetivas situações de finalização sem grande oposição.



Figura 15 – Exercício 12

- Objetivos específicos: Este exercício visa trabalhar algumas movimentações ofensivas pré-definidas no nosso modelo de jogo e as respetivas situações de finalização sem grande oposição.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
- Dominante física solicitada: Velocidade.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Criar situações de finalização rápidas e sem grande estorvo.
- Relação numérica: 8x1+GR.

- Finalização (6x1+GR), exercício normalmente realizado à sexta-feira. Este exercício tem como objetivo trabalhar a finalização proveniente de cruzamentos laterais sem grande oposição.



Figura 16 – Exercício 13

- Objetivos específicos: Este exercício tem como objetivo trabalhar a finalização proveniente de cruzamentos laterais sem grande oposição.
- Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
- Dominante física solicitada: Velocidade.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Criar situações de finalização rápidas e sem grande estorvo.
- Relação numérica: 6x1+GR.

No que concerne à nossa dinâmica defensiva, elaboramos alguns exercícios específicos com vista a criar um bloco sólido na nossa organização defensiva e uma forte transição defesa-ataque, visto que este é talvez o momento mais importante no que diz respeito à forma de jogar contemplada pelo nosso modelo de jogo.

- Jogo (10x1), exercício realizado normalmente à terça-feira. Este exercício visa a ocupação equilibrada do espaço em função do posicionamento da bola. O grande objetivo do mesmo, é trabalhar taticamente a equipa em termos posicionais em regime de recuperação ativa.

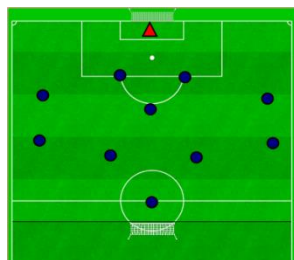


Figura 17 – Exercício 14

- Objetivos específicos: Este exercício visa a ocupação equilibrada do espaço em função do posicionamento da bola. O grande objetivo do mesmo, é trabalhar taticamente a equipa em termos posicionais.
 - Variáveis de evolução possíveis: Limitar o número de toques.
 - Dominante física solicitada: Recuperação ativa.
 - Regras de execução: A equipa de 10 elementos não pode tocar na bola.
 - Dinâmica geral: Posicionar racionalmente em função da bola.
 - Relação numérica: 10x1.
- Jogo (4x4) + 1, exercício normalmente realizado à quarta-feira. Este exercício contempla um 4x4, com vista à organização da linha defensiva e respetiva basculação da mesma em função da posição da bola, onde um jogador pressiona o portador do objeto de jogo e os restantes colegas de equipa ajustam o seu posicionamento em cobertura defensiva. Quando a defesa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque no homem que se encontra atrás da linha marcada, simulando a posição de médio defensivo.

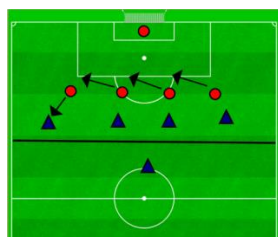


Figura 18 – Exercício 15

- Objetivos específicos: Este exercício tem como objetivo a organização da linha defensiva e respetiva basculação da mesma em função da posição da bola, onde um jogador pressiona o portador do objeto de jogo e os restantes colegas de equipa ajustam o seu posicionamento em cobertura defensiva.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Quando a defesa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque no homem que se encontra atrás da linha marcada, simulando a posição de médio defensivo.
- Relação numérica: 4x4+1.
 - Jogo (4x4) + (1x1+GR), exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque com um passe longo para o ponta que realiza um 1x1 com o intuito de marcar golo.



Figura 19 – Exercício 16

- Objetivos específicos: Este exercício visa a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque com um passe longo para o ponta que realiza um 1x1 com o intuito de marcar golo.
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Nenhuma.

- Dinâmica geral: Quando a equipa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque no homem que se encontra atrás da linha marcada, simulando a posição de ponta de lança.
- Relação numérica: (4x4) + (1x1+GR).
- Jogo (6+Gr+2) x (6+GR+2), exercício realizado normalmente à quarta-feira. Este exercício visa trabalhar a organização defensiva e a respetiva saída em transição defesa-ataque (jogo interior com entrada das bolas em profundidade nos apoios).



Figura 20 – Exercício 17

- Objetivos específicos: Este exercício visa trabalhar a organização defensiva e a respetiva saída em transição defesa-ataque (jogo interior com entrada das bolas em profundidade nos apoios).
- Dominante física solicitada: Força.
- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Quando a equipa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque nos apoios frontais.
- Relação numérica: (6+Gr+2) x (6+GR+2).
- Jogo (6x3) + 3, exercício normalmente realizado à quinta-feira. Este exercício contempla um 6x3 dentro de um quadrado, simulando a recuperação da posse da bola por parte da equipa em inferioridade numérica, para seguidamente realizar uma rápida transição defesa-ataque com um passe para um dos apoios exteriores com o intuito de transitar rapidamente para o quadrado oposto.

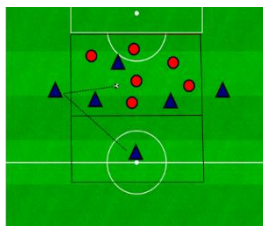


Figura 21 – Exercício 18

- Objetivos específicos: Este exercício contempla um 6x3 dentro de um quadrado, simulando a recuperação da posse da bola por parte da equipa em inferioridade numérica, para seguidamente realizar uma rápida transição defesa-ataque com um passe para um dos apoios exteriores com o intuito de transitar rapidamente para o quadrado oposto.
 - Dominante física solicitada: Resistência.
 - Regras de execução: O passe após recuperação da bola tem de ser peloas apoios laterais.
 - Dinâmica geral: Quando a equipa recuperar a posse de bola deve ligar a transição defesa-ataque nos apoios laterais.
 - Relação numérica: (6x3) + 3.
- Jogo (3x3) + (4x3+1), exercício normalmente realizado à quinta-feira. Este exercício contempla um 3x3 dentro de um quadrado simulando a recuperação da posse da bola por parte dos médios, para posteriormente existir uma rápida mudança de atitude através de uma rápida transição defesa-ataque (com passe longo) com vista a criar situações de finalização.

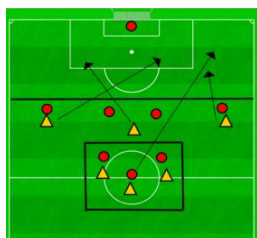


Figura 22 – Exercício 19

- Objetivos específicos: Este exercício visa a simulação da recuperação da posse da bola por parte dos médios, para posteriormente existir uma rápida mudança de atitude através de uma rápida transição defesa-ataque (com passe longo) com vista a criar situações de finalização.
 - Dominante física solicitada: Resistência.
 - Regras de execução: Esperar pela bola à frente da linha.
 - Dinâmica geral: Quando a equipa recuperar a posse de bola deve ligar rapidamente a transição defesa-ataque.
 - Relação numérica: (3x3) + (4x3+1).
- Jogo (10x10) com seis balizas, exercício realizado normalmente à quinta-feira. Este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva. Visa igualmente a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque para aproveitar o posicionamento do adversário.



Figura 23 – Exercício 20

- Objetivos específicos: Este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva. Visa igualmente a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque para aproveitar o posicionamento do adversário.
- Dominante física solicitada: Resistência.

- Regras de execução: Nenhuma.
- Dinâmica geral: Quando a equipa recuperar a posse de bola deve ligar rapidamente a transição defesa-ataque.
- Relação numérica: 10x10.

Todos os exercícios anteriormente expostos visam reproduzir a nossa forma de jogar. Todos eles contemplam situações aproximadas àquilo que os atletas vão encontrar em jogo, de modo a que os mesmos tenham orientações específicas para os seus comportamentos. De ressaltar que a potencialidade do exercício está bastante ligada à qualidade do feedback proferido pelo treinador e da forma como este é direcionado pelo mesmo.

Os exercícios foram idealizados de modo a se reproduzirem inúmeras vezes os comportamentos desejados por parte dos atletas (princípio das propensões), de forma a que estes consolidassem e vivenciassem os comportamentos desejados para determinadas situações específicas de jogo.

Em todos eles foi preconizada uma progressão complexa, de modo a existir uma progressão no nível de desenvolvimento dos atletas e consequente consolidação da nossa forma de jogar.

A dimensão tática foi o pressuposto que nos guiou na idealização de cada exercício, de modo a promover a especificidade do jogo.

3.3 Refletir a prática

“Navegue sempre em um mar de dúvidas de modo que, no caminho, refletindo sobre elas, você chegue em terra firme segura e feliz”

(Gamboa,s/d)

Como líderes do processo de treino e jogo, a tarefa de refletir e avaliar o trabalho realizado é complexa e exigente (Silva, 2009). Cassidy (2004) diz-nos que as múltiplas possibilidades de interpretação de cada situação pode levar à confusão e dispersão da reflexão.

Torna-se importante que os treinadores aceitem os erros que cometeram, estando abertos à aprendizagem e evolução, pois, segundo (Jones, 2008), a chave para a evolução de um treinador é a reflexão. Assim, aceitando o desafio de Gamboa, iremos sempre navegar num mar de dúvidas, para nos obrigar à constante reflexão. Sempre que oportuno, iremos apoiar a nossa reflexão no conhecimento científico de modo a dar validade superior à mesma.

Respondendo ao nosso compromisso, iremos começar por refletir acerca do período preparatório e passaremos pelo desenrolar de todo o campeonato de modo a validar ou não as nossas decisões.

3.3.1 Período Preparatório

No que concerne ao período preparatório, este teve a duração de quatro semanas, nas quais foi constituída uma equipa e uma forma de jogar.

Corroboramos Esteves (2009) quando refere que o trabalho em equipa fornece um leque de competências mais alargado, aumentando assim a qualidade da equipa técnica e o rendimento dos jogadores. Como tal, a equipa técnica procurou desde sempre trabalhar em equipa tanto no planeamento do trabalho como na execução do mesmo no terreno, pois desta forma seríamos certamente muito mais fortes e competentes no desenvolvimento da nossa equipa.

Para a aquisição da forma de jogar que pretendíamos, realizamos uma desmontagem dos processos de jogo, com o objetivo que os atletas

assimilassem os conteúdos do mais simples para o mais complexo tal como preconiza o princípio da progressão complexa que constitui a PT. Desta forma, os atletas assentaram a sua aprendizagem numa progressão pedagógica, o que fez com que os conceitos fossem mais rapidamente assimilados e houvesse uma melhor consolidação dos processos.

Optamos, no período preparatório, por transmitir aos atletas o que eram as quatro momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa) e a forma como pretendíamos atuar sobre cada um deles. Explicamos aos mesmos os princípios específicos do jogo que teriam de adotar nos diversos momentos do mesmo, clarificando os conceitos de penetração, mobilidade, espaço e cobertura ofensiva no momento ofensivo e os conceitos de concentração, equilíbrio, contenção e cobertura defensiva no momento defensivo. Tudo partiu de uma explicação teórica que posteriormente colocamos em prática. Constatamos que esta clarificação de conceitos elucidou os atletas o que fez com que as suas aprendizagens fossem mais efetivas.

Faria (2002) defende que a interação das dimensões (tática, física, técnica e psicológica) é que vai criar um ótimo desempenho. Como tal, nunca dissociamos estes fatores em cada um dos exercícios de treino aplicados.

Durante as primeiras duas semanas inserimos o trabalho da organização defensiva da equipa com a respetiva transição defesa-ataque, tal fator refletiu-se nos jogos, pois fomos competentes na prática deste momento do jogo mas incompetentes no momento ofensivo, algo que já era expetável.

Posteriormente, trabalhamos a organização ofensiva e a respetiva transição ataque-defesa, de modo a dotar a equipa do domínio dos quatro momentos do jogo.

A Especificidade é a incidência repetida no treinar de todos os princípios que o jogar contem. De todos, cada um a seu tempo. Dai a necessidade da vivênciação hierarquizada (Frade, 2004). Logicamente não basta a mera existência de um modelo de jogo para que os comportamentos sejam

condicionados nesse sentido pois há que treiná-lo de forma a enraizá-lo no imaginário dos jogadores e da equipa, torná-lo presente de forma consciente (Campos, 2008). Projetávamos os exercícios de treino de modo a obedecerem ao princípio das propensões preconizado na PT, de modo a que os atletas realizassem a repetição sistemática dos gestos que estavam subjacentes ao modelo de jogo, sempre em contexto de jogo.

Como podemos verificar anteriormente, o foco do planeamento do período preparatório foi na sistematização modelo de jogo. O período preparatório é, para Mourinho, importante, mas por razões muito diferentes das evidenciadas pela norma do treinar. É um período importante para preparar a equipa em função do modelo de jogo desejado e é um período sem competições oficiais, situação que permite um tempo de experiências, ajustamentos, reajustamentos que são importantes no relacionamento treinador-equipa e treinador-jogadores (Oliveira, 2006).

Na nossa opinião não deve existir uma separação dos fatores que implicam “o jogar”, como tal, o treino não deve ser desintegrado daquilo que constitui o jogo, logo, o foco do treinador no seu planeamento nunca deverá ser a vertente física dos seus atletas, mas sim aquilo que este pretende que aconteça no jogo em termos táticos, sendo a vertente física trabalhada por arrasto tal como corrobora Oliveira (2006) citando Mourinho, “Ao trabalharmos a vertente tática em condições próximas das que desejamos para a competição, isto é, próximas daquilo que pretendemos para o nosso jogo, estamos a desenvolver a vertente física na especificidade que ela realmente tem”. O treino deve ser a imagem do jogo, e como no jogo está sempre presente uma bola, no treino também deverá estar (Oliveira, 2006).

Outro fator que veio ao de cima, foram as dificuldades físicas que a equipa atravessava. Apesar de termos uma preocupação no binómio esforço/recuperação com a utilização do princípio da alternância horizontal em especificidade que compõe a PT, a realização de dois jogos por semana dificultou-nos bastante esta tarefa, visto que estávamos num processo de assimilação de conteúdos. Oliveira (2006) refere que os jogos treino ou treinos

de conjunto podem ser prejudiciais porque não se inserem numa correta dosagem da relação desempenho-recuperação. Assim sendo, perante as cargas físicas e emocionais aplicadas durante os treinos da semana na assimilação de conteúdos, a realização de dois jogos treino por semana não nos parece nada aconselhável.

A preocupação de inserirmos primeiro os princípios do momento defensivo à equipa e só posteriormente o momento ofensivo, fez com que esta se apresentasse bem consolidada no momento defensivo mas ainda muito débil no momento ofensivo o que se refletiu nos primeiros jogos do campeonato.

3.3.2 Período competitivo:

Durante a reflexão acerca do período competitivo focaremos os pontos convergentes daquilo que foi executado no período preparatório de modo a criar uma relação causa efeito. Focaremos também alguns pontos, que sucederam durante o período competitivo, que nos parecem importantes, expondo a forma como os solucionamos. A reflexão acerca do período competitivo será dividida pelos meses em que se desenrolou a competição, para tal utilizamos alguns excertos da análise mensal descritiva realizada em cada um deles.

3.3.2.1 Setembro

Para o período competitivo fixamos a nossa calendarização com a mesma configuração para toda a época, como podemos verificar na figura 24.


 A.R.D.C Gondim-Maia Departamento Futebol Senior Planificação do Período Competitivo Época 2014/ 2015						
					Divisão de Honra A.F.P	
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
01-09-2014	02-09-2014	03-09-2014	04-09-2014	05-09-2014	06-09-2014	07-09-2014
Folga	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	Folga	Jogo
08-09-2014	09-09-2014	10-09-2014	11-09-2014	12-09-2014	13-09-2014	14-09-2014
Folga	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	Folga	Jogo
15-09-2014	16-09-2014	17-09-2014	18-09-2014	19-09-2014	20-09-2014	21-09-2014
Folga	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	Folga	Jogo
22-09-2014	23-09-2014	24-09-2014	25-09-2014	26-09-2014	27-09-2014	28-09-2014
Folga	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	21.00h Treino	Folga	Jogo

Figura 24 – Exemplo de planificação do período competitivo

Seguindo então a periodização tática praticamente na íntegra, na segunda-feira concedíamos uma folga aos atletas, na terça-feira realizávamos a recuperação ativa, na quarta-feira era o dia de tensão da contração, na quinta-feira duração da contração, na sexta-feira velocidade da contração, no sábado voltávamos a conceder uma folga e no domingo era o dia da competição oficial. O único dia em que não seguimos à risca aquilo que preconiza a periodização tática foi ao sábado, pois não tínhamos campo disponível para treinar, dando assim uma folga aos atletas.

“No que concerne ao mês de trabalho propriamente dito, a primeira semana foi uma etapa em que o treinador procurou realizar exercícios que potencializassem a lateralização do jogo. Este pretendia que a equipa tivesse mais qualidade na posse de bola através do jogo exterior”.

Apesar de entendermos que a equipa já apresentava alguma qualidade de jogo, sabíamos que ainda haviam algumas arestas a limar e como tal achamos que uma dessas arestas era a gestão da posse de bola com referência ao jogo exterior, algo que não foi consolidado no período preparatório. Assim sendo, para trabalhar esta vertente optamos pela realização do seguinte exercício:

- Jogo (6x3) + 3. Este exercício contempla um 6x3 dentro de um quadrado, simulando a recuperação da posse da bola por parte da equipa em inferioridade numérica, para seguidamente realizar uma rápida transição defesa-ataque com um passe para um dos apoios exteriores com o intuito de transitar rapidamente para o quadrado oposto.



Figura 25 – Exercício 18

O exercício realizado sortiu efeito na potencialização do “jogar” da nossa equipa, tal como verificamos na reflexão acerca do jogo seguinte.

“Conseguimos ter qualidade na posse de bola mas sempre de olho na possibilidade de realizar transições defesa-ataque rápidas e mortíferas. Foi através de duas dessas transições que a nossa equipa conseguiu realizar dois golos”.

As situações de desvantagem, por vezes, levam a que as equipas joguem mais com o coração do que com a cabeça, perdendo a sua organização e o respeito pela estratégia inicialmente delineada. Não trabalhamos estas situações psicológicas durante o período preparatório.

“Após ter sofrido o golo, a nossa equipa nunca mais se encontrou, esquecendo totalmente a estratégia inicialmente delineada. Procurou

rapidamente chegar ao golo através de um futebol direto mas sem qualidade”.

Vasco (2012), refere que o treinador deve ter controlo sobre o jogo da equipa, contudo há momentos, como o anteriormente referido, que este controlo não é fácil. Assim sendo, torna-se essencial dotar os atletas de capacidades emocionais que lhes permitam reagir de forma inteligente a estas e outras contingências do jogo. Há uma ideia comum à equipa e a perda do controlo emocional de cada atleta faz com que cada um aja conforme o seu estado emocional, contudo essa individualização emocional não pode existir, sendo sempre soberano o projecto coletivo que é trabalhado em treino, tal como corrobora Garganta (2004), afirmando que “Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projeto coletivo”.

O conhecimento prévio acerca das potencialidades dos adversários é essencial na adaptação do nosso trabalho semanal no que concerne à estratégia de jogo.

“Contudo, apesar de ter bons executantes, eram lentos a fazê-lo, logo a estratégia passaria por aumentar a pressão de modo a obrigar o adversário a ter de executar rápido, algo que não os deixava confortáveis”.

Dentro deste conhecimento prévio acerca do nosso adversário projetamos o seguinte exercício para anular a sua forma de jogar.

- Jogo (GR+10) x (GR+10). Visa o trabalho de princípios e subprincípios a nível colectivo e intersectorial, com ênfase na terceira e quarta fase de construção com a respetiva transição ataque-defesa (quando a equipa perde a bola, tem de reagir rapidamente à perda da mesma evitando que o adversário saia com a bola controlada do quadrado onde a perdeu).

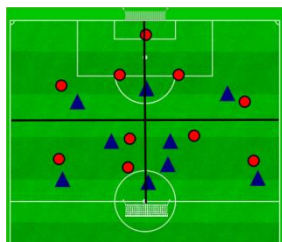


Figura 26 – Exercício 10

3.3.2.2 Outubro

“Vínhamos de três jogos consecutivos sem ganhar (duas derrotas e um empate), logo tornava-se de extrema importância entrarmos no mês de outubro a vencer, pois necessitávamos de somar pontos o mais rapidamente possível, de forma a estabilizar a equipa para podermos fazer um campeonato sem sobressaltos. Desta forma, estabelecemos (com a equipa) como meta fazer nove pontos durante este mês”.

Neto (2004), concorda que os objetivos devem ser formulados com a equipa. Almeida (2011), afirma que esta definição leva a um maior compromisso da equipa e um nível de motivação mais alto. Os objetivos a curto prazo são mais eficazes, pois facilitam o atingimento dos de longo prazo (Seeverens, 1997). Desde o período preparatório que tivemos a preocupação de estabelecer, junto dos atletas, o estabelecimento de metas atingíveis, primeiro na obtenção da forma de jogar da equipa e depois na obtenção de vitórias.

“Durante a semana, procuramos trabalhar a organização defensiva, visto que o nosso próximo adversário, o Vilarinho, tinha uma linha avançada de grande qualidade com grandes executantes e com uma grande capacidade de criação de oportunidade de finalização. Assim sendo, a nossa ideia foi trabalhar mais a organização defensiva para contrariar esse ponto forte do adversário incidindo na basculação e profundidade

do bloco, assim como no correto posicionamento da linha defensiva tanto nas coberturas como na proximidade entre jogadores.”

Na preparação desta partida, com os objetivos anteriormente descritos para o trabalho, realizamos estes dois exercícios que se verificaram eficazes no jogo em si.

- Jogo (10x10) com seis balizas. Este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva. Visa igualmente a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque para aproveitar o posicionamento do adversário.



Figura 27 – Exercício 20

- Jogo (10x1). Este exercício visa a ocupação equilibrada do espaço em função do posicionamento da bola. O grande objetivo do mesmo, é trabalhar taticamente a equipa em termos posicionais em regime de recuperação ativa.

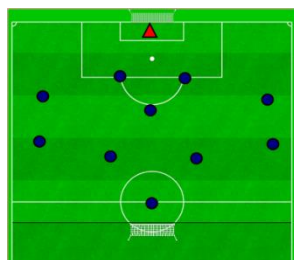


Figura 28 – Exercício 14

Estes conceitos estavam assimilados e consolidados desde o período preparatório, algo que nos facilitava a tarefa quando adaptávamos a estratégia a cada jogo.

“Marcamos dois golos de bola parada resultantes de ressaltos, o que deu claramente para perceber que foi um dia em que a sorte esteve do nosso lado”.

Vários estudos (Bessa, 2009; Macedo, 2014) referem que, no futebol moderno, os lances de bola parada têm ganho uma elevada preponderância na percentagem de golos obtidos numa competição. Este tipo de trabalho foi contemplado no período preparatório da equipa.

“A nossa equipa entrou bastante bem em jogo com uma mentalidade vencedora e os jogadores estavam muito concentrados e comprometidos com as suas funções em campo”.

Os treinadores devem sempre apelar à concentração e ao foco dos jogadores, visto que os resultados do desporto são, muitas vezes, influenciados por pormenores (Seeverens, 1997). Procuramos inculcar este espírito nos nossos atletas desde a primeira semana de trabalho e o mesmo sortiu efeito no jogo.

3.3.2.3 Novembro

Este mês de trabalho foi marcado por sucessivas lesões traumáticas por parte dos atletas.

“Ainda para mais, nós não podíamos contar com três jogadores habitualmente titulares, dois por lesão e um por castigo”.

“Durante a segunda parte tivemos três jogadores lesionados o que complicou muito a estratégia inicialmente definida, pois tivemos de realizar algumas adaptações posicionais”.

“De salientar que estavam quatro jogadores titulares indisponíveis por lesão”.

Durante este período, a equipa sofreu um número elevado de lesões. Contudo, as mesmas eram traumáticas e não musculares, indo de encontro à ideia de Oliveira (2006), citando Mourinho, “O fato de as minhas equipas terem poucas lesões não traumáticas não é acaso. O treino tem aqui um papel determinante. O músculo está tanto mais preparado para o esforço e para a época quanto mais específico for o trabalho realizado”.

Relembramos que o grande foco do nosso trabalho semanal é aproximar o treino à especificidade do jogo.

As equipas que não possuem grande maturidade competitiva, quando se encontram em posições muito favoráveis, geralmente, tendem a relaxar. Esse relaxamento foi óbvio na nossa equipa.

“Durante a preparação tentámos incentivar muito os nossos jogadores apelando ao seu compromisso com o treino e com o jogo de forma a intensidade dos exercícios ser máxima”.

“Contudo, os jogadores estiveram desconcentrados e pouco empenhados nos trabalhos, apesar dos constantes reparos da equipa técnica. Parecia que se estavam a deixar relaxar por jogarem contra um dos últimos”.

Neto (2014) afirma que, é preciso tudo fazer para que sempre o treino esteja próximo do jogo, treinando essa vontade de vencer como uma questão de compromisso e honra. Foi algo contemplado pela equipa técnica desde o início mas não sortiu efeito, o que nos leva a concluir que temos uma equipa bastante imatura a este nível.

Como já referimos, procurávamos preparar a equipa semanalmente ao nível estratégico, adaptando essa mesma estratégia de jogo consoante o adversário que iríamos encontrar pela frente.

“No que diz respeito ao jogo em si, o nosso adversário, ao contrário do esperado, não se apresentou num 1-4-4-2 losango muito previsível sem os princípios bem definidos tal como no jogo da taça Brali, mas sim num

1-4-3-3 com constantes bolas nas costas da nossa defesa a procurar as diagonais dos extremos bastante velozes. Assim, a preparação para o jogo em termos táticos foi em vão o que tornou tudo muito mais complicado”.

Falhamos na previsão tática da partida, pois a equipa adversária alterou radicalmente a sua forma de jogar em relação às observações que tínhamos feito anteriormente. Sentimos claramente a vantagem que conseguimos obter ao trabalhar a nossa equipa em função das informações prévias, quando estas estão acertadas, algo que não aconteceu nesta partida.

É necessário ter muito cuidado quando se efetuam alterações táticas circunstancialmente, sem que as mesmas tenham sido previamente reparadas, tal como podemos verificar seguidamente.

“Mesmo a jogar contra 10 jogadores não tivemos a capacidade de criar perigo até que resolvemos jogar apenas com 3 defesas e aí foi o descalabro total. Perdemos por 4-1 com golos sofridos através de contra ataques rápidos devido ao nosso mau posicionamento e falta de rotinas defensivas a jogar com três homens”.

“A jogar contra 10 jogadores não tivemos a capacidade de criar perigo, até que o nosso treinador resolveu jogar apenas com 3 defesas e aí foi o nosso fim tal como na semana anterior. Perdemos por 3-2, com golos sofridos devido ao nosso mau posicionamento e falta de rotinas defensivas a jogar com três homens. A equipa fica com a linha defensiva muito exposta e muitas das vezes os jogadores são obrigados a parar o adversário em falta, o que levou a mais uma expulsão para a nossa equipa tal como na semana anterior”.

Em ambos os jogos, pensamos que o treinador mexeu muito mal na equipa ao alterar para 3 defesas e 4 avançados, visto que nunca tinha treinado esse sistema. Os jogadores não tinham rotinas nem conseguiam fazer chegar a bola aos quatro homens da frente por falta de soluções em termos de linhas de passe. Na nossa ótica, cometemos o mesmo erro tático em duas jornadas

seguidas. Devíamos ter trabalhado uma alternativa tática durante o período preparatório, para utilizar como recurso, quando a nossa equipa estivesse em situação de desvantagem, mas devido ao pouco tempo que tivemos de período de preparação não o conseguimos fazer.

“A quarta semana de trabalho antecedeu o jogo com o Barrosas. A nossa equipa vinha de duas derrotas seguidas o que tinha afetado a moral dos nossos atletas, portanto, devido a esse motivo, o trabalho do treinador, no que diz respeito ao plano mental, baseou-se em melhorar os índices de confiança dos jogadores”.

Os bons líderes são caracterizados por terem uma relação aberta e saudável com os seus atletas, sustentada em frontalidade e sinceridade (Seeverens, 1997), algo que preconizamos desde o primeiro dia de trabalho.

3.3.2.4 Dezembro

“A classificação que obtínhamos estava a superar todas as expectativas iniciais, contudo pensávamos que em alguns jogos podíamos ter feito um pouco mais, o que neste momento nos poderia conferir o topo da tabela. Ainda assim, o campeonato que vínhamos a realizar estava a ser fantástico”.

Em termos classificativos, até então, o campeonato estava a ser um sucesso, superando todas as expectativas. Para tal, muito contribuiu, o fato de estabelecermos objetivos, desde o início, a curto prazo e sempre realistas, o que manteve os índices motivacionais e de compromisso dos atletas sempre elevados. Seeverens (1997) refere que, os líderes devem traçar objetivos atingíveis e realistas.

“A estratégia para o jogo contra Alfenense seria aproveitar a instabilidade que viviam visto que já levavam sete jogos sem ganhar dando-lhes a pose

de bola e num momento em que perdessem o equilíbrio tático e mental tentar marcar um golo”.

No período preparatório incidimos muito sobre o trabalho emocional, algo totalmente corroborado por Oliveira (2006) que nos diz que o treino deve-se aproximar o mais possível do jogo, pelo que a carga emocional também deve estar presente.

“O jogo em si foi bem disputado, com muita entrega e querer, típico dos dérbi. Soubemos reagir duas vezes a uma desvantagem, o que mostrou que o trabalho feito durante a semana para melhorar a atitude dos atletas sortiu efeito”.

Durante a semana procuramos trabalhar a atitude dos atletas em jogo, seduzindo-os através dos benefícios que iríamos conseguir conquistar, caso fossemos uma equipa solidaria e com grande vontade de vencer. Para tal, também relembramos os atletas que a instituição que representavam era soberana, tendo eles que por de parte os interesses individuais em prol dos coletivos. Seeverens (1997), afirma que, o clube, a sua cultura e o sistema estão sempre à frente do jogador.

“Após o final do jogo frente ao Balasar, entramos no período natalício onde conferimos aos atletas quatro dias de folga”.

Sentíamos que a nossa equipa estava a precisar de descansar, não em termos físicos mas em termos emocionais, corroborando a ideia de Oliveira (2006), citando Mourinho “é mais importante no futebol a fadiga central e não a fadiga física”. Desde o período preparatório que contemplamos o binómio esforço/recuperação, algo que foi transversal a toda a época desportiva.

3.3.2.5 Janeiro

“O jogo em si foi penoso e terminou num empate a zero. Jogamos sem critério e sem soluções. A nossa equipa voltou a estar muito presa e sem criatividade”.

Como já referimos por diversas ocasiões, a nossa equipa, sentia-se perfeitamente confortável a jogar sem bola e a sair em rápidas transições defesa-ataque. Contudo, quando este tipo de jogo não era permitido pelo adversário, adontando um bloco baixo e concedendo-nos a bola, nós apresentávamos grandes dificuldades a jogar em organização ofensiva, mais propriamente em ataque posicional. Refletimos acerca deste assunto e achamos por bem trabalhar com mais ênfase estas variantes do nosso jogar, de forma a contrariar os adversários que nos abordem desta forma. Pensamos que isto é um reflexo da fraca consolidação do momento ofensivo obtido durante o período preparatório.

“A estratégia delineada passava por pressionar em bloco alto de modo a que o nosso adversário não praticasse um jogo direto de qualidade”.

Par tal, selecionamos o seguinte exercício, com vista a trabalhar a pressão que pretendíamos reproduzir em jogo.

- Jogo (4x4) + (1x1+GR). Este exercício visa a recuperação da posse de bola por parte da defesa que se encontra em organização defensiva para posteriormente sair em rápida transição defesa-ataque com um passe longo para o ponta que realiza um 1x1 com o intuito de marcar golo.



Figura 29 – Exercício 16

“Não deixamos o nosso adversário sequer respirar de tão avassaladora que foi a nossa pressão durante o jogo todo e com a nossa maior qualidade individual conseguimos realizar dois bons golos. A atitude dos atletas foi fantástica, pois souberam adaptar-se as condições do terreno de jogo e aplicar na íntegra a estratégia previamente definida”.

Desta forma concluímos que tanto a estratégia utilizada, assim como os exercícios escolhidos em treino verificaram-se eficazes. Oliveira (2006), citando Mourinho corrobora o nosso pensamento. “A diferença faz-se em dois pontos. Um é saber treinar - que nem todos sabem -, saber conduzir uma equipa para determinados comportamentos táticos em campo. O outro ponto é o da motivação e da crença”.

Procuramos, desde o período preparatório, que todos os exercícios realizados em treino têm uma lógica subjacente em relação àquilo que os atletas vão encontrar em termos táticos durante o jogo. Concordamos plenamente quando Oliveira (2006), cita Mourinho, “Perceba-se que qualquer ação técnica, ou física, tem sempre subjacente uma intenção tática. Não existe no vazio, não existe por si só”.

3.3.2.6 Fevereiro

Ao longo da época sentimos algumas dificuldades na fase finalização, algo que também não consolidamos no período preparatório.

“Apenas falhamos na finalização, não conseguindo converter nenhum tento apesar de termos criado muitas oportunidades. Em termos de criação de oportunidades de golo fomos fantásticos mas pecamos muito na finalização”.

Como tal, analisamos em vídeo, qual o problema para falharmos tantos golos e chegamos a uma conclusão. Na nossa ótica, estávamos muito perdulários na hora de fazer golos pois os jogadores rematavam à sorte para a

baliza não enquadrando o remate com o posicionamento do guarda-redes. Para corrigir esta situação ensinamos os nossos atletas a colocarem a bola na hora do remate, dando-lhes a entender que é mais importante colocar a bola em função do posicionamento do guarda-redes, em vez de a rematar com força sem qualquer tipo de direção previamente definida. Para treinar estas situações realizamos um exercício de 1 x 0, só com o guarda-redes pela frente.

“Contudo, nós realizamos um excelente jogo alternando momentos de posse com qualidade assim como transições muito perigosas. Soubemos ter critério na tomada de decisão, algo que fomos potencializando durante a semana de treinos”.

A tomada de decisão representa um papel fundamental na performance do jogador em competição, guiando-o no jogo (Conceição, 2013). Com este conceito em mente, tentamos, sempre que possível, potenciar a tomada de decisão nos exercícios de treino, desde o primeiro dia, de modo a dotarmos os nossos atletas destas valências, corroborando a ideia de Oliveira (2006) que refere que o treino pode melhorar a tomada de decisão.

“De salientar que tínhamos mais pontos conquistados fora do que no nosso estádio”.

Este facto parece-nos de cariz mental. Os jogadores sentem-se claramente mais soltos a jogar fora, pois não têm tanta pressão em vencer os jogos e isso deixa-os mais à vontade para praticarem o seu futebol. Sabíamos de antemão que a nossa equipa não tinha como objetivo lutar pela subida de divisão, contudo, ao longo da época esse objetivo tornou-se real e, apesar de não ser algo exigido pela equipa técnica, todo o envolvimento exterior fez com que a equipa sentisse uma pressão extra. Este fator tornou-se prejudicial, principalmente nos jogos em casa, pois a equipa acusou o excesso de pressão em alguns momentos, perdendo alguns pontos relativamente fáceis de conquistar. Desta forma, percebemos claramente que a nossa equipa não possuía estrutura mental e experiência competitiva para lutar por uma subida de divisão.

3.3.2.7 Março

Este foi um mês onde deixamos praticamente fugir o sonho da subida, pois perdemos pontos que se revelavam essenciais na busca desse objetivo.

“Foi um empate com sabor a derrota onde mais uma vez fomos muito penalizados pela péssima finalização da nossa equipa”.

Tal como já abordamos anteriormente, a finalização era um dos grandes problemas da nossa equipa. Já tínhamos tentado resolver esse ponto por diversas vezes e utilizando variadas estratégias que até então se revelariam sem sucesso. Pensamos abordar o assunto do ponto de vista mental, pois achamos que muitos dos falhanços em frente à baliza estavam associados à falta de confiança e ao medo de errar. Desta forma, procuramos falar com os jogadores tentando retirar-lhes a pressão e o medo de errar dizendo-lhes que não tinham nada a perder e tudo a ganhar e que em caso de insucesso o único responsável seria o treinador.

Através desta estratégia direcionada para a vertente mental, concluímos que houve uma ligeira melhoria na finalização da nossa equipa, contudo longe dos valores que pretendíamos.

“Na segunda parte o nosso adversário cometeu um erro posicional e chegamos ao 1-0. A partir daí foi o descalabro total, pois o nosso adversário abriu-se mais em busca do resultado e nós através de transições rápidas, onde somos fortíssimos, aumentamos o resultado final para 4-1”.

Um simples pormenor pode fazer toda a diferença na história de um jogo. Uma falha de concentração pode deitar toda uma estratégia por água abaixo. Estar no jogo implica estar a pensar, constantemente a tomar decisões que, por sua vez, implica concentração (Oliveira, 2006). Uma pequena falta de concentração desbloqueou um jogo que até então se estava a revelar difícil. Este exemplo demonstra-nos a importância da concentração na competição e também que as equipas têm de ser pacientes à espera que o adversário erre,

sem nunca perder o equilíbrio emocional, algo preconizado pelo nosso trabalho desde o início.

“A intervenção do treinador ao intervalo revelou-se muito eficaz. Este procurou retirar pressão à equipa dando-lhes confiança e motivação para a segunda parte”.

Por vezes os jogadores não estão com disposição para grandes preleções táticas ao intervalo, logo a assimilação de conceitos não será elevada. Seeverens (1997), defende que é mais importante melhorá-los num aspeto psicológico para que consigam fazer melhor na segunda parte.

3.3.2.8 Abril

“A deslocação a barrosas era decisiva perante a possibilidade de mantermos vivo o sonho da subida de divisão. Sabíamos que este não era o grande objetivo da época, contudo com o passar dos jogos, percebemos que este feito poderia ser passível de concretizar”.

A formulação destes objetivos (curto, médio e longo prazo) serve como estímulo das capacidades volitivas e mentais no empreendimento para o objetivo proposto, mas também como objetivo de orientar e preparar a época desportiva (Neto, 2014). A formulação de objetivos a curto prazo ao longo da época fez com que o grande objetivo da temporada fosse rapidamente cumprido e através desta forma de motivar fomos superando as expectativas, lutando por objetivos que inicialmente eram tidos como impossíveis de concretizar

“Após a derrota, a possibilidade de subir de divisão esfumou-se. Como tal, estabelecemos como objetivo conseguir alcançar o melhor lugar possível na tabela classificativa”.

Após esta derrota e perda a possibilidade de subirmos de divisão, reformulamos o nosso objetivo, passando este a basear-se na obtenção do

melhor lugar possível na tabela classificativa. Os objetivos deverão ser sempre reais e motivadores (Seeverens, 1997).

“Os jogadores não encararam a preparação do jogo com o Alfenense com grande motivação. Pareceu-nos que não adiantava muito planear o jogo em termos estratégicos se os atletas não estavam disponíveis em termos mentais para o fazer, como tal focamo-nos em motivar os jogadores para o jogo”.

Valdano (s.d.) explica que motivar alguém é ser capaz de unir as energias de todos os que fazem parte da equipa. Para tal, o treinador deve demonstrar paixão, obsessão e sede de vitórias se espera que os seus jogadores mostrem o mesmo nível de comprometimento (Neto, 2014).

Neto (2014) refere que o uso da competência para liderar um grupo de jogadores, para garantir um balneário motivado, autoconfiante, unido e com os olhos postos nos objetivos a seguir, faz a diferença da qualidade dos treinadores como líderes operacionais para a obtenção do sucesso.

Apesar de termos preconizarmos o trabalho motivacional desde o período preparatório, podem surgir acontecimentos circunstanciais que podem deitar tudo a perder em termos motivacionais.

3.3.2.9 Maio

No jogo seguinte, tivemos de abdicar de um jogo mais direto para um jogo mais de posse.

“Como o vila gostava de ter bola, a nossa estratégia passava por evitar isso mesmo. Como tal, definimos que iríamos jogar com o bloco mais subido que o habitual de modo a pressioná-los mais alto. Desta forma iríamos evitar que o vila tivesse bola, obrigando-os a jogar em organização defensiva, algo que não eram competentes a executar”.

De forma a trabalhar o bloco pressionante mais subido optamos pela realização do seguinte exercício:

- Jogo (10x10) com seis balizas. Este exercício contempla a basculação e a respetiva ocupação equilibrada dos espaços em organização defensiva.



Figura 30 – Exercício 20

“No que concerne ao jogo, mesmo pressionando alto, o vila demonstrou grande capacidade de circulação de bola, sendo claramente superior a nós no primeiro tempo. Devido a esse facto, alteramos a estratégia, ao intervalo, para bloco baixo visto que os nossos jogadores estavam a ficar bastante desgastados em termos físicos e psicológicos pela pressão que estavam a realizar não estar a ser efetiva”.

A estratégia que procuramos implementar para o jogo não sortiu efeito. Os jogadores não interpretaram o pretendido, o que nos leva a concluir que o exercício realizado em treino para trabalhar os aspetos pretendidos não se revelou eficaz.

“O resultado final fixou-se num empate a um golo. O treinador ficou bastante chateado com a equipa pelo facto de apenas termos conseguido um empate, algo que nos parece injusto. Pensamos que fomos felizes no resultado final, pois o vila foi superior a nós durante a partida. Contudo, durante a semana, o treinador, já mais calmo, refletiu acerca da sua atitude e pediu desculpas ao grupo”.

Seeverens (1997) defende que o treinador deve dar o exemplo ao grupo, as emoções do treinador não podem afetar a forma como este funciona. O líder

deve aprender com os seus erros do passado para se tornar mais forte no futuro, assumindo-os e assimilando-os (Neto, 2014)

“Contudo, procuramos apelar aos jogadores, o respeito e a dignidade que tínhamos de conferir ao clube nestas ultimas jornadas, exigindo de todos concentração e empenho”.

(Seeverens, 1997) refere que os treinadores devem apelar à concentração e ao foco dos jogadores, visto serem dois pormenores importantes no desporto que podem influenciar resultados, algo realizado exaustivamente desde o inicio pela equipa técnica.

3.3.2.10 Junho

“Para finalizar a época iríamos defrontar o Foz, clube já despromovido. Obviamente que durante a semana, apesar das inúmeras chamadas de atenção por parte da equipa técnica, os jogadores desleixaram-se um pouco. Apelamos à seriedade e que o clube e o grupo de trabalho estavam acima de qualquer interesse individual”.

Mourinho (citado por Vasco, 2012) refere que o todo é sempre mais importante que as partes. Os jogadores de futebol têm muito mais em comum do que passar simplesmente a bola de uns para os outros: têm um sentimento de pertença e apenas juntos podem concretizar os objetivos da equipa (Seeverens, 1997).

Como podemos constatar anteriormente, o barómetro para verificarmos a qualidade de jogo apresentada pela nossa equipa, era a avaliação da mesma dentro do próprio jogo. A partir da avaliação do jogo, sinalizávamos os erros cometidos para posteriormente tentarmos corrigi-los em treino. Este método verificou-se bastante eficaz na melhoria da qualidade da equipa jogo após jogo. Contudo, para trabalhar desta forma, torna-se essencial realizar filmagens dos jogos da nossa equipa, para podermos analisar pormenorizadamente e com a

possibilidade de repetição sistemática, aquilo que *in loco* passa despercebido aos olhos do treinador. Outro fator importantíssimo para o planeamento do trabalho estratégico durante esta época, foi o conhecimento dos nossos adversários, pois desta forma poderíamos trabalhar em função das suas características mas nunca descurando o nosso modelo de jogo.

4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento profissional

4.1 Reformulação da identidade profissional

“Temos de nos tornar na mudança que queremos ver.”

(Mahatma Gandhi, s/d)

Antes de se iniciar nesta caminhada, o estudante estagiário já possuía algumas vivências de futebol sénior como jogador e como treinador adjunto, ainda assim, cada dia do seu trajeto, foi uma aprendizagem constante, pois o mesmo deparava-se com situações diferentes praticamente todos os dias. Os dilemas sucederam-se e as dúvidas foram aumentando à medida que o tempo ia passando, contudo também se foram estabelecendo algumas convicções que ajudaram a construir uma identidade profissional muito própria.

A utilização da periodização tática por parte da equipa técnica no que concerne à planificação dos trabalhos da equipa, fez com que o estudante aprofundasse o seu conhecimento acerca desta temática, o que originou com que o mesmo ganhasse uma visão um pouco diferente acerca do treino em relação àquela que inicialmente possuía. Inicialmente, o estudante defendia a individualização do treino, mais propriamente do treino isolado das capacidades dos atletas, o treino analítico. Com a vivência do estágio profissionalizante, passou a olhar para o treino como uma globalidade que contempla o homem na sua totalidade, ou seja, passou a ser da opinião que durante os treinos não se devem dissociar os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos e que estes devem estar contemplados em todos os exercícios. O treinador quando está a planear deve ter a capacidade de saber conjugar todos estes fatores em cada exercício de treino.

No que concerne à modelação da forma de jogar de uma equipa, o princípio da progressão complexa, contemplado na vivenciação da periodização tática, apresentou-se como o grande ponto de partida para a desmistificação dos mitos na inserção dos princípios de jogo que o estudante comportava. Este princípio pode ser caracterizado como a redução da complexidade ao modelo de jogo, vivenciando princípios e subprincípios (Tamarit, 2007). Assim procura-se “montar” e “desmontar” os princípios e os subprincípios e hierarquizá-los durante o padrão semanal e ao longo dos padrões semanais, consoante a evolução da equipa (Oliveira, 2009). Para Frade (2001), os princípios articulam-se entre si, mas há os princípios principais e os secundários em cada dia da semana, e em cada exercício realizado. Após adquirir este conceito, o estudante percebeu a importância da inserção dos conteúdos do mais simples para o mais complexo, o que o dotou de conhecimento para articular a sua lógica de pensamento no que diz respeito à planificação dos treinos para a equipa.

Outra das dúvidas iniciais do estudante era de que modo poderia atuar um treinador na planificação do treino para que no mesmo fosse consolidado um determinado processo. O princípio das propensões foi um conceito fundamental para a sua clarificação. Segundo Tamarit (2007), o princípio das propensões consiste em fazer aparecer um grande número de vezes o que queremos que os nossos jogadores adquiram, provocando assim a repetição sistemática. Frade (2006) considera que se um determinado comportamento acontece 10, 20 vezes no treino, até mais do que em jogo, é isso que me leva a maior facilitação em termos de assimilação

Outro princípio metodológico que apaixonou a forma de prespetivar o treino por parte do estagiário, foram os padrões de contração muscular contemplados no princípio da alternância horizontal em especificidade, mais propriamente no que diz respeito ao binómio esforço/recuperação. Este conclui que desta forma se pode controlar o esforço dos atletas de forma eficaz e reduzir o número de lesões musculares.

A forma como os exercícios eram administrados em treino também era um campo totalmente desconhecido. O estudante percebeu claramente a importância que o feedback tem após a execução dos exercícios, no que concerne à correção ou valorização dos gestos efetuados pelos atletas. O processo de transmissão de informação em futebol, tratando-se de um sistema complexo de interação entre seres racionais com emoções e pensamentos distintos deverá funcionar para além do simples processo de transmissão/assimilação de conteúdos. O estudante é da opinião que deve haver espaço para a troca de ideias entre os intervenientes.

O estudante ganhou a opinião de que é fundamental conhecer a forma de jogar da equipa adversária para, dentro do modelo de jogo da sua equipa, se poder trabalhar, durante a semana, a estratégia para o jogo, de modo a que os seus jogadores possam vivenciar aquilo que muito possivelmente vão encontrar na competição. Salaria a importância de viver uma realidade antecipada, de modo a, quando a mesma surgir, estarem melhor preparados.

As experiências vividas durante o estágio profissionalizante provocaram uma vontade enorme no estudante estagiário de aprofundar o seu conhecimento acerca da temática da liderança, no que concerne às diversas técnicas existentes para lidar com diferentes tipos de grupos. A vontade em saber motivar através de métodos diferentes em contextos variados afigura-se como algo bastante importante no futebol atual. Para Goleman et al. (2002), o objetivo central da liderança consiste em gerar e partilhar sentimentos positivos entre todos. Assim, o líder deve estar em sintonia com os seus liderados, influenciando-os e motivando-os em todos os âmbitos do treinar/jogar. O mesmo deve ter a capacidade de fazer com que as suas decisões pessoais sejam encaradas ou compreendidas pelos jogadores como uma decisão de todos e conduzi-los na direção que mais convém, para tal é fundamental demonstrar competência técnica,

O estagiário percebeu que a definição de objetivos a curto prazo mantém o compromisso dos atletas mais acentuado nas tarefas, passando a olhar para esta vertente através de outro prisma.

Percebeu a importância de boas relações com os membros da estrutura assim como com os atletas, pois um bom ambiente de trabalho é mais propício ao aparecimento do sucesso.

4.2 Novos horizontes

O estagiário ganhou claramente uma nova visão acerca do treino e de tudo aquilo que contempla o dia-a-dia de uma equipa de futebol no que se refere ao ambiente, à comunicação, à liderança e ao envolvimento. As suas crenças foram reformuladas, contudo não se tornaram estanques pois o mesmo sente vontade de experienciar outras formas de treinar e outras maneiras de prespetivar o treino para se tornar um profissional cada vez mais rico.

Transcender padrões instaurados na nossa sociedade, é uma inevitável batalha que teremos que lutar incessantemente, especialmente no mundo do futebol, onde ideias ultrapassadas presas a velhos paradigmas confusos e incoerentes ainda se fazem presentes no seu processo de ensino-aprendizagem/treino.

Como sabemos, uma conceção de treino absolutamente correta e coerente nunca existirá. Existem, com certeza, diversos caminhos para chegar ao objetivo pretendido. Caberá a cada profissional procurar aquele que melhor se adequa a sua realidade e aos seus conhecimentos acerca do jogo e do treino. Não existem receitas, apenas o dia-a-dia e a evolução das inter-relações estabelecidas nos darão as respostas que buscamos rumo ao sucesso.

O treino ganhou um novo sentido, ainda assim a estrada pode tomar outros caminhos nunca antes percorridos.

5. CONCLUSÕES E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

5. Conclusões e perspetivas para o futuro

5.1 Conclusões

“A dificuldade é um severo instrutor.”

(Edmund Burke, s/d)

A idealização de uma forma de jogar e a consequente operacionalização da construção da mesma em treino revelava-se como algo fascinante para os interesses do estagiário. Como tal, a forma como o período preparatório influencia a maneira de como dar corpo a uma ideia de jogo seria a temática central do presente relatório de estágio.

A realização do estágio profissionalizante revelou-se uma verdadeira fonte de conhecimento, recheada de experiências gratificantes e enriquecedoras. Este foi desenvolvido num contexto de acompanhamento diário aos trabalhos da equipa sénior do ARDC Gondim-Maia, que disputou a divisão de honra da associação de futebol do porto (AFP). O estagiário assumiu as funções de treinador adjunto, participando no processo de planeamento e condução, tanto dos treinos como dos jogos, imbuído na conquista dos objetivos propostos.

As vivências adquiridas na função de treinador adjunto permitiram que o estagiário desenvolvesse capacidades práticas no exercício da profissão. O estágio permitiu o contato direto e diário com atletas adultos, já com larga experiência no futebol português. Este contato permitiu ao estagiário aprender a relacionar-se e a entender melhor como lidar com os mesmos de forma adequada, consoante os contextos que iam surgindo. Foi dada a oportunidade de aprender mais sobre o planeamento, liderança e sobre a postura que um treinador deve adotar perante diversas situações.

A consciencialização do “treinar para jogar” foi o ponto de partida da importância da contextualização do treino para o jogo.

Assim, com base nas informações recolhidas da componente teórica, proveniente da revisão da literatura, e da componente prática, provenientes do estágio, destacam-se como conclusões do mesmo:

- A aprendizagem em treino daquilo que pretendemos que se reproduza em jogo, tendo em conta o desgaste físico e emocional, foram conhecimentos adquiridos e consolidados ao longo de todo o percurso, tendo como filosofia de base a globalidade do homem, ou seja, o treino desportivo deverá respeitar o princípio do Homem como ser global. Se o Homem é um ser global, os treinos também o deverão ser, não se devendo separar o treino em físico, técnico, tático, etc. (S.D., Vasco, 2012).
- Ficamos totalmente convencidos, após a vivência da época desportiva, que a metodologia de treino adaptada à forma que pretendemos que a equipa jogue é essencial para haver sucesso. É fulcral que o treinador entenda claramente “o jogar” que pretende para a sua equipa e a forma como deve treinar e intervir para que esse mesmo “jogar” se exponencie. Para tal, parece-nos óbvia a existência de pontos vitais na operacionalização de todo o processo de treino tal como fomos expondo ao longo de todo o relatório.
- Percebemos o impacto que o período preparatório tem no desenrolar da época desportiva, no que concerne à forma de jogar da equipa.
- Concluimos que o ponto de partida diz respeito à criação de um modelo de jogo, onde o treinador exponha claramente os comportamentos/princípios desejados para a sua equipa nos diferentes momentos do jogo. Aliado à criação desse modelo de jogo, o treinador terá que ser capaz de transmitir os princípios que o compõem aos seus jogadores. Como tal, tem de adotar uma intervenção consistente e coerente com a realidade vivenciada, isto é, tem de atuar no momento

certo, corrigir, evidenciar e promover os comportamentos desejados (Campos, 2008).

- Partido do princípio que as ideias que o treinador possui para o “jogar” da sua equipa estão bem claras e consolidadas, este deve ser capaz de as traduzir no processo de treino através dos exercícios administrados. A desmontagem dos princípios de jogo pretendidos em diferentes níveis de organização respeitando a sua conceção de jogo é essencial para uma correta progressão pedagógica dos conteúdos. Surge então, o “princípio da progressão complexa” que nos permitiu ao longo da época desportiva ajustar o treino à evolução dos jogadores.
- A “alternância horizontal do tipo de esforços em especificidade” foi um guião fundamental, pois permitiu-nos treinar a intensidades ajustadas, tendo em conta o controlo da fadiga e do possível aparecimento de lesões, proporcionando aos atletas uma elevada assimilação dos comportamentos desejados nos diferentes treinos da semana, alternando o padrão de contração muscular.
As lesões musculares que tivemos foram praticamente nulas.
- Os exercícios devem refletir os comportamentos que desejamos por parte dos atletas, mas para a assimilação desses comportamentos ser devidamente consolidada, temos que projetar nos exercícios prescritos uma elevada propensão desses mesmos comportamentos (princípio das propensões). Desta forma, esses comportamentos pretendidos tornam-se hábitos e surgem em jogo de forma natural.
- Percebemos que o planeamento dos exercícios de treino deve conter a especificidade daquilo que acontece em jogo. Como tal, a especificidade relaciona-se com a articulação dos princípios de jogo em cada momento do mesmo. Assim os atletas vão adaptar-se à forma de jogar pretendida, sendo muito mais fácil o *transfer* da mesma para o jogo.
- O período preparatório revelou-se curto para a consolidação do momento ofensivo da equipa, algo que se verificou ao longo da temporada. O facto de termos tido pouco tempo no período preparatório para trabalhar a organização ofensiva da equipa, fez com que esse

processo demorasse bastante a ser consolidado e entramos no período competitivo sem dominar esse momento do jogo.

- Os objetivos a curto prazo são mais eficazes, pois facilitam o atingimento dos de longo prazo (Seeverens, 1997).
- O barómetro para verificarmos a qualidade de jogo apresentada pela nossa equipa, era a avaliação da mesma dentro do próprio jogo. A partir da avaliação do jogo, sinalizávamos os erros cometidos para posteriormente tentarmos corrigi-los em treino. Este método verificou-se bastante eficaz na melhoria da qualidade da equipa jogo após jogo.
- Outro fator importantíssimo para o planeamento do trabalho estratégico durante esta época, foi o conhecimento dos nossos adversários, pois desta forma podemos trabalhar em função das suas características mas nunca descurando o nosso modelo de jogo.

Resumidamente, foi a interação de todos os fatores anteriormente descritos que nos permitiu a obtenção do sucesso e aprendizagem consolidada neste estágio profissionalizante. O nosso foco sempre foi treinar consoante a ideia de jogo que pretendíamos, ou seja, dar corpo a uma ideia de jogo.

5.2 Perspetivas para o futuro

É um caminho que acaba e começa aqui. É um começo, um ponto de partida. O futuro não se avizinha fácil, mas promete.

Fazendo uma pequena analogia em relação à construção de uma casa, todo o trajeto percorrido até aqui apresenta-se, como a construção de todas as paredes da mesma dando forma às suas divisões. Contudo esta casa sem um telhado fica inacabada, pois necessita deste suporte para ter condições e beleza adequada. O estágio profissionalizante configura-se como o telhado da mesma. Da mesma forma que seria estúpido falar de uma casa sem teto, falar de uma formação como treinador sem realizar um estágio profissionalizante, seria falar de uma construção inacabada e totalmente sem nexos. Seria um

caminho incoerente sem sentido bem definido. Todo este processo de formação que culmina nesta etapa apresenta-se como fundamental para a construção de uma identidade pessoal do “ser treinador”.

A oportunidade concedida, através deste estágio profissionalizante, de poder estar presente em todo o processo, no que concerne ao planeamento e operacionalização do mesmo, enriqueceu de forma inquantificável o estudante estagiário. A possibilidade de participar num processo de rendimento, onde as exigências foram elevadas, dotou o mesmo do conhecimento das exigências do futebol sénior.

Os atletas foram as pedras basilares ao longo deste percurso experienciado no último ano. Sem eles nada seria possível. Foram os verdadeiros responsáveis pela concretização com sucesso desta etapa da formação do estudante estagiário. Apesar de tudo o que foi concebido e planeado ter sido feito pela equipa técnica, os atletas foram os agentes ativos na concretização dessa operacionalização.

A oportunidade de experienciar, observar e questionar todos os momentos, concedeu um leque de valências que fazem o estudante estagiário estar preparado para entrar no mercado de trabalho e poder corresponder ao mesmo de forma positiva.

Espera-se que as aprendizagens e as oportunidades possam ter continuidade no desempenho do futuro profissional, de modo aplicar o conhecimento adquirido no estágio.

No final desta experiência o estudante estagiário sente-se muito mais competente e capaz de desempenhar de forma positiva as funções da sua área profissional.

6. BIBLIOGRAFIA

5. Bibliografia

Almeida, N. (2011) Treinador de Futebol – “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência!”. Porto: N. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Amieiro, N.; Barreto, R.; Oliveira, B. & Resende, N. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Araújo, J. (1987). *Encerramento – Conclusões do 3º Seminário Internacional de Desportos Colectivos*. Espinho.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Araújo, J. (2010). *Equipas de Alto Rendimento – Fatores Críticos de Sucesso*. Porto: Team Work Edições.

Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica tática em Futebol de alto rendimento*. Porto: D. Barreira. Tese apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor no âmbito do Programa Doutoral em Ciências do Desporto, organizado pelo Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades? Input from generalizability theory. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 51-62.

Bompa, T (1983). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt. Iowa.

Bompa , T (1999). *Periodization: Theory and Methodolgy og Training*. 4º Edition. Champaign: Human Kinetics.

Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de equipos desportivos*. Barcelona. Paidotribo.

Campos, C. (2008). “A justificação da periodização tática como fenomenotécnica «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital»” MCsports.

Cassidy, T., Jones, R. & Potrac, P. (2004). *Understanding Sports Coaching – the social, cultural and pedagogical foudation of coaching practice*. Oxon: Routledge, Taylor & Francis Group.

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

Cubeiro, J. & Gallardo, L. (2012). *Código Mourinho*. Lisboa: Grupo Planeta.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (Livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/2006 e no Campeonato do Mundo 2006*. Porto; N. Cunha. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.

Esteves, J. (2009). *A Excelência do Treinador de Futebol: uma análise centrada na perceção de Treinadores e Jornalistas Desportivos*. Porto: J. L. Esteves. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Evangelista, H. (2007). *A Avaliação da Formação de Treinadores: Contributo para identificar os indicadores de qualidade da atuação do treinador de Basquetebol nível 1*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

FADEUP (2009). *Normas e orientações para a redacção e apresentação de dissertações e relatórios*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto, Conselho Científico.

Frade, V. (2003). Entrevista a Vítor Frade. In Martins, F. (2003): A periodização táctica segundo Vítor Frade. *Mais que um conceito, uma forma de estar e reflectir o futebol*: Monografia de licenciatura: FCDEF-UP, Porto

Garcia, R. (1998). *Da desportivização à somatização da sociedade: análise centrada na relação do corpo com o jogo*: Lição de síntese.

Garganta, J. (1997). “*Modelação táctica do jogo de futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*”. Dissertação de doutoramento (não publicada), FCDEF-UP, Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol*. In A. G. J. Oliveira (Eds.) *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. In *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad. Porto. Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.) *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). *O jogo de Futebol entre o caos e a regra*. In *Revista Horizonte*.

Hodges, N. & Williams, A. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition in *Journal of sports sciences*, June 2005. Edited by Taylor and Francis Group.

Janssen & Dale (2002). *The Seven Secrets of Successful Coaches – How to Unlock and Unleash Your Team’s Full Potential*. USA: Edição Janssen & Dale.

Jones, R. (2006). *The Sports Coach as Educator*. Oxon: Routledge, Taylor & Francis Group

Kormelink, H. & Seeverens, T. (2007). *Team Building*. De Voetbal Trainer, BC Leeuwarden, The Netherlands.

Kuhn, T. (2005). Changes in Professional Soccer: A qualitative and quantitative study. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araujo (Eds.), *Science and Football V*. London: E & FN Spon.

Leite, M. (2009). *Efeitos da crioterapia na recuperação das alterações na performance física e de indicadores de lesão muscular induzida por um único jogo de futebol*. Porto: M. Leite. Dissertação de 2º Ciclo apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Macedo, N (2014). *Observação e Análise das Ações de Bola Parada Ofensivas e Defensivas do Moreirense Futebol Clube, em Contexto de Treino e de Competição*. Porto: N. Macedo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendes, A. (2009). *O Perfil do Treinador de Futebol de Formação. Estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Estoril: PrimeBooks.

Oliveira, J (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Dissertação de Licenciatura (não publicada). FCDEF-UP, Porto.

Oliveira, J. (2003). Entrevista In Tavares, J. *Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias do tipo fractal*. Dissertação de licenciatura (não publicada). FCDEF-UP, Porto

- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP, Porto.
- Oliveira, J. (2006). Entrevista In Gomes, M. *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. MC Sports.
- Oliveira, J. (2007). Entrevista In Campos, C. “*A justificação da periodização tática como fenomenotécnica « A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como sua impressão digital »*”. MC Sports.
- Oliveira, J.(2009). *Periodização Tática: Um modelo de treino*. Universidade do Porto.
- Pinho, J.; Pereira L. (2011). *ANDRÉ VILLAS-BOAS: Special too*. Estoril: PrimeBooks.
- Pinto, C. (1988). *Periodização do treino desportivo. O treinador*.
- Reilly, T. & Williams, A. (2005). *Science and Soccer*. Oxon: Routledge.
- Rosado, A. (1997). *Observação e Reação à Prestação Motora*. Cruz Quebrada, Lisboa: Edições FMH.
- Rosado, A & Mesquita, I (2007). *A Formação para ser Treinador*. 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. In *Actas do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Olhares e contextos da performance: da iniciação ao rendimento*.
- Santos, S. (2009). *Competências do Treinador de Desporto. Análise de valorização, auto-perceção e necessidades de formação*. Porto: S. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Lisboa : FMH Edições.

Silva, A. (2009). *Uma época de desafio: Conduzir ao Sucesso os Juniores A do Leixões Sport Club*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, P. (2010). O Ensino e Transmissão de Competências de Vida por via da Prática Desportiva. Dissertação de Mestrado, Porto: FADE-UP.

Tamarit, X. (2007). Qué es lá “Periodización Táctica”? Vivenciar el juego para condicionar el juego. MC Sports.

Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento*. Editora Manole.

Tavares, F. (1998). O processamento da informação nos jogos desportivos. In O ensino dos jogos desportivos. A. Graça e J. Oliveira (Eds.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Porto: FCDEF-UP.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia dos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Valdano, J. (2001). *Apuntes del balón*. Madrid: Marca.

Vasco, P. (2012). MOURINHO. Estoril: PrimeBooks.

Wallace, J. L., & Norton, K. I. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 223-228. doi:10.1016/j.jsams.2013.03.016

Sites consultados:

Associação Nacional de Treinadores de Futebol – www.antf.pt

Federação Portuguesa de Futebol – www.fpf.pt

Futebol Clube do Porto – www.fcporto.pt

Idesporto – www.idesporto.pt

Instituto Português do Desporto e Juventude – www.ipdj.pt










Pensador - <http://pensador.uol.com.br/>

Slideshare–<http://pt.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-ttica-jos-guilherme-oliveira>

7. ANEXOS

Anexo I – Calendário competitivo

RESULTADOS

V	2015-05-07	17:00	(F)	FC Foz	1-6	 AF Porto DH 14/15	J24	
V	2015-05-30	17:00	(C)	Citânia de Sanfins	3-1	 AF Porto DH 14/15	J23	
E	2015-05-24	17:00	(F)	Sport Canidelo	0-0	 AF Porto DH 14/15	J22	
E	2015-05-10	17:00	(C)	Vila FC	1-1	 AF Porto DH 14/15	J21	
E	2015-05-03	18:00	(F)	Balasar	1-1	 AF Porto DH 14/15	J20	
D	2015-04-26	15:00	(F)	Pedrouços	3-1	 AF Porto DH 14/15	J19	
V	2015-04-19	18:00	(C)	Alfenense	2-1	 AF Porto DH 14/15	J18	
D	2015-04-12	18:00	(F)	Barrozas	3-1	 AF Porto DH 14/15	J17	
E	2015-03-29	15:00	(C)	Lavrense	1-1	 AF Porto DH 14/15	J16	
D	2015-03-22	15:00	(F)	Balão	1-0	 AF Porto DH 14/15	J15	
V	2015-03-14	15:00	(C)	Infesta	4-1	 AF Porto DH 14/15	J14	
E	2015-03-08	15:00	(F)	Mala Lidador	1-1	 AF Porto DH 14/15	J13	
E	2015-03-01	15:00	(C)	FC Vilarinho	0-0	 AF Porto DH 14/15	J12	
V	2015-02-22	15:00	(F)	Nogueirense FC	0-1	 AF Porto DH 14/15	J11	
E	2015-02-15	15:00	(C)	Alpendorada	0-0	 AF Porto DH 14/15	J10	
V	2015-02-08	15:00	(F)	D.Sandinenses	0-1	 AF Porto DH 14/15	J19	
E	2015-02-01	15:00	(C)	Custóias FC	1-1	 AF Porto DH 14/15	J18	
V	2015-01-25	15:00	(C)	FC Foz	4-0	 AF Porto DH 14/15	J17	
V	2015-01-18	15:00	(F)	Citânia de Sanfins	0-2	 AF Porto DH 14/15	J16	
E	2015-01-11	15:00	(C)	Sport Canidelo	0-0	 AF Porto DH 14/15	J15	
D	2015-01-03	15:00	(F)	Vila FC	1-0	 AF Porto DH 14/15	J14	
V	2014-12-21	15:00	(C)	Balasar	4-1	 AF Porto DH 14/15	J13	
E	2014-12-14	15:00	(C)	Pedrouços	2-2	 AF Porto DH 14/15	J12	
D	2014-12-07	15:00	(F)	Alfenense	1-0	 AF Porto DH 14/15	J11	
V	2014-11-30	15:00	(C)	Barrozas	2-1	 AF Porto DH 14/15	J10	
D	2014-11-23	15:00	(F)	Mala Lidador	3-2	 AF Porto Taça Brail Gr. Honra 14/15	Grp.2	
D	2014-11-16	15:00	(F)	Lavrense	4-1	 AF Porto DH 14/15	J9	
E	2014-11-09	15:00	(C)	Balão	1-1	 AF Porto DH 14/15	J8	
V	2014-11-02	15:00	(C)	Lavrense	2-1	 AF Porto Taça Brail Gr. Honra 14/15	Grp.2	
V	2014-10-26	15:00	(F)	Infesta	0-1	 AF Porto DH 14/15	J7	
E	2014-10-19	15:00	(F)	Nogueirense FC	1-1	 AF Porto Taça Brail Gr. Honra 14/15	Grp.2	
V	2014-10-12	15:00	(C)	Mala Lidador	3-2	 AF Porto DH 14/15	J6	
V	2014-10-05	18:00	(F)	FC Vilarinho	1-2	 AF Porto DH 14/15	J5	
E	2014-09-28	18:00	(C)	Nogueirense FC	2-2	 AF Porto DH 14/15	J4	
D	2014-09-21	18:00	(F)	Alpendorada	2-1	 AF Porto DH 14/15	J3	
D	2014-09-14	17:00	(C)	D.Sandinenses	1-2	 AF Porto DH 14/15	J2	
V	2014-09-07	17:00	(F)	Custóias FC	1-3	 AF Porto DH 14/15	J1	
E	2014-08-31	17:00	(F)	Pedrouços	0-0	 AF Porto Taça Brail Gr. Honra 14/15	Grp.2	
V	2014-08-24	17:00	(C)	Balasar	2-1	 AF Porto Taça Brail Gr. Honra 14/15	Grp.2	