



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

LUÍS FILIPE DOS SANTOS LIMA

O JOVEM FUTEBOLISTA

Uma proposta metodológica para o futebol de 11.

COIMBRA

Fevereiro de 2014



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

LUÍS FILIPE DOS SANTOS LIMA

O JOVEM FUTEBOLISTA

Uma proposta metodológica para o futebol de 11.

Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, na área Científica de Ciências do Desporto e na especialidade de Treino Desportivo.

Orientadores: Professor Doutor António José Barata Figueiredo e Mestre Vítor José Santos Severino

COIMBRA

Fevereiro de 2014

Lima, L. (2014). O Jovem Futebolista - uma proposta metodológica para o futebol de 11. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.

DEDICATÓRIA

A única coisa de valor que podemos deixar aos nossos filhos é o que somos, não o que temos!

**Aos meus pais,
pela ambição transmitida na procura de um sonho,
amor incondicional e esforço constante que têm feito.
Porque tudo o que sou e pretendo ser tem uma razão!**

AGRADECIMENTOS

Na conclusão de mais uma etapa da vida académica tenho como necessidade expressar agradecimento àqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a sua realização. Porque a auto-suficiência é um tema utópico na realização deste tipo de trabalhos, aproveito este momento e espaço para expressar um sentido reconhecimento.

Ao Professor Doutor António José Barata Figueiredo, pelo acompanhamento e apoio demonstrado. Por todo o saber científico, demonstração de interesse e atribuição de responsabilidades, ao longo de todo o processo.

Ao Mestre Vítor José Santos Severino, pela riqueza e objetividade dos seus conselhos, disponibilidade constante e conhecimento partilhado. Por toda a simplicidade e acessibilidade evidenciada nas conversas mantidas, demonstrando toda a competência académico-desportiva que lhe reconheço.

Aos *misters* Rui Silva e Rui Germano pela oportunidade única de realizar o *transfer* do contexto académico para a prática e pela partilha de muitos e bons momentos desportivos.

Aos restantes treinadores, atletas e dirigentes da Associação Académica Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, pelos momentos de aprendizagem mútua, amizade proporcionada e paixão contagiante pelo trabalho que realizam.

A toda a minha família, pelo apoio incondicional. Aos meus pais e avó, por tudo o que me têm ensinado ao longo da vida. O que sou hoje devo-o a eles.

A todos os meus amigos por toda a convivência ao longo destes anos e momentos inesquecíveis passados juntos.

À Patrícia, pelo apoio, compreensão e paciência exacerbada. Por todos os momentos passados e por ter feito parte integral da minha vida durante os últimos 5 anos que coincidiram com o meu percurso académico.

A todas as pessoas que não referi mas que interferiram e interferem de um modo positivo na minha vida.

A todos um muito obrigado...

RESUMO

Pensar a formação desportiva de crianças e jovens é, indubitavelmente, uma tarefa bastante complexa. Atualmente, em muitos clubes, os modelos explicativos para os sistemas de treino e competição começam a sofrer cada vez maiores influências científicas. No entanto, apesar do reconhecimento da importância do desenvolvimento multidisciplinar sustentado para o jovem futebolista, ainda são muitas as instituições que baseiam todo este processo no conhecimento empírico – esgotado em si mesmo devido à ausência de um programa ou linha orientadora. Parece evidente que a evolução do jovem atleta depende das condições de prática proporcionada. Neste sentido, afigura-se pertinente refletir. O presente trabalho assenta nesta lógica, assumindo igual importância devido à sua vertente orientadora no que ao treino desportivo de crianças e jovens diz respeito. Com a partilha deste guia orientador pretende-se provocar pensamentos críticos, ouvir opiniões diversas e evitar aplicações inconscientes, por parte dos mais variados interessados pelo treino de crianças e jovens (treinadores, formadores, dirigentes). A realização de uma proposta metodológica, parte integrante do trabalho, é sustentada por uma revisão de literatura extensiva. Neste capítulo são abordados temas como a caracterização de cada uma das etapas de formação desportiva a partir da fase de especialização – futebol de 11. Essa caracterização é baseada a partir da centralização do jovem futebolista em todo o processo de ensino aprendizagem e pressupõe a evolução para uma lógica coletiva multidimensional- razão pela qual foi idealizado um modelo de jogo para um clube e sugeridas propostas de periodização por escalão e tarefas de aprendizagens.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Jovem; Etapas; Jogo;

ABSTRACT

Thinking about sports training for children is undoubtedly a very complex task. Nowadays, in many teams, explanatory systems for training and competition models are starting to suffer increasing scientific influences. However, despite recognizing the importance of sustainable multidisciplinary development of young footballers – exhausted itself due to the absence of a program or guideline. It seems clear that the development of the young athlete depends on the conditions provided for practice of the sport. With this in mind, it is pertinent to reflect. This paper is based on this logic, assuming equal importance due to its guiding strand concerning the sports training of children. By sharing this guideline we intend to awaken the critical thinking, listening to diverse opinions and avoid unconscious applications by the various stakeholders on what concerns training children and young people (coaches, trainers, managers). The making of a methodological proposition, a constituent part of this paper, is supported by an extensive literature review. In this chapter we talk about topics such as the characterization of each of the sports training steps beginning in the specialization phase – 11 football. This characterization is based on the centralization of the young footballer in the whole process of teaching and learning and presupposes the evolution to a multidimensional collective logic – main reason that made conceiving a model of game to a team and suggested propositions of time lining by echelon and learning tasks.

Keywords: Football, Formation, Young, Steps, Game

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	III
AGRADECIMENTOS.....	IV
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE TABELAS	X
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	XI
ÍNDICE DE EXERCÍCIOS	XII
LISTA DE ANEXOS	XIII
INTRODUÇÃO.....	1
REVISÃO DA LITERATURA.....	3
2.1. O Jogo de Futebol.....	3
2.2. Organização Dinâmica do Jogo.....	4
2.2.1. Os Princípios Táticos.....	5
2.3. Modelos de ensino-aprendizagem para a compreensão do jogo	9
2.4. Caracterização Fisiológica	11
2.5. Planeamento e Periodização.....	15
2.5.1. O planeamento.....	15
2.5.2. A periodização.....	16
2.5.2.1. A Periodização Tática.....	18
2.6. A Formação Desportiva	22
2.6.1. Processo Pedagógico.....	23
2.6.2. O Prazer de Jogar	25
2.6.3. Quantidade de prática de qualidade	26
2.6.3.1. Que tipo de prática?.....	28
2.6.3.2. Início da prática em idades baixas.....	29

2.6.4.	Processo Gradual e de complexidade crescente.....	31
2.6.5.	A importância da competição	34
2.7.	Modelos de Formação Desportiva	35
2.7.1.	Premissas Gerais dos Modelos	37
METODOLOGIA.....		39
PROPOSTA METODOLÓGICA		40
4.1.	Etapas de Formação Desportiva – Futebol 11.....	40
4.1.1.	Pré-Especialização Desportiva.....	42
4.1.2.	Especialização Desportiva	44
4.1.3.	Especialização Aprofundada.....	45
4.1.4.	Transição para a alta competição	46
4.2.	Modelo de Jogo Idealizado	46
4.2.1.	Princípios do Modelo de Jogo Idealizado	47
4.2.1.1.	Filosofia do Clube	48
4.2.1.2.	Comportamentos Gerais e Específicos	49
4.2.1.3.	Sistema Tático.....	50
4.3.	Modelo de Periodização de acordo com o MJJ	51
4.3.1.	O Morfociclo Padrão.....	51
4.4.	Exercícios - MJJ	57
4.4.1.	Organização Ofensiva	58
4.4.2.	Organização Defensiva	64
4.4.3.	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva - Formas Jogadas	70
4.4.4.	Transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque.....	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....		77
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		78
ANEXOS		86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (baseado em Garganta & Pinto, 1994)	6
Figura 2. Modelo de ensino do jogo para a compreensão - TGfU (adaptado de Bunker & Thorpe, 1982)	11
Figura 3. Interação referente à ideia de Jogo do Treinador para chegar ao Sistema de Jogo (Oliveira, J. 2004)	20
Figura 4. Morfociclo Padrão (adaptado de Oliveira., Amieiro, Resende, & Barreto, 2006)	21
Figura 5. Importância do treino das componentes físicas de acordo as idades cronológicas e velocidade de crescimento (adaptado por Stratton et al., 2004)	33
Figura. 6. Adaptação ao treino e treinabilidade ótima (adaptado de Balyi & Hamilton, 2004)	37
Figura 7. Modelo de Jogo (adaptado de Oliveira, J. (2012)	47
Figura 8. Filosofia do Clube (elaboração própria)	48
Figura 9 e 10. Equipa em posse de bola e equipa sem posse de bola de acordo com o sistema tático adoptado – 1-4-3-3 (elaboração própria)	50

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Distância percorrida em diferentes níveis de intensidade (adaptado: Di Salvo, V. et al. 2007).	14
Tabela 2. Desenvolvimento do atleta a longo prazo – especialização tardia (adaptado de Balyi & Hamilton, 2004).	37
Tabela 3. Etapas de formação desportiva – futebol jovem (elaboração própria).	42
Tabela 4. Etapa de pré-especialização desportiva - iniciados (elaboração própria).	43
Tabela 5. Etapa de especialização desportiva- juvenis (elaboração própria).	44
Tabela 6. Etapa de especialização aprofundada- juniores (elaboração própria).	45
Tabela 7. Etapa de transição para a alta competição – seniores sub23 (elab. própria).	46
Tabela 8. Comportamentos gerais e específicos da equipa no MJI (elaboração própria).	49
Tabela 9. Morfociclo Padrão iniciados (elaboração própria).	53
Tabela 10. Morfociclo padrão juvenis (elaboração própria).	54
Tabela 11. Morfociclo padrão juniores (elaboração própria)	55
Tabela 12. Morfociclo padrão seniores sub23 (elaboração própria)	56

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AV	Avançado
DC	Defesa Centro
DL	Defesa Lateral
FIFA	Federação Internacional de Futebol
GR	Guarda-Redes
JDC	Jogos desportivos coletivos
Km	Quilómetros
M	Metros
MA	Médio Ala
MC	Médio Centro
Min	Minutos
MJI	Modelo de jogo idealizado
PVC	Pico Velocidade Crescimento
S	Segundos
TGfU	Ensino de jogos para a compreensão
VO_{2máx}	Consumo máximo de oxigénio
Vs	Contra

ÍNDICE DE EXERCÍCIOS

Exercício 1. Organização Ofensiva Grupal e Setorial	58
Exercício 2. Organização Ofensiva Setorial	59
Exercício 3. Organização Ofensiva Intersetorial	60
Exercício 4. Organização Ofensiva Intersetorial	61
Exercício 5. Organização Ofensiva Coletiva	62
Exercício 6. Organização Ofensiva Coletiva	63
Exercício 7. Organização Defensiva Grupal	64
Exercício 8. Organização Defensiva Setorial	65
Exercício 9. Organização Defensiva Intersetorial	66
Exercício 10. Organização Defensiva Intersetorial	67
Exercício 11. Organização Defensiva Coletiva	68
Exercício 12. Organização Defensiva Coletiva	69
Exercício 13. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	70
Exercício 14. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	71
Exercício 15. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	72
Exercício 16. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	73
Exercício 17. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	74
Exercício 18. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva	75
Exercício 19. Transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque	76

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha de Treino	87
Anexo 2. Ficha de Jogo	89
Anexo 3. Convocatória Jogo	90
Anexo 4. Registo Mensal do Volume de Treino (minutos)	91
Anexo 5. Relatório Anual do Atleta	92
Anexo 6. Relatório de Ocorrência de Lesão	95
Anexo 7. Treino Complementar	96
Anexo 8. Análise de Jogo – Relatório de Observação	98

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O Futebol é, inquestionavelmente, o desporto mais popular do mundo (Reilly et al., 2000). No caso específico do nosso país, é uma modalidade desportiva que ocupa posição de grande destaque (Ramos, 2002). De acordo com o mesmo autor, o futebol tem recebido uma crescente importância reconhecida, não só pelos volumosos meios que movimenta mas, também, pelo seu interesse desportivo e pedagógico, o que acaba por lhe conferir um estatuto de prioridade em vários programas e instituições.

A popularidade associada a esta modalidade confere-lhe uma posição de destaque entre todas as restantes, sendo aquela onde existe o maior número de praticantes jovens.

Os recursos humanos em torno do futebol jovem também têm vindo a aumentar gradualmente. Situação que traduz uma maior capacidade de resposta para os mais variados problemas encontrados em cada etapa de formação do jovem atleta. Mas, ainda assim, pensar a formação desportiva em crianças e jovens torna-se, indubitavelmente, uma tarefa bastante complexa que levanta uma panóplia de questões associadas a um igual conjunto infundável de variáveis.

A formação desportiva, segundo Pacheco, (2001), é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático – técnicas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens.

De acordo com Marques (2001 cit. Severino, 2010), os modelos explicativos existentes para os sistemas de treino e de competição dos mais jovens apoiam-se muito na experiência e no conhecimento empírico, em orientações pedagógicas e normativas, e muito menos do que seria desejável na explicação científica. A investigação científica aplicada ao desporto infante – juvenil, e ao caso específica do futebol, tem sido impulsionada nos últimos anos por diversas pesquisas que gravitam em torno do estudo do estado de crescimento, maturação e aptidão desportiva e motora.

Ainda assim, vários modelos de formação desportiva têm sido criados ao longo do tempo para responder aos paradigmas da formação, destacando-se algumas das

conceptualizações mais populares como a “*Deliberate Practice*” (Ericsson, Krampe, & Tesch – Romer, 1993) o “*Long Term Athlete Development*” (Balyi & Hamilton, 2004), e o “*Developmental Model of Sports Participation*” (Côté et al., 2007).

Todos os modelos referidos apresentam pontos de conexão no que diz respeito à preocupação da formação desportiva a longo prazo considerando dois pontos essenciais: o primeiro é criar um compromisso dos jogadores para com a participação no desporto ao longo da vida; o segundo é manter uma via profissional aberta para inspirar e motivar os jovens a praticarem desporto. No entanto, a maioria dos modelos desenvolvidos carecem de orientações pedagógicas para um desporto específico, neste caso em particular o futebol.

O presente trabalho assume assim maior importância devido à sua vertente orientadora e proposta reflexiva implícita no que ao futebol de formação diz respeito. A realização da proposta metodológica, baseada a partir de uma revisão de literatura extensiva, segue um dos principais fatores de evolução em qualquer atividade – a partilha, onde a premissa essencial é fomentar pensamentos críticos e rejeitar alguns dogmas frequentemente aceites no treino desportivo para crianças e jovens.

Em suma, salienta-se que a pensar a formação de crianças e jovens é desafiador devido à necessidade de dominar um conjunto de conceitos multidimensionais subjacentes ao tema. Ainda assim, partindo de uma revisão extensa e meticulosa desses conceitos, o presente trabalho, propõe atingir os seguintes objetivos:

- Ilustrar, através de uma análise e revisão documental detalhada, a importância da organização e complexidade de componentes do processo de treino necessários para uma formação desportiva de qualidade;

- Criar um documento orientador para treinadores, diretores técnicos e demais agentes desportivos, que aborde temas cruciais no processo de formação de um jovem futebolista;

- Realizar uma proposta metodológica para o futebol de 11 que incide na criação de um modelo de formação desportiva adaptado para o futebol e na idealização de um modelo de jogo para um clube e respetivo modelo de periodização e respetivos exercícios padrão que suportam esse modelo;

- Recolha documental de instrumentos úteis no treino de crianças e jovens;

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. O Jogo de Futebol

“O jogo de futebol tem uma história, um presente e um futuro, tem um discurso hipotético/dedutivo que o deve organizar sob o domínio de dois vetores: o tempo e o espaço, de acordo com os conhecimentos adquiridos e da sociedade em que está inserido” (Castelo, 2009).

O jogo de futebol é um desporto que se enquadra nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) ocupando um lugar importante na cultura desportiva contemporânea.

Nos JDC as equipas disputam objetivos comuns, lutando para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, através da realização de tarefas de sinal contrário (ataque versus defesa). A questão fundamental é enunciada por Gréhaigne e Guillon (1992 cit. Garanta, 2006): face a situações de oposição dos adversários, os jogadores da mesma equipa devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir o móbil do jogo (bola), tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo ou ponto.

No jogo de futebol os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista a obtenção da vitória (Castelo, 2009).

A facilidade de entendimento do jogo, segundo o autor supracitado, baseia-se principalmente no que se refere aos seus objetivos, às variadas formas de intervir sobre a bola e, às relações básicas entre colegas e adversários nas fases ofensiva e defensiva.

Essa facilidade de entendimento do jogo é uma das matrizes essenciais que torna o futebol como o desporto mundial mais popular em número de participantes e espectadores. O organismo que tutela o futebol – FIFA (Federação Internacional de Futebol), estima que na viragem para o séc. XXI existiam aproximadamente 250 milhões de jogadores de futebol e cerca de 1,3 biliões de pessoas interessadas no jogo.

Em Portugal também se verifica a popularidade do futebol, onde o número de praticantes federados tem aumentado gradualmente ao longo dos anos. Fazendo uma resenha estatística ao ano de 2011 verifica-se que o número de praticantes (151.572) é de cerca de 3 vezes superior ao das restantes modalidades que se encontram em segundo na hierarquia (~40.000).

Garganta, (2004) confirma a popularidade em torno da modalidade e justifica as razões para o interesse mundial pelo jogo: “Como outras atividades em que o desempenho humano adquire um sentido de transcendência, o Futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas. Neste sentido, pode dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e que dá ao Mundo. Um jogo inscreve-se num instante. Tudo acontece, tudo se inventa, diante dos nossos olhos. O espetáculo é vivo e irrepetível. No microciclo emocional de cada estádio emergem paixões capazes de fazer estalar o mais espesso dos vernizes sociais. Por isso, o Futebol é capaz de nos resgatar a muitas tristes horas de cinzentismo e de frustração; o pé que chuta é um prolongamento da vontade de vencer a estupidez do mundo e a incompreensão dos homens.”

Lobo, (2009) confirma que a paixão pelo desporto é longínqua e que o futebol foi evoluindo lado-a-lado com a civilização de cada sociedade. Ao longo dos tempos, o futebol conheceu diferentes tendências táticas e diferentes ciclos de poder estilísticos. No contexto europeu, a evolução histórica refletiu um secular choque filosófico e até morfológico (joga-se como se vive) entre o latino “futebol da técnica” e o anglo-saxónico “futebol da força”.

2.2. Organização Dinâmica do Jogo

O Jogo não é um fenómeno natural, é um fenómeno construído e em construção (Frade, 1985)

A natureza do jogo de futebol fundamenta-se no seu carácter lúdico, agonístico e processual, em que os 11 jogadores que constituem as duas equipas encontram-se numa relação de adversidade típica não hostil – denominada de rivalidade desportiva (Teodorescu, 1983).

O jogo emerge da confluência de uma dimensão mais previsível, induzida pelas leis e princípios, com outra menos previsível, materializada a partir da autonomia dos

jogadores, que introduzem a diversidade e singularidade dos acontecimentos (Garganta, 2006).

Cada equipa comporta-se como um sistema dinâmico que vive da organização, o que quer dizer que a eficácia depende do compromisso entre a sua identidade e a sua integridade. O que faz o jogo é a transformação da causalidade em casualidade, ou seja, aproveitar o momento; e quem ensina a aproveitar o momento são a estratégia e a tática. Nessa medida, é requerida aos jogadores uma permanente disposição estratégico-tática, cuja qualidade depende do conhecimento que o jogador tem do jogo (Garganta & Cunha e Silva, 2000).

Castelo, (2009) apoia a mesma ideia, alertando para a importância da linguagem estratégia/tática comum como sendo mais importante quanto o jogo se torna mais complexo e imprevisível. Este autor, alerta ainda que nesta perspetiva, podemos entender jogadores de outros países ou regiões, mas não entendemos jogadores cujo significado das suas ações não têm o mesmo significado.

A partir desta ideia tático-estratégica facilitadora do desempenho desportivo, surge o conceito de princípios táticos, assumida pelos autores Garganta e Pinto (1994) como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam.

2.2.1. Os Princípios Táticos

Na literatura especializada em Futebol tem-se utilizado diferentes denominações para mencionar e caracterizar os princípios táticos. Percebe-se certa congruência das ideias em volta de três constructos teóricos os quais relacionam a organização tática dos jogadores no campo de jogo, e que são identificados como: princípios gerais, operacionais e fundamentais – figura 1 (Costa, et al. 2009).

Os princípios gerais recebem essa denominação pelo fato de serem comuns as diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), pautando-se em três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola, a saber: (i) não permitir a inferioridade numérica, (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994).

Os princípios operacionais são, segundo Bayer (1994 cit. Costa et al. 2009), “...as operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações”. Estes princípios foram divididos para as duas fases do jogo, sendo na defesa: (i) anular as situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza e (v) reduzir o espaço de jogo adversário; e no ataque: (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar à baliza adversária.

Já os princípios fundamentais representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo” (Costa et al. 2009).

Princípios Gerais	Tentar criar superioridade numérica		Evitar a igualdade numérica		Não permitir a inferioridade numérica	
	Ataque (com posse de bola)			Defesa (sem posse de bola)		
Fases						
Princípios Operacionais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária			Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola		
Princípios Fundamentais	Penetração - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.			Contenção - Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.		
	Cobertura Ofensiva - Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; - Garantir a manutenção da posse de bola.			Cobertura Defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.		
	Mobilidade - Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; - Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; - Criar linhas de passe em profundidade; - Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).			Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; - Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; - Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.		
	Espaço - Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; - Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; - Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; - Facilitar as ações ofensivas da equipe; - Movimentar para um espaço de menor pressão; - Ganhar “tempo” para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; - Procurar opções mais seguras, através de jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.			Concentração - Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; - Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.		
	Unidade Ofensiva - Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; - Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; - Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; - Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.			Unidade Defensiva - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; - Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; - Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as altitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; - Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; - Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; - Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; - Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.		

Figura 1. Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (baseado em Garganta & Pinto, 1994).

2.2.2. Modelo de Jogo

O Jogo não é um fenómeno natural, é um fenómeno construído e em construção (Frade, 1985).

José Mourinho define Modelo de Jogo como um conjunto de princípios que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria. Construindo-se através da disposição dos jogadores em campo, mas fundamentalmente das relações entre eles, com a bola e os adversários, nos quatro momentos principais do jogo (organização defensiva, transição defesa/ataque, organização ofensiva e transição ataque/defesa) e nos esquemas táticos (Magalhães & Nascimento, 2010).

Neste contexto, Vítor Frade (2006 cit. Festa, F. 2009) refere que devemos ambicionar uma abordagem «auto-hetero», isto é, os comportamentos individuais (auto) não se descontextualizam do coletivo (hétero) através dos princípios de ação da equipa. Desta forma, o processo é mais rico e enriquecedor porque se privilegia a qualidade individual apoiada no coletivo, numa determinada lógica de jogo.

Queiroz, (2003) considera que as combinações no ataque, a diferença de fases onde se recupera a bola e os períodos de transição podem ser geridos por um conjunto de princípios que são a visão do treinador para esses momentos de jogo. Esses princípios esboçam e caracterizam um conjunto de elementos dos quais se tiram um perfil, um modelo, uma imagem que nos permite identificar uma equipa pelo seu modo particular de jogar, baseado nos diferentes momentos do jogo, na estrutura tática que utiliza, nos elementos. Isto acontece, uma vez que, ao longo do tempo criam-se rotinas que são regularidades no futebol de cada equipa.

O mesmo autor sustenta que os modelos tático-técnicos devem descrever, de forma metódica um sistema de relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores, em função dos seus níveis de aptidão e capacidade (Queiroz, 1986).

Assim, o Modelo de Jogo não se resume apenas a um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador tem para transmitir aos seus jogadores, ou seja, na sua “conceção de jogo”, também tem de estar relacionado com os jogadores que têm pela frente e com a cultura do clube que representa (Silva, 2008).

Considerando a divisão pacificamente aceite do jogo em quatro momentos contínuos torna-se fundamental definir os princípios de jogo para cada um desses momentos. Mais importante ainda do que a noção de Modelo de Jogo, são os princípios que lhe dão corpo e a articulação desses próprios princípios.

Assim, o modo como se pretende jogar é determinante para configurar o próprio jogo, ou seja, os princípios de jogo são condicionados pelo Modelo de Jogo. Por exemplo um treinador que tem como ideal que a sua equipa jogue com a manutenção e circulação da bola a partir do seu meio campo, irá privilegiar uma dinâmica diferente de outro treinador que tem como finalidade jogar fundamentalmente em transição defesa-ataque, após ganhar a posse de bola no seu meio campo (Silva, 2008).

Os princípios de jogo devem ser percebidos como complementares, devem evitar as incongruências que serão atritos na engrenagem e levar a sinergias positivas. Ao analisarmos o grande princípio de retirar a bola da zona de pressão na transição defesa-ataque, que pode acontecer privilegiando a segurança ou arriscando na profundidade pode-se perceber mais uma ligação que deve existir entre os princípios de um mesmo Modelo de Jogo. Se a prioridade é jogar para uma zona de segurança em detrimento da profundidade porque se pretende um jogo marcado por uma elevada posse de bola, não se exacerba as transições em profundidade com as quais se perde mais facilmente a posse de bola (Silva, 2008).

Nesta medida, a apreensão de um Modelo de Jogo torna-se profícua a partir das sínteses e do compromisso entre este e o modelo de treino (Garganta, 1997).

Convergindo para esta ideia, Guilherme Oliveira (2006 cit. por Silva, 2008) refere-se ao trabalho do cozinheiro que, devido à forma que confeciona, com os mesmos ingredientes é capaz de produzir sabores diferentes. Isso também acontece no desenvolvimento do jogo pelo modo como “os princípios se inter-relacionam: mais um, menos um, mais este, mais aquele, dar mais importância a um e menos importância a outro. Isto faz com que o jogo assuma manifestações consideravelmente diferentes” (Guilherme Oliveira, 2006, cit. por Silva, 2008).

2.3. Modelos de ensino-aprendizagem para a compreensão do jogo

No ensino dos jogos desportivos, os modelos mais utilizados foram no passado e continuam a ser no presente os modelos técnicos ou tradicionais (Quina, & Graça, 2011).

Em 1970, Wiel Coerver, reconhecido treinador holandês, concebeu um programa de treino para a formação de jovens futebolistas, hoje conhecido por *Coerver Coaching*, sob a premissa que “nenhum sistema, tática ou equipa são tão bons como o próprio indivíduo que a integra e compõe"... "Embora o jogo seja 11x11, são quase sempre situações individuais ou de pequenos grupos que determinam o sucesso da equipa”.

Inicialmente, as suas linhas fundamentais baseavam-se no desenvolvimento de habilidades de mestria da bola e de 1 contra 1, tendo como referência os movimentos de grandes jogadores de elite. A estrutura do método *Coerver* concentra-se na melhoria de habilidades individuais e jogos em pequenos grupos, especialmente nos anos formativos, assente na proposição que o jogo de equipa se compõe por sequências de interação entre dois, três ou quatro jogadores em várias partes do campo.

Atualmente, a difusão e reconhecimento deste método transformou-o não somente numa referência para os escalões de formação mas igualmente para as primeiras equipas de clubes de elite e em alguns casos adotado individualmente para jogadores de elite.

No entanto, a incongruência entre as características destes modelos tradicionais e as teorias mais recentes do ensino e da aprendizagem tem impulsionado investigadores e treinadores desportivos a desenvolver modelos alternativos, dos quais se destacam: *Sport Education* de Siedentop, 1994; *Teaching Games for Understanding* de Bunker & Thorpe, 1982; Modelo de Competência nos Jogos de Invasão, de Munsch & Mertens, 1991; Escola da Bola de Kroger & Roth, 1999; Memmert & Roth, 2007 e a *Play Practice* de Launder, 2001.

Todos estes modelos comungam do mesmo núcleo de preocupações: o jogo como um espaço de problemas; a importância da compreensão, da tomada de decisão e da consciência tática; o aluno como construtor ativo da sua aprendizagem (Graça & Mesquita, 2007).

Em 1982, Bunker e Thorpe, devido às preocupações resultantes da reflexão no domínio dos estilos de ensino vigentes na Educação Física, conceberam a espinha dorsal do *Teaching Games for Understanding* (TGfU) fundamentada nos problemas

decisionais apresentados na prática do jogo: “o que fazer?” e “quando fazer?” (Teixeira, 2009).

Bunker e Thorpe (1982), acreditam que a tendência dos métodos de ensino “tradicionais” para concentrarem a sua atenção nas respostas ao nível das habilidades motoras (técnica), convertendo-as num fim em si mesmas, negligencia a sua especificidade interpretativa e funcional no contexto do jogo.

Os autores supracitados pretendiam que a atenção tradicionalmente dedicada ao desenvolvimento das habilidades básicas do jogo, ao ensino das técnicas isoladas, fosse deslocada para o desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do jogo. A ideia era deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas. Esta ideia é concretizada através do arranjo de formas de jogo apropriadas ao nível de compreensão e de capacidade de intervenção dos alunos no jogo (Graça & Mesquita, 2007).

O modelo TGFU acolheu perfeitamente as ideias construtivistas sobre o papel do aluno no processo de aprendizagem, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, de perceção, tomada de decisão e compreensão (Brooker, et al. 2000).

Correlativamente, o modelo adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada em que o aluno é exposto a uma situação problema (a forma de jogo com os seus problemas táticos) e é incitado a procurar soluções, a verbalizá-las, a discuti-las, a explica-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor, com o objetivo de trazer a equação do problema e respetivas soluções para um nível de compreensão consciente e de ação deliberadamente tática no jogo (Graça & Mesquita, 2007).

O modelo original do ensino dos jogos para a compreensão (Bunker & Thorpe, 1982) é composto por seis fases que configuram as tarefas de ensino e aprendizagem, numa sequência objetiva e cíclica dos aspetos constituintes do jogo; tomada de consciência tática; tomada de decisão do que fazer e como fazer; exercitação das habilidades necessárias à realização motora, e, finalmente, sobre o desempenho tático e técnico no jogo com o objetivo final de alcançar desempenhos superiores no jogo (figura 2).

O TGfU é um modelo que acomoda diferentes interpretações culturais: *Game Sense* (Brooker, et al (2000); Light R (2000) *Game Concept Approach* (McNeill et al. (2004); *Tactical Approach* (Griffin, et al. (1997); Mitchell, et al. (2003) e *Tactical Decision Making Approach* (Gréhaigne, et al. (2005).

O *Game Sense*, mostra-se como uma das interpretações mais úteis para o treino desportivo. Tal como afirma Light, (2013): “A ideia base de usar jogos criados ou modificados, expondo problemas a serem resolvidos, fazendo questões em vez de dizer aos jogadores o que fazer e encorajar a reflexão e o diálogo, é a mesma do TGfU mas o foco é num aspeto específico do jogo em vez de ser na aprendizagem de como jogar o jogo.”

Em síntese, O TGfU é um modelo “aberto ao diálogo com diferentes perspetivas teóricas sobre o currículo, a instrução, a relação pedagógica e a aprendizagem, com preponderância para as diversas perspetivas cognitivistas e construtivistas” (Graça & Mesquita, 2007).

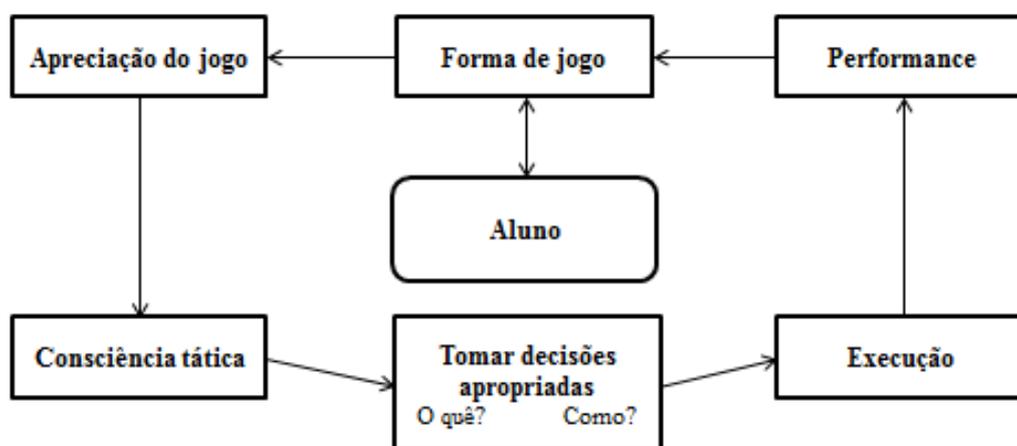


Figura 2. Modelo de ensino do jogo para a compreensão - TGfU (adaptado de Bunker & Thorpe, 1982).

2.4. Caracterização Fisiológica

Os jogadores de futebol precisam de uma capacidade física elevada para lidar com as exigências do jogo e permitir que as habilidades técnicas sejam utilizadas com o decorrer do mesmo. No futebol, tal como noutros desportos, o exercício realizado deve assemelhar-se ao exercício de jogo, tão próximo quanto possível (Bangsbo & Iaiá, 2013).

As exigências físicas do futebol dependem de um número de fatores, como as condições ambientais, nível de desempenho, posição em campo e tática desempenhada, estratégia e estilo de jogo utilizada pela equipa (Stratton, et al. 2004).

Como a maioria dos desportos, o futebol pode ser descrito como uma atividade de moderada-longa duração incluindo períodos de atividade de alta intensidade intercalado com períodos de baixa-moderada intensidade, recuperação ativa ou descanso passivo (Mujika et al. 2013).

Segundo Reilly, (2007), em geral, atividades de baixos níveis de intensidade tendem a dominar o perfil de todos os níveis de futebol, dando ênfase à predominância da natureza aeróbia do jogo. O rácio baixa-alta intensidade de exercício em termos de distância percorrida é de cerca de 5:2, ou de 7:1 quando baseado no tempo.

Ainda assim, as atividades com maior intensidade (regime anaeróbio - sprints) são largamente consideradas como elementos cruciais no desempenho, apesar do seu contributo ser de uma pequena porção para a atividade global de movimento durante a competição, representado cerca de 10% da distância total percorrida ao longo do jogo (Carling, et al., 2008). Ainda assim, a maioria dos *sprints* são de curta distância (10-20 m) e duração (2-3 s), sugerindo que a capacidade de aceleração é mais importante do que o pico de velocidade (Spencer, et al. 2005).

O futebol assume assim uma caracterização de um desporto de moderadas a longas distâncias. Durante um jogo cada atleta apresenta um padrão de variação de atividade elevado - 800-1500 mudanças de direção, 125-500 corridas de alta intensidade e 20-40 *sprints* máximos (Bangsbo, 1994; Bradley et al., 2009; Di Salvo et al., 2007; Reilly and Thomas, 1976 cit. Mujika et al. 2013).

Em cada jogo são realizadas ainda centenas de ações de intensidade específica com uma elevada força muscular concêntrica e excêntrica, tal como entradas, saltos, viragens, remates e dribles (Bloomfield et al., 2007; Mohr et al., 2003 cit. Mujika et al. 2013). A capacidade para os jogadores desempenharem sprints repetidos com curtos períodos de recuperação entre cada um é um fator importante no desempenho em desportos de equipa intermitentes (Krustrup et al., 2003; Rampinini et al., 2007; Spencer et al., 2005 cit. Mujika et al. 2013). Di Salvo et al., (2009) partilham de ideia semelhante, afirmando que a capacidade de desempenhar atividades intensas repetidamente ao longo do jogo são de grande importância, pois as equipas com menos sucesso exibem grandes decréscimos na distância percorrida em sprint durante a partida.

Ainda assim, são observados decréscimos no desempenho com o aproximar do fim do jogo de futebol, tanto no nível de elite como em níveis mais baixos. Uma análise do perfil de atividade mostra que o número de corrida de alta intensidade e sprints são

menores em cerca de 25-50% nos últimos 15 min de jogo (Bradley et al., 2009; Krstrup et al., 2005, 2010; Mohr et al., 2003, 2010 cit. Mujika et al. 2013).

Quando pensamos em relação a distâncias percorridas ao longo do jogo, em média, os jogadores de futebol profissional masculinos atingem distâncias que variam de 10-13 km (Carling et al., 2008). Para outros autores, estes valores podem andar na ordem dos 10 – 12 km por jogo (Stølen et al., 2005) ou entre os 10 – 14 km (Reilly, 2007). No máximo, os jogadores de campo conseguem atingir os 14 km, enquanto os guarda-redes tendem a correr cerca de 4-6 km. Por sua vez, jogadores de futebol jovem com 12 anos de idade, atingem cerca de 6 km num jogo de 60 min (Castagna, D'Ottavio e Abt, 2003).

Em geral, há diferenças evidentes no total de distância a correr e em movimentos de diferentes intensidades de acordo com a posição específica ocupada pelo jogador de futebol (Carling et al., 2008).

Num trabalho de Di Salvo et al. (2007), 300 jogadores de futebol de elite foram monitorizados durante 20 jogos de futebol da primeira liga Espanhola e 10 jogos da liga dos campeões, de acordo com as suas posições específicas em campo. Nesse estudo, os Defesas-Centrais (DC) passam muito mais tempo a caminhar e em corrida (0-11 km / h) e percorrem uma distância maior neste tipo de atividades do que qualquer outra posição específica. No entanto, em todas as restantes intensidades de atividade, os DC foram a posição que gastou o menor tempo e percorreu menor distância. Os Médio-Centro (MC) e os Médio-Ala (MA), por outro lado, foram as posições que gastaram a menor quantidade de tempo a caminhar e correr, mas percorreu a maior distância corrida de velocidade, intensidade baixa-moderada. Os MA foram aqueles que passaram a maior percentagem de tempo e percorreu a maior distância em corrida de alta velocidade e sprint. No entanto, o tempo gasto e a distância percorrida pelos MA não foi muito diferente da percorrida pelo Defesa-Lateral (DL) e Avançado (AV) (Di Salvo et al. 2007) – tabela 1.

Um outro ponto de realce importante é que em todos os níveis do jogo, apenas uma pequena percentagem (geralmente 1-3%) do total da distância percorrida pelos jogadores é em posse de bola (Carling, 2010).

Dados sobre o jogo de futebol juvenil revelam exigências físicas semelhantes aos adultos. No entanto, em termos de competição formal, os futebolistas jovens em representação das suas academias passam 63% e 37% do jogo em regime anaeróbio e

aeróbio respetivamente, ao passo que, por outro lado, em jogos de adultos os dados são inversos, pois estes passam 66% e 34% do tempo em zonas aeróbias e anaeróbias, respetivamente (Billows et al., 2003 cit. Stratton, et al., 2004).

Capranica et al. (2001), num estudo com 6 futebolistas de 11 anos de idade verificaram, durante um jogo de futebol de 11 (campo regular – 100 x 65m) e um jogo de futebol de 7 (campo reduzido – 60 x 40m), que em ambos os casos os jovens permaneceram 38% do tempo a andar, 55% do tempo a correr, 3% do tempo a saltar e 3% do tempo em inatividade.

Num outro estudo comparando as exigências de um 3vs3 e um 5vs5 em futebol jovem, Platt e seus colegas (2001) encontraram que o 3vs3 resultava em maior intensidade do ponto de vista físico, maior área percorrida, menos tempo de corrida de baixa intensidade, menos tempo a andar e valores de frequência cardíaca mais elevados do que um 5vs5. O grupo de pesquisa concluiu também que o 3vs3 fornece maior experiência de aprendizagem para os jovens

Em suma, e segundo Stratton, et al. (2004), um dos princípios do desenvolvimento dos jovens futebolistas implica que o número de jogadores e o tamanho do campo aumenta de acordo com a idade e os estados de desenvolvimento. Apesar disso, para o mesmo autor, o efeito das dimensões reduzidas do campo, a duração do jogo e o número de jogadores por equipa precisa de uma investigação mais detalhada.

Tabela 1. Distância percorrida em diferentes níveis de intensidade (adaptado: Di Salvo, et al. 2007).

	Distância percorrida em diferentes níveis de intensidade				
	0-11 km/h	11.1-14 km/h	14.1-19 km/h	19.1-23 km/h	> 23 km/h
DC	7080 m	1380 m	1257 m	397 m	215 m
DL	7012 m	1590 m	1730 m	652 m	402 m
MC	7061 m	1965 m	2116 m	627 m	248 m
MA	6960 m	1743 m	1987 m	738 m	446 m
AV	6958 m	1562 m	1683 m	621 m	404 m

2.5. Planeamento e Periodização

O planeamento e a periodização do treino são aspetos abordados pela teoria do treino, enquanto disciplina científica, na procura duma preparação científica da equipa (Teodorescu, 2003).

A estruturação do treino desportivo é hoje uma das principais condições para obtenção de resultado desportivo em qualquer desporto. A procura por treinos eficazes e orientados apenas de forma empírica foi naturalmente perdendo o sentido e a eficácia com os avanços da ciência, sendo introduzidas teorias de periodização sustentadas pelos dados científicos contemporâneos (De La Rosa, 2001).

Assim, a estes 2 conceitos estruturantes do treino – planeamento e periodização - é atribuída cada vez maior importância por parte dos treinadores, assumindo a valência que estes demonstram, na preparação das suas equipas.

2.5.1. O planeamento

Planear, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991).

O autor Pires (2005), define planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização.

Mourinho (2001 cit. Santos, 2006), refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. O mesmo autor, alerta ainda para a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de acção.

A dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de futebol, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o

rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica (Castelo, 2003).

Calvo (1998) corrobora da dificuldade em planear uma época desportiva, ao afirmar que planear é uma tarefa de grande complexidade devido à dificuldade que surge para se estabelecerem os objetivos de rendimento, dado o número e características dos jogadores e técnicos envolvidos na competição, assim como pela variedade de fatores implicados. O mesmo autor defende ainda um planeamento flexível, para permitir uma adaptação às diferentes situações, e único, contemplando de forma homogénea e integral todo o conjunto de fatores de rendimento que influencia o processo.

Assim, urge a necessidade de no planeamento se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003).

Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

Pela dificuldade em todo o processo, Pires (2005) destaca que o processo de planeamento que irá resultar no plano tem de ser uma atividade de todos os dias. Assim, segundo o autor, torna-se importante falar de processo de planeamento e não simplesmente em plano, já que o primeiro significa um processo em construção e reajustamento constantes e, o segundo, um produto final acabado, sem capacidade de adaptação permanente ao meio onde vai ser aplicado.

2.5.2. A periodização

A divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização (Garganta, 1991). Segundo o mesmo autor, a este conceito diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a conseqüente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa.

Periodizar, para Silva, (1998), significa dividir a época desportiva em períodos coincidentes com as fases da forma desportiva, sendo que esta distribuição cronológica não é arbitrária, antes depende do calendário competitivo.

O vínculo da periodização na sua vertente física é evidente nas citações anteriores. Ainda assim, as tendências de treino na preparação das equipas de futebol têm evoluído ao longo dos tempos, como confirma o autor Martins, (2003), através da identificação dos 4 principais modelos de periodização usados no futebol: a originária do Leste da Europa, a originária dos países do Norte da Europa e América do Norte, a originária dos países Latino-Americanos e por último, uma tendência denominada de “Periodização Tática”.

A periodização originária do Leste da Europa é designada de física convencional e caracteriza-se pela divisão da época desportiva em períodos, atribuindo-se grande importância às componentes da carga como, a intensidade, a densidade e o volume. A base desta periodização assenta na teoria de treino de Matvéiev, quando este apresentou uma teoria que foi dominante no futebol e em quase todos os outros desportos, durante muitos anos (Oliveira, 2004). O pressuposto essencial de divisão do treino em fases diferenciadas para atingir os “picos de forma”, sustentado numa preparação geral e no uso de métodos analíticos descontextualizados do jogo, faz com que seja questionada a funcionalidade deste tipo de periodização no futebol.

A periodização originária do Norte da Europa e da América do Norte, atribui grande importância aos aspetos energético-funcionais da atividade dos atletas e tentou transcender o carácter universal da primeira tendência, dando grande importância ao desenvolvimento das capacidades físicas exigidas na competição, definindo-as de específicas. Segundo Alvarez Del Villar (1983) o treino deveria visar, fundamentalmente, a melhoria da condição física dos futebolistas, pois esta é determinante para a obtenção de resultados desportivos positivos. Este autor considerava que todos os desportistas, incluindo os futebolistas, para serem considerados como tal têm que ser rápidos, resistentes e potentes. Verjoshanski (1990) defende que é necessário descobrir todas as reservas que podem aumentar a eficácia do treino físico especial. O mesmo autor salienta que atualmente, a preparação dos atletas de alto nível exige a aplicação de grandes estímulos aos sistemas funcionais vitais do organismo, para que este seja capaz de suportar níveis de trabalho muito elevados. Bompa (1999) corrobora com as ideias anteriores, defendendo que, para se levar a efeito um programa de treino efetivo, é necessário compreender os sistemas energéticos e

saber quanto tempo os atletas precisam para restaurar as energias despendidas no treino e na competição. Bangsbo (1998) complementa a ideia, afirmando que uma parte importante do treino deve ser efetuada em presença da bola, uma vez que daí advêm várias vantagens. Assim, em primeiro lugar, treinam-se os grupos musculares específicos usados em futebol e, em segundo lugar, desenvolvem-se as habilidades técnicas e táticas em condições similares às dos jogos.

Ainda assim, segundo Gaiteiro, (2006) os principais obreiros das metodologias convencionais não conseguiram cortar o cordão umbilical com Matvéiev em termos conceptuais, visto que no fundamental todos eles dividem o treino em fases, em etapas, em períodos. Declaradamente evidenciam uma vertigem dicotómica metodológica. A vertigem da divisão da “coisa indivisível”. Treinam o físico, depois o tático, a técnica e mesmo a dimensão psicológica tem o seu quinhão de oportunidade.

Dos países Latino-Americanos, nasce a terceira tendência, com uma noção de Treino Integrado, contrariando o carácter analítico das anteriores. Como o próprio nome sugere, o Treino Integrado, procura integrar no treino as suas várias dimensões, ou seja, a Tática, Técnica, Física e Psicológica, emergindo um entendimento de uma conceção global, em que o desenvolvimento de um fator contribui para o desenvolvimento do outro. Os autores Chiroso Ríos et al., (2000) apoiam que a realização de um “Treino Integrado” permite otimizar o rendimento, economizar e administrar o tempo de modo ponderado e acelerar o processo de preparação. Os objetivos desejados podem ser alcançados com menos tempo e volume de trabalho.

No decurso da sua existência, o futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem distintas focagens, assim como conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino (Garganta, 1997).

Apesar das tendências supracitadas, Martins, (2003) menciona que para Vítor Frade existia a necessidade da emergência de uma nova orientação conceptometodológica do processo de treino, na medida em que os modelos apresentados não se enquadravam com as exigências do futebol.

2.5.2.1. A Periodização Tática

A periodização tática é uma forma de organização e estruturação do processo de treino e do jogo criada por Vítor Frade. O seu aspeto fulcral está no jogo e o conceito

está diretamente relacionado com o modelo de jogo criado pelo treinador e há ainda a contemplar os vários aspetos dessa organização, ou seja, os níveis de organização dessa forma de jogar, denominados de princípios, subprincípios e sub-subprincípios (Oliveira, 2004).

O mesmo autor, em 2004 alerta: “A Periodização Tática rompe com muito do que é tido como verdade, exigindo portanto uma grande abertura da nossa maneira de pensar, o que só será possível se abirmos mão das premissas, das teorias, das formas de entender o processo que têm vigorado até aqui, e nos dispusermos a considerar uma outra forma de ver o treino e o próprio jogo, conscientes que a explicabilidade que se pretende é outra. A nossa elaboração teórica tem que estar relacionada com o que consideramos ser os elementos essenciais do jogo, o seu conteúdo empírico. A natureza do Futebol é o jogo, e o jogo é a “inteireza inquebrantável” de atacar e defender”.

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

Gaiteiro, (2006) corrobora da afirmação anterior, onde partindo das premissas da Periodização Tática, afirma que não existe esta ordem de divisões do objeto. Mais que uma “teoria de divisões” é uma “teoria de sinergias” pois é na articulação dos seus componentes que lhe confere complexidade, enriquecimento mas sobretudo viabilidade, por ser coerente, específica, face ao objeto que metamorfoseia. O desempenho apresenta múltiplas dimensões, que atuam de forma convergente aquando da sua expressão, através de um princípio de regulação recíproca. O Futebol é algo indivisível.

Mourinho (cit. por Faria, 1999), refere que, no Barcelona (à época em que lá trabalhava como adjunto), desde o primeiro dia da época, incluindo a pré-época (período preparatório), não efetuavam uma única sessão coletiva de trabalho físico em regime físico, acrescentando que todo esse trabalho era realizado em regime tático-técnico. Mourinho (cit. Gaiteiro, 2006), confirmou a utilização da Periodização Tática: “Nós podemos diferenciar o treino analítico tradicional, onde os diferentes fatores são trabalhados isolados, do treino integrado, que usa a bola mas onde as preocupações fundamentais não são muito diferentes do treino tradicional; Há ainda a minha forma de

treino, que é chamada Periodização Tática. Não tem nada a ver com as duas anteriores, apesar de muita gente pensar que sim.”

Carvalho (2001) demonstra total concordância com a necessidade de entender o treino em Futebol como um “Todo”, recusando as divisões das componentes preconizadas pelo modelo tradicional.

O conceito de especificidade – é um dos princípios mais importantes da periodização tática. Segundo Oliveira, (2004), a especificidade é determinante numa metodologia de treino em que as situações criadas, os exercícios, são o mais situacional possível, ou seja, retira-se do jogo idealizado aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações desejadas para o jogo. Em suma, a especificidade verdadeira do treino e das suas situações só existe quando houver uma constante interação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o Modelo de Jogo Adotado e os princípios que lhe dão corpo – figura 3.

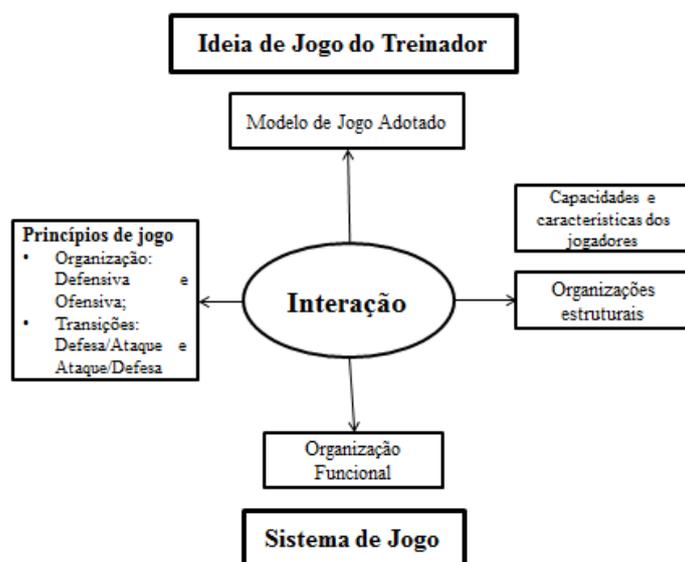


Figura 3. Interação referente à ideia de Jogo do Treinador para chegar ao Sistema de Jogo (Oliveira, 2004)

O planeamento na “periodização tática” rege-se exclusivamente por uma padronização semanal, portanto, em “morfociclos” de trabalho semanal (caso haja um jogo semanal).

Segundo Maciel, (2011) é a um nível mais micro que encontramos a unidade basilar de todo o processo de operacionalização – o morfociclo padrão. Este conceito

deve por isso, ser entendido como um fractal de um nível mais macro de uma determinada Periodização Tática, uma vez que sendo uma periodização a mais curto prazo (ciclo entre dois jogos) também ela deverá ter como matriz configuradora a presença constante de uma Intencionalidade coletiva, um jogar, que se deseja assumir e fazer expressar como identidade para a equipa.

De acordo com Oliveira (cit. Silva, 2008), o padrão semanal é fundamental para a organização do processo, uma vez que após o jogo é realizada uma análise e definidos um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana. A ideia deste padrão semanal é poder preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e aquilo que se perspectiva para o jogo seguinte.

Com base na padronização semanal definida na Periodização Tática, Oliveira, (2006) apresenta o modelo utilizado por Mourinho - um morfociclo padrão que tem como base quatro princípios metodológicos fundamentais (figura 4).

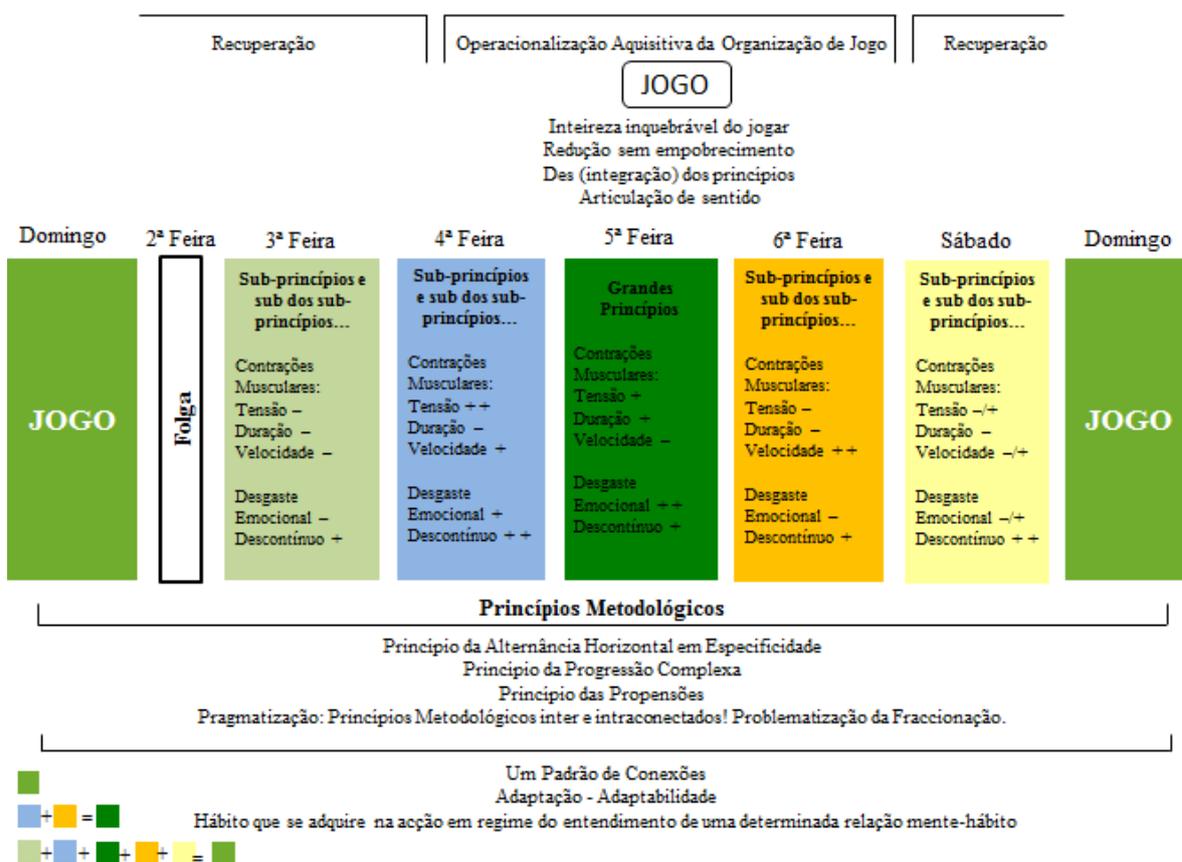


Figura 4. Morfociclo Padrão (adaptado de Oliveira, Amieiro, Resende., & Barreto, 2006).

Em suma, segundo Maciel, (2011), a Periodização Tática é a metodologia mais ajustada para o futebol porque tem uma validação e suporte teórico único e cada vez mais robusto, cuja aplicabilidade se argumenta e fomenta na prática. Tem portanto validade prática como comprova o êxito de alguns treinadores e um suporte científico muito consistente.

2.6. A Formação Desportiva

“Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar. Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender.” (Blaise Pascal, 1623-1662)

A formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático – técnicas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens (Pacheco, 2001).

Segundo Bento, (2006) “Difícilmente existirá outra atividade humana voluntária – sobretudo em situações de treino e competição – na qual sejam mobilizadas tantas forças, na qual seja, ao cabo e ao resto, tão fomentada a formação “prática”. O cerne moral do desporto – sujeitar-se voluntariamente a normas e regras, a desafios, barreiras e obstáculos - simboliza e encena a liberdade como nenhum outro domínio. O desporto parece, por isso, predestinado para ser um campo privilegiado de formação prática.

O supracitado autor enfatiza ainda que “O desporto passa muito bem no exame do seu contributo para a criação da forma humana. De facto, quando o olhamos e analisamos de forma crítica e atentamente, vemos bem que ele configura um teste da nossa forma e nos desafia a melhorá-la constantemente.”

A “formação” tornou-se, nos finais do século XIX, uma categoria fundamental das ciências pedagógicas. Foi em torno dela que estas adquiriram identidade e autonomia disciplinares. Porém é oportuno lembrar que isto se ficou a dever não tanto a um labor da reflexão pedagógica, mas muito mais a um impulso decorrente da filosofia da formação estabelecida pelos clássicos Alemães, com particular destaque para Wilhelm von Humboldt (Meinberg, 1984 cit. Bento, 2006). A teoria da formação elaborada pelo supracitado filósofo evidencia-se na questão retórica que o próprio responde: “Qual é o fim do Homem? O fim supremo do homem é formar-se, isto é,

reforçar, elevar, espiritualizar e transcender a sua natureza animal e o seu aparato físico”. Humoldt, afirma ainda que a formação “é a mais geral, viva e livre relação de reciprocidade” do nosso Eu com o mundo. Assim a formação pressupõe um Eu (um sujeito) e um mundo (um objeto), existindo entre ambos uma relação de tal modo estreita que o primeiro age sobre o segundo e vice-versa.

Atualmente, o conceito de formação vive uma fase defensiva no desporto. Quer por se encontrar submerso por uma expansão dos discursos ligados às implicações da comercialização e do mercado, da economia, da gestão e do marketing, bem como da problemática da saúde e às questões ambientais. Quer por se encontrar debilitado pela crise de credibilidade (corrupção, doping) que afeta o desporto (Bento, 2006).

Pensar a formação desportiva em crianças e jovens é, indubitavelmente, uma tarefa bastante complexa e à qual deve ser atribuída grande importância.

Tal como uma casa é suportada por pilares que lhe conferem estabilidade, também a formação de um jovem prediz a qualidade das suas oportunidades de sucesso no desporto. Assim torna-se essencial explorar alguns conceitos fundamentais da formação desportiva a longo prazo.

Bases da Formação Desportiva:

- Processo pedagógico;
- O prazer de jogar;
- Quantidade de prática de qualidade;
- Processo gradual e de complexidade crescente;
- Importância da competição;

2.6.1. Processo Pedagógico

“O terreno desportivo é visto como espaço, por excelência, de formação, educação e desenvolvimento da personalidade” (Bento, 2006).

Atividade física e educação sempre foram dois conceitos que tiveram uma relação íntima e profícua. Existe uma crença generalizada de que o Desporto, por si só, “faz bem”. É bom para a saúde, constitui um veículo ótimo de socialização, ocupa os tempos livres, fortalece o carácter, apura habilidades motoras, educa para a vida (Gonçalves, 2013)

É sabido que as atividades desportivas, lúdicas e corporais sempre foram ao longo da história humana, e continuam a ser, portadoras de um carácter multifuncional. Os teóricos do desporto – tanto da sua expressão moderna como das formas precursoras – sempre o colocaram ao serviço da arte de viver, visando emprestar à vida um sentido marcado pela consonância entre o exterior e o interior, entre a aparência e a essência, entre o aprimoramento corporal e o cultivo e a elevação da alma (Bento, 2006).

Já na Idade Antiga o desporto era tido como um elemento importante na educação do homem. Na cultura grega, as atividades físicas e desportivas ocupavam um espaço importante na formação dos cidadãos (De Rose Jr, e Korsakas, 2006).

Mais tarde, Thomas Arnold, pedagogo inglês considerado o pai do desporto moderno, introduziu os jogos populares nas escolas de seu país, dando-lhes a conceção pedagógica e reconhecendo-os como meios eficazes de educação (De Rose Jr, e Korsakas, 2006).

A Educação Física herdou da Ginástica a “condução” do movimento, mas alargou o seu espectro de estudo. Deixou de se preocupar com movimentos de pequena dimensão espacial e conceptual, aproximando do conceito de globalidade do ser humano, em que o corpo é a própria pessoa em que os músculos não são só meros executores da mente, mas, pelo contrário, refletem a personalidade e a socialização de cada indivíduo (Sarmiento, 2004).

Nesse sentido, torna-se importante salientar o papel educativo do desporto no que toca à reprodução de valores e atitudes, merecedoras de particular destaque numa época como a nossa tão marcada pelo afrouxamento dos vínculos a compromissos e deveres, a tudo o que implique trabalho, esforço, disciplina, sacrifício, afinco, persistência e suor. (Bento, 2006).

Também o desporto de alto rendimento sempre foi visto sob uma vertente pedagógica e educativa. Gaya e Torres (2004) afirmam que o desporto de rendimento constitui-se num amplo espaço de formação e educação, apesar de se constituir numa prática seletiva.

Neste contexto específico, existe uma temática importante que surge gradualmente com a especialização dos jovens atletas, o resultado desportivo. “Ganhar não é tudo”, mas é agradável, e ninguém trabalha para perder. Então o problema está no tipo de vitória, ou seja, o que existe para ganhar, quando praticar desporto é não perder (Sarmiento, 2004). Realçando o valor pedagógico da competição, o mesmo autor, afirma que o problema muitas vezes é que ganhar é definido como sendo melhor que o

oponente, (equipa ou indivíduo), ao invés do mais importante ser “o melhor que se pode ser”, independentemente do que o oponente consiga realizar.

Já vários investigadores, (De Knop et al, 1999; Houlihan, 2000; Mesquita, 2004b; Shapson cit. Pereira, 2007), alertam para o facto da vertente pedagógica do desporto vir perdendo espaço, necessitando que a escola, os clubes, as federações e as associações desportivas atuem de maneira conjunta, para que seja respeitada a integridade do jovem ao longo da sua formação desportiva e educativa.

Assim, esta junção de sinergias deverá vincar o verdadeiro valor pedagógico do desporto e da criança pela sua essência. Em conformidade, Paes (1997) aborda muito bem como deveria ser visto o desporto: "O desporto infantil não deve ser orientado para se fazerem campeões, pois este é o objetivo das competições para os adultos. Obrigar a criança a ser campeã é como obrigá-la a trabalhar numa fábrica e exigir-lhe rendimento".

Em suma, “a educação deve favorecer a aptidão natural da mente em formular e resolver problemas essenciais e, de forma correlata, estimular o uso total da inteligência geral. Esse uso total pede o livre exercício da curiosidade, a faculdade mais expandida e a mais viva durante a infância e adolescência que, com frequência, a instrução extingue e que, ao contrário, se trata de estimular ou, caso esteja adormecida, de despertar” (Morin, 2000).

2.6.2. O Prazer de Jogar

A formação desportiva deve ser um lugar onde a iniciação desportiva se constitui como um processo de educação, que dê à criança a oportunidade de conhecer o desporto, de tomar o gosto pela sua prática e de usufruir desse conhecimento durante toda a vida (Paes, 2006).

Muitas vezes a maioria das pessoas assume, erradamente, que trabalho e divertimento são conceitos que não têm qualquer ligação.

Maradona, (2001) reforça a importância do prazer acrescentando, “E onde nos divertíamos é no campo, com a bola. Isso fazíamos em Fiorito e isso mesmo fiz sempre, estivesse a jogar em Wembley ou no Maracanã, com cem mil pessoas presentes.

Apesar desta visão, atualmente o desejo dos adultos de vitórias a curto prazo nas competições, subverte toda a lógica de programas que deveriam estar centrados na

formação, esquecendo-se que a alegria, satisfação e prazer de participar são pré-requisitos fundamentais do desporto infantil e juvenil (Marques, 1997).

Ainda assim, apesar deste interesse desmensurado e desajustado dos agentes de socialização do jovem, quando se questiona as crianças os motivos pelos quais gostam de praticar desporto, a resposta situa-se no “gostar de fazer amigos, espírito de equipa, querer ficar em forma e gostar de se divertir”, respostas partilhadas por alunos, participantes em atividades desportivas e atletas de elite (Silva & Malina, 2004).

Num estudo realizado por Gonçalves, (1999), nos jogos coletivos, 80% dos jovens entrevistados preferiam pertencer a equipas onde sabem que têm possibilidades de jogar do que a outras em que, mesmo tendo estatuto de campeãs, as oportunidades de jogar são reduzidas.

Conclui-se desta forma que o desporto para os mais jovens deve ser conotado principalmente pelo seu sentido formativo e educativo, sendo baseado em toda a dimensão lúdica que ele pode proporcionar, independente do nível de prestação.

2.6.3. Quantidade de prática de qualidade

“Todas as crianças, de todas as origens étnicas, de todas as raças, de todos os grupos culturais e idiomáticos, de todas as latitudes nascem iguais. A sua evolução depende das condições que lhe são oferecidas pelo meio ambiente, pela sociedade e, principalmente, pela família” Bastos, (2001).

Nem todos os atletas conseguem atingir um nível de mestria de topo, de classe mundial, em qualquer que seja a modalidade desportiva ou atividade. Vários são os fatores que influenciam este caminho atribulado em direção ao expoente máximo, ao topo da ‘hierarquia’. São duas ideologias diferentes que pretendem justificar este sucesso – inato vs adquirido. O talento desportivo surge assim submergido numa luta incessante, quando segundo Davids & Baker, (2007), é necessário” dar um passo em frente descartando a disputa natureza-gene e da filosofia do gene como uma ‘bala mágica’. Para os mesmos autores, “torna-se claro que o desempenho desportivo é o resultado de interações entre uma série de genes e restrições ambientais.”

Apoiado numa perspectiva semelhante, mas dando ao conceito de prática relevo, Garganta (2004, cit. Fonseca, 2006) defende que para ser jogador de TOP não é suficiente nascer com talento, treinar torna-se imprescindível. A genética predispõe para

algo, mas só por meio da modificação das atitudes e dos comportamentos se consegue, efetivamente, sê-lo. Assim, o talento possibilita e potencia a aprendizagem, mas não pode substituí-la, o que significa que o capital biológico do atleta precisa de validação posterior. Volossovitch (2006, cit. Fonseca, 2006) corrobora da mesma ideia, quando refere que os factores inatos e ambientais são duas faces da mesma moeda, uma vez que, os fatores genéticos embora importantes serão camuflados se as condições ambientais não forem favoráveis.

Ericsson, Anders, psicólogo Sueco, grande responsável por várias pesquisas teóricas e experimentais acerca da especialização, é um dos grandes defensores da influência da prática deliberada na especialização. Num dos seus primeiros trabalhos em 1980, juntamente com Chase e Faloon (Baker, et al., 2012) realizaram uma experiência a longo-prazo sobre a aquisição de habilidades de memória num estudante de graduação com inteligência e habilidades de memória médios. Os mesmos autores citam ainda um trabalho posterior (1993) com músicos, realizado por Ericsson e colegas onde se reforçou a noção de que o domínio de prática é um preditor principal do sucesso. Com base nestes resultados, Ericsson propôs uma teoria geral de especialização onde as diferenças inter-individuais em todo o tipo de habilidades físicas e cognitivas são explicados pelo tempo gasto em treino altamente relevante e empenhado - prática deliberada.

Torna-se assim evidente que, apesar de existirem pontos de vista diferenciados entre vários autores, o desempenho físico é o resultado da interação entre a predisposição genética e o estímulo “ambiental”. Esse estímulo ambiental tem um denominador de extrema importância no desempenho desportivo – a prática.

Levitin, (2006), um conceituado neurologista e músico, dá bastante ênfase a esta temática, escrevendo: “A imagem que emerge a partir de vários estudos é que são precisas 10 000 horas de prática para atingir um nível de mestria comparada a um especialista de classe mundial – em qualquer atividade. Estudo após estudo, com compositores, jogadores de basquetebol, escritores de ficção, patinadores no gelo, pianistas, jogadores de xadrez, entre outros, este número vem sempre a tona. Obviamente, isto não explica o porquê de umas pessoas conseguirem ter mais sucesso do que outras, apesar de o número de horas praticado ser igual. Ainda assim, ninguém ainda encontrou um caso de um verdadeiro especialista com menos tempo de prática”.

Em suma, apesar da prática por si só, não garante o sucesso, não existe nenhum substituto para o esforço sério na perseguição da excelência. Nenhum jogador alcançou

o nível de elite sem um compromisso significativo com o processo de refinamento e desenvolvimento das suas habilidades (Stratton, et al. 2004).

2.6.3.1. Que tipo de prática?

A prática na formação dos jogadores de elite parece inquestionável, mas igualmente importante é esclarecer que tipo de prática está na base desse sucesso.

Segundo Fonseca, (2006), citando José Guilherme Oliveira, conseguir identificar os principais constrangimentos decisivos para performances de excelência permitirá direcionar o processo de treino e o processo ensino-aprendizagem, com o objetivo de perceber qual o caminho que o principiante tem de tomar para alcançar desempenhos superiores na sua área.

Os métodos de treino baseados no jogo são vistos por alguns pedagogos (Kurz, 1988; Marques, 1995; Rost, 1995 cit. Marques & Oliveira, 2004) como uma estratégia muito importante para promover o desenvolvimento do atleta nas fases iniciais de preparação.

Statton, et al. (2004), a partir de estudos de Williams e colegas realizados em 2003, salientam que a natureza da atividade prática realizada e o tipo de instrução fornecida são consideradas no mínimo tão importantes quanto a quantidade. Prática por si própria não explica a perfeição, em vez disso, a prática eficaz juntamente com instrução adequada é fundamental para definir e moldar o caminho para a excelência.

Memmert, (2010) também considera a instrução um ponto importante no tipo de prática realizada pelos jovens jogadores. O autor afirma que é particularmente importante em jogos de invasão, onde o grupo de respostas táticas padrão e soluções originais são críticas, como futebol, hóquei, basquetebol – que os jovens jogadores recebam menos instruções se o objetivo for desenvolver a criatividade, pois isso pode aumentar a sua capacidade para lidar com situações não expectáveis.

O autor supracitado, reitera ainda a importância de jogar em detrimento apenas de praticar – “O comportamento criativo parece emergir quando as crianças jogam diferentes tipos de jogos desportivos em idades precoces, especialmente se eles jogarem mais do que praticarem. As soluções criativas aparecem a partir da presença de escolhas múltiplas ou opções”. Os autores Abernethy, Baker, & Côté, (2005) também

encontraram evidências de que a prática de vários desportos pode reduzir o total de prática específica necessária para atingir um nível de especialista.

Como consequência da prática deliberada promovida e generalizada por Ericsson e seus colegas, os cientistas do desporto (Baker, Côté, & Abernethy, 2003; Côté, 1999 cit. Baker, 2012) promoveram uma forma generalizada não estruturada de treino que eles chamaram de ‘jogar deliberadamente’ que é tida pelos mesmos, como uma teoria de importância primária nos anos iniciais de desenvolvimento.

Esta forma de jogar, veio de encontro aos pressupostos do tão aclamado futebol de rua, que é tido como uma realidade cada vez mais utópica nos países Europeus. O desenvolvimento económico dos países parece funcionar como um antagonista do jogo natural. A partir da revisão literária realizada, percebe-se que a prática deste futebol espontâneo, não mecanizado, recheado de imprevisibilidade traduz a prática ideal para os anos precoces dos jovens atletas.

Michels, (2001 cit. Fonseca, 2006) reforça esta ideia quando escreve: “...o Futebol de rua é o sistema educacional mais natural que pode ser encontrado. Se analisarmos o Futebol de rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de uma forma competitiva, com uma preferência para se jogar em todos os tipos de terreno, fazendo-o normalmente em grupos pequenos. No Futebol de rua raramente vimos os jovens a praticar gestos técnicos ou táticos de uma forma isolada.”.

Lobo, (2002) advoga ainda a importância do futebol de rua evidenciando, “Di Stefano, Pelé, Cruyff, Maradona. Romário, Zidane, Rivaldo, Ronaldinhos. Parece que todas as suas vidas foram passadas sempre junto a um campo de Futebol. Em épocas diferentes, todos compartilham uma vocação que nasceu e cresceu no único “habitat” ideal para a sua gestação: o “Futebol de rua.”. Olhando as suas histórias não custa crer que, muito provavelmente, a grande estrela do Futebol mundial no ano 2010 deve estar, neste momento, a passar fome numa favela do Rio de Janeiro ou num bairro de Buenos Aires.”.

2.6.3.2. Início da prática em idades baixas

Fazendo uma simples divisão do número de horas pelo tempo de prática, chega-se a um equivalente de cerca de 3 horas diárias ou 20 horas semanais ao longo de 10

anos. Estes números remetem o pensamento para um outro tema com igual importância: Em que idade se deve iniciar a prática desportiva?

De um modo geral, no que se refere ao desporto, indica-se a idade dos 6 anos como a propícia para a iniciação desportiva (Bompa, 1995; Lima, 1999; Pacheco, 2001) afirmando como a idade de ouro para a aquisição de habilidades motoras que permitem a apropriação e o conhecimento consciente do próprio corpo.

Ward et. al (2004 cit. Statton, et al. 2004), num estudo desenvolvido em Inglaterra, mostraram que os jovens futebolistas recrutados pelas academias de clubes da primeira liga com 16 anos de idade, começaram a praticar a modalidade aos 6 anos e ao longo de 10 anos praticaram uma média de 15 horas por semana, 700 horas por ano, cerca de 7000 horas no total.

Frade, (2005) defende ser possível e mesmo aconselhável começar-se muito cedo, dando o exemplo de alguns clubes argentinos e mexicanos onde as crianças se iniciam aos 3 anos. O mesmo acrescenta que é fundamental que os pés e o corpo se relacionem dos modos mais diversos, para que a coordenação na relação com o objeto que é estranho e que não nasce conosco seja facilitada, porque contrariamente ao que acontece na relação dos olhos com a mão, a relação dos olhos com o pé é muito mais exigente, muito mais difícil e quanto mais cedo se levar a efeito tanto melhor. No entanto, o autor salienta a necessidade de nestas idades a atividade dominante ser o Futebol, contudo, um futebol diferente (nas características) aos 2, aos 4, aos 8 ou aos 10 anos, mas onde a bola esteja sempre presente.

Barbantini e Tricoli (2004) corroboram da ideia anterior afirmando que é importante a iniciação de uma prática de jogo em baixas idades. Os mesmos autores defendem ainda que o facto de se iniciar cedo, não significa especializar em baixa idade, mas sim proporcionar às crianças a experimentação de diferentes formas de encarar o jogo, o encontrar de diferentes soluções para os problemas, a exploração das soluções desconhecidas, sem necessariamente nos preocuparmos com a correção imediata. Assim, estamos a possibilitar a ocorrência de uma formação generalizada, que até à alguns anos atrás ocorria ao “ar livre”, pelas brincadeiras de rua, pelos jogos e pelos espaços disponíveis, ou seja, uma formação natural”.

2.6.4. Processo Gradual e de complexidade crescente

Garganta, (1988) refere que a formação do futebolista não é uma sucessão linear e aleatória de factos. As capacidades deste apresentam um desenvolvimento segundo uma lógica ontogenética particular, sendo igualmente condicionadas pelo nível de exigência de cada modalidade e pela direção metodológica preconizada para o processo de formação. O surgimento de etapas, fases de preparação desportiva torna-se uma questão importante. Segundo o mesmo autor, fase é entendida como a resultante das modificações sucessivas que as diferentes variáveis do processo de treino vão experimentando, traduzindo em cada momento o grau de evolução do praticante.

Assim, o processo de formação desportiva deve ser dividido em fases correspondentes às regularidades do desenvolvimento biológico dos jovens e da prestação nas diversas disciplinas desportivas.

Em termos biológicos, o treino e a atividade física regular são geralmente interpretados como tendo uma influência favorável no crescimento, na maturação e na aptidão física da criança e do jovem (Malina, 1994).

Facilmente se pode constatar que os jovens, futebolistas e não futebolistas, da mesma idade e sexo, apresentam diferenças significativas ao nível dos aspetos somáticos, da aptidão física geral e específica, e das respetivas habilidades. Contudo, nem sempre é claro se tal diferenciação é devida ao treino, à variabilidade maturacional que caracteriza os jovens no período pubertário, ou ao processo de seleção de jovens utilizado no Futebol (Seabra, et al. 2001).

O desenvolvimento da proficiência numa variedade de habilidades motoras é um fator crucial de desenvolvimento associado à infância e adolescência. Para Malina et al. (2004), as diferenças inter-individuais no momento e na cadência dos principais acontecimentos do processo de crescimento pubertário concorrem para uma enorme variabilidade na morfologia e nas capacidades funcionais de crianças e jovens.

Assim, o estudo da influência da maturação no desempenho funcional tem sido alvo de investigação (Malina et al. 2004), dando a conhecer a relação existente entre a cadência do processo maturacional e tarefas demonstrativas de aptidão na modalidade de futebol, como é o caso da força explosiva, da endurance aeróbia ou da velocidade.

Durante a infância, as crianças desenvolvem competências básicas numa série de padrões de movimento fundamentais, como por exemplo a corrida, os arremessos, os saltos, etc. (Malina, 2004).

Philippaerts et al. (2006), num estudo posterior, concluíram que as performances em tarefas de agilidade, velocidade, força explosiva, endurance aeróbia e capacidade anaeróbia aumentam no momento do PVC em estatura.

O salto de crescimento pubertário resulta numa aceleração seguida de uma desaceleração da velocidade de crescimento na maioria das dimensões esqueléticas e em muitos órgãos (Coelho e Silva, et al. 2006). Assim, e de acordo com os autores supracitados, podem ser observadas as seguintes modificações ao longo do processo maturacional dos jovens atletas:

- A força máxima isométrica aumenta de uma forma linear até aproximadamente aos 13 anos. Subsequentemente, verifica-se um forte incremento até aos 18 anos de idade. Os ganhos de resistência muscular começam a manifestar-se com maior intensidade a partir dos 12 anos, enquanto a força explosiva evidencia um incremento linear até aos 12/13 anos, altura em que se verifica uma acentuada inflexão positiva da curva de crescimento.

- A capacidade aeróbia de uma criança aumenta com a idade, durante os anos pré-pubertários, sofrendo um brusco incremento com o irromper da puberdade. O $VO_2\text{máx}$ apresenta, durante a fase pubertária, um incremento mais acentuado se observado em valor absoluto ($L \cdot \text{min}^{-1}$), tendo um pico de velocidade de crescimento coincidente com o pico de velocidade da estatura (aproximadamente aos 14 anos de idade). Os valores mais vezes referenciados para o $VO_2\text{máx}$ relativo situam-se por volta dos $50 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$.

- A capacidade anaeróbia é reduzida em crianças pré-púberes e em início de salto pubertário por limitações do equipamento enzimático que interrompem a via glicolítica. Apesar dos incrementos na velocidade também se verificarem ao longo da segunda infância, é durante os anos pubertários que o seu desenvolvimento se faz notar com maior intensidade, o que se compreende visto estar na dependência da força e da coordenação. Por sua vez a agilidade aumenta consideravelmente dos 5 aos 8 anos de idade, continuando a registar um incremento a um ritmo mais lento até aos 18 anos.

- A flexibilidade lombar, avaliada pelo teste *sit-and-reach*, tradicional, apresenta um decréscimo nos valores alcançados durante a fase inicial do salto pubertário, no entanto o assincronismo dos membros superiores e tronco pode mascarar os resultados do teste.

Não obstante a estas mudanças, as crianças e jovens respondem de modo diferente aos estímulos induzidos pelo exercício devendo ser dada particular atenção às

janelas de treinabilidade que surgem em diferentes momentos ao longo do processo de maturação. Se estas janelas forem devidamente estabelecidas e exploradas, o efeito de treino será ótimo, contribuindo decisivamente para que todo o potencial do atleta possa ser realizado (Balyi, 2005).

Weineck, (2002) alerta também para a importância de explorar estas fases, afirmando que a sua ignorância, pode incorrer no risco de fazer com que fatores de performance que, num determinado período, com um treino adequado, se poderia ter desenvolvido rapidamente (caso particular do desenvolvimento de todas as capacidades de coordenação na criança), mais tarde não se desenvolvam tão facilmente ou exijam um esforço de treino muito mais considerável, segundo o simples princípio de que as capacidades de assimilação da criança são superiores às do adulto.

Explorado o conceito de treinabilidade e referindo a sua importância, constitui-se assim interessante, observar o modelo proposto por Mero et al. (1990) - adaptado por Stratton et al. (2004) – onde se pode observar a importância do treino das componentes físicas de acordo com as idades cronológicas e curva de velocidade de crescimento (Figura 5).

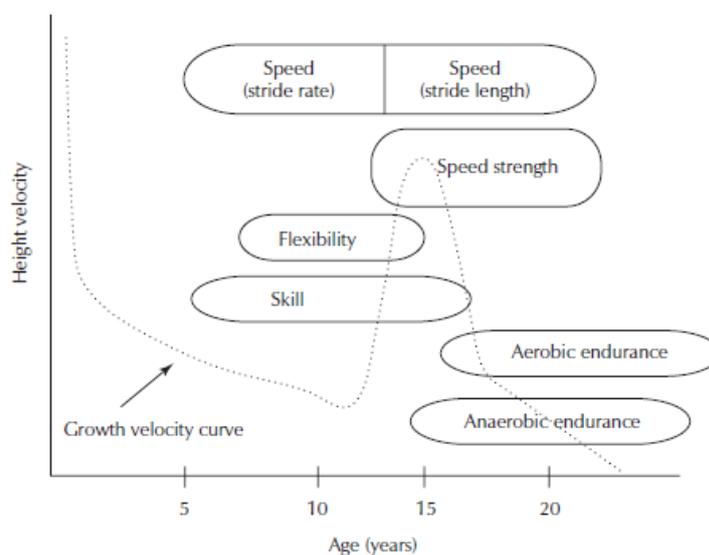


Figura 5. Importância do treino das componentes físicas de acordo as idades cronológicas e velocidade de crescimento (Mero et al., 1990 - adaptado por Stratton et al., 2004).

Fazendo uma relação com os conceitos estruturais a realizar em cada etapa de aprendizagem (ver tabela 3 - pp.44), salienta-se que é perentória a necessidade de uma sequência gradativa e crescente em complexidade, tal como reconhecem Garganta e

Pinto (1998), afirmando que a formação é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo.

2.6.5. A importância da competição

O desporto constitui um meio de formação de crianças e jovens, invocando benefícios de ordem física, psicológica e social. No entanto, quando falamos em competição no desporto, questiona-se frequentemente até que ponto a competição pode ser considerada uma estratégia adequada de ensino.

Bento, (2004) afirma que “... o desporto é pedagógico e educativo quando proporciona oportunidades para colocar obstáculos, desafios e exigências... quando fomenta a procura do rendimento na competição...”.

A importância do desporto como meio educativo é ressaltada pelos mais diferentes estudiosos e a competição faz parte deste processo, pois abordar o desporto sem fazer referência à competição é algo quase impossível (De Rose Jr. e Korsakas, 2006). Segundo Marques, (2004), a competição não é nova na vida no homem e nem surgiu da criação do desporto na sua forma mais moderna. Ela está presente na relação do homem com a natureza, no seu dia-a-dia, mas o vínculo mais forte sempre será com o desporto.

Marques, (2004) afirma que “a competição – o jogo – é o elemento mais estruturante de toda a formação desportiva da criança e um aspeto determinante da sua educação, na sua preparação para a vida.” O mesmo ainda acrescenta que o Homem, na sua relação com a natureza e consigo próprio, percebeu a competição como um fator de humanização e de progresso. No entanto a competição, não foi sempre vista como benéfica no desporto. Muitos pedagogos opuseram-se com grande resistência à adoção do desporto como um modelo de educação e de formação dos mais jovens, ao promover valores exacerbados de concorrência e de individualismo.

Os autores Júnior & Korsakas (2006), revertem o pensamento atual para esta temática “Se observarmos as competições infantis, na maioria das vezes, elas pouco diferem da estrutura desportiva dos adultos, a não ser, em alguns casos, pela redução dos equipamentos. Repetem-se comportamentos condenáveis de pais e técnicos que exigem um desempenho exclusivamente voltado para o resultado do jogo”. Os mesmos autores concluem que competir deveria ser uma prerrogativa da criança, e não dos

adultos que fazem parte do processo. Como a competição infantil, é organizada, dirigida e avaliada pelos adultos, a participação da criança em atividades desportivas deve ser analisada sob os diferentes aspetos que compõem esse universo e que atuar de forma equilibrada para garantir ao participante um mínimo de satisfação, segurança, e não se transformar num fator de stress.

O surgimento do binário/derrota parece ter um significado que tem que ser repensado. Para Marques, (2004) tanto a competição como a vitória devem ter regras e princípios, ajustados aos modelos de formação, pois a criança terá dificuldade em rever-se num modelo de desporto sem vencedores nem vencidos, que não se habituou a identificar na relação com os seus ídolos.

O próprio treino perderia todo o sentido se não houvesse um esforço envolvido na superação do adversário. Ganhar e perder são contingências do desporto, e talvez a sua vivência seja a melhor forma de aprendermos a conviver com ambas as faces da disputa (Gaya e Torres, 2004).

Portanto, urge a necessidade de reestruturação dos sistemas de competição atuais, revendo a sua organização, os seus conteúdos e critérios de avaliação. Os modelos atuais apresentam características que parecem não coadunar-se nem com as características e particularidades da criança, nem com as necessidades da formação (Marques, 2004). Segundo o mesmo autor, devemos encontrar modelos de competição que em cada fase da preparação se identifiquem coerentemente com as possibilidades dos mais jovens e com as propostas de treino que desenvolvemos.

Em suma, atualmente, o valor educativo e formativo do desporto, e por conseguinte, da competição é inquestionável, sendo que retirar a competição ao desporto seria desvirtuá-lo. A competição é a essência do desporto, sem a qual este próprio deixa de o ser, de existir (Marques, 2004).

2.7. Modelos de Formação Desportiva

O ensino/treino do Futebol é muitas vezes efetuado sem um programa e metodologia definida (Pereira, 1996) e por isso, ano após ano negligenciado pelos clubes de Futebol.

É necessário refletir acerca da importância inquestionável que o ensino do futebol assume na atualidade, exigindo por parte dos clubes e todos os seus intervenientes, “que lhe seja prestada uma maior atenção e uma melhor coordenação,

através da implementação de um Modelo de Formação, com programas, formas e uma metodologia de treino adequada.” (Pacheco, 2001).

Segundo o mesmo autor, os clubes têm que definir aquilo que realmente pretendem do Futebol em idades jovens, implementando Modelos de Formação próprios, com um programa adequado, que contribuam para uma melhor aprendizagem do jogo, que respeitem as várias fases de desenvolvimento dos jovens, que sirvam de guia para os treinadores e que contribuam para uma melhor e mais eficaz formação dos jovens futebolistas.

Garganta, (1988) refere que a formação do futebolista não é uma sucessão linear e aleatória de factos. As capacidades deste apresentam um desenvolvimento segundo uma lógica ontogenética particular, sendo igualmente condicionadas pelo nível de exigência de cada modalidade e pela direção metodológica preconizada para o processo de formação.

Ao longo dos anos, muitos investigadores da formação desportiva, têm avançado com propostas de formação desportiva a longo prazo, baseando-se não apenas nas fases de desenvolvimento da criança, mas também nos períodos ótimos para a aprendizagem.

Um dos primeiros modelos de desenvolvimento foi criado por Bloom (1985), a partir de análises de especialistas em áreas como a matemática, ciências e desporto. Bloom utilizou entrevistas retrospectivas para descrever a história de vida dos indivíduos talentosos. O padrão geral de desenvolvimento foi caracterizado em 3 estágios: 1) estágio de iniciação, no qual o indivíduo se envolve na atividade e é identificado como talentoso; 2) estágio de desenvolvimento, no qual o indivíduo se compromete com a atividade e os níveis de treino e especialização são aumentados; e 3) estágio de perfeição, na qual a atividade se torna o centro da vida do indivíduo e este atinge o seu nível mais elevado de proficiência.

Apesar do modelo de Bloom (1985) não ser especificadamente focado no desporto, a influência deste modelo ainda hoje pode ser encontrada, tal como encontrou uma análise de citação recente – O “Developing Talent in Young People” de Bloom (1985) é o principal texto citado entre a literatura de desenvolvimento do atleta (Bruner, Erickson, McFadden, & Côté, 2009).

Algumas das conceptualizações mais populares incluem a “*Deliberate Practice*” (Ericsson, Krampe, & Tesch – Romer, 1993) o “*Long Term Athlete Development*” (Balyi & Hamilton, 2004) – tabela 2 e figura 6, e o “*Developmental Model of Sports Participation*” (Côté, 1999; Côté et al., 2007).

Gulbin, et al. (2013), criadores da mais recente proposta - “*FTEM- Athlete Development Pathway*”, citam ainda muitas outras propostas realizadas ao longo dos tempos, como: “*Differentiated Model of Giftedness and Talent*”(Gagné, 2003), a “*Psychological Characteristics of Developing Excellence*” (Abbott & Collins, 2004), a “*Life-span Model of the Acquisition & Retention of Perceptual- Motor Expertise*” (Starkes, Cullen, & MacMahon, 2004), o “*Athletic Talent Development Environment Model*” (Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2010).

Tabela 2. Desenvolvimento do atleta a longo prazo – especialização tardia (adaptado de Balyi & Hamilton, 2004).

Etapas	Idade	Linhas Orientadoras
1 - FUNdamental	6 - 9	Habilidades motoras fundamentais. Divertimento e participação. Prática de várias atividades desportivas.
2 – Aprender a treinar	9 - 12	Habilidades motoras fundamentais. Habilidades desportivas fundamentais.
3 – Treinar para treinar	12-16 (PVC)	Consolidar habilidades motoras específicas e tática de jogo.
4 – Treinar para competir	16-18	Otimizar preparação física, habilidades individuais e específicas de cada posição, assim como o desempenho.
5 – Treinar para ganhar	≥18	Maximizar preparação física, habilidades individuais e específicas de cada posição, assim como o desempenho.
6 – Retenção	Qualquer	Atividade física saudável. Manter ligação ao desporto.

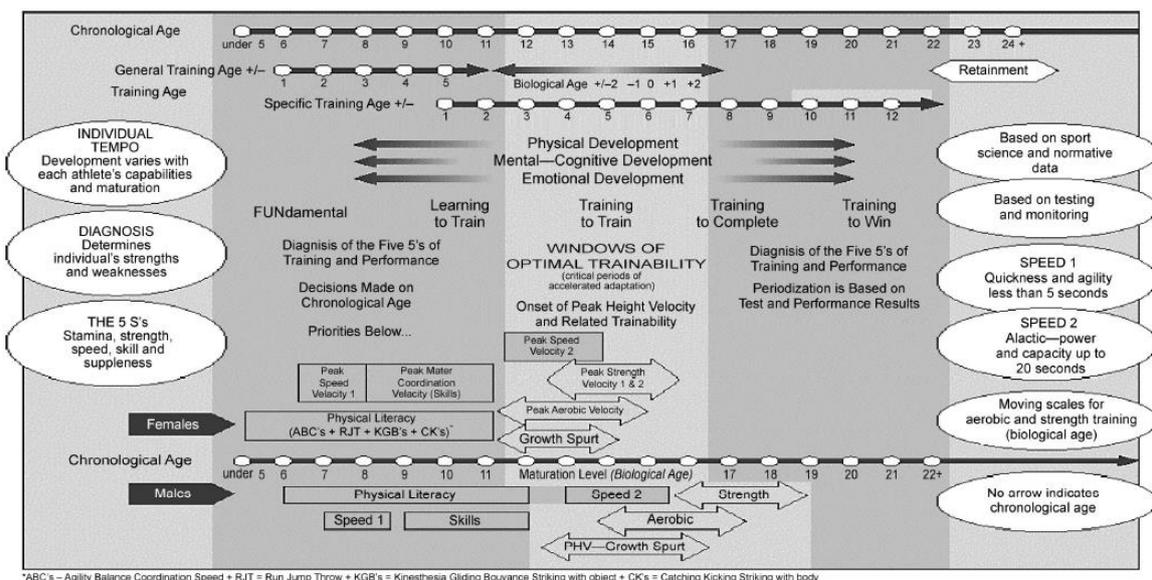


Figura. 6. Adaptação ao treino e treinabilidade ótima (adaptado de Balyi & Hamilton, 2004).

2.7.1. Premissas Gerais dos Modelos

Após a análise das mais variadas propostas de desenvolvimento do atleta, pode verificar-se que apesar de existirem pontos díspares entre ambas, também existem muitos pontos comuns.

Todas as fases dos modelos referidos evidenciam uma sequência gradativa e crescente em complexidade, pois, como relembra Weineck, (1999, cit. Arena e Bohme, 2004), as crianças devem ser expostas gradativamente a experiências que exijam grandes responsabilidades ou pressões, devendo ser encorajadas a participar nessas atividades.

Reconhece-se deste modo que a formação é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo (Garganta e Pinto, 1998).

Nota-se uma preocupação, por parte de todos os autores que, nas primeiras fases de iniciação desportiva (5-12 anos) a diversidade é uma palavra-chave. Existe assim o cuidado em criar um treino com múltiplos propósitos, de modo a proporcionar à criança a experimentação de situações diferentes, e de desenvolver habilidades motoras fundamentais, dando ênfase à diversão e à excitação da prática. A prática de várias modalidades desportivas é outro dos aspetos que a maioria dos autores defendem nesta fase, advogando uma panóplia de benefícios para a criança em desenvolvimento.

A especialização em apenas uma modalidade deve aumentar com o crescimento da criança, assim como o comprometimento com o desporto formal. Com o passar dos anos começa a atribuir-se maior importância ao desenvolvimento das habilidades motoras específicas de cada modalidade e à introdução das táticas e estratégias. Na última fase, o treino volta-se para o desenvolvimento do alto desempenho numa modalidade, com situações competitivas cada vez mais frequentes e formais.

A longevidade dos vários modelos é semelhante, conferindo importância do início da prática desportiva em idades baixas e num investimento grande de prática para atingir a alta competição.

Todos os autores mostram ainda preocupação em criar um modelo que inclua uma solução à alta competição, apostando numa via mais recreativa, assim como o de preparar a continuidade da prática desportiva após o abandono da competição.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Para a concretização dos objetivos definidos para o estudo, foram utilizados os seguintes métodos:

- A parte teórica - Revisão literatura - sustentou-se numa pesquisa bibliográfica extensa, de forma a selecionar a informação pertinente para o estudo da problemática selecionada.
- A parte prática foi sustentada por uma recolha de dados e informações, relativas às variáveis estudadas, numa academia de futebol de formação, e pela experiência do conhecimento que advém da prática. Desta forma procuramos criar uma metodologia operacional que visa o desenvolvimento do jovem futebolista em fase de especialização – futebol de 11.

CAPÍTULO IV

PROPOSTA METODOLÓGICA

“O sucesso sustentado advém do treino de bons desempenhos a longo prazo em vez de vitórias a curto prazo. Não existem atalhos para o sucesso na preparação atlética.” Balyi, (2004)

4.1. Etapas de Formação Desportiva – Futebol 11

Evolução é um conceito que remete o pensamento para melhorias. O treino desportivo tal como outras atividades tem sabido acompanhar o evoluir dos tempos, conseguindo aliar o saber empírico ao conhecimento científico, proveniente de quem se debruça nesta área de estudos. Mas existe ainda muita estagnação e muitos clubes ainda seguem uma linha empirista para fundamentar o seu conhecimento no treino dos mais jovens. Não admira portanto que, Marques, (2001) considere que os modelos explicativos existentes para os sistemas de treino e de competição dos mais jovens apoiam-se muito na experiência e no conhecimento empírico, em orientações pedagógicas e normativas, e muito menos do que seria desejável na explicação científica. Evolução é também o efeito que se espera obter ao longo da formação de um jovem atleta. O progresso deve ser sustentado e, segundo os autores Garganta, e Pinto, (1998), sendo a formação um processo a longo prazo esta deve evoluir do fácil para o difícil e do menos para o mais complexo.

Assente na ideia de complexidade progressiva, o presente modelo de formação, baseado numa revisão de literatura de vários modelos de formação a longo prazo, pretende elaborar as linhas orientadoras para cada escalão de formação num clube de futebol.

A longevidade do modelo criado é evidente. Pretendemos que seja criada uma prerrogativa nas academias de futebol para colmatar a perda o nostálgico futebol de rua através da prática do jogo deliberado, respondendo ainda ao investimento necessário de prática desportiva para atingir a alta competição.

Os princípios essenciais definidos – prazer, jogo deliberado, compromisso desportivo e competição - são os conceitos pilares de todo o modelo e devem estar presentes em qualquer etapa de formação desportiva.

O prazer na prática de qualquer atividade desportiva assume um papel fundamental no desempenho. Tal como afirma o autor Marques, (1997), a alegria, satisfação e prazer de participar são pré-requisitos fundamentais do desporto infantil e juvenil. Mas o prazer não é requisito exclusivo das crianças, os adultos também têm benefícios ao fazer algo que gostam. Não admira que Kaka (2013), tenha afirmado a seguinte declaração aquando a sua última transferência de clube: “A minha escolha foi guiada pela possibilidade de reencontrar a alegria de jogar futebol...”.

A prática prazerosa do futebol remete para um tipo de futebol muito característico - sem regras homologadas, sem condicionalismos materiais, com imprevisibilidade contextual – o futebol de rua. O jogo deliberado, criado por Baker (2012) promoveu uma forma generalizada não estruturada de treino, que pretende recriar o futebol ‘livre’ nas academias, principalmente nas etapas iniciais de crescimento da criança. Este futebol, desprendido de regras, demonstra o compromisso com o desporto sendo a vertente mais pura do futebol, e como tal deve ser praticado em todas as idades, nos mais variados contextos.

O compromisso desportivo é outro dos princípios importantes em cada etapa de formação. O coletivo carece de uniformidade de sentido pertença individual para atingir objetivos, e portanto exige compromisso total de todos os atletas. No jovem, o prazer que advém da prática desportiva leva ao compromisso desportivo.

A competição surge como um elo de ligação entre os conceitos anteriores, e como tal deve ser um aspeto a salvaguardar no desporto, pois tal como nos diz Marques, (2004) “A competição é a essência do desporto, sem a qual este próprio deixa de o ser, de existir”.

Facilmente se reconhece a interligação entre os 4 princípios essenciais definidos e os benefícios que advém da sua implementação em qualquer uma das etapas desportivas, assumindo um papel importante no desenvolvimento físico, mental/cognitivo e emocional de cada atleta.

Tabela 3. Etapas de formação desportiva – futebol jovem (elaboração própria).

Nome da etapa	Escalão	Idade	Linha Orientadora	Princípios Essenciais
1) Animação Desportiva	Escolinhas	<8	Expressão físico-motora	Prazer; Jogo deliberado; Compromisso desportivo; Competição;
2) Habilidade Desportiva	Benjamins	8-10	Desenvolvimento habilidades motoras desportivas	
3) Iniciação Desportiva	Infantis	11-12	O jogo – Futebol de 7	
4) Pré-Especialização Desportiva	Iniciados	13-14	Adaptação ao Futebol de 11	
4) Especialização Desportiva	Juvenis	15-16	Especialização específica posicional	
5) Especialização Aprofundada	Juniores	17-18	Seleção volitiva – comportamental	
6) Transição Alto-Rendimento	Sen. S23	19-23	Encurtamento das diferenças juniores/seniores	

4.1.1. Pré-Especialização Desportiva (Iniciados)

Nesta fase verificam-se as maiores alterações de todo o processo de formação do jovem atleta. O jogo transforma-se, o atleta modifica-se. A passagem do futebol de 7 para o futebol de 11 é uma dessas modificações e constitui por si só uma necessidade de adaptação às variáveis número e espaço.

O compromisso e as exigências do treino aumentam proporcionalmente nesta fase. O treino focado numa perspectiva colectiva aumenta a sua importância e constitui-se como uma faceta importante no processo de aprendizagem. O treino tático valoriza o trabalho de equipa, incluindo as tarefas sectoriais (defesas, médios, avançados) e consciência posicional em jogos reduzidos e jogos formais. O treino mental deve introduzir a rotina pré-competitiva, preparação mental, definição de metas e aprender a lidar com a vitória e a derrota.

As premissas dos TGfU assumem cada vez maior importância, centralizando o atleta no processo de ensino-aprendizagem. A exposição do atleta a uma situação problema (a forma de jogo com os seus problemas táticos) é preponderante e este é incitado a procurar soluções, a verbalizá-las, a discuti-las, a explicá-las, ajudado pelas questões estratégicas do professor, com o objectivo de trazer a equação do problema e respectivas soluções para um nível de compreensão consciente e de acção deliberadamente tática no jogo (Graça & Mesquita, 2007).

Finalizada a introdução dos princípios específicos de jogo e das ações tático-técnicas individuais nas etapas de preparação desportiva anteriores, é o momento de consolidação.

A transição para o futebol de 11 exige a adaptação de um novo sistema de jogo: o 1-4-3-3. A escolha deste sistema de jogo é a mais indicada para a iniciação do futebol 11, pois é um sistema que garante um maior equilíbrio dos posicionamentos dos jogadores em campo, em todos os momentos de jogo, através da criação de 7 linhas horizontais que possibilitam a criação de várias linhas de passe para o jogador em posse de bola. Devem ser utilizadas as mais variadas formas jogadas consoante o objetivo do exercício proposto.

A competição torna-se mais exigente devido à oportunidade de competir a nível nacional. O equilíbrio competitivo entre as equipas permite ao jovem evoluir o seu entendimento do jogo, através da equidade no número de ações ofensivas e defensivas a realizar em cada jogo.

Por sua vez, o treino físico deve dar importância à flexibilidade, capacidade aeróbia e anaeróbia, força, equilíbrio e força do tronco. A janela de oportunidade para o treino da capacidade aeróbia surge com início do pico de velocidade crescimento (PVC).

Gradualmente devem ser introduzidos conceitos de nutrição, prevenção de lesões e salientar a importância do descanso e recuperação pré e pós competição.

Tabela 4. Etapa de pré-especialização desportiva - iniciados (elaboração própria).

Jogo	Janela de Oportunidade
Transição Futebol de 7 – Futebol de 11;	<p>Capacidade aeróbia (12-16 anos)</p> <p>Força (12 – 16 anos)</p>
Início da competição a nível nacional;	
Nível de competitividade mais exigente;	
Variar a posição específica em campo, em função das características do jogador;	
Introdução ao treino complementar (anexo 8);	
Ocorrência equitativa de ações ofensivas e defensivas;	
Sistema tático utilizado: 1-4-3-3.	

4.1.2. Especialização Desportiva (Juvenis)

O futebol começa a assumir protagonismo e a ter prioridade na vida dos atletas.

Nesta etapa os atletas demonstram um nível elevado de desempenho das habilidades específicas e devem trabalhar para ganhar maturidade de jogo, adequando o desempenho dessas habilidades numa diversidade de condições competitivas.

Tal como nas etapas de formação anteriores, a qualidade de prática e os ambientes de treino devem ser desafiadores, de modo a potencializar todas as capacidades mentais, físicas, táticas e técnicas dos atletas.

O treino físico deve dar importância à flexibilidade, agilidade, capacidade aeróbia e anaeróbia, força, equilíbrio e força do tronco. Os atletas, devem continuar a aprender conceitos de nutrição fazendo refeições adequadas, prevenção de lesões e da importância do descanso e recuperação pré e pós jogo.

A consolidação do sistema tático 1-4-3-3 deve ser uma premissa desta fase, ainda que seja recomendável a introdução de outros sistemas, nomeadamente o 1-4-4-2 e o 1-3-5-2. A utilização das mais variadas formas jogadas devem ser usadas consoante o objetivo do exercício proposto.

A especialização é uma das características mais evidentes desta fase, onde são seleccionados os jogadores para determinadas posições específicas em função dos seus atributos e a partir daí cada atleta desenvolve os comportamentos individuais da sua posição. O posicionamento tático do jogador é alvo de maior atenção e a avaliação do desempenho individual em prol do desempenho colectivo é mais valorizado.

O treino mental assume-se como importante, de modo a ajudar o atleta a suportar toda a pressão externa, ajudando a melhorar a sua concentração, responsabilidade, disciplina, auto-motivação, auto-confiança.

Tabela 5. Etapa de especialização desportiva- juvenis (elaboração própria).

Jogo	Janela de Oportunidade
Início da especialização numa posição específica;	Capacidade aeróbia (12-16 anos) Força (12 – 16 anos)
Desempenho individual e coletivo alvo de maior atenção;	
Sistema tático utilizado: 1-4-3-3;	
Introdução aos sistemas táticos: 1-4-4-2 e 1-3-5-2;	

4.1.3. Especialização Aprofundada (Juniões)

O potencial das qualidades físicas, técnicas, tácticas e psicológicas individuais estão completamente estabelecidas e o foco do treino deve ser melhorar o desempenho através da optimização de todas as capacidades. Neste sentido, o treino complementar tem ainda mais utilidade, constituindo um suplemento do treino diário.

Como antecâmara da alta competição, nesta etapa, o treino técnico dirige-se para o desenvolvimento e refinamento das técnicas gerais e habilidades individuais por posição. O treino táctico deve ser desenvolvido com o objectivo de estimular um grau de eficácia muito elevada na tomada de decisão e inteligência de jogo. Os atletas devem ser capazes de se ajustarem às diferentes circunstâncias do jogo e encontrar estratégias para as superar.

A especialização torna-se cada vez mais aprofundada, sendo realizada uma selecção cada vez mais rigorosa dos jogadores em função do desempenho desportivo. A evolução do atleta, nesta fase de formação, deve-se em muito ao volume de jogo – competição formal.

O treino mental constitui-se cada vez mais importante à medida que o atleta chega ao topo da hierarquia, e portanto dar evidência a esta vertente do treino é essencial. É importante saber gerir as expectativas individuais e saber lidar com a derrota/vitória num jogo ou simplesmente com a frustração de não ter conseguido atingir um determinado objetivo ou desempenho.

Tabela 6. Etapa de especialização aprofundada- juniões (elaboração própria).

Jogo	Janela de Oportunidade
Antecâmara da alta competição;	Pleno treino das capacidades físicas
Desempenho individual e colectivo alvo de maior atenção;	
Incremento da frequência de treinos;	
Seleccção “volitiva”(comportamental);	
Resultado desportivo;	
Passagem por vários esquemas tácticos: 1-4-3-3; 1-4-4-2; 1-3-5-2;	

4.1.4. Transição para a alta competição (Seniores Sub23)

A transição para a alta competição é uma realidade para poucos atletas após o termo da etapa anterior. Ainda assim muitos atletas demonstram potencial para atingir o patamar de elite, apenas necessitam de uma oportunidade para consolidar as suas capacidades. Esta etapa constitui essa oportunidade. Os atletas devem experimentar muitas das exigências da equipa profissional. As diferenças juniores/seniores devem ser minimizadas através do incremento da frequência de treinos, adaptação às dinâmicas das cargas e das práticas quotidianas mais próximas da alta competição.

O refinamento das qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas são preponderantes.

Tabela 7. Etapa de transição para a alta competição – seniores sub23 (elaboração própria).

Jogo	Janela de Oportunidade
Incremento da frequência de treinos – ocasionalmente bidirários;	Pleno treino das capacidades físicas
Adaptação da dinâmica das cargas às sessões de treino da equipa principal;	
Práticas quotidianas mais próximas da alta competição.	
Treino complementar alvo de maior atenção;	

4.2. Modelo de Jogo Idealizado

José Mourinho define Modelo de Jogo como um conjunto de princípios que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria. Construindo-se através da disposição dos jogadores em campo, mas fundamentalmente das relações entre eles, com a bola e os adversários, nos quatro momentos principais do jogo (organização defensiva, transição defesa/ataque, organização ofensiva e transição ataque/defesa) e nos esquemas táticos (Magalhães & Nascimento, 2010).

Segundo Oliveira, (2012), o modelo de jogo é o resultado da interação entre: as ideias do jogador; os princípios de jogo; o clube; o treino; os jogadores; e o contexto; - figura 7.



Figura 7. Modelo de Jogo (adaptado de Oliveira, (2012).

4.2.1. Princípios do Modelo de Jogo Idealizado

Tendo em consideração que não existe um Modelo de Jogo único, porque cada treinador tem as suas ideias e a sua forma de entender o jogo, será apresentado um exemplo de um Modelo de Jogo criado com o objetivo de responder aos mais variados aspectos citados ao longo da revisão de literatura e proposta metodológica.

A tentativa de criar uma linha homogénea de orientação que prediz a identidade da equipa/clube, em todos os escalões de formação, é uma necessidade do Modelo de Jogo adotado. Segundo Maciel, (2011), saúda que felizmente nos nossos dias, temos um exemplo paradigmático relativamente àquilo que é ter uma identidade de jogo, e ainda por cima de qualidade. O caso do Barcelona, que é uma equipa que independentemente de, devido a diversas condicionantes, apresentar melhores ou piores desempenhos, poder ser um retrato mais fiel ou caricaturado, não deixa de manifestar uma identidade colectiva única, padronizável a nível dos grandes princípios, mas também em níveis organizativos menores.

Segundo o autor supracitado, os princípios são padrões de intencionalidade relativos ao jogar que sustentam os critérios expressos pelas várias escalas da equipa (individual, sectorial, intersectorial, colectivo), e que ao se manifestarem com regularidade lhe conferem identidade e funcionalidade nos vários Momentos de Jogo. Os Grandes Princípios referem-se aos contornos gerais da nossa identidade. Os SubPrincípios são as partes intermédias que suportam e corporizam essa identidade. Os

SubSubPrincípios são os aspectos mais micro, aspectos de pormenor à priori desconhecidos, uma vez que surgem pela dinâmica do processo e emergem sobredeterminados pelos níveis de maior complexidade, ainda que sem perda de identidade ou singularidade.

Assim, pretende caracterizar-se, em linhas gerais, os seguintes princípios que irão conferir uma identidade às equipas do clube, são eles: a filosofia da equipa; os comportamentos gerais ; os comportamentos específicos; sistema tático utilizado;

4.2.1.1.Filosofia do Clube

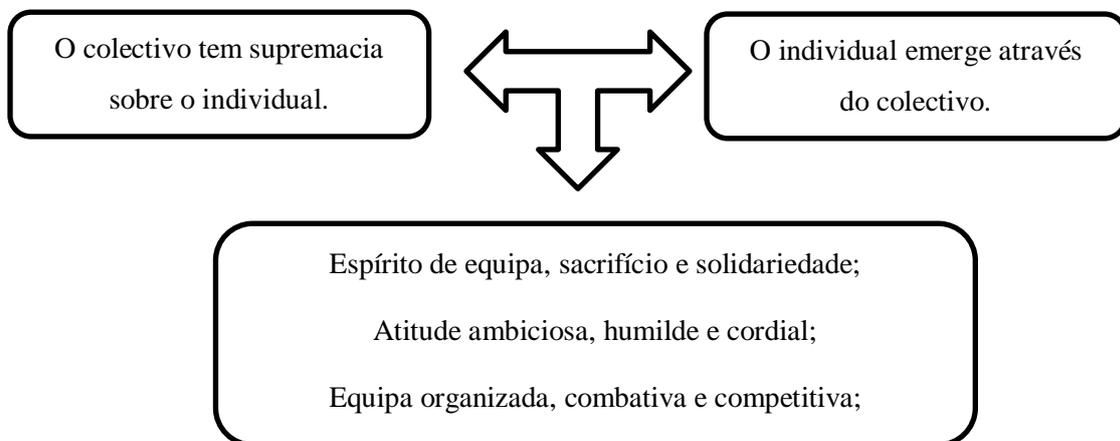


Figura 8. Filosofia do Clube (elaboração própria).

4.2.1.2. Comportamentos Gerais e Específicos

A equipa deve evidenciar um conjunto de comportamentos em todos os momentos de jogo que lhe confirmam a identidade referida.

Tabela 8. Comportamentos gerais e específicos da equipa no MJJ (elaboração própria).

Comportamentos Gerais			
-Dominar o jogo, fazendo a sua gestão através do maior tempo possível em posse de bola no meio campo adversário.			
-Luta constante pela conquista da bola.			
-Objetividade ofensiva e capacidade para provocar e aproveitar os erros do adversário;			
-Movimentação em bloco – todos atacam e defendem.			
-A atacar: equipa larga, profunda e muito móvel.			
-A defender: equipa compacta, com os sectores juntos e avançados.			
Comportamentos Específicos			
Organização Ofensiva	Transição Defesa-Ataque	Organização Defensiva	Transição Ataque-Defesa
Domínio de jogo – muita posse de bola e boa circulação.	Largura e profundidade ao ataque.	Fechar o corredor central.	Pressão rápida ao portador da bola.
Mudanças de ritmo de jogo.	Transição rápida entre sectores e corredores.	Superioridade numérica no centro de jogo.	Coberturas defensivas.
Amplitude – equipa larga e profunda.	Coberturas ofensivas.	Basculação em função da bola.	Fechar linhas de passe em profundidade e largura.
Imprevisibilidade ofensiva.	Criar linhas de passe em profundidade;	Equipa curta e compacta (sectores próximos).	
Mobilidade e criatividade.	Imprevisibilidade ofensiva.	Coberturas defensivas.	Temporizar reorganização defensiva.
Marcar Golos		Não Sofrer Golos	
Fase Ofensiva		Fase Defensiva	
Impor o ritmo de jogo mais conveniente, procurando o golo com objetividade e variedade na progressão através da procura e criação de espaços.		Limitar a iniciativa do adversário, tentando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível com uma defesa avançada pressionante – pressão alta.	
Movimentação em bloco – todos atacam e defendem.			

4.2.1.3.Sistema Tático

O modelo de jogo adoptado assenta num sistema tático 1-4-3-3, onde os atletas se distribuem no campo da seguinte forma, fase ofensiva e defensiva respectivamente.

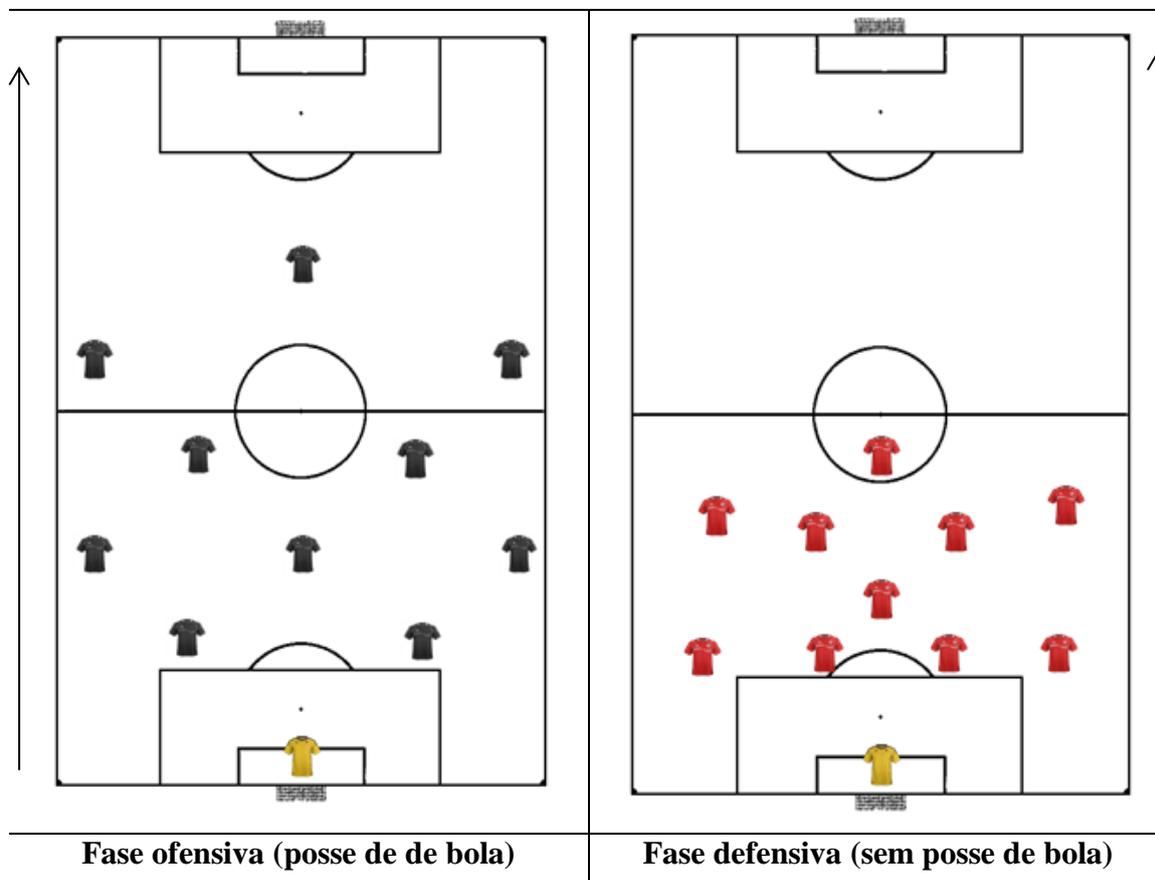


Figura 9 e 10. Equipa em posse de bola e equipa sem posse de bola de acordo com o sistema tático adoptado – 1-4-3-3 (elaboração própria).

Em função da posse de bola e do momento do jogo em que a equipa se encontra, a posição dos jogadores no sistema varia.

Na fase ofensiva, sendo o objetivo dificultar a tarefa da equipa adversária, pretende-se uma equipa larga, profunda e muito móvel promovendo um maior distanciamento entre os elementos da equipa.

Na fase defensiva, sendo o objetivo primordial a proteção da baliza, pretende-se uma equipa compacta, com os sectores juntos e avançados, de forma a anular a progressão e a ocupação de espaços vitais com possibilidade de finalização.

4.3. Modelo de Periodização de acordo com o MJI

A divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização (Garganta, 1991). Segundo o mesmo autor, a este conceito diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a conseqüente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa.

Definidos os princípios do Modelo de Jogo Idealizado, torna-se essencial a delimitação de um modelo de periodização para a época desportiva. Após uma extensa revisão de literatura dos modelos de periodização existentes, a escolha recaiu sobre as bases da Periodização Tática de Vítor Frade. Partilhando a opinião de Carvalhal (2001), e confirmando a vantagem deste modelo de periodização em relação aos demais, existe assim a necessidade entender o treino em Futebol como um “Todo”. Oliveira, (2004) complementa ainda que o conceito de especificidade é um dos princípios mais importantes da periodização tática. Este conceito é determinante numa metodologia de treino em que as situações criadas, os exercícios, são o mais situacional possível, ou seja, retira-se do jogo idealizado aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações desejadas para o jogo.

Em suma, e tal como nos diz Maciel, (2011), a Periodização Tática é a metodologia mais ajustada para o futebol porque tem uma validação e suporte teórico único e cada vez mais robusto, cuja aplicabilidade se argumenta e fomenta na prática.

4.3.1. O Morfociclo Padrão

O planeamento na “periodização tática” rege-se exclusivamente por uma padronização semanal, portanto, em “morfociclos” de trabalho semanal.

Na criação do morfociclo semanal, a dimensão fisiológica deve comandar o processo de planificação, existindo atenção à dinâmica das cargas/esforço e recuperação assim. Deve igualmente ser garantida uma lógica evolutiva do modelo de jogo idealizado, fazendo-se um balanço semanal dos aspetos positivos e negativos do jogo anterior e uma perspetiva do jogo seguinte.

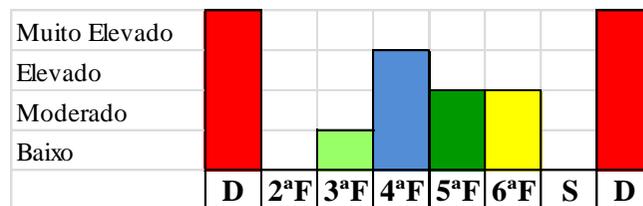
As quatro propostas do Morfociclo Padrão criadas são semelhantes – tabela 9, 10, 11 e 12, existindo distinção em função do número de treinos semanais e do dia da competição (Sábado ou Domingo). Em cada morfociclo é definido um conjunto de exercícios padrão. Esses exercícios são direcionados no morfociclo para todos os escalões, ainda assim, a sua utilização necessita de adequação por parte dos treinadores devido a condicionalismos fisiológicos, variação morfológica ou do entendimento do jogo que os jovens futebolistas apresentam (14-23 anos).

Morfociclo Padrão – Iniciados

Tabela 9. Morfociclo Padrão iniciados (elaboração própria).

Dia	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
Hora		19h30	19h30	19h30	19h30		11h00
Volume		90'	90'	90'	90'		70'
Intencionalidade Tática		SubPrincípios	SubPrincípios	Grandes Princípios	SubPrincípios		
Dominante		Recuperação Ativa	Força específica	Resistência Específica	Velocidade Específica		
Contração Muscular		Tensão: - Duração: - Velocidade: -	Tensão: ++ Duração: - Velocidade: +	Tensão: + Duração: + Velocidade: -	Tensão: - Duração: - Velocidade: ++		
Intensidade do esforço		-	++	+	+/-		
Desgaste Emocional		-	+	++	+ / -		
Exercícios padrão	Folga	-Jogos técnicos: meinhos. -Organização ofensiva/defensiva individual, grupal e coletiva.	-Organização ofensiva/defensiva sectorial e intersectorial. - Transição Ataque/Defesa e Defesa/Ataque.	-Organização ofensiva/defensiva intersectorial e coletiva.	-Jogos Lúdicos (coesão grupal). -Organização ofensiva intersectorial e coletiva com finalização. -Esquemas táticos. -Estratégia de jogo.	Folga	JOGO
		1, 5, 7, 11, 12, 18	1, 2, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19	4, 6, 10, 12, 13, 15, 17	1, 3, 5, 18		
Forma Jogada		Variável	3vs3 a 7vs7 Com/sem apoios ou joker.	8vs8, 9vs9 e 10vs10	Variável		
Dimensão do campo		Variável	Reduzida/Média	Grande	Reduzida		
Treino Complementar		Não	Sim	Não	Não		

Legenda: baixa: -; moderada: +; elevada: ++;



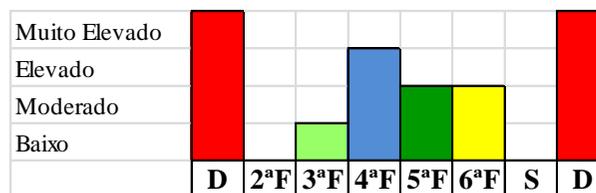
Dinâmica dos padrões de esforço e recuperação

Morfociclo Padrão – Juvenis

Tabela 10. Morfociclo padrão juvenis (elaboração própria).

Dia	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
Hora		19h30	19h30	19h30	19h30		11h00
Volume		90'	90'	90'	90'		80'
Intencionalidade Tática		SubPrincípios	SubPrincípios	Grandes Princípios	SubPrincípios		
Dominante		Recuperação Ativa	Força específica	Resistência Específica	Velocidade Específica		
Contração Muscular		Tensão: - Duração: - Velocidade: -	Tensão: ++ Duração: - Velocidade: +	Tensão: + Duração: + Velocidade: -	Tensão: - Duração: - Velocidade: ++		
Intensidade do esforço		-	++	+	+/-		
Desgaste Emocional		-	+	++	+ / -		
Exercícios padrão	Folga	-Abordar alguns sub princípios face ao jogo anterior e próximo; -Jogos técnicos: meinhos. -Organização ofensiva/defensiva individual, grupal e coletiva.	-Análise do jogar do adversário. - Transição Ataque/Defesa e Defesa/Ataque. -Organização ofensiva/ defensiva sectorial e intersectorial.	-Organização ofensiva/ defensiva intersectorial e coletiva.	-Jogos Lúdicos (coesão grupal); -Organização ofensiva intersectorial e coletiva com finalização. -Esquemas táticos; -Estratégia de Jogo;	Folga	JOGO
		1, 5, 7, 11, 12, 18	1, 2, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19	4, 6, 10, 12, 13, 15, 17	1, 3, 5, 18		
Forma Jogada		Variável	3vs3 a 7vs7 Com/sem apoios ou joker.	8vs8, 9vs9 e 10vs10	Variável		
Dimensão do campo		Variável	Reduzida/Média	Grande	Reduzida		
Treino Complementar		Sim	Sim	Não	Não		

Legenda: baixa: -; moderada: +; elevada: ++;



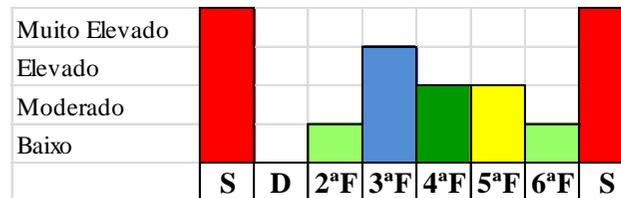
Dinâmica dos padrões de esforço e recuperação

Morfociclo Padrão – Juniores

Tabela 11. Morfociclo padrão juniores (elaboração própria)

Dia	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
Hora	18h00	19h30	18h00	18h00	18h00	15h00	
Volume	90'	90'	90'	90'	90'	90'	
Intencionalidade Tática	SubPrincípios	SubPrincípios	Grandes Princípios	SubPrincípios	SubPrincípios	JOGO	Folga
Dominante	Recuperação Ativa	Força específica	Resistência Específica	Velocidade Específica	Pré-Ativação		
Contração Muscular	Tensão: - Duração: - Velocidade: -	Tensão: ++ Duração: - Velocidade: +	Tensão: + Duração: + Velocidade: -	Tensão: - Duração: - Velocidade: ++	Tensão: +/- Duração: -- Velocidade: +/-		
Intensidade do esforço	-	++	+	+/-	+/-		
Desgaste Emocional	-	+	++	+ / -	+/-		
Exercícios padrão	-Abordar alguns sub princípios face ao jogo anterior o próximo. -Jogos técnicos: meinhos. -Organização ofensiva/defensiva individual, grupal e coletiva.	-Análise do jogar do adversário. - Transição Ataque/Defesa e Defesa/Ataque. -Organização ofensiva/defensiva sectorial e intersectorial.	-Organização ofensiva/defensiva intersectorial e coletiva.	-Organização ofensiva intersectorial e coletiva com finalização. -Estratégia de Jogo;	-Jogos Lúdicos (coesão grupal); -Relembrar exercícios semanais de acordo com a estratégia do próximo jogo. -Esquemas táticos.		
	1, 5, 7, 11, 12, 18	1, 2, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19	4, 6, 10, 12, 13, 15, 17	1, 3, 5, 18	1, 5, 7, 11, 12, 18		
Forma Jogada	Variável	3vs3 a 7vs7 Com/sem apoios ou joker.	8vs8, 9vs9 e 10vs10	Variável	Variável		
Campo	Variável	Reduzida/Média	Grande	Reduzida	Variável		
T. Complementar	Sim	Sim	Não	Não	Não		

Legenda: baixa: -; moderada: +; elevada: ++;



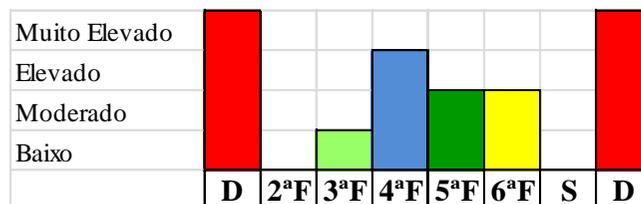
Dinâmica dos padrões de esforço e recuperação

Morfociclo Padrão – Seniores Sub23

Tabela 12. Morfociclo padrão seniores sub23 (elaboração própria)

Dia	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb.	Dom.
Hora		10h00	10h00	10h00	10h00		15h00
Volume		90'	90'	90'	90'		90'
Intencionalidade Tática		SubPrincípios	SubPrincípios	Grandes Princípios	SubPrincípios		
Dominante		Recuperação Ativa	Força específica	Resistência Específica	Velocidade Específica		
Contração Muscular		Tensão: - Duração: - Velocidade: -	Tensão: ++ Duração: - Velocidade: +	Tensão: + Duração: + Velocidade: -	Tensão: - Duração: - Velocidade: ++		
Intensidade do esforço		-	++	+	+/-		
Desgaste Emocional		-	+	++	+ / -		
Exercícios padrão	Folga	-Abordar alguns sub princípios face ao jogo anterior e próximo. -Jogos técnicos: meinhos. -Organização ofensiva/defensiva individual, grupal e coletiva.	-Análise do jogar do adversário. - Transição Ataque/Defesa e Defesa/Ataque. -Organização ofensiva/defensiva sectorial e intersectorial.	-Organização ofensiva/defensiva intersectorial e coletiva.	-Jogos Lúdicos (coesão grupal); -Organização ofensiva intersectorial e coletiva com finalização. -Esquemas táticos; -Estratégia de Jogo;	Folga	JOGO
		1, 5, 7, 11, 12, 18	1, 2, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19	4, 6, 10, 12, 13, 15, 17	1, 3, 5, 18		
Forma Jogada		Variável	3vs3 a 7vs7 Com/sem apoios ou joker.	8vs8, 9vs9 e 10vs10	Variável		
Campo		Variável	Reduzida/Média	Grande	Reduzida		
T. Complementar		Sim	Sim	Não	Não		

Legenda: baixa: -; moderada: +; elevada: ++;



Dinâmica dos padrões de esforço e recuperação

4.4. Exercícios - MJI

“Não é sobre o exercício, mas sobre o objetivo. O objetivo cria o exercício.” Van Gaal, (2006).

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

Frade, (2004) corrobora a importância do exercício, salientando que um exercício específico deve constituir uma propensão das coisas que mais aparecem no nosso jogo, induzindo comportamentos mais semelhantes possíveis aos pretendidos pelo modelo de jogo.

Cada exercício é um exercício e como tal deve ser idealizado de acordo com a conceção de jogo de cada treinador. Variar o objetivo, tamanho do campo, tempo de execução, número de jogadores, são todo um conjunto de variáveis que conferem singularidade a um exercício. Todos os exercícios formulados têm como objetivo adequar um princípio evolutivo do jogo às dinâmicas dos padrões de esforço e recuperação em função do morfociclo padrão idealizado para cada escalão de formação. Qualquer exercício pode ser utilizado em qualquer um dos escalões de formação do futebol 11, ainda assim, cada treinador deve definir quais são as prioridades para a sua equipa.

Os exercícios encontram-se divididos da seguinte forma:

- Momentos de jogo: organização ofensiva e defensiva; transição ataque-defesa e defesa-ataque; organização ofensiva vs organização defensiva (formas jogadas);
- Escalas da equipa: individual; grupal; setorial; intersetorial; coletivo;

Legenda		Equipa com bola		Cone sinalizador		Passe
		Equipa sem bola		Baliza		Deslocamento
		Apoio/joker		Bola		Condução
		GR		Treinador		Limite do campo

4.4.1. Organização Ofensiva

1	Organização Ofensiva Grupal e Setorial
----------	-----------------------------------------------

Forma	(GR + 2vs1) + (3vs2 + GR)	Espaço	Campo (25x40m)
Elementos	Grupos de 8	Solicitação	10'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva: Início da construção através do GR (saídas curtas); provocar mudanças de velocidade de jogo; finalização;
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Procurar a progressão com bola no corredor central - fixar o defesa; (ii) Orientar as ações para o objetivo; (iii) Acelerar o jogo sem oposição;
Feedback	Condução para o espaço vazio – obrigar o defesa a decidir.

Descrição

Situação de jogo GR + 2vs1 + 3vs2 + GR.

A equipa em posse de bola deve fazer uma circulação/condução objetiva para criar situações de finalização (2vs1).

A sequência do exercício após finalização é garantida através da junção dos 3 elementos anteriores, que simulam o setor médio ou ofensivo, e realizam uma organização ofensiva contra uma equipa de 2 elementos que sairá em velocidade da baliza oposta. Em caso de recuperação de bola em ambas as situações, a defesa deve retirar a bola da zona de pressão fazendo um passe para o seu GR.

O início de cada exercício é realizado com uma saída curta do GR.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Introduzir um maior número de atacantes: (3vs2+GR) + (5vs3+GR).</p> <p>-Limitar o número de toques por jogador: aumentar a velocidade de circulação da bola.</p>	

2	Organização Ofensiva Setorial
----------	--------------------------------------

Forma	(GR+4vs3) + (3vs2 + GR)	Espaço	Campo (60x40m)
Elementos	Grupos de 14	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva do setor defensivo: saída curta do GR; circulação da bola no setor, de forma a conseguir progredir no terreno de jogo (setor médio ou ofensivo); criar situações de finalização;
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Procurar progressão em condução ou passe (corredor central ou lateral); (ii) Mobilidade entrelinhas dos 3 jogadores do setor ofensivo – dar linha de passe; (iii) Variação do centro de jogo em segurança e velocidade; (iv) Eficácia na finalização;
Feedback	Velocidade e segurança na circulação de bola.

Descrição

Situação de jogo GR+4vs3 + 3vs2 + GR.

A equipa em posse de bola joga com 2 defesas centro e 2 defesas laterais (setor defensivo) e 3 médios ou avançados (setor médio/ofensivo).

O jogo inicia-se com uma saída curta do GR na equipa que ataca.

Esta equipa deve procurar progredir no terreno de jogo através de uma rápida circulação de bola com o objetivo de colocar a bola no setor médio (área delimitada que só um jogador do setor ofensivo pode entrar) ou avançado.

Após a entrada da bola no setor ofensivo, desenrola-se uma situação de 3vs2.

Se em qualquer um dos momentos a equipa que defende conseguir recuperar a posse de bola inverte-se a situação descrita.

Os jogadores que se encontram fora dos limites de campo servem como apoios nas situações de 1ª fase de construção da equipa que ataca (jogam apenas no setor defensivo da equipa em posse).

Variantes	Representação Gráfica
-Reduzir as dimensões do campo; -Limitar o número de toques por jogador: aumentar a velocidade de circulação da bola. -Sistema de pontuação por finalização: importância de não perder a bola no setor defensivo e de fazer chegar a bola com qualidade aos sectores médio ou ofensivo.	

3	Organização Ofensiva Intersectorial
----------	--------------------------------------------

Forma	(6vs3 + GR)	Espaço	Campo (20x60m + 70x60m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	10'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva intersectorial: circulação rápida e em segurança da bola – à largura e profundidade.
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Amplitude ofensiva; (ii) Variação do centro de jogo em segurança e velocidade; (iii) Identificar zona para passe em profundidade; (iv) Eficácia na finalização;
Feedback	Velocidade a variar o centro de jogo, eficácia na finalização.

Descrição

Situação de jogo 6vs3 + GR.

A equipa em posse de bola joga com 2 defesas centro e 2 defesas laterais (setor defensivo) e 2 médios centro (setor médio).

A equipa que ataca deve posicionar-se equilibradamente no espaço (20x60m), fazendo um total de 3 passes consecutivos antes de passar a bola em profundidade para o espaço vertical (70x60m).

Após esta ação, toda a equipa deve sair em velocidade e construir uma ação de finalização – 6vsGR.

A equipa sem posse de bola tem como objetivo recuperar a posse de bola e inseri-la na baliza.

O exercício termina quando uma das equipas conseguir finalizar.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Aumentar ou reduzir o número de passes a realizar pela equipa em posse de bola.</p> <p>-Reduzir o tamanho do campo para progressão.</p> <p>-Permitir que um dos defesas saia para fazer oposição na combinação ofensiva adversária.</p>	

4	Organização Ofensiva Intersectorial
----------	--------------------------------------------

Forma	(6vs5 + GR)	Espaço	Campo (50x60m)
Elementos	Grupos de 12	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 3 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva intersectorial: circulação da bola e movimentações ofensivas, de forma a criar espaços e situações de finalização – explorar corredores laterais.
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Amplitude ofensiva; (ii) Variação do centro de jogo - imprevisibilidade da ação (superioridade numérica nos corredores laterais); (iii) Ocupação equilibrada na área – situação de finalização; (iv) Eficácia na finalização;
Feedback	Explorar corredores laterais e ocupação equilibrada da área.

Descrição

Situação de jogo 6vs5 + GR.

A equipa em posse de bola joga com 1 médio defensivo e 2 médios centro (setor médio) e 2 médios ala e 1 avançado (setor avançado).

A equipa em posse de bola tem como objetivo criar situações de finalização através da circulação da bola. Em posse, deve optar preferencialmente pelo corredor central, mas se o adversário o fechar deve procurar os corredores laterais e explorar a superioridade numérica concedida no exercício (2vs1).

Em caso de recuperação de bola pela defesa, esta dispõe de 2 balizas móveis para finalizar.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Variar a complexidade do exercício: 6vs6+GR.</p> <p>-Limitar o número de toques por jogador - aumentar a velocidade de circulação.</p>	

5	Organização Ofensiva Coletiva
----------	--------------------------------------

Forma	(10vs0 + GR)	Espaço	Campo (50x60m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 1 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva coletiva: circulação da bola e movimentações ofensivas coletivas com finalização.
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Amplitude ofensiva – campo grande; (ii) Articulação entre setores; (iii) Mobilidade e equilíbrio dos espaços; (iv) Ocupação equilibrada na área – situação de finalização;
Feedback	Mobilidade dos jogadores sem bola e combinações táticas.

Descrição

Situação de jogo 10vs0 + GR.

A equipa dispõe-se em “campo grande” no sistema de jogo adotado pelo MJI (1-4-3-3). O início do exercício é realizado num dos DC.

Na sequenciado exercício, todos os jogadores se movimentam de forma a dar várias linhas de passe ao portador da bola.

Posteriormente, de acordo com as ações de comando do treinador, é executada uma combinação tática.

As ações devem ser introduzidas inicialmente e depois de percebidas, deve ser dada autonomia aos jogadores para as executar segundo a sua vontade.

No exemplo demonstrado, a bola entra no defesa lateral direito, que combina com o médio ala direito e este combina com o médio centro direito que devolve a bola novamente ao lateral, que realizou movimento a passar nas costas do médio ala.

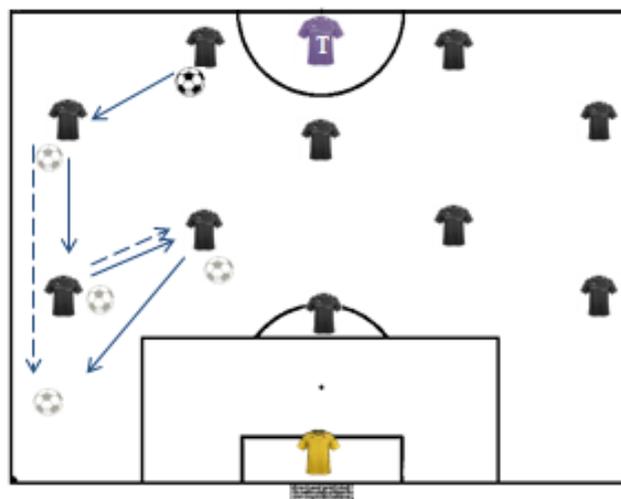
O exercício finaliza-se com um cruzamento para a área e respetivos movimentos para os espaços de finalização.

Variantes	Representação Gráfica
-----------	-----------------------

-Variar a complexidade do exercício, aumentando o número de defesas: 10vs1+GR até 10vs10+GR;

-Condicionar a atuação dos defesas: defesa passiva; impossibilidade de utilizar o desarme, podendo apenas recorrer à intercepção;

-Utilizar a defesa apenas dentro da área – situação de finalização;



6	Organização Ofensiva Coletiva		
----------	--------------------------------------	--	--

Forma	(10 vs 7 + GR)	Espaço	Campo (50x60m)
Elementos	Grupos de 18	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes, 4 cones.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva coletiva: circulação da bola e movimentações ofensivas coletivas com finalização. Transição Ataque-Defesa: Reação rápida e pressionante no local da perda de bola.
Objetivo Comportamental	Equipa com posse de bola: (i) Amplitude ofensiva – campo grande; (ii) Articulação entre setores; (iii) Mobilidade e equilíbrio dos espaços; (iv) Variação do centro de jogo - imprevisibilidade da ação;
Feedback	Variação com velocidade e segurança do centro de jogo.

Descrição

Situação de jogo 10vs7 + GR.

A equipa dispõe-se em “campo grande” no sistema de jogo adotado pelo MJI (1-4-3-3).

O início do exercício é realizado num dos defesas centro.

O objetivo em posse de bola é criar situações de finalização através da circulação rápida e segura da bola pelo campo.

No caso da equipa adversária recuperar a posse de bola terá a possibilidade de finalizar a jogada no corredor lateral através da condução de bola entre os mecos sinalizadores ou passe longo/remate para a baliza que se encontra no corredor central.

Em caso de perda de bola, a equipa atacante deverá reagir rapidamente e de forma pressionante sobre o centro de jogo (Transição Ataque-Defesa) tentando a recuperação.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Modificar o tipo de finalização para os defesas (cones no meio e baliza nos corredores).</p> <p>-Delimitação de corredores laterais para potenciar situações de superioridade numérica ofensiva.</p> <p>-Limitar o número de toques por jogador - aumentar a velocidade de circulação.</p>	

4.4.2. Organização Defensiva

7	Organização Defensiva Grupal		
Forma	(3vs2 + GR)	Espaço	Campo (25 x 40m)
Elementos	Grupos de 11	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 1 baliza, bases, coletes, 6 cones.		

Objetivo Geral	Organização defensiva grupal: impedir a finalização e evitar a criação de situações de finalização.
Objetivo Comportamental	Equipa sem posse de bola: (i) Fechar o corredor central (baliza); (ii) Condicionar o jogo para os corredores laterais; (iii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas; (iv) Contenção;
Feedback	Incidir sobre um objetivo comportamental.

Descrição

Situação de jogo 3vs2 + GR.

A equipa em posse de bola tem como objetivo circular a bola entre si procurando situações de finalização.

A equipa em organização defensiva deve ocupar o espaço, impedindo a finalização, respeitando os objetivos comportamentais do exercício.

Após recuperação da posse de bola deve tentar sair da zona de pressão com um passe lateralizado para um dos apoios ou em profundidade para uma das 3 balizas colocadas nos corredores.

O exercício termina após finalização de uma das equipas ou indicação do treinador.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Aumentar ou reduzir complexidade do exercício: retirar a transição depois da recuperação da posse de bola; aumentar o número de jogadores atacantes;</p> <p>-Sistema de pontuação: finalização do ataque vs finalização defesa;</p>	<p>O diagrama mostra um campo de futebol retangular com uma baliza no topo. Uma linha horizontal tracejada divide o campo em duas partes. Abaixo desta linha, há seis cones laranja alinhados. Jogadores são representados por ícones de camisetas: uma amarela e uma roxa na baliza; duas vermelhas e duas pretas na zona central; duas pretas e duas cinzas na zona inferior; e duas cinzas na zona inferior do campo. Uma bola de futebol está no centro da zona inferior.</p>

8	Organização Defensiva Setorial
----------	---------------------------------------

Forma	(3vs3) + 3	Espaço	Campo (20 x 35m)
Elementos	Grupos de 9	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 1 baliza, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização defensiva setorial: impedir a finalização e evitar a criação de situações de finalização.
Objetivo Comportamental	Equipa sem posse de bola: (i) Impedir progressão da equipa adversária - bloco defensivo alto e pressionante; (ii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas; (iii) Contenção;
Feedback	Incidir sobre um objetivo comportamental.

Descrição

Situação de jogo 3vs3 + 3.

A equipa em posse de bola, constituída por 6 jogadores (3, 1 joker e 2 apoios laterais) tem como objetivo circular a bola entre si procurando entrar com a bola conduzida na linha final delimitado do adversário.

A equipa sem bola tem como objetivo principal impedir a progressão do adversário através de uma defesa pressionante, garantindo a realização de contenção e das respetivas coberturas defensivas.

Em caso de recuperação da posse de bola, invertem-se os papeis e a equipa a atacar passa a defender e vice-versa.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Aumentar ou reduzir número de jogadores;</p> <p>-Modificar o tipo de finalização (balizas nos corredores laterais).</p> <p>-Sistema de pontuação: finalização do ataque vs finalização defesa;</p>	

9	Organização Defensiva Intersectorial
----------	---------------------------------------------

Forma	(5vs5)	Espaço	Campo (30 x 50m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 1 baliza, bases, coletes, 6 cones.		

Objetivo Geral	Organização defensiva intersectorial: impedir a finalização e evitar a criação de situações de finalização.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Defesa pressionante; (ii) Movimentação rápida em função do centro de jogo; (iii) Coberturas defensivas; (iv) Impedir exploração do espaço interior por parte do adversário – fechar linha de passe para o médio adversário;
Feedback	Movimentação rápida, defesa pressionante.

Descrição

Situação de jogo 5vs5.

A equipa em posse de bola tem como objetivo circular a bola entre si procurando situações de finalização através de passe entre os cones ou passe para o médio.

A equipa em organização defensiva deve ocupar o espaço, impedindo a finalização, respeitando os objetivos comportamentais do exercício.

Após recuperação da posse de bola o exercício é finalizado.

A pontuação atribuída à finalização ofensiva através de passe entre os cones ou passe para o médio varia consoante a importância dada pelo treinador ao tipo de ação desempenhada.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Variar o sistema de pontuação consoante importância dada aos objetivos comportamentais da equipa sem bola;</p> <p>-Aumentar a complexidade do exercício através de um maior número de jogadores no ataque.</p>	<p>O diagrama mostra um campo de futebol com uma baliza e uma linha de fundo com seis cones. No topo do campo, há cinco jogadores vermelhos e cinco jogadores pretos. No centro do campo, há um jogador roxo (treinador) e uma bola. Setas azuis indicam movimentos de passe entre os jogadores. O campo é dividido por uma linha tracejada que representa a linha de passe para o médio adversário.</p>

10	Organização Defensiva Intersectorial
-----------	---------------------------------------------

Forma	(GR + 5vs4)	Espaço	Campo (50x40m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 1 baliza, bases, coletes, 6 cones.		

Objetivo Geral	Organização defensiva intersectorial: impedir a finalização e evitar a criação de situações de finalização.
Objetivo Comportamental	Equipa sem posse de bola: (i) Impedir progressão da equipa adversária – bloco defensivo alto e pressionante; (ii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas; (iii) Contenção; (iv) Impedir exploração do espaço interior;
Feedback	Impedir progressão da equipa adversária – defesa pressionante.

Descrição

Situação de jogo GR + 5vs4.

A equipa em posse de bola tem como objetivo circular a bola entre si procurando situações de finalização.

A equipa em organização defensiva deve ocupar o espaço, impedindo a finalização, respeitando os objetivos comportamentais do exercício.

Após execução da pressão alta e possível recuperação da posse de bola deve finalizar o mais rápido possível – transição ataque-defesa.

O exercício finaliza após finalização de uma das equipas.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Atribuir a cada baliza dos cones pontuações diferentes, assim como à recuperação de bola pela equipa sem posse de bola.</p>	<p>O diagrama mostra um campo de futebol com uma baliza amarela na base. Um retângulo tracejado representa o espaço de jogo. Cinco cones laranja estão alinhados na linha superior do retângulo. Há jogadores representados por ícones de camisetas: uma em roxo à esquerda, duas em vermelho, duas em preto e uma em amarelo na baliza. Setas azuis indicam o movimento da bola entre os jogadores, mostrando uma circulação dentro do espaço delimitado.</p>

11	Organização Defensiva Coletiva
-----------	---------------------------------------

Forma	(10 vs 0)	Espaço	Campo (60x40m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	10'
Material	Por exercício: 5 bolas de cores diferentes, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Posicionamento individual e coletivo nas movimentações defensivas da equipa em função do espaço e da cor/zona da bola.
Objetivo Comportamental	Equipa sem posse de bola: (i) Campo “pequeno”; (ii) Setores juntos; (iii) Fechar corredor central; (iv) Basculação em função da bola e da equipa;
Feedback	Basculação em função da bola e da equipa.

Descrição

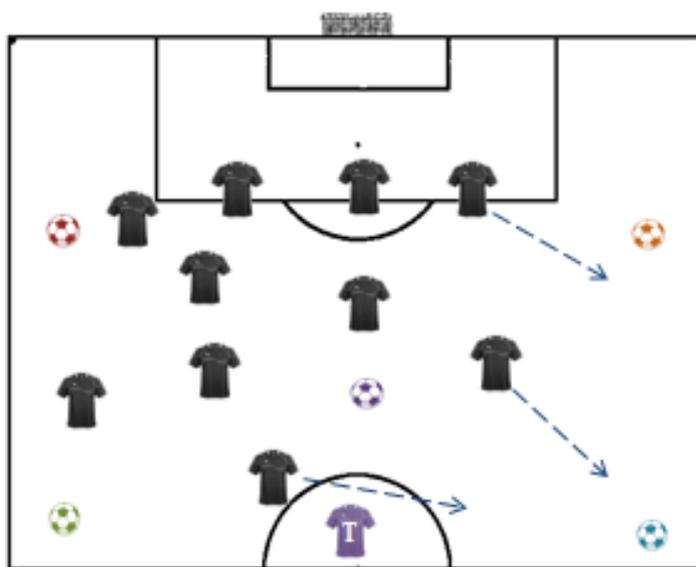
Organização no sistema tático 1-4-3-3.

À voz de comando do Treinador a equipa posiciona-se defensivamente consoante a posição/cor da bola escolhida.

A velocidade e a cadência de cores aumentam gradualmente após correção dos posicionamentos dos jogadores, se necessário.

Variantes	Representação Gráfica
------------------	------------------------------

-Soluções após posicionamento defensivo: equipa organiza ataque continuado com a mesma bola do exercício anterior – com/sem oposição.



12	Organização Defensiva Coletiva
-----------	---------------------------------------

Forma	(Gr+10vs10 + GR)	Espaço	Campo (80x60m)
Elementos	Grupos de 22	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Posicionamento individual e coletivo nas movimentações defensivas da equipa em função do espaço e da cor/zona da bola.
Objetivo Comportamental	Equipa sem posse de bola: (i) Campo “pequeno”; (ii) Setores juntos; (iii) Fechar corredor central; (iv) Basculação em função da bola e da equipa; (v) Superioridade numérica no centro de jogo.
Feedback	Superioridade numérica no centro de jogo.

Descrição	Representação Gráfica
<p>Situação de jogo GR + 5vs4.</p> <p>Organização das equipas no sistema tático 1-4-3-3.</p> <p>A equipa em organização defensiva procura sempre superioridade numérica no centro de jogo através de uma pressão passiva.</p> <p>A equipa em posse de bola faz circular a bola ao longo do campo (variação do centro de jogo) obrigando a defesa a bascular.</p> <p>Após sinal sonoro do treinador, inicia-se situação de jogo normal com objetivo final de finalização.</p> <p>Se a equipa que defende recuperar a posse de bola finaliza a jogada sem oposição.</p>	
Variantes	
-Introduzir oposição depois de recuperação de bola.	

4.4.3. Organização Ofensiva vs Organização Defensiva - Formas Jogadas

13	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(GR + 10vs10 + GR)	Espaço	Campo (90x60m)
Elementos	Grupos de 22	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Organização ofensiva e defensiva e coletiva, e transições defesa-ataque e ataque-defesa.
Objetivo Comportamental	Exercitar os princípios definidos no MJJ.
Feedback	Adaptar consoante o objetivo comportamental definido na unidade de treino.

Descrição	Representação Gráfica
<p>Situação de jogo GR + 10vs10 + GR.</p> <p>O exercício deve ser exercitado de forma livre ou direcionada a um princípio de jogo definido no MJJ, de acordo com os objetivos da unidade de treino.</p>	
<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aumentar as dimensões do campo; -Realizar os esquemas táticos quando existem tais situações com o decorrer do exercício; 	

14	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(6vs6) + GR	Espaço	Campo (50x40m)
Elementos	Grupos de 20	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes, 6 cones.		

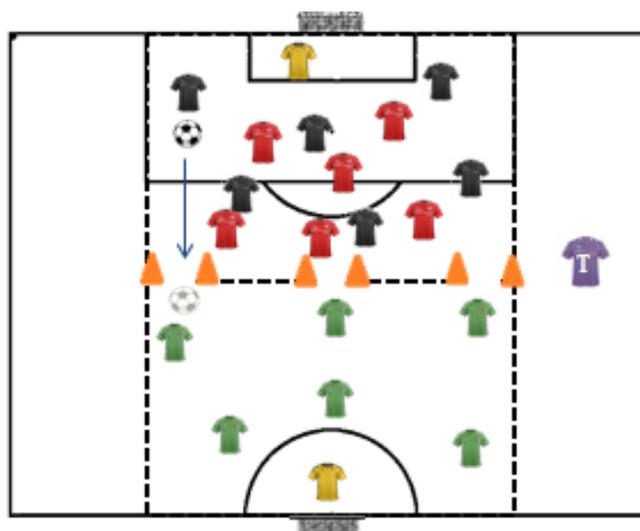
Objetivo Geral	Organização ofensiva e defensiva, e transições defesa-ataque e ataque-defesa.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Amplitude ofensiva – campo grande; (ii) Mobilidade e equilíbrio dos espaços; (iii) Variação do centro de jogo - imprevisibilidade da ação; <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Impedir progressão da equipa adversária – bloco defensivo alto e pressionante; (ii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas; (iii) Contenção;
Feedback	Incidir sobre os objetivos comportamentais de uma das equipas.

Descrição

Situação de jogo (6vs6) + GR. A equipa em posse de bola tem como objetivo criar situações de finalização através de um passe para um dos jogadores que se encontram nas 3 balizas delimitadas pelos cones. No caso de recuperação de bola pela equipa adversária, esta dispõe de uma baliza para finalizar.

A equipa que consegue finalizar a jogada através de passe ou remate, desloca-se para o outro meio-campo e joga contra a equipa. Se após 1'30/2' qualquer das equipas não consiga finalizar uma jogada com êxito, a equipa que se desloca para o campo oposto é aquela que estava a atacar para as 3 balizas delimitadas por cones. A equipa que finaliza a jogada dentro do tempo delimitado pelo treinador ataca sempre para a baliza fixa.

Representação Gráfica



15	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(GR + 5vs5 + GR)	Espaço	Campo (40x60m)
Elementos	Grupos de 12	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Ocupação racional do terreno na fase ofensiva e defensiva.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Amplitude ofensiva – campo grande; (ii) Mobilidade e equilíbrio dos espaços; (iii) Variação do centro de jogo - imprevisibilidade da ação; (iv) Eficácia na finalização; <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Impedir progressão e finalização da equipa adversária; (ii) Contenção; (iii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas;
Feedback	Ocupação dos 3 corredores a atacar e 1 ou 2 a defender.

Descrição

Situação de jogo GR + 5vs5 + GR.

A equipa em posse de bola deve ocupar os 3 corredores de jogo (largura) e ter sempre um jogador na frente a dar profundidade à equipa no corredor central.

Por outro lado, a equipa que defende deve ocupar um corredor (central) ou dois corredores (central + lateral) em função do centro de jogo.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Obrigatoriedade da bola passar por um ou dois corredores laterais antes de finalização – variação do centro de jogo (entrar por fora/dentro);</p> <p>- Limitar o número de toques por jogador – aumentar a velocidade de circulação da bola.</p>	

16	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(GR + 5vs5 + GR)	Espaço	Campo (50x40m)
Elementos	Grupos de 14	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes, 4 cones.		

Objetivo Geral	Circulação da bola e movimentações ofensivas nos vários setores definidos de forma a criar situações de finalização.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Procurar verticalidade – jogo com o avançado; (ii) Mobilidade; (iii) Variação do centro de jogo - imprevisibilidade da ação; (iv) Eficácia na finalização (situação de superioridade); <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Impedir progressão da equipa adversária até ao setor ofensivo – jogadores juntos; (ii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas;
Feedback	Explorar situações de superioridade nos setores.

Descrição

Situação de jogo GR + 5vs5 + GR num campo dividido em 3 setores (defensivo, médio e ofensivo).

Cada equipa joga com 1 defesa no setor defensivo, 3 médios no setor médio e 1 avançado no setor ofensivo.

A equipa em posse de bola, no setor defensivo e ofensivo pode criar superioridade numérica através do recuo ou avanço, em função do setor em que a bola se encontra, de um dos médios. Já no setor médio são realizadas sempre ações de 3vs3 – igualdade numérica. A entrada no setor ofensivo pode ser realizada através de condução ou passe de rotura para outro colega de equipa. Se a equipa adversária recuperar a posse da bola passa ela a atacar e repetem-se os procedimentos do exercício para a equipa em posse de bola. Não é obrigatória a entrada no setor avançado para finalizar, podendo ser realizado um remate do setor avançado, por exemplo.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Limitar o número de toques por jogador – aumentar a velocidade de circulação da bola.</p> <p>-Potenciar comportamentos ofensivos por parte dos jogadores do setor médio – golo de um médio no setor ofensivo vale 2 pontos.</p>	

17	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(GR + 6vs6 + GR)	Espaço	Campo (50x60m)
Elementos	Grupos de 14	Solicitação	20'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes, 4 cones.		

Objetivo Geral	Circulação da bola e movimentações ofensivas de forma a criar situações de finalização através da exploração do espaço nas costas da defesa adversária.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Identificar espaço nas costas da defesa adversária; (ii) Mobilidade; (iii) Variação rápida do centro de jogo – vantagem nos corredores laterais; (iv) Eficácia na finalização (situação de superioridade); <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Impedir progressão da equipa adversária até ao setor ofensivo – bloco defensivo alto e pressionante; (ii) Superioridade no centro de jogo; (iii) Ajustar coberturas, espaço entre defesas;
Feedback	Incidir sobre objetivos comportamentais da equipa com ou sem bola.

Descrição

Situação de jogo GR + 6vs6 + GR.

A situação de jogo acontece no campo intermédio, limitado pelos cones. O início de jogo é realizado pelo GR através de uma saída curta num dos defesas centro da equipa em posse. De seguida, esse jogador tem que colocar a bola no campo intermédio onde se irá desenrolar a situação de jogo 6vs6. Respeitando os objetivos comportamentais definidos, a equipa em posse tem 2 opções para colocar a bola no espaço vertical/costas da defesa: passe de rotura no corredor central para um colega entrar; condução entre os cones no corredor lateral. Em situação de finalização, a equipa em posse dispõe de 3 toques para marcar golo e podem entrar 3 jogadores para esse efeito.

Variantes	Representação Gráfica
<p>-Permitir a oposição de um defesa em situação de finalização.</p> <p>-Limitar o número de toques por jogador – aumentar a velocidade de circulação da bola.</p> <p>-Valorizar a finalização através da entrada pelos corredores laterais.</p>	<p>O diagrama mostra um campo de futebol dividido em três zonas. No topo, há um jogador amarelo (GR) e um jogador roxo (defesa). Abaixo, há jogadores em vermelho e preto. Cones laranja delimitam o espaço de jogo. Uma seta azul indica o movimento da bola do GR para o meio-campo, e outra seta azul indica o movimento da bola para o lado esquerdo do campo.</p>

18	Organização Ofensiva vs Organização Defensiva
-----------	------------------------------------------------------

Forma	(GR + 4vs4 + GR)	Espaço	Campo (20x40m)
Elementos	Grupos de 10	Solicitação	10'
Material	Por exercício: 1 bola, 2 balizas, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Circulação da bola de forma a criar situações de finalização.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Objetividade ofensiva – prontidão no remate; (ii) Mobilidade com e sem bola; (iii) Velocidade na circulação; (iv) Eficácia na finalização; <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fechar corredor central (baliza); (ii) Ajustar coberturas;
Feedback	Velocidade de execução – objetividade ofensiva.

Descrição

Situação de jogo GR + 4vs4 + GR.

O início de jogo é realizado pelo GR através de uma saída curta num dos jogadores da equipa em posse.

O jogador em posse deve ser rápido a executar a ação devido à pressão constante a que está submetido.

Em caso de recuperação da posse de bola pela equipa adversária passa esta a finalizar, devendo aproveitar a desorganização adversária.

O exercício termina após finalização de uma das equipas ou quando passar o tempo determinado pelo treinador.

Variantes	Representação Gráfica
-Limitar o número de toques por jogador – aumentar a velocidade de circulação da bola.	

4.4.4. Transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque

19	Transição Ataque-Defesa e Defesa-Ataque		
Forma	(6vs3 + 3)	Espaço	Campo (80 x 40m)
Elementos	Grupos de 12	Solicitação	15'
Material	Por exercício: 1 bola, bases, coletes.		

Objetivo Geral	Transições Ataque-Defesa e Defesa-Ataque.
Objetivo Comportamental	<p>Equipa com posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Velocidade de circulação de bola; (ii) Mobilidade; <p>Equipa sem posse de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Pressão no centro de jogo – superioridade numérica; (ii) Ajustar coberturas; (iii) Recuperar a bola e tirar rápido da zona de pressão – passe lateralizado ou em profundidade (Transição defesa-ataque);
Feedback	Mudança de atitude e tirar bola da zona de pressão.

Descrição	Representação Gráfica
<p>Situação de jogo (6vs3+3). A equipa em posse de bola tem como objetivo fazer um total de passes definidos pelo treinador para pontuar. A equipa em inferioridade numérica tem como objetivo recuperar a bola e de seguida tirá-la da zona de pressão através de um passe para um dos apoios exteriores. A continuidade do exercício é garantida através do deslocamento dos jogadores da equipa que perdeu a bola - 1 ou 2 preta, para o outro campo.</p>	
<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a eficácia da recuperação de bola, através do aumento do número de defesas ou redução do tamanho do campo. -Limitar o número de toques por jogador – aumentar a velocidade de circulação da bola. 	

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente dissertação propusemos a elaboração de um guia metodológico e conceptual para o Futebol de 11. Sendo uma temática complexa, existiu a necessidade de contextualizar o trabalho através da análise detalhada da situação do futebol de formação de crianças e jovens. Todo o trabalho de sistematização e reflexão foi bastante profícuo. Ainda assim, acreditamos que existem muitas insuficiências no treino do jovem atleta, tornando-se importante continuar a problematizar, a pensar e a não aceitar ideias formatadas. Porque “ o Homem é, no universo, uma força, porém superior às outras, pelo pensamento” (Thomas Atkinson). Assume-se sem qualquer renitência que só assim se conseguirá proliferar as boas práticas desportivas e afastar as ideias empíricas enraizadas como fio condutor de todo o processo de ensino aprendizagem, em muitos dos formadores e treinadores. Não devendo ser encarado como uma fórmula mágica, consideramos que a objetividade e simplicidade dos conteúdos elaborados podem ser uma bússola pedagógica muito útil para os intervenientes nesta área de estudos. A elaboração de exercícios, idealização de um modelo de jogo ou caracterização das etapas de formação para o futebol formam assim a parte de um todo que se pretendia atingir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705–718.
- Alvarez del Villar, C. (1983). *La preparación Física del Fútbol Basada em el Atletismo*. Madrid, Gymnos, Librería Editorial Deportiva.
- Arena, S., Böhme, M. (2004). Federações esportivas e organização de competições para jovens. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*. 12 (4): pp. 45-50.
- Baker, J. et al., (2012). Training Differences and Selection in a Talent Identification System. *Talent Development & Excellence Talent Selection* 23. Vol. 4, No. 1, 2012, 23–32.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004) *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I.(2005). Long-term athlete development. *Canadian sport for life*. Retirado do site: <http://www.Itad.ca>, no dia 28 de Novembro de 2013.
- Bangsbo, J. (1998). *Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Bangsbo, J. & Iaiá, F. M. (2013). Principles of fitness training. In A. Mark Williams (ed.) *Science and Soccer: Developing Elite Performers*.
- Barbanti, V. e Tricoli, V. (2004). A formação do esportista. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do rio Grande do Sul Editora, pp. 208-215.
- Bento, J. (2004). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani, A. Marques & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Bento, J. (2006). Formação e desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 41-57.
- Bompa, T.(1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinectics (Ed.).
- Brooker R, Kirk D, Braiuka S, Bransgrove A (2000). Implementing a game sense approach to teaching junior high school basketball in a naturalistic setting. *European Physical Education Review* 6:7-25.

- Bruner, M., Erickson, K., McFadden, K., K., & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path network analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 23–37.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, n.º 12. Retirado a 17 de Dezembro de 2013 de <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>.
- Capranica L, Tessitore A, Guidetti L, Figura F (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sport Sciences*. 19, 379 – 384.
- Carling, C. and Williams, A. M. (2008). Match analysis and elite soccer performance: integrating science and practice. In T. Reilly (ed.), *Science and Soccer* (pp. 32-47). Maastricht, Netherlands: Shaker Publishing.
- Carling, C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences* 28, 319-326.
- Carvalho, C. (2001). As coisas duma “Mecânica Silenciada” (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (dês) abstracção. FADE-UP.
- Castagna, C. D'Ottavio, S. and ABT, G. (2003). Activity profile of young players during actual match play. *Journal of Strength and Conditioning Research* 17, 775-780.
- Castelo, J. (2003). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2009) *Futebol: organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª edição.
- Chirosa Ríos, L., Padial Puche, P. (2000). Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano. In *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (25), [On line]. www.efdeportes.com.
- Coelho e Silva, M.; Gonçalves, C. & Figueiredo, A. (2006). Desporto de jovens ou jovens no desporto. Perfil de jovens futebolistas. *Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra*, pp 19-35.
- Costa, I.; Garganta, J.; Greco & I. Mesquita (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Rio Claro*, v.15, n.3, p.657-668, jul./set. 2009.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In Eklund, R., & Tenenbaum, G. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd edn., pp.184–202). Hoboken, NJ: Wiley.

- Davids, K. & Baker, J. (2007). Genes, Environment and Sport Performance: Why the Nature-Nurture Dualism is no Longer Relevant. *Sports Med* 2007; 37 (11): 961-980.
- De La Rosa, A. F. *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planeamento*. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001.
- De Rose Jr. e Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 251-261.
- Di Salvo, V. et al. (2007). Motion Characteristics in Elite Level Soccer ... *Int J Sports Med* 2007; 28: 222–227.
- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., and Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 30, 205-212.
- Ericsson, K., Krampe, & Tesch-Romer (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 1993, Vol. 100. No. 3, 363-406.
- Faria, R. (1999): *Periodização tática. Um imperativo conceptivo-metodológico do rendimento superior em futebol*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário, opção de futebol. FCDEF-UP.
- Festa, F. (2009). *Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo. A perspectiva de treinadores da Primeira Liga*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.
- Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem do Jogo*. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Frade, V. (1985). *Alta Competição – Que exigências do tipo metodológico? -Comunicação apresentada ao Curso de Actualização – Futebol*. Porto: ISEF - UP.
- Frade, V. (2004). *Notas de curso de Metodologia do Futebol*, Porto: FADE-UP.
- Frade, V. (2005). Entrevista in Dias, F. (2005). “De Principiante a Experto ou... Simplesmente Experto?!... Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade”. Trabalho monográfico realizado na disciplina de Seminário, Opção de Futebol, - FADE-UP.
- Gaiteiro (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Dissertação de Mestrado. FADE-UP.

- Garganta, J. (1988). Pressupostos para o faseamento na formação do jogador de futebol. *Revista Horizonte*. (V), 25.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda*, v.1, 1994, p.95-136.
- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. FADE-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos*, pp. 95-135: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FADE-UP.
- Garganta, J.; Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte*, v.91, p.5-8.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta; J. Oliveira; M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 227-234). FCDEF-UP: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.20, p.201-03, set. 2006. Suplemento n.5.
- Gaya, A., Torres, L. (2004). O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polémicos. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora, pp. 57-74.
- Gonçalves, C. (1999). O espírito desportivo na formação dos jovens praticantes. In: Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (Eds.). *Seminário Internacional Treino de Jovens*. Centro de Estudos e formação desportiva. Secretaria do Estado do Desporto. Lisboa, pp. 60-74.
- Gonçalves, C. (2013). *Desportivismo e desenvolvimento de competências socialmente positivas*. Ed: PNED – Plano Nacional de Ética no Desporto e Edições Afrontamento.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (3), 401-421.

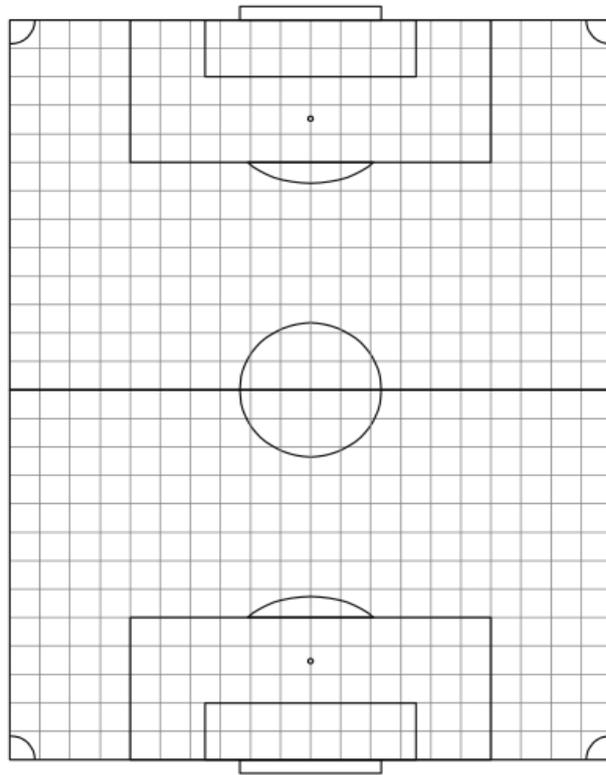
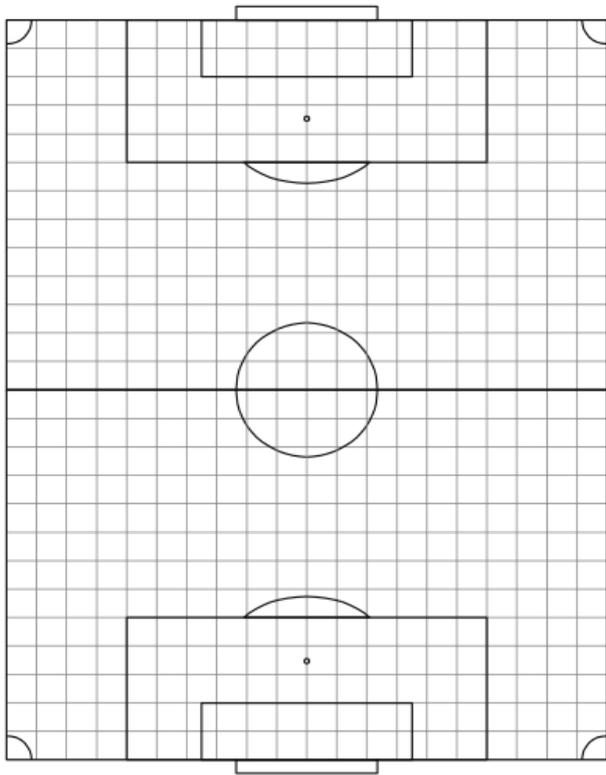
- Gréhaigne JF, Wallian N, Godbout P (2005). Tactical-decision learning model and students' practices. *Physical Education and Sport Pedagogy* 10:255 – 269.
- Griffin LL, Mitchell SA, Oslin JL (1997). *Teaching sport concepts and skills : a tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gulbin, J., Morag J. Croser , Elissa J. Morley & Juanita r. Weissensteiner (2013) An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach, *Journal of Sports Sciences*, 31:12.
- Kaka (2013). Kaká diz que volta ao Milan para ter prazer em jogar futebol. Retirado do site: <http://www.estadao.com.br/noticias/esportes,kaka-diz-que-volta-ao-milan-para-ter-prazer-em-jogar-futebol,1071576,0.htm>, no dia 31 de Dezembro de 2013.
- Levitin, D. (2006). *This is your brain on music : the science of a human obsession*.
- Light, R.(2000). *Making Sense of Games through the Manipulation of Space and Time*. In:Science Teachers' Association of Victoria.
- Light, R.(2013). *Game Sense: pedagogy for performance, participation and enjoyment*. Routledge studies in physical education and youth sport.
- Lobo, L. F. (2002). *Os Magos do Futebol*. Lisboa: Bertrand Editora
- Lobo, L. F. (2009). *Planeta do Futebol*. Prime Books, 3ª edição.
- Maciel, J. (2011). Entrevista publicada dia 15 de Setembro de 2011 no site: <http://organizacaodejogo.blogspot.pt/2011/09/conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>.
- Magalhães, R. & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol – Um Caminho para o Sucesso*. 1ªedição: Novembro 2010.
- Malina, R. (1994). Physical Activity and Training - Effects on Stature and The Adolescent Growth Spurt. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26 (6):759-766).
- Malina, R. (2004) Growth and maturation: basic principles and effects in MC Silva, RM Malina (Eds).*Children and Youth in Organized Sports*. Coimbra University Press, pp 137-161.
- Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or O (2004) *Growth, Maturation, and Physical Activity*, 2nd ed. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Maradona, D.(2001). *Eu sou el Diego*. Oficina do livro.
- Marques, A. (1997). A criança e a actividade física. Inovação e contexto. In Marques, A., Prista, A., Júnior, A. (Eds). *Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*. (I), pp.15-31. FADE-UP.

- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In Gaya, A., Marques, A. & Tani, G. (Eds), Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Marques A. & Oliveira. J. (2004). Promoting quality in youth sports. Children and youth in organized sports. In: Gonçalves CE, Coelho e Silva MJ (Eds) Children and youth in organized sports (Coimbra, University Press, 2004).
- Martins, F. (2003). A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol. Dissertação de Licenciatura (não publicada). FCDEF-UP, Porto.
- McNeill, Fry, Wright, Tan, Tan, Schempp (2004). ‘In the local context’: Singaporean challenges to teaching games on practicum. Sport, Education and Society 9:3-32
- Memmert, Daniel (2010). Development of Creativity in the Scope of the TGFU Approach. In More Teaching Games For Understanding: Moving Globally Joy I. Butler e Linda L. Griffin.
- Mitchell SA, Oslin JL, Griffin LL (2003). Sport foundations for elementary physical education: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morin, E. (2000). Sete saberes necessário à educação do futuro. São Paulo: Cortez Editora.
- Mujika, I. et al. (2013). Recovering from training and matches. In A. Mark Williams (ed.) Science and Soccer: Developing Elite Performers.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho – Porquê tantas vitórias? (1ª ed.). Gradiva.
- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/ treino do jogo. Dissertação de Mestrado. FADE-UP.
- Oliveira, J. (2012). Apresentação acerca da Periodização Tática: pressupostos e fundamentos. Brasil.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol de 7:um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto: Edições Grafiasa.
- Paes, R. (1997) Aprendizagem e competição precoce: o caso do Basquetebol, 3.ed. - Campinas, SP : editora da Unicamp, 1997.
- Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In: Tani, G., Bento, J. & Petersen, R., Pedagogia do Desporto (1ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Kooban, pp.219-226.

- Pereira, A. (2007). A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal. Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país. Porto.
- Pires, G. (2005). Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional. (2ªEd.) Porto: Edições Apogesd.
- Platt D, Maxwell A, Horn R, Williams R, Reilly T (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. “Insight” – The F.A. Coaches Association. Journal, 3 (4): 23 - 24.
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria de ensino/treino do futebol. Ludens, v.8, n.1, p.25-44. 1983.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Queiroz, C. (2003). Entrevista. In Tavares, J. (2003). Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Quina, J. & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência tática. In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto
- Ramos F (2002). Futebol – Da “Rua” à Competição. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.
- Reilly T, Williams A, Nevill A, Franks A (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sport Sciences, 18: 695 – 702.
- Reilly, T. (2007). Science of Training: Soccer. A scientific approach of developing strenght,speed and endurance London: Routledge.
- Rocha, F. (2000). Modelo (s) de jogo / modelo (s) de preparação. As Duas faces da mesma moeda. Monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário, opção de futebol. FCDEF-UP.
- Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.
- Sarmento, P. (2004). Pedagogia do Desporto e Observação. Universidade Técnica de Lisboa – FMH. Pp. 69-116.
- Seabra, A. et al. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, vol. 1, nº 2 [22–35].

- Severino, V. (2010). Crescimento, Maturação e Potência Aeróbia. Estudo com futebolistas de 11 anos de idade. Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra.
- Silva, F. (1998). “Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas”. In Treinamento Desportivo. Reflexões e Experiências. Editor Universitária João Pessoa, pp. 29-47.
- Silva, M.J. & Malina, R. (2004). Biological and social relationships of participation motivation in youth sports. Children and youth in organized sports. University of Coimbra Press, 2004. p. 54-69.
- Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. Pontevedra: MCSports.
- Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. and Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: specific to field-based team sports. Sports Medicine 35, 1025-1044.
- Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U (2005). Physiology of soccer: an update. Sports Medicine, 35 (6): 501 – 536.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. & Richardson, D. (2004). Youth Soccer. From Science to performance. New York: Routledge Taylor. P122.
- Teixeira, J. (2009) Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol. Em busca de um entendimento. Tese Mestrado UP, 2009
- Teodorescu, L. (1983). Contributions au concept de jeu sportif collectif, Teaching team sports – International Congress – Scuola dello sport, pp. 19-37, Rome.
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Van Gaal, L (2006). Soccer Coaching. By: Hans Slender and Paul van Veen, No. 16 - August/September 2006.
- Verjoshanski, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona, Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Weineck, J. (2002). Manual do treino ótimo: Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes. Lisboa: Instituto Piaget.

ANEXOS

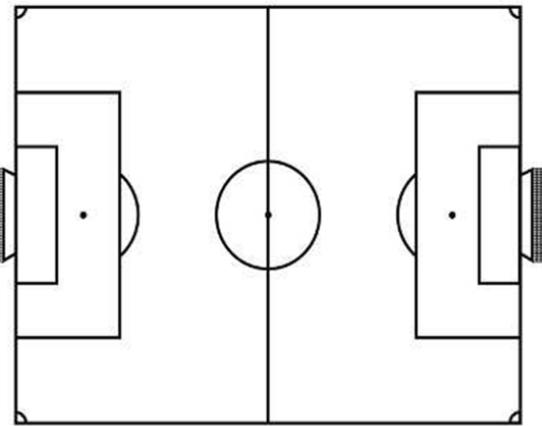


APRECIÇÃO E FACTORES DE MELHORIA

A large empty rectangular box with a black border, intended for handwritten notes or analysis related to the tactical diagrams above.

O Técnico Responsável _____

2. Ficha de Jogo

Jogo:				Jogo:				Resultado:				Interv.:														
Campo / Local:								Data:																		
N°	NOME	NOTA	SUBST.	TP UTILIZ	GOLOS	CART.	Palestra																			
Outros convocados							Incidências do jogo																			
							1ª Parte																			
							2ª Parte																			
Esquema Tático:																										
																										
Evolução do Resultado																										
Resultado	Mín	Marcador			Assistência																					

3. Convocatória Jogo

ESCALÃO:

COMPARÊNCIA

JOGO:

DATA:

DATA:

HORA:

HORA:

LOCAL:

LOCAL:

OBSERVAÇÕES:

	NOME DO JOGADOR	TOMEI CONHECIMENTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

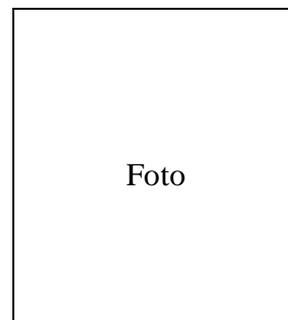
TREINADOR _____

5. Relatório anual do atleta

Equipa (Época _____)

1) IDENTIFICAÇÃO

Nome:
Idade:
Data de Nascimento:
Naturalidade:
Nacionalidade:
Residência Fixa Atual:
Contactos TLM:
Contactos EMAIL:
Contacto TLM / Enc. Educação 1:
Contacto TLM / Enc. Educação 2:



2) HISTORIAL NA MODALIDADE

CLUBE	POSIÇÃO TÁTICA	TREINADORES (*)
Benjamins 1: Benjamins 2: Infantis 1: Infantis 2: Iniciados 1: Iniciados 2: Juvenis 1: Juvenis 2: Juniões 1: Juniões 2:		

(*) apenas a partir do momento em que o atleta integrou a AAC/OAF

3) HISTORIAL DE LESÃO DESPORTIVA

ESCALÃO ETÁRIO	LESÕES (*)	TEMPO DE RECUPERAÇÃO
Benjamins		
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		
Juniões		

(*) lesões significativas - tempo perdido em termos de treino e/ou competição.

4) AVALIAÇÃO (RELATÓRIO ANUAL)

Opinião da equipa técnica relativamente ao desenvolvimento do atleta

4.1 – 1º MOMENTO (AVALIAÇÃO INICIAL)

4.2 – 2º MOMENTO (AVALIAÇÃO INTERMÉDIA)

4.3 – 3º MOMENTO (AVALIAÇÃO FINAL)

APTO A INTEGRAR A PRÓXIMA ETAPA		NÃO APTO	
<i>Juniores AAC-OAF</i>	<i>Ceder /Empréstimo</i>	OBSERVAR	

5) AVALIAÇÃO MORFOLÓGICA, MATURACIONAL E FUNCIONAL

5.1 – PERFIL ANTROPOMÉTRICO

DATA:	DATA:
Estatura (cm):	Estatura (cm):
Massa Corporal (kg):	Massa Corporal (kg):
Altura Sentado (cm):	Altura Sentado (cm):
Comprimento MI (cm):	Comprimento MI (cm):
PGS Tricipital (mm):	PGS Tricipital (mm):
PGS Bicipital (mm):	PGS Bicipital (mm):
PGS Subescapular (mm):	PGS Subescapular (mm):
PGS Supraílica (mm):	PGS Supraílica (mm):
PGS Geminal (mm):	PGS Geminal (mm):
PGS Abdominal (mm):	PGS Abdominal (mm):
Somatório PGS (mm):	Somatório PGS (mm):
% Massa Gorda: (Pletismografia)	% Massa Gorda: (Pletismografia)

PGS (Prega de Gordura Subcutânea)

5.2 – PERFIL MATURACIONAL

DATA:	DATA:
Estatura Média Parental (cm):	Estatura Média Parental (cm):
Estatura Madura Predita (EMP, cm)¹:	Estatura Madura Predita (EMP, cm)¹:
% Actual da EMP (cm):	% Actual da EMP (cm):
Maturity Offset (anos)²:	Maturity Offset (anos)²:
Idade no PVC (anos)³:	Idade no PVC (anos)³:

¹Estimativa da estatura em idade adulta

²Estimativa da distância, em anos, ao Pico de Velocidade de Crescimento (PVC)

³Estimativa da idade de ocorrência do PVC

5.3 – PERFIL FUNCIONAL

DATA:	DATA:
VO₂max (L.min⁻¹):	VO₂max (L.min⁻¹):
YoYo IRT L1/L2 (#):	YoYo IRT L1/L2 (#):
RSA (7x35) / Best:	RSA (7x35) / Best:
RSA (7x35) / Average (seg):	RSA (7x35) / Average (seg):
CMJ (cm):	CMJ (cm):
Outros (Isokinetic, Peak Power ...)	Outros (Isokinetic, Peak Power ...)

YoYo IRT (YoYo Intermitent Recovery Test Level1 / Level2), RSA (Repeated Sprint Ability), CMJ (counter movement jump)

6 – OBSERVAÇÕES

6. Relatório de ocorrência de lesão

Nome do Atleta: _____

Escalão: _____ Data: ____ / ____ / ____

1. Localização da lesão

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cabeça e face | <input type="checkbox"/> Pulso |
| <input type="checkbox"/> Pescoço e coluna cervical | <input type="checkbox"/> Mão e dedos |
| <input type="checkbox"/> Esterno, costelas e região torácica | <input type="checkbox"/> Anca |
| <input type="checkbox"/> Região abdominal | <input type="checkbox"/> Coxa |
| <input type="checkbox"/> Região lombar, cintura pélvica e sacro | <input type="checkbox"/> Joelho |
| <input type="checkbox"/> Ombro e clavícula | <input type="checkbox"/> Perna e tendão de Aquiles |
| <input type="checkbox"/> Braço | <input type="checkbox"/> Tíbio-társica |
| <input type="checkbox"/> Cotovelo | <input type="checkbox"/> Pé e dedos |
| <input type="checkbox"/> Antebraço | <input type="checkbox"/> |

2. Lateralidade

- Direita
 Esquerda
 Não se aplica

3. Tipo de lesão

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Concussão com / sem perda consciência | <input type="checkbox"/> Rutura e lesão tendinosa, bursite |
| <input type="checkbox"/> Fratura | <input type="checkbox"/> Hematoma, contusão, derrame (nódoa) |
| <input type="checkbox"/> Outras lesões ósseas | <input type="checkbox"/> Lesão abrasiva |
| <input type="checkbox"/> Deslocação / Luxação | <input type="checkbox"/> Laceração |
| <input type="checkbox"/> Distensão, entorse e lesões ligamentares | <input type="checkbox"/> Lesão nervo |
| <input type="checkbox"/> Lesões do menisco | <input type="checkbox"/> Lesão dentária |
| <input type="checkbox"/> Rotura muscular, arrancamento, cãibra | <input type="checkbox"/> |

4. Reincidência

Esta lesão já ocorreu com o mesmo tipo e no mesmo local nos últimos 12 meses?

- Sim
 Não

5. Colisão

A lesão foi provocada por alguma colisão?

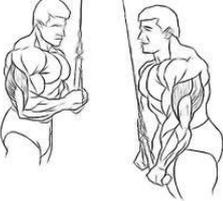
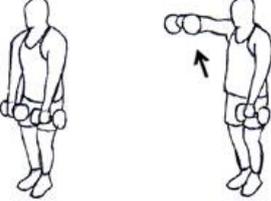
- Sim
 Não

O impacto ocorreu contra:

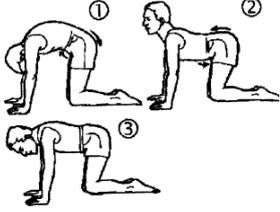
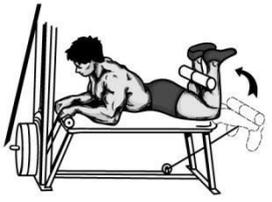
- Outro atleta da mesma equipa
 Um adversário
 Contra a bola ou projétil
 Contra um imóvel (baliza, parede, tabela)

7. Treino Complementar

Hora:		Época:		Escalão		Atleta:	
Duração:	50'	Grupo Muscular:		Tronco + Membros Superiores			

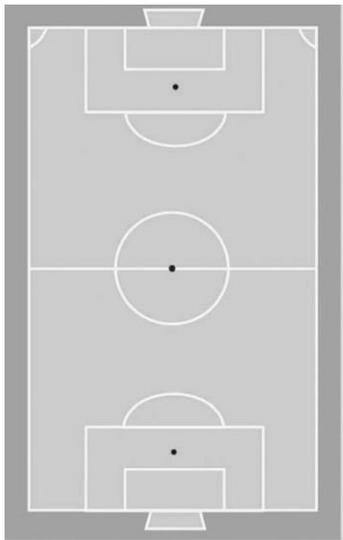
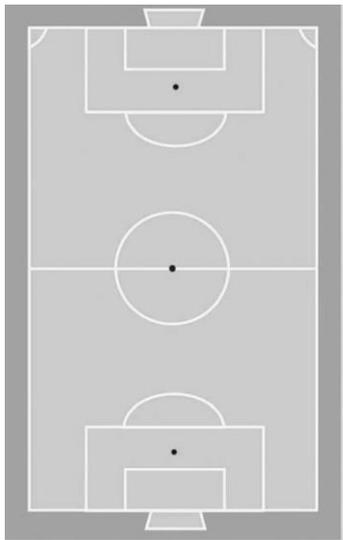
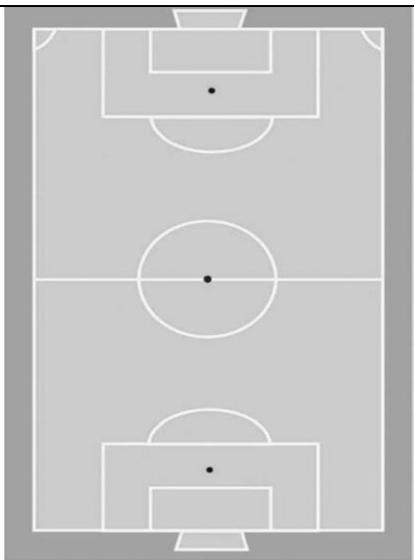
Tempo	Objetivos	Descrição dos exercícios		
7'	Aquecimento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bicicleta; (60-70% baixa intensidade) = 5' 2. Mobilização dinâmica (rotação bacia, tronco, membros superiores, pulsos; gêmeos, adutores e quadríceps); = 2' 3. Hidratação; 		
15'	Exercícios CORE	Prancha	Ponte lateral	Elevação do quadril
				
		3 x (30''/45''/1')	2 x 10 rep. (fazer 2 lados)	3 x 20 rep.
		Bicicleta	Stir the pot	
				
		3 x (30''/45''/1')	2x 10 rep. (5 cada lado)	
25'	Máquinas -Peito; -Tricéps; -Bíceps; -Costas; - Ombros;	Vertical Row	Lat Mach	Supino
				
		3 x 10 rep. – 75 %RM	3 x 10 rep. – 75 %RM	3 x 10 rep. – 75 %RM
		Push Down	Front Dumbbell Raises com elástico/halteres	
				
		3 x 10 rep. – 75%RM	3 x 15 rep.	
3'	Recuperação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alongamentos estáticos; 2. Hidratação; 		

Hora:		Época:		Escalão		Atleta:	
Duração:		Grupo Muscular:		Tronco + Membros Inferiores			

Tempo	Objetivos	Descrição dos exercícios		
7'	Aquecimento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bicicleta; (60-70% baixa intensidade) = 5' 2. Mobilização dinâmica (rotação bacia, tronco, membros superiores, pulsos; gêmeos, adutores e quadríceps); = 2' 3. Hidratação; 		
15'	Exercícios CORE	Prancha alternativa	Bicicleta	Gato Assanhado
				
		Estático: 1 x 20'' (2 lados) Dinâmico: 2 x 10 rep.	3 x (30''/45''/1')	2 x 30 rep.
	Rotação do tronco com bola medicinal	Swiss-Ball Knee Tuck		
				
	3 x 10 rep.	3 x 10 rep.		
20'	Máquinas	Leg Press	Leg extension	Leg Curl
				
		3 x 10 rep. – 75 %RM	3 x 10 rep. – 75 %RM	3 x 10 rep. – 75 %RM
	Gêmeos na prensa	Adutor/Abdutor		
				
	3 x 10 rep. – 75 %RM	3 x 10 rep. – 75 %RM		
3'	Recuperação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alongamentos estáticos; 2. Hidratação; 		

8. Análise de Jogo – Relatório de Observação

INFORMAÇÕES GERAIS	INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
Jogo Observado Competição Jornada Data Hora Local Evolução do Resultado Marcadores Observador	Contextualização do Jogo Observado <hr/> Histórico do Adversário Observado <hr/>

ORGANIZAÇÃO TÁCTICO-ESTRATÉGICA										
Como iniciou: 	Como terminou: 									
Notas: 	Substituições efetuadas: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tbody> <tr> <td style="width: 70%; height: 20px;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">↔</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">↔</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;">↔</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> Síntese: <div style="border: 1px solid black; height: 100px; margin-top: 10px;"></div>		↔			↔			↔	
	↔									
	↔									
	↔									

ANÁLISE DO PROCESSO OFENSIVO	
Caracterização geral da equipa	
Aspetos positivos	Aspetos negativos
Missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa	
Método de jogo mais utilizado e as suas características	
Alterações verificadas ao longo do jogo	
Tempo e Ritmo de jogo	

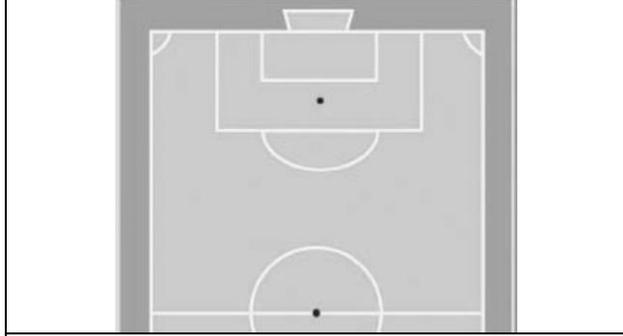
DESENVOLVIMENTO DO PROCESSO OFENSIVO
Transição defesa-ataque
Circulações táticas predominantes
Situações de Finalização
Jogadores predominantes (coordenadores de jogo)

ANÁLISE DO PROCESSO DEFENSIVO	
Caracterização geral da equipa	
Aspetos positivos	Aspetos negativos
Missões táticas dos jogadores dentro da organização da equipa	
Método de jogo mais utilizado e as suas características	
Alterações verificadas ao longo do jogo	

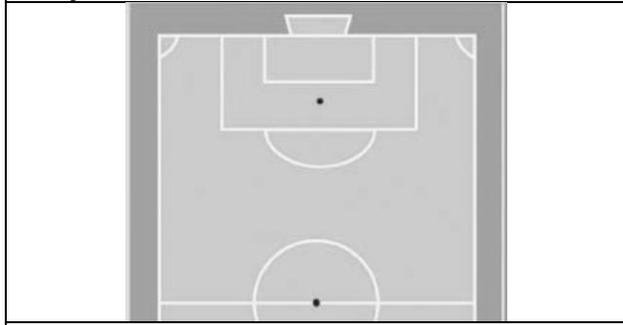
DESENVOLVIMENTO DO PROCESSO DEFENSIVO
Transição ataque-defesa
Equilíbrio defensivo
Recuperação defensiva
Defesa propriamente dita

Esquemas táticos ofensivos

Pontapés de Canto:

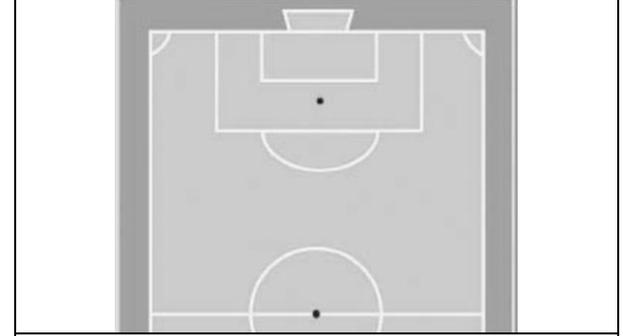


Lançamentos de Linha Lateral:

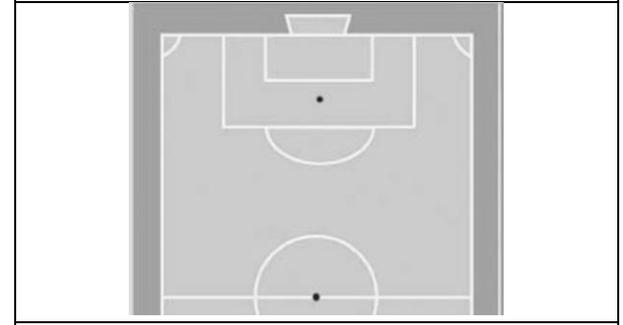


Esquemas táticos ofensivos

Pontapés Livres (descaído sobre a direita):



Livres Laterais:



Esquemas táticos defensivos

Pontapés de Canto:



Lançamentos de Linha Lateral:

Esquemas táticos defensivos

Livres Frontais:



Livres Laterais: