



A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário

Gabriel Gomes Silva

Orientador Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Relatório Final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2o Ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

Porto, setembro de 2016

Ficha de Catalogação

Silva, G.G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário*. Porto: G.Silva. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, AVALIAÇÃO DE TREINO, ESTÁGIO.

Agradecimentos

Este trabalho só foi possível ser concretizado pelo contributo de várias pessoas. As quais merecem da minha parte uma palavra sincera de agradecimento e amizade.

Ao Professor Doutor José Guilherme pelas aprendizagens que me tem proporcionado ao longo destes anos e pela sapiência na orientação deste trabalho. Pela humildade e conhecimento que sempre transmite;

Ao Professor Doutor Daniel Barreira por estar sempre disponível para responder as minhas dúvidas e inquietações. Obrigado por me ajudar a ser melhor;

Ao Professor Doutor Pedro Silva, ao Professor Doutor Júlio Garganta e ao Professor Doutor Filipe Casanova pelos conhecimentos transmitidos e por todas as dicas fundamentais para moldar o meu caminho;

À Professora Doutora Teresa Marinho e ao Professor Doutor André Seabra pelos contributos à minha formação pessoal e profissional;

A todos os professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por me propiciarem um ensino de excelência. A todos os funcionários desta Faculdade por nunca faltarem com nada;

A todos os meus amigos pelo apoio; pela jornada;

Ao meu tio; por acreditar sempre em mim. A tua filha é o teu exemplo;

Às pessoas que mais amo; OS MEUS PAIS.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT	XVII
Capítulo 1 Introdução	1
1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Contextualização da prática profissional	3
1.1.1. Razões e expectativas para o estágio	4
1.1.2. Objetivos do estágio	5
1.1.3. Estrutura do relatório	5
Capítulo 2 Enquadramento da prática profissional	7
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	9
2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional 9	
2.1.1. Caracterização do clube	9
Palmarés do Lusitânia Futebol Clube.....	12
Valores e Missão.....	13
2.1.2. Caracterização da equipa e dos jogadores	13
2.1.3. Caracterização e funcionamento da equipa técnica.....	15
2.1.4. Contexto competitivo	16
Capítulo 3 Macro contexto de natureza concetual	17

3. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL.....	19
3.1. Singularidade do Jogo.....	19
3.2. O Futebol como um jogo Tático	20
3.3. Modelo de Jogo	21
3.4. A criação do sistema informacional dinâmico específico da equipa.....	22
3.5. Modelação do processo de treino	24
3.6. A necessidade da organização fratal do treino	26
3.7. A imprescindibilidade da repetição sistemática e da diversidade de possibilidades de ação no treino	27
3.8. A interação entre a representatividade e a Especificidade na criação dos exercícios	29
3.9. O papel do treinador na criação de um projeto coletivo de jogo	30
Capítulo 4 Realização da prática profissional	33
4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	35
4.1. Objetivos	35
4.2. Modelo de jogo idealizado.....	36
4.2.1. Organização Defensiva	37
4.2.2. Transição Ofensiva	38
4.2.3. Organização Ofensiva	38
4.2.4. Transição Defensiva	39
4.2.5. Bolas Paradas.....	40
Cantos ofensivos	41
Cantos defensivos	42
Livres defensivos.....	43
Livres ofensivos	44

4.3.	Unidade de Treino Padrão	45
4.4.	Planeamento semanal.....	46
4.5.	Análise da nossa equipa e do adversário e influência no processo de treino.....	55
4.6.	Avaliação e Controlo do Treino.....	62
4.6.1.	Situação de aprendizagem A	63
4.6.2.	Situação de aprendizagem B	66
4.6.3.	Situação de aprendizagem C	67
4.7.	Influência no processo de treino	69
4.8.	DIFICULDADES ENCONTRADAS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO.....	73
4.8.1.	Relação entre os erros e o tipo de exercício	73
4.8.2.	Ausência de espaço de treino	73
4.8.3.	Importância da caracterização individual dos jogadores.....	74
4.8.4.	Plantel curto	76
4.8.5.	Criação de um Departamento de Capacidades Individuais .	77
4.8.6.	Trabalho das capacidades condicionais	78
	Capítulo 5 Desenvolvimento profissional	81
	5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	83
	Capítulo 6 Considerações finais	89
	6.1. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	91
	6.2. Perspetivas para o futuro.....	93
	Referências bibliográficas	95
	Anexos	i

Índice de Figuras

Figura 1 - Transformação do símbolo do clube.....	10
Figura 2 - Estádio do Lusitânia FC	11
Figura 3 - Academia Forte Paixão	12
Figura 4 - Cantos ofensivos	41
Figura 5 - Cantos defensivos	42
Figura 6 - Livres contra no último terço	43
Figura 7 - Livres ofensivos	44
Figura 8 - Intervenção do treinador sobre o posicionamento da linha defensiva	59

Índice de Quadros

Quadro 1 - Caracterização do plantel.....	14
Quadro 2 - Caracterização da equipa técnica.....	16
Quadro 3 - Planeamento semanal padrão	48
Quadro 4 - Planeamento semanal.....	51
Quadro 5 - Análise do nosso jogo.....	56
Quadro 6 – Análise do adversário	57

Índice de Anexos

Anexo 1 - Entrevista ao Treinador Principal	iii
Anexo 2 - Caracterização individual	xxix
Anexo 3 - Ficha de controlo de tempo de treino	lii
Anexo 4 - Unidade de treino	liii

RESUMO

O processo de treino assume-se como o principal meio para a melhoria do desempenho coletivo e individual das equipas e dos jogadores de futebol. Partindo desta premissa, edificamos os objetivos deste estágio profissionalizante concretizado no âmbito do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O presente relatório tem como propósito fundamental discorrer refletidamente sobre as experiências vivenciadas durante o processo de estágio. As funções desempenhadas abrangeram o planeamento e operacionalização do processo de treino, a avaliação e controlo do treino e a análise da nossa equipa e do adversário.

A operacionalização do treino teve como objetivo criar o sistema informacional dinâmico específico da equipa. Nesse sentido, a planificação sustentou-se no planeamento semanal e na unidade de treino padrão. Através da caracterização dos jogadores, das suas interações e do contexto conferiu-se Especificidade ao processo de treino. A operacionalização do treino solidificou-se na interação entre a Especificidade e Representatividade das situações de aprendizagem. Os princípios de jogo da equipa e as habilidades motoras específicas foram treinados de forma sistemática de forma a elevar o desempenho da equipa e dos jogadores a novos patamares de complexidade.

A avaliação e controlo do treino revelaram-se determinantes na qualidade do processo porque permitiram controlar e direcionar tudo o que era realizado em treino. A análise dos princípios de jogo da equipa em treino e em competição possibilitaram sustentar e objetivar os conteúdos de treino propostos. A análise do adversário também se demonstrou relevante porque viabilizou direcionar a dimensão estratégica do treino para o jogo.

Como considerações finais realçamos que a modelação do processo de treino teve como desígnio a criação do sistema informacional dinâmico específico da equipa que possibilitasse resolver os problemas do jogo. Esse direcionamento foi fundamentado nos processos de avaliação da equipa, do treino e do adversário e adquiriu sentido no controlo da manifestação dos princípios de jogo da equipa em treino e em jogo.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, AVALIAÇÃO DE TREINO, ESTÁGIO.

ABSTRACT

The training process is seen as the principal source of improvement of the collective and individual performance of soccer players and teams. In that perspective, we set the objectives of this professional internship, partial requirement of the Master Degree of High Performance in Sport at the Faculty of Sport of the University of Porto. This report aims to reflectively discuss the experience realized in the internship. The tasks completed include the planning and operationalization of the training process, the assessment and control of the training, and the analysis of the own team as well as the opponents.

The operationalization of the training aimed to create the specific, dynamic informational system of the team. Hence, the planning was structured in respect with the weekly planning and the consistency of the training pattern. The characterization of the players, of their interaction and of the context of play, allowed to reach the Specificity of training. The operationalization of training consolidated in the interaction between the Specificity and the Representability of the learning situations. The team game principles as well as the specific motor skills were trained systematically to raise the performance of the team and the players to higher level of complexity.

The assessment and control of the training have been determining in the quality of the training process because they allowed to control and direct everything that was related to training. The analysis of the team game principles during training and competition objectivized the training contents proposed by the staff. Finally, the analysis of the opponents directed the strategic dimension of training to optimize the competition.

As final considerations, we enlighten that modelling of the training process intended to create the specific system of the team to allow them solve tactical problems. This was supported in the process of assessment of the training and the opponent, and its meaning increased in the control of the manifestation of the team game principles during training and competition.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, EVALUATION OF TRAINING, PROFESSIONAL INTERNSHIP.

Lista de Abreviaturas

DC – Defesa Central

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FC – Futebol Clube

GR – Guarda-Redes

GS – Gabriel Silva

JM – José Monteiro

vs – contra

Capítulo 1

Introdução

1. INTRODUÇÃO

1.1. Contextualização da prática profissional

“Melhorar uma qualquer atividade somente é possível através da melhoria da competência dos recursos humanos que nela atuam”

(Bento, 2013, p. 176)

O atual relatório de estágio de formação em exercício é parte do quadro legal de exigências para a realização do estágio profissionalizante do 2o ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Legalmente reconhecido, a consecução deste estágio confere o Grau II de treinador. A obtenção deste Grau visa preparar os treinadores para se filiarem na carreira desportiva de treinador instigados pela motivação intrínseca e desejo de preencher os requisitos para a obtenção dos graus superiores (III e IV) (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2012). De acordo com esta Instituição as competências necessárias albergam: a condução e operacionalização do treino; o planeamento, coordenação e supervisão das atividades de treinadores de Grau I ou II; a conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e do desempenho competitivo e, por fim, a coadjuvação de titulares de grau superior.

A profissão de treinador é relativamente recente e não possui todos os contornos de uma verdadeira profissão; carece de estabilidade, de metas formativas e processuais (Bento, 2013). Sabe-se que o futebol é vivido a uma velocidade estonteante onde impera o resultado do momento em detrimento do processo e do planeamento a longo prazo; exemplo disso é a ausência de equipas de trabalho estáveis e consolidadas (Guia & Araújo, 2014). A visão tecnocrata da profissão e as imposições económicas têm impedido uma sedimentação da formação como meio primordial para a construção da identidade da profissão. O treino é uma relação de labor, cumplicidade e disciplina; uma relação pedagógica que para ser autêntica deve reunir a componente profissional com a humana. Contudo, como advoga Costa (1997, pp. 41-42) *“a simbólica desportiva, embora reflexo do mundo que a rodeia... é no*

fundo, um anuncio dum mundo novo a que o homem aspira, talvez inconscientemente, e que espera viver um dia”.

É necessário esbater a conjectura atual e o estágio aparece num plano elevado para esse efeito. É reconhecido como elemento agregador da teoria e da prática, da experiência e do fundamento, ou seja, como processo de aprendizagem indispensável a um profissional que se deseja estar preparado para enfrentar os desafios da sua profissão.

1.1.1. Razões e expectativas para o estágio

A principal razão para a realização do estágio no Lusitânia Lourosa foi a procura de superação; o contexto desfavorável que se estendeu desde a falta de condições no treino à pressão dos adeptos nos jogos foram aspetos essenciais para melhorar diariamente. Nas minhas experiências prévias como treinador passei por todos os escalões de formação com exceção dos Juniores; algo que o Lourosa me proporcionou. Nessas etapas, por norma, tive contextos que me permitiram operacionalizar e jogar com qualidade. Decidi entrar no desafio que é ajudar a criar uma identidade de jogo e fazer evoluir os jogadores num meio de grande adversidade.

Os erros nas decisões, no planeamento e na operacionalização sempre mereceram da minha parte uma reflexão profunda na procura das respostas que me levassem ao sucesso. Continuamente procurei estar envolvido em tudo o que me pudesse ajudar a ser melhor.

Em relação à escolha de ser estagiário pela FADEUP prendeu-se, em certo modo, com a qualidade do ensino que experienciei e pela oportunidade de me modelar através da influência de professores que conjugam aquilo que considero mais importante: uma forte componente pessoal e profissional, alicerçada no conhecimento e na prática. Na minha perspetiva a teoria é útil quando visa melhorar a prática, assim como, a prática necessita de reflexão, conhecimento e profundidade para que não se repitam os mesmos erros e se procure novas soluções. Nesse sentido, considero ter sido privilegiado.

A expectativa é continuar a elevar os meus padrões dentro daquilo que é ser um excelente profissional numa excelente pessoa.

1.1.2. Objetivos do estágio

Ao realizar o estágio no contexto mencionado pretendia desenvolver competências e conhecimentos relacionados com o processo de treino. Entre os quais:

- Perceção dos fatores mais importantes para a criação de uma identidade de jogo;
- Influência da análise do treino, do jogo e dos adversários no processo de treino;
- Influência do processo de treino no jogo;
- Importância da caracterização individual para perceber o jogador e a equipa e modelar o processo de treino;
- Resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores relativamente ao processo de treino;
- Adoção de estratégias de intervenção em situações de treino adversas;
- Ser capaz de dar resposta às dúvidas e necessidades dos jogadores e da equipa;

No presente relatório procura-se explicitar o que foi realizado durante a época desportiva, as dificuldades que foram emergindo e de que modo foram aproveitadas para encontrar novas soluções e melhorar diariamente.

1.1.3. Estrutura do relatório

Para concretizar este propósito a estrutura deste trabalho comporta sete capítulos.

O capítulo 1 é formado pela “Introdução”, apresenta e fundamenta o estado de conhecimento e das boas práticas na área e o enquadramento da problematização do exercício profissional considerado. São definidos os objetivos e explicada a estrutura do relatório.

O capítulo 2 é composto pelo “Enquadramento da Prática Profissional” que alberga a contextualização legal, institucional e de natureza funcional e o macro contexto de natureza concetual que engloba todas temáticas necessárias à realização da Prática Profissional. Neste tópico destaca-se o Treino de Futebol.

O capítulo 3 é constituído pela “Realização da Prática Profissional”; é feita a descrição dos objetivos e da forma como as atividades foram implementadas, o sistema de controlo e avaliação do trabalho desenvolvido; as dificuldades e estratégias encontradas e o resultado do trabalho.

O capítulo 4 é formado pela reflexão acerca do “Desenvolvimento Profissional”.

O 5º capítulo é designado de “Considerações Finais” e comporta os aspectos chave que marcaram o Estágio e as perspectivas para o futuro.

No capítulo 6 apresenta-se as “Referências Bibliográficas”.

Por fim, no 7º capítulo surgem os “Anexos”.

Capítulo 2

Enquadramento da prática profissional

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

O estágio inserido no 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da FADEUP foi realizado no Lusitânia de Lourosa FC, mais concretamente no escalão de Juniores A do Departamento de Formação. O estágio decorreu entre o período de Julho de 2015 e Junho de 2016 e incluiu um horário de trabalho de 12h de atividades semanais, divididas entre quatro treinos e um jogo. O meu papel na equipa era de treinador adjunto e as minhas funções consistiram na colaboração, no planeamento e operacionalização do processo de treino; controlo e avaliação do treino e na observação e análise da equipa e dos adversários.

A opção pela instituição Lusitânia de Lourosa FC para o desenvolvimento do estágio residiu no objetivo de continuar a minha evolução como treinador de futebol em contextos mais similares à realidade do futebol profissional. Procurei um contexto que me proporcionasse constantes dificuldades na implementação do processo de treino. A falta de condições de treino (treinar em meio campo de terra batida, reduzido tempo de treino e ausência de luz) são dificuldades “no imediato” que considero ser importante vivenciar para ficar mais preparado para o futuro; outro fator importante foi o escalão competitivo e as dificuldades numéricas e qualitativas do plantel. Estes dois fatores obrigaram-me constantemente a procurar respostas de forma a filtrar o mais importante sem que isso implicasse ser redutor. Por outro lado, as características do contexto: adeptos muito emotivos e conflituosos; críticas e insultos constantes; foco da Direção do Clube centrado nos Seniores. Estas particularidades ajudaram-me a melhorar algumas das minhas lacunas de personalidade e, conseqüentemente, de treinador, uma vez que foram constantemente colocadas à prova. Por último, a ligação com o treinador principal, o qual conhecia e partilhávamos muitas ideias em relação ao futebol, ao jogo e ao treino.

2.1.1. Caracterização do clube

O clube foi fundado a 24 de Abril de 1924, na freguesia de Lourosa do Concelho de Santa Maria da Feira, distrito de Aveiro; o primeiro emblema do Lusitânia FC foi uma Cruz de Cristo dentro de um quadrado, com a designação

do clube em seu redor. Mais tarde, o emblema passou a dispor de um leão sobre uma taça e uma bola, emblema que ainda hoje identifica o Lusitânia FC. Esta alteração foi motivada pela vontade de perpetuar a atuação dos primeiros jogadores do clube porque a equipa era composta essencialmente por lourosenses. Esses jogadores eram considerados verdadeiros leões, dada a garra que imprimiam em todos os jogos rumo às taças que ambicionavam conquistar. Esta atitude valeu-lhes a admiração por parte dos adversários e a alcunha de “Os Leões das Taças”. Daí a origem do atual emblema, em jeito de homenagem a esses jogadores que criaram uma mística que caracteriza, ainda hoje, o jogador que enverga a camisola do clube. O equipamento é composto por camisola amarela com riscas verticais pretas e calções pretos. Através da Figura 1 percebe-se a transformação do símbolo do clube.



Figura 1 - Transformação do símbolo do clube

Foram quatro, os campos de jogos (todos em Lourosa): o primeiro campo foi inaugurado em 1924 no lugar de Aldeia Nova, tendo sido construído, um novo espaço, no ano de 1941, no local onde hoje se realiza a Feira dos 10. Posteriormente, transferido para o lugar de Lourosela, mais propriamente, em terrenos hoje ocupados pela antiga fábrica de cortiça “Sociedade Nortenha de Cortiças, Lda.” O atual estádio do Lusitânia FC (Figura 2) tem cerca de 50 anos e situa-se no lugar da Igreja, tendo beneficiado de diversas remodelações, adequações e benfeitorias tendentes ao melhor desempenho dos atletas e ao maior conforto dos adeptos. O Lusitânia FC tem, desde 1996, ao dispor dos seus jogadores um campo de treinos em terra batida situado na dita freguesia de Lourosa, no lugar de Vila Verde.



Figura 2 - Estádio do Lusitânia FC

No futuro o Lusitânia FC passará a contar com um complexo desportivo que se desenvolverá numa área com mais de 80.000m², distribuindo-se por três grandes zonas: a primeira, a uma cota superior, contempla o estádio com uma bancada para cerca de três mil espectadores, sendo que o nível inferior da bancada será destinado à construção de estruturas de apoio ao complexo, relacionando-se diretamente com o parque que atualmente ali existe; na segunda, numa cota intermédia, prevêem-se dois campos de futebol em relva sintética, destinados a treinos da formação do clube; na terceira, a uma cota inferior, será construído um Pavilhão Gimnodesportivo. O complexo é complementado com um edifício, com cerca de 2.000m², o qual será dotado de todos os meios necessários capazes de proporcionar aos utilizadores as condições indispensáveis à boa prática desportiva e social, entre os quais se destacam a sede do clube, salas de conferências, salas de apoio, balneários, ginásio, centro médico, cafetaria e restaurante. Para o espaço envolvente, também estão previstos diversos locais para estacionamento automóvel e várias zonas arborizadas, na lógica de conferir a todo o complexo o carácter de Parque Urbano. O novo complexo desportivo do Lusitânia de Lourosa, a Academia Forte Paixão (Figura 3), será inaugurado a 25 de Abril de 2016.



Figura 3 - Academia Forte Paixão

Palmarés do Lusitânia Futebol Clube

A conquista do título de Campeão Nacional da 3ª Divisão em 1972/1973 marca, indubitavelmente, a história do Lusitânia Futebol Club, no capítulo desportivo. Eis as principais conquistas do clube:

- 1972/73 - Campeão Nacional da 3ª Divisão;
- 1975/76 - Vice-campeão Nacional da 2ª Divisão;
- 1990/91 - Vice-campeão Nacional da 3ª Divisão;
- 1993/94 - Semifinalista vencido na Taça de Portugal diante do Sporting no Estádio José de Alvalade;
- 1983/84 e 1990/91 - Campeão de Série no Campeonato Nacional da 3ª Divisão;
- 1961/62, 1963/64, 1964/65, 2004/05 e 2012/13 - Campeão Distrital da 1ª Divisão de Aveiro;
- 1990/91 - Campeão Distrital de Reservas de Aveiro;
- 1958/59, 1983/84, 1989/90 e 2008/09 - Campeão Distrital da 1ª Divisão de Aveiro no escalão de Juniores;
- 1993/94 - Campeão Distrital da 2ª Divisão de Aveiro no escalão de Juniores;
- 1980/81, 1985/86 e 1994/95 - Campeão Distrital da 1ª Divisão de Aveiro no escalão de Juvenis;

- 1986/87 e 1997/98 - Campeão Distrital da 1ª Divisão de Aveiro no escalão de Iniciados;
- 2004/05 - Campeão Distrital da 2ª Divisão de Aveiro no escalão de Iniciados;
- 2012/13 - Campeão Distrital da 1ª Divisão de Aveiro no escalão sénior, sem derrotas, e consequente subida ao Campeonato Nacional de Seniores. Venceu ainda a Supertaça Distrital de Aveiro.

Valores e Missão

O clube rege-se por sentimentos intrínsecos à freguesia e pretende-se transmitir aos jogadores “Lusitanos” valores como: a ética, o rigor, a perseverança, a luta, o espírito de equipa e a entreaajuda. Aliado a esta força e apego pela região, poderá considerar-se como sua visão: ser a equipa desportiva de futebol mais importante da região. É missão do Lusitânia FC. criar jogadores competitivos, reforçando a componente pessoal e favorecendo práticas de cidadania e o respeito e orgulho no seu Clube. De destacar que a equipa sénior é representada, maioritariamente, por jogadores provenientes dos escalões de formação do clube.

2.1.2. Caracterização da equipa e dos jogadores

Na época 2015/2016 a equipa de Juniores A do Lusitânia FC foi constituída por 23 jogadores. A maior parte dos quais já tinha sido treinada pelo treinador principal, o que se pode considerar uma vantagem; ao conhecer a sua conceção de jogo, a sua forma de treinar e o seu estilo de liderança percebem mais facilmente as exigências a que vão estar expostos. Contudo, uma grande desvantagem residia no facto da maior parte dos jogadores ter estado envolvida, na época anterior, num contexto competitivo muito mais baixo (2ª divisão Distrital); sujeitos a uma conceção de jogo e uma metodologia de treino completamente distintas.

Pelo que se pode constar no Quadro 1 a equipa era composta por 19 jogadores nascidos em 1998 (2º ano de Juniores) e por 4 nascidos em 1999 (1º ano de Juniores). A nossa intenção era ter mais jogadores nascidos em 1999 para preparar a “base” da época seguinte e planear o desenvolvimento dos

jogadores em níveis competitivos mais altos. Todavia, a visão do clube não permitiu que isso se sucedesse.

Pela análise do quadro verificámos que a equipa tinha pouca experiência em contextos competitivos elevados, pois apenas 4 jogadores tinham mais de 1 ano em campeonatos nacionais (maioria suplentes pouco utilizados) e 8 deles nunca tinham estado nesse registo competitivo.

Quadro 1 - Caracterização do plantel

Nome	Ano Nascimento	Mês de Nascimento	Posição preferencial	Pé dominante	Anos Nacional
Jogador 1	1998	Janeiro	Guarda - Redes	Direito	5
Jogador 2	1998	Agosto	Guarda - Redes	Esquerdo	0
Jogador 3	1998	Janeiro	Guarda - Redes	Direito	0
Jogador 4	1999	Outubro	Defesa central	Direito	0
Jogador 5	1998	Março	Defesa central	Direito	1
Jogador 6	1998	Janeiro	Defesa central	Direito	0
Jogador 7	1998	Março	Defesa central	Direito	1
Jogador 8	1998	Abril	Lateral direito	Direito	0
Jogador 9	1999	Abril	Lateral direito	Direito	1
Jogador 10	1998	Setembro	Lateral esquerdo	Esquerdo	0
Jogador 11	1998	Fevereiro	Médio	Direito	1
Jogador 12	1998	Fevereiro	Médio	Direito	3
Jogador 13	1999	Abril	Médio	Esquerdo	1
Jogador 14	1998	Novembro	Médio	Direito	1
Jogador 15	1998	Junho	Médio	Direito	0
Jogador 16	1999	Fevereiro	Ala	Direito	1
Jogador 17	1998	Abril	Ala	Direito	0
Jogador 18	1998	Setembro	Ala	Esquerdo	2
Jogador 19	1998	Outubro	Ala	Direito	4
Jogador 20	1998	Outubro	Ala	Esquerdo	1
Jogador 21	1998	Setembro	Ala	Direito	0
Jogador 22	1998	Janeiro	Avançado	Direito	1
Jogador 23	1998	Dezembro	Avançado	Direito	0

2.1.3. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica era composta por um treinador principal, um treinador adjunto (estagiário FADEUP), um treinador estagiário e um diretor desportivo.

O treinador principal era o responsável máximo da equipa e, como líder do grupo, tinha sempre a última palavra nas decisões da equipa. A identificação com as suas ideias e a confiança que depositava no meu trabalho permitiu-me ter um papel muito ativo no processo. As minhas tarefas envolviam toda a planificação e operacionalização do processo de treino, com especial destaque para a criação e operacionalização de contextos de aprendizagem, controlo e avaliação de treino; análises dos jogadores, equipa e adversário e respetiva influência no processo de treino. A autonomia estendia-se desde a realização do aquecimento (de jogo e de treino) e alongamentos, à operacionalização de exercícios e à coordenação e intervenção durante o treino. As minhas responsabilidades abrangiam também a gestão do tempo e dos conteúdos da unidade de treino e da semana de treinos com o propósito de controlar, avaliar e intervir na melhoria do processo.

O treinador estagiário ficou encarregue dos aspetos relacionados com o treino para treinar; essa escolha teve em conta o perfil, a formação e as experiências passadas (preparador físico). No sentido de otimizar o treino ficou também encarregue de controlar a assiduidade e por definir e supervisionar os grupos de arrumação de material.

O treinador dos GR treinava todos os Guarda-redes da formação. Como tal, tornava-se difícil enquadrar a sua atividade na da equipa. Os seus treinos realizavam-se duas vezes por semana durante 30 minutos e em paralelo com o treino da equipa. Este treinador conduzia o aquecimento dos Guarda-redes no dia do jogo e avaliava o seu desempenho; todavia isso nem sempre foi possível pela simultaneidade dos jogos. No Quadro 2 apresenta-se, sucintamente, a caracterização da equipa técnica.

Quadro 2 - Caracterização da equipa técnica

Função	Anos experiência	Nível Treinador	Grau académico
Treinador	6	2	12º ano
Treinador adjunto	5	1	Licenciatura
Treinador estagiário	1	não	Licenciatura
Diretor Desportivo	5	não	9º ano

2.1.4. Contexto competitivo

O Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A é organizado pela Federação Portuguesa de Futebol e é constituído por três fases. A Primeira Fase é composta pelos 50 Clubes participantes, os quais são divididos em 5 séries (A, B, C, D, E) de 10 Clubes; os 2 clubes melhor classificados dentro de cada série, mais o Clube representante da Região Autónoma dos Açores e o Clube representante da Região Autónoma da Madeira, num total de 12 Clubes, qualificam-se para a Segunda Fase – Subida. Os restantes disputam a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida e transitam com metade dos pontos obtidos na primeira fase da prova, mantendo-se as respetivas séries. Na Terceira Fase dá-se o Apuramento do Campeão sendo disputada pelos Clubes classificados em primeiro lugar de cada uma das séries (Norte e Sul) para decidir o vencedor do Campeonato Nacional da II Divisão de Juniores A (Federação Portuguesa de Futebol, 2015).

A distribuição dos clubes dá-se de acordo com a proximidade geográfica. Contudo, atendendo às debilidades financeiras dos clubes algumas equipas têm de suportar deslocações muito dispendiosas o que, por vezes, leva à sua desistência. Relativamente, à qualidade competitiva deste campeonato verifiquei, como seria de esperar, uma maior qualidade individual dos jogadores.

Capítulo 3

Macro contexto de natureza concetual

3. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCEPTUAL

Neste ponto pretende-se aclarar os conceitos chave que surgiram na realização da prática profissional, assim como explorar a literatura mais relevante acerca da sustentação teórica que fundamentou as intervenções práticas.

3.1. Singularidade do Jogo

O futebol pertence a um grupo de modalidades com características comuns designadas de jogos desportivos coletivos (Garganta & Pinto, 1998). Por consequência, o jogo de futebol é um fenómeno de grande implicação situacional no qual o predomínio dos constrangimentos de natureza tática decorre de um conjunto de referências que envolve: o tipo e relação de forças (conflitualidade) entre as equipas que se defrontam, a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo decorrem; e as características das habilidades motoras específicas para os jogadores intervirem em contextos situacionais (Garganta, 2015).

Durante o jogo de futebol podem ser detetados padrões resultantes da interação dos jogadores. Esses comportamentos individuais e/ou coletivos tendem a assumir padrões de movimento no espaço e no tempo, desencadeando interações que visam atingir o objetivo do jogo: o golo e a consequente vitória (Valadar, 2013). Tal facto deve-se às equipas de futebol assumirem um “comportamento similar aos sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e imprevisível, com o estabelecido e a inovação” (Garganta & Silva, 2000, p. 4). Posto isto, a compreensão do desenvolvimento do jogo e da relação de forças produzidas passa pela identificação de comportamentos que certifiquem a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas (Garganta & Silva, 2000). Conseguimos identificar alguns padrões das equipas e prever o desenrolar de uma ou outra ação, mas não conseguimos prever o desenrolar de todo o jogo com exatidão devido à complexidade e não-linearidade dos sistemas organizados em rede (Rebelo, 2015).

O problema essencial do jogo de futebol é a complexidade que faz com que a análise de um nível do sistema tenha de ter em conta as articulações e interações que ligam os diferentes níveis (Garganta & Silva, 2000).

3.2. O Futebol como um jogo Tático

A essência do rendimento é fundamentalmente Tática e dependente da interligação de todos os fatores (Pinto, 1996). De acordo com este autor, este conceito remete-nos para uma cultura organizacional específica que vai para além do sistema tático utilizado. A dimensão Tática é, acima de tudo, a modeladora e condutora de todo o processo porque os problemas colocados às equipas são sempre de natureza Tática (Teodorescu & Curado, 1984). É a adequação das ações dos jogadores no seio da atividade coletiva da equipa que caracteriza o nível Tático, em particular, do jogador e, globalmente, da equipa (Castelo, 1996). Guilherme (2004) concorda com esta afirmação quando refere que a Tática confere sentido a todas as outras dimensões possibilitando a interação das diferentes dimensões e dos intervenientes do jogo. As interações geradas pelas equipas de futebol nas diferentes situações de jogo requerem uma atitude Tática permanente para que os jogadores e equipas possam responder adequadamente às solicitações do jogo. Estas respostas são geradas com base em princípios de jogo. Nesse sentido, Castelo (2003) refere que a Tática pode ser interpretada como uma conceção que confere uma linguagem comum à Equipa.

O entendimento tático que o treinador tem do jogo molda a forma como aborda o jogo e o treino (Cardoso, 2006). Todo este trabalho parte do pressuposto que o treinador interpreta a dimensão Tática como sendo a modeladora de tudo o que aparece em jogo e treino permitindo que as suas ideias de jogo possam ser manifestadas em jogo pela sua equipa.

Em suma, o objetivo da Tática passa por permitir aos jogadores reconhecer um sentido em cada comportamento (Faria, 1999). Posto isto, esta deve ser considerada uma SupraDimensão que servirá de guia para todo o processo de treino (Tamarit, 2007).

Para que o treinador possa transmitir aos jogadores a sua ideia de jogo de forma clara e concisa durante o processo de treino e construir uma Equipa com uma identidade própria deverá treinar de acordo com o seu Modelo de Jogo. Importa salientar que a identidade da Equipa é a afirmação com regularidade da

organização de jogo que se ambiciona (Amieiro, 2005). É consensual no futebol que as melhores equipas apresentam uma identidade que as caracteriza e diferencia uma das outras. Evidenciam padrões diferentes que se revelam na resolução dos problemas do jogo e provocam problemas às outras equipas.

3.3. Modelo de Jogo

As equipas de futebol são sistemas dinâmicos que necessitam de organização para evidenciar uma determinada identidade e que lhe permite manter a integridade e fluidez. O Modelo de Jogo visa ser o suporte referencial para as decisões individuais e coletivas que norteiam tudo o que acontece no jogo.

O Modelo de Jogo é um processo dinâmico entre o Plano Macro (Equipa) que é parcialmente identificável e o Plano Micro (jogador) que se pretende imprevisível. Isto é, os grandes princípios são padrões gerais que caracterizam a equipa (Plano Macro) e os subprincípios são padrões de jogo intermédio (Plano Meso) que permitem que os princípios gerais se evidenciem: são as dinâmicas da equipa. Os sub subprincípios (Plano Micro) relacionam-se com as singularidades dos jogadores fornecendo imprevisibilidade à previsibilidade (Planos Macro e Meso) (Guilherme, 2004). Tamarit (2007) afirma que o Modelo de Jogo é uma visão futura daquilo que queremos que a Equipa manifeste de forma regular nos diferentes Momentos do Jogo. Para Carvalhal (2001) é aquilo que o treinador pretende alcançar e funciona como guia para chegar a um nível máximo de jogo que a Equipa pode apresentar. O mesmo autor acrescenta que o Modelo de Jogo depende de um sistema de relações que se vão articular numa determinada forma de jogar. O Modelo de jogo é, por conseguinte, um projeto que nunca está acabado e necessita de tempo para se manifestar. Para além disso, não deve ser visto como algo rígido e é tanto mais rico quanto mais permita aos jogadores expressar a sua criatividade e talento em jogo respeitando os pressupostos do próprio modelo (Freitas, 2004). De uma forma sucinta, deve ser interpretado como a manifestação regular e sistemática dos comportamentos que o treinador pretende na articulação dos quatro Momentos do Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa e Transição Defesa-Ataque) e que se reproduzem como Princípios e

SubPrincípios (Tamarit, 2007). Contudo, é fundamental entendê-lo como a intenção de “jogar” que o treinador ambiciona que se desenvolve desde a planificação até à realização tornando-se assim fundamental para modelar o processo de treino.

Os princípios de jogo são padrões de ação de intencionalidades e regularidades que as equipas apresentam durante o jogo em diferentes escalas e durante os Momentos de Jogo (Guilherme, 2004). Em termos operacionais, são fundamentais no processo de treino. Estes princípios devem ser vistos de forma interligada e articulada de forma a não prejudicar a dinâmica do jogo. Têm de estar em permanente interação. Estes devem respeitar a individualidade e a criatividade de cada jogador e da interação entre estes. A previsibilidade, o padrão, confere identidade à equipa. O imprevisível é dado pelos jogadores dentro do padrão de organização da equipa. A interação entre os jogadores confere tonalidades diferentes aos princípios (que são apenas o início) de jogo da equipa.

O processo de treino vai permitir modelar os princípios de jogo em busca da forma de jogar pretendida. Na operacionalização da unidade de treino, os exercícios propiciam treinar os nossos princípios e subprincípios de jogo contemplando a subdinâmica do esforço mais requisitado (tensão, duração, velocidade), assim como o sistema energético preferencial (Maciel, 2011).

3.4. A criação do sistema informacional dinâmico específico da equipa

Inicialmente o termo especificidade remetia-se para a caracterização específica do esforço energético que o futebol requisita. Tendo-se tornado determinante numa metodologia de treino designada de treino integrado onde se procura tirar do jogo aquilo que é mais importante e transportar-se para o treino.

Contudo, no futebol o conceito de Especificidade deve, no nosso entender, ter outro sentido. Para isso recorreremos a Gibson citado por Guilherme (2004, p. 152) que define Especificidade como um conceito qualificador de uma relação entre diferentes variáveis. Esta relação de interação entre as variáveis representa a informação específica de determinado contexto.

Numa equipa o que pretendemos é a criação um sistema informacional dinâmico que emerge da interação dos diferentes intervenientes do jogo. Este sistema informacional específico vai permitir a comunicação e o entendimento dentro da equipa e vai emergindo no decorrer das interações que se promovem entre os diferentes jogadores imbuídos do seu entendimento de jogo e da ideia de jogo que o treinador pretende implementar na equipa.

O sistema informacional dinâmico de uma equipa de futebol gera-se a partir, fundamentalmente, de três aspectos: o treinador (as ideias do treinador para a equipa que vão ser explicadas e treinadas), os jogadores (que evidenciam determinadas capacidades, características e experiências diversificadas) e o clube (cultura do clube construída ao longo de vários anos reflete uma determinada cultura de jogo; a situação económica do clube, o projeto do clube, entre outros fatores). A interação entre estas dimensões é que vai permitir a criação de um sistema de informação dinâmico da equipa.

O processo de treino modela o sistema informacional dinâmico da equipa. Neste sentido, torna-se fundamental direcionar o processo de treino. Para isso, a ideia de jogo que o treinador pretende transmitir deve ser clara, flexível e ajustada às capacidades, características e experiências dos seus jogadores pois aquilo que irá emergir em jogo será o resultado dessas interações com a ideia prévia enquadrada num determinado contexto. As ideias do treinador são o ponto de partida, mas são os jogadores que dão corpo às ideias do treinador e criam o sistema informacional da equipa, que se caracteriza por ser dinâmico, pois vai-se manifestando no decorrer do processo.

A criação de um sistema informacional com o propósito dos jogadores pensarem de forma semelhante perante as diferentes circunstâncias do jogo (ou seja, criar uma identidade de jogo) é o propósito do processo de treino.

A criação de contextos de prática (exercícios) visa potenciar relações de interação enquadradas nas ideias do treinador em função dos objetivos pretendidos. A preocupação do treinar em especificidade prende-se no ajustamento das situações de treino ao Modelo de Jogo (Pereira, 2006). Os exercícios de treino para serem Específicos têm de permitir aos jogadores permanecer concentrados nos objetivos pretendidos durante o exercício e a

intervenção do treinador deverá ser adequada e oportuna às interações que se manifestam no exercício (Tamarit, 2013). O treinador Louis van Gaal sintetiza esta ideia ao afirmar que o conhecimento dos objetivos e efeitos dos exercícios permite ao treinador decidir quando e como os utilizar (Kormelink & Seeverens, 1997). Contudo, no nosso entender, mais importante do que padronizar as condições de realização, importa criar exercícios que promovam as interações pretendidas e respeitem os princípios de jogo da equipa, sendo as condições iniciais, ajustáveis no aqui e agora. Assim, o treinador deverá elaborar exercícios que permitam a aquisição dos Princípios do Modelo de Jogo e intervir no decorrer do exercício de forma a potenciar o que se está a criar pois só desta forma estará a provocar a adaptabilidade pretendida na sua Equipa.

O cumprimento do Princípio da Especificidade só é realmente atingido se durante o treino os jogadores entenderem os objetivos e as finalidades dos exercícios, se os jogadores mantiverem um elevado nível de concentração durante o exercício e se o treinador intervir adequada e atempadamente durante o exercício (Guilherme, 2004) A consciencialização do jogador da importância do exercício é basilar para que haja aprendizagem, uma vez que o entendimento que o jogador tem sobre determinado comportamento determina sua predisposição para a aprendizagem. Ferraz (2005) advoga que para potenciar a aprendizagem os jogadores têm de estar conscientes dos comportamentos exigidos no exercício. Guilherme em entrevista a Gomes acrescenta que para fazer determinado comportamento o jogador terá de compreender que esse comportamento é benéfico para ele e para a equipa (Gomes, 2006).

3.5. Modelação do processo de treino

O jogo de futebol assume-se como um jogo de múltiplas interações. As ideias de jogo de treinador devem estar interligadas de forma permanente para que haja fluidez no jogo da equipa. Para além disso, a transmissão das ideias para os jogadores envolve que eles as transformem e evidenciam particularidades diferentes das esperadas inicialmente. A interação entre os jogadores confere as competências para a resolução dos problemas do jogo. Isso acontece através de relações de cooperação com os colegas de equipa e

de oposição com os adversários. Diferentes adversários colocam diferentes dificuldades e, por isso, emergem novos padrões de interação.

Como já referimos previamente, o treinador deve criar contextos que permitam criar as interações pretendidas. Na preparação do treino deve ter-se em consideração as diferentes escalas de interação (coletiva, intersectorial, sectorial, grupal e individual) de forma a criar interações ricas entre os jogadores (aumentar a densidade de interações que façam com que os jogadores consigam estar propensos à resolução dos problemas de jogo). Para tal, na construção do exercício deve-se pensar nas ideias do treinador, nos problemas que temos de resolver e ir aquilo que é o jogo (estruturas e subestruturas da própria equipa e do adversário) para criar contextos que manifestem a interação destes aspetos.

Assim, o treinador deve criar contextos de prática com escalas de jogo diferenciadas para potenciar as interações dos jogadores (as dinâmicas e as subdinâmicas da equipa) para que a equipa evidencie uma identidade de jogo que lhe permita ser capaz de resolver os problemas que o jogo permanentemente coloca.

Para isso, esses contextos de prática devem apresentar uma grande variabilidade de forma a preparar os jogadores para antecipá-los e assim tornar a equipa identificada e capaz de resolvê-los. Assume especial destaque neste âmbito o plano estratégico de jogo que só se torna útil a partir do momento em que as diferentes possíveis soluções são treinadas. Passa pelo conhecimento dos problemas que o adversário poderá colocar e por treinar aspetos estratégicos que sejam as melhores soluções para a sua resolução. A estratégia é algo que surge em função das competências que a nossa equipa evidencia em termos coletivos para a resolução dos problemas do jogo.

As situações de treino devem também promover a auto-organização dos jogadores. De acordo com Capra (1996, p. 68) a auto-organização é “a emergência espontânea de novas estruturas e de novas formas de comportamento em sistemas abertos”. Isto é, os diferentes intervenientes de um sistema interagem de modo a que os objetivos do sistema sejam atingidos.

As equipas de futebol funcionam como sistemas dinâmicos complexos que recebem informação do meio; durante o treino o jogador recebe informação

da interação jogador – jogador – meio. A plasticidade dos comportamentos táticos resultantes emerge na adaptação aos constrangimentos das situações de aprendizagem (Silva, 2014) . Desse modo o treino, pelas interações que propicia entre os diferentes jogadores e entre os jogadores e os constrangimentos dos exercícios permite criar dinâmicas de ação que atuam no sentido de alcançar os objetivos da equipa. Nas equipas, para alcançar o objetivo do jogo, a vitória, estabelecem-se permanentes interações nas quais os seus intervenientes se auto-organizam. Essa auto-organização pode ser potenciada pelo treinador. Pode ser promovida através do reconhecimento da complementaridade de características de determinados jogadores; o ajustamento das suas funções na equipa aos princípios de jogo da equipa maximizam o aproveitamento das potencialidades da interação. Tal irá possibilitar a criação de dinâmicas cada vez mais ricas que promovam as ideias do treinador a novos patamares de complexidade, o que se repercute na melhoria do desempenho do jogador. Esta liberdade dentro da organização permite potenciar a qualidade do desempenho coletiva, a criatividade e melhorar a qualidade de desempenho individual. Esta interação entre estes três aspetos vai levar a patamares superiores de desempenho coletivo e individual.

3.6. A necessidade da organização fratal do treino

Mandelbrot (1998) descreve os fractais como objetos muito complexos que são auto-similares, ou seja, os seus padrões encontram-se repetidamente em escalas descendentes e em qualquer escala as suas partes são, na forma, iguais ao todo. Para Guilherme (2004) a compreensão do jogo de futebol como um sistema faz emergir algumas características como a complexidade, a auto-organização, o carácter caótico e a fratalidade. Dentro desse fenómeno caótico é possível encontrar algum determinismo. De acordo com o mesmo treinador o jogo de futebol, devido à variabilidade e aleatoriedade que manifesta, é um fenómeno caótico, mas também tem dimensão fratal porque evidencia padrões na estrutura e funcionalidade Específica do jogo.

No nosso entender, para além da fratalidade da estrutura do jogo importa salientar, para o processo de treino, a fratalidade relativa ao Modelo de Jogo e conseqüentemente à Intervenção do treinador.

Para mudar e evoluir comportamentos tanto coletivos como individuais o treino deve ser perspectivado e operacionalizado segundo uma lógica de organização fratal. Só assim faz sentido a divisão didática do Modelo de Jogo em Princípios e Subprincípios, com diferentes escalas e níveis de complexidade. A organização fratal permite evidenciar o todo sem perda de articulação e sentido. Guilherme (2004) afirma que os exercícios criados e operacionalizados devem contemplar a singularidade do todo independentemente da escala. O mesmo autor alerta para a possibilidade de criação de adaptações nefastas caso não se tenha como preocupação a coerência sustentada pela organização fratal do exercício.

O treino deve ter como preocupação a experienciação de situações intencionais e contextualizadas em diferentes escalas de organização que representem o “jogar” que se pretende alcançar. Assim, os exercícios deverão ser fratais, ou seja, partes de menor complexidade mas que representam o jogar como um todo. É também determinante para a criação das adaptações pretendidas na forma de jogar da equipa a configuração estrutural e funcional dos exercícios. Guilherme (2004, p. 160) advoga que “existem exercícios que pela sua estrutura e conseqüente funcionalidade promovem de forma não consciente comportamentos e conhecimentos adequados ao pretendido”. O treinador deve ser muito metuculoso nas intencionalidades que pretende e na conceção, planeamento e intervenção das situações de aprendizagem.

3.7. A imprescindibilidade da repetição sistemática e da diversidade de possibilidades de ação no treino

O processo de treino deve contemplar exercícios específicos do Modelo de Jogo da Equipa e ser alvo de uma periodização e planeamento dinâmicos (Guilherme, 1991). Como tal, é fundamentado numa operacionalização do Modelo de Jogo que permita atingir os níveis de organização desejados (Guilherme, 2004). O objetivo do treino passará, então, por criar hábitos que possibilitem atingir a forma de jogar ambicionada pelo treinador. Para a aquisição desses hábitos é necessário que haja uma repetição sistemática dos comportamentos almejados. Terá de existir uma grande densidade dos

comportamentos que pretendemos atingir em treino realizados de forma intencional e contextualizada para que exista evolução (Guilherme, 2004).

A estrutura do exercício, por si só, já oferece possibilidades de ação e conduz os jogadores aos objetivos pretendidos. Contudo, tal poderá não ser suficiente.

Silva (2014) designa por “affordance” as possibilidades de ação e limitações à ação que são diretamente percebidas. No caso do jogo de futebol existem funcionalidades que são oferecidas pelo contexto e diretamente percebidas sem que exista a necessidade de explicação prévia. No futebol, as affordances podem ser consideradas as invariantes, isto é, padrões que oferecem possibilidades de ação. Os jogadores deverão ser capazes de perceber as invariantes que vão emergindo nas situações de treino com vista a encontrar as melhores soluções para resolver os problemas que o exercício coloca e, por consequência, o jogo.

O treinador deverá potenciar a aquisição das possibilidades de ação pretendidas através da sua intervenção no decorrer do exercício, da explicação prévia do porquê da realização de determinada situação, na explicação final acerca do cumprimento dos objetivos do exercício e pela utilização de imagens e vídeos objetivos e demonstrativos das interações que pretende criar para a resolução de problemas do jogo, da equipa e do jogador.

Para Damásio (2013) as emoções são fundamentais para a tomada de decisão. Na hipótese por si defendida da existência dos marcadores somáticos advoga que as sensações corporais (estados somáticos) atuam como mecanismos automatizados perante situações semelhantes às quais se formaram influenciando as nossas decisões.

No que concerne à intervenção do treinador no treino, as emoções são fundamentais para a aprendizagem através dos marcadores somáticos e da formação de intenções inconscientes que tornam as decisões mais eficazes e rápidas. Segundo Ferraz (2005) para se transmitir os comportamentos inerentes aos princípios de jogo da equipa é necessário intervir de forma diferenciada (positiva e negativa) aos comportamentos corretos e incorretos dos jogadores. No treino são, portanto, criadas as imagens e padrões neurais para que os

princípios pretendidos para a equipa apareçam de forma espontânea em jogo (Freitas, 2004).

Apesar da aquisição dos comportamentos desejados ser apoiada pela singularidade da intervenção do treinador, este não é um processo de linear, pois contempla momentos de avanço, estagnação e até recuos na aprendizagem dos comportamentos desejados. A este propósito Campos (2008) afirma que os comportamentos mesmo depois de aprendidos devem continuar a ser treinados e novamente modelados emocionalmente. Essa modelação poderá ser potenciada pela intervenção específica do treinador e sua equipa técnica.

3.8. A interação entre a representatividade e a Especificidade na criação dos exercícios

Silva (2014) advoga que no futebol o estudo das interações do sujeito com o ambiente deve contemplar os constrangimentos específicos do ambiente. De acordo com este autor, os constrangimentos da tarefa devem ser representativos dos constrangimentos de natureza ambiental do contexto situacional, isto é, contexto criado e o contexto real devem evidenciar contextos informacionais semelhantes. A representatividade está presente no exercício quando o sistema informacional desse contexto permite que os comportamentos e a informação gerada sejam semelhantes aqueles que vão aparecer em contexto real (o jogo) . O carácter representativo da relação do jogador/equipa com os contextos criados em treino está dependente da especificidade da interação. Os exercícios de treino são considerados representativos se as condições de prática permitirem a criação de informação que instigue os jogadores a desenvolverem capacidades e competências cognitivas, perceptivas, decisórias e motoras adaptadas às exigências competitivas (Guilherme, 2014). Por exemplo, o Jogo 11v11 tem muita representatividade em relação ao jogo formal. Por sua vez, numa situação de 11vGR a representatividade é muito baixa (falta a informação fornecida pelos adversários).

O treinador deve ter em conta que existem diferentes níveis de representatividade aquando da criação dos exercícios. Por vezes, a criação de situações de superioridade numérica diminui os níveis de representatividade e, conseqüentemente, de complexidade, esta manipulação destas particularidades

permite dar resposta aos problemas que os contextos de prática colocam, sendo assim ajustados a fatores como a qualidade de jogo desses jogadores ou até o seu entendimento da ideia de jogo que o treinador pretende transmitir. O treinador pode diminuir a oposição (e conseqüentemente a complexidade) para ajudar os jogadores a cumprir com determinados princípios do Modelo de Jogo. Contudo, a informação perde representatividade porque diminui a ligação com as condições que o jogo propicia. A título de exemplo, imaginemos que o treinador pretende que a sua equipa em Organização Ofensiva, na 1ª fase de construção, promova o jogo interior através de passe vertical do Defesa Central; no treino pode promover situações onde os Defesas Centrais não têm oposição e conseguem cumprir mais facilmente com o princípio pretendido. Contudo, no jogo existirá essa oposição e, conseqüente, aumento da complexidade. Cabe ao treinador gerir muito bem as adaptações que pretende provocar na sua equipa.

A relação entre representatividade e Especificidade é muito importante. A Especificidade condiciona e direciona tudo o que se realiza no processo de treino; a representatividade é a adequação das informações dos exercícios aos contextos reais (Guilherme, 2004). Os exercícios deverão ser sempre Específicos e o mais representativos possível. No entanto, existem exercícios que são específicos mas pouco representativos (por exemplo o 11xGR que pode ser direcionado para as ideias do treinador, mas onde não existem os problemas colocados pelo adversário) e o inverso também se processa (por exemplo uma situação de 11v11 não direcionada para o que queremos que aconteça no jogo).

3.9. O papel do treinador na criação de um projeto coletivo de jogo

Perante a complexidade do Futebol, o treinador necessita, cada vez mais, de possuir competências ajustadas e flexíveis que lhe permitam responder categoricamente às exigências da sua função. Sendo o processo de treino uma realidade complexa e com uma dinâmica não linear crescem as dificuldades em perceber quais são os fatores mais importantes para o rendimento. Todavia, apesar da pluridimensionalidade dos fatores que afetam o rendimento da equipa é facilmente perceptível a importância do treino na procura da potenciação do rendimento. Garganta (2004) afirma que o treino constitui a forma mais importante de preparação dos jogadores para a competição e consiste na

implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e a princípios. Guilherme (2004) defende que o “jogar” que a equipa deverá evidenciar é caracterizado pela interligação dos conhecimentos dos jogadores e do treinador e dos processos de ensino-aprendizagem e de treino. O treino implica uma transformação de comportamentos e atitudes e o que torna o treino melhor é a sua adequação à personalidade dos jogadores e treinador e ao contexto em que se realiza (Garganta, 2004) . De acordo com o mesmo autor, o papel do treinador é liderar o processo de evolução dos seus jogadores de forma a induzir a transformação e refinamento de comportamentos e atitudes com vista a atingir o rendimento.

Desde o primeiro contacto com a equipa, o treinador deverá explicar aos seus jogadores as suas ideias de jogo para a equipa (o seu projeto coletivo de jogo). A ideia global de jogo permitirá a hierarquização dos princípios e subprincípios que consubstanciam o Modelo de Jogo sem perda de sentido (Tamarit, 2013). Com o propósito de direcionar melhor o treino, inicialmente, é importante transmitir declarativamente as ideias e posteriormente promover sistematicamente os padrões de jogo ambicionado nas situações de treino de forma a transformá-los em conhecimentos processuais (Guilherme, 2004) .

O lado aquisitivo do treino passa por procurar ir de encontro ao modelo preconizado pelo treinador através de ajustes treino a treino e pela avaliação da resposta da equipa em jogo (Castro, 2014).

O conhecimento declarativo do treinador acerca do jogo, o conhecimento declarativo do treinador para a operacionalização dos conhecimentos; os conhecimentos tático – técnicos específicos relacionados com as habilidades motoras específicas e a reformulação dos conhecimentos que vão sendo gerados na interpretação das ideias do treinador contribuem para a assimilação do projeto coletivo de jogo que o treinador pretende transmitir à Equipa (Guilherme, 2004) . O mesmo autor alerta para a necessidade do treinador não só ter conhecimentos declarativos como também processuais que lhe permitam operacionalizar as ideias que pretende que a equipa apresente em jogo. O treinador tem de perceber que os jogadores já possuem conhecimentos específicos acerca do jogo e terá de encontrar estratégias para conseguir provar

que o seu projeto coletivo de jogo levará a equipa a alcançar o sucesso na competição. Compete ao treinador identificar as divergências no entendimento do jogo e criar catalisadores positivos à aprendizagem (Guilherme, 2004).

Capítulo 4

Realização da prática profissional

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Neste ponto pretende-se descrever a prática profissional na época desportiva 2015/2016 realizada nos Juniores A do Lusitânia FC Lourosa, que disputaram o Campeonato da II Divisão Nacional de Juniores A.

Este capítulo está organizado de forma a se perceber quais as principais preocupações no processo de treino.

Inicialmente, descrevo os objetivos coletivos e individuais perspetivados e o Modelo de Jogo idealizado, que serviu de referência para a modelação do nosso treino e para a procura do desenvolvimento coletivo e individual.

Um aspeto muito importante da época desportiva foi a realização das análises individuais de cada jogador que compôs o plantel, pois através desta caracterização foi possível perceber os jogadores que dispúnhamos e de que forma os conseguiríamos ajudar a potenciar as suas competências e capacidades.

Ao longo da época procurámos analisar o nosso treino e verificar se as situações de aprendizagem/exercícios propostos iam de encontro às necessidades dos jogadores e à forma de jogar pretendida. As situações de treino foram gravadas e analisadas para percebermos (sobretudo) se os princípios de jogo e as habilidades motoras específicas se estavam a evidenciar com a qualidade e a densidade ajustada. Para isso elaborámos, também, uma ficha de controlo do treino.

O principal foco do estágio foi analisar a transferência dos comportamentos promovidos em treino para o jogo. Percebemos isso através das análises dos treinos, dos jogos, dos jogadores e dos adversários.

Neste Capítulo pretende-se para além de clarificar a prática profissional refletir acerca da mesma. Para isso serão esclarecidos alguns conceitos importantes relacionados com as atividades desenvolvidas e dificuldades que foram surgindo durante a sua realização.

4.1. Objetivos

Para que a formação de jogadores tenha um sentido lógico torna-se primordial, acima de tudo, que todo esse processo seja orientado por objetivos bem claros que orientem um modelo transversal do clube. Como pressuposto

para todo o processo pretendeu-se demonstrar aos jogadores que só se conseguem alcançar os objetivos individuais, quando existe um compromisso muito forte com os objetivos coletivos. A entreatajuda e a cooperação foram estimuladas nas situações de treino. Partiu-se da premissa que as equipas funcionam melhor se os seus elementos têm liberdade e autonomia para desempenhar as suas tarefas e pôr em prática as respetivas competências, quando acreditam que estão a realizar uma tarefa ou projeto com impacto substancial nos outros.

A definição dos objetivos específicos foi definida pela interação entre as pretensões do clube, a singularidade do plantel e as características da personalidade do treinador principal. Surgiu numa fase inicial da época, após uma avaliação e reflexão individual e coletiva da equipa.

Foram estipulados como objetivos a manutenção no Campeonato Nacional e a inclusão do máximo de jogadores na equipa sénior. De acordo com o treinador principal: “Coletivamente temos os objetivos definidos pelo clube que é a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores” e, também, “criar uma ideia de jogo que os valorize, que lhes permita chegar ao contexto sénior e os deixe confortáveis em qualquer padrão de jogo” e que a nível individual permita “valorizar os jogadores, melhorá-los especialmente em termos das suas capacidades técnicas, táticas e cognitivas e fazê-los crescer como jogadores e como Homens... e prepará-los para a realidade seguinte... os Seniores”.

4.2. Modelo de jogo idealizado

Tendo em conta que as experiências anteriores dos jogadores eram muito diversificadas, todo o processo de mudança, de Modelo de Jogo e de método de treino, foi gerido sempre com imenso cuidado. Como já referimos anteriormente, o Modelo de Jogo não é algo estanque; é dinâmico e, por isso, sofre alterações no decorrer do processo. Contudo, os grandes princípios devem ser mantidos, pois tal significa a coerência e qualidade do processo de treino. Por vezes, foi necessário deixar de fora alguns aspetos “menos importantes” para priorizar outros mais relevantes. Neste caso, procuramos respeitar a especificidade do contexto. Por exemplo, a falta de ênfase nas Bolas Paradas ilustrada desta forma pelo treinador: “Defini no início de época como queria atacar as Bolas Paradas...,

mas ao longo da época treinei poucas vezes... o contexto obrigava-me a dar prioridade a outras coisas.”

O entendimento que serviu de molde à construção do Modelo de Jogo articula-se numa compreensão de jogo por seis Momentos (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque, Transição Ataque-Defesa, Bolas Paradas Ofensivas e Bolas Paradas Defensivas). Esta divisão didática-metodológica assenta numa tentativa de fracionar o jogo sem perda de articulação e sentido, pois tem como objetivo orientar a estruturação e organização da análise do jogo e do treino.

No plano operacional, como é facilmente perceptível, o jogo de futebol é um fenómeno indivisível, assente numa dinâmica complexa, na qual todos os Momentos do Jogo são interdependentes uns dos outros.

Muitos treinadores optam por esta abordagem porque a classificação por Momentos permite a arbitrariedade característica do jogo de futebol. Pelo contrário, a divisão por fases pode induzir numa lógica sequencial linear de acontecimentos do jogo.

Para melhor se elucidar esta interpretação do jogo expõe-se em baixo o que caracterizou cada Momento do Jogo. Os sistemas táticos preferenciais foram o 1x4x3x3 e 1x4x2x3x1.

4.2.1. Organização Defensiva

O Momento de Organização Defensiva reporta-se aos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola com o objetivo de se organizar de maneira a que a equipa adversária não consiga chegar ao golo. Optámos por preparar a equipa seguindo estes princípios:

- Bloco intermédio;
- Avançado a fechar zona do Pivot ou a condicionar entre Centrais;
- Acelerar pressão quando bola entra nos corredores laterais ou quando há passes pelo ar ou para trás;
- Fecho do espaço interior para convidar adversário a direcionar o seu jogo para os corredores laterais;
- Setores juntos e compactos, última linha com atenção à profundidade (ver posicionamento dos apoios);

- Indicadores de pressão;
- Equipa junta para ganho de 1ª/2ª bola.

4.2.2. Transição Ofensiva

O Momento de Transição Defesa-Ataque é determinado pelos comportamentos que se devem apresentar durante os segundos imediatos após se ganhar a posse de bola. Estes instantes são importantes para aproveitar o desequilíbrio momentâneo do adversário e tentar chegar ao golo. Os nossos objetivos consistiam em:

- Após ganhar a bola, sair da zona de onde se recuperou em passe para outra zona de vantagem;
- Com espaço ou vantagem numérica sair em contra-ataque ou em ataque rápido e privilegiar a velocidade no espaço;
- Sem segurança, guardar a bola e entrar em Organização Ofensiva;
- A nível individual, o jogador que recebe o primeiro passe após recuperação perceber se dá velocidade ao jogo ou se pausa.

4.2.3. Organização Ofensiva

O Momento de Organização Ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa tem quando possui a posse de bola com o objetivo de construir situações ofensivas e concretizá-las em golo. Pretendemos implementar os seguintes princípios:

- Saída pelos Centrais ou pelo Pivot que se coloca próximo para receber; Laterais abertos e profundos. Utilização da linha de 3 apenas com o intuito de abrir mais os Centrais;
- Utilização do GR como referência para rodar o jogo ou sair de pressão;
- Rotação dos três Médios apenas quando Pivot está marcado ou quando há um passe para trás. Deslocam-se em função do relógio, ou podem trocar só dois;
- Se não houver espaço no meio para jogar sair por fora;

- Se os Centrais colocarem bola longa no Avançado que vem em apoio deve haver a entrada do Interior ou do Extremo do lado contrário no espaço aclarado;
- Médios Interiores a assumirem a primeira fase de construção: quando bola roda de uma faixa à outra, Interior baixa para pegar e Lateral do seu lado projeta-se com Extremo no espaço interior;
- Se o Interior que assume a bola decidir ir pelo corredor, sai em condução para atrair e soltar num homem livre;
- Se roda linha de quatro e chega à lateral permuta entre Extremo e Interior, um dentro e outro na profundidade;
- Na 2º fase de construção; Lateral e Extremo em diferentes linhas: Extremo mais por dentro e lateral a fazer todo o corredor; lateral a conduzir dentro quando Extremo aclara no espaço em profundidade; Interior em permuta com o Extremo vindo de trás para a frente;
- Se houver possibilidade, a maior prioridade é o jogo interior, ou seja, havendo espaço que se jogue por dentro com tabelas e combinações que permitam ao portador ficar de frente para a baliza;
- Se não existir espaço por dentro usa-se os corredores para atrair ou criar situações de 2 contra 1 ou 3 contra 2 nos corredores;
- Quando bola é devolvida do Extremo para os Médios Interiores executar passe em diagonal para Extremo do lado oposto que entra em rutura, aproveitando o espaço criado pelo Avançado que sai em apoio frontal;
- Se houver possibilidade conduzir para atrair no espaço interior, chamando marcações e soltando no jogador livre (importância do olhar antes de receber).

4.2.4. Transição Defensiva

O Momento de Transição Ataque-Defesa é representado pelos comportamentos que se devem adotar durante os segundos após perder a posse de bola. Estes instantes são fundamentais uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as funções que devem assumir e, por consequência, tentam aproveitar as desorganizações adversárias. Neste Momento pretendemos que:

– A nível individual, grupal e setorial ocorra uma mudança de atitude: rápidos e agressivos para tentar ganhar novamente a bola, com fecho de espaços e de linhas de passe próximos;

– Se o jogo estiver muito partido e o adversário tiver mais tempo com bola, no momento de perda procurar retardar a ação do adversário (mediante bola coberta ou descoberta), juntar os setores esperando o melhor momento para pressionar.

4.2.5. Bolas Paradas

As Bolas Paradas são Momentos do Jogo que apresentam características particulares: a bola estar parada (controlo da bola), os adversários estarem a 9,15 m (metros) e de se conseguir colocar muitos jogadores perto da baliza do adversário. Nas figuras seguintes estão esquematizados os posicionamentos ofensivos e defensivos assumidos. As Bolas Paradas ilustradas incluem: os cantos ofensivos, os cantos defensivos; os livres defensivos e os livres ofensivos.

Cantos ofensivos

Na Figura 4 apresenta-se os cantos ofensivos do lado esquerdo e direito, respetivamente. Veja-se que ficam dois jogadores atrás para controlar uma possível bola longa e um adversário direto; dois jogadores em posição favorável a rematar uma bola ressaltada; três jogadores com a possibilidade de atacarem uma bola partindo de um movimento diagonal; um jogador para o desvio ao 1º poste e um jogador perto do 2º poste (pé preferido de acordo com o lado do canto) com possibilidade de aproveitar um desvio no 1º poste (situação que resultou em muitos golos).

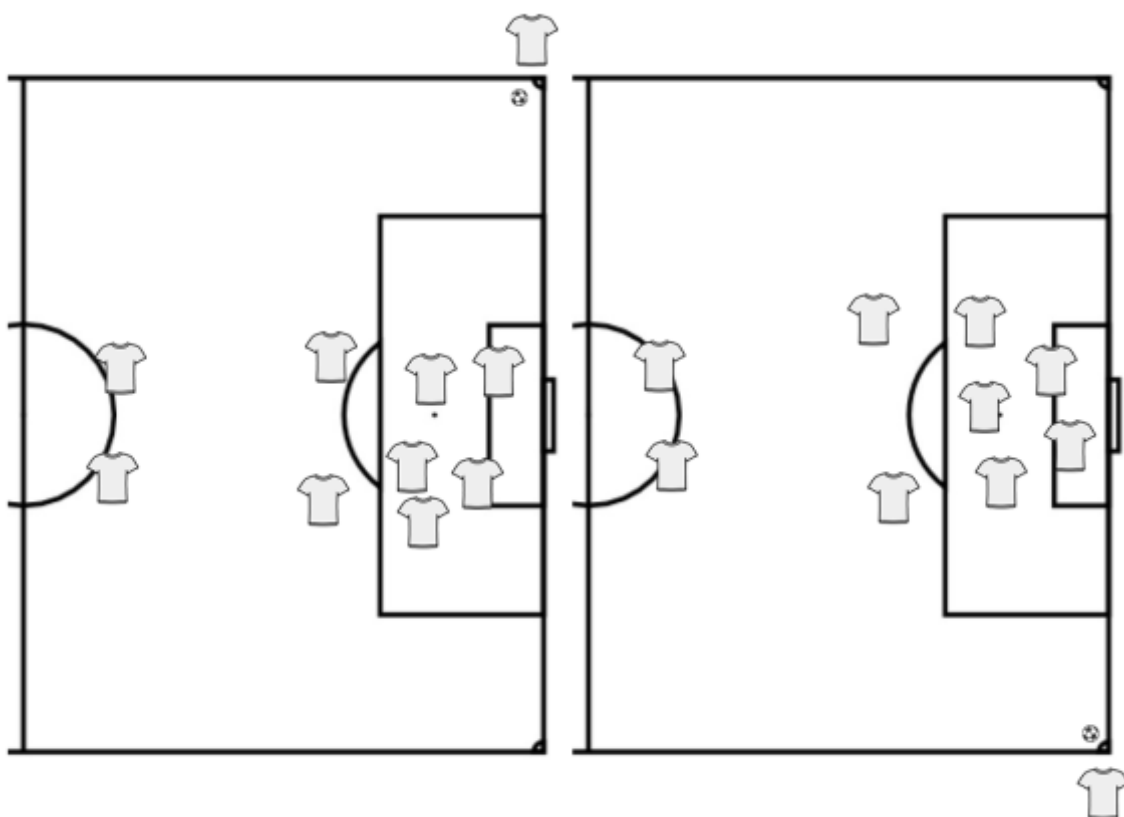


Figura 4 - Cantos ofensivos

Cantos defensivos

Na Figura 5 estão representados os cantos defensivos do lado direito e esquerdo, respetivamente. O principal foco do treinador era a proteção do 1º poste com seis jogadores em L; um jogador no 2º poste e dois jogadores numa 2ª linha mais adiantada com o intuito de defender e iniciar a transição. Nesse sentido, mediante o adversário, poderia-se, colocar um jogador como referência perto da linha do meio campo. Considero que esta forma de defender desprotege a zona do 2º poste.

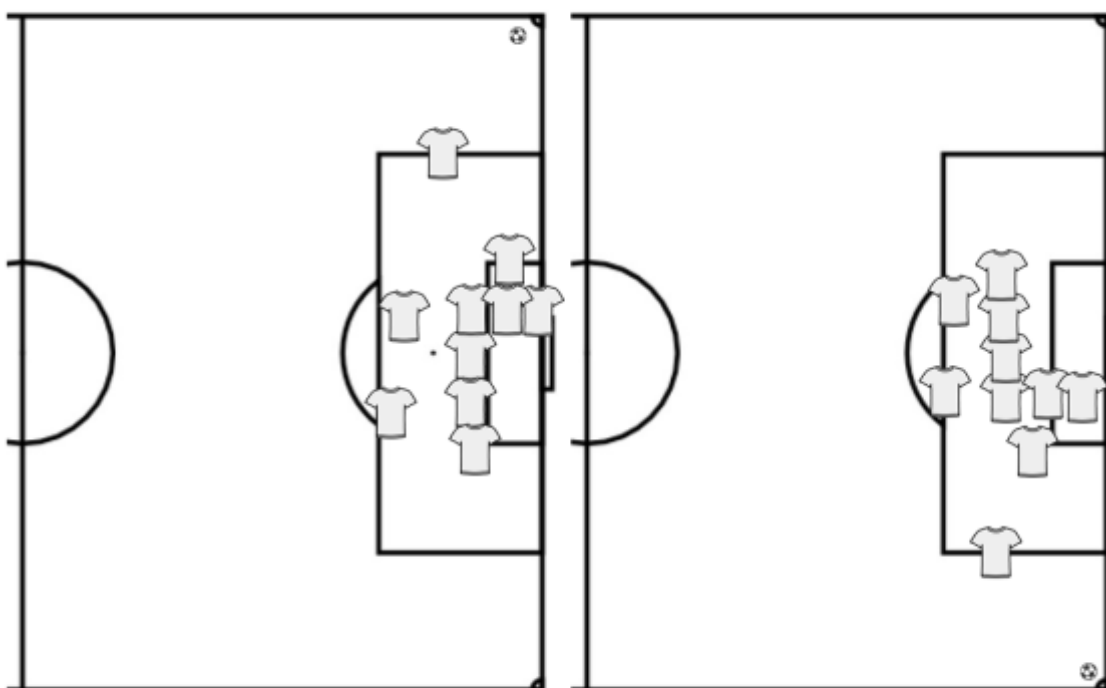


Figura 5 - Cantos defensivos

Livres defensivos

Na Figura 6 está esquematizado um exemplo de como defendíamos os livres no último terço do campo. A colocação de jogadores na barreira era “deixada” ao critério do Guarda-redes. A principal preocupação do treinador era formar uma linha que protegesse todo o comprimento da baliza; dois jogadores numa 2ª linha mais à frente e o Avançado à entrada da grande área. Defendíamos com os 11 jogadores.

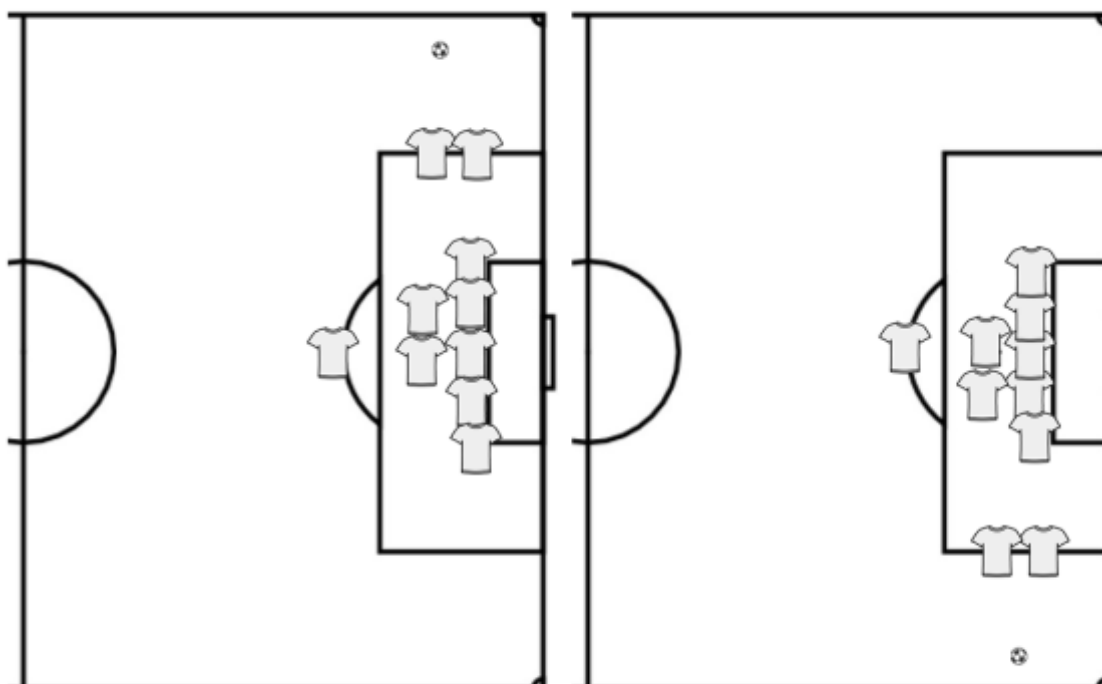


Figura 6 - Livres contra no último terço

Livres ofensivos

Na Figura 7 está esquematizado os livres a favor do lado esquerdo e do lado direito, respetivamente. Estas situações foram pouco treinadas. Contudo, procurou-se “acordar” com os jogadores algumas situações e posicionamentos. Desde a colocação de dois jogadores para marcar; simulação de marcação deslocando-se de forma vertical pelo corredor para receber o passe e poder assistir os colegas até situações em que preferíamos jogar para trás para manter bola ou “descansar” com bola. Nos livres laterais mais próximos da baliza a marcação era direta para a baliza (os marcadores dos livres utilizavam o pé preferido contrário ao lado do livre).

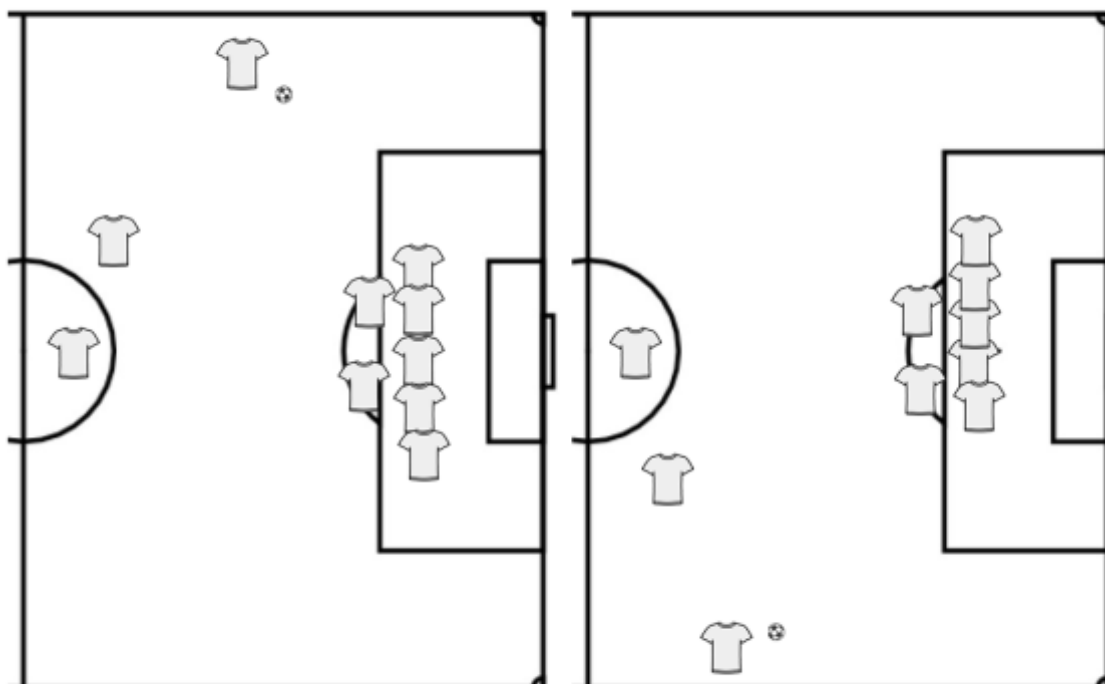


Figura 7 - Livres ofensivos

4.3. Unidade de Treino Padrão

Durante a época, surgiram algumas dificuldades na implementação das atividades desejadas.

Apesar do treinador principal não ter definido, à priori, uma unidade de treino padrão, no decorrer do processo pela repetição sistemática da sua forma de operacionalizar detetei algumas características que se iam mantendo ao longo do tempo, tornando-se regularidades.

Os primeiros minutos (ainda no balneário) eram utilizados por parte dos treinadores para criar uma conexão emocional com os jogadores.

De seguida, no campo, enquanto preparávamos o espaço de treino (que estava a ser utilizado por outros escalões, o outro treinador fazia o aquecimento que durava cerca de 10 minutos). As suas principais preocupações consistiam em fazer exercícios de mobilidade geral e solicitar, no aquecimento, os grupos musculares e regime de contração dominantes da sessão de treino.

Posteriormente operacionalizava uma situação de aprendizagem (que elaborava autonomamente respeitando as indicações do treinador principal) com a equipa dividida em dois grupos. Normalmente, trabalhávamos princípios gerais do nosso jogo através de exercícios de pressing, jogos de posição e reação à perda e também as habilidades motoras específicas (passe, receção orientada, cabeceamento, drible e pé não preferido) com situações de passe em estrutura, “meínhos” com diferentes regras, situações em espaços reduzidos por setores/posições; 1 contra 1 (1v1) ou 1v1 com apoio, entre outros. O treinador principal visionava nos dois grupos, enquanto os treinadores adjuntos eram responsáveis por intervir e corrigir num só grupo. Esta parte de treino durava cerca de 15 minutos.

O terceiro e o quarto exercícios eram designados pelo treinador principal como “exercícios de organização”, onde percebia-se que as suas preocupações eram os comportamentos desejados para a equipa e os ajustamentos estratégicos conforme o adversário (o planeamento destas situações de treino era feito em conjunto pelo treinador principal e treinador adjunto). O outro treinador adjunto ficava com um grupo à parte, com o qual realizava trabalho de técnica individual ou exercícios de treino das capacidades condicionais.

Nestas situações de aprendizagem um treinador ficava responsável por uma equipa que tinha objetivos definidos para Organização Ofensiva e Transição Defensiva e o outro com a outra equipa que tinha objetivos traçados para Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Na parte final do treino realizava-se exercícios de core e prevenção de lesões, assim como alongamentos para acelerar a recuperação.

4.4. Planeamento semanal

A preparação da semana nunca foi isenta de peculiaridades e dificuldades, entre as quais o espaço de treino, o volume semanal de treinos, o tempo de treino e as condições materiais disponíveis. Durante a semana treinávamos, normalmente, 3 ou 4 vezes, entre as 19h45min e as 21h (75 minutos de tempo de treino). Contudo, em certos momentos da época (nomeadamente na 2ª fase) tivemos apenas dois dias disponíveis de treino. Inicialmente, foi estipulado quatro dias de treino (2ª, 3ª, 4ª e 5ª feiras) sendo que os treinos de 2ª, 3ª e 4ª feiras decorriam em meio campo (terra batida), enquanto os treinos de 5ª feira poderiam, por vezes, ser no Estádio (relvado natural) e, aí, teríamos o campo todo. Em algumas ocasiões, à 5ª feira, treinávamos das 21h às 22h no campo (todo) de treinos do Fiães (relvado sintético). Esta articulação dependia das necessidades logísticas dos Seniores. No Quadro 3 abaixo está representado o cenário hipotético ideal do planeamento semanal.

No planeamento semanal ideal, com 4 dias de treino, optávamos por, no primeiro treino da semana, realizar treino de habilidades motoras específicas por posição ou função. Preferíamos não abordar novos princípios pela proximidade temporal com o jogo anterior. O intuito era criar um treino que libertasse os jogadores do contexto emocional do jogo para poderem nos treinos seguintes apreender as ideias do treinador. O outro objetivo era proporcionar, com os exercícios, uma grande densidade de ações técnicas com vista à melhoria das habilidades motoras específicas mais importantes para a posição e função do jogador, assim como corrigir algumas debilidades (mais notórias). Tínhamos também a preocupação de falar do jogo apenas no final do treino (treinador principal). Todo o treino era coordenado pelo treinador adjunto. No treino de 3ª Feira treinávamos princípios e subprincípios predominantemente em escala

grupal e sectorial; maioritariamente abordávamos conceitos defensivos como o pressing; a reação à perda e os indicadores de pressão. O último exercício deste treino visava a coordenação de um sector; como por exemplo o sector defensivo perante bola coberta e descoberta; o controlo de largura pelo posicionamento da linha, da distância entre jogadores e a nível individual dos apoios; a basculação defensiva; os momentos de pressão e fecho do espaço central pelo sector intermédio; a relação grupal entre os Centrais e o Pivot, o Pivot e os Interiores e entre os Laterais, Interiores e Alas; a coordenação entre Avançado e Interior no momento de pressão; entre outros. O último exercício poderia também incluir, em escala intersectorial, as referências para a Transição Ofensiva. No treino de 4ª Feira treinávamos os grandes princípios em escala intersectorial ou coletiva. O treinador principal ficava com uma equipa com objetivos para Organização Ofensiva e Transição Defensiva e o adjunto com a outra que tinha objetivos para Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Esta escolha não era aleatória; uma vez que considerava mais fácil entender os conceitos para o Momentos de Organização Defensiva em relação à Organização Ofensiva e elegia enfatizar as preocupações com este Momento no dia de treino mais aproximado à realidade do jogo (aumentar a relação entre a especificidade e a representatividade). Uma limitação à consecução destes objetivos era o espaço do exercício, visto que, normalmente, dispúnhamos de meio campo (perdemos referências posicionais em profundidade). Para colmatar esta falha o último exercício do treino de quinta poderia ser uma adaptação do último exercício de quarta (ao treinarmos em Fiães ou no Estádio tínhamos o campo todo). Neste treino dávamos também muito ênfase ao lado estratégico com grande preponderância para as dinâmicas em 1ª fase de construção; posicionamento do bloco, indicadores e zonas para o 1º momento de pressão. O treino de 5ª Feira visava consolidar os aspetos treinados nos dois dias anteriores através de situações mais formatadas ou com menos oposição; treinar os Momentos de Transição e as ações de finalização. Neste treino havia uma grande preocupação com a qualidade das ações que só era alcançada pela maior descontinuidade e simplificação dos contextos de prática. A nível de fadiga emocional tentávamos criar catalisadores positivos à aprendizagem com reforço positivo ao sucesso e mais incentivo perante o erro

(neste último aspeto sentíamos mais dificuldades pela personalidade do treinador principal). Caso não existissem limitações de tempo abordávamos as Bolas Paradas.

Quando a semana de treinos era constituído por três unidades de treino “descartávamos” o treino “tipo” de 2ª Feira; no caso de termos apenas duas unidades de treino tentámos criar algumas estratégias para diminuir os efeitos da ausência de treino (serão abordados no tópico: Dificuldades encontradas e estratégias de intervenção).

Quadro 3 - Planeamento semanal padrão

2ª FEIRA	3ª FEIRA Subprincípios	4ª FEIRA Grandes Princípios	5ª FEIRA Sub Princípios	SÁBADO Jogo
<ul style="list-style-type: none"> - Relação individual, grupal e setorial; - Muita densidade de repetições (técnica); - Tática individual; - Bolas Paradas ; - Intervenção do treinador adjunto; - Palestra acerca do jogo (final). 	<ul style="list-style-type: none"> - Relação grupal, setorial e intersectorial; - Espaços reduzidos: pressing, reacção à perda, jogos de posição; - Mais estorvo, menos tempo de decisão; -Intervenção (2 Momentos). 	<ul style="list-style-type: none"> -Relação Intersectorial e Coletiva; - Espaços grandes e muitos jogadores; - Mais parecido com o jogo; - Menos regras; -Intervenção (2 Momentos); - Intervenção global 	<ul style="list-style-type: none"> - Relação Grupal e Setorial; - Mais finalização; - Menos oposição; - Ações em velocidade - Transições; - Bolas Paradas; - Intervenção baseada no reforço positivo. 	
Emotividade: +++ Intensidade: + - Continuidade: - -	Emotividade: +++ Intensidade: ++ Continuidade: +-	Emotividade: + Intensidade: +++ Continuidade: +++	Emotividade: ++ Intensidade: ++ Continuidade: + -	

A época desportiva é um percurso não linear no qual se visa adquirir uma determinada forma de jogar. Através do padrão semanal e da unidade de treino procura-se estruturar a época desportiva. A evolução do processo está dependente da qualidade das ideias do treinador; dos jogadores; da interação entre os jogadores e as ideias e dos problemas que os adversários colocam. Tudo isto condicionado e interligado com o contexto onde se está inserido.

Propusemo-nos a construir uma forma de jogar através do experienciar de um Modelo de Jogo específico.

O contexto competitivo obrigou-nos, inicialmente, a dar maior ênfase à Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Optámos por defender posicionados em bloco intermédio com duas linhas de 4 juntas e compactas (os Alas baixavam para junto dos Médios) com o Avançado a fechar o Pivot do adversário. Em caso de condução de bola do Defesa Central, o Interior do lado da bola saía na contenção; se o adversário jogasse com duplo pivot invertíamos momentaneamente o triângulo do meio campo. Contudo, não antecipamos que alguns adversários como o Arouca jogavam longo através de um Defesa Central diretamente na linha ofensiva (na qual estavam em igualdade numérica com os nossos defesas) o que lhes era permitido pela “quase” ausência de pressão nos Defesas Centrais. Posto isto, o adversário (sistema tático: 1x3x5x2) projetava imediatamente os Alas e criava uma situação de igualdade numérica ganhando a 2ª bola com a equipa pronta para atacar o espaço em profundidade. Em consequência deste fator e da má abordagem do Lateral ao passe longo diagonal do Defesa Central, optámos no segundo jogo diante deste adversário por realizar uma pressão mais alta no campo. Colocámos os dois Alas a dividir o espaço entre Defesa Central e Ala e o Avançado próximo do Central do meio. Obrigámos o Guarda-Redes a jogar direto nos dois Avançados (aproximámos o Pivot) e conseguimos criar superioridade numérica no espaço previsível onde a bola ia ser jogada.

Durante a semana, criámos exercícios que representavam as subestruturas e estrutura do adversário e as suas dinâmicas ofensivas com o intuito de todos os jogadores ficarem identificados com os possíveis problemas que o adversário iria colocar e percebessem quais as melhores soluções para os resolver.

No processo de treino adequamos o que fizemos ao contexto. Como tal, procuramos preparar os jogadores para as adversidades. Duas necessidades básicas foram a simplificação da construção do ataque coletivo através de dinâmicas ofensivas que resolvessem os problemas do jogo e a participação de toda a equipa em Organização Defensiva. Com o plantel curto e com poucas

alternativas por posição procuramos desenvolver os jogadores para desempenharem várias posições e funções; sobrevalorizar as diversas funções em relação aos diferentes sistemas, tanto no ataque como na defesa; optar por manter ao máximo o melhor 11 e colocar as ações defensivas no limiar das infrações às regras (nomeadamente no controlo da profundidade).

No Campeonato Nacional, os adversários privilegiavam, em Organização Ofensiva, o jogo direto com exploração do espaço na 2ª bola; enfatizavam as transições verticais; o jogo de pares no sector intermédio e o bloco baixo-intermédio em Organização Defensiva. Para além disso, impunham um ritmo de jogo elevado (Penafiel, Arouca, Padroense, Oliveirense e Sanjoanense). Para ultrapassar isso, procuramos simplificar as ações coletivas e criar uma comunicação partilhada por todos os jogadores através dos designados pelo treinador “exercícios de organização”; aumentar intensidade e conseguir jogar a um ritmo mais elevado através de muitas situações de aprendizagem em espaços reduzidos. No quadro 4 encontra-se um exemplo duma semana de treinos em que defrontámos um adversário com um nível competitivo e classificativo semelhante ao nosso.

Quadro 4 - Planeamento semanal

2015-2016

	3ª FEIRA ? Campo	4ª FEIRA ? Campo	5ª FEIRA ? Campo	SÁBADO
PRINCÍPIOS	<ul style="list-style-type: none"> -Drible Condicionamento defensivo (individual) -TAD reação agressiva à perda -Ligação 1ª fase de construção Provocação com bola dos Interiores 	<ul style="list-style-type: none"> -Passe/receção orientada/pé não preferido -TDA retirar bola da pressão com passe vertical - 2ª fase de construção: interação entre lateral-interior-ala 	<ul style="list-style-type: none"> -Finalização e reação à perda -Ajustamento para ter bola/ provocação -Interação lateral-interior-ala - Combinações ofensivas/zonas de finalização 	Jogo
TREINO	<ul style="list-style-type: none"> 1v1 (5x1min) 3v3+3 / 4v2 +2 (2x3min) (GR+5) v (5) + 2 Apoios laterais / 1v1 + 2 Apoios verticais 	<ul style="list-style-type: none"> Passe em estrutura (2x6min) 8v4+4 (2x6min) (GR+10) v GR+ (7+3) (2x15min) 	<ul style="list-style-type: none"> (Gr+3) v (1+GR) / (GR+3) v (3+GR) (2+2) v (2+2) (2x5min) 6v(2+GR) / 5v(2+GR) (2x10min) (GR+6) v (GR+6) + 6 Apoios (2 em largura, 4 em profundidade) (4x3min) 	

Este planeamento semanal visava preparar a equipa para jogar contra um adversário com o mesmo nível e, como tal, pretendíamos impor a nossa forma de jogar. No treino de 3ª feira começamos por realizar situações de 1v1 para estimular o condicionamento defensivo individual; focamo-nos no posicionamento dos apoios e no timing do desarme. De seguida, um exercício de 3 equipas de 3 dentro dum quadrado para trabalhar a reação agressiva à perda. O outro grupo fez uma situação de 4v2 + 2 onde 2 jogadores esperavam a recuperação e passe dos 2 que estavam a pressionar; quando isso acontecia 2 jogadores da equipa que perdia a bola reagiam e rapidamente tentavam recuperar a bola (nova situação de 4v2 no outro quadrado). Os objetivos eram

semelhantes; a diferença consistia no grupo ser formado por Defesas Laterais e Alas e o espaço entre quadrados ser maior (tentamos representar a especificidade do jogo pois, normalmente, estes jogadores necessitam de cobrir maiores distâncias quando perdem (ou quando a sua equipa perde) a bola.

Por fim, visto que só tínhamos os Guarda-Redes nos últimos 30 minutos (estavam a ter treino específico de Guarda-Redes) realizamos uma situação de (Gr+6) v 5 com 2 apoios laterais. Uma equipa estava constituída por 2 Defesas Centrais e 3 Médios e atacavam para 4 mini balizas (2 no corredor central e 1 em cada corredor lateral); tinha como objetivo a construção desde trás pelos Centrais através de jogo interior; os 3 Médios efetuavam as dinâmicas pretendidas pelo treinador: rotação quando o Pivot estava marcado; inclusão do Pivot entre os Defesas Centrais caso o Central começasse a conduzir e fixar; após rodar jogo o Interior baixar entre Central e Lateral para “pegar” no jogo de frente. A outra equipa com 3 Médios e 3 Avançados marcava para a baliza regulamentar; necessitava de ir aos 3 corredores antes de atacar a baliza (com isto pretendíamos que a equipa abrisse o campo em largura e profundidade de forma a ter espaço para os movimentos de rutura). Para esta equipa o ênfase da intervenção foi o timing da provocação com bola dos Interiores; as desmarcações entre Defesa Central e Lateral e as desmarcações circulares do Avançado (para isso um treinador controlava o fora de jogo). Os jogadores que ficavam inicialmente de fora realizaram 1v1 com 2 apoios verticais (um em cada lado) num espaço muito curto com o objetivo de estarem constantemente a “trabalhar para receber”, desmarcar e proteger bola.

Na 4ª feira realizamos um exercício de passe em estrutura com grande diversidade de estímulos: passe curto, receção orientada, tabelas, passe de 1ª, condução de bola e passe longo; na 2ª fase do exercício usaram o pé não preferido. O exercício foi realizado com 4 bolas na 1ª fase e com 3 na 2ª fase o que levou a um ritmo alto que permitiu ações em velocidade (dada a previsibilidade do contexto) decorrentes de aspetos táticos do nosso jogo e similares as exigências do jogo. O nosso foco de intervenção foi a precisão das ações e a concentração dos jogadores.

Efetuamos, posteriormente, uma situação de 8v4+4; o objetivo compreendia que após 6 passes a equipa em superioridade numérica pudesse fazer golo numa das mini balizas (colocadas a meio do meio campo ofensivo viradas para fora) enquanto a outra tentava recuperar a bola e transitar através de passe longo vertical para o outro meio campo onde estavam os outros 4 jogadores (a equipa que perdia a bola reagia rapidamente à perda e formava-se uma nova situação de 8v4); caso a equipa sem bola demorasse mais do que 30s (segundos) a recuperar, entrava mais um Defesa e assim sucessivamente. Verificámos que este exercício permitiu tornar os jogadores mais objetivos na Transição Ofensiva ao retirarem rapidamente a bola da zona de pressão através de passe vertical.

Na 5ª feira pretendíamos consolidar os princípios treinados nos dois dias anteriores. Começamos com um 3v1 que passava para 3v3 uma vez que após finalização os outros dois jogadores juntavam-se ao Defesa e atacavam contra os três que tinham acabado de finalizar (todos atacam, reagem à perda e defendem). Fizemos com 2 grupos de 3 de cada lado (todos jogadores do sector intermédio e ofensivo). O sector defensivo trabalhava o ajustamento para receber e a provocação com bola; o exercício operacionalizado abrangia 2 contra 2 dentro dum quadrado, sendo que ambas as equipas tinham 2 jogadores por fora (uma equipa em largura, a outra em profundidade); sempre que realizavam um passe com um desses jogadores deveriam trocar de posição com ele (ou seja ir para fora), o que obrigava o jogador que recebia a bola a conduzir para fixar o adversário direto do seu colega que estava dentro de forma a conseguir libertá-lo e no caso do jogador sem bola obrigava-o a pedir nas costas da pressão ou ludibriar através da sua movimentação o seu adversário direto. Depois, 6 contra os 2 Defesas Centrais e Guarda-Redes: a bola saía do GR que colocava no Lateral; Lateral no Médio (nesse momento o Avançado aproximava-se entre linhas); Médio no Avançado (a partir daí a bola rodava e dáva-se uma combinação entre o Lateral, o Ala e o Interior seguida de cruzamento). A primeira combinação era: Lateral projetado; Interior a jogar no Ala que estava dentro, tabela e passe para Lateral. A segunda: Ala a vir buscar no pé, Lateral a jogar de primeira no ala, devolvia no Lateral que colocava no espaço libertado através

do movimento de ataque à profundidade do Interior. A terceira: Lateral liga com o Interior que passa diretamente ao Ala. Após cruzamento atendíamos à ocupação das zonas corretas para finalizar. Após finalização um treinador colocava bola novamente num dos Interiores e finalizavam 5 contra 2 (saía o Pivot).

Por fim, um jogo com 3 equipas de 6 mais o GR (uma como apoio). Os apoios distribuíam-se: 4 em profundidade (aumentar verticalidade do jogo) e 2 em largura. Nesta parte “deixávamos jogar” e estimulávamos a competição. Os jogos duravam 3 minutos ou até uma equipa alcançar os 2 golos.

Nos treinos de 2ª Feira (primeiro treino após o jogo) incidíamos sobretudo sobre a Tática individual e as habilidades motoras específicas. Nesses treinos começávamos com situações de menor grau de complexidade e íamos aumentando pela inclusão da informação contextual do jogo. As situações menos complexas compreendiam: as competições de passe longo e pé não preferido; os cabeceamentos para mini balizas após passe longo (interceção de jogo aéreo); os torneios de 1v1; os jogos de futevolei; remates a partir de diferentes posições; os meínhos; 1vGR; (GR+1) v (GR+1), entre outros. Nas Bolas Paradas e na finalização após cruzamento com movimentos predefinidos aumentávamos progressivamente a complexidade (mais informação). Nos cruzamentos demos especial atenção ao cruzamento após ganho da linha final e ao cruzamento a 2/3 (com defesa subida após canto ofensivo ou em Transição Ofensiva com espaço nas costas).

4.5. Análise da nossa equipa e do adversário e influência no processo de treino

Na construção da semana de treinos visamos corrigir os problemas da nossa equipa e atender às características do próximo adversário.

A observação da equipa e dos jogadores não pode ser interpretada de forma alheia ao contexto. A equipa técnica era composta por três treinadores, mas apenas dois conseguiam estar presentes de forma regular nos jogos e como consequência tornava-se difícil proceder à filmagem. Apesar disso, com a colaboração dos jogadores não convocados conseguimos filmar a maioria dos jogos. Visualizávamos o vídeo do jogo durante a noite e, no dia seguinte, ao assistir juntos a outros jogos, refletíamos sobre o jogo. Posto isto, selecionávamos uma ou duas ideias e trabalhávamos durante a semana de forma a fazer evoluir o nosso Modelo de Jogo.

O relatório do jogo não existiu no nosso processo pelas limitações do contexto. De acordo com as preferências do treinador selecionávamos um ou dois princípios para cada Momento do Jogo, alguns problemas com que nos deparámos no jogo e erros coletivos e individuais. Filtrava e compilava em vídeo essa informação e mostrava ao treinador que decidia se queria transmitir aos jogadores. O outro treinador ficou encarregue de compilar em vídeo os golos, assistências e defesas de nível elevado do Guarda Redes; o vídeo que daí resultou foi utilizado antes do jogo decisivo contra o Paredes como potenciador da motivação da equipa, o que contribuiu para apelar ao compromisso tão importante na conquista dos três pontos perante um adversário direto.

No Quadro 5 encontra-se um exemplo com a deteção dos problemas que ocorreram num jogo. Neste caso particular, perdemos por 2 a 1 e apesar de termos tido uma boa entrada em jogo e chegado ao primeiro golo cedo, deixámos o adversário dar a volta ao resultado em 10 minutos. Na segunda parte voltamos a estar mais perto de marcar do que o adversário, mas tivemos muitas dificuldades em manifestar os nossos princípios. Durante a semana que precedeu o jogo trabalhamos as dinâmicas de corredor em Organização Ofensiva: quando o nosso central tem a bola controlada o Ala coloca-se entre Defesa Central e Lateral adversário e o Lateral projeta-se; quando o nosso

Lateral tem bola controlada, Ala a pedir em apoio e arrastar adversário direto (sabíamos que os Laterais do adversário tinham referências individuais e eram facilmente arrastados) com entrada do Interior nesses espaços. Essas dinâmicas não se evidenciaram em jogo com a qualidade e densidade desejada. Quando conseguimos explorar a entrada do Interior no espaço criamos uma situação de desequilíbrio que resultou em golo. Pela análise do jogo verificamos que as maiores dificuldades aconteceram no corredor direito devido a sucessivos desentendimentos na comunicação (com bola) entre o Lateral e o Ala; esses dois jogadores nunca tinham jogado juntos (em jogos oficiais) e isso notou-se claramente. Essa falta de entrosamento foi agravada pela não complementaridade das características desses jogadores. O treinador não precaveu que, por vezes, os dois melhores (Lateral e Ala) não formam a melhor parceria no corredor.

Quadro 5 - Análise do nosso jogo

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
<p>Dificuldade da ligação entre sector defensivo e intermédio. Pivot estático, Médios incapazes de encontrar espaço para jogar. Muitas perdas em zonas perto da nossa baliza. Não melhorámos em duplo pivot. Insistimos no passe longo diagonal entre Defesa Central e Lateral mesmo com linha defensiva subida. Alas e Laterais a pedir bola na mesma linha. Lateral não se desloca para dentro quando bola está do lado contrário; Ala direito sempre a pedir no espaço. Poucos movimentos de ataque à profundidade dos Médios</p>	<p>Reação agressiva à perda por parte do sector ofensivo não acompanhada pelo sector intermédio (espaço entre sectores)</p>	<p>Equipa distante na 1ª fase de pressão; sector intermédio e defensivo muito baixos. Muitas perdas nos duelos no sector intermédio. Dificuldade no controlo da profundidade. Passividade no 1v1</p>	<p>Pouco critério, sempre a procurar profundidade mesmo sem vantagem espacial ou numérica. Dificuldade no último passe quando de frente para o jogo; tendência para lateralizar</p>

Para esse jogo optamos por defender com o bloco intermédio-alto. Pelas limitações na operacionalização na semana anterior (apenas dois treinos em meio campo de terra batida) não treinamos esse ajustamento estratégico. Pressupôs-se que tendo os jogadores algum conhecimento do jogo com a verbalização da ideia seria possível concretizá-la; tal não se verificou pois embora o setor ofensivo iniciasse o momento de pressão no timing certo os restantes setores não subiam, o que criou espaços entre as linhas. Quando a pressão não foi eficaz a equipa ficou exposta ao jogo interior do adversário. Esta situação corrobora com a ideia (que a equipa técnica defendia, mas não concretizou) de que as intenções prévias têm de ser transformadas em intenções em ato, ou seja, a incorporação das ideias do treinador ocorre primeiro no treino para depois se manifestar em jogo. De acordo com Pol (2015) as intenções prévias funcionam como atratores intencionais. Frade (1985) defende que as intenções são a base para as ações e interações dos jogadores. Maciel (2011) advoga que essas intenções passam de prévias a intenções em ato aquando da incorporação das mesmas no processo de treino.

Quadro 6 – Análise do adversário

Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva
<ul style="list-style-type: none"> - Construção direta: passe longo diagonal do central no ala do lado contrário; - Médios de frente para o jogo procuram profundidade; - Alas muito rápidos e fortes no 1x1: procuram tirar cruzamento de 1ª: Avançado, Ala e 10 em zona de finalização; - Movimentos de ataque à profundidade entre Defesa Central e Lateral do 10 	<ul style="list-style-type: none"> - Rápidos a reagir à perda - Muitas faltas no sector intermédio 	<ul style="list-style-type: none"> - Aglomeração em torno da bola: Médios com referências individuais; - Laterais facilmente arrastados pelos movimentos de apoio ou trocas posicionais; - Bom controlo da profundidade: equipa posicionada muito baixa e com sector defensivo rápido - Muito eficazes no jogo aéreo 	<ul style="list-style-type: none"> - Muito verticais: rápidos a explorar espaço nas costas dos Laterais - Cuidado com a exposição dos Médios após perda de bola (têm de ser rápidos a recuperar posição; linha defensiva deve temporizar e guardar profundidade)

Perante as dificuldades encontradas o treinador decidiu abordar o jogo seguinte no sistema tático 1x4x4x2. Esta escolha teve em consideração: a

complementaridade das características dos Avançados: capacidade para segurar bola e rodar sobre os adversário e capacidade de desmarcação e aproveitamento da profundidade; a falta de soluções para Médios Interiores (apenas dois Médios com qualidade para interpretar as ideias do treinador); tornar a equipa mais equilibrada nos momentos sem bola e mais eficaz nas transições ofensivas. Os treinos com objetivos de Organização Ofensiva e Transição Defensiva visaram clarificar as funções e as dinâmicas nos Médios Alas e potenciar a interação entre os dois Avançados e os Médios. Na Organização Defensiva e Transição Ofensiva foi dado maior relevo ao posicionamento do bloco, ao controlo da profundidade e à verticalidade na transição para as duas referências atacantes e conseqüente chegada dos Médios a zonas de finalização. Outro aspeto em Organização Defensiva treinado que se revelou muito importante foi o momento de pressão: os Médios formavam uma linha de 4 que basculava junta para fechar o espaço interior; quando a bola entrava no Lateral adversário o Médio Exterior saía rapidamente na pressão. Nos treinos criámos situações de aprendizagem onde a equipa com objetivos de Organização Ofensiva tinha que passar pelos 3 corredores antes de poder marcar golo (em superioridade numérica) para obrigar a linha intermédia a rodar sem bola e pressionar quando a bola entrava no lateral. A colocação das mini balizas por fora (mas sempre com duas mini balizas no corredor central) também foi determinante para levarmos o exercício para o que pretendíamos.

Nos exercícios em escala intersetorial usamos a subestrutura: Guarda Redes, os quatro Defesas e os dois Médios Interiores contra dois Defesas Centrais/dois Médios Centro, dois Médios Alas e os dois Avançados com o intuito de promover as interações pretendidas em todos os Momentos do jogo e pelo facto de reconhecermos diferenças relativamente às subestruturas usuais no sistema tático 1x4x3x3: quatro Defesas e um Pivot; três Médios e três Avançados; dois Laterais, três Médios e um Avançado, entre outras. Um exercício realizado durante essa semana que exemplifica estas preocupações consistiu numa situação de Guarda Redes mais quatro Defesas mais dois Médios Centro contra dois Médios Centro/dois Defesas Centrais, dois Médios Alas e dois Avançados. A primeira equipa tinha como objetivo marcar para uma

das 4 mini balizas (1 em cada corredor lateral e 2 no corredor central); a outra equipa para a baliza regulamentar com Guarda Redes. Esta equipa após perder a bola tinha de fechar imediatamente o meio (2 mini balizas no corredor central) e em Organização Defensiva fechar o meio, convidar a jogar por fora no lateral e pressionar para ganhar bola (as mini balizas laterais eram maiores do que as do corredor central – importante ser rápido a sair na pressão). A intervenção do treinador após a recuperação da bola centrava-se na ligação com o Avançado que vinha em apoio (com o outro a fazer o movimento oposto). Na outra equipa a preocupação era o timing e a agressividade com que o Defesa Central condicionava a ação do Avançado. Na figura 8 observa-se uma situação de treino onde o treinador intervém sobre o posicionamento da linha defensiva.

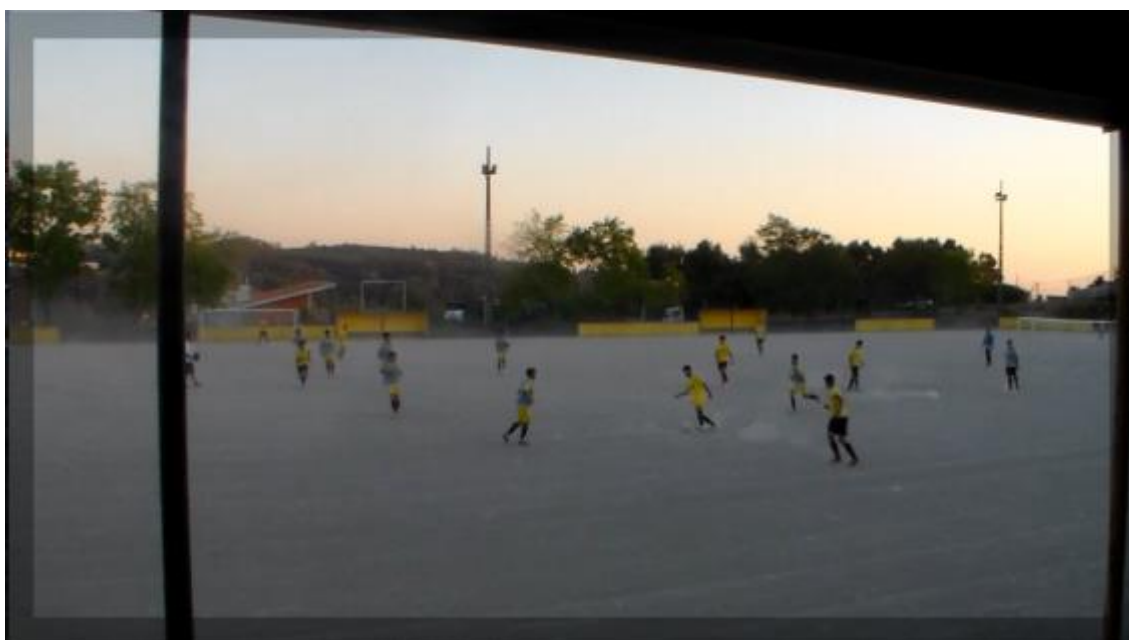


Figura 8 - Intervenção do treinador sobre o posicionamento da linha defensiva

Pela análise do adversário retirámos algumas ideias por Momentos de Jogo para através do treino preparar a nossa equipa para os possíveis problemas e propor soluções. Ao incorporarmos essas ideias em treino visamos melhorar o nosso Modelo de Jogo. O sistema tático utilizado pelo adversário era o 1x4x3x3 com o triângulo invertido (dois Médios Defensivos). No Quadro 6 estão explicitados os padrões detetados.

No nosso contexto não existia nenhum analista de jogo na equipa técnica. Por isso até ao primeiro jogo com o adversário (para pudermos gravar) tínhamos de confiar nos relatos de outros treinadores ou nas observações feitas antes de começar a época oficial.

Sabemos que esta não é a situação ideal. Os treinadores veem o jogo de acordo com os seus conceitos e tendem a conotar os jogadores e equipas de menor qualidade por não se adequar às suas preferências de forma de jogar. Porém, tivemos em conta no planeamento semanal algumas informações adquiridas dessa forma.

Após a gravação do primeiro jogo foi possível encontrar regularidades no adversário e interpretar e sugerir nuances estratégicas para futuros jogos com esses adversários.

Essa interpretação foi guiada pelas ideias do treinador para permitir que quem observa conheça bem as suas ideias e perceba o que quer que seja observado. O nosso foco atencional prendia-se sobretudo com:

- Sistema tático;
- Padrões nos seis Momentos do jogo;
- Onde deixam espaços;
- Como criam espaços;
- Dinâmicas e jogadores chave na construção do jogo;
- Como chegam a situações de finalização;
- De que resultam os golos;
- Como sofrem os golos;
- Setores e jogadores mais vulneráveis;
- Jogadores chave;

Pretendíamos passar da descrição para a planificação eficaz da semana de treinos; retirávamos duas ou três ideias para cada Momento de forma a passar a informação filtrada para os jogadores. Envolvemos os padrões do nosso adversário no nosso Modelo de Jogo. Para isso criámos situações no treino para potenciar os nossos pontos fortes explorando as fraquezas do adversário e também corrigir os nossos problemas e preparar-nos face aos pontos fortes do adversário. No treino adotámos algumas considerações acerca do adversário. A

título de exemplo, no caso concreto mencionado em cima, na operacionalização decidimos: colocar uma linha a limitar o espaço onde os Centrais podiam jogar sem oposição e simular comportamento do adversário; passe longo diagonal (alternado com jogo curto); colocação de bola após finalização na equipa adversária para o setor intermédio recuperar rapidamente posição e sector defensivo temporizar (controlo da profundidade).

Em suma, durante a época a análise do nosso jogo e do adversário permitiu-nos melhorar o nosso processo de treino com a criação de alternativas para os problemas, com a resolução de alguns desses problemas pela repetição sistemática de diversificadas soluções e com a implementação de ideias para melhorar o nosso Modelo de Jogo. Ao analisarmos o desempenho dos jogadores e filtrarmos algumas situações do jogo em vídeo torna-se mais fácil fazê-los perceber quais são os aspetos que têm de melhorar.

4.6. Avaliação e Controlo do Treino

“El entrenador tan sólo puede facilitar que os jugadores tengan unos comportamientos determinados a partir de lo que transmite y provoca en los entrenamientos a partir de situaciones fractales del juego. El posterior devenir del juego lo controlan los jugadores” Juamna Lilo (cit. por Pol, 2015, p. 177)

A análise do nosso treino permitiu-nos perceber os aspetos aos quais demos mais atenção durante o processo através da quantificação do tempo de exercício dado a cada um (ver ficha de controlo do treino nos Anexos). A importância de gravar os treinos e os jogos é, sobretudo, detetar os erros para intervir perante o jogador/equipa de forma mais informada e assertiva. Com isto pretendemos acelerar a evolução individual e coletiva.

Para os nossos jogadores compreenderem o jogo devem entendê-lo através de conceitos que os levem a descodificar o significado da informação do contexto. O treino de futebol deve passar em grande escala pela aquisição dos princípios do jogo (Garganta et al., 2013). Para Tavares & Casanova (2013) a formação dos jogadores reclama uma intervenção pedagógica contínua e modelada através dos princípios de jogo.

No treino, a vantagem da perspetiva do treinador é que pode olhar de fora para dentro. O seu conhecimento está imerso na sua perceção que por sua vez está completamente infiltrada nos seus conceitos. Contudo, pode existir diferenças entre o que o treinador percebe e aquilo que realmente é operacionalizado pelos jogadores (Pereira & Garganta, 2007). Os treinadores devem ser capazes de ler o jogo e ajudar os jogadores a percebê-lo. (Kormelink & Seeverens, 1999). A existência de referenciais é fundamental para que o processo de treino se pautar pela eficácia (Garganta & Pinto, 1998). Para dotar os jogadores dos conceitos que pretende, o recurso ao vídeo (após filtrar os aspetos mais importantes) é essencial dado que a capacidade do jogador para filtrar informações a curto prazo é reduzida e assim o erro pode ser utilizado como fonte de informação. De acordo com Vásquez (2012) o mais importante é filtrar a informação recolhida e adequar ao Modelo de Jogo e de treino. Outra vantagem é analisar, refletir e intervir a partir dos treinos e jogos de forma a tornar a informação em ideias simples, objetivas e potenciadoras do

desenvolvimento dos jogadores e da equipa. Para isso, na operacionalização do treino essa informação deve ser utilizada em consonância com o Modelo de Jogo, com os Momentos do Jogo e com a Especificidade (Guilherme, 2004). Os treinadores de futebol são apenas capazes de reter 30 a 40% de informação significativa durante o jogo de futebol (Barreira, 2013). Como tal, para este autor a análise do jogo é determinante para selecionar informação relevante à compreensão do jogo e do comportamento dos jogadores e equipas reduzindo a subjetividade das apreciações. Acrescentamos a esta afirmação a observação do adversário (completamente consensual) e a análise do nosso treino (atualmente, as equipas começam a ter essa preocupação, mas ainda predomina a análise quantitativa ou relacionada com os indicadores fisiológicos). Apesar de reconhecermos as vantagens da análise do treino através dos indicadores fisiológicos consideramos ainda mais relevante analisar partindo de indicadores táticos. Esses indicadores são os princípios e subprincípios que o treinador pretende implementar na equipa. Para melhorar o foco dos jogadores e a capacidade de decidir corretamente mediante as informações que dispõe devemos criar contextos complexos variáveis em estados longe do equilíbrio que os levem a reconfigurar e adaptar a sua ação às dificuldades do contexto criando estados de funcionalidade superiores (Pol, 2015). De seguida, ilustrámos alguns exemplos de como a análise do treino permitiu alterar o processo.

4.6.1. Situação de aprendizagem A

Princípio: Reação à perda

O exercício teve a duração de 6 minutos (2x3') e realizou-se após o aquecimento. O espaço do jogo era um quadrado 20x20m.

Explicação do exercício:

Treinador principal: “Vamos dividir em 2 grupos e fazer uma situação de 4 contra 4, mais dois jokers que jogam por dentro; máximo de 3 toques por jogador. A equipa que está com bola tem de fazer 6 passes; a equipa que perde tem de

reagir para recuperar rapidamente. Quero os jokers sempre a criar linhas de passe.”

Intervenção do treinador principal durante o exercício:

- “Reage”
- “Passe! Onde estão as linhas de passe para o portador, está tudo, afastado.”
- “Abre! Passa, passa, não quero correria.
- “Mais rápido, mais mobilidade.”
- “Linhas de passe! Aproxima.”
- “Menos condução.”
- “Linha de passe mais longe.”
- “Abre o campo.”
- “Segura bola, estás sozinho.”
- “Simplifica o jogo.”
- “Dá mais bola em que está de frente, simplifiquem o jogo”
- “Linhas de passes diferentes, trabalha para jogar.”
- “Já vem daí.”
- “Já atraiu, tem de sair daí.”
- “Não prende o jogo.”
- “Prepara para receber.”
- “Trabalha em todo o campo, sai da zona da bola.”
- “Toca e sai.”
- “Define mais rápido.”
- “Temos de ser mais agressivos a pressionar.”
- “Intensidade a pressionar.”
- “Roda!”
- “Calma com bola.”
- “Verdes estamos a fazer cardio.”
- “Não deixa chegar a pressão.”
- “Já atraiu, linhas de passe, campo aberto.”

– “Todos reagem”

Neste exercício verificou-se que o objetivo: fazer 6 passes se realizou com sucesso 10 vezes. Para além disso, aconteceram 12 perdas de bola, sendo que 5 das quais devido à bola ter saído fora (nestes casos o treinador colocava imediatamente bola na outra equipa). Assim existiram 12 momentos de reação à perda e 10 circulações de bola prolongadas (6 passes).

Os jokers realizaram 31 e 36 passes curtos cada. Esta evidência permite verificar que neste exercício a habilidade motora específica passe foi solicitada com grande densidade. Colocámos como jokers jogadores com mais dificuldades no jogo apoiado através de ligações curtas e tabelas. As equipas estavam feitas segundo preocupações grupais e setoriais.

A partir da análise observamos que a intervenção do treinador era muito repetitiva e apelava sobretudo ao compromisso dos jogadores.

O objetivo era claro e levava os jogadores ao pretendido sem necessidade de intervenção constante. Contudo, esse ruído (os jogadores deixam de prestar atenção à informação) contribui para aumentar a intensidade relativa do exercício.

A análise deste “tipo” de exercícios (reação à perda, pressing, indicadores de pressão dentro de espaços reduzidos) contribui para ajudar o treinador principal a perceber que a duração do exercício deve rondar os 2 minutos e abarcar um maior número de séries. O treinador fazia estes exercícios com duração de 6-7 minutos sem pausa. Como consequência, os princípios deixavam de ser cumpridos e apelava-se apenas ao sacrifício. Os esforços anaeróbios lácticos compreendem o máximo de 2 minutos e, por isso, é normal que a intensidade nas ações diminua quando se ultrapassa esse tempo. A via glicolítica é usada em ações de alta intensidade com curtos períodos de recuperação (Ratamess, 2008). O treinador percebeu essa necessidade e mudou a abordagem nestas situações: exercícios mais curtos com tempos de recuperação reduzidos.

4.6.2. Situação de aprendizagem B

Princípio: Definição no último passe de frente para a baliza mais Finalização no 1 contra GR

O exercício teve a duração de 10 minutos (2x5min) e realizou-se após o aquecimento. Os grupos eram constituídos por 8 jogadores e um GR. A dinâmica do exercício consistia numa formatação predefinida, que levava os jogadores a realizar tabelas com posterior situação de 2v(1+GR). Os objetivos eram: definir com critério (assistência para golo) e a finalização eficaz.

Explicação do exercício: optámos pela demonstração; simulámos uma situação para que todos percebessem a dinâmica do exercício.

Intervenção dos treinadores:

- “Mais rápido”
- “Define bem”
- “Opta pela finta ou fixa e passa”
- “Escolhe”
- “Desvia do GR”

Neste exercício verificámos que aconteceram 105 finalizações (apenas 3 não resultaram em golo) durante os 10 minutos, o que revela uma aparente grande densidade do princípio pretendido. O outro indicador: definir com critério proporcionou-se com a qualidade desejada, uma vez que não houve nenhuma perda de bola no 2v1.

Tal verificou-se pela predefinição do exercício e pela pouca oposição e interferência contextual. Percebemos que este exercício pode ser eficaz para o treino da habilidade motora específica: remate e para ser usado numa fase da época em que os jogadores necessitem de aumentar os níveis de confiança.

Contudo, verificámos que cada jogador finalizava em média em intervalos de 45 segundos. Isso pareceu-nos claramente insuficiente para jogadores com papel relevante para a consecução do objetivo do jogo (o golo) como os Avançados, Alas e Interiores e, num patamar abaixo, os Laterais. Por isso, percebemos que quando pretendemos proporcionar aos nossos jogadores uma

grande densidade na habilidade motora específica remate precisámos de fazer outro tipo de exercícios.

Comparámos com um exercício de transições no formato (Gr + 4) v GR + (3 + 2) com as seguintes características:

- Jogo começa com reposição longa do GR da equipa de 3 na equipa de 4 (para haver espaço nas costas);
- Recuperação ou finalização: a equipa de 3 coloca imediatamente bola nos apoios laterais (Laterais ou Alas) e vão atacar a outra baliza; apoio define ação e apoio do lado contrário entra dando-se uma situação de 5v4;
- Na equipa de 4 os jogadores de dentro são Médios, Defesas Centrais ou Avançados e os de fora são Alas ou Laterais;

Neste exercício verificámos que num minuto aconteciam 6 situações de finalização (3 para cada lado) o que nos permite concluir que a probabilidade dum jogador do setor intermédio ou Avançado definir e finalizar mais vezes é igual ou superior ao exercício anterior. Para além disso, essas ações decorrem num contexto mais similar ao jogo.

O aumento da interação entre especificidade e representatividade desta situação promove o aparecimento dos comportamentos pretendidos pelo treinador. Isso acontece devido à maior preocupação com a estrutura e funcionalidade do exercício. Assim sendo, cria sistematicamente as interações, adaptações e imagens mentais necessárias para preparar os jogadores e a equipa (Guilherme, 2004).

4.6.3. Situação de aprendizagem C

Princípio: Profundidade da Transição Ofensiva através das referências mais chegada dos Médios a zonas de finalização

O exercício teve a duração de 15 minutos e foi o último a ser realizado nesse treino. O espaço de jogo era meio campo de terra batida.

Explicação de exercício: “Numa equipa de 10 jogadores joga o Guarda-Redes, 2 Centrais, 3 Médios e os 3 Avançados. Têm como objetivo ir aos 3 corredores antes de ser golo e criar dinâmicas de corredor.

Na outra equipa jogam o Guarda-Redes, 4 Defesas, 3 Médios e o Avançado que só pode estar no último terço (marcado pela linha).

O objetivo desta equipa é recuperar a bola e colocar imediatamente no Avançado; entram os dois Interiores e dá-se uma situação de 3 contra 2 com 10 segundos para marcar; na outra equipa só defendem os Centrais. Quando não der para jogar logo, ficámos com bola e começamos a construir. De resto, já sabem quais são os movimentos: ou o Pivot mete-se em linha de 3 e os Centrais abrem, ou a bola vem de um lado para o outro e o Interior baixa entre Central e Lateral para pegar no jogo.”

Intervenção do treinador para a equipa com objetivos de Organização Defensiva e Transição Ofensiva:

- “Já não roda”
- “3 para 2, golo”
- “Convida o jogar para fora... agora!”
- “Sobe linha”
- Tem de falar quando sobe linha” (para o Central).
- “Define melhor no 3 para 2”
- “3 contra 2 tem de ser rápido”
- “Onde está o meio campo, baixa e junta sectores”
- “Temporiza”
- “Vira os apoios”
- “Joga no Avançado” (após recuperação)
- “Estamos a facilitar muito no 3 para 2”

Aconteceu também uma paragem do exercício para demonstração e explicação: “Quando o lateral sai na contenção e a bola está nesta posição é o Central do lado da bola que controla a linha e manda subir. Se ele sobe os outros têm de subir também. Passe para trás, sobem”

O objetivo recuperar bola e transitar com bola direta no Avançado foi conseguido em 6 ocasiões.

Pela análise do vídeo e posterior seleção de imagens conseguimos mostrar ao setor defensivo os posicionamentos pretendidos e o controlo de profundidade através do Defesa Central do lado da bola. Verificámos também a dificuldade na ligação com o Avançado devido ao pouco espaço em profundidade. Esta situação levou-nos a refletir e decidir operacionalizar um exercício com características semelhantes no dia seguinte (mais espaço de treino).

4.7. Influência no processo de treino

A forma como treinamos sofreu alterações em virtude das análises efetuadas ao treino. Atendemos sempre ao contexto. Um exemplo concreto é o tipo de piso pois é diferente treinar em relvado sintético, natural ou em terra batida. Ao analisar um exercício em espaço reduzido percebe-se que na relva natural a bola adquire trajetórias mais irregulares o que dificulta a receção e se estiver molhado aumenta consideravelmente a velocidade da circulação da bola; no caso da terra batida a bola salta muito mais e a visibilidade é inferior; no caso do sintético as condições assemelham-se mais às que o jogo solicita e promovem um treino de maior qualidade. Em consequência disso nos exercícios efetuados em terra batida optámos por aumentar o espaço. Em virtude de jogarmos muitos jogos em casa no relvado natural, quando treinávamos neste piso realizávamos durante o aquecimento exercícios que enfatizavam a circulação da bola num regime de treino técnico para promover as adaptações (ao terreno) e ao jogo pretendidas. Apesar de não sermos apologistas das abordagens quantitativas à análise do desempenho reconhecemos a importância de quantificar o que já foi qualificado. Para ilustrar melhor esta abordagem referimos o exemplo facilmente perceptível da habilidade motora específica passe; se pretendemos no nosso jogo Médios capazes de realizar passes de rutura e os exercícios promovem predominantemente passes lateralizados ou para trás podemos perceber esse problema através da contagem do número de vezes que ocorreu a habilidade motora específica ou o princípio desejado porque a variável (indicador do nosso jogo) já está qualificada à priori.

As situações de treino devem ser específicas da equipa e atender ao contexto (Pol, 2015). De acordo com este autor os exercícios dependem dos jogadores de que se dispõe; das características da equipa; do momento da temporada, da semana, da unidade de treino entre outros fatores. O que se espera é que no treino os jogadores interajam uns com os outros e com o meio ambiente dentro de um processo dinâmico e contínuo que gera constantemente o seu refinamento (Shenk, 2010). No nosso treino visávamos provocar melhorias na equipa e nos jogadores através da criação de exercícios dentro do nosso Modelo de Jogo de forma a transmitir aos jogadores a nossa ideia de jogo e construir uma Equipa com uma identidade própria. O nosso objetivo foi a criação um sistema informacional dinâmico que possibilitasse a comunicação e o entendimento dentro da equipa tornando os jogadores inteligentes e capazes de solucionarem dentro do campo os problemas que cada sequência do jogo provocava. Sánchez (2015) advoga que essa adaptabilidade só é conseguida através da ideia de jogo e forma de entender que o treinador propõe à equipa. Pensamento ao qual acrescentámos o treino como catalisador da aprendizagem desejada pelo treinador. Mallo (2015) afirma que os exercícios propostos visam objetivos de curto prazo relacionados com o plano de jogo que o treinador tem. Essa melhoria qualitativa é validada no desempenho em jogo. Aquilo que analisamos em treino: os erros de posicionamento, as dificuldades em cumprir com os princípios desejados serviram para ajudar o jogador a perceber os comportamentos que deveria adotar para melhorar o seu jogo. A nível grupal e setorial afigurou-se muito útil para incrementar a coordenação e a comunicação entre os intervenientes. Para os treinadores foi fundamental para perceber se aquilo que se dava maior importância tinha representatividade no jogo da equipa. Um dado factual: muitos golos sofridos; basta verificar a ficha de controlo de treino para se perceber que o Momento de Organização Defensiva foi deixado para trás em detrimento de outros Momentos do Jogo (neste caso Organização Ofensiva e Transição Defensiva). Contudo, nem tudo são verdades absolutas e todos os dados carecem à priori de sustentação. Veja-se o caso das Bolas Paradas que raramente foram treinados e mesmo assim a equipa apenas sofreu um golo resultante desse Momento do Jogo. Para além disso, marcamos muitos

golos de livre direto, algo que também não se pode afirmar uma relação forte com o treino; nesse caso era a qualidade individual na execução do jogador.

Outro aspeto fundamental da análise do treino é o treino seguinte. Por vezes idealizámos treinar determinados princípios e supomos um determinado patamar de resposta da equipa e dos jogadores que não acontece como desejaríamos. Após vermos com mais atenção o que aconteceu em treino ponderámos melhor no planeamento da unidade de treino seguinte. Esse método permitiu-me chegar mais facilmente ao treinador pela objetividade das apreciações. Por exemplo, ao analisar uma situação de treino onde visávamos a reação à perda do setor ofensivo mostrando ao treinador e, posteriormente, aos jogadores cortes de vídeo dos jogadores onde não cumprem este princípio permite-nos abordá-los de uma forma mais segura e eficaz (percebem pela visualização do vídeo que não estavam a fazer o que pretendíamos). Foi fundamental para corrigir posicionamentos e perceber o porquê das nossas indicações; por exemplo: posicionamento do Lateral por dentro quando bola está do lado contrário; posicionamento dos apoios dos jogadores da linha defensiva quando bola está descoberta e, também, para perceber a atitude e o compromisso dos jogadores no treino.

Por fim, a análise do treino também foi útil para a melhoria dos treinadores. Podemos observar e analisar: a nossa intervenção no decorrer dos exercícios; a capacidade de síntese e clareza na explicação da situação de treino e dos objetivos pretendidos, o nosso foco atencional no aqui e agora do exercício; a interação entre os treinadores; os comportamentos e as interações entre os treinadores e os jogadores; as reações; a complementaridade de funções dos treinadores; entre outros aspetos. De acordo Hoffman (2001) as construções mentais que fazemos são feitas sobretudo de forma inconsciente e através dos sentidos (nomeadamente da visão) o que nos leva a crer que não necessitamos de fazer esforço para perceber o que nos rodeia. Para Morin (1991) a informação deve ser vista não como um ingrediente mas como algo que necessita de um exame preliminar. De acordo com Goleman (2013) a atenção regula a emoção e a forma como nos focamos é a chave para a força de vontade. O mesmo autor refere que a clareza começa pela compreensão daquilo que não reparámos e

em que não reparámos que não reparámos. É nesse sentido que a análise do treino interfere no processo, ou seja, como meio para filtrar o mais importante, reconhecer a importância do detalhe e aumentar a clareza face aquilo que é o nosso treino.

4.8. DIFICULDADES ENCONTRADAS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

4.8.1. Relação entre os erros e o tipo de exercício

Durante a época, refletimos sobre o que melhorar na operacionalização do nosso treino. Percebemos que perdemos alguns jogos devido a erros individuais e começamos a implementar algumas estratégias para evitá-los.

Os erros davam-se sobretudo na 1ª fase de construção com perdas de bola dos Centrais quando arriscavam fintar o Avançado ou por timing desajustado do passe interior. Para contrariar o primeiro problema reajustamos alguns aspetos do nosso treino; normalmente nos exercícios com objetivos para o Momento Ofensivo, na equipa que estava em superioridade numérica os Centrais não tinham pressão; para além disso quando mudavam de funções (Organização Defensiva) estavam muito tempo sem bola e (apesar de terem balizas para marcar ou portas para entrar) optavam frequentemente por tentar manter a bola em zonas densamente congestionadas e próximas da sua baliza. Por isso, passamos a criar maiores dificuldades em treino para os Defesas Centrais e fomos implacáveis quanto à objetividade dos jogadores. Quanto ao segundo problema decidimos criar algumas dinâmicas que não obrigassem o Central a arriscar tanto, como por exemplo baixar o Interior entre Central e Lateral (quando a bola roda) para pegar no jogo.

4.8.2. Ausência de espaço de treino

Como já foi referido existiram momentos na época em que treinamos apenas duas vezes por semana, o que é claramente insuficiente para fazer face aos desafios do contexto competitivo e para permitir a evolução dos jogadores e da equipa. Consequentemente, decidimos alugar um ringue de futebol de 5 para treinar mais uma vez. Normalmente realizava-se à terça-feira. Guiando-nos pelo planeamento semanal padrão (que deve manter-se estável durante a época) dávamos primazia aos princípios e subprincípios relacionados com Organização Defensiva; alguns desses princípios eram mais facilmente adquiridos em espaços reduzidos com mais estorvo e menos tempo de decisão e numa subdinâmica de esforço que privilegiasse a tensão (desarmes, travagens, mudanças de direção). Nesses treinos no ringue tentámos abordar os princípios

pretendidos mantendo a subdinâmica de esforço. Faziam-se jogos de “bota-fora” e intervimos de forma a exponenciar esses princípios. Por vezes, apelámos à auto-organização dos jogadores e não definíamos as posições; estávamos atentos aos padrões que emergiam e às escolhas que tomavam quando não eram modelados pelas nossa indicações. Também experimentámos condicionar os exercícios para o que pretendíamos com a manipulação das regras como: número de toques por jogador; golos de primeira; golos apenas no meio campo ofensivo; golo vale número de tabelas, entre outros. Mas, sempre, regras muito simples. O maior foco nestes dias era perceber como os jogadores se auto-organizavam para conseguir chegar ao golo.

4.8.3. Importância da caracterização individual dos jogadores

A elaboração da caracterização individual (ficha presente nos anexos) dos jogadores, no início da época, teve como objetivos: perceber quais os pontos fortes e fracos dos jogadores em todos os Momentos do jogo; facilitar a identificação e a comunicação com o jogador; intervir sobre as suas potencialidades e debilidades. Com esta reflexão, consegue-se mais facilmente estabelecer um diálogo coerente com o jogador para que perceba quais são os aspetos que terá de evoluir. Possibilitou direcionar melhor o treino, já que na conceção dos exercícios direccionávamos a nossa atenção para os indicadores relatados. Os constrangimentos da tarefa (da situação de aprendizagem) e a intervenção dos treinadores tinha em conta esses indicadores. O recurso a imagens e a vídeo foi essencial como facilitador da aprendizagem.

Passando a exemplos concretos das implicações no processo do treino, detetamos que o Lateral Direito tinha como pontos fortes em Organização Ofensiva e Transição Defensiva:

- Profundidade e largura no corredor lateral;
- Verticalidade nas ações;
- Rápido a decidir e a procurar tabelas como forma de progressão;
- Cruzamento;
- Capacidade para jogar com o pé não preferido;
- Passe nas costas da defesa a solicitar Avançado ou Ala;

– Rápido a aproveitar espaço livre para iniciar Transição (em desmarcação).

Apesar deste jogador ser muito bom a jogar por fora tinha claramente dificuldades em jogar por dentro e, por isso, posicionava-se sempre por fora e projetado, não conduzia nem ligava o jogo para zonas interiores.

Na nossa opinião, o Lateral precisa de ser capaz de jogar por fora e por dentro. Falamos com o jogador e mostrámos vídeos com o que fazia bem (o jogo exterior), mas também exemplos do que não fazia (jogo interior). Em treino, colocamos a jogar a Médio Interior (algumas vezes) e nos exercícios com apoios jogava sempre a apoio por dentro.

Criámos exercícios específicos para resolver problemas individuais. Um dos Defesas Centrais tinha dificuldades no controlo do cruzamento e na antecipação ao adversário direto e um dos Avançados dificuldades na habilidade motora específica cabeceamento. Em treino, colocamos um Lateral a tirar cruzamentos (de diferentes posições), um Guarda-Redes numa baliza regulamentar e o Avançado contra o Defesa Central em zona de cruzamento. O objetivo do Central era antecipar-se e fazer golo numa das 2 mini balizas colocadas nos 2 corredores laterais (simulavam Transição Ofensiva); o Avançado “apenas” tinha de repetir várias ações de finalização após cruzamento com oposição.

Tão ou mais relevante do que corrigir as debilidades (podemos escondê-las pela titularidade, posição; sistema tático; missões; tarefas e dinâmicas da equipa) é continuar a estimular com maior nível de dificuldade os pontos fortes dos jogadores.

Dávamos muita importância ao 1v1 dos Alas e Avançados e ao passe longo (pé preferido e pé não preferido) dos Médios e Defesas Centrais. Um exercício que aplicávamos com alguma regularidade consistia em colocar num quadrado 12x12m dois jogadores a realizar 1v1 onde cada jogador defendia e atacava 2 mini balizas laterais; em simultâneo 2 Médios ou 2 Centrais realizavam passe longo (a bola tinha de ser enviada para outro quadrado (12x12m) por cima do jogo de 1v1. O facto de que se falhassem poderiam acertar com a bola nos

jogadores do 1v1 obrigava-os a estar concentrados na tarefa. Por outro lado, conseguíamos que esses jogadores fintassem cada vez mais rapidamente.

Ao elaborar a caracterização individual dos jogadores refletimos sobre se a nossa ideia de jogo potenciava as características dos jogadores e a interação das características de determinados jogadores. Quanto mais aprofundada e refletida for essa análise mais facilmente adequamos o Modelo de Jogo e o processo de treino aos jogadores de que dispomos. A margem de erro sobe se não formos ao detalhe na caracterização e não observarmos os jogadores em contextos semelhantes ao da competição.

Estes erros podem levar a más decisões: titularidade, sistema tático preferencial, estratégia para o jogo, entre outros.

4.8.4. Plantel curto

Ao longo da época perdemos alguns jogadores e para completar o plantel tivemos de encontrar jogadores na equipa B. No nosso contexto, a mentalidade que impera é que o talento é inato e a morfologia do “atleta” determinante. Apesar da importância reconhecida às capacidades condicionais é fulcral considerar o treino como promotor do desenvolvimento da inteligência de jogo (Garganta, 2009). No nosso entender é necessário valorizar o treino como processo de ensino-aprendizagem, uma vez que o treino e o ensino visam os mesmos propósitos: a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual (Guilherme, 2004). Tivemos de selecionar jogadores mais velhos, quando pretendíamos jogadores mais novos que julgávamos terem mais margem de progressão se beneficiassem do contexto competitivo mais elevado. A ausência da perceção do efeito da idade relativa impera neste contexto. A incapacidade de perceber que um jogador mais novo um ano com as “mesmas” oportunidades de aprendizagem pode ser melhor do que o mais velho no ano seguinte. “Às vezes a aprendizagem pode ser acelerada por algo tão simples como treinar com jogadores superiores” (Syed, 2010, p. 91). Durante as reuniões, pretendemos esbater o efeito das diferenças relativas às idades cronológicas e biológicas com a reformulação do escalonamento dos jogadores. O talento não é um dom inato e que há um tempo mínimo necessário para a aquisição da perícia em qualquer atividade complexa (Gladwell, 2008). É a

qualidade e quantidade de treino que estão a conduzir ao progresso e ao sucesso das pessoas ditas mais talentosas (Syed, 2010). De acordo com este autor se acreditarmos que o alcance da excelência está determinado pelo talento teremos maiores probabilidades de desistir e nunca atingir níveis de prática elevada. Aqueles que acreditam que as suas habilidades podem ser desenvolvidas têm uma mentalidade de crescimento e, conseqüentemente, envolvem-se profundamente nas atividades aproveitando os erros e os desafios como forma de aprendizagem. (Dweck, 2014)

Acreditamos que o talento é epigenético e, sendo por isso: pessoal, intransmissível e atualizável. O talento do jogador depende de muitos fatores como as experiências precoces, os hábitos, a quantidade e qualidade do treino, as preferências e as oportunidades. O talento expressa-se num determinado contexto e a prática deliberada do ser humano em contextos desafiantes leva a um incremento significativo das suas habilidades (Coyle, 2009). É importante que o clube perceba isso e reajuste a sua forma de intervir pois é necessário selecionar os melhores, mas é imprescindível oferecer condições que exponenciem a aprendizagem dos praticantes. Ao treinar mais e de forma mais inteligente dá-se uma aceleração da aprendizagem (Syed, 2010).

4.8.5. Criação de um Departamento de Capacidades Individuais

À medida que os jogadores de futebol progridem devem dedicar mais e melhores horas de prática deliberada à modalidade. Essa prática deve ser estruturada dentro das singularidades e exigências de cada função, posição e jogador. Determinadas habilidades motoras específicas não são reproduzidas em treino com a densidade desejada para que os jogadores evoluam.

Decidi, por isso, propor ao coordenador a criação de um departamento com esse propósito. Na minha apresentação expliquei os seguintes tópicos:

- Formar jogadores mais capazes de responder aos problemas do jogo com recurso às habilidades motoras específicas;
- As vantagens seriam melhorar os jogadores, melhorar a equipa, diferenciar os jogadores e “alimentar” o plantel sénior;

– O treino das habilidades motoras específicas tinha como objetivo: dar resposta ao desejo de evolução do jogador, responder às necessidades do treinador e complementar o treino de equipa;

– Esse treino visava potenciar os pontos fortes e eliminar as fraquezas dos jogadores;

– Para o futebol de 7 os grandes objetivos seriam o controlo corporal, a relação com bola, a grande diversidade de estímulos e a prática espontânea (jogar sem intervenção dos treinadores);

– Nos jogadores de futebol de 11 atendia-se a uma maior especificidade posicional e funcional e ao aumento da velocidade de execução.

A ideia foi bem-recebida pelo coordenador que, mais tarde, convidou o autor da proposta para ser um dos dois responsáveis pelo departamento. Discutimos vários tópicos; a sua ideia era parcialmente diferente para os escalões mais jovens, pois pretendia implementar um treino com duas partes distintas: uma na qual os treinadores ensinavam a relação com bola baseando-se no método Coerver e outra onde os jogadores se auto-organizavam e jogavam uns contra os outros sem intervenção dos treinadores.

A escolha do nome do departamento não foi por acaso, uma vez que se aproxima mais ao desígnio do projeto proposto: treinar as habilidades motoras específicas que são ações que se adquirem pela aprendizagem e, como tal, implicam uma mudança interna do individuo. Na época seguinte com as novas condições de treino está perspectivado a implementação do projeto.

4.8.6. Trabalho das capacidades condicionais

A equipa, através dos capitães, afirmava que o fato de não terem treinado, na pré-época, todos os dias e nunca terem treinado duas vezes por dia (algo que é muito usual nas equipas de Juniores do Campeonato Nacional) tinha contribuído para as primeiras derrotas da época. Assim como não terem feito “trabalho físico” no primeiro treino após jogo (algo a que estavam habituados). Inicialmente, não esclarecemos o porquê de não o fazermos perante os jogadores. Contudo, após perdermos alguns jogos voltaram a surgir queixas por parte dos jogadores de que não tinham trabalho físico e tal se tinha repercutido no jogo. Sugerí ao treinador que me deixasse preparar uma reunião com a

equipa para desmistificar a nossa abordagem relativamente à dimensão física e validar a nossa forma de treinar. Residia, basicamente, em explicar que a forma física é a capacidade para jogar a um ritmo mais elevado (mais ações por minuto) e a capacidade para manter um determinado ritmo do jogo durante mais tempo (mais minutos) e também que o futebol é um desporto intermitente onde é mais importante treinar com qualidade e a um ritmo elevado do que durante muito tempo (Kolfsschooten, 2016). Elucidei-os que a dificuldade que sentiram se devia ao aumento do nível competitivo (mais ações e menos tempo de recuperação entre ações). Informei-os também que a maioria das lesões musculares (especialmente nos isquiotibiais) aparece em situações de fadiga elevada acumulada por treinar demasiado tempo. Concluindo com a mensagem que o mais importante na dimensão física é a equipa estar preparada para pôr em prática o plano de jogo (a forma como quer jogar).

A nível individual, o jogador para se sentir capaz de treinar a intensidades máximas relativas (ajustadas aos objetivos do exercício) deve ser eficiente nas capacidades condicionais. (Ortega, 2015). O cuidado propriocetivo, o cuidado articular; o trabalho de core e zona média foram sempre tidos em conta nas sessões de treino.

A outra dúvida regular era: “como posso melhorar a minha velocidade?”. A esta questão respondemos que a velocidade está muito dependente das fibras musculares predominantes serem rápidas e isso é fortemente condicionado pela genética. No entanto, ao ensinarmos o jogador a escolher melhor a sua posição, a reconhecer o melhor momento da ação e a executar na direção certa iremos ter progressos mais rapidamente do que com treino específico de velocidade (Kolfsschooten, 2016). Acrescentamos ainda que os sprints que acontecem no treino têm a conquista da bola como motivação extrínseca, o que, como se sabe, torna os jogadores mais comprometidos com o resultado da tarefa. Exemplificámos através dos melhores jogadores que são aqueles que selecionam mais rapidamente as informações necessárias, ligam essas informações e preveem as consequências (por exemplo a orientação dos apoios, a trajetória da bola, a postura do adversário) fazendo-o de uma forma propriocetiva e, como tal, económica que torna o seu jogo mais inteligente.

Esclarecer os jogadores quanto ao tipo de treino mais adequado ao desenvolvimento do seu jogo foi uma tarefa árdua. Os jogadores acreditavam que o volume muscular era determinante para o seu jogo. A primeira preocupação foi explicar que a força não é proporcional ao tamanho; que a hipertrofia é necessária a poucos desportos, dos quais o futebol não estava incluído (Bompa, 2009). Os exercícios que faziam em casa, no ginásio (e que gostavam que se replicassem em treino) estavam a torná-los mais lentos e pesados. Fazê-los perceber que, na dimensão física, o mais importante é a aplicação rápida da força e, sobretudo, a sua adequação à forma de jogar da equipa (Pol, 2015). Na operacionalização da unidade de treino, os exercícios visavam treinar os nossos princípios e subprincípios de jogo e contemplavam a subdinâmica do esforço mais requisitado (tensão, duração, velocidade), assim como o sistema energético. Quando os exercícios visavam princípios que para se manifestar precisavam de travagens, mudanças de direção, desarmes e duelos individuais (tensão) atendia-se a esse requisito pelo controlo do espaço, tempo, número de repetições e de jogadores. Assim, como quando as ações de Organização Ofensiva e Defensiva pediam períodos mais alargados com ou sem bola (duração) e também quando pretendíamos replicar as Transições com velocidade nas ações através de mais tempo de recuperação e menos oposição (velocidade). As transições eram reproduzidas, no treino, em espaços mais alargados do que o habitual, visto que a equipa se apresentava em bloco intermédio e, por isso, necessitava de cobrir mais metros até chegar a zonas de finalização.

Do ponto de vista individual, atendendo a que os jogadores gostavam de fazer musculação, orientamos a prática de forma a não ser prejudicial ao desempenho em treino e jogo. Procuramos que não fizessem nos dois dias antes do jogo e que nos exercícios levantassem cargas mais leves com movimentos explosivos ou usando exercícios poliarticulares calisténicos de forma a substituírem gradualmente as máquinas de musculação. No final dos treinos tínhamos a preocupação de realizar exercícios que solicitassem a musculatura do core de forma a “afinar” o jogador.

Capítulo 5

Desenvolvimento profissional

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Este estágio assumiu um papel preponderante na minha formação profissional e pessoal. Possibilitou-me diversas experiências práticas que me ajudaram a desenvolver a minha forma de trabalhar.

A nível pessoal, nunca senti a descrença dos jogadores na minha competência no trabalho de campo, nem tive problemas na relação com os jogadores.

Isto foi possível por inúmeros fatores. A começar pela forma como o treinador principal me apresentou e pela confiança que reconhecia no meu trabalho e demonstrava perante o grupo. Os jogadores são inteligentes e muito eficazes a perceber se o treinador adjunto é um mero reproduzidor, se tem dificuldades de comunicação ou se não está preparado para intervir e operacionalizar com qualidade. Por isso, senti sempre a necessidade de ser metódico e organizado nas minhas tarefas; o que garantiu a base para poder trabalhar no meu melhor e aperfeiçoar-me a cada treino. Ao perceberem que era um elemento útil para o seu crescimento como pessoa e jogador estabeleceram relações muito fortes comigo de respeito, verticalidade e, sobretudo, de aprendizagem mútua. Considero que para isso foi fundamental a minha formação multidisciplinar pois os jogadores solicitavam-me para responder às suas necessidades e dúvidas em relação ao jogo, ao treino; às capacidades condicionais; à nutrição, entre outras. Esse diálogo constante foi para mim muito relevante, uma vez que me obrigou diariamente a interrogar pessoas mais experientes e também a procurar respostas na literatura científica. A necessidade constante de contextualizar as minhas ideias e a possibilidade de perceber na prática (ou através dos relatos) o efeito das minhas intervenções contribuiu para que me apaixonasse cada vez mais pelo processo e aumentasse o sentimento de pertença e responsabilidade para com o grupo de trabalho.

Cada jogador é único e inclassificável, a sua singularidade estende-se desde a forma de jogar ao relacionamento social. É evidente que todos os grupos têm problemas e erros. Perante os erros o importante é focarmo-nos no que conseguimos controlar e fazer um esforço para aperfeiçoarmo-nos. Inicialmente, na operacionalização do treino a minha principal dificuldade foram os espaços

corretos nos exercícios de forma a que os princípios desejados aparecessem com a qualidade e densidade desejada (porque sou muito minucioso nesta particularidade do treino). Conseguimos aumentar ou diminuir a dificuldade do exercício pelo espaço útil de jogo e também torná-lo mais propenso e representativo do que desejamos. A manipulação deste constrangimento é no meu entender específico e não deve ser padronizável. Como não acredito numa catalogação dos espaços a régua e esquadro igual para todos os contextos procuro ganhar diariamente a sensibilidade necessária; algo que está dependente da prática e do conhecimento dos nossos jogadores e da nossa equipa.

Outra particularidade ao qual dediquei bastante atenção foi a explicação do exercício e a intervenção no decorrer do exercício. Neste contexto, percebi desde início que tinha de ser muito concreto e objetivo nas diretrizes das situações de aprendizagem. A conformação que emerge no decorrer dos exercícios depende da interação dos jogadores e entre os jogadores e o contexto. Se os exercícios tiveram demasiados objetivos e regras os jogadores perdem a noção do que é mais relevante e não conseguem exprimir a sua criatividade em prol do coletivo. Este era um dos erros mais usuais do treinador principal (o excesso e redundância da informação na explicação inicial do exercício). Com a análise dos treinos percebeu que deveria ser mais sucinto na transmissão das ideias.

Acerca da intervenção considero que nos escalões mais velhos e nos contextos competitivos superiores se deve intervir cada vez menos e no timing correto. Não se deve intervir por intervir porque o jogador deixa de prestar atenção à mensagem e a intervenção começa a ser banalizada e entendida como ruído. Como tal, a correção que fazemos e os comportamentos que pretendemos modelar são mais dificilmente percebidos. Tal não significa que para isso tenhamos de parar o treino; significa que podemos intervir no aqui e agora do exercício de forma pontual, objetiva e assertiva com dois ou três feedbacks chave para transformarem o exercício no que desejámos. Outra forma poderá ser na pausa entre séries. Defendo que quanto mais alto for o nível competitivo, de treino e de entendimento dos jogadores mais importante será

respeitar estes detalhes e ter a sensibilidade de perceber o contexto e os jogadores que temos.

Algo que certamente sairá reforçado desta experiência será a confiança no meu trabalho e a serenidade e perseverança perante os problemas. A recompensa “imediata” surgiu pelo concretizar dos nossos objetivos competitivos (manutenção nos campeonatos nacionais e “fornecer” muitos jogadores aos seniores). Ninguém consegue atingir objetivos se não vê mais além da satisfação do próprio ego e ambição. Esse comprometimento com objetivos que vão mais além dos próprios surge da relação pedagógica e do compromisso ético entre todos os interlocutores no processo. Assim sendo, os objetivos alcançados têm outro valor.

Atualmente, muitos treinadores destacam a ilusão e a utopia como elemento fundamental da coesão do grupo em torno de um objetivo comum; outros realçam a paixão pela profissão. Não menosprezando estas duas componentes essenciais considero que o que realmente diferencia os treinadores tecnicamente competentes em relação aos treinadores tecnicamente brilhantes é a capacidade de envolver todo o grupo num projeto coletivo comum. Sem isso, todos se limitam a cumprir com o mínimo restringindo o seu interesse a dedicação e, por isso, acabam por estagnar a sua evolução e tornar-se medíocres.

O conhecimento técnico sobre as coisas dá-nos uma sensação de controlo que é irreal porque é impossível controlar tudo. Essa foi também uma conquista diária: perceber que não chega aprender para intervir e intervir para aprender. Tudo isto pode valer zero. O mais importante é perceber o contexto, não ficar imerso e bloqueado com a densidade da informação e preocupações do processo, usufruir e aplicar no ponto certo, na medida certa aquilo que julgámos mais correto para alcançarmos os objetivos coletivos.

É mais fácil a um treinador adotar as suas ideias à incerteza do que a incerteza às suas ideias. Não nos podemos esquecer que do outro lado estão seres humanos únicos com diferentes motivações pessoais e com um sistema de crenças formado e condicionado pelas vivências diárias; que o respeito perante a diferença deve ser sempre tido em conta e que treinar é muito mais do

que o adstrito ao treino no campo. O treinador deve possuir (ou delegar a outros elementos) uma panóplia de competências fundadas a partir das reflexões e análises críticas das situações que ocorrem. A profundidade e clareza dessas reflexões obrigam a um esforço constante de superação e são determinados pelos saberes, ideias e conceitos que detemos.

Relativamente ao conhecimento acerca do jogo e do treino destaco a possibilidade de experimentar diferentes sistemas táticos: 1x4x3x3; 1x4x3x3 com duplo pivot: 1x4x2x3x1 e 1x4x4x2; observar em treino e em jogo as diferentes especificidades e funcionalidades de cada sistema faz-me sentir mais preparado para futuras intervenções porque o conhecimento das dinâmicas “padrão”, das relações numéricas e espaciais é crucial para se entender o jogo e o treino e saber moldar a equipa para atingir o jogar pretendido.

Pela possibilidade de realizar treino de habilidades motoras específicas numa escala individual e grupal, apercebi-me melhor do que realmente é necessário para os jogadores desenvolverem esses atributos. A complexidade e a progressão sistemática do grau de dificuldade das situações de aprendizagem são importantes. Mas ainda mais relevante é a repetição; a grande densidade de ações independentemente de terem contextualização ou não. Afirmo isto, principalmente, porque observei os jogadores a sentirem-se cada vez mais confiantes e capazes após aumentarem o tempo de treino dedicado às habilidades motoras específicas.

Reconheço, também, que após esta época dou maior atenção à especificidade da dimensão física no jogo de futebol. Relativamente a esta questão a ausência de tempo e de luz para treinar obrigou-me a procurar perceber melhor a biologia do futebolista, a forma como se adapta ao treino e a como recupera. Os indicadores fisiológicos e o treino das capacidades condicionais são muito relevantes a nível individual (não para o treinador, mas sim para o jogador). O efeito de aquecimento para o treino e para jogo merece uma abordagem rigorosa e planeada para o jogador estar preparado (mentalmente e fisiologicamente para o esforço que irá desenvolver).

Em resumo, esta época de constrangimentos e aprendizagens constantes será muito útil para, possivelmente, estar preparado para treinar uma equipa do

campeonato nacional (formação) nos próximos anos ou pertencer a uma equipa técnica profissional com funções de adjunto. A bagagem que construí no treino das habilidades motoras específicas será importante para poder integrar projetos que procurem enfatizar as capacidades individuais dos jogadores; a observação e análise dos nossos jogos, dos nossos adversários e de equipas de outros treinadores (com outras ideias) ajuda-me a estar preparado para atuar em contextos de alto rendimento com funções de analista de jogo. As vivências ligadas à “preparação física” dos jogadores fazem-me sentir mais capaz para intervir em equipas técnicas que enfatizem essas preocupações e procurem a especificidade do jogar almejado. No que concerne à análise do treino considero fundamental a qualquer treinador a capacidade de operacionalização do treino com o objetivo de modelar a sua equipa para o jogar pretendido. Parece-me que o maior investimento futuro será perceber cada vez mais o treino, o jogo e todas as áreas relacionadas com o futebol.

Tendo em consideração as experiências que passei no futebol e a forma como me moldaram julgo ser importante continuar a dedicar muito tempo à operacionalização do treino. Posso aprimorar esta valência ao assistir a treinos de outros treinadores, de outros contextos e pelo questionamento constante.

Em relação à análise de jogo é fundamental continuar a analisar muitos jogos quer seja ao vivo ou através de transmissão televisiva; estar atento ao jogo e também à forma de intervir e de gerir o momento do treinador.

Estando consciente da realidade do futebol percebo que existem lacunas relativamente ao número de profissionais que conseguem estabelecer a ponte entre a fisiologia e o futebol. A prevenção e recuperação de lesões e as adaptações fisiológicas do treino serão áreas nas quais pretendo amplificar as minhas competências e isso poderá surgir na pesquisa durante o processo de realização do Doutoramento.

Pretendo também criar um projeto que vise clarificar o papel do analista do desempenho no futebol profissional. Esclarecer a necessidade destes profissionais para fazer a conexão entre o empírico e a teoria e clarificar a importância do controlo e avaliação do treino no desempenho das equipas e jogadores.

Pessoalmente, procuro melhorar a capacidades de relação e de comunicação. Colocando-me em situações fora da zona de conforto, como em palestras procuro melhorar a capacidade de transmitir com clareza as minhas ideias para um grupo de pessoas. Nesse sentido, continuo a melhorar o meu Inglês e tenho a expectativa de poder aprender Alemão.

Capítulo 6

Considerações finais

6.1. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão desta etapa permitiu-me refletir mais profundamente acerca das competências desenvolvidas a nível profissional, académico e pessoal.

As funções que desempenhei, de treinador adjunto, proporcionaram-me experiências práticas que poderão ser úteis nos futuros desafios profissionais. A riqueza dessas funções esteve no seu carácter multifacetado, uma vez que abrangiam o planeamento e operacionalização do treino; o controlo e análise do nosso treino e a análise do nosso jogo e das equipas adversárias. Como é facilmente perceptível, um elemento não consegue desempenhar todas estas funções com a profundidade e clareza desejadas. Os clubes que procuram profissionalizar-se têm de investir financeiramente na construção de equipas técnicas mais abrangentes e com profissionais formados e especializados em diferentes domínios. Contudo, procurei desempenhar todas as funções com rigor e sinto que a minha competência sai reforçada desta experiência. Procurei fundamentar sempre as minhas intervenções e destaco neste ponto algumas das evidências detetadas:

- Importância de estabelecer e construir um projeto coletivo de jogo com a equipa: para que o Modelo de Jogo que o treinador pretende implementar se concretize e exponencie no decorrer da época é fundamental definir, inicialmente, objetivos formativos e competitivos que direcionem o grupo num projeto comum. O comprometimento dos jogadores é essencial;

- A relevância da estabilização das condições de treino: provocar as adaptações pretendidas na equipa e preparar para os desafios da competição é mais facilmente conseguido se as condições de treino forem estáveis, pois no momento do planeamento já se sabe com o que se pode contar. É muito difícil preparar uma semana de treinos sem saber se existirão 2, 3 ou 4 treinos; onde se irão realizar e quanto tempo terá a unidade de treino. A nível pessoal, considero que estas vicissitudes foram fulcrais para me tornar melhor treinador, já que tive de gerir o tempo com muita sensibilidade e priorizar constantemente os fatores mais relevantes à melhoria do desempenho da equipa e dos jogadores. Todavia, para se fornecer aos praticantes condições para a sua evolução enquanto jogadores urge corrigir estas lacunas;

– Análise da equipa e do adversário e a sua influência no processo de treino: a informação adquirida através da observação do adversário deve chegar filtrada ao treinador e aos jogadores; nesse sentido surge a necessidade de retirar os aspetos importantes para trabalhar durante a semana com o objetivo de evoluir o nosso Modelo de Jogo. A análise da nossa equipa aparece à frente do adversário porque só após conhecermos muito bem o que falhou no nosso jogo devemos implementar algumas nuances estratégicas relativas ao adversário;

– Controlo e avaliação de treino e influência no processo de treino: pela avaliação do treino percebemos se os princípios desejados pelo treinador estão a ser treinados com a qualidade e densidade almejados. Os princípios de jogo (indicadores táticos) que norteiam o processo de treino provocam a adaptabilidade pretendida quando são específicos e o mais representativos possível;

– Ausência de tempo para melhorar as habilidades motoras específicas dos jogadores: o escasso tempo de treino leva a que o treinador dê mais ênfase a exercícios em escala intersetorial e coletiva. Desse modo, existe um conjunto de habilidades motoras específicas que têm uma densidade de exercitação muito reduzida. Com o propósito de ultrapassar esse problema propôs-se a formação do Departamento de Capacidades Individuais. Outra alternativa (controlável pelo treinador) é realizar o aquecimento em regime técnico;

– A caracterização individual dos jogadores auxilia o treinador a direcionar o treino e a comunicação com os jogadores: estes percebem mais facilmente as suas potencialidades e debilidades e o que devem fazer para melhorar o seu desempenho. Ademais, o treinador consegue modelar o treino para potenciar os aspetos mais relevantes.

Em síntese, a consecução do estágio permite-me perceber com clarividência que o processo de treino é o principal meio de transformação dos jogadores e das equipas. O treino assume-se como um processo de ensino e aprendizagem que promove a aquisição das adaptações pretendidas pelo treinador. A simbiose entre a análise do treino, do jogo, do jogador e do

adversário possibilita avaliar e controlar o processo de treino e promover a exponenciação do Modelo de Jogo. Urge perceber as implicações dos conceitos de Especificidade e Representatividade no processo de treino e as repercussões na evolução coletiva e individual. Deste modo, o treinador adjunto com funções de analista de desempenho é um elemento crucial para melhorar o funcionamento das equipas técnicas.

6.2. Perspetivas para o futuro

Neste tópico pretendo refletir acerca das perspetivas para o futuro profissional e académico. A paixão pelo desporto e, nomeadamente, pelo futebol levaram-me a procurar estar no desporto e poder tornar o que mais gosto numa profissão. As minhas intervenções no desporto deram-se sobretudo no futebol: primeiro como praticante federado e atualmente como treinador e scout. O objetivo pessoal que tracei a partir do momento em que entrei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto foi preparar-me para ser treinador de futebol. Com esse propósito, conclui a Licenciatura em Ciências do Desporto com opção Futebol e, para alargar as minhas competências, decidi inscrever-me no Mestrado de Alto Rendimento. Ao longo deste caminho consegui, simultaneamente, estar envolvido no mundo académico e na prática. Durante esta jornada cometi muitos erros, mas tenho a humildade e a felicidade de os perceber e poder trabalhar sobre eles. Destaco a intransigência com que lidei com alguns problemas da prática e a forma dogmática e imponderada com que abordei determinadas temáticas na sala de aulas.

No que concerne ao estágio profissional considero ter sido importante por me colocar em constante autocrítica e por me proporcionar muitas dúvidas, reflexões e partilhas, que tanto contribuíram para poder conhecer e respeitar outras formas de trabalhar, pensar e estar no futebol. Com isto, não quero dizer que aceite todas as ideias e não tenha uma atitude crítica para progredir como treinador e melhorar a minha equipa. Muito pelo contrário, tento cada vez mais perceber, comparar, refletir e fundamentar o que leva ao sucesso; desde o sucesso das metodologias de treino ao sucesso do treinador e ao sucesso no percurso da vida.

As qualificações e competências necessárias são adquiridas todos os dias conjugando o pensamento e ação, a teoria e a prática. Essa predisposição para aprender, para nos aperfeiçoarmos e sermos autocríticos leva o ser humano a sentir-se concretizado na sua vida. O objetivo final (que pode ser uma taça ou um título acadêmico) não vale nada comparativamente com o percurso percorrido para lá chegar.

A nível pessoal, como se percebe implicitamente neste discurso, viso estar ligado profissionalmente ao desporto através do futebol. Reconheço que a curto-médio prazo anseio estar envolvido em projetos desportivos no futebol aliciantes quer seja a nível nacional ou internacional. Para me preparar para as oportunidades continuo ligado à prática através do treino e do scouting, mesmo que os projetos não sejam os ambicionados. Naquilo que posso controlar planejo tirar o título de treinador Grau III e concluir o Doutoramento num prazo de três anos.

O intuito do Doutoramento é contribuir para aproximar a prática da teoria; dar resposta aos problemas dos treinadores e dos praticantes. A investigação passará, a par do treino, a ser prioridade. Acima de tudo, a minha premissa é ajudar a melhorar o futebol, a nossa sociedade (muito marcada pelos modelos do futebol) e, simultaneamente, ser feliz a fazer o que me dá prazer. À frente do futebol nas minhas prioridades só se encontra a Família. Nesse sentido, farei tudo o que está ao meu alcance diariamente para ser melhor pessoa e melhor profissional. Durante este percurso a capacidade trabalho, a exigência e a ética terão de estar sempre imbuídos na minha forma de estar e intervir no futebol.

Referências bibliográficas

- Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol: um pretexto para reflectir sobre o "jogar"... bem, ganhando!* (1ª ed.). Porto: Nuno Amieiro.
- Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica tática em Futebol de alto rendimento : estudo da fase ofensiva nos Campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010*. Porto: Daniel Barreira. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. O. (2013). *Desporto: Discurso e substância*. Belo Horizonte: Centro de Estudos Avançados UNICAMP.
- Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de Equipos Deportivos*. Badalona: Paidotribo.
- Campos, C. (2008). *A Justificação da periodização tática como uma fenomenotécnica: a singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital*. Vigo: MC Sports.
- Capra, F. (1996). *A Teia da Vida*. São Paulo: Cultrix.
- Cardoso, F. (2006). *A necessidade de contextualizar a dimensão tática no futebol*. Porto: Fernando Cardoso. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é..muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Industrias Gráficas.
- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. In FCDEF (Ed.), *Estudo dos Jogos Desportivos: concepções, metodologias e instrumentos* (pp. 41-49). Porto: Jorge Castelo.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino* Lisboa: Visão e contextos.
- Castro, F. (2014). *Do treino ao jogo e do jogo ao treino*. Porto: Fábio Castro. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Costa, A. (1997). *À volta do Estádio: O Desporto, o Homem e a sociedade* (5ª ed.). Porto: Campo das Letras
- Coyle, D. (2009). *O Código do Talento*. S.l: Livros d'Hoje.
- Damásio, A. (2013). *O Sentimento de Si*. S.l: Temas e Debates.

- Dweck, C. (2014). *Mindset: A Atitude Mental para o Sucesso*. S.l: Vogais.
- Faria, R. (1999). *Periodização tática um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2015). Regulamento: Campeonato Nacional II Juniores A. *Federação Portuguesa de Futebol*, disponível em <http://org.fpf.pt/Portals/0/Documentos/RegimentosRegulamentos/REGULAMENTO%20Campeonato%20Nacional%20II%20Juniores%20A%20VF.pdf>
- Ferraz, R. (2005). *A intervenção específica como aspecto fundamental na interação treinador-exercício-jogador: um estudo de caso com Nelo Vingada*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (1985). *Alta Competição no Futebol, que exigências do tipo metodológico*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na concentração tática que está na ...no que deve ser uma operacionalização da periodização tática*. Simão Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2004). *Futebol de muitas cores e sabores : reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). S.l: campo das Letras.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, Seleção e Formação de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, Mitos e Equívocos. Actas do II Congresso Internacional de Deportes de Equipo*.
- Garganta, J. (2015). *Para onde olhar para ver o jogo de futebol por dentro*. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do futebol nacional* (1ª ed., pp. 150-155): Treino Científico.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino do Jogo de Futebol* (2ª ed., pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, XVII(91), 5-8.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers*. London: Penguin Books.
- Goleman, D. (2013). *Foco: O Motor Oculto da Excelência*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática*. Porto: Marisa Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guia, N., & Araújo, D. (2014). *Treinar o treinador* (1ª ed.): Prime Books.
- Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol" um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2014). *A influência do treino técnico sobre o "pé não-preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Hoffman, D. D. (2001). *Inteligência Visual: como criamos o que vemos*. Rio de Janeiro: Editora Campus.
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2012). Programa Nacional de Formação de Treinadores. *Instituto Português do Desporto e Juventude* Consult. 17 de Setembro de 2016, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Kolfsschooten, F. (2016). *Mais simples do que isto?* S.l: World Football Academy.
- Kormelink, H., & Seeverens, T. (1997). *The Coaching philosophies of Louis van Gaal and the Ajax coaches*. Spring City: Reedswain.
- Kormelink, H., & Seeverens, T. (1999). *Match Analysis and Game Preparation*. Spring City Pennsylvania: Reedswain.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar : o bom futebol e quem o joga*. Porto: Chiado Editora.
- Mallo, J. (2015). *Complex Football*. Espanha: Topprosoccer S.L.
- Mandelbrot, B. (1998). *Objetos Fractais: Forma, Acaso e Dimensão* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Morin, E. (1991). *Introdução ao Pensamento Complexo* (1ª ed.). S.l: Instituto Piaget.
- Ortega, Ó. (2015). Profe Ortega - Ponencia VII Master PF. *VII Master PF* Consult. 24/09/2016, disponível em https://www.youtube.com/watch?v=qoKeo_bznE
- Pereira, L., & Garganta, J. (2007). Modelo de Jogo Ideal versus Modelo de Jogo Real *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(supl.1), 56-57.
- Pereira, R. (2006). *Exercício de treino em futebol*. Porto: Ruben Pereira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pinto, J. (1996). A tática no futebol abordagem conceptual e implicações na formação. In J. T. Oliveira, Fernando (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 51-62).

- Pol, R. (2015). *La Preparación Física en el Fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad* (3ª ed.). Espanha: MC Sports.
- Ratamess, N. A. (2008). Adaptations to Anaerobic Training Programs. In T. R. Baechle & R. W. Earle (Eds.), *Essentials of strength training and Conditioning* (pp. 94-119). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rebelo, C. (2015). *O jogo como reflexo do processo de treino*. Porto: Carlos Rebelo. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sánchez, F. (2015). *Qué esconde tu rival?* (1ª ed.). Espanha: FutbolDLibro.
- Shenk, D. (2010). *O Génio em todos nós*. S.l: Zahar.
- Silva, P. (2014). *Shaping Tactical Behaviours in Football: An Ecological Dynamics Approach*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Syed, M. (2010). *Bounce*. Alfragide: Academia do Livro.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica?: vivenciar el "juego" para condicionar el juego*. Pontevedra: MCSports.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. S. l.: MBF.
- Tavares, F., & Casanova, F. (2013). Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar os Jogos. In F. Tavares (Ed.), *A atividade decisional do jogador nos desportos coletivos* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Editora FADEUP.
- Teodorescu, L., & Curado, J. (1984). *Problemas de teoria e metodologia dos jogos desportivos*: Lisboa : Livros Horizonte. 1984.
- Valadar, C. (2013). *Padrões táticos do jogo de futebol e sua relação com a conceção do treinador, a fase da competição e o nível do oponente: estudo da fase ofensiva da equipa de juniores A do Sporting Clube de Braga 2012/2013*. Porto: Carlos Valadar. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Vásquez, Á. V. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos*. Coruña: MC Sports.

Anexos

Anexo 1 - Entrevista ao Treinador Principal

Gabriel Silva - Que características deve apresentar uma equipa para ser considerada de topo?

José Monteiro - Deve ser uma equipa com uma organização coletiva forte em todos os Momentos do jogo, com jogadores com capacidade e inteligência para perceber as ideias que o treinador pretende para a equipa e, ao mesmo tempo, que as consigam interpretar com a mesma qualidade que em treino o fazem. O mais importante é haver uma ideia de jogo congruente com as características dos jogadores e deles em relação ao treinador. Acima de tudo, o principal aspeto é ter uma organização coletiva forte que lhes permita dar resposta aos problemas que o jogo coloca.

GS - Consideras que para essa equipa ser de topo tem, necessariamente, que controlar o jogo ofensivamente ou também o pode ser controlando o jogo defensivamente?

JM - Pode ser as duas coisas. Depende da situação do jogo. Depende das características da equipa. Aliás, temos muitos exemplos disso; o caso do Barcelona que é uma equipa que controla o jogo ofensivamente porque tem jogadores com muita qualidade técnica e uma ideia congruente desde os escalões mais baixos até ao topo. É uma equipa que joga de uma forma ofensiva e apoiada no meio campo do adversário e controla o jogo através da posse. Por outro lado, temos equipas como o Atlético de Madrid que não gostam tanto de ter a bola porque a ideia do treinador não é essa, mas controla o jogo através de uma boa Organização Defensiva e do espírito de entreajuda muito forte e solidário entre todos os jogadores que lhes permite estarem confortáveis sem bola.

GS - Pressuponho que na tua opinião todos os Momento de Jogo têm a mesma importância?

JM - Exato.

GS - Em relação ao controlo do jogo, achas que existem jogadores ou linhas na equipa mais importantes?

JM - Não. Para mim o jogo é um todo. Não acho que se deva separar um sector ou um jogador em relação aos outros. Uma equipa para controlar o jogo, com ou sem bola, depende de toda a equipa. Com bola porque os jogadores têm de ser tecnicamente evoluídos e com capacidade de ter a bola, têm de ter inteligência para jogar bom futebol através de ligações/passes curtos de forma a proporcionar um jogo coerente..., mas precisa de ter jogadores tecnicamente muito evoluídos!

Sem bola porque todos têm de trabalhar e ter um espírito solidário e coletivo de forma a que a equipa se apresente compacta e possa controlar o jogo defensivamente ...se só tivermos 7 a defender e 3 não defendem a equipa não controla o jogo... pode até controlar..., mas acho mais difícil!

GS - Para o controlo de jogo o sector intermédio é o mais importante? Consideras que existem, em Organização Ofensiva, espaços mais valiosos para poderem ser aproveitados?

JM - Em relação à primeira pergunta, normalmente costuma-se dizer... mostra-me o teu meio campo e eu digo-te como queres jogar e isso é uma verdade... tendo jogadores no meio campo que tratem bem a bola, inteligentes e capazes de poder jogar torna-se mais fácil. Mas também considero importante a fase de construção mais atrás através, nomeadamente, dos Centrais... o Guardiola dizia que se queres jogar um bom futebol, mas o primeiro passe desde trás não sai... eu acho que muitas vezes parte daí! Ter um bom meio campo para jogar é importante, mas ter dois bons Centrais... nem digo dois Centrais... ter uma linha defensiva que saiba construir... porque podes apanhar equipas que joguem mais baixo e fechem o sector intermédio e dê aos Centrais a

possibilidade de construir e se eles não forem bons nesse aspeto a tua equipa vai ter muitas dificuldades em jogar. Considero que, para além do meio campo, é importante ter dois bons Centrais em construção porque se o tivermos a nossa qualidade em processo ofensivo aumenta gradualmente.

Relativamente à 2ª pergunta considero que um dos espaços mais valiosos é o espaço entre a linha defensiva e a linha média do adversário, o espaço entrelinhas nas costas da pressão intermédia. Vemos muitos treinadores que gostam de jogar mais à largura, mais por fora, com movimentos exteriores e vemos outros treinadores que gostam de jogar de forma exterior e também interior e eu acho que um espaço vital e que eu considero importante na minha forma de jogar é o espaço entre a linha defensiva e a linha intermédia porque se nesse espaço tiveres jogadores com capacidade de jogar entrelinhas que consigam enquadrar bem e se virarem de frente para o jogo estás muito mais próximo da baliza adversária do que no corredor... não digo que esse espaço seja muito mais importante que os outros mas acho um espaço importante de atacar quando temos bola.

GS - Atribuis a mesma importância ao espaço preenchido comparativamente com o espaço livre?

JM - É uma boa pergunta. Sim, exatamente...porque isso depende das características da equipa em termos ofensivos, depende também das linhas de passe que queres criar, depende de onde queres colocar os jogadores para poder receber a bola...

GS - Por vezes é preciso deixar o espaço livre para depois haver movimentos de entrada nesses espaços?

JM - Exatamente. Às vezes aparecer e sair para depois aparecer outro...

GS - É unânime a existência dos momentos de pressão em Organização Defensiva. Acreditas que, em Organização Ofensiva existem momentos de

aceleração? Por exemplo falaste do espaço entrelinhas... achas que existem espaços que possam ser aproveitados? No caso do espaço no corredor lateral que não é controlado pelo GR?

JM - Considero importante e vejo muitas equipas a fazer isso. Nesta época sofremos um golo assim do Penafiel que jogava muito à largura através da sua linha de 4 e conseguiu atrair a nossa pressão ao corredor e variou no outro lado, no lateral esquerdo... e claro no tempo que demora a basculação da nossa linha defensiva abriu-se um espaço, o lateral foi atraído e a bola entrou no espaço no Avançado.

Acho esse espaço muito utilizado pelos treinadores hoje em dia para acelerar o jogo, ou seja, através de uma circulação de bola horizontal desde trás tentam atrair o adversário a um corredor para variar logo no outro lado e aí através de um passe mais direto, de um Extremo que baixa e atrai o lateral do adversário, através de um Interior que entra nesse espaço aclarado... que também costumo ver muito, por exemplo o caso da Itália no europeu, com um movimento muito padronizado, que eu acho que é muito difícil de controlar que é quando a bola estava no central, a Itália que jogava em 3x5x2 com o Avançado a baixar como apoio frontal e o Interior a atacar o espaço em profundidade com muita qualidade.

São zonas de aceleração muito usuais ... mas o sucesso depende muito da Organização Defensiva do adversário porque se não for com muitas referências individuais e sobretudo com a preocupação de fechar espaços e de defender todos como uma rede, aí torna-se mais difícil de poder entrar, mas não deixam de ser movimentos muito procurados pelos treinadores, a entrada dos Interiores no espaço deixado vago pelos Extremos... muitas vezes no corredor situações dos Laterais que entram por fora e por dentro através de acelerações sem bola... acho importante.

GS - Consideras possível aproveitar esses espaços mesmo em situações em que a equipa que ataca está em inferioridade numérica? Por exemplo

situações de 2v3 no corredor poderão colocar dificuldades porque o espaço nas costas é muito grande e é difícil de ser controlado?

JM - Pode ser, depende da qualidade dos jogadores. Não é fácil jogar em inferioridade numérica porque depois quando tens que atacar deves ter uma ideia muito sólida. Normalmente quando se joga em inferioridade numérica entra o estigma, aquele conceito mental nos jogadores que agora estamos com menos um e, por isso, temos de baixar... temos de defender e é normal. Eu, às vezes, penso um bocadinho assim.... que se calhar temos que nos resguardar e talvez nesses momentos não jogámos tanto em Organização Ofensiva, mas mais em Organização Defensiva e Transição Ofensiva. Mas posso dar um exemplo, o Benfica x Porto de há dois, três anos para a Taça de Portugal. Lembro-me que o Benfica ficou reduzido a 10 jogadores logo aos 20 minutos, estive a perder e ainda conseguiu ganhar o jogo. Lembro-me que quem marcou o golo foi o André Gomes. A única coisa que mudou no Benfica foi o facto de não pressionar com dois à frente (era o Jorge Jesus o treinador), defender com duas linhas de 4 e um Avançado... obviamente obrigou-o a um trabalho mais desgastante a nível defensivo e também ofensivo para dar linhas de passe...

É mais difícil, mas pode acontecer se a qualidade dos jogadores for elevada relativamente à outra equipa

GS - Mas, mesmo em situações, de igualdade numérica (11x11) achas que dá para aproveitar as interações a 2, por exemplo Lateral-Interior, Lateral-Extremo, Interior-Extremo... contra por exemplo Lateral-Interior-Extremo do adversário no corredor?

JM - Em igualdade?

GS - Em igualdade ou em inferioridade numérica ofensiva.

JM - Se dá para aproveitar?

GS - Sim, se dá para forçar daquele lado.

JM - É como te digo, eu acho que dá. Imagina que a tua equipa é o Barcelona e jogas com o Messi e o Daniel Alves na linha. Para eles não há problema nenhum em ser 3v2 ou 2v3 que eles desmontam aquilo com facilidade. Eu acho que depende muito...

GS - Das características dos jogadores...

JM - Das características dos jogadores e da qualidade deles e também do adversário porque pode ser tão bom defensivamente quanto nós a atacar.

GS - Julgas que a circulação de bola é uma característica importante na Organização Ofensiva da tua equipa?

JM - Considero.

GS - Quais são as características que essa circulação deve ter?

JM - Creio que a circulação de bola numa equipa que gosta de jogar em ataque mais posicional é uma das características das grandes equipas. Considero que deve ser rápida, objetiva, deve ter várias linhas de passe disponíveis para podermos dar seguimento e fluidez ao nosso jogo. Deve ser alternada entre horizontal e vertical... vemos muitas equipas a jogar só de forma lateralizada...eu acho que é muito importante perceber os espaços e jogar de forma vertical e interior... costumo dizer que a baliza está no meio. Todos os jogadores devem perceber a ideia que temos para a circulação de bola porque não podemos ter 6 ou 7 que gostam de ter a bola e de repente estamos a tocar e 3 lembram-se de acelerar o jogo e a perder a bola constantemente... a equipa perde fluidez, vai ser menos forte em Organização Ofensiva e menos forte em transição defensiva porque não consegue ter o controlo de jogo que desejámos. Tem de ser uma circulação de bola paciente na procura dos espaços mas ao

mesmo tempo rápida, objetiva e com um sentido muito prático daquilo que queremos fazer.

GS - Uma equipa que controla o jogo através do controlo da posse de bola corre mais riscos? Que riscos são esses? Quais são as preocupações que tens com os equilíbrios?

JM - Creio que para jogar com bola é muito importante o posicionamento dos jogadores, como falaste e bem, na questão dos equilíbrios. Tenho muitas preocupações de ter jogadores a jogar por fora, jogadores por dentro ao mesmo tempo ter coberturas ofensivas no caso de perda, para estarmos prontos para reagir... procuro ter a equipa não tão larga, não tão afastada no campo; mas sim uma equipa mais próxima até para no Momento da Transição Defensiva sermos fortes e pressionantes porque ao estarmos mais próximos a atacar, com várias linhas de passe disponíveis, no Momento da perda também estamos muito próximos uns dos outros para poder reagir e travar ali o possível contra-ataque ou ataque rápido do adversário. Tenho muita preocupação com os equilíbrios. Ao longo do tempo fui moldando a minha ideia em relação a algumas coisas. Atualmente, as equipas metem os dois Laterais no processo ofensivo e deixam muito espaço atrás ficando só com os dois Centrais e o Pivot defensivo... eu acho que é importante os equilíbrios defensivos, uma equipa que ataca tem de estar preparada para depois reagir rápido; da mesma forma que quando está a defender tem de estar preparada para depois atacar. Nenhum Momento se pode dissociar do outro... se vou atacar e não tenho um bom posicionamento, sólido no campo o que vai acontecer é que no Momento da perda da bola não vou estar organizado e como tal fico exposto aos contra-ataques. Em ataque posicional, o que pretendo é ter várias linhas de passe, à direita, à esquerda, à frente e atrás. Haver sempre uma cobertura ofensiva para dar seguimento ao jogo, mas acima de tudo para nos resguardarmos no Momento da perda da bola porque muitas vezes metemos muitos jogadores à frente da linha da bola... estamos a circular... imaginemos até temos Centrais com muita qualidade para meter passe entrelinhas... metemos muito gente atrás do bloco adversário... o que acontece

é que às vezes sai um mau passe e estamos expostos porque ficámos com pouca gente atrás para defender o que causa desconforto.

Antigamente, o que se fazia... e ainda hoje se faz é quando um lateral se projeta o outro fica mais. Uma das formas que tenho para controlar isso, que aprendi com um treinador que para mim é referência, o Guardiola, é colocar o lateral quase numa posição interior. Portanto, imaginemos uma situação no corredor 2v1 ou sai um cruzamento e a linha defensiva até corta... se o lateral estiver por dentro está pronto para ganhar a 2ª bola e mesmo para travar uma possível Transição Ofensiva se o Extremo adversário do lado dele estiver baixo, por exemplo...

Creio que a questão dos equilíbrios é importante, ter sempre gente atrás pronta para dar equilíbrio. Na minha opinião, não podemos atacar com 9 e deixar um atrás, 8 e 2 atrás já é de risco, depende da qualidade da equipa e dos objetivos; numa equipa normal atacar com 7 e deixar 3 atrás.

GS - Quando defendemos temos de pensar em como atacar e quando atacamos em como vamos defender. Todos jogadores têm missões ofensivas e defensivas quando a a equipa está ou não está em posse bola?

JM - Exatamente.

GS - Qual a importância que atribuis ao sistema tático na organização da equipa?

JM - O sistema tático é o ponto de partida para tudo o resto. Analisas o plantel que tens, vês as características deles, decides como queres jogar e depois defines o sistema que vai dar corpo à tua ideia. Mas depois fica-se tudo por aí, tudo resto é as dinâmicas que tu impões à tua equipa quer ofensiva quer defensivamente... como vais atacar, como vais defender, como te vais posicionar, onde vais pressionar, se alto, se baixo, se numa zona intermédia...ofensivamente não adianta por exemplo posicionares-te em 4x3x3

e depois não haver mobilidade nenhuma, os Médios não criarem linhas de passe para receber, não haver aquele trabalho de mobilidade para poderem receber.

Eu acho que o sistema é importante. Aliás, quando falamos de uma equipa perguntámos logo qual o sistema que utiliza... joga 4x3x3, joga em 4x4x2... ou seja o sistema é o ponto de partida. Ao olharmos para uma equipa dizemos... está a jogar com 2 Avançados, com duas linhas de 4 por trás... ou está a jogar só com 1 Avançado, 2 Extremos e 3 Médios... o sistema é o ponto de partida, mas depois tudo o resto é trabalho do treinador, é as dinâmicas que se impõe à equipa em termos ofensivos e defensivos.

GS - É importante trabalhar sobre vários sistemas? Achas que conduz a uma maior variabilidade de soluções?

JM - Acho importante. Durante a época mudo muito... poderá ser defeito ou não mas mudo muito o sistema. Mas se calhar a minha abordagem não é assim tão errada porque vejo o Guardiola ou o Sampaoli a fazer isso, ou o Bielsa. Há treinadores que gostam de chegar ao início da época e definir um sistema e é com esse sistema que vão até ao final. Eu considero que, por vezes, é importante, até para dar novos estímulos aos jogadores, a meio de uma temporada dependendo dos objetivos a equipa se proponha e da forma como está a jogar e do momento da equipa estimular os jogadores a outro sistema, para eles se manterem vivos e estabilizados naquilo que é a concentração deles no processo... e também tem o outro revés... tem uma parte boa e uma parte má. A parte boa é os jogadores poderem jogar de formas diferentes e os adversários nunca perceberem muito bem como vamos jogar; podemos enganá-los com essas variáveis. Esse trabalho tem de ser muito bem feito porque criam-se muitas rotinas, sobretudo em termos ofensivos, que é o mais difícil. Em termos defensivos, sendo difícil é mais fácil trabalhar em relação ao ofensivo. Por exemplo, se crias muitas rotinas num sistema e se a meio da época mudas e a tua equipa perde estabilidade em termos do sentido posicional para atacar podes ter alguns problemas. Eu considero importante saber jogar em vários sistemas, mas para isso tens de ter jogadores inteligentes, disponíveis e capazes de

interpretar as tuas ideias e o trabalho tem de ser muito bem feito e ponderado durante a época e feito no momento certo porque uma decisão dessas pode levar-te ao sucesso, mas também ao insucesso.

GS - Achas que há algum sistema que à priori possa garantir melhor circulação de bola?

JM - Depende da circulação de bola que quiseres. Por exemplo, imagina que tens jogadores muito fortes no 1x1 nos corredores. Até tens Laterais que dão muita profundidade, um Ponta de Lança forte no jogo aéreo e na resposta aos cruzamentos, ou seja, preferes que a tua equipa jogue mais por fora para potenciar situações de corredor para posterior cruzamento para depois aparecer gente na área para finalizar. Aí o 4x3x3, ou um sistema que tenha duas linhas de passe por fora... um Extremo ou o Lateral ou até com o Interior dá-te esse tipo de possibilidades. Se tu quiseres ter um jogo mais interior também o consegues através do 4x3x3 ou outro sistema qualquer, mas tens de criar dinâmicas de forma a que isso aconteça. Eu gosto muito do 4x4x2 em losango em termos daquilo que é a posse, mas uma posse através de jogo interior... à largura também desde que tenhas Laterais que sejam muito predispostos ofensivamente, com um grande pulmão para fazer o corredor todo ou então também podes jogar assim.... tens é de criar outras dinâmicas de forma a teres largura. Mas considero que o 4x4x2 losango dá-te possibilidade.... para já dá-te superioridade a meio campo e se souberes escolher bem os interpretes podes ter muita qualidade em posse... depois falta tudo o resto. Mas gosto muito do 4x4x2, do 4x3x3 também... eu acho que qualquer sistema serve para uma boa circulação de bola... mais importante que o sistema preferencial são as ideias que tu dás à equipa. Por exemplo, tens o 4x3x3 que é o sistema que quase toda a gente domina... falei do 4x4x2 losango... antigamente dizia-se que o 4x4x2 clássico era um sistema de ataques rápidos e contra-ataques e não tanto de posse porque não havia tantas linhas... e, ultimamente, vemos muitos treinadores a jogar nesse sistema e conseguem ter muita posse de bola em relação ao adversário porque criaram dinâmicas e várias linhas de passe ou

posicionamentos que lhes permitem ter muita posse, muita dinâmica e muito jogo posicional. Não há um sistema mais importante que outro. A tua ideia é que é o mais importante. Depois... se queres ter bola... jogas num sistema ou noutro... tens é de criar condições, linhas de passe constantes ao portador para teres essa fluidez na circulação de bola.

GS - As melhores equipas são aqueles que colocam vários jogadores em situações de finalização ou não necessariamente?

JM - Sim. O jogo é direcionado para o golo. O nosso objetivo é marcar mais do que o adversário e tentar não sofrer. Portanto, não adianta ter uma boa circulação se ela não for objetiva e com um objetivo bem definido de baliza e de golo. Se queremos chegar ao golo temos de meter gente na finalização; várias linhas de passe disponíveis na zona de criação para chegarmos ao último terço e poder definir. Não adianta criares muito, teres muita posse e muitos envolvimento se depois... não tens ninguém lá ou tens apenas um ou dois jogadores, torna-se incongruente com a ideia que tu pretendes. Temos de ser organizados para defender a nossa baliza, mas também temos de ser organizados para atacar a do adversário para poder fazer golo e, para isso, precisamos de ter vários jogadores em situação de finalização em linhas diferentes que permitam dar diferentes possibilidades ao portador da bola para que possa escolher a melhor opção para haver a finalização.

GS - Quais são os jogadores que devem aparecer nesses espaços?

JM - Depende de como queres jogar, mas normalmente o Ponta de Lança, os Extremos, Médios, até os Laterais (por vezes ao 2º poste... depende do sistema em que jogues) ... basicamente isso... depois claro tens os esquemas táticos ofensivos; nos livres e cantos tens os Centrais, o Médio Defensivo... depende muito da forma como tu organizas a tua equipa, mas em ataque posicional quando se chega à zona de criação para a entrada no último terço são os Médios, Extremos e Avançados que normalmente aparecem lá.

GS - Tens referido em vários momentos ao longo da entrevista a zona de criação. Como conceptualizas a tua Organização Ofensiva?

JM - Divido em três fases. Fase de construção: o jogo começa a partir de trás... tens de ter um bom sector defensivo, dois bons Centrais e um bom Médio Defensivo para dar uma boa fluidez ao jogo. Depois fase de preparação que é quando a bola entra no meio campo e preparámos para poder entrar no último terço. Chegando ao último terço é a zona de criação e depois de preparação para a finalização. A preparação e a criação até se pode dizer que são quase a mesma coisa. Há uma diferença grande entre construção e criação. Construção é quando tens ideias a partir de trás para começar a jogar. Preparação e criação é quando já estás próximo do último terço e tens de definir bem onde a bola vai entrar, qual o passe ou movimento que vais criar para a bola entrar em zonas de finalização.

GS - Acreditas que os Momentos de Transição são o que diferencia as equipas atualmente?

JM - Sem dúvida. Mesmo as equipas de posse, que procuram o ataque posicional devem valorizar o contra-ataque. Muitas vezes apanham equipas muito fechadas e tem dificuldades em entrar através de jogo posicional porque o adversário fecha bem os espaços e cria muita densidade de jogadores na zona da bola e não permite que haja essa fluidez e entrada no espaço.... mas esse adversário que está fechado também tem de atacar e ao atacar muitas vezes desequilibra-se e nesse momento podemos aproveitar para sair no espaço de forma rápida e concisa se tivermos jogadores para isso... um contra-ataque e o jogo muda logo...

Eu considero os Momentos de Transição muito importantes... todos nós temos a nossa ideia de jogo, uns preferem ter a bola, outros mais segurança defensiva e sair bem nos contra-ataques e ataques rápidos; mas, para mim, o jogo deve ser entendido com um todo e devemos de perceber-lo dessa forma...

uma equipa que goste de ter a bola, mas também quando tiver oportunidade de aproveitar o espaço numa boa transição deve fazê-lo. Depois também temos outras questões como a transição de segurança para ficar com bola...

Mas é certo que isso pode decidir um jogo.

GS - Um jogo de sucessivas transições poderá, portanto, levar à perda do controlo do jogo?

JM - Sem dúvida.

GS - Deve ser vista como uma forma de aproveitar os espaços que o adversário...

JM - Concede...

GS - Uma das características de uma boa circulação é a verticalidade. Consideras o passe vertical um passe de risco?

JM - Sim, uma equipa para ter mais segurança e não sofrer tantas transições joga mais por fora, se perder a bola é nos corredores e mais longe da baliza. Enquanto que se perder a bola no corredor central... imaginemos um jogador que recebe entrelinhas de costas para o jogo... não vê o que está ao seu redor... só está a olhar para a zona da bola e recebe um passe do central ou do Médio Defensivo e não vê o que tem nas suas costas, orienta-se e tem um central ou um Médio do adversário que ganha a bola e sai no espaço! É de risco...é preciso trabalhar bem essas funcionalidades... é de risco em termos defensivos; em termos ofensivos é um passe que bem feito é muito difícil de contrariar e de defender por parte do adversário... depende muito se são concedidos espaços ou não... depende da qualidade do jogador que faz o passe...

GS - Depende também da forma como a equipa cria os espaços para depois poder aproveitá-los?

JM - Também... exatamente.

GS - E relativamente aos passes médios (aquele que nem é curto nem é longo!)?

JM - Se for um passe médio de forma horizontal sim. Se for de forma vertical depende da circulação de bola porque muitas vezes o que acontecesse é que tentas atrair o adversário a um lado, circulas a bola por trás e atraís ao corredor e quando o adversário chega tiras a bola rapidamente dali, por exemplo, para o outro central... normalmente o Extremo vem buscar ao espaço interior e o lateral já se projeta... a distância que tu tens da linha defensiva (ao ir a um lado e ao outro) abre-te esse espaço para poderes receber lá. Agora se começares logo a circular... imagina começas na direita e queres logo meter um passe médio por aí... vertical e médio... aí sim acho perigoso.

GS - E também, por exemplo, o passe entre central e lateral do lado oposto?

JM - Sim. É de risco se o adversário decidir pressionar alto porque o tempo que a bola demora a chegar dá para ajustar e saltar lá a pressionar.

GS - Como queres que a equipa (re)inicie o jogo a partir do GR?

JM - Depende da estratégia que tens, dos jogadores que tens e de como queres jogar. Eu gosto de sair a jogar por trás pelo GR e considero-o um elemento fundamental em Organização Ofensiva porque é, muitas vezes, a referência para sair de pressão quando os Centrais estão apertados. Um bom GR, com bom jogo de pés, capaz de comandar a equipa de trás, com voz de comando e a saber orientar aquilo que tu queres em termos posicionais é importante. Gosto de sair a jogar por trás pelo GR com os Centrais abertos, Laterais profundos; com o Médio Defensivo a aproximar e os outros Médios

também... mas depende de contra quem jogámos, depende dos jogadores eu temos; depende da estratégia que queremos para o jogo porque muitas vezes considerámos não ser tão importante sair curto e preferimos sair longo... depende de muitas situações... acima de tudo da forma como o adversário se posiciona... se nos convida a sair a jogar, nós saímos a jogar... temos é de ter cuidado onde a bola entra. Se não, se o adversário pressiona alto e não temos jogadores com a qualidade suficiente para sair a jogar e podemos colocar a equipa em risco, é preferível mandar fechar e depois definir zonas altas no terreno onde queremos que o GR bata.

GS - Nessas situações, onde se posiciona a equipa para o ganho da 2ª bola?

JM - A partir do momento em que o GR bate longo... ou até pode ser o central que saia mais direto... a equipa tem de ter isso trabalhado... deve ter referências para jogar curto e para jogar longo ou direto. Quando vai jogar longo os jogadores que estão em redor dessa zona têm de estar preparados para a 2ª bola. Não adianta com uma bola a sair dos Centrais e os Médios a vir buscar, a fazer movimentos de aproximação e depois o central decide bater longe no PL... el até pode ganhar a 1ª bola, mas como os Médios vieram buscar jogo não há tanta presença na 2ª bola para poder ganhar...isso também se trabalha e também depende da análise dos Centrais ou do GR aquilo que é a situação do jogo... se pode sair curto... se pode sair longo. Mas é importante ter muita presença na 2ª bola...

GS - Os Médios são importantes para criar dúvida no adversário através de movimentos de ataque à profundidade?

JM - Sem dúvida. Não podem ser só bons em ataque posicional, devem criar essa dúvida no adversário e ainda à pouca te falava disso... muitos movimentos de aproximação do PL e os Médios que aparecem de trás para a frente; ou situações em que o Extremo baixa e encurta para receber do lateral e

é o Interior ou um Médio que entra no espaço... são situações que provocam muitas dificuldades ao adversário... principalmente às equipas que jogam de forma mais individual e mesmo equipas que jogam de forma zonal num momento ou outro de desorganização de um jogador pode colocar em risco a equipa em termos posicionais defensivos e abrir espaços para que possa entrar lá alguém. Normalmente acontece muito isso, quando alguém vem em apoio outro entra em rutura... lá está é a complementaridade de movimentos que criam problemas em termos de Organização Defensiva ao adversário e que nos podem dar vantagem se apanharmos equipas menos compactas e com menos referencias zonais.

GS - Como pretendes que os Laterais participem no ataque?

JM - Não gosto de Laterais que recebam muito baixo no terreno em processo ofensivo... não gosto daquela circulação em U... bola vem do Extremo para lateral, lateral para o central e central para lateral... não gosto muito disso porque não cria desequilíbrios no adversário. Gosto que os meus Laterais se projetem, gosto de ter os Extremos ou Avançados a vir buscar no espaço entrelinhas até para criar dúvida no adversário com os Laterais o mais alto possível no terreno... altos e profundos. Obviamente tenho de ter jogadores para isso, se quiser jogar assim tenho de ter Laterais com grande disponibilidade física para ir e vir, fortes no 1x1, com alguma qualidade para se tiverem de ir para cima do lateral adversário o consigam fazer porque muitas vezes é isso que vai acontecer uma vez que o Extremo está mais por dentro e acontecessem situações de lateral contra lateral. Os Laterais são peças importantes na minha forma de jogar; no processo ofensivo gosto que eles sejam quase Extremos, altos e profundos; capazes de dar muita verticalidade à equipa e que sejam jogadores que através das suas movimentações criem desequilíbrios na Organização Defensiva do adversário.

GS - Quando a tua equipa ataca e o adversário está organizado defensivamente queres que a equipa mantenha as linhas próximas umas das outras?

JM - Boa questão. Depende de como o adversário está organizado, dos espaços que temos para jogar porque, por exemplo, posso gostar de jogar muito por dentro e ter um bom jogo interior, mas se o adversário fecha aquele espaço tenho de ter outras soluções e outras dinâmicas para que a bola entre por fora. Da mesma forma, se gosto de jogar por fora, mas o adversário fecha os corredores tenho de ter soluções para a bola entrar e poder jogar por dentro. Considero importante, por vezes, ter as linhas afastadas e, às vezes, mais próximas... depende muito da forma como o adversário está organizado...

Acho essa pergunta muito pertinente. Por vezes, é importante haver jogadores perto para tabelar, mas isso depende muito de como o adversário se organizar e fechar. Porque se me fecharem o espaço interior e não houver tanto espaço para jogar por dentro ou ter muitos apoios para poder ligar o jogo... então aí tenho de abrir a equipa para jogar mais por fora... mas se vir que uma equipa está organizada defensivamente, mas deixa alguns espaços interior... aí tenho a equipa mais junta e mais próxima para tocar, para tabelar, para assumir em condução de frente para o jogo e poder definir... depende muito do adversário, da nossa dinâmica e da análise que fazemos ao adversário, ao jogo e ao que está a acontecer no momento.

GS - Qual a diferença entre jogar com um ou dois Avançados?

JM - É diferente. Primeiro pelo impacto que tem na linha defensiva do adversário. Com um Avançado contra dois Centrais... se ele cair num lado o central mais próxima dele preocupa-se com ele, se cair no outro lado é o outro central está mais próximo dele e tem essa preocupação. Se jogar com dois torna-se mais difícil dependendo da complementaridade entre ambos. Normalmente quando se joga com dois Avançados, um joga mais entrelinhas, o outro entra mais no espaço... há essa complementaridade e cria muitas dificuldades na linha defensiva do adversário... principalmente nos dois Centrais. Há muitos treinadores que ainda colocam o Pivot mais perto dos dois Centrais para ajudar...

Eu acho que é muito diferente jogar com um ou dois Avançados. Uma equipa que tenha dois bons Avançados cria muito mais problemas aos Centrais do que só um... é o impacto... se este se movimenta o que que o outro vai fazer!? se este vai entrelinhas será que vou atrás dele? E o outro central o que faz com o movimento do outro Avançado!?

Agora depende da equipa que tiveres à disposição, de como quiseres jogar... depende de tudo... mas, hoje em dia, vês muitas equipas a jogar assim.... vês os dois primeiros classificados do ano passado (Benfica e Sporting) que jogavam com dois pontas de lança, com muita complementaridade entre eles, nada fixos...longe disso.... foram os melhores ataques... e vemos a quantidade de jogos que o Benfica ganhou por 4 ou 5 golos de diferença e onde os seus Avançados tiveram muita facilidade em fazer golos e também vês a facilidade com que o Sporting ganhou muitos jogos através dos golos dos seus Avançados. Por exemplo, o Barcelona que joga em 4x3x3 á tanto tempo tem um trio de ataque que, possivelmente, rendem mais juntos do que jogando só com dois...

Depende... é subjetivo.

GS - No caso do Barcelona de Guardiola que jogava sem um Avançado referência o que cria a diferença relativamente aos padrões habituais, com uma referência?

JM - Eu acho que o Barcelona nessa altura nem era tanto 4x3x3... era mais 4x4x2 se bem que os Extremos jogavam abertos, mas era mais um 4x4x2 porque o Messi criava superioridade no meio campo, era aquele jogador que jogava por onde ele queria... muitas vezes a bola estava no Busquets... ele vinha buscar jogo e criava aquela superioridade posicional que o Barcelona quer e, ao mesmo tempo, é muito forte a jogar entrelinhas porque se ele recebe entrelinhas e enquadra já é quase golo. Depois é o impacto para os Centrais... uma coisa é ter alguém sempre ao redor deles com que se preocupar... outra coisa é não ter e aparecer de repente lá alguém... eles nunca sabem com o que contar. Portanto, se tiveres um jogador muito forte nesse aspeto... o Barcelona era muito forte

nessa altura e dava muito gosto de ver jogar porque era um jogo criado para os artistas.

GS - Em Organização Defensiva, o posicionamento e a coordenação da linha defensiva são fundamentais para a equipa controlar a profundidade e a largura e assim controlar o jogo do adversário?

JM - Sem dúvida.

GS - Quais são as tuas principais preocupações?

JM - Sou muito exigente em termos de trabalho da linha defensiva porque se defendermos bem estamos próximos de atacar melhor e, acima de tudo, o mais importante é o todo... mais para além de atacarmos bem e queremos ganhar se não formos uma equipa compacta e organizada a defender vamos ter problemas. Muitas vezes o que acontece é que as equipas não são tão fortes a atacar, mas defensivamente são e isso permite não perder e estar próximo de ganhar.

Preocupo-me sobretudo com as linhas, a linha da contenção e a linha da cobertura, preocupo-me com o reajustamento de posições; com a saída de um central e o lateral que tem de fechar mais por dentro; com a saída do lateral e o central aproximar-se mais para a cobertura; preocupo-me muito com eles funcionarem todos em bloco porque deve funcionar como uma rede... ninguém deve se preocupar com o adversário, mas sobretudo com o seu posicionamento. Preocupo-me muito com a bola coberta e bola descoberta porque uma coisa é teres os sectores juntos e obrigares a adversário a jogar longo e mais direto, outra coisa é os teus sectores não distinguirem bem entre bola coberta e descoberta e dar espaço entre sectores para o adversário poder jogar. Se os sectores estiverem juntos e compactos é muito mais difícil para o adversário conseguir jogar. Nesse aspeto revejo-me muito num treinador português que é para mim um dos melhores do Mundo a trabalhar defensivamente, o Jorge

Jesus... as linhas defensivas dele funcionam em bloco e ele parece o maestro no banco... é fabuloso de ver como eles se comportam.

Preocupo-me muito com isso... posicionamentos... em situações de envolvimento no corredor por parte do adversário preocupo-me muito com a proteção de baliza, nomeadamente fechar o 1º poste, a zona central e o 2º poste; os ajustamentos, no posicionamento do corpo em relação à bola coberta e descoberta; a orientação dos apoios e depois também ter um bom GR que controle a profundidade é essencial.

É muito importante eles saberem se posicionar em cada situação de jogo; dou muito ênfase a isso... coberturas, contenções; linhas mais próximas, mais subidas, mais baixas; apoios orientados e a distância das linhas. Podes apanhar um adversário de frente para o jogo e estás à espera do passe longo que não sai e há um passe curto e tens de voltar a subir... os reajustamentos!

Com uma boa linha defensiva individualmente e coletivamente estás mais próximo de estar mais seguro no jogo.

GS - Falaste que não há preocupação com o adversário. Não achas que existem situações em que temos de ter preocupações com o adversário?

JM - Sim. Há momentos em que temos de ter preocupação com o adversário... sem dúvida nenhuma. A equipa movimenta-se em rede e tem de ter em conta o adversário. Eu acho é que não é a principal preocupação. Acho que é o espaço...

GS - Dentro da grande área ou até no último terço a importância não será maior? Um bom jogador faz golo com pouco tempo e espaço...

JM - Exatamente, sem dúvida nenhuma. Como te estava a dizer... o importante é preocupar-nos com o espaço, a zona em que estamos; o defender a nossa baliza e o posicionamento da bola, mas obviamente temos de perceber que estamos a jogar contra outra equipa que tem movimentações que temos de contrariar.

Por exemplo, imaginemos que jogámos contra o Barcelona e o Messi vem buscar entrelinhas... não vou ter um central a ir atrás dele.... só se aparecer ali ao redor.

GS - Até onde é que o central poderá acompanhar o movimento do Avançado?

JM - Boa pergunta... eu acho que um espaço muito curto...

GS - Quando o Avançado entra no sector intermédio já é preocupação de um Médio?

JM - Sim... nem é do Médio... é de quem tiver no espaço...porque senão não estamos a ser coerentes com a forma de defender que queremos; com a zona e a pressão que queremos.

Se for num espaço mais curto... imagina uma equipa que joga em 4x3x3, o Avançado pode movimentar-se no espaço entre o Central e o Interior... aí o central acelera sobre ele para tentar constranger a decisão do Avançado... se a bola sai ele volta à posição dele.

Esta é a minha forma de ver, há quem tem formas contrárias.... mas no futebol não há ciências exatas.

GS - Existem espaços mais valiosos para criar zonas de pressão?

JM - Depende de como queres jogar; depende do sistema que apresentas porque uma coisa é pressionar em 4x4x2 losango onde defendes mais facilmente o espaço central, mas deixas mais vulnerável os corredores; depende das características dos jogadores; de como queres atacar porque se gostas de dominar o jogo através da posse de bola tens de pressionar alto, não podes deixar o adversário jogar e, aí, as zonas de pressão já são mais adiantadas...pelo contrário se queres aproveitar mais ataques rápidos ou contra-ataques e pressionar numa zona intermédia ou mais baixa...

Nos corredores laterais... a bola entra de um central para o lateral e a equipa acelera em função disso, passes pelo ar passes devolvidos; passes para trás... mais importante do que os espaços ou as zonas, porque dependem muito de como queres jogar e como queres abordar o jogo, são os referenciais... os indicadores que tens para pressionar.

GS - As recuperações acontecem mais vezes na zona central do campo. Mas normalmente o que se faz é convidar o adversário a ir ao corredor lateral e deslocar a zona pressionante para esses espaços. Porque achas que isso acontece?

JM - Mais uma boa pergunta. Eu acho que isso é um fator de risco porque tu queres ganhar a bola no meio, mas ao mesmo tempo não podes abrir muito a tua equipa porque se apanhas uma equipa tecnicamente evoluída e com bom jogo interior, o que pode acontecer é não ganhares bola e ficares exposto.

Eu acho que isso acontece mais por uma questão de conforto dos treinadores. Começou-se a ver com Sachhi no Milão, no 4x4x2...

Como a baliza está no meio, fechas o corredor central e obrigas o adversário a jogar por fora... até mesmo para ele não nos criar perigo a jogar por dentro...

É uma pergunta muito pertinente...para mim não faz sentido abrires muita a equipa no meio se jogares em 4x4x3 ou com Alas. Se jogares em 4x4x2 losango como tens mais jogadores no corredor central pode fazer mais sentido obrigares o adversário a jogar para uma zona onde estás mais confortável e onde sabes que podes ganhar a bola.

Durante esta época muitas equipas percebiam que nós íamos pressionar mais no corredor lateral através do movimento de aceleração de toda a equipa nessa altura, mas ao mesmo tempo fechávamos bem o espaço interior. Como eles sabiam isso começam a bater direto e a preparar o ganho da 2ª bola.

É uma boa pergunta e é um motivo de reflexão... isso é verdade quanto mais bolas ganharmos no meio...

GS - Estamos mais próximos da baliza adversária...

GS - No 4x4x2 losango, pela disposição dos jogadores, o espaço interior é mais facilmente controlado. Relativamente à largura, quais são os indicadores utilizados?

JM - Pois... é o problema do 4x4x2 losango. Depende muita da tua primeira fase de pressão e depende muito de como o adversário se coloca porque uma coisa é jogar com um Pivot e tu sabes que o 10 está mais preocupado com aquele espaço outra coisa é jogar com dois Pivots... a pressão aí não pode ser igual porque vais ter dificuldades se apanhares uma equipa que jogue de uma forma muito horizontal. Eu acho que se apanhares equipas que joguem muito bem através do espaço interior o 4x4x2 é um sistema muito forte para contrariar esse aspeto... tem é essa desvantagem na questão da largura. Eu acho, sobretudo, o importante é como defender a primeira fase de construção do adversário... para onde tu queres direcionar... porque se direcionas o adversário a jogar para onde tu queres, para o meio... se calhar o adversário já não joga tanto para o corredor e mesmo que vá se meteres os Avançados entre central e lateral, a condicionar o central adversário a jogar para o meio ou para o outro lado, automaticamente, tens a equipa controlada para bascular de um lado ao outro facilmente. Agora se colocas os Avançados 2 contra 2 com os Centrais e a bola entra no Lateral e depois no Médio e vai para o outro lado... aos 40 minutos os teus Interiores estão a pedir substituição. É um sistema que é muito exigente a nível defensivo e se apanhares equipas com muita facilidade e qualidade técnica para variar o corredor o que podes fazer é colocar o Avançado do lado contrário a ajudar o Interior a defender. Numa altura de jogo em que precisas de controlar mais o jogo defensivamente do que ofensivamente já baixas mais os Avançados quase como Extremos para defender, o 10 mais à frente e defendes quase em 4x3x3... aí geras a tua equipa fisicamente e geras o controlo de jogo em termos defensivos e depois dá-te tempo para poderes pensar noutras alternativa e mudar ao longo do jogo.

GS - Nas Bolas Paradas ofensivas há a preocupação de explorar os espaços que os adversários deixam livres?

JM - Sou sincero... é algo que tenho de dar mais ênfase. Mas, no contexto em que estou inserido, tive de definir outras prioridades. Defini no início de época como queria atacar as Bolas Paradas e os cantos e livres..., mas ao longo da época treinei poucas vezes... o contexto obrigava-me a dar prioridade a outras coisas.

Mas é algo que quero explorar com mais afinco porque considero que as Bolas Paradas podem decidir jogos. Nas Bolas Paradas defensivas deves definir bem os posicionamentos não em função do adversário, mas em função das características da tua equipa e de como queres defender. A nível ofensivo, deve-se analisar o adversário, os espaços que concede e possíveis movimentações defensivas que tenham. Hoje em dia vejo as equipas, sobretudo as pequenas, com muitas preocupações com isso porque sabem que não têm tantos argumentos em termos ofensivos... ou não têm jogadores com tanta qualidade em termos ofensivos e têm de jogar mais à base da transição ofensiva para ataques rápidos ou contra-ataques e aproveitam esses lances porque é uma boa possibilidade de fazerem golo.

Não dei tanta prioridade porque não tinha essa possibilidade, mas só sofremos um golo de bola parada e o GR foi mal batido e fizemos alguns golos através de cantos e livres.

GS - Achas que o processo de treino consegue dar resposta às habilidades motoras específicas do jogador de futebol para que ele tenha capacidade e confiança em jogo? Por exemplo, os Avançados têm densidade de finalizações em treino que lhes permita fazer golos no jogo? Os Médios variam o centro de jogo as vezes necessárias através de passe longo em treino para conseguir fazê-lo com sucesso em jogo? Os Centrais e os passes verticais? O processo de treino dá resposta ou devemos fazer um trabalho técnico específico com eles?

JM - Depende. Considero que o processo de treino dá algumas respostas, mas não dá todas e é importante ter esse trabalho mais individualizado por sectores porque, por exemplo, estamos a trabalhar Organização Ofensiva e podemos fazer coisas que não envolvem muita finalização... se calhar como não finaliza muitas vezes em treino vai chegar ao jogo e vai ter dificuldades porque aquilo que vivencia em jogo não vivencia tanto em treino... não acontecem com tanta densidade como deviam acontecer.

GS - Para finalizar, quais são os teus objetivos coletivos e individuais como treinador dos juniores?

JM - Coletivamente temos os objetivos definidos pelo clube que é a manutenção no campeonato nacional de juniores. Também pretendemos que as pessoas que nos vêm ver consigam ver uma equipa com qualidade e identidade que saiba atacar e defender bem... embora isso nem sempre seja possível... é para isso que trabalhámos. Sobretudo, uma equipa com muita identidade em todos os Momentos do Jogo. Individualmente, o que queremos é valorizar os jogadores, melhorá-los especialmente em termos das suas capacidades técnicas, táticas e cognitivas e fazê-los crescer como jogadores e como Homens... e para mim uma depende muita da outra... e prepará-los para a realidade seguinte... os seniores porque a maturidade é diferente e ,por isso, procurámos formar bem nesta última etapa deles para a integração no futebol sénior ser mais fácil. É um ano decisivo para quem quer continuar no futebol... tem de dar tudo... estar sempre disponível para aprender e... para isso que nós lá estamos... para formar uma boa equipa coletivamente que consiga responder aquilo que nós pedimos e aos problemas que o jogo coloca; criar uma ideia de jogo que os valorize, que lhes permita chegar ao contexto sénior e os deixe confortáveis em qualquer padrão de jogo.

GS - Muito Obrigado.

JM - Foi um prazer.

Anexo 2 - Caracterização individual

Jogador A

Posição preferencial: Defesa Central

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Perceção do melhor posicionamento para receber bola de forma a iniciar a construção;
- Segurança na construção - reconhece debilidades técnicas e opta por simplificar o jogo;
- Abre o campo em 1ª fase quando a equipa tem bola;
- Fecha o campo em 2ª fase de construção.

Pontos fracos

- Dificuldades em provocar com bola (condução lenta e pouco agressiva);
- Incapacidade de promover jogo interior;
- Falta de precisão no passe para 2ª estação;
- Dificuldades técnicas de passe, receção e condução.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Agressividade nos duelos individuais;
- Marcação ao adversário;
- Técnica de desarme e de cabeceamento defensivo;
- Capacidade de liderar equipa, corrigir posicionamentos e aumentar concentração dos colegas de equipa;
- Bom posicionamento mediante bola coberta ou descoberta.

Pontos fracos

- Falta de velocidade no controlo de profundidade;
- 1v1 com adversário enquadrado ou em progressão.

Jogador B

Posição preferencial: Defesa Central

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

– Oferece muita variabilidade à construção de jogo. Capaz de: provocar com bola, passes para dentro do bloco adversário; passes lateralizados com segurança e passes longos diagonais para aproveitar espaço nas costas do adversário.

– Posicionamento sem bola quando a equipa tem bola.

Pontos fracos

– Lento a executar e quando pressionado comete muitos erros;

– Lento no ajustamento para receber bola;

– Dificuldades em recuperar posição quando ultrapassado.

Jogador C

Posição preferencial: Defesa Central

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade de ultrapassar em finta o adversário;
- Provocação com bola;
- Variabilidade e qualidade na construção do jogo, quer em passe quer em condução;
- Cabeceamento em situações de bola parada ofensiva;
- Ajustamento dos apoios para aproveitar lado vazio;
- Velocidade com que recupera posição;
- Desarma e deixa bola jogável para a equipa.

Pontos fracos

- Timing na ligação com o sector intermédio;
- Precisão no passe longo;

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Leitura de jogo permite antecipar ação dos adversários;
- Antecipação e início de transição Ofensiva;
- Desarme nos duelos individuais;
- Jogo aéreo;
- Capacidade de temporizar ação e timing de ação;
- Controlo da linha defensiva mediante bola coberta ou descoberta.

Pontos fracos

- Controlo da largura;
- Coberturas aos Laterais (dificuldade quando é obrigado a ir aos corredores laterais).

Jogador D

Posição Preferencial: Defesa Central

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Ajustamento para receber bola;
- Fecho do campo em 2ª fase.

Pontos fracos

- Dificuldade no passe vertical em 1ª fase de construção;
- Pouca qualidade no passe longo diagonal;
- Controlo da bola e velocidade com que conduz para o espaço livre, perdendo-se assim o timing certo para provocação ao adversário.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Posicionamento para controlo da profundidade;
- Ajustamento para bola descoberta ou coberta;
- Detetar e condicionar o jogo entrelinhas do adversário;
- 1v1 defensivo;
- duelos aéreos;
- capacidade de perceber os espaços a aproveitar após ganho da posse de bola.

Pontos fracos

- controlo de cruzamento;
- controlar ações em velocidade do adversário.

Jogador E

Posição preferencial: lateral direito

Posição alternativa: lateral esquerdo

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Profundidade e largura que dá no corredor lateral;
- Muito vertical nas suas ações;
- Rápido a decidir e a procurar tabelas como forma de progressão;
- Cruzamento;
- Capacidade para jogar com o pé não dominante;
- Passe nas costas da defesa a solicitar Avançado ou Ala;
- Rápido a aproveitar espaço para iniciar transição.

Pontos fracos

- Dificuldade em jogar por dentro;
- Posicionamento sempre por fora e projetado;
- Não conduz para zona interiores.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Velocidade no controlo da profundidade;
- Agressividade na contenção sobre o adversário;
- Capacidade para recuperar posição.

Pontos fracos

- Atração pela bola / facilmente arrastado;
- Dificuldade no 1v1 defensivo;
- Posicionamento dos apoios quando bola está do lado contrário;
- Jogo aéreo principalmente em situações de cruzamento;
- Controle de espaço e adversário quando surge cruzamento do lado contrário.

Jogador F

Posição Preferencial: Lateral Direito

Posição alternativa: Médio Interior

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade de jogar em espaços curtos;
- Capacidade de jogar por fora e por dentro;
- Construção por zonas interiores;
- 1v1 ofensivo;
- Profundidade no corredor lateral;
- Posicionamento por dentro para aproveitar lado vazio, quando bola roda.

Pontos fracos

- Ausência de alternância entre jogo curto e longo

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- 1v1 defensivo;
- 1v1 com adversário com bola controlada e enquadrado;
- Timing antecipação;
- Controlo de largura e profundidade;
- Fechar espaço entre DC e lateral.

Pontos fracos

- Duelos aéreos;
- Controlo de cruzamento.

Jogador G

Posição preferencial: lateral esquerdo

Organização Ofensiva e transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade para jogar por fora e por dentro;
- Envolvimento e profundidade através de tabelas e combinação diretas;

- Condução para zonas interiores;
- Capacidade de fixar adversário;
- Ajustamento para receber bola.

Pontos fracos

- Timing do passe em profundidade;
- Perceção do melhor momento para ligar com o Médio;
- Lento a recuperar posição.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Posicionamento quando bola está do lado contrário;
- Capacidade de antecipar bolas longas diagonais;
- Antecipar e direcionar transição em passe.

Pontos fracos

- Controlo de largura;
- 1v1 defensivo;
- Timing para sair na contenção ou temporizar ação.

Jogador H

Posição preferencial: Pivot

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Segurança na 1ª fase de construção;
- Gerir ritmos de jogo;
- Guardar bola sob pressão;
- Posicionamento para equilibrar equipa;
- Atuar como 2º homem.

Pontos fracos

- Dificuldade na ligação com o sector ofensivo;
- Falta de criatividade no último terço;
- Falta de precisão e qualidade no passe longo;
- Joga sobretudo do lado da bola;
- Lento na definição das jogadas;
- Dificuldade quebrar linhas em condução ou passe;
- Dificuldades a jogar como 3º homem.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Fecho dos espaços vitais e Coberturas defensivas;
- Forte no desarme e no jogo aéreo;
- Capacidade de ganho da 1ª bola;
- Perspicácia na pressão sobre a bola;
- 1º passe após recuperação para transição em segurança.

Pontos fracos

- Falta de intensidade na pressão.
- Falta de intensidade na contenção.
- Lentidão a encurtar equipa / lento a perceber o que jogo pede.
- Fraca e desajustada antecipação.

Jogador I

Posição preferencial: Médio Interior

Posição alternativa: Pivot

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Variabilidade e qualidade na construção do jogo;
- Finta curta para criar espaço;
- Capacidade de quebrar linhas com passes interiores;
- Ajustamento para receber bola;
- Jogar como 2º ou 3º homem.

Pontos fracos

- Pouca segurança em zonas de risco.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Timing para antecipar;
- Capacidade de pressão sobre a bola;
- Fecho do espaço interior;
- 1v1 ao nível da relva;
- Leitura dos espaços e momentos para pressionar.

Pontos fracos

- Ganho da 1ª bola no ar (dificuldade no corpo a corpo)
- Dificuldades nas coberturas como Pivot sozinho (triângulo normal)
- Dificuldades em jogar em duplo Pivot (triângulo invertido)

Jogador J

Posição preferencial: Pivot

Posições alternativas: Defesa Central e Médio Interior

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- 3º elemento entre Centrais a construir;
- Posicionamento entre DC e lateral para pegar no jogo de frente;
- Trocas / rotação do meio-campo em 1ª fase de construção;
- Passe longo para variar o corredor;
- Passe longe diagonal;
- Remate de 2ª linha;
- Marcação de livres laterais;
- Guardar bola sob pressão;
- Falta como reconhecimento das fragilidades defensivas (após perda);
- Timing para sair na pressão ou manter posição (após perda).

Pontos fracos

- Jogar como 3º homem;
- Jogar entre linhas;
- Provocar com bola.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Antecipar linhas de passe;
- Fecho do espaço interior;
- Duelos aéreos;
- Indicadores de pressão;
- Lançar contra-ataque através de passes longos;
- Cobertura ao Médio / Lateral que sai na pressão.

Pontos fracos

- Intensidade na pressão;

- Tentar adivinhar e saltar demasiado cedo na pressão.

Jogador L

Posição preferencial: Médio Interior

Posição alternativa: Médio Ofensivo

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade de drible para sair da pressão em espaços curtos;
- Definição no último passe / assistir;
- Provocação com bola;
- Joga em espaços curtos; através de tabelas, combinações e dribles

curtos.

- Agressivo e rápido a reagir á perda;
- Passe em janela.

Pontos fracos

- Timing para ligar jogo;
- Perceber quando deve pausar ou acelerar jogo.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Intensidade na disputa da bola;
- Capacidade de pressão;
- Capacidade para antecipar ação do adversário.

Pontos fracos

- Posicionamento quando bola está do lado contrário (demasiado dentro);
- Duelos aéreos.

Jogador M

Posição preferencial: Médio Interior

Posição alternativa: Médio Ofensivo

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade para receber nas costas da 1ª linha de pressão;
- Último passe;
- Remate 2ª linha;
- Qualidade no passe curto e longo;

Pontos fracos

- Lento a receber;
- Dificuldades em ficar com bola quando pressionado;
- Lento a recuperar posição.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Guarda posição;
- Fecha o espaço interior;
- Capacidade para pressionar interior de costas para o jogo.

Pontos fracos

- Quando joga a Médio Ofensivo aumenta distância entre sectores (“parte a equipa”);
- Lento na reação à perda;
- Facilmente ultrapassado no 1v1;
- Jogo aéreo.

Jogador N

Posição preferencial: Médio Interior

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

– Jogar em espaços curtos através de tabelas e desmarcações constantes;

– Profundidade no corredor da bola quando ala baixa;

– Intensidade / velocidade passe curto;

– Jogador de apoios constantes;

– Reação imediata à perda;

– Temporizar momento de pressão quando a bola está descoberta (após perda).

Pontos fracos

– Percepção de quando deve rodar o jogo;

– Condução para fixar linha defensiva (lento e não fixa);

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

– Intensidade nos momentos de pressão;

– Velocidade com que recupera posição;

– Basculação defensiva;

– Fecho do espaço interior e encurtamento de linhas.

Pontos fracos

– Jogo aéreo.

Jogador O

Posição preferencial: Ala

Posição alternativa: 2º Avançado

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- 1v1 em espaços curtos e em progressão;
- Diagonais interiores com bola para rematar;
- Finalização na grande área;
- Capacidade para assistir;
- Desmarcações no espaço;
- Cruzamento.

Pontos fracos

- Finalização e remate com pé não preferido;
- Timing para acelerar ou manter o passe da bola com segurança;
- Demasiadas ações individuais (procura pouco tabelas e jogo apoiado);
- 1 v GR;
- Ausência de diagonais interiores quando AV ou Interior abre espaço entre DC-lateral.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Fecho do espaço interior;
- Capacidade de pressão no corredor lateral;
- Capacidade de acelerar sobre DC (quando recebe do lateral do lado contrário);
- Boa resposta aos indicadores de pressão;
- Jogador referência para transição em profundidade.

Pontos fracos

- Arrastamento /atração à bola;
- Falta de compromisso defensivo / ajuda ao lateral.

Jogador P

Posição preferencial: ala

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Versatilidade posicional
- Capacidade de jogar por fora e por dentro;
- Profundidade e largura no corredor lateral;
- 1v1 em progressão;
- Jogo de costas para baliza;
- Rápido a reagir à perda da bola.

Pontos fracos

- Jogo interior, mau timing de ligação;
- Último passe;
- Cruzamento;
- 1 v GR;
- Finalização;
- Definição quando recebe entre linhas.

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

- Capacidade para pressionar mantendo posição;
- Agressividade nos duelos defensivos;
- Momentos de pressão;
- Duelos aéreos;
- Fecho do espaço interior e basculação defensiva.

Pontos fracos

- 1º passe após recuperação da bola;
- Incapaz de executar primeiro passe após recuperação para trás (para equipa ter segurança e voltar a abrir campo).

Jogador Q

Posição preferencial: ala

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade de desmarcação em profundidade;
- Aproveitamento espaço entre central e lateral;
- 1v1 em progressão;
- 1v1 + finalização;
- 1 v GR

Pontos fracos

- Jogo posicional;
- Ligação com os Médios;
- Desmarcação em apoio;
- Pressa e atração à zona da bola após perda (sem verificar segurança).

Organização Defensiva e transição Ofensiva

Pontos fortes

– Aproveitamento do espaço nas costas em Transição Ofensiva/timing;

- Agressividade nos duelos defensivos;
- Ajuda ao lateral;
- Fecho do espaço interior quando bola está no lado contrário.

Pontos fracos

- Ajustamento defensivo;
- Facilmente atraído á bola;
- Sai da zona de pressão após recuperação sempre em condução (mesmo no meio campo defensivo).

Jogador R

Posição preferencial: ala

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Aparecer como 3º homem;
- Capacidade para jogar entre linhas e fixar linha defensiva do adversário;

- Procura jogo apoiado a tabelas como forma de progressão;
- Finalização.

Pontos fracos

- 1v1;
- Jogo de cabeça;
- Desmarcação em rutura.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Guardar posição.

Pontos fracos

- 1v1 defensivo;
- Fecho do espaço interior quando bola está do lado contrário;
- Intensidade e qualidade do desarme e antecipação;
- Jogo aéreo;
- Controlo da largura;
- Lento a iniciar transição.

Jogador S

Posição preferencial: Ala

Posição alternativa: Médio Ofensivo

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Timing de desmarcação em rutura para receber no espaço;
 - Capacidade para jogar entre linhas;
 - Apoio à circulação de bola através de combinações simples e tabelas;
 - Capacidade de jogar por fora e por dentro
 - 1x1 em espaços curtos;
 - Sair do drible e finalizar;
 - Capacidade para assistir os colegas e finalizar em situações de 1v
- GR;
- Mudança de atitude ofensiva para defensiva.

Organização Defensiva/Transição Ofensiva

Pontos fracos:

- Controlo da largura;
- Pouca velocidade de deslocamento para chegar na cobertura ao lateral.

Jogador T

Posição preferencial: Avançado

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Jogar como apoio frontal;
- Referencia para saída longa;
- Rodar sobre marcador direto;
- Capacidade para jogar de costas para a baliza e segurar adversário direto;
- Definição em espaços curtos através de tabela e desmarcações em rutura;
- Desmarcação em profundidade;
- Finalização dentro da área.

Pontos fracos

- 1v1;
- Finalização com pé não dominante;
- Técnica de cabeceamento

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Capacidade de pressão pelo lado cego;
- Timing pressão;
- Condicionamento individual;
- Intensidade e agressividade nas disputas da bola;
- Junta equipa;
- Indicadores de pressão.

Pontos fracos

- Velocidade no momento de pressão.

Jogador U

Posição preferencial: Avançado

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Aceleração para aproveitar espaços nas costas;
- Desmarcações circulares;
- Jogar como apoio frontal;
- Arrastar adversário, deixar bola de frente e solicitar bola no espaço;
- Capacidade para enquadrar e rematar de 2ª linha;
- 1v1 em progressão;

Pontos fracos

- Timing de desmarcação em ruptura (demasiado cedo);
- Timing de desmarcação em apoio (demasiado cedo);
- 1º toque;
- Falta de qualidade e precisão de passe;
- Finalização dentro de área;
- 1 v GR;
- 1v1 em espaços curtos.

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Intensidade na pressão;
- Condicionamento individual;
- Indicadores de pressão;
- Referência para transição em profundidade (nas costas da defesa adversária).

Pontos fracos

- Facilmente arrastado;
- Atração pela bola;
- Pressão a todo o campo;

- Forma de executar a pressão;
- Fecho da zona de construção do adversário.

Jogador V

Posição preferencial: Avançado

Posição alternativa: 2º Avançado

Organização Ofensiva e Transição Defensiva

Pontos fortes

- Capacidade de segurar adversário direto;
- Rodar sobre adversário direto;
- Finalização de cabeça;
- Técnica de remate;
- Variabilidade e qualidade de remate;
- Finalização com pé não dominante;
- Referência nas Bolas Paradas ofensivas.

Pontos fracos

- Mau posicionamento (afasta-se muito para corredor);
- Deixar-se antecipar facilmente;
- “prende” o jogo (demasiados toques na bola para definir ação).

Organização Defensiva e Transição Ofensiva

Pontos fortes

- Posicionamento para iniciar pressão (1º homem a pressionar);
- Pressão pelo lado cego.

Pontos fracos

- Falta de intensidade e agressividade na pressão;
- Facilmente “eliminado” quando adversário roda jogo (muito lento a reajustar).

Anexo 3 - Ficha de controlo de tempo de treino

Conteúdos/ Sessão	Treinos												TOTAL	%	GRUPOS
	(date)														
PALESTRA													0	#DIV/0!	12
Organização Ofensiva													0	#DIV/0!	
Z.M. - Salidas													0	#DIV/0!	
Z.M. - Grupo Espagos													0	#DIV/0!	#DIV/0!
Z.M. - Entrada e Saídas													0	#DIV/0!	
Z.M. - Finalização													0	#DIV/0!	
Soluções com Bola													0	#DIV/0!	
Zabrega													0	#DIV/0!	
Recepções/Passes Longos													0	#DIV/0!	
Recepções/Passes Curtos													0	#DIV/0!	
Dribles													0	#DIV/0!	
Zonas de Finalização													0	#DIV/0!	
Z.M. Não dominante													0	#DIV/0!	
Organização Defensiva													0	#DIV/0!	
Z.M. - Fichos/Condição.													0	#DIV/0!	
Z.M. - Zona Pressão													0	#DIV/0!	
Ajustamento Estratégico													0	#DIV/0!	
Condição. (Individual)													0	#DIV/0!	
Traj. (Z.M. e Zona - Ataque)													0	#DIV/0!	
Traj. Z.M.													0	#DIV/0!	4
Traj. Zona Ataque Defensiva													0	#DIV/0!	
Traj. Z.M.													0	#DIV/0!	6
Jogo Formal/Condição													0	#DIV/0!	
Exercícios Fichos													0	#DIV/0!	
Exercícios Libres													0	#DIV/0!	
Total Atividade Motora													0	0	0
Total Atividade Não Motora													0	0	0
Preocupações Macro													0	0	0
Preocupações Micro													0	0	0

UNIDADE DE TREINO

