A especificidade do Futebol: um clube, duas realidades distintas

Relatório de estágio profissionalizante com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Daniel Filipe da Silva Chaves

Porto, Setembro de 2015

Chaves, D. (2015). A especificidade do Futebol: um clube, duas realidades distintas. Porto: D. Chaves. 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 FORMAÇÃO, TREINADOR, TREINO, FEMININO

Agradecimentos

"A gratidão é a virtude das almas nobres."
(Esopo, Séc. VI a.C.)

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por ser a minha segunda "casa" desde 2009.

Aos Professores com quem tive o prazer de conviver e aprender. Em especial o Professor João Brito, o Professor José Soares e o Professor Vítor Frade, por serem um exemplo e por me fazerem ver e pensar mais além.

Ao meu orientador, Daniel Barreira, pelo acompanhamento e ajuda prestada na elaboração deste relatório.

Aos que durante a caminhada académica partilharam grandes momentos comigo, deixando aqui uma referência especial à turma D, à AEFADEUP, à Tuna Musicatta Contractile e à equipa de futebol da faculdade. Sem dúvida é com grande alegria, mas também saudade que relembro momentos únicos e especiais.

Às jogadoras com as quais tive o prazer de trabalhar nestes últimos anos. Convosco aprendi, ensinei, perdi e ganhei.

A todos os jogadores do plantel sub-19 do Boavista FC com quem trabalhei nesta época 2014/2015. Desejo o vosso maior sucesso.

Ao Pedro Costa, por me permitir integrar a sua equipa técnica, por meses de aprendizagem e partilha de conhecimentos.

Ao Rafa e ao Miguel pela amizade que vai mais além do que a vida académica.

Ao Ivan pela amizade, pelos momentos futebolísticos, pelas ideias partilhadas e pelos conselhos. Por me ajudar a manter o rumo académico certo quando, por vezes, me desnorteava.

À Margarida pela paciência que teve nestes últimos meses com a minha distância e pouca disponibilidade. Por escutar os meus desabafos, as minhas frustrações e também as minhas alegrias. Pelo amor, pelo carinho e por estar ao meu lado.

Ao meu irmão, Bruno, pela nossa grande amizade. És um modelo para mim.

Aos meus pais por terem feito com que nada me faltasse. Por me permitirem seguir os meus sonhos, deixarem-me voar livremente e serem os primeiros a amparar as minhas quedas. A eles devo o que tenho e o que sou.

A todos que alimentam esta minha Paixão pelo Futebol.

Índice Geral

Agradecimentos III

Índice V

Índice de quadros VII

Índice de figuras IX

Índice de anexos XI

Resumo XIII

Abstract XIV

Capítulo I – Introdução

1.Introdução 1

Capítulo II – Contextualização da prática

2.Contextualização da prática 5

2.1.História do Clube 5

2.2.Departamento de formação do Boavista Futebol Clube 7

2.3.Departamento de futebol feminino 9

2.4.Recursos Materiais 10

2.5.Recursos Financeiros e Humanos 13

Capítulo III – Desenvolvimento da prática

3.Desenvolvimento da prática 15

3.1.Caracterização dos planteis 15

3.2.Caracterização dos Quadros Competitivos 18

3.3.Objetivos 23

3.4.Modelos de formação das equipas 25

3.4.1.Modelo de Jogo 26

3.4.2.Modelo de Treino 36

3.4.2.1.Principios de Treino 38
3.4.2.2.O treino enquanto indutor de um jogar específico 39
3.4.3.Modelo de Treinador 47
3.4.4.Modelo de Jogador 50
3.5.Planeamento e Periodização 53
3.5.1.Modelos de Periodização de Treino aplicados no Futebol ... 58
3.5.1.1.Periodização Convencional 58
3.5.1.2.Treino Integrado 66
3.5.1.3.Periodização Tática 67
3.5.2.Análise da Periodização das equipas 71
3.6.Avaliação dos resultados competitivos e análise da época desportiva 79

Capítulo IV – Desenvolvimento Profissional

4.Desenvolvimento Profissional 87

Capítulo V - Conclusão

5.Conclusão 89

Capítulo VI – Referências Bibliográficas

6.Referências Bibliográficas 91

Anexos XVII

Índice de quadros

Quadro 1 – Palmarés do futebol de Formação 8

Quadro 2 – Palmarés da equipa de Futebol Sénior Feminina 10

Quadro 3 – Mapa de treinos da equipa Sénior Feminina 12

Quadro 4 – Mapa de treinos da equipa de Juniores Sub-19 12

Quadro 5 – Plantel Sénior Feminino 15

Quadro 6 – Plantel de Juniores Sub-19 17

Quadro 7 – Calendário Competitivo (feminino) 20

Quadro 8 – Calendário Competitivo (Juniores) 22

Quadro 9 – Classificação dos exercícios de treino (Castelo, 2009) 37

Quadro 10 – Classificação dos exercícios de treino (José Oliveira, 2011) ... 37

Quadro 11 – Modelo de Treino da Equipa Feminina 42

Quadro 12 – Modelo de Treino da Equipa de Juniores 45

Quadro 13 – Mesociclos do 1º Trimestre (feminino) 72

Quadro 14 – Mesociclos do 2º Trimestre (feminino) 74

Quadro 15 – Microciclo padrão – Equipa Sénior Feminina 75

Quadro 16 – Microciclo nº11 (feminino) 76

Quadro 17 – Microciclo nº12 (Feminino) 76

Quadro 18 – Microciclo padrão – Juniores Sub-19 77

Quadro 19 – Classificação do Campeonato Nacional Feminino até à 11ª jornada 79

Quadro 20 – Jogos e Resultados até à 11ª jornada (Feminino) 80

Quadro 21 – Variância Classificativa (Feminino) 81

Quadro 22 – Classificação dos Juniores na primeira e ultima jornada 83

Quadro 23 – Jogos e Resultados dos Juniores 83

Quadro 24 – Variância Classificativa (Juniores) 84

Índice de figuras

Fig. 1 – Equipas do Campeonato Nacional Feminino 20

Fig. 2 – Equipas do Campeonato Nacional de Juniores 21

Fig. 3 – Sistema de Jogo principal – Feminino e Juniores – 1-4-3-3 (um pivô defensivo)..... 29

Fig. 4 – Sistema de Jogo alternativo – Feminino – 1-4-4-2 (Losango) 30

Fig. 5 – Sistema de Jogo alternativo – Juniores – 1-4-3-3 (dois médios mais recuados) 30

Fig. 6 – Org. Ofensiva – saída pelas laterais (feminino)..... 31

Fig. 7 – Org. Ofensiva – construção a três (Juniores) 32

Fig. 8 – Org. Ofensiva – construção a três (Juniores) II 32

Fig. 9 – Org. Ofensiva – troca do médio interior com extremo (Juniores) 33

Fig. 10 – Org. Defensiva – Troca do avançado com médio interior..... 34

Fig. 11 – Transição Ofensiva – saída em largura..... 35

Fig. 12 – Modelo de Periodização Simples e Periodização Complexa (Abrantes, 2006)..... 62

Fig. 13 – Interação à ideia de jogo do Treinador para chegar ao sistema de Jogo – (Oliveira, 2004) 69

Fig. 14 – Padrão semanal das dimensões de esforço no treino – adaptado de Aroso (2006)..... 70

Índice de anexos

Anexo I – Microciclo nº11 da equipa Sénior Feminina do Boavista FC XIX
Anexo II – Microciclo nº12 da equipa Sénior Feminina do Boavista FC XXV
Anexo III – Microciclo nº5 da equipa Sub-19 Masculina do Boavista FC XXXI
Anexo IV – Modelo de Jogo da equipa Sénior Feminina do Boavista FC XLI
Anexo V – Modelo de Jogo da equipa Sub-19 Masculina do Boavista FC... XLIX

Resumo

Na procura do caminho certo para nos tornarmos treinadores de excelência é fundamental perceber que a complexidade da tarefa obriga ao domínio de diversas competências.

O presente documento tem como objetivo dar a conhecer a realidade prática de um treinador durante uma época desportiva, que se concretizou através da realização de um estágio. Este documento procura contribuir para a reflexão na área do Treino de Futebol, através da análise ao processo de treino e de jogo de duas equipas com especificidades diferentes, explorando ainda o planeamento e a periodização da época desportiva. É também evidenciada a importância da implementação de um Modelo de Formação no Boavista FC. Todos os conteúdos abordados foram fundamentados e enquadrados com a devida revisão de literatura.

O estágio curricular foi realizado na instituição Boavista Futebol Clube, durante a época 2014-2015. Numa primeira fase na equipa Sénior Feminina, que disputa o Campeonato Nacional da modalidade e a partir de Dezembro na equipa de Juniores sub-19 masculino, que também disputa o respetivo Campeonato Nacional.

Relativamente aos jogadores e às equipas, no caso do feminino, não foi um período de época positivo, na medida em que os resultados não foram um indicador de sucesso na evolução da equipa, e os objetivos traçados não foram completados e cumpridos na sua totalidade. Por outro lado, na equipa de juniores masculino, apesar de na segunda fase da época não ter sido caracterizada pela concretização do objetivo principal, constatou-se uma otimização dos processos da equipa, onde os jogadores evoluíram de forma substancial e conseguiram alcançar sucesso coletivo em muitas ocasiões.

Palavras-chave: FUTEBOL, MODELO DE FORMAÇÃO, TREINADOR, TREINO, FEMININO

Abstract

On the path to becoming a coach of excellence it is essential to realize that the complexity of the task requires the mastering many skills.

This document aims to introduce the practical realities facing a coach during a sports season. Coaching took place in fulfilment of course internship requirements. This document's main objective is to contribute to considerations in relation to football training by analysing the training and the playing process of two teams with different specificities while also examining planning and periodization during the sports season. The importance of implementing a training model at Boavista FC is also highlighted. All references have been cited and included in the bibliography as required.

The curricular internship took place at the Boavista Futebol Clube during the 2014-2015 sports season. This first part of the internship involved coaching the Senior Women's team, which played in the National Championship, and from December onwards, coaching of the under-19 Junior Men's team, which also participated at National Championship level.

As for the players and the teams, this was not a positive season as far as match results were concerned. In the case of the female team, the results were not an indicator of the success of the team’s progress, and the defined objectives were not entirely completed or achieved. The junior male team, on the other hand, did not achieve its main objective in the second half of the season, but it was possible to observe an optimization of the team processes, where the players developed considerably and managed to achieve success as a team on many occasions.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING MODEL, COACH, TRAINING, FEMALE

1. INTRODUÇÃO

A globalização permitiu que o Desporto, e o futebol em particular, façam parte da vida de um número cada vez maior de crianças, jovens e adultos do sexo feminino, apesar da prática neste grupo ser ainda um fenómeno recente (Morais, 1993). O mesmo autor afirma (1993) mesmo que o futebol nos dias de hoje é de uma forma inquestionável a prática desportiva mais popular em Portugal e a mulher não podia ficar indiferente ao gosto, tendência e moda do seu envolvimento. O crescimento na procura da mulher pelo futebol é um facto importante de realçar e demonstra que o futebol não é imune às tendências sociais.

Face ao crescimento e desenvolvimento do Futebol Feminino no nosso país, torna-se importante as ações de desenvolvimento que a Federação Portuguesa de Futebol e os clubes têm procurado realizar e desenvolver, tendo como resultado mais visível a melhoria recente nos resultados obtidos pelas seleções nacionais, bem como o apuramento histórico de uma equipa portuguesa para a fase a eliminar da Liga dos Campeões Feminina. Com a evolução deste fenómeno devemos ter em conta o processo de formação, no qual todos os intervenientes devem ter em conta as peculiaridades desta população.

Para além da especificidade na formação de atletas femininas, também devemos ter em atenção a forma como o processo de formação masculina decorre, uma vez que a popularidade da modalidade confere-lhe uma posição de destaque para as restantes, sendo aquela com maior número de praticantes em Portugal (dados PORDATA, 2015). Podemos verificar então que o tema da formação de atletas está cada vez mais em discussão no mundo do futebol, parecendo neste momento existir um ligeiro aumento na tentativa de aposta em jogadores da formação no futebol português, na minha opinião devido aos problemas financeiros dos clubes profissionais.

Mas será que esse processo está a ser bem dirigido? Na verdade o futebol, os treinadores e os jogadores evoluem, mas existe um grande entrave nessa evolução que são os clubes, porque fazem o processo estagnar, uma vez que não possuem uma identidade e uma filosofia (Antão, 2006).

Considerando que o processo de formação visa o alto rendimento, com a integração do jogador no plantel sénior, não parece possível de realizar com sucesso se o clube não possuir um Modelo de Formação, que tenha como referência a equipa sénior desse mesmo clube. Esse modelo deve ser coerente, ter objetivos definidos e ser ajustado às várias fases de desenvolvimento do jogador, servindo assim para as várias equipas de formação de um clube. Só assim parece possível o jogador chegar com êxito ao plantel sénior.

Em suma, pensar e dirigir a formação desportiva de jovens futebolistas afigura-se indubitavelmente uma tarefa complexa, à qual se levanta um leque de questões. Para as tentarmos responder, assume-se aqui a relevância do treinador no processo de formação, devendo este ter formação específica para as funções e não apenas passado desportivo na modalidade. O Treinador deverá entender que sendo o futebol uma modalidade com a sua especificidade contém fatores de rendimento que terão importância no sucesso competitivo e formativo de uma equipa. Assim, um dos procedimentos operacionais relativos à função do Treinador de Futebol que parece ser mais determinante na tentativa de se alcançar o sucesso desportivo é o processo de organização e planeamento do treino. Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito em Futebol, para Garganta (2004) o treino constitui-se a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Nesta linha de pensamento, Silva (1998) afirma que o planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino.

É possível afirmar então que a problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central do Treinador de Futebol, tendo este que se debater com uma diversidade de problemas de natureza metodológica.

Na procura de maior eficiência do processo de treino, os procedimentos, técnicas e metodologias utilizadas modificaram bastante nas últimas décadas, particularmente com o contributo da ciência para a modalidade. Garganta (2004) refere que existem várias formas de jogar e de obter resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar. Neste sentido, podemos

encontrar na literatura a emergência de várias correntes de treino aplicadas ao futebol. No que diz respeito aos diferentes géneros, verificamos que a literatura sobre futebol masculino é mais extensa e explorada em comparação com a relativa ao futebol feminino.

É nosso propósito com o presente trabalho realizar uma abordagem e comparação entre a realidade do futebol feminino e da formação masculina dentro do mesmo clube, no que diz respeito ao planeamento e periodização da época e do treino em particular, das ideias de jogo e da especificidade de trabalhar com cada uma através das vivências experienciadas ao longo da prática pedagógica.

O relatório de estágio encontra-se organizado em seis capítulos, como se descreverá de seguida: Capítulo I – Introdução à problematização presente no relatório, bem como a descrição da sua finalidade e da sua estrutura; Capítulo II – Contextualização da prática, no qual se realiza uma apresentação do clube, bem como dos recursos e das condições de trabalho do departamento feminino e do departamento de formação masculina; Capítulo III – Desenvolvimento da prática, no qual se descreverão os objetivos de ambas as equipas, uma caracterização dos planteis e respetivos quadros competitivos, planeamento e periodização usadas, explicação e descrição do modelo de formação e ainda uma análise à época desportiva; Capitulo IV – Desenvolvimento Profissional, com uma reflexão crítica acerca da intervenção ao longo do estágio; Capítulo V – Conclusão, em que são tecidas as considerações finais do presente relatório; e Capítulo VI, no qual se colocam as referências bibliográficas utilizadas para fundamentar e justificar as perspetivas dos intervenientes;

2 - Contextualização da Prática

2.1 - História do Clube

O futebol chegou a Portugal por intermédio dos ingleses. A «cidade invicta», muito ligada à Velha Albion por laços económicos e culturais, tinha a maior comunidade britânica no nosso país, não estranhando que fosse um grupo de ingleses, associados a jovens portugueses, que trabalhavam na Casa Graham, que fundaram o The Boavista Footballers a 1 de Agosto de 1903. Pelas suas convicções religiosas, na sua maioria protestantes, os ingleses queriam jogar ao sábado, já que o domingo era o dia do Senhor e como tal, deveria ser devotado ao recato da família e a Deus. Por sua vez, os portugueses queriam jogar ao domingo, que para a maioria dos trabalhadores era o dia de descanso semanal, perfeito - na sua opinião - para a prática desportiva. O diferendo durou alguns anos e só terminou com a saída da comunidade inglesa do clube. Aproveitando a debandada dos «Súbditos de Sua Majestade», os portugueses alteraram o nome da agremiação, que a partir dessa data passou a ser conhecida por Boavista Football Club.

O Boavista teve a sua primeira casa, na Rua dos Vanzeleres, mas em 1911 mudar-se-ia de armas e bagagens, para um terreno na zona do Bessa, gentilmente cedido pela família Mascarenhas, onde nasceria o Campo do Bessa. Sendo um dos primeiros clubes a entrar no profissionalismo, não surpreendeu que tenha sido o primeiro Campeão do Porto em 1914. Os anos seguintes marcariam a ascensão dos rivais azuis e brancos, e o troféu nunca mais voltaria às vitrinas do Bessa.

Durante os anos 20 e 30, apesar das participações regulares no Campeonato do Porto e no Campeonato Nacional, o Boavista nunca venceu nenhum campeonato. As décadas seguintes marcaram um período de inconstância, com os boavisteiros a subirem e a descerem repetidamente de divisão, acabando por descer às profundezas da terceira divisão, onde se mantiveram entre 1966 e 1968.

O Campo do Bessa passou a Estádio do Bessa em 1973 e nessa época de 1973/74, chegava ao leme do Bessa o Mestre José Maria Pedroto. Com o

«Zé do Boné» ao leme o Boavista conquistaria a primeira Taça de Portugal em 1974/75, feito repetido no ano seguinte, numa época em que os «axadrezados» disputaram o título com o Benfica até ao fim do campeonato, terminado pela primeira vez em segundo lugar na prova. Em 1978/79 chegou a terceira Taça de Portugal e um ano depois, surgia a primeira Supertaça Cândido Oliveira.

Já com Valentim Loureiro à frente do clube, o Boavista foi crescendo e as presenças constantes nas competições europeias, os resultados de renome, os craques que eram vendidos regularmente para Alvalade e Luz, fizeram do Boavista um dos clubes mais respeitados do país. A nível internacional, as vitórias sobre os clubes italianos como a Lázio ou o Inter de Milão, tornavam famoso o «clube das camisolas esquisitas».

Em 1992 e 1997 conquistam a Taça de Portugal e as respetivas supertaças. Mas o momento mais histórico do clube aconteceu em 2000/2001 com a conquista do Campeonato Nacional, tendo como treinador Jaime Pacheco, sendo apenas o quinto clube a vencer a principal prova do campeonato nacional.

Conquistado o país, seguiu-se a Europa no ano seguinte com uma presença destacada na Champions League. Vitórias sobre o Nantes, Dynamo Kiev e Borussia Dortmund, empates com Liverpool e Bayern München, mostraram um Boavista de respeito ao «velho continente». Perdido o segundo campeonato, o «Boavistão» europeu de Jaime Pacheco voltou a surpreender a Europa, numa caminhada fantástica na Taça UEFA, que só terminou a cinco minutos do fim do segundo jogo da meia-final com o Celtic, onde um golo do sueco Larson gelou o Bessa e anulou a vantagem do empate a uma bola, conseguido dias antes em Glasgow. O Boavista caía de pé, tão perto de ir jogar a tão ambicionada final «100% portuguesa» com o FC Porto em Sevilha.

Depois do enorme sucesso, dentro e fora de portas, os boavisteiros começaram a sentir o custo dos grandes investimentos efetuados na equipa, para tornar o Boavista um adversário à altura dos “3 grandes” portugueses. O despoletar do caso «Apito Dourado», as escutas, e o castigo que se sucedeu, só viera piorar a situação do clube, que entretanto via João Loureiro abandonar a presidência.

Anos depois, quando o Boavista foi forçado a descer de divisão, apesar de no campo se ter mantido, os adeptos acordaram para uma triste realidade, que ainda há poucos anos nem sequer imaginavam nos seus piores pesadelos. A consequente despromoção por incapacidade financeira à IIB, a desistência da Taça de Portugal, a constante ameaça da insolvência, tornou o dia-a-dia do adepto boavisteiro num fado desgastado, um rosário de penas por desfiar. Após algumas investidas populistas mal sucedidas, Álvaro Braga Júnior chamou a si a responsabilidade e tomou conta da cadeira da presidência, iniciando um longo e fastidioso processo de recuperação que ainda hoje continua. Com o apoio dos adeptos, prolongou-se a luta com vista a fazer-se justiça ao clube, que se considerava injustamente despromovido, e que viu as suas pretensões reconhecidas em sede de direito.

Após a entrada em funções do Dr. João Loureiro, e após várias batalhas vencidas, o Boavista viu finalmente, em 29 de Junho de 2013, reconhecido por FPF e Liga PFP o seu justo regresso à 1ª Divisão. No regresso esta época (2014/2015) ao principal escalão português e contrariando as "críticas", o clube conseguiu a manutenção a 4 jornadas do fim.

2.2 - Departamento de Formação do Boavista Futebol Clube

O Boavista Futebol Clube sempre foi um clube bastante ligado à formação, lutando todos os anos pela ida às fases finais dos diferentes escalões (Iniciados, Juvenis e Juniores) e, consequentemente, objetivando ganhar as competições.

O departamento de futebol encontra-se dividido em duas partes, que pertencem ao Boavista Futebol Clube (clube) e à Boavista Futebol Clube – Futebol, SAD (SAD). À segunda parte (SAD) pertencem a equipa Sénior de futebol profissional e as equipas de Juniores (sub19 e sub18). A equipa Sub19 compete na I divisão Nacional de Juniores enquanto a equipa Sub18 compete no campeonato distrital da I divisão da Associação de Futebol do Porto (AFP). Ao Clube pertencem as restantes equipas, nomeadamente os escalões juniores B (sub17 e sub16) e juniores C (sub15 e sub14), bem como todas as

equipas pertencentes à escola de futebol “Jaime Garcia” (do escalão sub13 até aos mais inferiores). De realçar que na presente época desportiva, os sub-17 e os sub-15 disputaram o campeonato nacional, estando também os sub-19 a competir na I divisão Nacional de juniores.

Com todas as mudanças ocorridas no clube pela descida de divisão resultante do processo “Apito Dourado”, na formação verificaram-se consequências negativas, principalmente pela falta de organização e recursos humanos, tendo perdido o sucesso e os resultados obtidos nos anos anteriores. Apesar de todas as dificuldades existentes, como a de jogadores de qualidade que preferem ingressar em clubes que lhes dão mais e melhores saídas profissionais, ou ainda a escassez de recursos materiais e condições para a realização dos treinos, a formação do Boavista tem conseguido potenciar alguns valores individuais mais recentes como é o caso do André Gomes (atualmente no Valência) e do Bruno Fernandes (Udinese).

Atualmente, face às inúmeras mudanças que se sucederam no clube, com o regresso à Principal Divisão de Futebol Nacional a formação volta a ser aposta e o clube procura melhorar as condições para a mesma, para voltar a ser uma referência a nível Nacional.

Quadro 1 – Palmarés do futebol de Formação

Competição	**Época**	**Títulos**
Campeonato Nacional de Juniores A	1994/1995; 1996/1997; 1998/1999; 2002/2003	4
Campeonato Nacional de Juniores B	1999/2000	1
Campeonato Nacional de Juniores C	1987/1988; 1990/1991; 1994/1995	3
Campeonato Nacional de Juniores D	1990/1991; 1993/1994	2

2.3 - Departamento de Futebol Feminino

O Boavista Futebol Clube é um clube eclético, possuindo 16 modalidades em atividade e, cerca de 24.000 associados. É um polo gerador de desporto, de e para todos, independentemente da idade, sexo, raça ou religião, sendo um eixo essencial na cidade do Porto e na região norte do país.

No que ao Futebol Feminino se refere, é um departamento autónomo, autossustentável de forma a desenvolver a atividade pois não recebe nenhum apoio financeiro por parte do clube. Nesta modalidade amadora o clube teve o seu auge nos anos 80 e 90 com a conquista de vários Campeonatos Nacionais e com reconhecimento a nível Internacional. Após 16 anos sem a conquista de títulos, o departamento vive um grande momento com a conquista da sua primeira Taça de Portugal há pouco mais de dois anos (época 2012/2013), em que o estudante-estagiário estava inserido na equipa técnica exercendo a função de Treinador Adjunto. Atualmente, a equipa disputa a Primeira Divisão Nacional, tendo ficado em 5º lugar na época transata (2014/2015).

Nos últimos 3 anos o departamento de Futebol Feminino vinha a ser reestruturado de forma a adaptar-se às mudanças e à evolução que a modalidade tem vindo a sofrer. Contudo, a mudança de Coordenador técnico alterou o projeto inicial.

Com poucos recursos financeiros, este departamento vive essencialmente da formação, contando hoje com cerca de 100 jogadoras. A principal dificuldade encontra-se na existência de espaços de treino, na medida em que a prioridade do clube situa-se no Futebol Masculino, deixando as horas mais tardias e os campos mais reduzidos para as equipas Femininas. Ainda assim, o departamento procura juntar forças para sobreviver e dar todo o apoio que as atletas carecem.

Nos escalões de formação o departamento tem a competir no campeonato Distrital Sub-18 três equipas, tendo a designação de equipa “A”, equipa “B” e equipa “C”. A equipa “A” ficou em segundo na fase de apuramento de Campeão Distrital, falhando assim a revalidação do título conquistado na época anterior. O departamento conta ainda com a sua escola aberta onde evoluem

as jogadoras mais novas ou que ainda não têm capacidades/maturidade para jogar nas equipas de competição.

Por fim, para dar maior suporte à equipa sénior, foi criada há 2 anos a equipa Sénior “B”, onde competem atletas que ainda não têm capacidade para integrar a equipa principal, sendo na sua maioria ex-juniores. Esta equipa é de extrema importância para a passagem das atletas do Futebol de 7 para o Futebol de 11, podendo integrar mais tarde a equipa principal já com experiência no mesmo. Esta equipa disputa o Campeonato de Promoção, designação atribuída à 2ª Divisão da modalidade.

É possível afirmar que o clube é uma referência no Futebol Feminino, tendo das maiores e melhores formações a nível nacional, colocando atletas nas Seleções Nacionais jovens (sub-16, sub-17, sub-18).

Quadro 2 – Palmarés da equipa de Futebol Sénior Feminina

Competição	**Época**	**Títulos**
Campeonato Nacional	1984/1985; 1985/1986; 1986/1987; 1988/1989; 1989/1990; 1990/1991; 1991/1992; 1992/1993; 1993/1994; 1994/1995; 1996/1997;	11
Taça de Portugal	2012/2013;	1

2.4 - Recursos Materiais

O Boavista Futebol Clube tem como instalações o Estádio Do Bessa Séc. XXI e ainda dois campos de treino, um de futebol de 11 e outro de futebol de 7 situados ao lado do estádio, que são utilizados por todas as equipas da formação masculina, bem como por todas as equipas do departamento de futebol feminino. Tanto o estádio como os dois campos de treino são sintéticos de ultima geração, colocados em 2008 através de uma parceria com duas empresas, nomeadamente a *Global Stadium* e a *Italgreen.*

Apesar da qualidade dos sintéticos colocados, principalmente os dois campos exteriores já se encontram degradados, sendo o principal motivo a falta de manutenção. Um outro problema dos campos de treino são as medidas reduzidas que possuem, o que dificulta os treinos e não permite a realização de jogos oficiais, nomeadamente do Campeonato Nacional de Juniores e do Campeonato Nacional Feminino. O Estádio do Bessa tem balneários, gabinete para o Departamento Médico do Futebol Profissional, uma sala utilizada na preparação dos jogos e um ginásio equipado, que é utilizado pelo Futebol Profissional para treino complementar ou para a recuperação de jogadores.

No caso do departamento de futebol feminino, está sediado num pequeno gabinete em baixo dos acessos a uma bancada do Estádio, sendo aqui feita toda a gestão do mesmo, servindo de arrumos para todo o material de treino e de jogo, bem como também para local de concentração das equipas para o treino. Todas as equipas femininas, na qual está incluída a equipa Sénior, equipam-se num balneário cedido pelo Boxe, sendo demasiado pequeno para a quantidade de atletas que as várias equipas têm.

O futebol feminino exerce toda a sua atividade utilizando os campos de treino do clube, tal como toda a formação masculina, o que com o número de equipas que o clube tem torna-se impossível dar as mesmas condições a todas.

O futebol feminino ocupa o último lugar na hierarquia de disponibilidade dos campos, sobrando apenas as horas mais tardias para a realização dos treinos. Assim, utilizam-se, o mini campo de 7, sendo ainda dividido a meio para duas equipas da formação.

A equipa Sénior faz três treinos semanais e divide o campo de futebol de 11 com a equipa B feminina, tendo por vezes de começar o aquecimento num pequeno terreno que tem ao lado dos campos, de forma a conseguir rentabilizar o tempo de treino. Sendo uma modalidade amadora, estes horários (Quadro 3) tornavam-se difíceis de gerir para as atletas e para os treinadores.

Quadro 3 – Mapa de treinos da equipa Sénior Feminina

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino (20h30 – 22h)	FOLGA	Treino (21h – 22h30)	FOLGA	Treino (21h30 – 23h)	FOLGA	JOGO

Como esta época a equipa Sénior não vai ter acesso ao Estádio e o campo de treinos não tem as medidas para o Campeonato Nacional, os jogos são realizados em campo alugado, estando o departamento dependente da disponibilidade dos campos próximos ao local de treinos.

Relativamente ao material, eram disponibilizados pelo departamento sinalizadores, cones pequenos, cones grandes e estacas, que eram partilhados por todas as equipas que treinassem. Para a equipa sénior disponibilizavam-se 12 bolas de tamanho 5. Ao treinar em meio campo, tínhamos também uma baliza amovível.

A formação do Boavista Futebol Clube realizava também as atividades nos campos de treino exteriores ao estádio, sendo, como referi anteriormente, difícil de conciliar todas as equipas no mesmo espaço de treino. Sendo a prioridade o plantel sub-19, na impossibilidade de utilização do estádio a equipa treinava no campo nº2 (futebol de 11) às 15h30. O treino tinha a duração de 1h30 a 2h, estando disponível o campo inteiro e ainda duas balizas amovíveis. Os atletas equipavam-se num dos balneários das instalações do Estádio e a equipa técnica nos contentores dos campos de treino.

A equipa técnica optou por 5 treinos semanais, sendo o Quadro 4 a ilustração da semana de trabalho do plantel sub-19 masculino do Boavista:

Quadro 4 – Mapa de treinos da equipa de Juniores Sub-19

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino (15h30 – 17h)	Treino (15h30 – 17h)	Treino (15h30 – 17h)	Treino (15h30 – 17h)	Treino (15h30 – 17h)	JOGO	FOLGA

Os jogos realizavam-se no estádio do Bessa, com exceção para os casos em que coincidia com a semana de jogo da equipa sénior em casa, ou então em campo a alugar (Complexo de Custóias, Complexo do Gondim Maia, Estádio do Leça). O facto de não ter local fixo para jogar constituía problemas para um escalão que quer objetivos mais ambiciosos do que a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores.
Quanto a material disponibilizado traduzia-se em 3 conjuntos de 10 coletes, cerca de 30 sinalizadores pequenos, 15 sinalizadores grandes, 8 cones altos, 6 estacas, 10 bolas tamanho nº5 e ainda material que a equipa técnica trazia e que achava necessário para o treino. A equipa tinha também um departamento médico criado no decorrer da época para dar apoio ao plantel e sediado junto ao departamento de futsal.

2.5 - Recursos Financeiros e Humanos

Sendo os contextos competitivos e de sustentação completamente diferentes, comparar-se-ão os recursos humanos e financeiros da equipa Sénior Feminina e Júnior Masculina,

No que concerne aos recursos financeiros, o departamento de futebol feminino é autossustentável com base nas mensalidades das atletas da formação. As atletas não recebem salário nem ajudas de custo, enquanto que os treinadores são remunerados.

Esta carência financeira influenciou significativamente os recursos humanos que compunham a equipa: apenas três elementos na equipa técnica (treinado principal e dois treinadores-adjuntos), sem departamento médico ou algum elemento que pudesse prestar auxílio médico às atletas em dias de treino ou de jogo. Existia um Coordenador do departamento e uma diretora da equipa, embora na presente época não tenham estado sempre presentes nos dias de treino, ficando assim os elementos da equipa técnica com mais preocupações e funções do que as que lhes seriam exigidas.

Por sua vez, a equipa de Juniores masculinos do clube é sustentada pela SAD. Os atletas que têm contrato de formação são assalariados. Quando

os atletas são de fora do distrito do Porto, inclusive de outro país, é-lhes disponibilizado pelo clube habitação e alimentação.

Quanto aos recursos humanos é possível verificar diferenças significativas entre as duas equipas, uma vez que ao invés do plantel feminino, os Juniores possuem na sua equipa técnica, Treinador Principal, Treinador Adjunto, Preparador Físico, Observador e Treinador de Guarda-Redes. Têm também um Fisioterapeuta presente nos dias de treino e de jogo, bem como um técnico de equipamentos. A equipa conta ainda com um Coordenador e dois diretores que estão presentes em todos os treinos. Podemos então verificar que as diferenças entre os recursos financeiros e humanos entre a equipa sénior feminina e os juniores masculinos são expressivas, tendo influência também nas preocupações que uma e outra equipa técnica enfrentam perante a sua equipa e no planeamento das suas atividades.

3 - Desenvolvimento da prática

3.1 - Caracterização dos plantéis

Equipa Sénior Feminina

O plantel sénior feminino do Boavista FC era constituído por 22 jogadoras, sendo que 16 transitam da época anterior, 5 eram provenientes de diferentes clubes e uma atleta foi promovida da formação, nomeadamente da equipa sub-19 (Quadro 5).

Quadro 5 – Plantel Sénior Feminino

Nome	Posição	Idade	Pé dominante	Peso (kg)	Altura (m)
Jogadora 1	Guarda-redes	17 anos	Direito	56	1,65
Jogadora 2	Guarda-redes	22 anos	Direito	64	1,67
Jogadora 3	Defesa Central	24 anos	Direito	55	1,63
Jogadora 4	Defesa Central	25 anos	Direito	66	1,72
Jogadora 5	Defesa Central	21 anos	Direito	62	1,71
Jogadora 6	Defesa Central	16 anos	Direito	56	1,64
Jogadora 7	Defesa Lateral	19 anos	Direito	65	1,67
Jogadora 8	Defesa Lateral	17 anos	Direito	53	1,56
Jogadora 9	Defesa Lateral	26 anos	Direito	57	1,60
Jogadora 10	Defesa Lateral	25 anos	Direito	59	1,60
Jogadora 11	Média Centro	20 anos	Direito	65	1,68
Jogadora 12	Média Centro	39 anos	Direito	64	1,69
Jogadora 13	Média Centro	18 anos	Direito	57	1,64
Jogadora 14	Média Centro	21 anos	Direito	58	1,70
Jogadora 15	Média Centro	20 anos	Direito	63	1,64
Jogadora 16	Média Centro	23 anos	Direito	74	1,57
Jogadora 17	Média Centro	21 anos	Direito	59	1,65
Jogadora 18	Extremo	19 anos	Direito	66	1,62
Jogadora 19	Extremo	17 anos	Direito	54	1,61
Jogadora 20	Extremo	22 anos	Direito	59	1,66
Jogadora 21	Avançada Centro	17 anos	Direito	63	1,72
Jogadora 22	Avançada centro	19 anos	Direito	66	1,74

Relativamente à época 2013/2014 a equipa perdeu atletas muito importantes no grupo e nos processos de jogo da equipa, sendo que duas das atletas (lateral direito e extremo) foram para um clube rival, uma atleta seguiu para o estrangeiro (Media-Centro) e outra deixou de jogar por uma lesão grave num dedo (Guarda-Redes). Durante o período preparatório a equipa perdeu ainda duas atletas importantes (extremos) que também tinham reforçado a equipa na presente época, sendo que uma delas foi jogar para o estrangeiro e outra, que regressava ao clube após um ano a jogar em Itália, deixou de jogar por motivos pessoais. Das atletas que reforçaram a equipa, duas delas jogavam na época anterior no campeonato de promoção (2ª divisão), duas já jogavam no Campeonato Nacional e uma das atletas já não competia há alguns anos.

Pode afirmar-se que apesar de haver soluções para as várias posições, o grupo apresentava limitações, nomeadamente:

- Na posição de extremo derivado da saída de três atletas dessa posição, contando apenas com três extremos, estando uma delas a recuperar de uma cirurgia ao Ligamento Cruzado Anterior do joelho. Esta limitação influenciava a equipa, pois estava adaptada ao sistema 1-4-3-3 e via-se assim limitada a duas atletas para a posição de extremo, condicionando as opções e, possivelmente, o rendimento das atletas e da equipa a médio prazo.
- O plantel não possuía nenhuma atleta cujo pé preferido fosse o esquerdo.
- A equipa exibia uma média de 1,65m de altura, contando apenas com 4 atletas com mais de 1,70, podendo ser um fator importante em jogo, por exemplo, nas disputas dos esquemas táticos.
- A disparidade de idades no grupo é acentuada, com a atleta mais nova a ter apenas 16 anos e a atleta mais velha 39 anos. A média de idades é de aproximadamente 22 anos, sendo que havia 11 atletas com idade igual ou inferior a 20 anos, fator este que pode traduzir alguma inexperiência de vivências no futebol e em especial no nível de Campeonato Nacional, e a ter em conta para a gestão do grupo.

A nível relacional consideramos o grupo inconstante, existindo alguns conflitos entre atletas, diferentes interesses a nível de grupo e no que ao futebol diz respeito, e ainda duas ou três jogadoras que constantemente destabilizavam o coletivo.

Equipa masculina de Juniores

Nesta análise ao plantel da equipa de juniores sub-19 do Boavista FC, apenas os atletas que estavam presente aquando a equipa técnica assumiu a liderança da equipa e que tiveram mais tempo no grupo serão referidos, ou seja, não estarão listados atletas sub-18 que esporadicamente iam a treinos e/ou participaram nos últimos 2/3 jogos, conforme o Quadro 6.

Quadro 6 – Plantel de Juniores Sub-19

Nome	Posição	Clube Anterior	Ano Júnior	Pé dominante	Nacionalidade
Jogador 1	Guarda-redes	Boavista FC	2º	Direito	POR
Jogador 2	Guarda-redes	FC Porto	1º	Direito	BR
Jogador 3	Defesa Central	Limianos	2º	Direito	POR
Jogador 4	Defesa Central	Boavista FC	2º	Direito	POR
Jogador 5	Defesa Central	FC Porto	1º	Direito	POR
Jogador 6	Defesa Central	Feirense	2º	Direito	POR
Jogador 7	Defesa Lateral	Flamengo	2º	Direito	BR
Jogador 8	Defesa Lateral	Rio Ave FC	2º	Esquerdo	POR
Jogador 9	Defesa Lateral	Rio Ave FC	1º	Esquerdo	POR
Jogador 10	Médio Centro	FC Porto	2º	Direito	POR
Jogador 11	Médio Centro	Boavista FC	2º	Direito	POR
Jogador 12	Médio Centro	Boavista FC	2º	Esquerdo	POR
Jogador 13	Médio Centro	Boavista FC	2º	Direito	POR
Jogador 14	Média Centro	Boavista FC	2º	Direito	POR
Jogador 15	Extremo	V. Guimarães	2º	Esquerdo	POR
Jogador 16	Extremo	?	2º	Esquerdo	NIG
Jogador 17	Extremo	Boavista FC	1º	Direito	POR
Jogador 18	Avançado Centro	?	2º	Direito	CV
Jogador 19	Avançado Centro	Corinthians	2º	Direito	BR
Jogador 20	Avançado Centro	Sintrense	2º	Direito	POR
Jogador 21	Avançado Centro	Boavista FC	2º	Direito	POR

A equipa era constituída por 21 atletas, 19 que já integravam a equipa e dois que a equipa técnica, após análise, decidiu levar desde o plantel sub-18. Um destes atletas assumia a posição de lateral esquerdo e veio com o objetivo de trazer mais competitividade ao lado esquerdo da defesa, que apenas contava com um jogador para a posição. Já o segundo jogador era avançado, sendo um jogador que o treinador principal já conhecia bem por ter sido treinador dele na época anterior e, por isso, a sua inclusão tinha o objetivo de trazer maior competitividade na posição, bem como acrescentar outras características que a equipa não possuía. Dos atletas que integraram a equipa, apenas 4 jogadores são do primeiro ano júnior (sub18) e 13 estão a representar pela primeira vez o clube. Relativamente aos novos atletas, 5 são estrangeiros (3 brasileiros, 1 nigeriano e 1 cabo verdiano), dos quais 4 estão a jogar pela primeira vez em Portugal. Os restantes atletas vêm de vários clubes da 1º ou 2º divisão de Juniores, dois dos Juvenis do Porto e um atleta já jogava no Campeonato Nacional de Seniores, representando o Limianos. Na equipa contamos ainda com 6 atletas que já foram internacionais nos escalões jovens dos seus países, dos quais dois são brasileiros e quatro portugueses.

No que diz respeito às posições dos atletas, apesar de solucionarmos o problema no lado esquerdo da defesa com a inclusão de um atleta, a equipa apenas contava com um atleta na posição de defesa direito, podendo isto traduzir-se num “acomodar” do atleta ao lugar, mesmo que de forma inconsciente. Nas restantes posições existiam várias soluções, bem como jogadores com capacidade para se adaptarem a outras.

3.2 - Caracterização dos Quadros Competitivos

Equipa Sénior Feminina

A equipa sénior feminina do Boavista FC disputa esta época (2014/2015) as duas competições mais importantes do Futebol Feminino Português, nomeadamente, o Campeonato Nacional de Futebol Feminino e a Taça de Portugal.

A Taça de Portugal é disputada por todas as equipas do Campeonato de Promoção e pelas equipas do Campeonato Nacional, sendo que estas últimas estão isentas das três primeiras eliminatórias, entrando em competição apenas nos oitavos de final (a disputar em Janeiro de 2015). As eliminatórias são disputadas a uma mão, exceção apenas para as meias-finais que se jogam a duas mãos e a par dos últimos anos, a final vai ser disputada no Estádio Nacional do Jamor.

O Campeonato Nacional está dividido em duas fases, sendo a primeira disputada por 10 equipas, que competem entre si a duas voltas. No final desta primeira fase, as quatro primeiras equipas com mais pontos disputam o apuramento de campeão e as restantes seis disputam a fase de manutenção/descida, também a duas voltas. No início da segunda fase os pontos conquistados são reduzidos para metade e no que diz respeito à fase de manutenção/descida, no final da mesma, as duas equipas com menos pontos conquistados descem de divisão, para o Campeonato de Promoção (2ª divisão feminina).

Relativametne ao quadro competitivo, na nossa perspetiva este não é o ideal para a principal prova do Futebol Feminino, sendo apenas disputado por 10 equipas, ainda que jogado a duas fases. No entanto, a falta de equipas suficientemente competitivas em Portugal não permite o alargamento do número de equipas nesta competição. Relativamente à redução de pontos para metade na segunda fase da competição, este procedimento desvaloriza o rendimento das equipas na primeira fase, o que apesar de equilibrar as tabelas classificativas faz com que as equipas mais consistentes ao longo do ano possam não ser as melhores classificadas se perderem rendimento nesta segunda fase da prova.

As equipas que disputam o Campeonato Nacional são as seguintes:

Atl. Ouriense | Boavista FC | FC Cesarense | Clube de Albergaria | Leixões SC


F. Laura Santos


CF Benfica



GDC A-dos-Francos



Valadares Gaia FC


Vilaverdense FC

Figura 1 – Equipas do Campeonato Nacional Feminino

Como ponto negativo, refere-se que existem quatro deslocações de maior distância, tornando-se jogos complicados sobretudo porque viajamos no mesmo dia do jogo: Moimenta da Serra (Fundação Laura Santos), Caldas da Rainha (A-dos-Francos), Ourém (Ouriense) e Lisboa (Futebol Benfica). As restantes equipas exigem deslocações mais curtas: Matosinhos (Leixões SC), Vila Nova de Gaia (Valadares Gaia FC), Cesar (Cesarense), Vila Verde (Vilaverdense) e Albergaria (C. Albergaria - Mazel). O calendário competitivo encontra-se descrito no Quadro 7:

Quadro 7 – Calendário Competitivo (Feminino)

Jornada	Data	Hora	Jogo	Local
J1	21/09/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs A-dos-francos	Complexo Desp. Custóias (sintético)
J2	28/09/2014	15:00	F.C. Cesarense vs **Boavista F.C.**	Campo de treinos Cesarense (sintético)
J3	05/10/2014	15:00	F. Laura Santos vs **Boavista F.C.**	Estádio Municipal do Farvão (relva)
J4	12/10/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs Leixões S.C.	Complexo Desp. Campanhã (sintético)
J5	19/10/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs C.A. Ouriense	Complexo Desp. Custóias (sintético)
J6	26/10/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs Valadares Gaia	Complexo Desp. Custóias (sintético)
J7	02/11/2014	15:00	Fut. Benfica vs **Boavista F.C.**	Estádio Francisco Lázaro (sintético)
J8	09/11/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs C. Albergaria	Complexo Desp. Campanhã (sintético)
J9	16/11/2014	15:00	Vilaverdense vs **Boavista F.C.**	Estádio Municipal de Vila verde (relva)
J10	22/11/2014	15:00	A-dos-francos vs **Boavista F.C.**	Campo Luís Duarte (sintético)
J11	30/11/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs F.C. Cesarense	Complexo Desp. Campanhã (sintético)
J12	07/12/2014	15:00	**Boavista F.C.** vs F. Laura Santos	Complexo Desp. Campanhã (sintético)
J13	14/12/2014	15:00	Leixões S.C. vs **Boavista F.C.**	Comp. Municipal da Bataria (sintético)
J14	21/12/2014	15:00	C.A. Ouriense vs **Boavista F.C.**	Campo da Caridade (sintético)
J15	04/01/2015	15:00	Valadares Gaia vs **Boavista F.C.**	Complexo Desp. Valadares (sintético)
J16	11/01/2015	15:00	**Boavista F.C.** vs Fut. Benfica	Complexo Desp. Custóias (sintético)
J17	18/01/2015	15:00	C. Albergaria vs **Boavista F.C.**	Estádio M. António Pereira (sintético)
1/8 TP	25/01/2015	15:00	A definir	A definir
J18	01/02/2015	15:00	**Boavista F.C.** vs Vilaverdense F.C.	Complexo Desp. Custóias (sintético)

Uma das maiores dificuldades encontradas pela equipa Feminina é jogar em casa "emprestada", visto que o campo de treinos não apresenta as dimensões mínimas definidas pela Federação Portuguesa de Futebol para o Campeonato Nacional, alternando por isso entre o Complexo Desportivo de Custóias e o Complexo Desportivo de Campanhã. Constata-se também que a maioria dos jogos disputou-se em relvados artificiais, com apenas dois jogos a disputarem-se em relvados naturais: Vilaverdense FC e Fundação Laura Santos.

Equipa Masculina Sub-19

A equipa sub-19 do Boavista F.C. 2014/15 disputou o Campeonato Nacional de Juniores A (Primeira divisão), na consequência da subida de divisão na época anterior (2013/2014). O Campeonato Nacional de Juniores A está divido em duas séries: Zona Norte e Zona Sul. A equipa do Boavista está na zona Norte e tal como o feminino o campeonato está divido em duas fases, sendo disputado a duas voltas pelas seguintes 12 equipas:



Figura 2 – Equipas do Campeonato Nacional de Juniores

No final da primeira fase as quatro equipas melhor classificadas, disputam com as quatro melhor classificadas da zona Sul a fase de apuramento de Campeão, sendo que as restantes 8 equipas da série jogam entre si, a duas voltas também, a fase de manutenção/descida. Nesta segunda fase, no apuramento de Campeão, as equipas começam todas com 0 pontos e na fase de manutenção/descida as equipas mantêm os pontos conquistados

até ao final da primeira fase. No final desta fase, as 3 equipas com menos pontos descem de divisão.

Relativamente ao quadro competitivo, trata-se de um aspeto que considero ser positivo, contrariamente ao que se passa no feminino, pois na fase de manutenção/descida as equipas mantêm os pontos conquistados na primeira fase. Apesar de diminuir a parte competitiva, com algumas equipas a conseguirem mais cedo a manutenção, esta situação permite que as equipas mais regulares ao longo da época não sejam prejudicadas nos pontos conquistados até então. No quadro 8 expõe-se o quadro competitivo a partir do final da primeira fase, etapa na qual ficou definido que disputaríamos a fase de manutenção:

Quadro 8 – Calendário Competitivo (Juniores)

Jornada	Data	Hora	Jogo	Local
J1	21/02/2015	15:00	P. de Ferreira vs **Boavista F.C.**	Compl. Desp. do F.C. P.F. (sintético)
J2	28/02/2015	15:00	**Boavista F.C.** vs Leixões S.C.	Estádio do Bessa Séc XXI (relvado)
J3	07/03/2015	15:00	**Boavista F.C.** vs Varzim	Complexo Desp. de Custóias (sintético)
J4	14/03/2015	15:00	SC Braga vs **Boavista F.C.**	Campo da Ponte (Relvado)
J5	21/03/2015	15:00	**Boavista F.C**. vs Freamunde	Complexo Desp. de Custóias (sintético)
J6	04/04/2015	15:00	Académica vs **Boavista F.C**.	Campo da Pedrulha (sintético)
J7	07/04/2015	16:00	**Boavista F.C.** vs UD Oliveirense	Estádio do Bessa Séc. XXI (relvado)
J8	12/04/2015	16:00	**Boavista F.C**. vs P. Ferreira	Estádio do Bessa Séc. XXI (relvado)
J9	18/04/2015	16:00	Leixões vs **Boavista F.C.**	Comp. Mun. Da Bataria (sintético)
J10	25/04/2015	16:00	Varzim vs **Boavista F.C.**	Complexo do Parque da Cidade (relvado)
J11	01/05/2015	16:00	**Boavista F.C.** vs SC Braga	Complexo Desp. de Custóias (sintético)
J12	05/05/2015	16:00	Freamunde vs **Boavista F.C**.	Compl. Desp. SC Freamunde (sintético)
J13	09/05/2015	16:00	**Boavista F.C.** vs Académica	Estádio do Bessa Séc. XXI (relvado)
J14	16/05/2015	17:00	U.D.Oliveirense vs **Boavista F.C.**	Estádio da Quinta do Côvo (relvado)

Nos jogos fora de casa jogamos em 3 campos de relva natural e 4 campos sintéticos. Tal como no futebol feminino, a equipa não competia no mesmo local em que treinava pelo campo de treinos não possuir as medidas mínimas exigidas pela Federação Portuguesa de Futebol para o Campeonato Nacional de Juniores. Sendo assim, disputamos os jogos no Estádio do Bessa Séc.XXI, quando não coincide com os jogos dos Seniores, ou então, no Complexo Desportivo de Custóias.

3.3 – Objetivos

Equipa Sénior Feminino

Objetivos de preparação e formação

Relativamente à preparação e formação da equipa, foi estabelecido como objetivo principal a melhoria individual e coletiva da equipa em conformidade com o Modelo de Jogo, pretendendo que as atletas conseguissem executar de forma eficiente as nossas ideias, devendo para isso apresentar-se em condições físicas, cognitivas e psicológicas ótimas. Ainda dentro deste objetivo e tendo em conta a caracterização feita ao plantel, pretende-se construir uma equipa que possa corresponder aos objetivos competitivos no imediato e que a longo prazo (nos próximos 3 / 4 anos) possa disputar os títulos nacionais. Outro objetivo que foi proposto pela equipa técnica passava pela continuidade da representação do departamento nas seleções de formação nacionais e o aumento do número de atletas convocadas.

Objetivos de competição

Alcançar a manutenção no Campeonato Nacional de forma estável. Assim sendo, a qualificação para a fase de apuramento de Campeão era uma forma de garantirmos de imediato a manutenção, sabendo das dificuldades do mesmo. Se a qualificação nas quatro primeiras equipas não fosse possível, o objetivo era garantir a manutenção até ao final da primeira volta da segunda fase, tal como aconteceu nos dois últimos anos. Tendo em vista que a equipa sénior beneficia num passado recente (2012/2013) da conquista da Taça de Portugal, geram-se naturalmente expectativas nesse sentido. Contudo, tendo em conta a realidade competitiva e o fator sorteio da competição, os objetivos iniciais na competição para esta época passavam por garantir a passagem aos quartos-de-final.

Equipa Masculina Sub-19

Objetivos de preparação e formação

O primeiro objetivo foi traçado pela direção e passava por melhorar as capacidades técnico-táticas, cognitivas, físicas e psicológicas dos atletas, que pensavam não ser as melhores e que os levou a optarem por mudanças na equipa técnica. O segundo objetivo era aproveitar a formação para potenciar atletas para a equipa sénior, sabendo desde logo das dificuldades de um jovem atleta em integrar uma equipa sénior do principal escalão do futebol português.

Definiu-se então como prioridade a potencialização do coletivo, de forma a sobressaírem as individualidades, procurando também estabelecer uma relação mais próxima entre o plantel de juniores e o plantel de seniores, de forma a que os atletas estivessem mais perto de serem observados.

Objetivos de competição

Garantir o primeiro lugar da fase de manutenção, tendo em conta que os treinadores assumiram o comando da equipa num momento em que esta já estava destinada a lutar pela fase de descida/manutenção.

3.4 Modelos de formação das equipas

A complexidade da planificação de uma época ou o processo de formação de jogadores é muitas vezes descurada pelos clubes e/ou agentes desportivos. Porém, o treino de futebol é frequentemente efetuado sem um programa e metodologia definida (Pereira, 1996).

Na formação ouve-se que “o objetivo é a formação de jogadores para que mais tarde integrem a equipa de seniores” (Pereira,1996). Sendo este um objetivo pertinente, a verdade é que grande parte dos clubes não sabe em que moldes a formação se irá efetuar para se alcançarem esses objetivos. Desta forma, no entender de Pacheco (2001) o ensino de futebol necessita que lhe seja prestada uma maior atenção e uma melhor coordenação, através da implementação de um modelo de Formação com um programa adequado, que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo, que respeitem as várias fases de desenvolvimento dos jovens, que sirvam de guião para os treinadores e que contribuam para uma melhor e mais eficaz formação dos jovens futebolistas.

Entendo então que para existir sucesso no processo de formação de um clube, sendo este capaz de formar jogadores com qualidade e posteriormente integrá-los na equipa principal, é cada vez mais fundamental a criação de uma filosofia que tenha na sua base um Modelo de Formação. Para isso e contrariamente às duas realidades vividas nesta época desportiva, são essenciais na coordenação de um clube e/ou departamento pessoas capazes de assegurar um processo de formação qualitativo, criando linhas orientadoras para o mesmo.

Assim, para o Modelo de Formação atingir os resultados almejados, deve ser norteado por alguns princípios aplicados, de preferência desde a equipa sénior até ao escalão mais baixo da formação. Leal e Quinta (2001) referem que um clube deve ser alicerçado numa filosofia que contemple a existência de um Modelo de Jogo, o qual, por sua vez, orientará a conceção de um Modelo de Treino e de um complexo de exercícios, de um Modelo de Jogador e mesmo de um Modelo de treinador.

3.4.1 Modelo de Jogo

"A construção de um modelo de jogo é bastante complexa dado que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa"
(Garganta, 2002)

O "jogar" de uma equipa é fruto de uma construção. Nesta linha de pensamento, Frade (2007) afirma que o "jogar" que se pretende não é um fenómeno natural, mas sim um fenómeno construído a partir de um processo de treino que se apresenta intimamente ligado com o Modelo de Jogo construído. Assim, podemos perceber a importância que tem a construção de um modelo de referência como forma de atribuir coerência ao treino.

Segundo Guilherme (citado por Marisa, 2006), o modelo de jogo tem a ver com as ideias que o treinador tem para transmitir aos jogadores, isto é, com a sua conceção de jogo, no entanto também tem de estar relacionado com os jogadores que dispõe e com o que estes entendem do jogo. O mesmo autor (2006) acrescenta que o modelo de jogo deve estar relacionado com o clube em que se está inserido e com a cultura desse mesmo clube. É evidente que quando um clube contrata um treinador, contrata também as suas ideias de jogo. Contudo, o treinador tem também de compreender a história, cultura e características do clube para o qual trabalhará.

Faria (1999) afirma que o modelo deve ser o referencial através do qual o treinador regula o seu trabalho, do início ao fim da época. O modelo de jogo é então fundamental na operacionalização de todo o processo na medida em que vai direcionar todo o trabalho do treinador no dia-a-dia (Guilherme, cit. por Marisa, 2006). Carvalhal (2001) refere que o Modelo de Jogo se assume como o guião de todo o processo de treino, estando dependente de um sistema de relações que se articulam numa determinada forma de jogar específica.

Para Tamarit (2007), o modelo de jogo deverá ser um conjunto de comportamentos que o treinador pretende que a sua equipa manifeste de forma regular e sistemática nos quatro momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva). Percebe-se, assim, a relação recíproca de modelo de jogo/princípios de

jogo/momentos do jogo. A definição de um modelo coeso, sistemático e a operacionalização dos princípios que lhe dão corpo, levam ao surgimento de uma maior identificação entre os jogadores (Resende, 2002). Assim, na conceção de Frade (2007), o problema mais importante do processo de treino-competição está relacionado com o desenvolvimento, nos jogadores, da representação mental sobre a forma de jogar da equipa, fazendo-os entender os objetivos que se pretende. Se o modelo tem uma cultura de jogo, o fundamental é sintonizar os jogadores com os aspetos fundamentais dessa cultura (Frade, 2007).

O mesmo autor (2007) refere que o Modelo de jogo ideal pode ser definido como uma "forma de jogar perfeita", sendo que essa "forma de jogar perfeita" é sempre inatingível, mas o Modelo de Jogo pode e deve estar sistematicamente aberto a novos acrescentos como forma de o tornar progressivamente mais evoluído. Frade (2003) acrescenta que o modelo de jogo nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o gere, no sentido de estimular a melhoria da sua qualidade. Para isso, é determinante que o modelo seja submetido a uma interrogação sistemática, ou seja, o modelo vai sendo construído, desconstruído e reconstruído (Castelo, 1996).

Mourinho (citado por Oliveira et al., 2006) afirma que o mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhecê-los e interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. No entender de Guilherme (citado por Marisa, 2006), a criação do modelo de jogo não é apenas do treinador, mas uma criação dialética entre treinador e jogadores. Os treinadores transmitem determinado tipo de ideias que querem ver os jogadores assumir em termos de jogo, sendo que os jogadores vão receber essas ideias e reconstruir. No entender do autor há então a criação e não a adoção de um modelo.

Na conceção de Faria (1999), deve-se associar o conceito de forma desportiva ao modelo de jogo e aos seus princípios, tendo em conta que cada modelo possui exigências específicas (Oliveira, 1991). Podemos concluir então que Modelo de Jogo são os princípios de jogo do treinador, traduzidos num complexo de referências coletivas e individuais. Esses princípios de jogo são

referências de ação ou comportamentais que permitem orientar os jogadores, no coletivo. Ou seja, são os princípios de jogo que vão organizar a equipa, trazendo coordenação coletiva e levando os jogadores a pensarem em função do mesmo.

O modelo de jogo permite ainda orientar e regular o processo de treino-competição, possibilitando ao treinador criar o planeamento que a equipa deve seguir em função dos objetivos formulados (Garganta, 1997).

Comparação de Modelos de Jogo

Realizar-se-á uma análise comparativa entre o Modelo de Jogo da equipa sénior feminina e da equipa de juniores Sub-19 do Boavista FC.

O modelo de Jogo da equipa sénior feminina estava já a ser implementado desde a chegada da equipa técnica em Dezembro 2012/2013. Esta época, com a saída de algumas jogadoras influentes na nossa forma de jogar e com a falta de atletas em algumas posições, tivemos novamente de fazer algumas alterações nas nossas ideias e procurar outra estrutura de jogo para a equipa. Acrescento que a equipa técnica procurou, desde a época anterior (2013/2014), que o modelo de jogo da equipa sénior servisse de referência para a formação do departamento.

Relativamente à formação masculina, não parece existir um modelo de jogo definido e implementado como referência no clube, sendo que cada treinador tem liberdade para colocar as suas ideias em prática, mesmo que estas sejam antagónicas de um escalão para o outro. Na ótica de um clube que quer ser formador, o modelo de jogo deveria ser a sustentação da formação, criando e desenvolvendo jogadores capazes de, ao longo do seu processo de formação, interpretarem e vivenciarem as exigências e particularidades encontradas (Leal & Quinta, 2001). No meu entender, seria então ideal ter um modelo de jogo que guiasse a formação na linha da equipa sénior para existir um processo de formação coerente e lógico.

Seguindo o modelo de jogo de ambas as equipas (anexos IV e V), referiremos aqui as principais divergências entre os modelos de jogo das equipas, que poderão ser resultado de diferentes ideias de jogo da equipa

técnica ou entre o futebol feminino e o masculino, que obrigam a pensar noutras estratégias de jogo.

Assim, na forma de jogar de ambas as equipas definimos cinco momentos do jogo, sendo que aos quatro momentos de jogo definidos por Guilherme (2004): a Organização Ofensiva; a Transição Ataque-Defesa; a Organização Defensiva e a Transição Defesa-Ataque; acrescentamos as bolas paradas, que acredito serem, cada vez mais, fundamentais para o sucesso competitivo das equipas.

As diferenças entre o modelo de jogo de ambas as equipas derivam, desde logo, das diferenças fisiológicas e técnicas entre géneros, não fazendo então sentido igualar as normas de qualidade de jogo (Magalhães, 2008; Santos & Bandeira, 2009, citados por Mateus, 2009). O futebol feminino caracteriza-se também pelas dificuldades evidenciadas nas jogadoras em criar largura e executar um passe longo com qualidade, sendo muito atraídas pela zona circundante à bola. De forma a procurar explorar esse fator nos adversários, procuramos jogar no sistema 1-4-3-3, com uma médio mais defensiva e com as extremos a procurarem dar largura em campo. Procurávamos desta forma contrariar a falta de amplitude no futebol feminino, exigindo às extremas que o fizessem em largura, conseguindo assim aumentar as soluções para uma organização ofensiva mais equilibrada

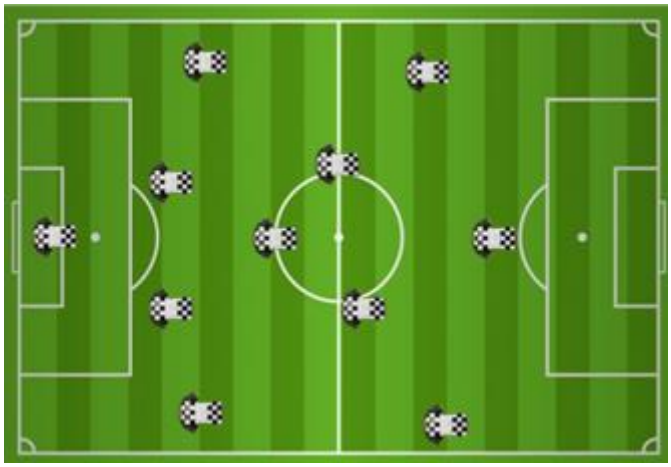


Fig. 3 - Sistema de jogo principal – Feminino e Juniores: 1-4-3-3 (um pivô defensivo)

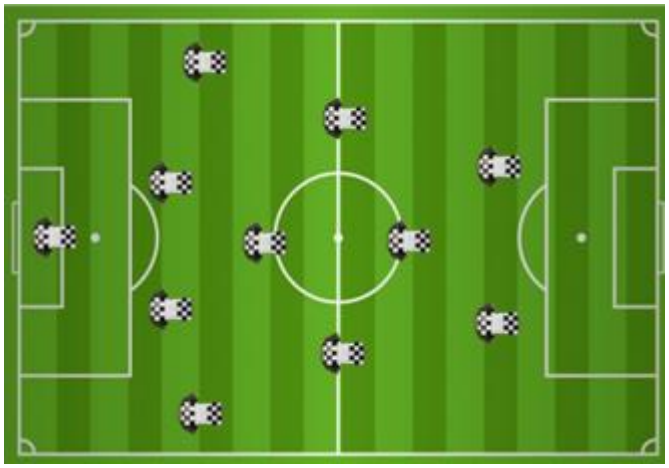


Fig. 4 - Sistema de jogo alternativo - Feminino: 1-4-4-2 (losango)

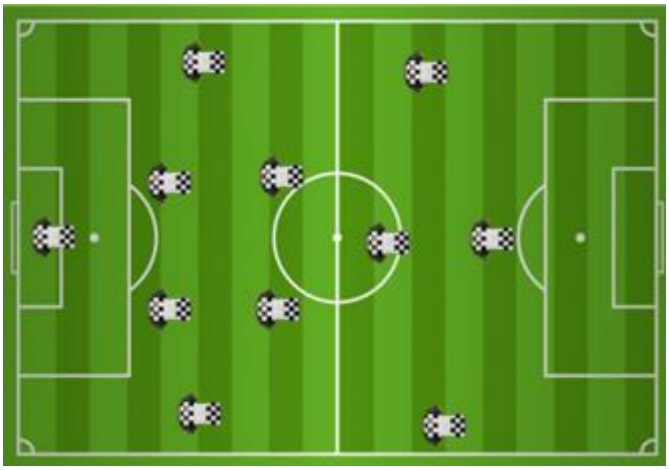


Fig. 5 - Sistema de jogo alternativo – Juniores sub-19: 1-4-3-3 (dois pivôs defensivos)

Verificamos então que a estrutura tática das equipas é igual (figura 3), mas as dinâmicas de jogo são diferentes. Relativamente ao sistema alternativo, no feminino mudávamos bastante a estrutura (figura 4), passando a jogar em 1-4-4-2 (com 4 médias em losango e duas avançadas), enquanto no masculino o sistema mantinha-se, mudando apenas a disposição dos médios em campo, passando a jogar com dois médios mais recuados e um mais ofensivo (figura 5).

Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva no futebol feminino duram, por norma, menos tempo que no futebol masculino, existindo uma grande quantidade de perdas de bola pelas jogadoras.

No que diz respeito à construção de jogo a partir do pontapé de baliza, ambas as equipas procuravam jogar curto, com a equipa bem afastada em largura, sendo que a equipa júnior procurava sempre correr menos riscos. Por isso, quando não conseguiam jogar nos pelos centrais ou no médio defensivo, a opção seguinte era jogar em profundidade, procurando diretamente o avançado. Na equipa sénior feminina quando não conseguíamos sair curto pelas centrais ou pela médio defensivo, estas subiam (arrastando a marcação) e as laterais rapidamente desciam para receberem a bola. Só não sendo possível sair a jogar nesta situação, o pontapé de baliza era batido em profundidade, tendo a avançada como referência. Refiro neste caso que a procura de sair a jogar curto no pontapé de baliza, deve-se não só à vontade de ter a bola desde trás, mas também ao facto da equipa não ser propriamente alta e da pouca capacidade da nossa GR em chutar longo.



Fig. 6 – Org. Ofensiva – saída pelas laterais

Quando conseguiam sair a jogar curto, ambas as equipas procuravam circulação segura da bola e equilíbrio posicional, sendo que a equipa masculina tinha como preferência jogo exterior até o meio campo ofensivo e a equipa feminina jogo interior, sendo as médias a grande referência das centrais nesta fase. Aqui podemos constatar, mais uma vez, a ideia do treinador da equipa

júnior em fazer a construção de jogo em segurança até o meio campo defensivo, procurando que a equipa jogue pelas laterais e evitando passes de risco em zonas interiores.

Uma solução que encontramos face às características dos jogadores e que tornou-se importante no jogar da equipa, foi a construção a três, através do recuo do médio defensivo para junto dos centrais (que se encontravam abertos).

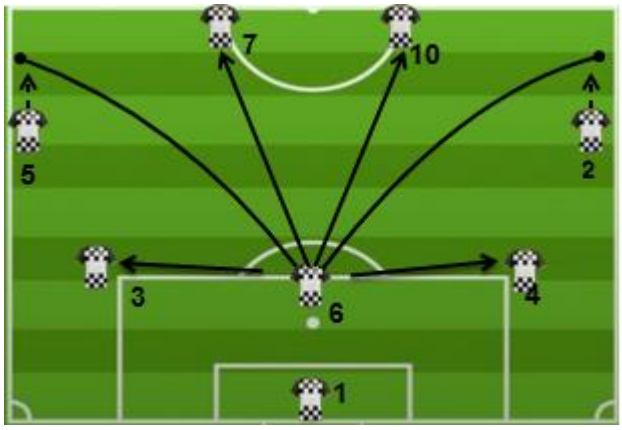


Fig. 7 – Organização Ofensiva – construção a três (juniores)

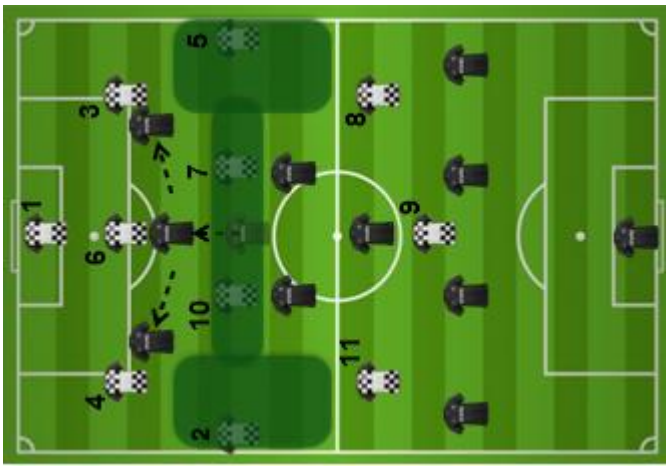


Fig 8 – Org. Ofensiva – construção a três (juniores) II

Ainda dentro da fase ofensiva, refiro uma dinâmica muito procurada na equipa de juniores, que é a troca extremos/interiores, não apenas quando a bola se encontra na zona lateral, mas também numa zona mais central do campo. No caso da equipa feminina optávamos por manter mais vezes as extremos em largura e avançada em profundidade, procurando dar amplitude ao jogo e que o espaço de rutura das médios fosse em zonas mais interiores.



Fig. 9 – Org. Ofensiva – Troca do médio interior com extremo (Juniores)

Organização Defensiva

Ambas as equipas defendiam à zona, procurando defender em bloco alto para obrigar o adversário a jogar em profundidade. Nenhuma das equipas jogava com defesa em linha, no caso da equipa feminina as defesas não eram muito rápidas e na formação não tiveram estímulos para ter esse comportamento, ou seja, jogar assim torna-se-ia perigoso, sobretudo quando havia equipas que tinham uma ou outra atleta muito rápida e que conseguiam tirar proveito desse fator.

No caso do masculino mais uma vez por questão de segurança e de correr menos riscos, optava-se por recuar o bloco defensivo, sempre que um adversário estivesse sem pressão e desse a entender que iria procurar a profundidade, para reduzir a possibilidade do adversário explorar esses espaços; A equipa tinha também como estratégia, com o bloco médio/alto, a troca entre avançado e interior para pressão nos centrais. Ou seja, como

mostra a imagem em baixo, avançado pressiona central e procura condicionar para a lateral, se por algum motivo consegue passar ao outro central, o avançado e o médio interior fazem a troca. Esta troca de funções entre o avançado e um dos médios, permitia que o médio defensivo da equipa adversária estivesse sempre com marcação e não conseguisse receber bola para construir jogo.



Fig. 10 – Org. Defensiva – troca do avançado com o médio interior (Juniores)

Transição defesa- ataque

Na transição ofensiva procurávamos no futebol feminino usar a profundidade para aproveitar o espaço deixado pelo adversário e como forma de acelerar o jogo. Este momento de jogo é mais aproveitado no futebol feminino, devido à menor capacidade de equilíbrio posicional das equipas quando se encontram a atacar, deixando muito espaço para o adversário aproveitar quando recupera a bola. No masculino a principal forma de sair em transição ofensiva era com passe longo para o lado contrário (em largura) da zona onde a bola foi recuperada ou então optar pela manutenção da bola e consequente organização de jogo. Aqui é mais fácil para os juniores procurar a largura do que o feminino, principalmente pela capacidade de com um passe longo e de qualidade virarem rapidamente o lado do jogo.



Fig. 11 - Transição Ofensiva – saída em largura (Juniores)

Transição ataque-defesa

Este momento caracteriza-se especialmente por uma mudança de atitude e comportamentos da equipa, após perda de bola;

Comparando as duas equipas podemos constatar que a equipa Feminina está mais exposto a este momento, face à forma como se apresenta em campo, procurando dar máxima largura e profundidade ao jogo e face à dificuldade das jogadoras em reagir rapidamente após perda da bola, ficando vulnerável ao aproveitamento de algumas equipas, principalmente através de atletas que se destacam no campeonato nacional pela velocidade.

Na equipa de juniores, a mesma tem mais preocupação em evitar este momento, procurando quando ataca manter a equipa segura e o mais equilibrada possível para o momento de perda de bola.

3.4.2 Modelo de Treino

Segundo Garganta (2004) treinar consiste em modelar jogadores e equipas através de um projeto, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição (Garganta, 2013).

O futebol tal como outras modalidades tem as suas características próprias e específicas, devendo o treino ser cuidadosamente programado e analisado.

Para Castelo (1996) o modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino.

O treinador deve então ter, não só um modelo de jogo idealizado para um objetivo final, que depende de vários fatores, mas também um método e uma filosofia de treino para que o atleta melhor responda às condições exigidas pelo modelo de jogo. Através de exercícios é possível alcançar essas condições, mas, por sua vez, os exercícios devem responder às condições exigidas pelo método de treino.

Neste sentido, Castelo (2002) define exercício como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.

Castelo (2009) estabelece três níveis fundamentais de exercícios de treino (Quadro 9):

Quadro 9 – Classificação dos exercícios de treino (Castelo, 2009)

Classificação dos exercícios	
Preparação Geral	Isolam as condicionantes físicas dos atletas e não têm em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado;
Específicos de preparação geral	Estabelecem a relação do praticante com a bola mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo;
Específicos de preparação	Exercícios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição e, visam estabelecer a harmonia entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores técnicos, táticos e físicos de preparação às situações específicas do jogo e aumentando, naturalmente, o nível de adaptação do organismo dos praticantes às especificidades do jogo/competição.

Já José Oliveira (2011) classifica os exercícios conforme o quadro 10:

Quadro 10 – Classificação dos exercícios (José Oliveira, 2011)

Classificação dos exercícios	
Gerais	Dirigidos: Estrutura interna semelhante; Visa as melhorias das capacidades motoras influentes na técnica e tática;
	Não dirigidos: Sem estrutura semelhante; Visa a recuperação e o desenvolvimento geral do atleta;
Especiais	Instrução: exercícios menos complexos com a atenção dirigida para a execução e aprendizagem da técnica/tática;
	Condicionantes: atenção dirigida para o objetivo; consolidação da técnica e desenvolvimento das capacidades motoras;
Competição	Visam a formação/estabilização do rendimento complexo e o desenvolvimento das capacidades motoras específicas; semelhantes à competição;

3.4.2.1 Princípios de Treino

O modelo de preparação / treino deverá estar orientado por uma preparação técnico-tática que tenha como objetivo estimular o tipo de solicitações que o modelo de jogo e os seus princípios exigem. (Frade, 1985, citado por Freitas, 2004)

Existem princípios de treino que, de uma forma geral, são orientadores para a criação de uma forma de treinar eficaz, independentemente do método de treino. Entende-se que cada treinador tem a sua forma de trabalhar e de pensar o treino, mas deve considerar as condições gerais para a aplicação do seu método de treino, que são os princípios do treino.

Uma vez que o treinador é responsável por todo o processo de treino, deve conhecer os objetivos e os efeitos dos exercícios. Cada modelo de jogo corresponde a uma metodologia de treino diferente, ou seja, existe apenas uma forma de treinar para uma forma de jogar. A partir destas duas premissas, podemos concluir que o treinador deve escolher os exercícios que melhor se adaptem aos jogadores e ao seu modelo de jogo, sabendo contudo que cada jogador se adaptará de forma diferente.

Cerqueira (citado por Dias, 2014) estes são os princípios fundamentais do treino:

- **Princípio da individualidade**: cada pessoa reage de diferente forma ao estímulo (sexo, idade, carga genética, etc.);
- **Princípio da reversibilidade:** se pararmos de treinar a condição física reverte progressivamente ao nível inicial;
- **Princípio da sobrecarga:** aumento progressivo do estímulo;
- **Princípio da continuidade**: treinar no mínimo duas a três vezes por semana;
- **Princípio da adaptação:** carga com alguma intensidade – recuperação – adaptação;
- **Princípio da especificidade:** as mudanças funcionais e morfológicas do organismo acontecem somente nos órgãos, células e estruturas que estejam suficientemente ativas.

A integração dos princípios acima mencionados é extremamente importante já que apenas com o desenvolvimento de todos, ou pelo menos dos que são considerados norteadores para determinado objetivo, se consegue aproximar do rendimento desportivo máximo. Quanto melhor forem compreendidos os princípios acima abordados, mais fácil será ao treinador organizar o treino da respetiva equipa, pois possui melhores competências para organizar um treino que se procura ser de rendimento superior. O conhecimento destes princípios, bem como das outras áreas do treino, não são o único fator determinante para o sucesso do treino, mas é através da articulação de todos que se procura o caminho para a excelência.

3.4.2.2 O treino enquanto indutor de um "jogar" específico

"Para mim treinar, é treinar em especificidade, é criar exercícios que me permitam exacerbar os meus princípios de jogo"
(Mourinho, citado por Oliveira et al., 2006)

Na atualidade ainda se considera o fator sorte como chave para resolver jogos e definir campeões. Contudo, para Garganta (1997) a interação entre duas equipas não se restringe somente à sorte ou ao azar, sendo possível através do treino tentar "combater" isso mesmo, preparando melhor a equipa para esses momentos. Assim, o mesmo autor (1997) refere que os comportamentos que os jogadores exteriorizam durante o jogo resultam das adaptações provocadas anteriormente pelo processo de treino.

Para Castelo (2006), treinar sem um referencial a nível de jogo terá como resultado a impossibilidade de afirmação de uma equipa, assim como treinar todos os cenários possíveis se afigura como um erro. A ideia de jogo terá um papel importante na forma de treinar e quanto mais coerente for, mais lógica poderá ter o processo de treino (Tavares, 2003), sendo que a prestação do praticante ou da equipa é o espelho de como se treina (Castelo, 2002).

Cada treinador tem uma forma particular de ver o jogo, resultando em várias formas de treinar e, consequentemente, em vários "jogares" que distinguem as equipas umas das outras. Sendo o futebol uma modalidade com características muito específicas, a forma de treinar deve então ter um

direcionamento específico, aproximando-se assim da forma de jogar. Sendo este entendimento de Especificidade que me refiro ligado ao Modelo de Jogo. Oliveira, Frade e Amieiro (2008) referem mesmo que a Especificidade é um princípio metodológico que contextualiza tudo aquilo que se faz ao longo do processo de treino.

No entender de Oliveira (1991), só se poderá chamar Especificidade se existir um conjunto de relações entre várias componentes tático-técnicas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas. Faria (1999) corrobora e acrescenta que se no jogo há necessidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, elas são consequência de uma determinada organização de jogo de uma equipa e será em situação de treino que poderão ser exercitadas, todas e não apenas algumas.

Mourinho (citado por Oliveira et al., 2006) afirma que não concebe a modificação de um comportamento por magia, tem de ser com o treino. Podemos reter que na opinião de Mourinho o treino é a melhor forma de formar uma equipa e a forma de jogar dessa equipa. O treino é sinónimo de trabalho e esforço, e é induzido no trabalho de equipa através de ideologias específicas, sendo estas representadas através de exercícios específicos das ideias de jogo do treinador.

Para Frade (2007) um exercício Específico deverá constituir uma propensão dos aspetos que aparecem mais frequentemente na nossa forma de jogar, estimulando determinados comportamentos da forma o mais semelhante possível relativamente ao respetivo modelo de jogo. O mesmo autor (2007) acrescenta que para um exercício ser verdadeiramente Especifico é determinante que este cumpra um conjunto de comportamentos ajustados a uma situação Específica segundo uma intenção tática pré-estabelecida, pois o exercício por si só, apenas contem informação potencial.

Mourinho (citado por Oliveira et al., 2006) afirma que apetrecha os jogadores e a equipa (através do treino) para que eles consigam resolver os problemas que no jogo se colocam de uma forma permanente, dentro de uma determinada forma de resolução desses problemas. Isto porque há várias formas de resolver os problemas e Mourinho pretende que sejam resolvidos com uma determinada lógica. Oliveira (1991) acrescenta ainda que se o jogo é

o espelho exequível do treino então, para o jogo seja JOGO, o treino não pode ser mais nada que não jogo.

Portanto, o “jogo” da equipa deve ser a base do treino e este ser baseado no Modelo de Jogo, estando o treinador constantemente confrontado com situações Especificas, a partir das quais terá de preparar exercícios de acordo com o que pretende atingir salvaguardando esse Modelo de Jogo que se vai construindo de forma progressiva e se vai tornando cada vez mais evoluído.

Garganta (2003) refere que o Modelo de Jogo é o orientador de todo o processo de treino, acrescentando ainda (2005) que o processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis numa equipa através da performance dos seus jogadores, pelo que a orientação do processo de treino deverá ser baseada e regulada através da informação que é recolhida no jogo.

Equipa Sénior Feminina

Seguindo a ideia que o jogo é resultado e consequência daquilo que treinamos, procurou-se elaborar e dirigir cada exercício de treino com uma determinada lógica e seguindo as ideias de jogo definidas, para desta forma estarmos mais próximos de aplicar os comportamentos pretendidos em jogo.

Tendo em conta as condicionantes ao nível de condições dos treinos, a equipa técnica das seniores femininas seguiram o seguinte modelo de treino:

Quadro 11 – Modelo de Treino da Equipa Feminina

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom
Tipo de treino	Recuperação/ Operacionalização Aquisitiva	FOLGA	Operacionalização Aquisitiva	FOLGA	Operacionalização Aquisitiva	FOLGA	JOGO
Padrão da contração muscular dominante	Recuperação/ Força		Resistência/ Força		Velocidade		
Nº de Jogadores	Reduzido		Elevado		Variável		
Dimensão dos espaços	Pequena		Grande		Média/ Grande		
Complexidade dos exercícios	Reduzida/ Moderada		Elevada		Moderada		
Duração dos exercícios	Curta		Longa		Variável		
Níveis de organização da equipa	Grupal e Setorial		Intersectorial e Coletivo		Variável		
Tipo de exercícios	Gerais, Especiais e Competição		Especiais e Competição		Especiais e Competição		
Duração da sessão de treino	90’		90’		90’		

Ainda dentro do modelo de treino aplicado, procurou-se definir algumas situações que as unidades de treino teriam que abordar:

- aplicação do programa de prevenção de lesões FIFA 11+ ;
- trabalho específico de coordenação, velocidade, ou finalização, simultaneamente a exercícios coletivos;
- exercícios de técnica e relação com bola;
- situações coletivas em superioridade/inferioridade ou igualdade numérica incidindo no treino sectorial, intersectorial ou coletivo na parte fundamental do treino;
- realização de alongamentos e reforço muscular;

Refiro que este não era um modelo fixo, pois estava passível de ser reajustado, tendo em conta as alterações ao dia do jogo e a resposta que as atletas davam pós-jogo e durante a semana. Outro aspeto que tínhamos em conta na elaboração da unidade de treino era a componente estratégica para o próximo jogo, bem como os aspetos a melhorar em relação ao jogo anterior.

Focando o trabalho padrão feito em cada unidade de treino:

- Primeiro treino da semana (Segunda-feira): a principal preocupação era a recuperação física e psicológica das atletas, tendo em conta fatores como o desgaste físico e emocional tido no dia anterior, a deslocação realizada (curta ou longa) e ainda o resultado obtido. As atletas não convocadas, não utilizadas ou que jogaram pouco minutos, não faziam trabalho de recuperação mas faziam exercícios com referência ao próximo jogo em regime de tensão muscular. Normalmente o treino iniciava-se com uma corrida de recuperação (uma vez que no início do treino o espaço disponível era reduzido), seguido de um exercício lúdico, e só após isto é que o grupo era dividido. Pelo facto de treinarmos apenas três vezes por semana, sendo um deles à segunda-feira, não poderíamos estar apenas preocupados com a recuperação das atletas. Por esta razão, a equipa técnica decidiu que seria crucial começar a preparar o jogo seguinte logo no primeiro treino da semana, abordando princípios de jogo de forma setorial ou grupal.

- Segundo treino da semana (Quarta-feira): O trabalho tático era preferencialmente intersectorial e coletivo, dentro dos princípios e momento(s) de jogo pretendido(s), normalmente realizado em regime de resistência específica. Por vezes, na parte final do treino, era realizado jogo com a equipa B (com quem dividíamos campo), aproveitando estes momentos para uma melhor correção do posicionamento e das movimentações da equipa, interrompendo o treino se assim fosse

necessário. Tendo em conta o número de atletas que ficavam de fora, realizávamos paralelamente exercícios de técnica, finalização ou mesmo táticos.

- Terceiro (último) treino da semana (Sexta-feira): Realizava-se trabalho setorial e intersetorial ou até mesmo coletivo, tendo em conta exercícios situacionais e/ou estratégicos para o jogo. O treino de situações estratégicas e das bolas paradas era deixado para o último treino da semana, de forma a ser realizado o mais perto possível do jogo. Quanto ao regime de trabalho, procurava-se inserir exercícios direcionados para o trabalho de velocidade específica.

Através da explicação anterior e das duas semanas de treino apresentadas nos anexos I e II), observa-se que o fator fundamental no treino da equipa feminina era o jogo e o "jogar" da equipa.

Equipa Masculina Sub-19

Comparativamente ao modelo de treino da equipa sénior feminina, nos juniores os exercícios gerais e de trabalho das componentes físicas tinham maior ênfase, pelo que se justificava a presença de um preparador físico na equipa técnica. O treino apresentava assim uma variedade de exercícios com menor grau de especificidade.

A quantidade de treinos por semana era superior, tendo com isso a possibilidade de uma melhor gestão do microciclo e mais tempo para a construção do "jogar" da equipa. Relativamente ao microciclo de treino, tal como no feminino, não era fixo, sendo passível de alteração, no caso do dia de jogo diferir ou se realizar dupla jornada com jogo a meio da semana. Apesar dessa variância no microciclo, o quadro 13 representa as linhas orientadoras do Modelo de treino da equipa, tendo como referência os jogos que tendencialmente ocorriam ao Sábado:

Quadro 12 – Modelo de Treino da equipa de Juniores

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom
Tipo de treino	Recuperação/ Resistência	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Ativação	JOGO	FOLGA
Padrão da contração muscular dominante	Recuperação/ Resistência	Força	Resistência	Velocidade	Variável		
Nº de Jogadores	Reduzido	Reduzido/ Médio	Elevado	Médio	Variável		
Dimensão dos espaços	Pequena	Média	Grande	Média/Grande	Variável		
Complexidade dos exercícios	Reduzida	Média	Elevada	Média	Reduzida		
Duração dos exercícios	Curta/ Longa	Média	Longa	Média/ Curta	Muito curta		
Níveis de organização da equipa	Grupal	Individual/ Setorial/ Intersectorial	Individual/ Intersectorial/ Coletivo	Individual/ Setorial/ Intersectorial/ Coletivo	Variável		
Tipo de exercícios	Gerais, Especiais	Gerais, Especiais, Competitivos	Gerais, Especiais, Competitivos	Gerais, Especiais, Competitivos	Gerais, Especiais		
Duração da sessão de treino	70’	90’	90’	90’	70’		

Foram também definidas situações que as unidades de treino abordariam:

- Treino das capacidades físicas com o preparador físico na fase inicial do treino (20/30 minutos);
- Exercícios de técnica;
- Situações coletivas em superioridade/inferioridade ou igualdade numérica incidindo no treino setorial, intersetorial ou coletivo na parte fundamental do treino;
- Alongamentos musculares no final do treino (SGA - Stretching Global Ativo).

O trabalho realizado em cada unidade de treino do microciclo era o seguinte (Anexo III):

- Domingo: folga aos jogadores, fazendo uma recuperação passiva do jogo. Pretendia-se que os atletas recuperassem em termos emocionais e físicos do desgaste provocado pelo jogo.

- Segunda-feira: recuperação dos atletas que jogaram e aumentar a intensidade no treino dos jogadores não utilizados. A equipa era dividida em dois grupos: um grupo com os atletas utilizados no último jogo, que realizavam treino de recuperação ativo, normalmente com uma corrida de recuperação, algum exercício lúdico e, por fim, SGA. O segundo grupo, com os jogadores não utilizados, fazia numa primeira fase trabalho de resistência com o preparador físico e em seguida exercícios técnico-táticos com o objetivo de começar a preparar o próximo jogo, terminando este grupo também com SGA.

- Terça-feira: Realizavam, numa fase inicial do treino, trabalho de força ou potência com o preparador físico. De seguida, os exercícios técnico-táticos eram setoriais ou intersetoriais dentro das ideias de jogo pretendidas, preferencialmente em regime de tensão.

- Quarta-feira: o trabalho com o preparador físico era de resistência e/ou técnica de corrida, sendo o trabalho tático de carácter intersetorial e coletivo. Pretendia-se realizar exercícios mais prolongados, em espaços grandes e com um elevado número de atletas, para que as dinâmicas de exercitação estivessem o mais próximo possível da realidade do jogo.

- Quinta-feira: trabalho de velocidade, coordenação e/ou técnica de corrida. De seguida, neste último dia de operacionalização aquisitiva procurava-se realizar exercícios de trabalho predominantemente intersetorial.

- Sexta-feira: último treino da semana, sendo menos exigente do ponto de vista da intensidade por se realizar no dia anterior

ao jogo. Neste dia, normalmente era realizado numa fase inicial algo mais lúdico como meinho ou futevolei, seguido de velocidade de reação. Seguidamente, realizava-se um trabalho que incidia nas dinâmicas da equipa em estrutura, seguido de bolas paradas. Para terminar, realizava-se um torneio com três equipas em campo curto e com jogos de duração muito reduzida.

3.4.3 Modelo de treinador

"O verdadeiro 'segredo' dos treinadores de sucesso, reside em, para além do seu conhecimento e saber estar na relação com atletas e dirigentes, serem capazes de criar nuns e noutros, a motivação própria de quem se sente a participar e contribuir de modo efetivo para o progresso coletivo"
(Jorge Araújo, 1994)

Através do desenvolvimento e do aumento da importância que as sociedades atuais atribuem ao desporto em geral, treinadores, jogadores e dirigentes viram-se obrigados a melhorar as suas capacidades para responderem às novas exigências da especialização desportiva (Resende et al., 2006).

Face a esta evolução do desporto, exige-se ao treinador de futebol a capacidade de possuir um conjunto vasto de competências que resultam de saberes multidimensionais (Rosado e Mesquita 2008), sendo que nesta linha de pensamento, Pinho (2009) destaca que nos treinadores de excelência as competências técnicas (conhecimento de jogo), competências pessoais e de liderança (compromisso com a profissão, personalidade e carácter do treinador, etc.) e competências de comunicação como as mais preponderantes.

Sendo que o treinador não deve dominar apenas aspetos de treino e jogo, a forma como este lidera a sua equipa poderá ter um papel fundamental do sucesso ou insucesso da mesma, por isso, a capacidade de liderança deverá ser algo que o treinador necessita de dominar concretamente, na medida em que lhe compete gerir e influenciar as expectativas e os objetivos de um conjunto alargado de indivíduos (Bilhim, 2006).

Sobre a liderança Castelo et al. (1998) classificam os diferentes estilos de liderança do treinador desportivo tendo em conta três direções: autocrática ou ditatorial, liberal e democrática ou participativa.

Segundo Lima (1984, citado por Castelo et al., 2000) na liderança autocrática, o treinador raramente concede uma livre iniciativa aos membros do grupo e entendem que estes devem treinar e competir sem discutir, seja a preparação ou qualquer decisão por ele proferida.

Na liderança liberal não existem ordens concretas, antes cada um atua como deseja ou, no caso de existirem, elas são maleáveis, imprecisas e quer se cumpram ou não, é igual. (Castelo, 2000).

Já na liderança democrática, Lima (1984, citado por Castelo et al., 2000) refere que o treinador procura desenvolver as capacidades dos atletas no sentido de resolverem as situações concretas da prática desportiva, de acordo com as soluções ensaiadas na preparação e no treino, admitindo a iniciativa e a criatividade individual em determinados casos.

Numa análise a vários estudos sobre este assunto Serpa (1990, citado por Costa, 2006) destaca que o sexo masculino valoriza mais comportamentos autocráticos, de suporte social e de treino-instrução, ao passo que atletas do sexo feminino valorizam o comportamento democrático.

Relativamente ao treinador de formação e partindo do pressuposto que os jovens têm especificidades próprias e que o objetivo na formação é diferente do plantel sénior, é importante salientar que o treinador deve ter, no entender do estagiário, formação técnica e capacidade pedagógica para trabalhar na formação.

Sobre este assunto Pacheco (2001) refere que o treinador não poderá continuar a ser o ex-praticante ou o praticante em final de carreira que sem formação específica é convidado para treinar os jovens e que se limita a aplicar a sua experiência de antigo atleta e a organizar e dirigir sessões. Garganta (2004) acrescenta que o papel do treinador não deve ser entendido nos limites restritos do «técnico», do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo e do desenvolvimento pessoal e coletivo.

Sendo assim, torna-se importante também a formação dos treinadores dentro do clube, de forma a identificar uma forma de trabalhar comum e que se pretende conjunta, dentro da formação de um clube. Segundo Leal e Quinta (2001) considera-se então essencial que os vários agentes ligados a um processo de formação tenham a mesma conceção de jogo, de treino e de jogador, visualizando desta forma a formação pelo mesmo prisma. Os mesmos autores ainda acrescentam, que uniformizar os critérios dos treinadores dos diferentes escalões terá, portanto, efeitos benéficos no processo de formação levado a cabo pelo clube, pois eliminará a possibilidade de conflitos perturbadores da normal evolução do jovem praticante, otimizará os meios, evitará quebras e descontinuidades na sua evolução e evitará acima de tudo a introdução de ideias díspares perigosas para o seu desenvolvimento.

Após uma breve análise na literatura e passando para a experiência vivida esta época, refiro que o Boavista não tem um Modelo de Treinador definido, quer no futebol masculino como no feminino. Nos últimos anos não encontro uma linha de semelhanças, nem um critério nas escolhas dos treinadores que passaram pelo departamento feminino, quer na equipa sénior como nas equipas de formação, existindo muita diferença na forma de pensar o treino e o jogo. O mesmo se passa na formação masculino, com treinadores antagónicos na abordagem ao jogo, ao treino e aos jogadores. Aqui verifico apenas um critério na escolha dos treinadores das equipas que disputam os campeonatos nacionais, que é o facto de serem ex-jogadores, sendo que na minha opinião nem todos têm a capacidade para lidar com jovens, nem com o processo de formação. Felizmente na equipa de Juniores trabalhei com um treinador, que mesmo sendo ex-jogador, procurava o conhecimento, estando a frequentar o nível dois de treinador e que escutava/discutia com a equipa técnica as decisões ou abordagens que teve ou a ter.

No caso do feminino, o treinador já estava ligado ao clube há alguns anos, tendo também passado por algumas equipas da formação masculina. Este tem formação académica estando, tal como eu, a terminar o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo para obtenção do grau II de treinador.

Comparando o estilo de liderança dos dois treinadores, ambos têm uma mistura de uma liderança autocrática e democrática, adaptando-a às diferentes

situações. Birkinshaw e Crainer (2005) referem que a liderança autocrática pode ser altamente eficiente assim como pode ser a democrática. Os mesmos autores referem que isto levou a um novo estilo designado por teoria da contingência, que afirma essencialmente que não há um modo ideal de se liderar em todas as situações, mas o estilo mais eficaz depende da situação/contexto.

Tendo em conta que o contexto das equipas em que cada um atua é diferente, a abordagem é necessariamente diferente, tendo o treinador da equipa de juniores uma intervenção mais dura perante os atletas, o que não acontece tanto na equipa feminina. O treinador do feminino procura seguir uma linha de liderança mais democrática sendo que, em situações que assim exigiam, intervinha de forma mais autoritária, apesar de algumas atletas nem sempre aceitarem isso. Não vejo isto como defeito, mas sim como falta de exigência das próprias perante a modalidade ou dos anteriores treinadores.

3.4.4 Modelo de jogador

"Quero que percebam por exemplo que tipo de lateral direito eu pretendo em termos físicos, táticos, técnicos e psicológicos"
(Mourinho, 2002)

Segundo Leal e Quinta (2001) se não faz sentido a existência de um Modelo de Jogo, sem um Modelo de Treino e vice-versa, isto no caso de haverem conceções diferentes relativamente a ambos, obviamente não é possível definir um Modelo de Jogador.

Como foi referido nos pontos anteriores, não é coerente que cada treinador de um clube trabalhe de forma independente, sem que exista uma uniformização do modelo de treino e do modelo jogo, não sendo também coerente a falta de um modelo de jogador que cada clube quer formar. Sobre este assunto, Leal e Quinta (2001) referem que não havendo uma definição clara, por parte do clube, do tipo de jogador que pretende formar, vão sendo excluídos ao longo de todo o processo de formação, jogadores cujo perfil não

se adapta ao modelo de jogo de cada treinador em cada escalão, já que um bom jogador para um treinador, pode não o ser para outro. Os mesmos autores acrescentam que os clubes deverão formar, acima de tudo, um jogador específico que se quer inteligente e autónomo e possuidor de cultura tática evoluída.

Se o Modelo de Jogador é importante para os treinadores saberem o que pretendem formar, também é importante para o clube saber o tipo de jogador a recrutar. Pois, tal como referem Franks et al. (1999), para que o processo de identificação e recrutamento de talentos ocorra de forma organizada, é essencial que o clube em questão defina elementos chave para sabermos quais as características que pretendemos identificar nos jogadores.

No caso concreto das realidades que vivi, o Boavista não apresenta nenhum Modelo de Jogador definido no futebol masculino ou feminino. A falta de uma linha de trabalho uniforme na formação masculina tem dificultado o processo de formação de jogadores no clube. Exemplo disso é o facto do plantel sub-19 ter 13 jogadores a representar pela primeira vez o clube, apenas 3 jogadores estarem no clube desde o escalão sub-16 e não existir nenhum jogador da formação na equipa sénior. A base de sucesso na formação deverá constituir-se sempre com o facto de o jogador integrar, com êxito, a equipa maias representativa do clube. (Leal e Quinta, 2001)

O recrutamento da equipa de juniores foi baseado nas dispensas de outros clubes e na oferta dos empresários, não tendo em conta características pretendidas pelo treinador para o seu modelo de jogo ou futuramente para a equipa sénior.

No futebol feminino, face ao número bastante inferior de praticantes e ao escasso investimento na modalidade, não é possível basear as opções de recrutamento da equipa sénior apenas no modelo de jogadora pretendido pela equipa técnica. Tendo em conta estas carências, a equipa sénior tinha o recrutamento limitado a atletas da formação do clube ou jogadoras da zona norte, procurando que as mesmas apresentem capacidade técnica e tática para disputar o Campeonato Nacional e que do ponto de vista pessoal garantissem bom estar no balneário. Apesar de ter a maior formação do país, a falta de um modelo de treino e de jogo uniforme no departamento, atrasa a integração das

atletas da formação na equipa sénior, vendo por parte do coordenador apenas preocupação com os resultados e não com o processo de formação em si.

3.5 - Planeamento e Periodização

Como constatado nos pontos anteriores, vários são os fatores a ter em conta quando se lidera uma equipa de futebol, para procurar tirar o máximo rendimento dos jogadores (na sua forma individual) e da equipa (no geral), tornando-se estes dois conceitos estruturantes do treino – planeamento e periodização – cada vez mais importantes na procura de uma preparação de excelência.

Para haver uma visão clara do futuro, o planeamento torna-se fundamental nesse processo de gestão e liderança de uma equipa. A mesma ideia tem Castelo (2003), segundo o qual a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica.

Planear ou planificar significa, segundo Garganta (1991), descrever e organizar antecipadamente as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar e as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, sendo que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens. Castelo (2003) acrescenta que a planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, sendo os seus objetivos: (1) assinalar as situações vantajosas para a organização, (2) antecipar a resolução de problemas previstos e, (3) formular planos de ação. Para Silva (1998), o planeamento do treino corresponde ao ato de projetar as ações necessárias à preparação de um desportista, com o intuito de obter um determinado resultado ou, o processo mediante o qual o treinador e a sua equipa definem as linhas de ação capazes de aumentar as probabilidades de sucesso. Calvo (1998) apresenta também um conjunto de variáveis que devemos ter em conta na planificação: (i) as características específicas da modalidade; (ii) o sistema e calendário competitivo; (iii) a composição dos jogadores do plantel; (iv) a conceção geral

de jogo, sistemas e funções a desempenhar; (v) as características individuais dos jogadores e (vi) as características do clube e dos treinos.

Mourinho (2001) refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. Este facto requer, segundo o autor, a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de ação.

Para Garganta (2003) os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado. Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que procurem atingir a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003). Sendo que o planeamento permite também ao treinador controlar o trabalho desenvolvido, bem como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991).

Segundo Pires (2005) ao planear assume-se que se vai controlar os elementos suscetíveis de alterar o futuro, sendo este o paradoxo do processo de planeamento, na medida em que sendo formado por um conjunto concentrado de ações conhecidas, tem por objetivo organizar um futuro que se desconhece. Daí que o autor destaque a necessidade de se falar em processo de planeamento e não simplesmente em plano, já que o primeiro significa um processo em construção e reajustado constantemente, sendo o segundo, um produto final acabado, sem capacidade de adaptação permanente ao meio onde vai ser aplicado.

Planeamento é então a preparação daquilo que pretendemos realizar, estabelecendo um plano de atividades, determinando um conjunto de objetivos e definir as estratégias e os meios ideais para o atingir. Se planear é fundamental, a distribuição dos conteúdos ao longo da escala semanal não é menos importante (Guilherme, 2008). Procurando agora definir periodização, esta é segundo Garganta (1993), a divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e

objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo. Para o mesmo autor (1991) estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento eficaz.

Já a periodização diz respeito à divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo (Garganta, 1991). O mesmo autor acrescenta que a periodização diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa (Garganta, 1991). Faria (1999) e Oliveira (2002) corroboram da mesma opinião e referem que quando nos confrontamos com a divisão da época em períodos, esta parece estar maioritariamente relacionada com um conceito de periodização física, convencional.

Várias são as formas de periodizar e tendo como visão os desportos coletivos, Alves (s/d, b) refere que a periodização típica envolve três níveis fundamentais:

(i) a macroestrutura (Macrociclo – época desportiva ou ano), (ii) a meso-estrutura (Mesociclo – conjunto de microciclos/semanas/mês) e, (iii) a microestrutura (Microciclo – semana/unidades de treino).

A ideia apresentada representa uma conceção tradicional que atribui enorme importância às características físicas dos atletas, sendo questionada por diferentes autores/treinadores.

Para Garganta (2003), no Futebol, as grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, previstas nas propostas de diversos autores, são inviabilizadas, pois ao princípio da progressão contrapõe-se o princípio da estabilização (Silva, 1988). Para Garganta (1993), a edificação da forma desportiva deve assentar, numa base que considere (i) o atleta como um todo, e (ii) e traduza um conhecimento cada vez mais específico da modalidade,

realçando a necessidade de impor uma periodização mais adequada, a qual dedique uma constante atenção à análise dos aspetos estruturais e funcionais do jogo formal para, em função disso, sistematizar os objetivos e a natureza dos efeitos e do conteúdo, dos exercícios a propor aos jogadores no processo de treino desportivo, em Futebol.

Enquadrando com esta linha de pensamento, Mourinho (2001) entende que a periodização no Futebol relaciona-se com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico. Seguindo a lógica destes dois autores, a distribuição dos conteúdos numa escala temporal deve acontecer de forma coerente e equilibrada de modo a existir aquisição de conhecimentos e hábitos por parte dos jogadores.

Oliveira (2008) define ainda periodização como sendo o tempo gasto na planificação e construção da forma de jogar que o treinador pretende para a sua equipa, sendo esse período normalmente de um ano. O autor acrescenta ainda que utiliza subperíodos e que são os mais determinantes no processo de operacionalização, que é o padrão semanal. Na periodização anual o autor procura criar, conjuntamente com os jogadores, um modelo de jogo e desenvolvê-lo o mais possível. Relativamente ao padrão semanal aquilo que pretende é preparar a equipa para o próximo jogo, tendo em consideração o modelo de jogo da mesma, o estado da equipa no momento e o adversário seguinte. Podemos aqui perceber que Guilherme para se afastar de um entendimento que enfatiza a importância da carga, substitui a designação de microciclo por “padronização semanal”. Concordando com as ideias do autor, Frade (2008, citado por Santos, 2009) acrescenta que na periodização deve haver uma preocupação especial com a relação esforço-recuperação.

No futebol e nas modalidades coletivas em geral, devemos então alargar a visão tradicional do conceito de periodização, para algo que inclua os pressupostos táticos e todas as dimensões de rendimento do jogo. Tendo a periodização como referência os aspetos da organização do jogo da equipa, em função do modelo e da conceção de jogo. O conceito de periodização em Futebol deve apresentar dinâmica e abrangência de modo a englobar todo o

processo de preparação da equipa e dos jogadores. O que leva, Mourinho (2001) a referir que a inadequação dos conceitos convencionais de periodização do treino decorrem da existência, no Futebol de: (i) um período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas, (ii) um período competitivo muito grande, (iii) quadros competitivos longos, (iv) competições em simultâneo; (v) elevado número de jogos e, (vi) necessidade de alto rendimento durante toda a época. Este autor destaca ainda que as componentes que direcionam o processo de treino e um projeto de jogo são a tático-técnica e cognitiva. Este entendimento permite-nos, mais uma vez, perceber que a carga não deverá ser a categoria central do planeamento.

Faria (1999) concluiu que, não se identificam razões para que no Futebol, os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Acrescenta ainda que o tradicional período preparatório deixa de ter significado enquanto referencial de exacerbação do aspeto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em vista o modelo de jogo adotado. Temos de ser críticos ao enquadrar a importância dos períodos no seio do planeamento, pois exacerbam demais o físico na gestão do treino em detrimento dos princípios de jogo.

Considerando o princípio da estabilização e a rejeição da oscilação das cargas, a macroestrutura e a meso-estrutura deixam de fazer sentido na periodização, sendo, em sentido contrário, o microciclo uma estrutura importante.

De acordo com Frade (2003), o que baliza estruturalmente os microciclos são os jogos e que são o referencial para a utilização acertada daquilo que tem de estar antes e daquilo que tem que estar depois. Podemos concluir que na ideia de Frade existe a necessidade de ajuste e configuração do microciclo com base no que aconteceu no jogo anterior.

Concluindo e de acordo com Garganta (1991) a periodização é um aspeto particular do planeamento. Mourinho (2001) não é da mesma opinião e considera a periodização como um aspeto particular da programação. Sendo que para o autor, programar consiste em definir e determinar o conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estruturem um processo de trabalho que vise o treino nas diversas dimensões e competições.

3.5.1 - Modelos de Periodização de Treino aplicados no Futebol

São várias as formas de se entender o treino e o jogo, daí que resulte em diferentes formas de preparação das equipas de Futebol. Martins (2003) identifica as diferentes tendências de treino existentes: tendência originária do Leste da Europa (LE), originária dos países do Norte da Europa e América do Norte (NE), a originária dos países Latino-Americanos (TI) e por último e mais recente, a Periodização Tática (PT).

3.5.1.1 Periodização Convencional

Relativamente à Periodização Convencional, o estudo realizado por Martins (2003), identifica duas tendências: uma tendência procedente do Leste da Europa e outra do Norte da Europa. Alves (2006) citando Oliveira, J.G. (2004) refere que a tendência de leste da Europa fomenta a dimensão física, vista de forma abstrata, como dimensão prioritária para o rendimento desportivo, quer da equipa quer do jogador.

Sobre a tendência oriunda do Norte da europa Alves (2006) afirma que esta elege a dimensão física como a de maior importância no desempenho do jogador e da equipa. No entanto, já se reconhece que a dimensão deve ser tratada consoante a especificidade da modalidade e que em alguns momentos do treino esta deve ser treinada através dos exercícios específicos da modalidade. Nesta tendência são consideradas as diferentes exigências requeridas no jogo conforme as posições ocupadas pelos jogadores em campo, dando relevância aos testes de condição física de controlo e direcionando o processo de treino (Oliveira, 2004).

Periodização do Leste da Europa

<u>Modelo Clássico de Periodização – Matveiv</u>

No séc. XX, a periodização do treino passou por algumas transformações, sendo com o passar dos anos cada vez mais aperfeiçoada.

Considerado o pai da periodização do treino, o cientista russo Dr. Leev Matveev, na década de 50, atualizou e aprofundou alguns conhecimentos desenvolvidos anteriormente e estruturou os fundamentos teóricos (Teoria Clássica) de um sistema de treino que se tornou hegemónico em quase todo o mundo, passando a ser utilizado como referencial básico para os processos de preparação desportiva (Silva, 1998, citado por Martins, 2003).

Matveev apresenta o modelo tradicional de periodização de treino, fundamentado na Teoria da Síndrome Geral de Adaptação de Hans Selye, que defendia a criação de diferentes fases para se atingir a forma desportiva, correspondendo a três diferentes períodos de treino – Preparação, Competição e Transição.

Para Matveiev (1990; 1991), esta divisão em três períodos surge pela impossibilidade do atleta, por motivos biológicos e, se manter em forma durante todo o processo de prática desportiva. O autor acrescenta que os treinadores e os atletas devem planear o processo de treino, com vista a atingir o "pico de forma" no momento exato, mantendo-a durante um curto espaço de tempo, de acordo com a competição.

Para Raposo (2002), este método de treino atribui grande importância às componentes de carga (volume e intensidade), sendo a mesma usada de forma pensada e intencional. A intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente, enquanto o volume numa primeira fase vai aumentando até um valor máximo descendo depois até valores intermédios numa segunda fase Carvalhal (2001).Esta perspetiva de periodizar foi inicialmente pensada para desportos individuais, nomeadamente atletismo e foi, através de ligeiras alterações, transportada para os desportos coletivos (Morino, 1981, citado por Carvalhal, 2000), pois assim se poderia controlar e quantificar o treino.

Na opinião de Carvalhal (2001) os pressupostos fundamentais da teoria de Matveev assentavam na base da componente física, o que respondia ao que na altura se acreditava ser fundamental para o treino e o jogo de futebol, sendo concebida para um quadro composto por um longo período preparatório e um reduzido período competitivo. O autor acrescenta que estas são

propostas metodológicas totalmente opostas para a preparação de uma equipa de futebol.

Tal como referido anteriormente, Matveiv (1977) define em cada Macrociclo de treino três períodos distintos: Período preparatório, Período competitivo e o Período de transição.

O período preparatório procura criar e também desenvolver algumas premissas para o aparecimento da forma desportiva, envolvendo então duas etapas: a de preparação geral e a de preparação especial.

A preparação geral é durante a qual se enfatiza a preparação física e a componente geral do treino, caracterizada pelo aumento paulatino do volume e intensidade, havendo predominância do volume sobre a intensidade (Matveiv, 1977). Trata-se de uma notável elevação do nível geral das possibilidades funcionais do organismo por meio do desenvolvimento múltiplo das suas qualidades.

A etapa especial caracteriza-se pelo aperfeiçoamento das habilidades técnicas e táticas e pela predominância da intensidade sobre o volume (diminui) de treino. Aqui existe uma maior importância com especificidade do treino, através da elaboração de exercícios específicos relacionados com a destreza e as habilidades técnicas requeridas pelo desporto em questão e paralelamente aumenta-se a preparação tática. Assim, são criadas condições para o aumento do treino específico, permitindo a combinação harmoniosa das várias componentes da forma desportiva. Ainda nesta etapa há uma inter-relação especial da preparação física, técnica, tática e volitiva adaptando-se internamente entre elas.

É esperado que no fim deste período os atletas se encontrem no seu pico de forma.

Esta teoria parte então do pressuposto que é por se realizar um forte Período Preparatório que as equipas obtêm um elevado rendimento em toda a época (Carvalhal, 2001). Frade (1993) não concorda com a importância que esta metodologia dá ao período preparatório e refere mesmo, que a sua importância não é nenhuma, “porque o que se vai fazer lá, seja o que for nunca vai ser responsável por aquilo que se vai passar três, quatro, cinco meses

depois", pois "quem treina durante um mês de preparação não vai condicionar o rendimento no fim do campeonato".

No segundo período – período competitivo – é esperado que o atleta atinja o seu nível de desempenho máximo e após o conseguir, é necessário preservá-lo durante este período, aplicando-a na conquista de resultados desportivos (Matveiv, 1991). Não devem ser realizadas reestruturações neste período, uma vez que limitariam a forma desportiva impossibilitando o êxito traçado nos objetivos para as competições. Este período, segundo Manso et al. (1996) poderá durar entre 4 a 6 meses, estando sempre dependente da modalidade em questão.

Por norma, nos desportos coletivos o tempo de duração é aproximadamente 9 meses. Matveiv (1991) afirma que para um período competitivo de curta duração o volume geral das cargas de treino continua inicialmente com uma redução ligeira e uma estabilização a seguir. Aumentam-se as intensidades das cargas específicas até atingir um máximo e estabilizar-se nesse patamar, nesta situação produzem-se oscilações ondulatórias do volume e da intensidade. Se o período for prolongado produz-se um novo aumento do volume geral das cargas após a estabilização das exigências do treino, seguindo-se uma ligeira redução da sua intensidade, manifestando-se novamente uma redução do volume e um aumento na intensidade.

Para Alves (2010) a preparação moral e volitiva assume neste período um papel especial, ou seja a adaptação psicológica às competições. É essencial a mobilização do atleta para a manifestação máxima das forças físicas e psicológicas, necessitando adotar uma atitude correta face a possíveis dissabores desportivos mantendo-se emocionalmente forte. A preparação física tem um papel meramente de evolução funcional, orientada para a manutenção e conservação do nível de forma até ai alcançado. Já a preparação técnica e tática asseguram o aperfeiçoamento das formas adotadas da atividade motora até ai, aproveitando ao máximo a coordenação dos movimentos, desenvolvimento tático e ampliação dos conhecimentos especializados.

Por último temos o período de transição, que tem como objetivo principal proporcionar aos atletas algum descanso entre dois macrociclos. Segundo Matveev (1991), este período corresponde a uma perda temporária da forma

desportiva, caracterizada por uma rápida diminuição do nível de treino para que o atleta possa recuperar, de forma ativa, a sua forma desportiva, assegurando assim a continuidade para uma nova fase de competição. Não se trata de uma suspensão do processo de treino, mas antes um período para evitar o efeito acumulativo do treino em *overtraining*, devendo ser criadas condições de manutenção de um determinado nível de treino, uma vez que com descanso ativo é impossível manter o nível de treino num ponto ideal, mas pode manter-se de tal modo que permita iniciar um novo ciclo de treino com posições de partida mais elevadas que as anteriores. Em suma e segundo Abrantes (2006), este período deve ser utilizado para manter a atividade física regular com uma diminuição da carga de treino como já foi referido anteriormente, devendo-se quebrar as rotinas de treino praticando desportos diferentes, aproveitar para melhorar a flexibilidade e tratar de lesões, analisar a época anterior e preparar a seguinte, por fim manter uma alimentação saudável.

Dependendo de cada desporto e das respetivas características do calendário de competições, etc., destacam-se os ciclos anuais e os ciclos semestrais. Abrantes (2006) esquematiza na imagem seguinte a periodização simples (ciclo anual) e a periodização dupla (ciclo semestral). De realçar e segundo Barbabti e Filho (2010), também que existe a periodização tripla que é usada em jovens atletas em formação e que não têm uma estrutura rígida de treino.

Periodização Simples												
Meses	**Set**	**Out**	**Nov**	**Dez**	**Jan**	**Fev**	**Mar**	**Abr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Ago**
Competições								xxx	xxx	XXX	XXX	XX
Períodos	Tran.	Preparatório						Competitivo				
Etapas	Tran.	Geral				Especifica		Pré-Comp		Competitiva		

Periodização Dupla												
Meses	**Set**	**Out**	**Nov**	**Dez**	**Jan**	**Fev**	**Mar**	**Abr**	**Mai**	**Jun**	**Jul**	**Ago**
Competições					xxx	XX XX			xxx	XX	XX X X	
Períodos	Tran.	Preparatório			Competitivo		Tran.	Preparatório		Competitivo		
Etapas	Tran.	Geral		Esp.	P.C.	Comp	Tran.	Esp.	P.C.	Competitiva		

Fig. 12 – Modelo de Periodização simples e Periodização complexa – adaptado de Abrantes (2006)

Pode-se então depreender que a Periodização convencional é baseada numa análise estritamente física e encara a preparação de uma equipa individualmente, caso a caso. Visa a melhoria das capacidades condicionais, pois a sua principal preocupação é a forma, mas sempre em termos físicos, quantitativos. O estado de forma procurado é essencialmente físico. (Oliveira, 2003).

Ainda dentro das tendências de periodização do leste da europa, podemos identificar outros modelos de treino que foram surgindo posteriormente ao modelo proposto por Matveiv, servindo de atualizações ao mesmo, com outras propostas de organização de cargas e dos quais destaco o modelo Pendular e o modelo Modular.

Modelo Pendular

O modelo de treino Pendular surge no início da década de 70, por Arosiev e Kalinin e procura aperfeiçoar o modelo de Matveiev (Silva, 1998). Este modelo assenta em dois pressupostos teóricos: o restabelecimento da capacidade de trabalho é mais eficaz quando não se trata de um descanso passivo, e sim de uma atividade contrastante; a sequência dos microciclos básicos e de regulação faz com que o organismo do desportista se restabeleça mais eficazmente e também seja submetido a ritmos elevados e reduzidos de sua capacidade de trabalho geral e especial (Garcia, 1996 citado por Braz, 2006).

Segundo Silva (1998) este modelo baseava-se na alternância sistemática entre cargas específicas/especiais e gerais (surgindo daí o nome pendular), onde com o aproximar das competições ou da competição mais importante existia um aumento de cargas específicas em detrimento das gerais.

Este modelo de treino foi pensado para melhorar e manter a forma competitiva do atleta durante toda a época desportiva. Contudo, devido ao carácter agressivo da carga, a sua aplicação é apenas possível em períodos de tempo muito curtos, o que constitui um ponto fraco (Raposo, 2002). O modelo baseia-se então na utilização de ciclos pequenos e médios e estrutura-se em função das competições (Silva, 1998). Manso et al. (1996) consideram que nesta proposta se tenta, pela primeira vez, resolver as difíceis tarefas de preparação técnico-táticas, o que a diferencia da planificação tradicional, mas o facto de se estruturar em função das datas das competições e de se atribuir uma grande importância às cargas genéricas, torna o modelo questionável e acaba por reforçar a teoria de Matveiv (Martins, 2003).

Modelo Modular

Ainda na década de 70, Vorobjev faz algumas críticas ao modelo clássico de Matveiev e apresenta o modelo de treino Modular, que defende o uso prioritário das cargas específicas no treino, justificando que o atleta só estará adaptado ao esforço e às condições específicas de uma modalidade se treinar em especificidade (Silva, 1998).

Garcia Manso et al. (1996) referem que o facto do planeamento tradicional de Matvéiev não ter em conta a influência do treino sobre a capacidade biológica do desportista, foi merecedor das críticas de Vorobjev. Vorobjev justifica esta proposta de treino afirmando que só através da preparação específica é que os atletas criam condições para a adaptação do organismo à modalidade praticada. Segundo Martins (2003) este modelo propõe uma organização de treino em pequenas ondas, com mudanças acentuadas e frequentes no volume e intensidade das cargas para que seja possível conseguir adaptações contínuas e elevadas, uma vez que perante um estímulo uniforme, o organismo responde também de forma uniforme.

Periodização do Norte da Europa e América do Norte

A periodização originária do Norte da Europa e da América do Norte atribui grande importância aos aspetos energético-funcionais da atividade dos atletas e tentou transcender o carácter universal da primeira tendência, dando grande importância ao desenvolvimento das capacidades físicas exigidas na competição, definindo-as de específicas. Um dos modelos que daqui surgiu foi por Alvarez Del Villar (1983) que entendia que o treino deveria visar, fundamentalmente, a melhoria da condição física dos futebolistas, pois esta é determinante para a obtenção de resultados desportivos positivos. Para este autor todos os desportistas, incluindo os futebolistas, para serem considerados como tal têm que ser rápidos, resistentes e potentes. O mesmo autor acreditava que estas capacidades básicas deveriam ser melhoradas com a utilização de métodos e sistemas de treino de Atletismo, uma vez que muitas das ações e movimentos realizados pelos futebolistas são semelhantes à modalidade de atletismo.

Para Martins (2003), devido à importância que os autores desta época atribuem à dimensão física dos jogadores é imprescindível conhecer pormenorizadamente os processos de adaptação biológica e fisiológica do organismo às cargas de treino.

Verjoshanski (1990) defende que é necessário descobrir todas as reservas que podem aumentar a eficácia do treino físico especial. O mesmo autor salienta que atualmente, a preparação dos atletas de alto nível exige a aplicação de grandes estímulos aos sistemas funcionais vitais do organismo, para que este seja capaz de suportar níveis de trabalho muito elevados. Bompa (1999) corrobora com as ideias anteriores, defendendo que, para se levar a efeito um programa de treino efetivo, é necessário compreender os sistemas energéticos e saber quanto tempo os atletas precisam para restaurar as energias despendidas no treino e na competição. Garganta (1999) citado por Martins (2003) refere que os investigadores têm procurado conferir o perfil energético funcional reclamado pelo jogo de Futebol (nas múltiplas solicitações que este impõe aos atletas), com base na análise da atividade desenvolvida pelos jogadores durante as partidas.

Então, através da importância que esta tendência deu ao desenvolvimento das capacidades físicas «específicas» da competição, exacerbou-se a avaliação das cargas através dos testes físicos, de forma a conhecer a «forma» dos jogadores. Silva (2008) acrescenta que esta tendência se caracteriza por desenvolver a variável física, técnica e psicológica em separado.

3.5.1.2 - Treino Integrado

De forma a contrariar o caracter analítico que a PE assumia, surge nos países Latino- Americanos, na década de 80 e 90, uma tendência designada de "Treino Integrado". Surge então uma nova ótica da ação do jogo e do treino desportivo, cujo objetivo era integrar todos os elementos, que intervêm no desenvolvimento/rendimento da ação do jogo e na elaboração dos exercícios de treino, procurando uma maior integração entre as aquisições das destrezas técnico-táticas e a melhoria da condição física. Ou seja, procura integrar no treino a dimensão Tática, Técnica, Física e Psicológica, emergindo um entendimento de uma conceção global, em que o desenvolvimento de um fator contribui para o desenvolvimento do outro.

Segundo Braz (2006) na vanguarda da periodização do treino integrado, podemos destacar Bondarchuk, na década de 80, como o primeiro a defender o treino simultâneo de todas as vertentes do treino, classificando o treino como um processo integrado. No entender de Cunha e Silva (1999), o trabalho fragmentado das componentes de rendimento não faz sentido, na medida em que tem que existir uma complexa interação entre todas elas. Dado o futebol ser algo indivisível, é mais correto fazer-se uso de métodos integrados que garantam a adequação do treino à realidade do jogo e a contínua inter-relação entre os elementos que o constituem (Prieto, 2001). Assim, o Treino Integrado tem aceitação no mundo do futebol na medida em que insere as diferentes dimensões de rendimento, (tática, técnica, física e psicológica) nos exercícios de treino, trabalhando-as em simultâneo, rompendo assim com o que se defendia na periodização convencional (Alves, 2010). Os autores Chirosa Ríos

et al., (2000) apoiam que a realização de um “Treino Integrado” permite otimizar o rendimento, economizar e administrar o tempo de modo ponderado e acelerar o processo de preparação., obtendo os objetivos desejados com menos tempo e volume de trabalho.

Ramos (2000, citado por Braz, 2006) refere que o treino desportivo é por definição um processo integrado, uma vez que este é sempre um processo que não se limita à alteração de capacidades isoladas. No Treino Integrado existe o fundamento da parte “física” complementada, com os aspetos tático-técnicos. Esta teoria contempla as duas formas de modelo de treino, cabendo ao treinador a forma como equilibra a relação entre estes aspetos. O facto este modelo de periodização defender uma preparação integral de todas as componentes e não se referir a um Modelo de Jogo, faz com que assuma contornos abstratos.

Na opinião de Mourinho (2006, citado por Oliveira et al.) o treinar com bola apenas marca a diferença entre o treino tradicional e o treino integrado.

3.5.1.3 Periodização Tática

"Existe o treino tradicional, o analítico; existe o treino integrado, que é o tal treino com bola, mas onde as preocupações fundamentais não são muito diferentes das do treino tradicional; existe a minha forma de treinar, a que podem chamar ‘periodização tática‘, que nada tem a ver com as outras duas – embora muitos pensem que sim.”

(Mourinho, citado por Oliveira et al., 2006)

Apesar das tendências supracitadas, Martins, (2003) menciona que para Vítor Frade existia a necessidade da emergência de uma nova orientação concetometodológica do processo de treino, na medida em que os modelos apresentados não se enquadram com as exigências do futebol. Faria (1999) corrobora com a ideia e após um estudo baseado na análise de conteúdos a entrevistas realizadas a diversos treinadores, concluiu que, não se identificaram razões para que no Futebol, os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Acrescenta que o tradicional período preparatório deixa de ter significado enquanto referencial de

exacerbação do aspeto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em vista o modelo de jogo adotado.

Outros autores como Queirós (1986), Silva (1989) Garganta e Pinto (1994), também defendem a necessidade de criar um novo modelo de treino que considere a dimensão tática como a dimensão primordial para o desenvolvimento dos jogadores.

A Periodização Tática é então uma conceção de treino e competição preconizada pelo Professor Vítor Frade, que surgiu para dar resposta à especificidade da modalidade, contrariando os anteriores modelos que privilegiam a dimensão física como dimensão fundamental para o treino desportivo.

Para Frade o pensamento tático reflete a imperativa necessidade da emergência da dimensão tática em detrimento da física, uma vez que apenas a ação intencional é educativa (Martins, 2003). No entender do mesmo, citado por Silva (2008), o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de um "jogar" através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo, e portanto, dos seus princípios. O seu aspeto fulcral está então no jogo e o conceito está diretamente relacionado com o modelo de jogo criado pelo treinador, contemplando os vários aspetos dessa organização, ou seja, os níveis de organização dessa forma de jogar, denominados de princípios, subprincípios e sub-subprincípios (Oliveira, 2004).

Castelo (1998) afirma que se deve treinar desde o primeiro dia a organização do jogo da equipa, o que implica que, cada exercício, desde o aquecimento até ao último exercício, deve servir para a organização do jogo. A educação tática dos futebolistas é o elemento mais importante para uma equipa ter sucesso (Van Gaal, 1998, citado por Carvalhal, 2001).

Rocha (2000) afirma que para Frade o tático não é físico, técnico, psicológico nem estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar. Acrescenta que não divide o treino, porque tem consciência de que o crescimento tático tendo em conta a proposta de jogo a que se aspira, ao realizar-se, ao operacionalizar-se, vai implicar alterações ao nível físico, psicológico, técnico, isto é, há que ter consciência que o tático tem que ver com a proposta de jogo que se pretende, logo não é um tático abstrato. O autor

volta a citar Frade, afirmando que o mesmo não é apologista de que se divida o treino nos seus diversos fatores. Para ele o importante é provocar na equipa e não nos jogadores (de forma individual) uma determinada alteração ou transformação, que implica uma organização coletiva desses jogadores. Uma organização que promova uma forma de jogar em termos defensivos e ofensivos. Esta deverá ser a grande preocupação, ter uma equipa a jogar de determinada maneira, onde o padrão, o núcleo duro, as preocupações centrais são sempre jogar.

O conceito de especificidade é um dos princípios mais importantes da periodização tática. Segundo Oliveira (2004), a especificidade é determinante numa metodologia de treino em que as situações criadas, os exercícios, são o mais situacional possível, ou seja, retira-se do jogo idealizado aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações desejadas para o jogo. Em suma, a especificidade verdadeira do treino e das suas situações só existe quando houver uma constante interação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o Modelo de Jogo Adotado e os princípios que lhe dão corpo.

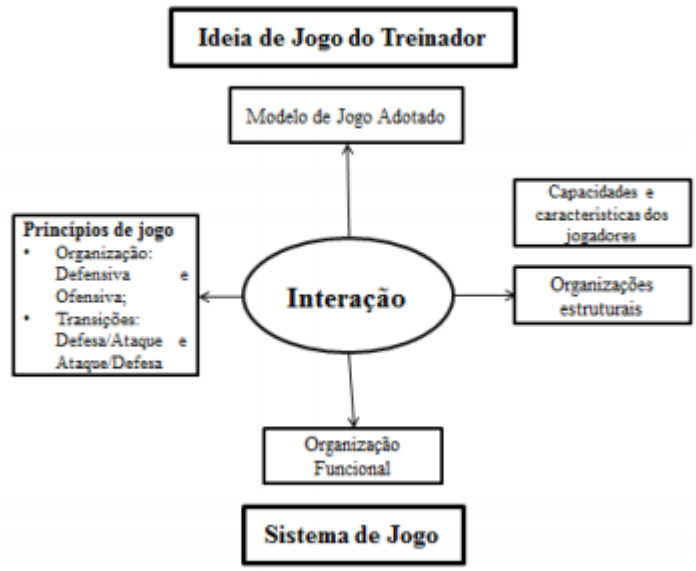


Fig.13 – Interação referentes à ideia de Jogo do Treinador para chegar ao Sistema de Jogo – adaptado de Oliveira (2004)

A Periodização Tática é aplicada tendo em conta três princípios fundamentais:

Princípio da alternância horizontal específica - Para Tamarit (2013) este princípio consiste em treinar sempre em função da especificidade, do jogar idealizado pelo treinador, sem estar, no entanto no mesmo nível de especificidade. Ou seja, devemos treinar sempre o nosso jogar, mas a diferentes níveis, tanto a nível da contração muscular como da alternância entre princípios e subprincípios de jogo, para que se respeite a recuperação emocional e a recuperação do esforço/desempenho dentro das diferentes manifestações das contrações musculares. Este princípio é então o responsável pela manutenção de um padrão regular fixo semanal, respeitando a alternância entre as ações praticadas no treino e a recuperação (Amieiro, 2006).

Percebemos assim que esta operacionalização incide em determinados aspetos do jogar tendo em contas as exigências que cada "dimensão" comporta.

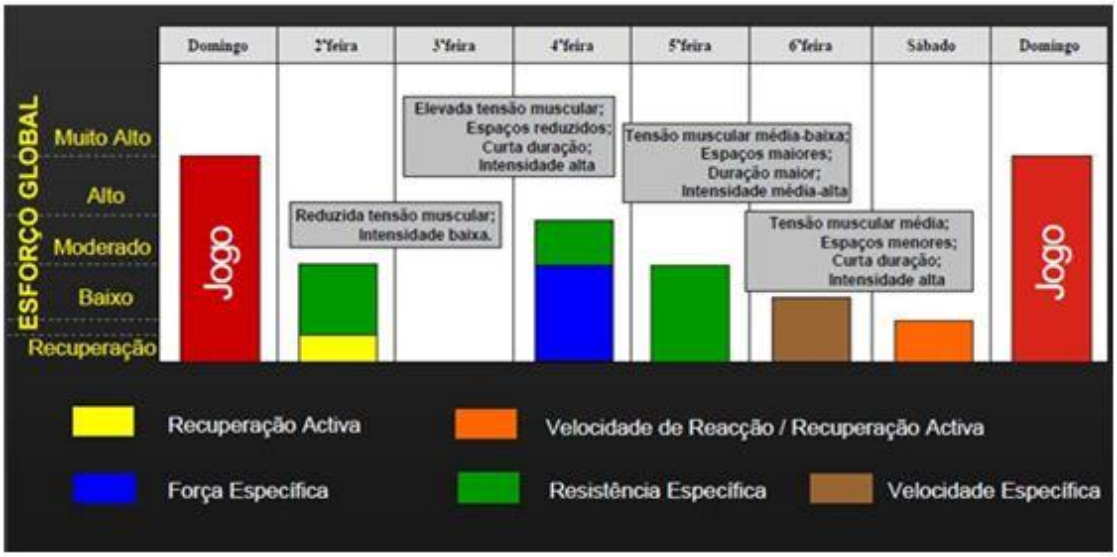


Figura 14- Padrão semanal das dimensões de esforço no treino – adaptado de Aroso (2006)

Princípio da progressão complexa – segundo Frade (2013) está relacionado com os vários fatores de complexidade com que a equipa progride na forma de jogar. Tamarit (2007) na mesma linha de pensamento acrescenta que este princípio pode ser caracterizado como a redução da complexidade ao

modelo de jogo, vivenciando princípios e subprincípios. Assim procura-se "montar" e "desmontar" os princípios e os subprincípios, de forma a hierarquizá-los durante o padrão semanal e ao longo dos padrões semanais, consoante a evolução da equipa (Oliveira, 2009). A progressão complexa compreende diferentes conceitos a serem abordados em treino que respeitam uma hierarquização, indo do menos para o mais complexo padrão de organização (Oliveira et al., 2006). Para Frade (citado por Martins, 2003), os princípios articulam-se entre si, mas há os princípios principais e os secundários em cada dia da semana, e em cada exercício realizado. Podemos então afirmar que este princípio está diretamente ligado ao princípio da alternância horizontal, pois deve existir a preocupação de construir e desmontar os princípios e subprincípios para adequar o plano semanal de treino à evolução registada por parte dos jogadores e da equipa.

Princípio das propensões - visa criar contextos de exercitação propícios/orientados para aquilo que pretendemos atingir (Frade, 2013). 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 (citado por Ribeiro, 2008) acrescenta ainda 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.

Devemos então neste contexto enfatizar os aspetos que queremos no jogo da equipa, condicionando os jogadores através de exercícios de treino para repetirem sistematicamente os comportamentos pretendidos.

3.5.2 Análise da Periodização das equipas

Neste ponto vou abordar a forma como as equipas, em que estive envolvido esta época, a preparavam em termos de periodização.

No quadro 13 são apresentados os Mesociclos de treino da equipa sénior feminina no período preparatório.

Quadro 13 – Mesociclos do 1º Trimestre (Feminino)

Microciclo nº	Julho | 2014						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
-	30	1	2	3	4	5	6
-	7	8	9	10	11	12	13
-	14	15	16	17	18	19	20
-	21	22	23	24	25	26	27
1	28	29	30	31	1	2	3

Microciclo nº	Agosto | 2014						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
1	28	29	30	31	1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
4	18	19	20	21	22	23	24
5	25	26	27	28	29	30	31

Microciclo nº	Setembro | 2014						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
6	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	14
8	15	16	17	18	19	20	21
9	22	23	24	25	26	27	28
10	29	30	1	2	3	4	5

Refiro que estes mesociclos apenas serviram para a organização temporal das unidades de treino e jogos/torneios a realizar, sendo que não existiu preocupação antecipada com a periodização das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas a abordar durante este período. A periodização foi feita sempre a curto prazo, em microciclos, sendo o planeamento das unidades do treino feitas sempre treino a treino, tendo em consideração a resposta das atletas e da equipa na sua globalidade ao longo dos treinos/jogos.

Como se pode verificar, durante este período a equipa técnica optou por aumentar o número de treinos, face ao que iria ser a semana de treinos no período competitivo, de forma a aumentar o volume de treino nesta fase preparatória e assim procurar um melhor crescimento do rendimento da equipa, bem como aproveitar a maior disponibilidade horária do campo nesta fase.
Como se verifica na tabela, os treinos iniciaram na última semana do mês de Julho, pois a equipa iria disputar dois torneios internacionais em Espanha, na primeira semana de Agosto (Troféu Teresa Herrera e Weekend Women's Football).

Um problema com que a equipa técnica se deparou nesta fase da época foi a presença ou ausência das atletas durante todo o período preparatório. Sendo a modalidade amadora e o grupo tão diferenciado, com atletas do ensino secundário, outras do ensino superior e atletas já com empregos fixos, o período de férias não foi coincidente. Tendo ainda atletas nesta fase a irem a estágios da Seleção Nacional sub-19. Este fator dificultava o planeamento neste período preparatório, nomeadamente na gestão das componentes físicas, mas principalmente na abordagem aos princípios de jogo.

Nesta fase a gestão das cargas de treino foram então cuidadosas, pois umas atletas começaram mais tarde este período e outras tiraram férias já durante o mesmo. Este período preparatório durou sete semanas de treino (microciclos), no qual foram realizadas vinte e cinco sessões de treino e oito jogos de preparação.

Terminada esta fase, deu entrada o período competitivo, iniciado no mês de Setembro, na semana de 15 a 21. O quadro 14 apresenta a distribuição das unidades de treino nos mesociclos, até ao final da 1ª fase do Campeonato Nacional.

Quadro 14 – Mesociclos do 2º Trimestre (Feminino)

Microciclo nº	Outubro | 2014						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
10	29	30	1	2	3	4	5
11	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	19
13	20	21	22	23	24	25	26
14	27	28	29	30	31	1	2
Microciclo nº	**Novembro | 2014**						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
14	27	28	29	30	31	1	2
15	3	4	5	6	7	8	9
16	10	11	12	13	14	15	16
17	17	18	19	20	21	22	23
18	24	25	26	27	28	29	30

Microciclo nº	Dezembro | 2014						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
19	1	2	3	4	5	6	7
20	8	9	10	11	12	13	14
21	15	16	17	18	19	20	21
22	22	23	24	25	26	27	28
23	29	30	31	1	2	3	4

Microciclo nº	Janeiro | 2015						
	Segunda feira	**Terça feira**	**Quarta feira**	**Quinta feira**	**Sexta feira**	**Sábado**	**Domingo**
23	29	30	31	1	2	3	4
24	5	6	7	8	9	10	11
25	12	13	14	15	16	17	18
26	19	20	21	22	23	24	25
27	26	27	28	29	30	31	1

Tal como se pode constatar e como foi referido anteriormente, os microciclos de treino eram compostos por três treinos, realizados na sua maioria à Segunda, Quarta e Sexta, por disponibilidade do campo de treino, sendo os jogos realizados ao Domingo. Neste sentido é apresentado no Quadro 15 o microciclo padrão da equipa.

Quadro 15 – Microciclo padrão - Equipa Sénior Feminina

Dia da Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Treino	Recuperação ativa/ Trabalho técnico-tático (jogadoras utilizadas) Trabalho técnico-tático em regime de força (atletas não utilizadas ou com poucos minutos)	FOLGA	Trabalho técnico-tático em regime de resistência específica ou tensão	FOLGA	Trabalho técnico-tático em regime de velocidade específica	FOLGA	JOGO

Esta organização das unidades de treino no microciclo contrariou os desejos inicias da equipa técnica em distribuir os treinos por Terça, Quarta e Sexta, de forma que as atletas tivessem a Segunda para recuperação passiva fora do clube e se conseguir tirar o melhor/maior rendimento dos três treinos, sendo os treinos mais ricos em conteúdos e intensidade e não havendo necessidade da equipa técnica ter uma preocupação tão direcionada na recuperação das atletas, tal como acontece com o treino de segunda-feira.

Nos quadros 16 e 17 podemos constatar dois exemplos de microciclos de treino da equipa, através de registos que a equipa técnica fazia, onde consta o momento de jogo trabalhado, bem como a componente física mais solicitada.

Quadro 16 – Microciclo nº11 (Feminino)

Semana 11							
	Data	**Hora**	**Campo**	**Momento de Jogo**	**Tipo de carga**	**Unidade Treino nº**	**Nº atletas**
Segunda feira	06/10/2014	20:30	½ campo nº2	Organização Ofensiva	Recuperação / Força	33	18
Terça feira	Folga						
Quarta feira	08/10/2014	21:00	½ campo nº2	Organização Ofensiva e Defensiva; Transição Defensiva	Resistência	34	20
Quinta feira	Folga						
Sexta feira	10/10/2014	21:30	½ campo nº2	Organização Ofensiva; Transições Defensiva.	Velocidade	35	23
Sábado	Folga						
Domingo	12/10/2014	15:00	Comp. Desp. Campanhã	*4ª Jornada: Boavista F.C. vs Leixões (4-1)*			

Quadro 17 – Microciclo nº12 (Feminino)

Semana 12							
	Data	**Hora**	**Campo**	**Momento de Jogo**	**Tipo de carga**	**Unidade Treino nº**	**Nº atletas**
Segunda feira	13/10/2014	20:30	Inatel	Organização Defensiva e Ofensiva	Recuperação / Força	36	17
Terça feira	Folga						
Quarta feira	15/10/2014	21:00	½ campo nº2	Organização Defensiva	Resistência	37	20
Quinta feira	Folga						
Sexta feira	17/10/2014	21:30	½ campo nº2	Organização Defensiva e Ofensiva	Velocidade	38	20
Sábado	Folga						
Domingo	19/10/2014	17:15	Comp. Desp. Custóias	*5ª Jornada: Boavista F.C. vs C.A. Ouriense (0-2)*			

No que ao planeamento e periodização da equipa de Juniores diz respeito, deparei-me com uma situação em que o planeamento começa a meio da época, com uma equipa técnica que até então não se conhecia. Estes fatores tornaram o planeamento mais complexo, com objetivos traçados para o imediato e a construção de um "jogar" pretendido a curto prazo. Procurou-se também perceber o que falhou anteriormente, de forma a ter isso em conta nas estratégias do planeamento e nos objetivos delineados para o imediato e a médio prazo.

Na primeira reunião da equipa técnica, cada um expôs as suas ideias e o treinador principal procurou dar liberdade aos elementos da mesma. Sendo assim, o preparador físico teve possibilidade de executar o trabalho que pretendia, ficando responsável pela preparação das componentes físicas da equipa. Desta forma a periodização do treino tinha em conta o planeamento do preparador físico e o planeamento da restante equipa técnica, sendo que tinham em comum o regime físico pretendido para o treino, para haver coerência entre ambos.

No Quadro 18 podemos então verificar a forma como a periodização dos treinos era realizada, sendo que o planeamento das unidades de treino era feito treino a treino.

Quadro 18 – Microciclo padrão - Juniores Sub-19

Dia da Semana	**Segunda-feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**	**Sábado**	**Domingo**
Treino	Recuperação ativa (utilizados) Resistência (não utilizados)	Força Geral Trabalho tático-técnico em regime de tensão	Resistência Geral Trabalho tático-técnico em regime de resistência	Velocidade Geral Trabalho tático-técnico em regime de velocidade	Coordenação/ Velocidade de reacção Ativação para o jogo	JOGO	FOLGA

Podemos constatar que as componentes do rendimento eram separadas, atribuindo grande importância à componente física.

O trabalho físico era então realizado numa fase inicial do treino de forma isolada do modelo de jogo, sendo que de seguida era realizado o trabalho tático que tinha em conta o regime físico trabalhado anteriormente, bem como a especificidade da modalidade e das ideias de jogo do treinador.

Comparando as duas equipas, concluímos que há uma exacerbação da componente física na periodização do treino da equipa sub-19 do Boavista, relativamente à periodização do plantel sénior feminino.

3.6 Avaliação dos resultados competitivos e análise da época desportiva

Equipa Sénior Feminina

A análise e avaliação que vai ser feita dos resultados obtidos pela equipa sénior feminina do Boavista FC, apenas vai ter em consideração o período em que estive ligado à mesma, nomeadamente do início da época desportiva (28 de Julho) até à 11ª jornada (30 de Novembro). O Quadro 19 apresenta a classificação da equipa até esse momento:

Quadro 19 – Classificação do Campeonato Nacional Feminino à 11ª jornada

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Fut. Benfica	**26**	11	8	2	1	21	5	+16
2	Atl. Ouriense	**24**	11	7	3	1	27	10	+17
3	Valadares Gaia	**22**	11	7	1	3	24	6	+18
4	A-dos-Francos	**18**	11	5	3	3	25	17	+8
5	Clube de Albergaria-Mazel	**16**	11	5	1	5	16	17	-1
6	Fundação Laura Santos	**14**	11	4	2	5	22	21	+1
7	Vilaverdense FC	**14**	11	4	2	5	13	17	-4
8	Leixões	**12**	11	3	3	5	16	20	-4
9	Boavista	**10**	11	3	1	7	14	27	-13
10	Cesarense	**0**	11	0	0	11	4	42	-38

Ao analisar a tabela classificativa verifica-se que os resultados não estavam a corresponder aos objetivos definidos no início da época, encontrando-se a equipa no penúltimo lugar, com apenas 10 pontos e a 8 pontos do 4º classificado (ultimo no acesso ao play-off de campeão), tendo até este momento 3 vitórias, um empate e sete derrotas, sendo apenas o 8º melhor ataque (14 golos) e a 2ª pior defesa (27 golos).

Podemos verificar também as diferenças evidentes em algumas equipas através da tabela, na qual se destacam o Futebol Benfica, Ouriense e Valadares Gaia, e que se distanciam na luta pelo 1º lugar. Já em sentido contrário temos o Cesarense, uma equipa sem pontos conquistados e sem

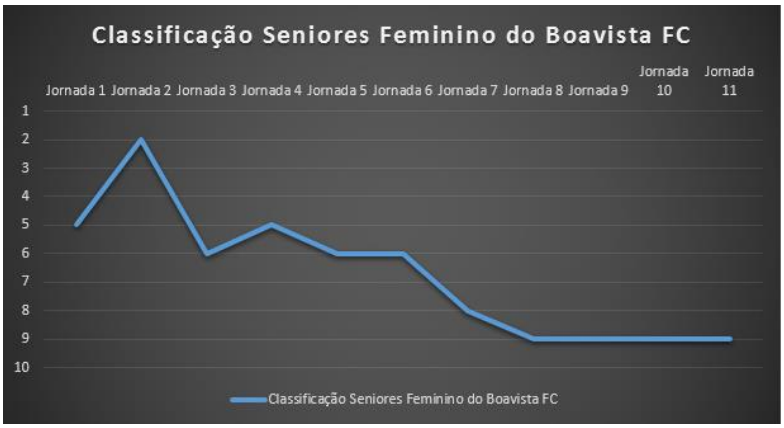
argumentos para lutar pela manutenção. As restantes equipas procuram discutir o 4º lugar, com o Boavista e o Leixões a serem as equipas com menos argumentos nesta luta.

Quadro 20 – Jogos e Resultados até à 11ª jornada (Feminino)

E	2014-09-21	15:00	Boavista	2-2	A-dos-Francos	J1
V	2014-09-28	16:30	Cesarense	1-2	**Boavista**	J2
D	2014-10-05	15:00	**Fundação Laura Santos**	2-0	Boavista	J3
V	2014-10-12	15:00	**Boavista**	4-1	Leixões	J4
D	2014-10-19	17:15	Boavista	0-2	**Atl. Ouriense**	J14
D	2014-10-26	15:00	Boavista	0-5	**Valadares Gaia**	J6
D	2014-11-02	15:00	**Fut. Benfica**	3-0	Boavista	J7
D	2014-11-09	15:00	Boavista	2-3	**Clube de Albergaria-Mazel**	J8
D	2014-11-16	15:00	**Vilaverdense FC**	1-0	Boavista	J9
D	2014-11-22	15:00	**A-dos-Francos**	4-0	Boavista	J10
V	2014-11-30	15:00	**Boavista**	3-1	Cesarense	J11

Através do Quadro 20 verificamos que a equipa teve um início positivo e interessante, com 7 pontos conquistados nas primeiras quatro jornadas, entrando depois numa série negativa de 6 derrotas seguidas até voltar a ganhar. Verificamos que a série negativa começou com 3 derrotas contra as três melhores equipas do campeonato, tendo depois outras três derrotas com adversários diretos pelo 4º lugar, sendo que em duas delas (Albergaria e Vilaverdense), a equipa foi claramente superior ao adversário. Constatou-se ainda que das sete derrotas, duas foram com resultados desnivelados, sendo uma delas com uma equipa de plantel claramente superior ao nosso e provavelmente o melhor do campeonato, e outra numa fase em que a equipa tinha os níveis de confiança em baixo, devido à fase negativa que passavam, resultado de 5 derrotas seguidas.

Quadro 21 – Classificação ao longo do campeonato (feminino)



No quadro 21 verificamos a oscilação da equipa em termos de classificação durante estas jornadas, tendo como referido anteriormente, um início positivo e dentro dos objetivos nas quatro primeiras jornadas, entrando depois numa fase negativa e em queda que levou a equipa até ao penúltimo lugar.

Após a 9ª jornada, onde a equipa já vinha numa série de 5 derrotas consecutivas, o treinador principal decidiu deixar o comando da equipa, na tentativa da mesma inverter o mau momento competitivo.

Analisando a época desportiva e os objetivos iniciais verificamos que a perda de atletas importantes, nomeadamente de duas atletas para o estrangeiro e duas para um clube rival (Valadares-Gaia) vieram fragilizar a equipa, que também por alguma inexperiência sentiu dificuldades durante a primeira fase do campeonato, não conseguindo corresponder aos objetivos inicialmente estabelecidos. Mas tal como alguma literatura refere, o sucesso no desporto não está apenas diretamente associado aos resultados, mas baseia-se e relaciona-se com um vasto conjunto de situações ocorridas devido às diversas condições inerentes ao processo e que não podem ser esquecidas.

Como apenas estive na equipa técnica até Dezembro e a equipa não disputou qualquer eliminatória da Taça de Portugal até esse momento, não se pode referir quanto ao sucesso ou insucesso nesse objetivo

Relativamente ao rendimento individual e coletivo posso afirmar que a equipa vinha a melhorar a sua prestação ao longo do tempo/jogos. Numa fase inicial foram sentidas dificuldades no processo ofensivo, particularmente na organização coletiva ou nas ligações intersectoriais, mostrando-se a equipa precipitada nas ações e pouco dinâmica quando tinha a posse da bola. No processo defensivo foram cometidos erros de organização e posicionamento que custaram golos sofridos e pontos perdidos.

Ao longo das semanas de treino a equipa foi melhorando os aspetos anteriormente referidos e demonstrou uma evolução positiva no que diz respeito às ideias de jogo. Essa mesma evolução foi demonstrada em campo nos últimos jogos, com a equipa a ter uma grande prestação, particularmente nos aspetos defensivos, contra dois candidatos ao título e conseguindo impor as suas ideias de jogo contra dois adversários diretos, apesar das derrotas nesses jogos.

Assim, a equipa demonstrou uma evolução, tanto a nível de jogo como de treino, respondendo positivamente ao aumento da complexidade colocada nos exercícios de treino.

.O último objetivo foi claramente conseguido e tal como nos últimos anos conseguiu-se potencializar atletas do plantel sénior para as seleções mais jovens, nomeadamente para a seleção nacional sub-19.

Equipa masculina Sub-19

A análise seguinte vai ter apenas em consideração o período que a equipa técnica, da qual o estagiário fazia parte, assumiu o comando da equipa de Juniores sub-19 e que coincidiu com a disputa de toda a fase de Manutenção/Descida, onde foram disputados 14 jogos oficiais. O Quadro 22 demonstra a classificação das equipas no início e no final da segunda fase da competição:

Quadro 22 – Classificação dos Juniores na primeira e na última jornada

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
5	Leixões	**33**	22	10	3	9	28	26	+2
6	SC Braga	**31**	22	9	4	9	24	24	0
7	P. Ferreira	**29**	22	7	8	7	38	35	+3
8	Boavista	**29**	22	9	2	11	38	37	+1
9	Académica	**28**	22	8	4	10	34	46	-12
10	UD Oliveirense	**18**	22	5	3	14	27	56	-29
11	Varzim	**18**	22	4	6	12	31	50	-19
12	Freamunde	**9**	22	2	3	17	19	54	-35

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SC Braga	**59**	14	8	4	2	24	15	+9
2	Boavista	**58**	14	9	2	3	31	18	+13
3	Leixões	**54**	14	6	3	5	18	17	+1
4	Académica	**46**	14	5	3	6	21	23	-2
5	P. Ferreira	**45**	14	4	4	6	14	12	+2
6	UD Oliveirense	**44**	14	8	2	4	19	15	+4
7	Varzim	**32**	14	4	2	8	23	29	-6
8	Freamunde	**15**	14	2	0	12	11	32	-21

Verifica-se que a manutenção foi conseguida com alguma tranquilidade e com uma margem de 14 pontos para a primeira equipa em zona de despromoção e que o objetivo traçado pela equipa técnica não foi conseguido, com a equipa a perder o 1º lugar na última jornada. Apesar disso a equipa fez um campeonato muito positivo, sendo a equipa que mais pontos conquistou (29) nesta fase, resultado de 9 vitórias, 2 empates e 3 derrotas como o quadro seguinte apresenta:

Quadro 23 – Jogos e Resultados dos Juniores

D	2015-05-16	17:00	(F)	UD Oliveirense	2-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J14
V	2015-05-09	16:00	(C)	Académica	3-0	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J13
V	2015-05-05	16:00	(F)	Freamunde	3-4	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J12
E	2015-05-01	16:00	(C)	SC Braga	2-2	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J11
V	2015-04-25	16:00	(F)	Varzim	1-3	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J10
D	2015-04-18	16:00	(F)	Leixões	2-0	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J9
V	2015-04-12	16:00	(C)	P. Ferreira	3-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J8
V	2015-04-07	16:00	(C)	UD Oliveirense	4-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J7
V	2015-04-04	15:00	(F)	Académica	2-3	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J6
V	2015-03-21	15:00	(C)	Freamunde	3-0	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J5
E	2015-03-14	15:00	(F)	SC Braga	1-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J4
D	2015-03-07	15:00	(C)	Varzim	1-2	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J3
V	2015-02-28	15:00	(C)	Leixões	2-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J2
V	2015-02-21	15:00	(F)	P. Ferreira	0-1	Jun.A 2F Manut. Norte 2014/15	J1

Nas 14 jornadas disputadas a equipa marcou 31 golos e sofreu 18, sendo assim a equipa com mais golos marcados e a 4ª com mais golos sofridos. Analisando melhores estes dados, a equipa terminou com uma média acima de 2 golos marcados por jogo (não marcou apenas em um jogo) e em sentido contrário e negativo ficou com uma média acima de 1 golo sofrido por jogo, não consentido golo em apenas 3 jogos. Estes valores podem ser vistos como resultado da forma que a equipa encarava os jogos, procurando assumir o domínio dos mesmos e querendo sempre o golo. Isto levava por vezes ao relaxamento de alguns jogadores (que não pode acontecer), traduzidos em desatenções e erros individuais que custavam golos sofridos à equipa.

Através da tabela apura-se também que a equipa teve uma 1ª volta muito positiva com apenas uma derrota e um empate consentido no último minuto em Braga, sendo que na segunda volta a equipa oscilou nos resultados obtidos. Apesar destes aspetos a equipa teve o maior número de vitórias nesta fase (9), conseguindo uma sequência positiva de 4 vitórias consecutivas e nunca teve 2 derrotas seguidas, estando apenas por uma vez dois jogos consecutivos sem vencer.

Quadro 24 – Variância Classificativa Juniores Sub-19



Neste último quadro podemos verificar o percurso classificativo da equipa, que em duas jornadas passou do 3º para o 1º lugar, mantendo-se ai até à última jornada, na qual passou para 2º lugar.

Foi um percurso classificativo equilibrado, sem grandes oscilações e que permitiu à equipa fazer esta segunda fase com tranquilidade, mas mantendo o objetivo de vitória em todos os jogos.

Analisando agora os resultados aos objetivos iniciais dos sub-19 e começando pelo primeiro objetivo, penso que apesar de difícil quantificar/qualificar, foi cumprido. Com a equipa a melhorar nos aspetos técnico-táticos, cognitivos e psicológicos, conseguidos através de exercícios e estratégias de treino direcionadas para o que se considerou fundamental corrigir e melhorar, de forma a obter o melhor rendimento dos atletas.

O segundo objetivo foi claramente cumprido, com a chamada de atletas Juniores aos treinos do plantel Sénior ainda no decorrer da época. Já no final da época foram chamados 8 atletas Juniores ao plantel Sénior para observação, sendo que três foram chamados a integrar os trabalhos do período preparatório da equipa Sénior para a época 2015/2016.

Por fim e não menos importante, o objetivo competitivo não foi conseguido apesar a recuperação pontual que a equipa fez. Tal como anteriormente constatado, a equipa de Juniores começou a fase de manutenção em 4ºlugar, a quatro pontos do primeiro classificado, tendo conseguido chegar ao primeiro lugar na 3ª jornada mantendo-se ai até à última jornada. No entanto, com a derrota no último jogo, o segundo classificado passou para primeiro, tendo a equipa descido para a segunda posição. De referir neste ponto, que os Juniores do Boavista FC foram a equipa com maior número de vitórias e maior número de golos marcados, sendo a segunda equipa com menos derrotas sofridas (atrás do SC Braga).

4.Desenvolvimento Profissional

A realização deste ano de estágio foi, sem dúvida, muito enriquecedor. Para além da minha evolução técnica enquanto treinador de futebol, sinto-me agora mais capaz de lidar com diferentes situações e contextos no que à liderança e gestão de uma equipa diz respeito.

Iniciei a época desportiva como treinador adjunto da equipa sénior feminina do Boavista FC, dando assim continuidade a um projeto onde estava inserido anteriormente. O processo de planeamento da época era realizado em conjunto com o treinador principal, o qual foi importante para o meu desenvolvimento pessoal estar diretamente envolvido no processo de planeamento do treino e do jogo. Devido à falta de recursos humanos, vi-me indiretamente obrigado a investir no conhecimento em duas valências técnicas às quais não estava tão capacitado, nomeadamente o treino de guarda-redes e a recuperação de lesões, ou seja, durante o treino, para além de estar a coordenar e a gerir os exercícios com o treinador principal, realizava ainda, treino de guarda-redes e acompanhamento de atletas em recuperação de lesões.

Uma das demais competências que desenvolvi ao trabalhar com um plantel feminino foi a capacidade de adaptar a comunicação de treino ao facto de liderar mulheres, bem como a gestão dos fatores emocionais e psicológicos, pois a forma como lideramos homens não pode ser a mesma forma com que lideramos mulheres, visto que estas são, segundo Amâncio (1994), mais sensíveis, débeis e frágeis.

Devido aos maus resultados que a equipa viera a obter, apesar de não ser sinónimo o processo de evolução da mesma, em conjunto com o modo de atuar que a coordenação do departamento estava a seguir, o treinador demitiu-se.

Com a saída da equipa sénior feminina, integrei o escalão sub-19 masculino do Boavista FC como treinador adjunto, numa mudança da equipa técnica. Aqui a equipa técnica liderada por um ex-jogador do clube, possuía mais elementos, deixando-me assim livre para as minhas funções no que diz respeito ao treino propriamente dito.

A possibilidade de trabalhar com um treinador de liderança forte, fruto possivelmente da sua experiencia como jogador profissional, ajudou-me a compreender melhor a liderança e a importância desta competência na gestão de um grupo adulto, também ele próximo do futebol profissional, proporcionando-me uma bagagem de capacidade de decisão e liderança bem maior do que até então. O facto de nesta equipa ter orientado jogadores exigentes, com vontade de trabalhar e com muita ambição a nível futebolístico, exigiu também o melhor de mim durante os treinos, nomeadamente na condução dos exercícios e nos *feedbacks* a dar, na organização e gestão de tempo, nos conflitos e clima de treino. Juntamente com outros elementos da equipa técnica, tive ainda a possibilidade de trabalhar noutras áreas do treino, nomeadamente na observação e análise de jogo, bem como na preparação física, deixando-me mais competente para intervir nas mesmas.

Como aspetos menos positivos nesta experiência refiro a impossibilidade de estar no banco, devido ao treinador principal estar a terminar o nível II e ter de ser inscrito como treinador adjunto, o que dificultou a comunicação entre os dois no decorrer do jogo e também o planeamento do treino, muitas vezes ter sido realizado perto do seu início, o que na minha perspetiva não possibilitava uma boa reflexão e preparação do mesmo.

Concluindo e tendo em consideração as diferentes realidades em que tive o prazer de trabalhar durante o estágio e as vivências que me proporcionaram, certamente contribuíram para o meu enriquecimento tanto a nível Profissional como Humano.

5.Conclusão

Analisando todo o trabalho desenvolvido ao longo da época, torna-se percetível que todos os percursos têm percalços, que o êxito e a evolução resultam de mudanças, e para obtermos sucesso é necessário trabalhar persistentemente para atingirmos o objetivo final.

Tomando consciência da época atribulada pela qual passei, posso afirmar que só foi possível o término desta com êxito, devido há partilha de experiências e conhecimentos com as duas equipas técnicas que integrei, bem como a persistência perante os obstáculos e desafios que enfrentei ao longo de 11 meses, evoluindo e crescendo enquanto profissional e pessoa.

Tendo em conta os objetivos que a equipa técnica do plantel feminino traçou no início de época, foi com mágoa que estes não foram alcançados, muito devido a um plantel com problemas relacionais quer entre jogadoras/treinador, jogadoras/jogadoras, jogadoras/clube e ainda treinadores/diretores. Tudo isto inviabilizou o rendimento, deixando a equipa técnica sem solução, senão a sua demissão, cuidando dos interesses e objetivos da equipa. Compreendendo todo o bem que a equipa técnica realizou pela equipa feminina, acompanhando-a ao longo de 2 anos, a equipa técnica consegue também compreender as coisas que de menos bom aconteceram. Relativamente à criatividade, autonomia e maturidade técnica, verificou-se ao longo do trabalho efetuado com o plantel uma significativa melhoria tal como tinha sido proposto. Ao invés, gerir um plantel desequilibrado nos aspetos relacionais, técnicos e táticos e ainda com uma média de idade muito baixa, levou-nos a realizar adaptações no processo do treino. Juntando a falta de esforço e trabalho por parte de algumas atletas que sentindo-se confortáveis na sua titularidade sem ter que lutar muito por ela, negligenciavam, ainda que com ou sem intenção, todo o trabalho de um plantel, e a identidade que a equipa técnica queria imprimir no jogo da equipa.

No que toca ao treino propriamente dito, a equipa técnica teve que criar mecanismos de adaptação às ausências das jogadoras, que por motivos mais

ou menos válidos e por convocações para estágio da Seleção Nacional, faltavam e obrigavam a alteração de toda uma semana de treinos.

Relativamente à equipa masculina Sub-19, que integrei quando a época já estava a meio, um dos grandes objetivos traçados pela equipa técnica não foi atingido, que era conquistar o primeiro lugar da fase de manutenção. No entanto, apesar de esse objetivo não ter sido conseguido, o balanço da equipa técnica sobre a época foi positivo, uma vez que, através da troca de ideias e do trabalho de campo, as melhorias coletivas e individuais foram significativas.

Sabendo o nível a que esta equipa competia, naturalmente as condições de trabalho e de treino, bem como de logística e material, eram claramente melhores e mais exigentes do que na equipa feminina. Isto refletia-se no treino, nas relações dentro da equipa, no empenho e na disponibilidade que todos os atletas e pessoas envolvidas na equipa demonstravam perante o compromisso.

No que diz respeito às sessões de treino propriamente ditas, e ao contrário do que se fazia na equipa feminina, incidia-se e dedicava-se uma grande parte do treino à preparação física dos atletas, possibilitando aos jogadores um ganho de performance física. Na minha perspetiva, este trabalho era de facto importante, mas excessivo em termos de tempo de prática, pois o tempo disponibilizado posteriormente para o trabalho técnico-tático tornava-se por vezes pouco para o que se objetivava do treino. No decorrer da 2ª volta da fase de manutenção, a equipa viu o seu rendimento não tão positivo como gostaria, o que dificultou atingir o 1º lugar da fase de manutenção. Uma das explicações possíveis para este decréscimo de rendimento e resultados terá sido, na opinião do estagiário, a diminuição de inovação de estímulos nos exercícios de treino técnico-tático.

Em jeito conclusivo, a época desportiva 2014/2015 foi rica em experiências, relações e aprendizagens, em que os aspetos positivos e os negativos contribuíram para me tornar um treinador mais completo e versátil, tendo consciência que nem tudo correu bem, mas que graças há minha persistência e das pessoas com quem trabalhei, quer numa equipa (feminina), quer noutra (sub-19 masculino), a aproximação dos resultados ao objetivo traçado, foi a melhor possível.

Referências Bibliográficas

Abrantes, J. (2006). Quem corre por gosto.... *Revista 25 anos Atletismo: Xistarca, Promoção e Publicações Desportivas, Lda*

Alvarez del Villar, C. (1983). *La preparación física del fútbol basada em el atletismo*. Madrid: Gymnos, Librería Editorial Deportiva.

Alves, B. (2006) *(In)Congruências na relação entre Clubes e Selecções Nacionais de Futebol.* Porto: Alves, B. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Alves, F. (2010). Modelos de periodização [versão eletrónica]. *EFDeportes: Revista Digital*, 15(148). Consult. 10 Fev 2015, disponível em http://www.efdeportes.com/efd148/modelos-de-periodizacao.htm

Amâncio, L. (1994). *Masculino e feminino: A construção social da diferença*. Porto: Afrontamento.

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

Barbanti, V.; Filho, H. (2010). A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas actuais. *EFDeportes: Revista Digital.* Buenos Aires, 142. Consult. 10 Fev 2015, disponível em http://www.efdeportes.com/efd142/a-periodizacao-do-treinamento-desportivo.htm

Bilhim, J. A. d. F. (2006). *Teoria organizacional estruturas e pessoas* (5ª ed rev. e actualizada.). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

Birkinshaw, J., & Crainer, S. (2005). *Liderança ao estilo de Sven-Goran Eriksson como transformar a sua equipa em vencedores*. Lisboa: Monitor - Projectos e Edições.

Bompa, T. O. (1999). *Periodization theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign: Human Kinetics.

Braz, J. G. (2006). *Organização do jogo e do treino em futsal: Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil.* Porto: J. Braz. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Revista Digital*, *12*. Consult. 25 Fev 2015, disponível em http://www.cbbenicarlo.com/attachments/article/217/Entrenamiento%20Integrado.pdf

Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance.* London: Routledge.

Carvalhal, C. (2000*). As coisas duma "mecânica silenciada" (mas não silenciosa) ou… A recuperação no futebol de rendimento superior uma (dês) abstracção.* Porto: C. Carvalhal. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Carvalhal, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: A recuperação é… muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Liminho.

Castelo, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo* (2ª ed.). Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* (3ª ed.). Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo.* Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

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

Castelo, J. (2004). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH Edições

Castelo, J. (2006). *Futebol: Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino.* Lisboa: Visão e contextos

Castelo, J. (2009) *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Chirosa Ríos, L. J.; Chirosa Ríos I. J. e Padial Puche, P. (2000) Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano In *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital,* 25.

Costa, I. (2006) *Análise do perfil de liderança de treinadores de futebol do campeonato brasileiro série A.* Belo Horizonte: Costa, I. Dissertação de mestrado apresentada à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

Cunha e Silva, P. (1999). *O lugar do corpo: Elementos para uma cartografia fractal*. Lisboa: Instituto Piaget.

Dias, Hugo, (2014) *Benfica 13/14: Visão sobre o modelo de jogo e a sua operacionalização.* Local: PrimeBooks

Faria, R. (1999) *Periodização táctica: Um imperativo concepto-metodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: R. Faria. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Frade, V. (1993). *Entrevista in a ortodoxia das…. "periodizações", uma impostura?* Porto: J. Vieira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Frade, V. (2013). *Entrevista in a Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica.* Rio Grande do Sul: Tobar, J. B. Dissertação apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Franks, A., Williams, A.M., Reilly, T., & Nevill, A. (1999). Talent identification in elite youth soccer players: Physical and physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences*, *17*, 812

Garcia Manso, J.M. (1999), *Alto rendimiento: La adaptacion y la excelencia deportiva*. Local: Gymnos.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino: Futebol*. Revista Horizonte, VII*(42), 196-200.

Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: Das generalidades à especificidade. In J. Bento & A. Marques (Eds), *A ciência do desporto, a cultura e o homem* (pp. 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. e Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 97-137). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

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

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos: Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, *XIV*(83), 7-14.

Garganta, J. (2001a). Futebol e ciência: Ciência e futebol [versão eletrónica]. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Revista Digital*, *40*. Consult. 2 Março 2015, disponível em http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Futebol%20e%20ci%C3%AAncia.pdf

Garganta, J. (2001b). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *1*(1), 57-64

Garganta, J. (2003). Fútbol: Del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Revista Training Fútbol*, *85*.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras

Garganta, J. (2005*).* Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter)ação, para um Futebol com pés…e cabeça. In D. Araújo (Ed.) *O contexto da decisão: A ação tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In Editores (Eds.) *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*. Local: Editora.

Gonzalo Prieto, R. *(2001) Nuevas tendencias en el entrenamiento del fútbol*. [versão eletrónica] Revista digital: Buenos Aires, 35. Consult. 16 Fev 2015, disponível em http://www.efdeportes.com/efd35/futbol.htm

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma concepção para a formação.* Braga: APPACDM

Lopes, R. (2005*). O scouting em futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário.* Porto: R. Lopes. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Manso, J.M., Navarro Valdivielso, M. e Ruiz Caballero, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Ed. Gymnos.

Martins, M. (2000). *O scouting no basquetebol no escalão de cadetes*. Porto: M. Martins. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Martins, F. (2003). *A "periodização tática" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol.* Porto: F. Martins. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Mateus, A. (2009). Percepção da competência física no futebol feminino e masculino: Um estudo com jovens jogadores e seus pais. Porto: Mateus, A. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Matveyev, L. P. (1977). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Fisica.

Matveev, L. P. (1990). *O processo de treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.

Matveev, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo (2a ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.

Morais, F. (1993) Futebol feminino em Portugal. Condicionalismos de uma prática social *in A Ciência do Desporto e a Cultura do Homem.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1993. - p. 185-191

Mourinho, J. (2001): *"Programação e periodização do treino em futebol"* in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.

Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos: o exemplo do Voleibol. In J. Bento e A. Marques (eds). *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa: As ciências do desporto e a prática desportiva no espaço de Língua Portuguesa.* (vol. 2, pp.265-275). Porto: FCDEF-UP

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho porquê tantas vitórias?.* Lisboa: Gradiva

Oliveira, J. (2011). Conteúdos programáticos da unidade curricular *"Teoria e Metodologia do Treino Desportivo*". Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. G. (1991). *Especificidade: O «pós-futebol do pré-futebol»: Um factor condicionante do alto rendimento desportivo.* Porto: J. Oliveira. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. In Editores (Eds.) *II Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal.* Vila Real: UTAD.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Oliveira. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G., Frade, V. & Amieiro, N. (2008): *Periodización táctica un modelo de entrenamiento.* Barcelona: FutbolEstudio, la Federació Catalana de Futbal y la Fundació del RCD Espanyol, no Centro de Alto Rendimento de Sant Cugat del Vallés. Comunicação apresentada no "Curso Superior de Especializacion – El entrenamiento global en el Fútbol profesional: nuevas tendencias", Barcelona, 2008.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Edições Grafiasa.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário: A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo.* Lisboa: Prime Books

Pereira, A. (1996). Futebol juvenil em Portugal: Escola de formação? *Horizonte*, *XIII*(73), 23-25.

Pinho, N. (2009). *O treinador de excelência no futebol: Elementos para uma cartografia multidimensional: Um estudo centrado na perspetiva de jornalistas desportivos e treinadores de futebol.* Porto: N. Pinho. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pires, G. (2005). *Gestão do desporto: Desenvolvimento organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogesd.

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

Ramos, F. (2002). *Futebol – Da "Rua" à Competição.* Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa

Raposo, V. N. (2002) *O planeamento do treino desportivo: Desportos individuais*. Lisboa: Eds. Caminho.

Resende, N. (2002) *Periodização táctica: Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Estudo de caso do escalão sénior do F. C. Porto*. Porto: N. Resende. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Ribeiro, P. (2008) *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: O treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico. Estudo de caso da equipa sub-19 do Futebol Clube do Porto.* Porto: Ribeiro, P. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Santos, J. M. (2009) *A intervenção do treinador no futebol de formação: Estudo de caso com a professora Marisa Gomes nos escalões de escolas e infantis do FC da Foz.* Porto: Santos, J. M. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.

Silva, M. (2008) *O Desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Pontevedra: Eds. MCSports

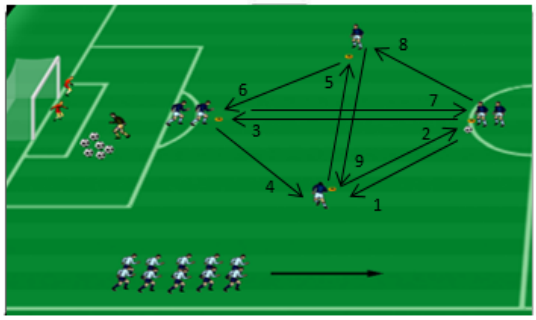
Anexos

Anexo I – Microciclo nº11 da equipa Sénior Feminina do Boavista FC

Plano de Treino

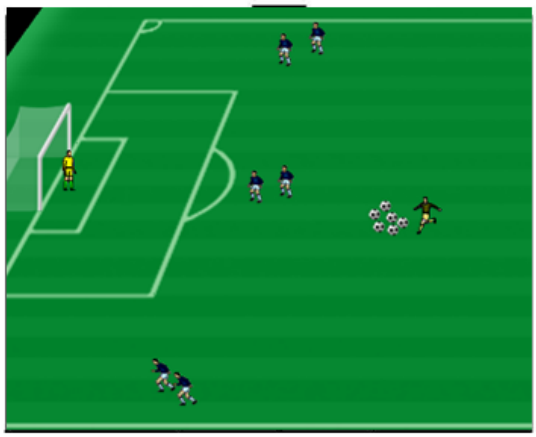
Treino nº	33	Nº Jogadores	20	Microciclo	11	Período	Competitivo
Data	06-10-2014	Dia	Segunda-feira	Campo	Nº2	Hora	20:30

Material	Objectivos Gerais	Objectivos Específicos
12 bolas Sinalizadores 7 + 7 coletes	Trabalhar 1ª fase de cosntrução de jogo; Criar e desenvolver soluções para a entrada em zonas de finalização.	Aperfeiçoar movimentações ofensivas e "dinâmica do 3º homem"; Trabalhar soluções ofensivas na construção de jogo a partir das Defesas Centrais



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Iniciar ativação muscular e aperfeiçoar técnica individual de passe e receção	16' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Corrida contínua – 10' Situação de passe, receção e movimentação – 2 x 3'	----- espaço



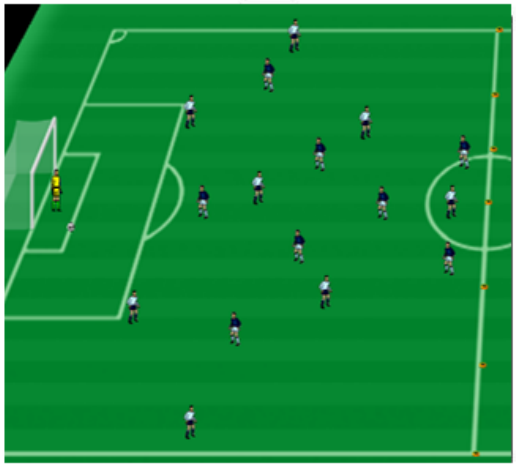
Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Aperfeiçoar movimentações padrão das avançadas e técnica individual de cruzamento e finalização. Trabalhar "dinâmica do 3º homem".	2 x 7' tempo
Descrição e Organização Metodológica	6 atletas número
Situações diversas de finalização sem oposição com diferentes movimentações por parte das extremas e avançada. Exercício realizado em simultâneo com o seguinte.	----- espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Desenvolver capacidade de manutenção de uma postura dinâmica	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	Três equipas de 3 atletas número
Situação de posse de bola (3 vs 3) + 3 Jokers Ao fim de 8 passes consecutivos, as equipas podem finalizar numa das quatro balizas. Duas séries de duas repetições cada, com a duração de 4 minutos. Limitar o número de toques na bola.	15m x 20m espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Aperfeiçoar processos da primeira fase de construção.
Melhorar qualidade de saída de jogo pelas Defesas Centrais.

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo Gr + 8 vs 7.
Objetivo de chegar com a bola controlada à linha de meio-campo.
Equipa sem posse de bola, assim que a recupere tem como objetivo finalizar na baliza do adversário.

15' tempo
16 atletas número
Meio-campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Trabalhar organização ofensiva setorial e intersetorial;
Criar situações de finalização.

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo reduzido (Gr + 4 vs 4 + Gr) + 3 Jokers
A equipa em posse de bola pode dar no máximo 2 toques consecutivos, por jogador.

3 x 5' tempo
13 atletas número
Ver imagem espaço



Parte Final

Objectivos Específicos

Regresso à calma

Descrição e Organização Metodológica

Alongamentos musculares

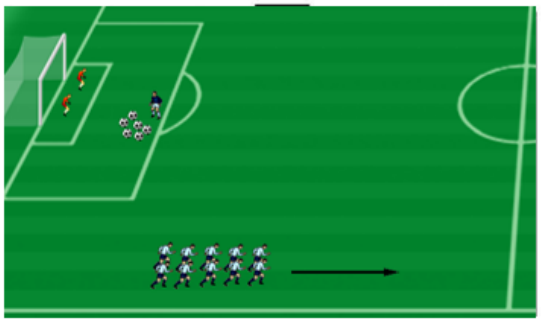
10' tempo

Plano de Treino

Treino nº	34	Nº Jogadores	22	Microciclo	11	Período	Competitivo

Data	08-10-2014	Dia	Quarta-feira	Campo	Nº2	Hora	21:00

Material	Objectivos Gerais
12 bolas Sinalizadores 20 coletes	Trabalhar princípios de organização defensiva; Melhorar processos de transição defensiva



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Ativação geral e mobilização articular	10'
Descrição e Organização Metodológica	-----
Corrida contínua	-----



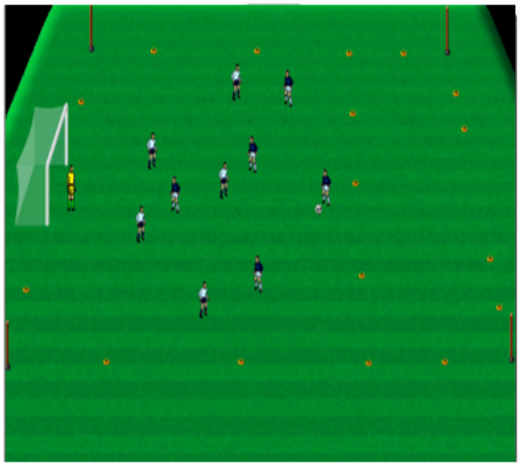
Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar reação à perda e pressão imediata na portadora da bola Desenvolver relações grupais e intersetoriais	20'
Descrição e Organização Metodológica	2 equipas de 4 atletas
Situação de jogo Gr + 4 vs 4 + Gr Espaço de jogo dividido em três setores. Cada jogador tem um setor atribuído e só pode jogar dentro desse espaço. Nos setores defensivos e ofensivos respetivamente apenas jogam uma defesa e uma avançada de cada equipa (1 vs 1). No setor intermédio estamos perante uma situação de 2 vs 2	Ver imagem

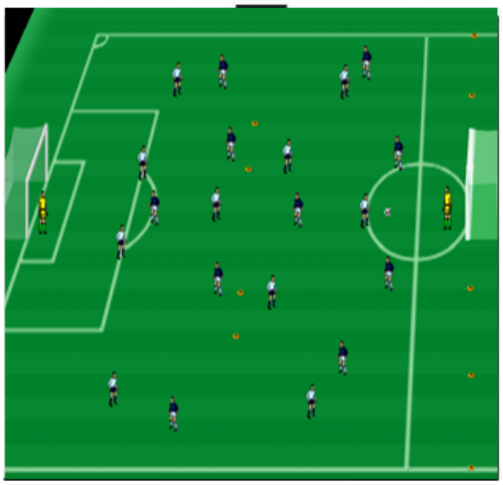


Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar princípios de marcação individual Desenvolver capacidade de resistência específica	20'
Descrição e Organização Metodológica	Duas equipas de 5 atletas
Situação de posse de bola 5 vs 5 Equipas pontuam ao fim de cinco passes consecutivos 2 x (2 x 4') – Variar marcação individual com marcação à zona (2'30'' marcação à zona; 1'30'' marcação individual) Exercício realizado em simultâneo com o anterior.	25m x 25m



Parte Fundamental	
Objectivos Específicos	4 x 5' tempo
Aumentar procura de passes e movimentações de rutura; Trabalhar relações setoriais e intersetoriais.	2 equipas de 5 atletas número
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de jogo Gr +5 vs 5. Equipa com guarda-redes pontua sempre que conseguir entrar na zona delimitada através de passes em rutura e de seguida finalizar numa das duas mini-balizas lá colocadas.	¼ de campo espaço



Parte Fundamental	
Objectivos Específicos	2 x 10' tempo
Trabalhar posicionamento defensivo do bloco médio/alto; Procurar a superioridade numérica em zona central	22 atletas número
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de jogo Gr + 10 vs 10 + Gr; Equipas pontuam através de passe ou condução pelas balizas centrais ou sempre que finalizarem com sucesso na baliza adversária.	¾ de campo espaço



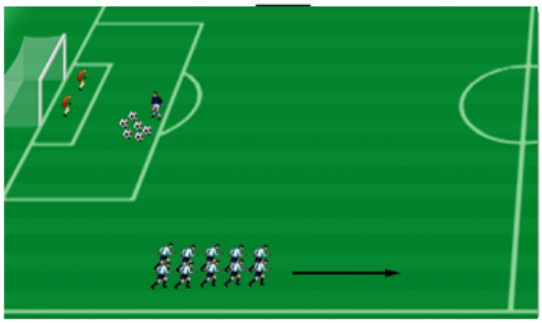
Parte Final	
Objectivos Específicos	10' tempo
Regresso à calma	
Descrição e Organização Metodológica	
Alongamentos musculares	

Plano de Treino

Treino nº	35	Nº Jogadores	24	Microciclo	11	Período	Competitivo

Data	10-10-2014	Dia	Sexta-feira	Campo	Nº2	Hora	21:30

Material	Objectivos Gerais
12 bolas sinalizadores 20 coletes	Trabalhar dinâmicas ofensivas; Corrigir processos no momento de reagir à perda da bola.



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Ativação muscular e mobilização articular	5' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Exercícios de ativação geral	----- espaço



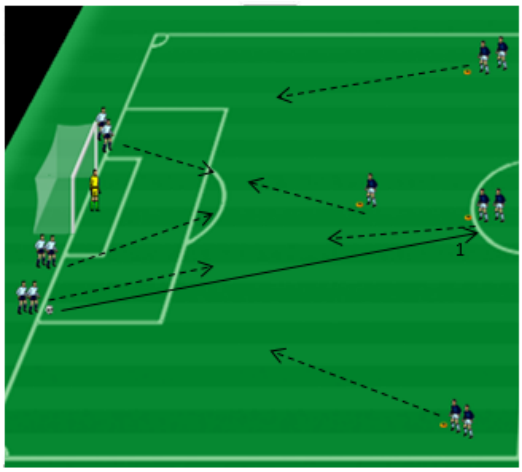
Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Aumentar procura de passes e movimentações de rutura	4 x 5' tempo
Descrição e Organização Metodológica	Duas equipas de 5 atletas número
Situação de jogo Gr +5 vs 5. Equipa com guarda-redes pontua sempre que conseguir entrar na zona delimitada através de passes em rutura e de seguida finalizar numa das duas mini-balizas lá colocadas.	¼ de campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar capacidade de reação à perda da bola e rápida reorganização	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	Seis equipas de 3 atletas número
Situações de ataques (Gr + 3 vs 2 + Gr); Equipa que ataca, depois de finalizar ou perder a bola, passa imediatamente a defender uma terceira equipa que entra em campo. Um dos jogadores da equipa que finaliza, ou que perde a bola, sai do campo e não defende.	Ver imagem espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Trabalhar importância da provocação com bola do adversário para a criação de espaços

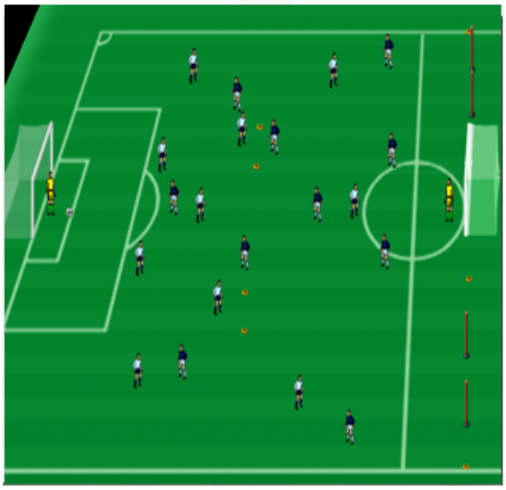
15' tempo

Descrição e Organização Metodológica

----- número

Situações de ataques rápidos em superioridade numérica: 4 vs (3 + GR).
Jogadores que atacam têm, no máximo, 6'' para finalizarem
Jogadores que defendem, após recuperarem a bola devem tentar coloca-la o mais rapidamente possível nos jogadores que estão no meio-campo.

Ver imagem espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Melhorar posicionamento e movimentações do bloco defensivo (bloco médio/alto)
Criar superioridade numérica no corredor central

20' tempo

Descrição e Organização Metodológica

22 atletas número

Situação de jogo Gr + 10 vs 10 + Gr.
Equipa branca pontua se conseguir passar pelas balizas centrais através de passe ou condução, se finalizar na baliza adversária, ou se, após recuperar a posse de bola conseguir finalizar numa das duas balizas laterais, através de passe longo.
Equipa azul pontua se finalizar na baliza adversária.

¾ de campo espaço



Parte Final

Objectivos Específicos

Melhorar posicionamento em lances de bola parada

20' tempo

Descrição e Organização Metodológica

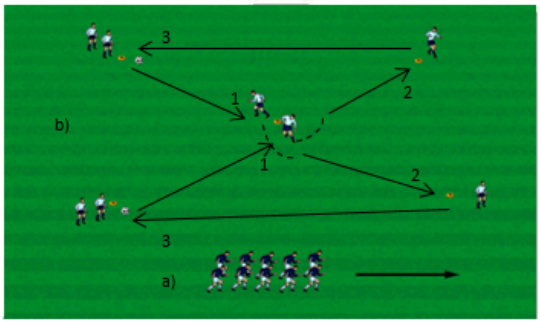
Situação de jogo Gr + 10 vs 10 + Gr. Jogo inicia sempre através de um lance de bola parada.
Transições ofensivas e defensivas muito presentes.

Anexo II – Microciclo nº12 da equipa Sénior Feminina do Boavista FC

Plano de Treino

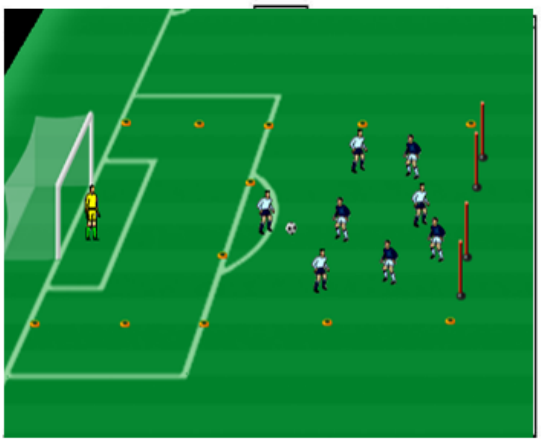
Treino nº	36	Nº Jogadores	17	Microciclo	12	Período	Competitivo
Data	13-10-2014	Dia	Segunda-feira	Campo	Inatel	Hora	20:30

Material	Objectivos Gerais
12 bolas Sinalizadores 20 coletes	Trabalhar princípios de organização ofensiva (1ª fase de construção; movimentações e passes de rutura); Desenvolver técnica individual



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Iniciar ativação geral e desenvolver qualidade técnica individual	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Corrida contínua – 10' Situação de passe e tabela com receção em rotação – 10'	----- número ----- espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Incentivar a procura de movimentos de rutura; Trabalhar relações grupais	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de jogo 4 vs 4 + Gr Equipa com guarda-redes tem como objetivo finalizar numa das duas mini-balizas. Equipa sem guarda-redes tem como objetivo entrar dentro da área através de passe de rutura e depois finalizar na baliza central. Exercício realizado em simultâneo com o seguinte.	Duas equipas de 4 atletas número Ver imagem espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Incentivar a procura de movimentos de rutura; Trabalhar relações setoriais	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Exercício idêntico ao anterior, mas sem baliza, nem guarda-redes.	Duas equipas de 3 atletas número ----- espaço



Parte Fundamental	
Objetivos Específicos	2 x 10' tempo
Corrigir processos e posicionamentos na 1ª fase de construção; Desenvolver capacidade de sair a jogar pela linha defensiva	
Descrição e Organização Metodológica	18 atletas número
Situação de jogo Gr + 9 vs 8 Equipa em superioridade numérica tem de tentar chegar com a bola controlada à linha final adversária. Equipa em inferioridade numérica tem de tentar recuperar a posse de bola e finalizar na baliza adversária.	Ver imagem espaço



Parte Final	
Objectivos Específicos	10' tempo
Regresso à calma	
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Alongamentos musculares	----- espaço

Plano de Treino

Treino nº	37	Nº Jogadores	23	Microciclo	12	Período	Competitivo

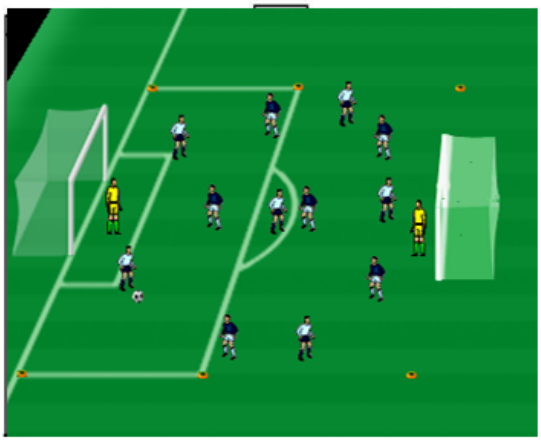
Data	15-10-2014	Dia	Quarta-feira	Campo	Nº2	Hora	21:00

Material	Objectivos Gerais
12 bolas Sinalizadores 20 coletes	Trabalhar princípios intersetoriais de organização defensiva (1ª zona de pressão; movimentação do bloco e coberturas defensivas) Abordagem aos posicionamentos e movimentações ofensivas do adversário.



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Iniciar ativação geral e desenvolver técnica individual de 1 vs 1	10'
Descrição e Organização Metodológica	Equipas de 5
Equipas começam o exercício, alternadamente, com 5 bolas na posse das suas jogadoras. Estas devem aguentar o maior tempo possível sem perder a posse de bola. Cronometrar o tempo que a equipa demora a perder a posse de todas as bolas.	20m x 20m



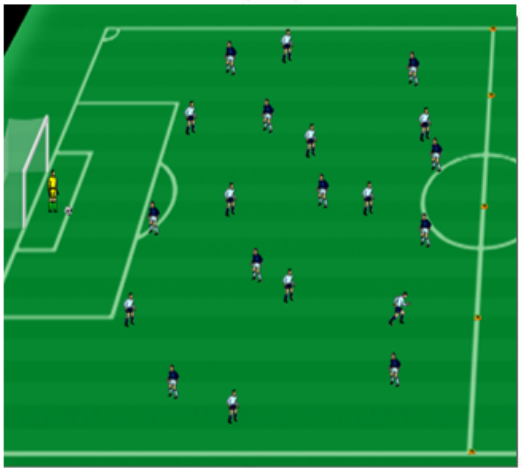
Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar capacidade de pressão e fecho de espaços centrais (trabalho intersetorial)	3 x 7'
Descrição e Organização Metodológica	14 atletas
Situação de jogo Gr + 6 vs 6 + Gr. Exercício realizado em simultâneo com o seguinte.	Ver imagem



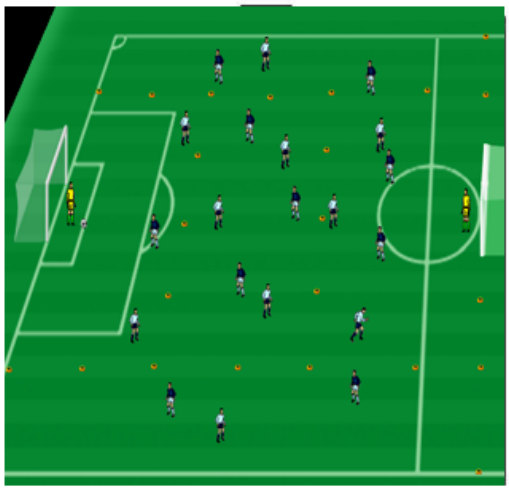
Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Desenvolver capacidade de circulação e procura de linhas de passe (mobilidade)	3 x 6'
Descrição e Organização Metodológica	7 atletas
Situação de manutenção da posse de bola (3 vs 3) + 1 Joker. Equipas pontuam sempre que conseguirem realizar 6 passes consecutivos. Exercícios realizado em simultâneo com o anterior	15m x 15m



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar zonas de pressão e desenvolver capacidade de recuperar bolas no meio-campo ofensivo.	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	21 atletas número
Situação de jogo Gr + 10 vs 10. Equipa com Gr tem como objetivo trabalhar a 1ª fase de construção e chegar a linha de meio-campo com a bola controlada. Equipa adversária trabalha a 1ª zona de pressão e tem como objetivo finalizar na baliza adversária.	Meio-campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Corrigir marcações e posicionamentos defensivos conforme as movimentações tipo do modelo de jogo do adversário	2 x 10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	22 atletas número
Situação de jogo Gr + 10 vs 10 + Gr. Espaço de jogo dividido em 3 corredores e 3 setores, com funções táticas, posicionamentos e movimentações bem divididos por cada uma das jogadoras.	Ver imagem espaço



Parte Final

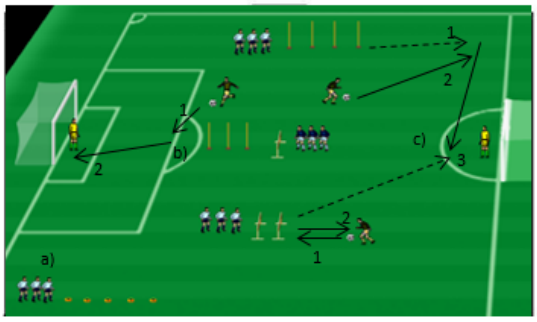
Objectivos Específicos	
Regresso à calma	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Alongamentos musculares	

Plano de Treino

Treino nº	38	Nº Jogadores	22	Microciclo	12	Período	Competitivo

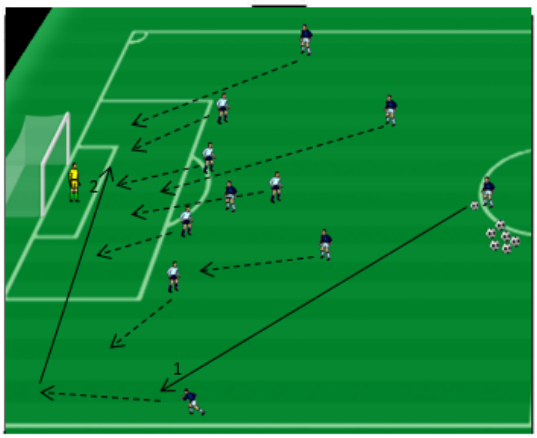
Data	17-10-2014	Dia	Sexta-feira	Campo	Nº2	Hora	21:30

Material	Objectivos Gerais
7 estacas Sinalizadores 20 coletes 3 barreiras	Desenvolver capacidades físicas (velocidade) e qualidade de finalização Corrigir processos defensivos coletivos e intersetoriais



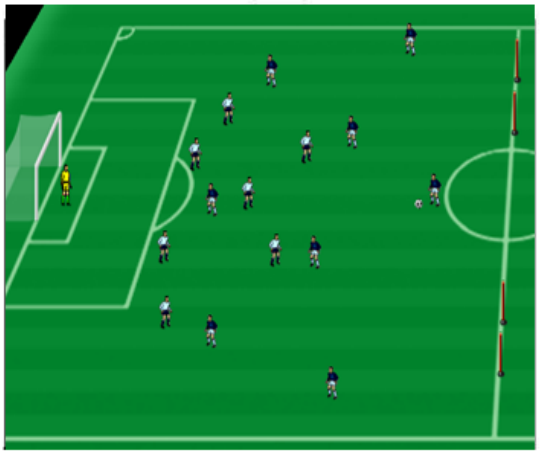
Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Iniciar ativação geral e desenvolver velocidade geral e específica	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Exercícios de ativação geral seguidos de exercícios de coordenação e velocidade com situações de finalização.	----- espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar combinações e movimentações em ataques rápidos	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Situações de finalização 6 vs 5 + Gr	Ver imagem espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar organização defensiva em inferioridade numérica (trabalho intersetorial)	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	16 atletas número
Situação de jogo 8 vs 7 + Gr. Equipa em inferioridade numérica tem como objetivo manter as suas linhas juntas e tentar recuperar a posse de bola para depois finalizar numa das duas balizas laterais adversárias.	Meio-campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Trabalhar 1ª fase de construção em organização ofensiva coletiva

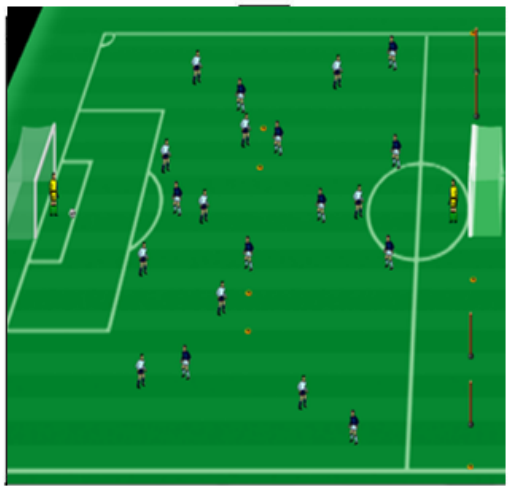
Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo Gr + 9 vs 8
Equipa em superioridade numérica tem como objetivo chegar com bola controlada à linha de meio-campo

10' tempo

18 atletas número

Meio-campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Melhorar capacidade de preenchimento e fecho do espaço central.
Corrigir posicionamentos defensivos coletivos

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo Gr + 10 vs 10 + Gr
Uma das equipas finaliza apenas na baliza central do adversário, enquanto a segunda equipa tem três balizas onde pode finalizar.

15' tempo

22 atletas número

Ver imagem espaço



Parte Final

Objectivos Específicos

Regresso à calma

Descrição e Organização Metodológica

Alongamentos musculares

10' tempo

Anexo III – Microciclo nº5 da equipa Sub-19 Masculina do Boavista FC

Plano de Treino

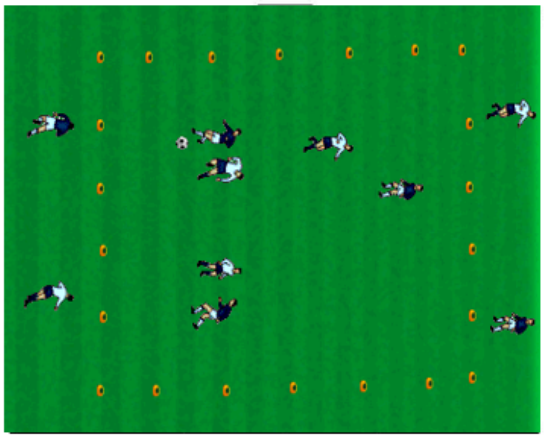
Treino nº	21	Nº Jogadores	22	Microciclo	5	Período	Competitivo
Data	09-03-2015	Dia	Segunda-feira	Campo	Nº2	Hora	15:30

Material	Objectivos Gerais
15 bolas, Cones Sinalizadores 10 + 10 coletes	Recuperação ativas dos atletas titulares no último jogo; Jogadores não titulares: Organização Ofensiva – circulação por toda a amplitude do campo; variância de jogo interior e exterior;



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Recuperação (jogadores titulares) Trabalho aeróbio (jogadores não titulares)	25' (tempo)
Descrição e Organização Metodológica	
Jogadores utilizados no jogo: Corrida contínua – 10' + Futvoley Jogadores não utilizados ou com que jogaram poucos minutos: Intervalado – 6' + Exercícios de trabalho aeróbio com e sem bola – 8x	----- (número) ----- (espaço)



Parte Fundamental

Objetivos Específicos	
Ligação com jogo interior. Mobilidade dos jogadores na procura de receber bola dos apoios. Movimentações interiores para criar desequilíbrios.	3 x 5' (tempo)
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de posse de bola 5 vs 5 Dois jogadores de cada equipa a jogar fora como apoios frontais. Bola só pode ir para apoios após realizarem dois passes dentro. Limitar número de toques. Limitar o número de toques. (Jogadores titulares não realizam exercício)	Duas equipas de 5 atletas (número) 12m x 20m (espaço)



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Circulação de bola por campo todo. Movimentações ofensivas. Saída de zona de pressão, após recuperar bola.	2 x 7' (tempo)
Descrição e Organização Metodológica	
Jogo 5 vs 5 em que cada equipa defende duas balizas. Se uma equipa após recuperar bola marcar golo na baliza do corredor contrário conta como dois golos. Limite de dois toques por jogador. (Jogadores titulares não realizam)	Duas equipas de 5 atletas (número) 25m x 30m (espaço)



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Criação de situações de finalização. Jogo interior e exterior. Pressão ao portador da bola e respetivas coberturas em organização defensiva	2x 8’ tempo
Descrição e Organização Metodológica	12 atletas número
Situação de jogo (Gr + 4 vs 4 + Gr) + 2 apoios. Aqui procurou-se trabalhar a alternância entre jogo interior e exterior para criar situações de finalização. (Jogadores titulares não realizam)	Ver imagem espaço



Parte Final

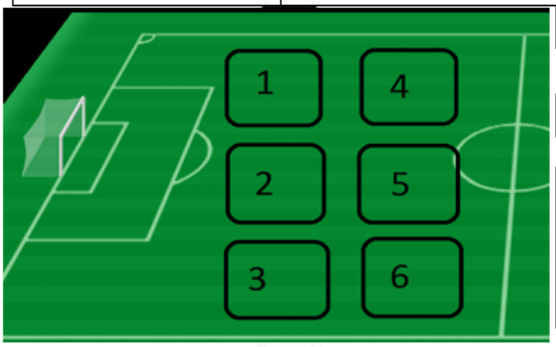
Objectivos Específicos	
Regresso à calma	10’ tempo
Descrição e Organização Metodológica	
SGA – Stretching Global Active	

Plano de Treino

Treino nº	22	Nº Jogadores	20	Microciclo	5	Período	Competitivo

Data	10-03-2014	Dia	Terça-feira	Campo	Nº2	Hora	15:30

Material	Objectivos Gerais
15 bolas, cones Sinalizadores, 10 + 10 coletes	Trabalhar organização ofensiva setorial e intersetorial; Finalização; Transição Defensiva;



Parte Inicial / Aquecimento

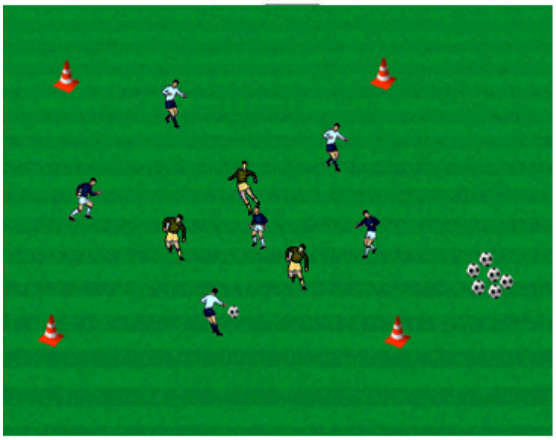
Objectivos Específicos

Iniciar ativação muscular + trabalho de força

Descrição e Organização Metodológica

Corrida contínua – 5'
Trabalho de Força por estações – 2 x 6 estações de 1' com 30'' de descanso (Preparador Físico) – grupos de 3 e 4 jogadores por estação; Em cada estação realiza-se um exercício diferente de força, trabalhado em isometria.

30'



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Desenvolver capacidade de manutenção de uma postura dinâmica. Pressão ao portador da bola e respetivas coberturas. Mudanca de atitude!

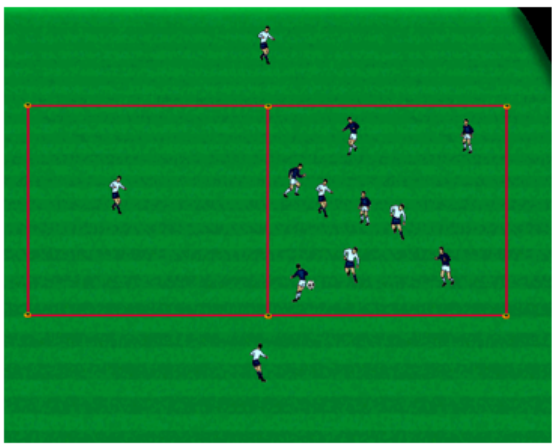
Descrição e Organização Metodológica

Situação de posse de bola (3 vs 3) + 3
Mobilidade das equipas em posse de bola.
Equipa que perde bola deve mudar rapidamente de atitude para tentar recupera-la.
Limitar o número de toques na bola.

3x 3'

9 atletas

20m x 20m



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Pressão ao portador da bola e ao espaço circundante. Saída de pressão.

Descrição e Organização Metodológica

Campo dividido a meio, em que cada equipa (6 vs 6) joga numa das partes. Uma das equipas está em posse e saem para tentar recuperar bola 3 jogadores da equipa adversária. Equipa com bola procura manter a posse da mesma através de circulação. Equipa sem bola, procura recuperar e sair pelos outros 3 elementos da equipa que se posicionam, um na zona central e dois nas zonas laterais. Aqui pretende-se uma rápida mudança de atitude de equipa que perde a posse da bola. (transição defensiva)

2x 4'

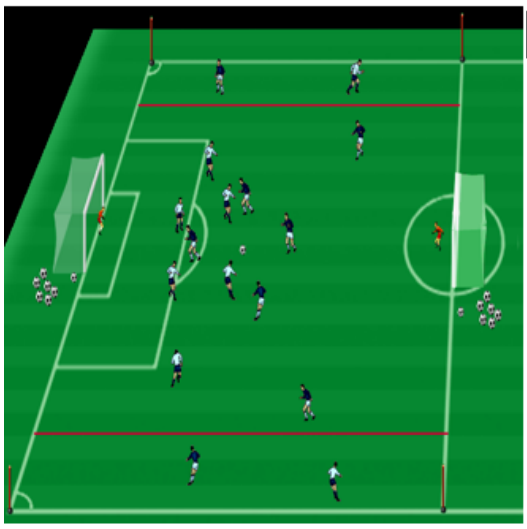
Duas equipas de 6 atletas

40m x 20m



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Criar situações de finalização. Trabalhar reação à perda e pressão imediata na portadora da bola	3x 3' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Jogo reduzido de Gr + 3 vs 3 + Gr. Exige mobilidade da equipa com bola e mudanças rápidas de atitude (transições). Realiza-se ao mesmo tempo que o anterior.	8 atletas número Ver Imagem espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Trabalhar organização ofensiva setorial e intersetorial; Criar situações de finalização. Transição Defensiva	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de Gr + 8 vs (6 + Gr) + 2 apoios laterais Bola começa sempre da equipa azul, que tem 8 elementos e que procura criar situações de finalização, pelo meio ou através de cruzamento. Equipa branca, com seis elementos, após recuperar bola tem dois jogadores nas laterais (apenas atacam) para transição. Nas zonas laterais limitadas, para além do extremo apenas pode entrar mais um jogador atacante e outro defensivo.	18 atletas número ½ campo espaço



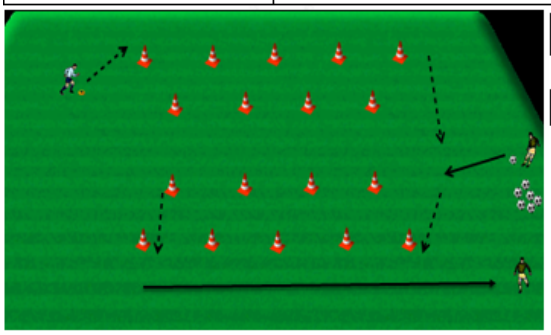
Parte Final

Objectivos Específicos	
Regresso à calma	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
SGA – Stretching Global Active	

Plano de Treino

Treino nº	23	Nº Jogadores	20	Microciclo	5	Período	Competitivo
Data	11-03-2015	Dia	Quarta-feira	Campo	Nº2	Hora	15:30

Material	Objectivos Gerais
12 bolas, Estacas, Cones, Sinalizadores, 7 + 7 coletes	Organização Ofensiva intersectorial e coletiva. Criação de situações de finalização Transições Defensiva – Mudança de atitude



Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos

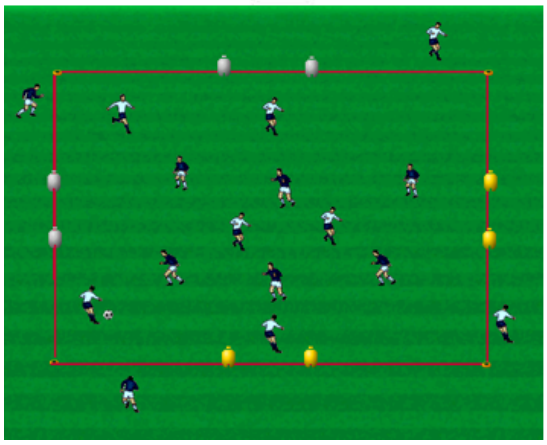
Iniciar ativacão muscular e trabalho de resistência:

Descrição e Organização Metodológica

Corrida contínua – 5'

Circuito de resistência com e sem bola (Preparador Físico). Jogadores contornam cones por fora sem bola, chegando ao outro lado recebem bola de um treinador e fazem circuito igual, mas agora com bola. Chegando ao fim fazem passe longo para outro treinador.

tempo	número	espaço
30'	-----	-----



Parte Fundamental

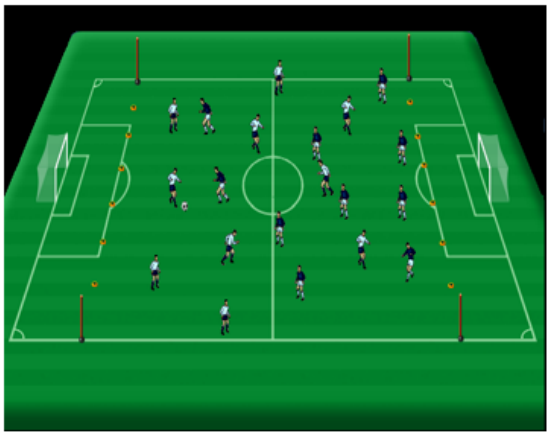
Objectivos Específicos

Mobilidade e direccionalidade na manutenção da posse de bola. Criação de triângulos com portador da bola. Transição Defensiva.

Descrição e Organização Metodológica

Posse de bola 2+ (7 vs 7) +2. Equipas pontuam quando realizam 10 passes seguidos ou finalizam numa das balizas do adversário. Cada equipa ataca uma baliza frontal e outra lateral. Reagir rapidamente à perda da bola

tempo	número	espaço
15'	Duas equipas de 8	40m x 25m



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Organização Ofensiva – Criação de situações de Finalização e 1x1; Ligações intersectoriais;

Descrição e Organização Metodológica

Situação de 9 vs 9 em que as equipas pontuam sempre que consigam ultrapassar a linha do adversário em condução ou através de passes de rutura. Pretende-se que a equipa crie desequilíbrios através de movimentos de rutura entre a defesa adversária. Criação de situações de 1x1 nas laterias.

tempo	número	espaço
15'	18 atletas	Área a área



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Organização Ofensiva – Criação de situações de Finalização; Finalização;
Transicão Defensiva:

20’ tempo

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo Gr + 9 vs 9 + GR.
Bola sai da equipa organizada ofensivamente, que apenas pode entrar em zonas de finalização através de movimentos de rutura; Procura de trocas posicionais para criar desequilíbrios no adversário; Quando perde a bola, deve reagir rapidamente para voltar a recuperar.
Equipa que defende após recuperar ataca baliza contrária sem qualquer regra.
Numa fase mais adiantada, retirar regras. Jogar livre.

20 atletas número

¾ de campo espaço



Parte Final

Objectivos Específicos

Regresso à calma

10’ tempo

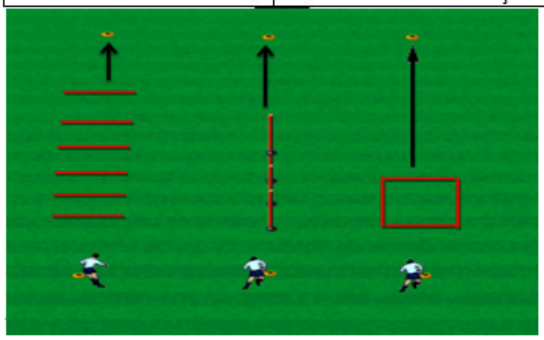
Descrição e Organização Metodológica

SGA – Stretching Global Active

Plano de Treino

Treino nº	24	Nº Jogadores	20	Microciclo	5	Período	Competitivo
Data	12-03-2015	Dia	Quinta-feira	Campo	Nº2	Hora	15:30

Material	Objetivos Gerais
15 bolas, estacas, Cones Sinalizadores 10 + 10 coletes	Organização Ofensiva – Ligações intersectoriais no último terço do campo; Criação de situações de Finalização; Organização Defensiva: basculação da equipa; Transição Defensiva – pressão/reação imediata à perda;



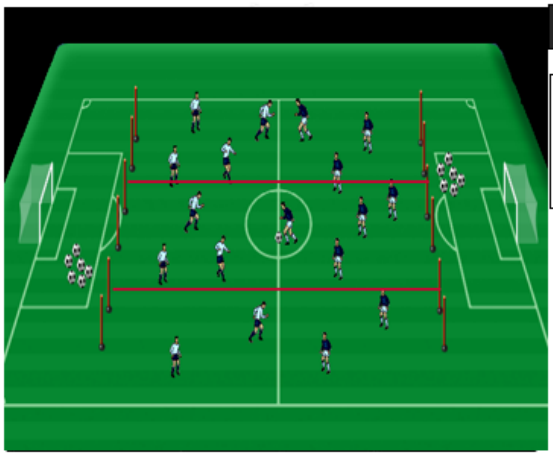
Parte Inicial / Aquecimento

Objetivos Específicos	
Iniciar ativação muscular + Velocidade	30' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Corrida contínua – 8' Exercícios de técnica de corrida, coordenação e velocidade. (Preparador Físico) – 20'	----- espaço



Parte Fundamental

Objetivos Específicos	
Organização Ofensiva – Movimentações Ofensivas e Ligação Intersectorial; Criação de situações de finalização; Finalização	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Circulação rápida de bola entre sector do meio campo e do ataque para criar situações de finalização. Numa primeira fase sem oposição e depois com oposição de dois defesas centrais. Corrigir movimentações e orientações dos apoios na fase de progressão.	½ campo espaço



Parte Fundamental

Objetivos Específicos	
Org. Ofensiva – Circulação por toda a amplitude do campo. Movimentações para criar desequilíbrios na estrutura adversária. Saída de pressão. Organização Defensiva – Basculação da equipa; pressão ao portador e respetivas coberturas; Fecho do espaço central; Transição of./def. – Rápida mudança de comportamento;	2x8' tempo
Descrição e Organização Metodológica	18 atletas número
Situação de 9 vs 9, em que as equipas fazem golo em três mini balizas do adversário; Após recuperar bola as equipas devem procurar sair rapidamente da pressão para outro corredor; Equipa que perde bola deve reagir imediatamente e pressionar adversário. Acrescentamos "porta" no meio campo, onde as equipas pontuavam se fizessem passe entre a mesma. Obrigou as equipas a fecharem melhor zona central quando defendiam; Golo em corredor ao lado do que recuperaram bola – vale 2 Golo no corredor oposto de onde recuperaram bola – vale 3	¾ de campo espaço



Parte Fundamental

Objetivos Específicos	
Organização Ofensiva intersectorial entre médios e jogadores avançados. Envolvimento dos laterais no processo ofensivo; Transição defensiva;	2x10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
Situação de jogo Gr + 9 vs (7 + Gr) + 2. Bola sai da equipa em superioridade numérica que procura marcar golo e tem como limite as linhas sinalizadas. Após perder bola tem de reagir rapidamente e evitar a saída em transição da outra equipa, que após recuperar bola passa a contar com mais dois jogadores e o exercício passa a ser jogado em toda a largura.	16 atletas número Meio-campo espaço



Parte Final

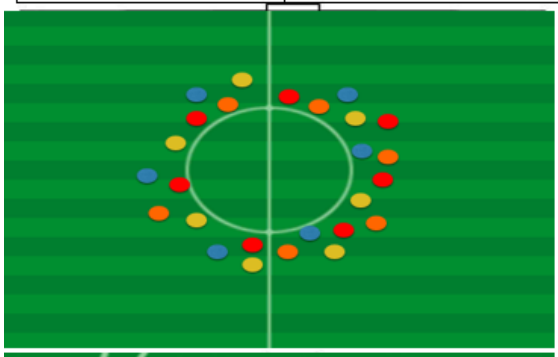
Objetivos Específicos	
Regresso à calma	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	
SGA – Stretching Global Active	

Plano de Treino

Treino nº	25	Nº Jogadores	20	Microciclo	5	Período	Competitivo

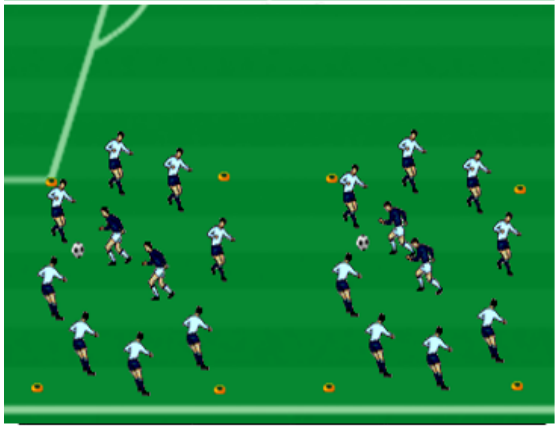
Data	13-03-2015	Dia	Sexta-feira	Campo	Nº2	Hora	15:30

Material	Objectivos Gerais
15 bolas, cones Sinalizadores, 10 + 10 coletes	Ativação para o jogo. Trabalhar bolas paradas. Correção posicional ofensiva em estrutura.



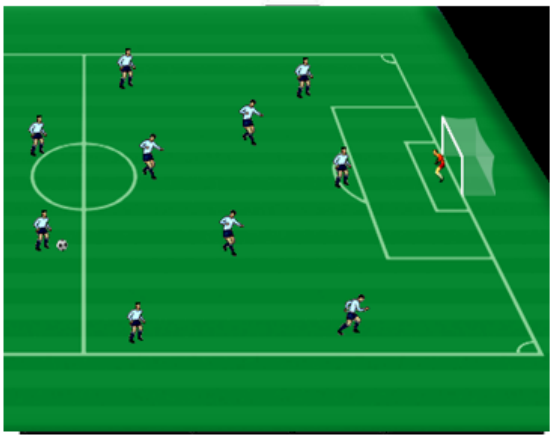
Parte Inicial / Aquecimento

Objectivos Específicos	
Iniciar ativação muscular. Trabalho ocular e velocidade de reação.	20' tempo
Descrição e Organização Metodológica	----- número
Exercícios de trabalho ocular e de velocidade de reação. Ex: Exercício em que os atletas estão no círculo central e se deslocam para a cor que o preparador físico diz. Jogadores que ficarem de fora têm castigo.	----- espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Aperfeiçoar qualidade técnica dos jogadores. Trabalhar coberturas defensivas.	10' tempo
Descrição e Organização Metodológica	2x 10 atletas número
Meinhos de 8 vs 2 em que jogadores em posse apenas podem dar 1 toque. Para promover posicionamento e cobertura defensiva dos jogadores que estão no meio, caso estes sofrerem passe entre eles, ficam mais uma vez.	7m x 7m espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos	
Movimentações em Organização Ofensiva Coletiva. Melhorar a dinâmica posicional coletiva.	15' tempo
Descrição e Organização Metodológica	11 atletas número
Situação de posse de bola 10 x Gr. Circular bola pelos vários setores e corredores até desenvolver situação de finalização. Aqui procurava-se corrigir posicionamento ofensivo dos atletas, bem como dinâmicas da equipa.	¾ de campo espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Melhorar posicionamento em lances de bola parada.
Treinar várias soluções de marcação de cantos ofensivos;

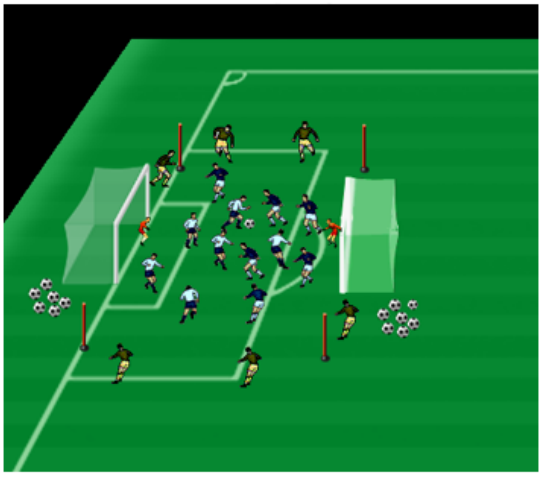
Descrição e Organização Metodológica

Marcação de cantos para trabalhar posicionamento ofensivo e defensivo.

10' tempo

20 atletas

------- espaço



Parte Fundamental

Objectivos Específicos

Criação de situações de finalização.

Descrição e Organização Metodológica

Situação de jogo reduzido (Gr + 6 vs 6 + Gr) + 6 apoios
Jogador da equipa em posse de bola pode dar no máximo 2 toques consecutivos.
Jogos de 1'30'' ou 1 golo.

12' tempo

20 atletas

Ver imagem espaço



Parte Final

Objectivos Específicos

Regresso à calma

Descrição e Organização Metodológica

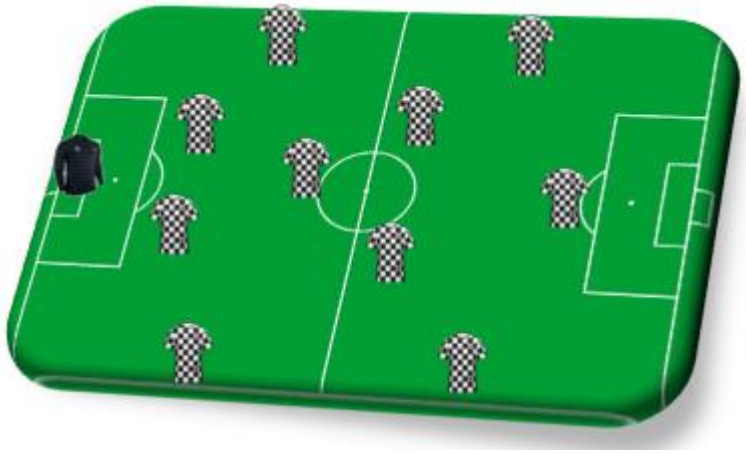
SGA – Stretching Global Active

10' tempo

Anexo IV - Modelo de Jogo da Equipa Sénior Feminina do Boavista FC

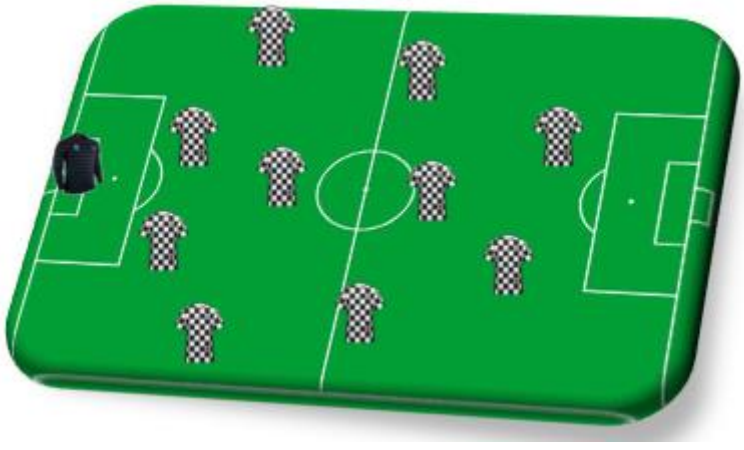
- Estrutura tática principal:

1-4-3-3 (pivô defensiva)



- Estrutura tática alternativa:

1-4-4-2 (losango)



Princípios de Jogo | Grandes Princípios e Sub-Princípios:

Organização Ofensiva

1 – Com posse de bola, aproveitar a largura e profundidade do campo. Manter equipa afastada sempre que possível, para criação de espaços.

1.1– Saída em posse de bola, com equipa bem afastada e perfeita cobertura do terreno de jogo.

1.2– Numa primeira fase, procurar dar profundidade com a avançada para posteriormente aproveitar os espaços intersectoriais criados no adversário.

1.3– Dar largura com as laterias e extremos para a criação de espaços interiores ou exteriores (conforme Organização Defensiva adversária).

1.3.1 – Posicionamento e movimentações em diagonal por parte de laterais e extremos.

1.4 - Iniciar construção de jogo pelas defesas centrais ou pelas médias centro

1.4.1 – Defesas centrais afastadas à largura da área assumem jogo para criar desequilíbrios no corredor central ou corredor lateral, conforme organização defensiva adversária.

1.4.2 – Médias centro movimentam-se de forma a criar linhas de passe, para poderem "pegar" no jogo. Movimento rotacional entre as três jogadoras deste setor.

2 – Criação constante de linhas de passe e procura do espaço livre.

2.1 – Criação de triângulos em torno do portador da bola.

2.2 – Manutenção de uma postura dinâmica e uma constante readaptação posicional/corporal consoante a bola.

2.3 – Procura de movimentos de rutura para explorar espaço livre nas costas da linha defensiva adversária.

2.3.1 – Variação dos movimentos de aproximação ao portador/zona da bola com movimentos em profundidade, para aproveitar o espaço livre.

2.4 – Trocas posicionais para a criação de desequilíbrios defensivos.

2.4.1 – Trocas entre Laterais/Extremas, Médias Interiores/Extremas, Médias Interiores/Avançada e Extremas/Avançada.

2.5 – Provocação do adversário (com e sem bola) para criação de espaços e/ou linhas de passe.

2.6 – "Dinâmica do 3º Homem".

2.6.1 – Movimentações recuadas da Avançada Centro, de forma a criar espaço livre para outras jogadoras da equipa aproveitarem.

2.6.2 – Médias Centro e Extremas devem realizar movimentos contrários ao da Avançada, de forma a explorar zonas mais ofensivas "desprotegidas" devido à atracão do adversário aos movimentos da Avançada Centro

2.7 – Envolvimento das laterais no processo ofensivo, salvaguardando o equilíbrio da equipa.

2.7.1 – Subida à vez das Laterais, conforme o corredor da bola e sentido do jogo.

2.7.2 – Em situações momentâneas de subida em simultâneo das Laterais, Média mais recuada no terreno de jogo (Pivô Defensiva) deve ocupar o espaço entre as Defesas Centrais

2.8 – Ocupação racional do setor intermédio e do corredor central, privilegiando os desequilíbrios pelos corredores laterais.

2.8.1 – Passes de risco e movimentações de algum desequilíbrio defensivo devem ser realizadas, preferencialmente, longe do setor defensivo e nos corredores laterais

2.8.2 – Mesmo com a equipa em posse de bola, o corredor central deve ser uma preocupação para toda a equipa no que diz respeito à correta ocupação de espaços no mesmo.

2.8.3 – A subida em simultâneo das três Médias Centro, em condições normais, nunca deve acontecer.

"Para desequilibrar o adversário temos de nos desequilibrar momentaneamente a nós mesmos"

2.9 – Rápidas basculações do corredor de jogo para explorar o desequilíbrio defensivo

2.9.1 – Variar o corredor de jogo utilizando o número mínimo possível de passes. Condução de bola deve ser evitada para uma rápida variação de corredor

2.9.2 – Preocupação em colocar sempre uma jogadora no corredor central (normalmente uma Média Centro) para fazer a ligação de jogo entre corredores.

3 – Variação do ritmo de jogo.

3.1 – Alternância no estilo de passe.

3.2 – Objetividade e pragmatismo na chegada ao último terço com bola controlada.

3.3 – Saber quando transportar e quando circular.

3.4 – Diferentes velocidades na circulação da bola.

4 – Alternância na forma de criação de situações de finalização.

4.1 – Diversas soluções em zonas de finalização.

4.1.1 – Aparecer com várias atletas dentro da área ou nas zonas proximais, de forma a aumentar a probabilidade de sucesso

4.2 – Procura de cruzamentos.

4.2.1 – Ocupação de zonas predefinidas de finalização.

4.2.2 – Particularmente Laterais e Extremos devem trabalhar no corredor lateral à procura de espaços para cruzar.

4.2.3 – Variar tipo de cruzamentos: linha final, linha da área ou ¾ de campo.

4.3 – Utilizar meia distância sempre que houver espaço.

4.3.1 – Médias Centro pelo corredor central, Extremas com diagonais interiores ou Avançada Centro com movimentos de rotação devem procurar sempre que possível os remates de meia distância.

4.4 – Procura de passes de rutura em zona central.

4.4.1 – Procura de movimentos de rutura/desmarcação por parte das jogadoras mais ofensivas

Transição Defensiva

1 – Reação coletiva e imediata à perda da bola.

1.1– Pressão na portadora da bola e zona circundante.

1.1.1 – Fechar de imediato a zona circundante, cortando as linhas de passe para as jogadoras colocadas na zona da portadora da bola, tentando obrigar a jogar longo ou para trás.

1.1.2 – Limitar saídas rápidas e em profundidade da equipa adversária, não permitindo que o 1º passe saia em condições. Pressão forte e ativa na jogadora com bola.

1.2– Fechar espaço central.

1.2.1 – Jogadoras devem preocupar-se em ocupar e preencher o corredor central, convidando o adversário a jogar para um dos corredores laterais.

1.3 – Rápido reposicionamento defensivo para a preparação do momento de Organização Defensiva

2 – Manutenção de bloco alto (pressão forte) após perda.

2.1 – Manutenção de bloco alto no caso de jogadora com bola estar pressionada

2.2 – Encurtamento de espaços entre setores para rápida recuperação da posse de bola.

2.3 – Subida no terreno e encurtamento de espaços por parte da Guarda-redes

3 – Diminuir espaços nas costas da defesa.

3.1 – Baixar bloco defensivo rapidamente em caso de falha na pressão imediata à portadora da bola.

3.2 – Subida no terreno e encurtamento de espaços por parte da Guarda-redes

Organização Defensiva

1 – Bloco Médio/Alto.

1.1 – Impedir adversária de explorar o tipo de jogo em que se sente confortável. Alternar entre o bloco alto e o bloco médio, conforme a qualidade de saída em construção do adversário.

1.1.1 – Manter linhas defensivas (setores) relativamente próximas e evitar que a equipa esteja muito "alongada" no terreno de jogo.

1.2 – Rápidas movimentações verticais do bloco defensivo.

1.2.1 – Movimentações em bloco dos três setores (defensivo, intermédio e ofensivo) de forma relativamente rápida e organizada.

2 – Equilíbrio Defensivo (equilíbrio e concentração).

2.1 – Superioridade numérica em zona central – Fecho na zona interior por parte de extremo do lado oposto (4 médias).

2.2 – Trocas contrárias (adversário) – mantendo a nossa posição base, ajustamos e ficamos com quem aparece na nossa zona de ação.

2.3 – Basculações defensivas rápidas – mantendo a equipa "concentrada" na zona da bola e equilibrada em todos os setores

3 – “Zona Pressionante”.

3.1 – Fecho de espaços e linhas em largura e profundidade (“Campo pequeno”).

3.2 – Coberturas perto e longe da zona da bola.

3.3 – Pressão coletiva sobre a bola (equipa solidária).

3.4 – Direccionar adversário para corredores laterais.

3.4.1 – Fecho de espaços centrais, libertando espaços nos corredores laterais, de forma a convidar o adversário a construir jogo por esses mesmos corredores.

3.4.2 – Manter equipa junta e em sintonia no momento de pressionar o adversário, após este entrar no corredor lateral.

3.5 – Saber identificar e atuar nos diferentes momentos de pressão:

a) Portadora da bola de costas para o jogo;

b) Má receção e/ou mau passe;

c) Entrada em zonas de pressão pré-definidas;

d) Passe atrasado;

e) Bola no ar;

3.6 – Agressividade: provocar o erro em vez de esperar que o erro aconteça.

3.6.1 – Manter postura ativa e não reativa na procura de perturbar as acções do adversário.

<u>Transição Ofensiva</u>

1 – Sair da zona de pressão em segurança (iniciar ataque organizado), no caso de não haver soluções mais ofensivas, ou da pressão da equipa adversária ser eficaz – 3ª opção

1.3 – Jogadoras mais recuadas e que estejam atrás da linha da bola devem afastar-se (baixar e abrir) para darem linhas de passe seguras à portadora da bola.

1.4 – Identificar as situações onde a equipa adversária está organizada, ou que está a bloquear as saídas rápidas em contra-ataque.

1.5 – Rápida basculação do flanco de jogo, com poucos toques/passes e rápida circulação da bola.

2 – Sair da zona de pressão em profundidade (Contra-ataque) – 1ª opção

2.1 – Explorar os espaços intersectoriais do adversário.

2.1.1 – Passe para apoios frontais – saída para jogadora que esteja à frente da zona de recuperação da bola (AC ou MC, para saída rápida em contra-ataque).

2.2 – Explorar o espaço nas costas da defesa adversária.

2.2.1 – No caso de equipa adversária estar subida no terreno de jogo, procurar dar objetividade ao contra-ataque através das desmarcações em profundidade das avançadas (movimentos verticais).

3 – Sair da zona de pressão em largura (Ataque rápido/Ataque Organizado) – 2ª opção

3.1 – Afastamento das jogadoras para a criação de linhas de passe. Manutenção da posse de bola. Preocupação em não perder novamente a bola.

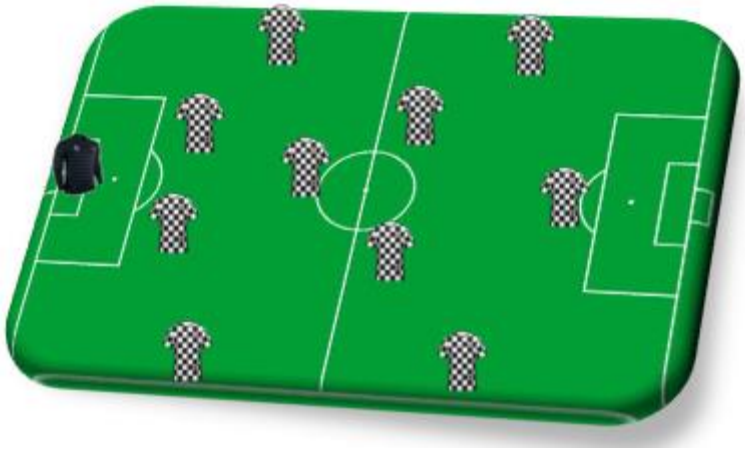
3.2 – Importância dos apoios laterais para podermos retirar a bola da zona de pressão e lateralizarmos o jogo mais facilmente.

3.3 – Movimento exterior das Extremas e das defesas laterais para serem as referências de passe.

Anexo V - Modelo de Jogo da equipa Sub-19 Masculina do Boavista FC

- Estrutura tática principal:

1-4-3-3 (com pivô defensivo)



- Estrutura tática principal:

1-4-3-3 (com médio ofensivo)



Organização Ofensiva

- Controlar o jogo através da posse e circulação rápida da bola, procurando dar amplitude e verticalidade em campo;
- Apoios constantes ao portador da bola;

1ª fase de construção: objetivo de sair a jogar, através de equilíbrio posicional e com circulação segura da bola. Procurar preferencialmente jogo exterior até ao meio-campo adversário ou procurar movimentações sem bola que libertem espaço no interior da estrutura do adversário.

- Construção pelos defesas centrais:

  a) Continuação da progressão em segurança pelos defesas laterais (preferencial);

  b) Atrair para criar condições de a bola entrar no médio defensivo, mudando este o lado do jogo;

  c) Em profundidade, para aproveitar troca entre interior e extremo do mesmo lado;

  d) Passe longo para extremo do lado contrário;

- Construção a três, com recuo do medio defensivo para o meio dos centrais:

  a) Continuação da progressão pelos centrais e consequentemente nos laterais;
  b) Jogar diretamente nos laterais;
  c) Médios interiores, que através de movimentações coordenadas procuravam espaços para receber bola;
  d) Jogar no extremo, após troca de posição com o interior do mesmo lado;

- Após bola entrar nos laterais, várias eram as combinações treinadas:

a) tabela simples lateral/extremo;

b) bola no médio interior, para entrada na zona central do adversário;

c) aproveitar troca extremo/interior, para jogar na profundidade a procurar médio interior;

Criação de situações de finalização

- Trocas posicionais entre Médio Centro e Extremo, do mesmo lado, muito procuradas: Movimento do extremo na procura de receber a bola em zona interior e movimento de rutura do MC no espaço deixado livre.
- Mudança rápida da zona da bola: através de circulação ou passe direto, na procura do espaço com menos densidade defensiva do adversário.
- Receção orientada: Preocupação na receção da bola, principalmente dos médios, com a mesma a dever ser feita de forma orientada para o jogo, com o objetivo de progredir em campo;
- Alternância entre jogo interior e exterior, procurando desequilibrar a estrutura adversária;
- Avançado oferece solução de passe em apoio, para diagonais curtas;

Finalização

- Movimentos de rutura, do avançado, extremos ou MC, para entrar em zona de finalização;
- Liberdade dos atletas em aproveitar situações de 1x1 nos corredores laterais do adversário, utilizando a qualidade técnica e a velocidade;
- Ocupação racional dos espaços de finalização por parte da equipa, após cruzamentos;

Transição Defensiva

Este momento é caracterizado principalmente por uma mudança de atitude e comportamentos da equipa, após perda de bola;

Esta pressão é definida por dois comportamentos distintos: pressionar para recuperar a bola ou pressionar para atrasar o ataque do adversário, de acordo com a zona de pressão e da cobertura defensiva, existente ou não, por parte dos colegas de equipa. Sendo a falta neste momento um recurso que utilizávamos para travar o adversário.

Em caso do adversário conseguir aproveitar o nosso desequilíbrio ficando apenas com a nossa defesa e/ou pivô defensivo pela frente, fazer contenção de forma a atrasar e não dar espaços nas costas para o adversário aproveitar. Essa contenção era feita até à nossa área ou ate ganharmos tempo de organizar. Se isso não acontecesse, um jogador iria abordar o adversário com bola e os restantes teriam de garantir o equilíbrio e as coberturas adequadas. Este momento está sempre dependente da pressão que conseguimos criar no adversário após perdermos bola, ou nos jogadores que temos atrás da linha da bola, no caso de o adversário conseguir sair com a mesma controlada.

Organização Defensiva

- O método defensivo utilizado é a zona. Ou seja, a equipa tem como referência dos seus comportamentos defensivos as zonas a ocupar, do ponto de vista individual e coletivo;
- Criação de triângulos defensivos como referência para ajustes posicionais;
- Defesa central e medio defensivo garantem equilíbrio e cobertura ao defesa lateral;
- Posicionamento compacto entre linhas, para impedir/evitar que adversário jogue dentro da nossa estrutura;
- Bloco defensivo deve ter em conta alguns indicadores de pressão:
    - após passe para trás do adversário;
    - após passe aéreo;
    - adversário de costas para a baliza;
    - má receção do adversário;

- Correta cobertura defensiva quando defesa central acompanha na marcação, o movimento do avançado;
- Quando adversário tem bola procuramos manter bloco defensivo médio/alto e empurrar jogo do adversário para zonas exteriores;
- Zonas e momentos de pressão:
    - Corredores laterais (procuramos condicionar o adversário para lá);
    - Pontapés de baliza adversários;
    - Lançamentos laterais;
- Troca defensiva entre avançado e um dos médios centro na pressão aos centrais (quando estes têm bola), de forma a garantir marcação no médio defensivo adversário, impedindo-o de receber bola;
- Em situação de pontapé de baliza, pressão alta para adversário não conseguir sair a jogar;
- Sempre que adversário estiver sem pressão e der a entender que vai jogar em profundidade nas costas da defesa, o bloco defensivo deve recuar, de forma a reduzir a possibilidade do adversário explorar esses espaços;

Transição Ofensiva

- Procura pela saída rápida:
    - em largura: pelos extremos ou laterias do lado ao contrário;
    - profundidade: pelo avançado;
- Manutenção da posse de bola: Com médio defensivo a servir de referência para sair de zona de pressão;
- Neste momento do jogo era preciso entender a situação e o posicionamento adversário para decidir bem;
- Posicionamento corporal após receber bola: Ou seja, quando o jogador receber bola (após saída da pressão), se receber para a frente, tem a possibilidade de sair em ataque rápido, se por outro lado recebe orientado para trás, vai perder tempo e espaço de decisão, diminuindo as possibilidades de aproveitar a transição para ataque rápido;