

**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

## ***Exercício de Treino em Futebol***

**Rúben Alexandre Ribeiro Fanzeres de Sá Pereira**

Porto, 2006



## ***Exercício de Treino em Futebol***

**Monografia de Licenciatura realizada no âmbito da disciplina de Seminário, Opção de Futebol, ministrada no 5.º Ano da Licenciatura em Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.**

**Trabalho Realizado por:** Rúben Alexandre Ribeiro Fanzeres de Sá Pereira  
**Trabalho Orientado por:** Prof. Vítor Frade

**Porto, 2006**



## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação monográfica só foi possível pela amabilidade e disponibilidade daqueles que nos abriram a possibilidade de observar e interrogar sobre os diversos aspectos por nós abordados. Por conseguinte, uma palavra de agradecimento às pessoas que dirigem as instituições e equipas que visitamos, que foram:

- Sporting Clube de Braga, equipa técnica liderada pelo Professor Jesualdo Ferreira e ao Professor Artur Monteiro.
- Nacional da Madeira, equipa técnica liderada pelo Sr. João Carlos Pereira.
- Rio Ave Futebol Clube, equipa técnica liderada pelo Sr. Carlos Brito e ao Sr. Manuel Barbosa.

Os agradecimentos são estendidos ao Professor Vítor Frade, pela orientação, acompanhamento e apoio, e a todos que tornaram possível a realização desta dissertação.



# Índice Geral

<b>Agradecimentos</b>	<b>I</b>
<b>Índice Geral</b>	<b>III</b>
<b>Índice de Quadros e Tabelas</b>	<b>IV</b>
<b>Resumo</b>	<b>V</b>
<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>1. Revisão Bibliográfica</b>	<b>5</b>
<b>1.1. A Teoria Geral do Exercício de Treino Desportivo</b>	<b>5</b>
1.1.1 Pertinência	5
1.1.2 Definição de exercício	6
1.1.3 Caracterização do exercício	7
1.1.4 Classificação dos exercício	10
<b>1.2 Exercício de treino segundo uma nova perspectiva</b>	<b>17</b>
1.2.1 O exercício subjacente à especificidade. Qual especificidade?	17
1.2.2 Exercícios específicos conceptualizados pela <i>periodização táctica</i>	21
1.2.3 A lógica dos <i>exercícios específicos</i> na <i>periodização táctica</i>	23
1.2.4 A aquisição/adaptação através dos <i>exercícios específicos</i> (o lado <i>visível</i> e lado <i>invisível</i> )	25
<b>2. Objectivos e hipóteses</b>	<b>31</b>
<b>3. Material e métodos</b>	<b>33</b>
<b>4. Apresentação dos resultados</b>	<b>35</b>
4.1 Análise de conteúdo	35
4.2 Análise dos microciclos de treino	39
<b>5. Discussão dos resultados</b>	<b>45</b>
<b>6. Conclusões</b>	<b>55</b>
<b>Bibliografia</b>	
<b>Anexos</b>	

## Índice de tabelas e quadros

Quadro 1	Microciclo 1, Rio Ave	40
Quadro 2	Microciclo 2, Rio Ave	40
Quadro 3	Microciclo 1, Nacional da Madeira	41
Quadro 4	Microciclo 2, Nacional da Madeira	41
Quadro 5	Microciclo 1, Sporting de Braga	42
Quadro 6	Microciclo 2, Sporting de Braga	42
Tabela 1	Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos	40
Tabela 2	Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos	41
Tabela 3	Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos	42
Tabela 4	Somatório dos tempos e percentagens no conjunto das três equipas	43



## Resumo

O exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da actividade do treinador. Dada a inquestionável importância que o exercício de treino tem no processo de aquisição de uma forma de *jogar*, a reflexão sobre este tema tem uma pertinência profunda.

A Teoria e Metodologia do Treino Desportivo tem-se debruçado sobre este tema, tentando definir, caracterizar e categorizar o exercício de treino. Apesar do exercício de treino ter sido sujeito a alterações significativas quer na concepção, no conteúdo, na estrutura e na organização, existe um consenso entre os diversos autores, que dá a ideia que não existe muito espaço para discussão. Todavia, na metodologia de treino adoptada por José Mourinho – a *periodização táctica* – existe uma ruptura profunda no que diz respeito ao entendimento e operacionalização do exercício de treino em Futebol. Por conseguinte, e pelos resultados que têm sido conseguidos por José Mourinho, parece-nos pertinente perceber em que se baseiam essas diferenças e se a *periodização táctica*, devido ao sucesso que tem apresentado no panorama actual, está a ser adoptada pelo Futebol português.

Para tal, foram realizadas entrevistas a treinadores da Primeira Liga Portuguesa de Futebol e a observação directa de como estes treinadores operacionalizam o treino/exercício de treino.

As principais conclusões deste trabalho foram:

- A *periodização táctica* não é a metodologia elegida no Futebol português, sendo que a *norma do treinar* (metodologias tradicionais) estão profundamente ligadas ao que se faz, ao nível do treino e do exercício.

- Os exercícios utilizados são preferencialmente os *exercícios não específicos* em detrimento dos *exercícios específicos* conceptualizados na *periodização táctica*.

-O controlo do treino continua a ser realizado através do controlo da “carga” (denominação da *norma do treinar*), em que o reducionismo presente nos exercícios de treino observados, patenta uma preocupação com aspectos individualizados, como exemplos a dimensão física e a dimensão psicológica.

Palavras-chave: PERIODIZAÇÃO TÁCTICA, EXERCÍCIO DE TREINO, ESPECIFICIDADE, NORMA DO TREINAR, EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS.



## **Introdução**

O instrumento fundamental no processo de treino em Futebol é o exercício, dado que é a partir deste que o treinador incute a sua forma de jogar no (s) atleta (s) e, conseqüentemente na equipa, pelas aquisições a todos os níveis (tácticos, técnicos, físicos e psico-cognitivos). Mas o exercício não surge no treino como obra do acaso, mas sim como resultado de uma concepção que advém de uma reflexão/concepção metodológica, a partir da qual o exercício é elaborado e/ou seleccionado. Isto significa que perante um guião conceptualizado pelo treinador (falamos do Modelo de Jogo), que tem por objectivo a forma de jogar mais eficaz e eficiente para se obter o rendimento máximo da equipa, é necessário recorrer ao meio primordial do processo de treino: o exercício. No entanto, para a mesma forma de jogar podemos utilizar um leque variado de exercícios, com estruturas e formas diversas, que visam o mesmo objectivo do treinador, colocar a equipa a jogar de determinada forma. Agora, esta selecção ou elaboração dos exercícios está subordinada a uma linha metodológica que corresponde a uma determinada lógica, com a qual o treinador pretende atingir os seus objectivos da forma mais vincada e no menor tempo possível.

A exercitação para uma forma de jogar irá, então, depender da forma como o treinador pensa e suporta o processo de treino e, então, estamos a falar dos pressupostos metodológicos que este utiliza como os mais eficazes e eficientes para atingir os seus fins. Estes pressupostos metodológicos irão influir na estrutura e forma dos exercícios bem como os conteúdos, objectivos e avaliação da sua adequação para o que se pretende. Portanto, o exercício exprime ou deverá exprimir uma concepção metodológica de treino tendo por base uma forma de jogar elaborada pelo treinador.

Como foi possível observar na revisão da literatura, existem várias concepções metodológicas de treino que estão em vigor no Futebol actual. Todas elas correspondem a determinada lógica e têm um fio condutor com influência preponderante no treino e obviamente materializadas nos exercícios de treino. Leva-nos a concluir que existe, seja qual for a concepção metodológica

adoptada, uma coerência entre a concepção metodológica e a sua expressão no planeamento do treino e a sua consecução através do exercício. Umhas concepções metodológicas aplicadas correspondem às Teorias de Metodologia do Treino, designadas de clássicas, onde se desenvolvem as várias dimensões do rendimento de uma forma separada perspectivando a sua junção, tendo como objectivo um somatório das adaptações que se reflectam na forma de jogar pretendida pelo treinador. Nesta forma de pensar e consumir o treino, define um planeamento tendo em conta determinados períodos de forma, de perda de forma e de transições, centrando-se sobretudo nos aspectos das capacidades condicionais dos atletas. Desta forma, nos exercícios seleccionados e/ou elaborados revelam na sua forma, estrutura e conteúdos o exacerbar, em separado, das dimensões do rendimento físicas, técnicas, tácticas e psico-cognitivas. Outra concepção metodológica, designada de *periodização táctica*, pretende desenvolver as dimensões de uma forma integrada, tendo como principal objectivo uma dimensão de rendimento superior, a *táctica*, que abarca e depende de todas as outras. Por conseguinte, os exercícios revelam, na sua escolha e/ou elaboração, todas as dimensões do rendimento num mesmo exercício conforme as necessidades do momento da equipa. O treino é planeado segundo uma hierarquia de princípios presentes no Modelo de Jogo, e a *forma* é vista tendo como referência a assimilação e o exteriorizar desses princípios de jogo no próprio jogo. Nesta concepção metodológica, a forma, estrutura e conteúdos dos exercícios residem fundamentalmente em formas jogadas que visam a assimilação de processos individuais e colectivos de jogo que são orientados para uma qualidade de jogo definida e avaliada pelo treinador.

Perante o que foi acima referido, a presente dissertação, pretende estabelecer pontos de ligação e pontos de afastamento entre as diferentes metodologias de treino/exercício; aferir o que se pensa e como se operacionaliza no Futebol Português o treino/exercício. Por conseguinte, o trabalho está dividido em vários capítulos, Bibliografia, Objectivos e Hipóteses, Material e Métodos, Apresentação dos Resultados e a Discussão dos Resultados. Na Revisão Bibliográfica, pretendemos explanar como o exercício é entendido pela Teoria Geral do Treino e como é entendido na metodologia *periodização táctica*,

permitindo-nos estabelecer pontos de ligação e pontos de afastamento entre as duas metodologias. No capítulo Objectivos e Hipóteses, estão explanados com profundidade os objectivos da dissertação e as hipóteses que são pertinentes para a resolução da problematização. A forma como esses objectivos e confirmação das hipóteses foram realizadas, estarão descritos pormenorizadamente no capítulo Material e Métodos. Após a recolha e tratamento de dados, a informação pertinente para a resolução da problematização será exposta no capítulo Apresentação dos Resultados para uma subsequente discussão, no confronto dos dados recolhidos com os dados que nos foi possível extrair no estado de arte. O último capítulo, Conclusões, será o local por excelência da confirmação das hipóteses e da consecução ou não dos objectivos propostos.



## **1. Revisão Bibliográfica**

### **1.1. A Teoria Geral do Exercício de Treino Desportivo**

#### **1.1.1. Pertinência**

A problemática da evolução da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo resulta, de forma inquestionável, da qualidade do conhecimento teórico-prático que deriva da interacção (não confundir com o conhecimento individualizado de cada uma delas) de três problemas (lógicas) nucleares. Com efeito, o treinador desportivo deverá constantemente equacionar na sua actividade pedagógico-profissional os seguintes três problemas: (1) a lógica interna e a evolução da modalidade desportiva em análise; (2) a lógica de como os praticantes aprendem, evoluem e se aperfeiçoam; (3) a lógica do exercício de treino definida como uma construção hipotética potencialmente capaz de organizar e orientar a actividade dos praticantes, em direcção a um objectivo válido e idêntico relativamente à modalidade desportiva (Castelo, 2002, pp: 8). Segundo Castelo (2002), o exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da actividade do treinador desportivo e, por isso, deve-se ter por ele um respeito, reflexão e um estudo de acordo com a sua importância não só no âmbito da actividade profissional do treinador mas também no âmbito no processo de formação/desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Esta importância reside no facto de que, segundo Mesquita (2000) é a partir do exercício que o treinador materializa as suas intenções e através da sua prática que os atletas aprendem o conteúdo do treino. Por isso, o treino desportivo ao implicar a concepção e realização de exercícios, os quais se assumem como um dos sistemas mais complexos de acção e vivenciação (Oliveira, 1991), são um factor que permitem e podem provocar adaptações (Oliveira, 1991 e Mota, 1998) das várias dimensões, “psico-cognitiva”, tático-técnico, tático-individual e fisiológica (Oliveira, 1991) e, por conseguinte, as adaptações ou ajustamentos dos atletas dão-se em conformidade com o modo como se treina (Bompa, 1999, cit. por Martins, 2003).

Dada a importância que o exercício possui no processo de treino não é de estranhar as preocupações reveladas por Queiroz (1986), como seleccionar e como organizar um exercício que responde de uma forma adequada, às exigências de uma determinada situação. Citando Bompa (1983) o mesmo autor enfatiza o grande número de exercícios, em que uns têm efeitos muito limitados e outros efeitos muito complexos, por isto, cabe ao treinador seleccionar de uma forma cuidada aqueles que melhor atinjam os objectivos definidos e que assegurem o mais alto nível de desenvolvimento. Devido a estas preocupações é que ao longo dos anos e preponderantemente na actualidade, o exercício tem sido sujeito a alterações significativas quer no âmbito da concepção, no conteúdo, na estrutura e na sua organização (Castelo, 2002).

### **1.1.2. Definição**

O primeiro passo é definir o significado de exercício e esta é uma tarefa complicada porque, segundo Castelo (2002; pp: 74), existem tantas definições de exercício de treino como autores que se debruçam sobre esta temática. Segundo este autor, dá a noção de ser fácil definir o exercício se o considerarmos como uma unidade lógica de programação (prescrição) operacional do treino desportivo. Mas, como refere, quando reflectimos a amplitude dos contornos que esta noção implica, a sua definição torna-se mais complexa quando procuramos abranger o maior número de aspectos nucleares.

Para Teodorescu (1987 cit. Castelo, 2002) o exercício pode ser considerado um acto motor sistematicamente repetido cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objectivo. Ainda segundo este autor (1983 cit. Queiroz 1986) cada movimento e o exercício no seu conjunto, devem ter, entre outras especificidades, direcção, amplitude, velocidade, duração, ritmo e tempo de execução. Para Parlebas (1981 cit. Castelo, 2002), a tarefa motora é um conjunto organizado de condições materiais e de obrigações que definem um objectivo cuja realização



necessita de emprego de condutas motoras de um ou vários praticantes. As condições objectivas que presidem ao cumprimento de tarefas são impostas por conselhos ou regulamentos.

Para ser definida a noção de exercício é necessário ampliar os vários aspectos que o envolvem e segundo Castelo (2002;pp: 100), a partir daí podemos definir o exercício como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a actividade deste em direcção a um determinado objectivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos. Portanto, o exercício de treino pode ser considerado, no seu sentido lato, como um processo de confrontação do praticante ou da equipa com exigências físicas, psíquicas e intelectuais com a finalidade de aumentar os seus limites de adaptação, de atingir com o máximo de rendimento, sob um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior. Para Queiroz (1986 pp: 22), a actividade sistemática a desenvolver pelos praticantes através dos exercícios, deve responder aos objectivos de todo um processo de causas e efeitos precisos, cujo objectivo é o desenvolvimento multifactorial e harmonioso das capacidades que concorrem e ou condicionam o rendimento de um praticante ou de uma equipa. Podemos então concluir que, o exercício é uma vivenciação por excelência de situações que têm como ambição adaptar as capacidades humanas, exigidas pelo desporto em causa, tendo como pano de fundo os objectivos delineados para o manifestar do rendimento desportivo, quer ao nível individual quer ao nível colectivo.

### **1.1.3. Caracterização do exercício**

Depois de nos termos familiarizado com a pertinência do exercício de treino para o elevar do rendimento desportivo e termos estabelecido algumas pontes de consenso quanto à definição de exercício, parece-nos importante analisar as suas características. No que diz respeito às características do exercício,

Queiroz (1986) e Castelo (1996 e 2002), apresentam a *identidade* e a *especificidade* como as características fundamentais do exercício. Segundo Castelo (1996) o exercício de treino deverá caracterizar-se sob estas duas vertentes para que o exercício substancie claramente a elevação do rendimento.

Neste sentido, Castelo (2002) indica que para que os efeitos da aplicação de uma forma regular, racional e metódica de exercícios de treino resultem em adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras e que se manifestem na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua *especificidade*. Segundo o mesmo autor (1996 pp: 458), o exercício de treino é específico quando consubstancia uma estrutura (objectivo, conteúdo e forma) que no seu conjunto provoca as adaptações de base que estão na origem na elevação do rendimento dos jogadores. Isto vem de acordo com o que Manno (1982 cit. Queiroz, 1986) referiu ao dizer que os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo que no treino é constituído principalmente pelo exercício. Sendo a realização de exercícios quotidiana então, é natural que as características evidenciadas pelo estado de treino do praticante, devem ser o resultado das adaptações determinadas exclusivamente pelas condições e pelos contextos situacionais específicos traduzidos pelos exercícios de treino utilizados. A realização de exercícios específicos como sugerido por Edington (cit. Castelo, 1996) provoca uma resposta específica em cada indivíduo e num momento específico temporal e ao examinarmos os efeitos da actividade sobre o corpo humano, constatamos que as exigências físicas são específicas. Para além destas adaptações Bompa (1983 cit. Queiroz, 1986) refere que são provocadas adaptações precisas nos factores técnicos, tácticos e psicológicos em que a especificidade, é o elemento principal requerido para a obtenção do sucesso, atribuindo-lhe o estatuto de “princípio de treino”.

Castelo (2002, pp: 109) salienta as orientações metodológicas para a conceptualização de exercícios de treino de carácter específico. Numa primeira etapa surge uma análise mental lógica: (1) de *abstracção* na qual se considera

em separado aquilo que na realidade o não está, assim destaca-se os elementos considerados mais importantes do todo e, (2) de *generalização* através do qual se une os elementos específicos que se aplicam a um grande número de situações, isto é, representa o que há de “uno” entre “muitos”. Aplicando, numa primeira análise, os conceitos de abstracção/generalização seguido de processos de racionalização/objectivação, a dinâmica consequente da optimização do processo de treino e naturalmente dos exercícios que lhes estão na base, exprime-se de uma forma genérica sob duas vertentes metodológicas operacionais: (1) a redução do número de exercícios: em que esta constacção deriva do facto de se aplicar processos de modelação do exercício de treino através dos quais se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base em índices mensuráveis das componentes de rendimento. Este autor acrescenta que, segundo este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição de uma modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a optimização do processo de treino; (2) o aumento significativo do número de repetições do mesmo exercício de treino ou variantes deste: esta constatação resulta da importância de se aplicarem exercícios conceptualizados a partir de uma estrutura e organização que determinam uma eficácia máxima, e por essa razão deverão ser frequentemente repetidos por forma a: *pressionar* os mecanismos de adaptação funcional do praticante, a *manipular* diferentes níveis de adaptação funcional relativamente aos diferentes estados de preparação do praticante e a *aprofundar* eficientemente essa adaptação funcional específica. Neste contexto, segundo o mesmo autor, a concepção do exercício de treino deverá estabelecer uma prática variável das condições contextuais, através da manipulação de diferentes parâmetros de resposta, em função de um problema específico colocado por cada exercício de treino.

Segundo Castelo (2002), cada modalidade desportiva comporta em si mesma, uma identidade própria e individualizada e intransmissível, por conseguinte, cada exercício de treino terá um grau de *identidade* que se fundamenta nos diferentes níveis de relação existente entre estes e as condições objectivas em que se desenrola a competição nessa actividade desportiva. Isto está de

acordo com o que referiu Queiroz (1986) quando diz que é importante ter o conhecimento das condições, segundo critérios lógicos que determinam a concordância entre o jogo e o exercício de treino. Isto significa que a estrutura do exercício (objectivo, conteúdo e forma) estabelece uma plataforma de relação ou grau de significação (concordância) com a lógica da competição em causa (Castelo, 1996). Neste sentido, Mesquita (2000) refere que se preconiza a utilização de exercícios em que devem ter em consideração a estrutura e a funcionalidade da modalidade em causa.

#### **1.1.4. Classificação dos exercícios de treino**

Depois de caracterizarmos o exercício de treino como contendo uma *identidade* e *especificidade* iremos agora classificar, percorrendo alguns autores, os exercícios de treino.

Segundo Bragada (2000), vários autores da Teoria Geral do Treino Desportivo têm tentado classificar os exercícios. Para Manno (1990, pp: 85) a classificação dos exercícios no desporto podem ser classificados segundo vários critérios, como a finalidade (desenvolvimento da resistência, da força, etc.), pela globalidade ou pelas zonas musculares implicados, ou então, como sucede neste texto e com o acordo da maioria dos autores, com base na afinidade que existe entre o rendimento desportivo e o exercício escolhido. Bragada (2000) resume o anteriormente referido ao afirmar que é necessário uma classificação racional e funcional, na qual os exercícios se associam aos fins e objectivos do treino, no contexto que realmente os justifica – o da respectiva modalidade.

Bragada (2000) para a classificação dos exercícios tem por base três critérios de referência (a) o exercício específico da competição (modalidade); (b) forma interna: características particulares do sistema neuromuscular e metabólica e (c) a forma externa: sequência dos movimentos, classificando os exercícios em:

- 1- Competitivos – prática das competições em condições reais ou simuladas.
- 2- Específicos – formas externas muito similares à sequência de movimentos competitivos, mas que apresentam desvios nas

características da carga e/ou apenas abordam alguns elementos ou combinações complexas da competição. podem privilegiar aspectos condicionais, coordenativos ou táticos.

- 3- Dirigidos – solicitam os grupos musculares responsáveis pelo rendimento competitivo, e/ou as capacidades coordenativas que lhe estão na base.
- 4- Gerais – todos os restantes não compreendidos nas situações.

No entanto, a maioria dos autores analisados (Matveiév, 1981; Queiroz, 1986; Weineck, 1986; Manno, 1990; Castelo 1996 e 2002) convergem para a classificação dos exercícios tendo como parâmetro as características do exercício, avaliado sob o ponto de vista da *identidade e especificidade*:

- 1- Exercícios gerais.
- 2- Exercícios específicos.
- 3- Exercícios de competição.

Segundo Matveiév (1981), os exercícios gerais ou de preparação geral constituem o meio utilizado na preparação geral do atleta. Podem aplicar-se com esse fim ao mais diversos exercícios, tanto que se assemelham aos exercícios de preparação especial pelas particularidades da sua influência, como os que são muito diferentes (incluindo os de orientação oposta). Manno (1990, pp: 87) refere que os exercícios gerais são os que não são tão semelhantes com o rendimento desportivo. No entanto, a escolha de exercícios gerais dentro da especialização desportiva deve fazer-se com base na análise da disciplina para evitar uma transferência negativa dos efeitos da prática de um exercício tendo em conta os níveis de rendimento. De acordo com este autor, Castelo (2002) afirma que estes exercícios não apresentam semelhanças com os contextos situacionais que derivam da competição de uma dada modalidade desportiva. Este autor, citando Bompa (1993), refere que os exercícios de preparação geral contribuem para um nível de preparação dos praticantes através de uma acção indirecta.

A utilização destes exercícios segundo Matveiév (1981, pp: 31) tem em linha de conta a importância das seguintes exigências: em primeiro lugar, a preparação

geral do atleta deve compreender meios que permitam cumprir com eficácia as tarefas da educação física integral. São necessários, em particular, os exercícios que influem preferentemente no desenvolvimento de todas as qualidades físicas fundamentais (força, velocidade, resistência flexibilidade e agilidade) e que aumentam o conjunto de hábitos e qualidades do atleta e em segundo lugar, a preparação geral do atleta deve reflectir ao mesmo tempo as particularidades da especialização desportiva. Weineck (1986) acrescenta que para além dos exercícios influenciarem o desenvolvimento geral são particularmente importantes para o treino iniciados e treino de base, são caracterizados geralmente, tanto pelo que concerne aos conteúdos e métodos de treino, quer pelos grupos musculares implicados. As adaptações provocadas pela utilização destes exercícios não tem somente como objectivo a criação de uma base para o desenvolvimento de performances futuras dado que são também um pressuposto essencial para poder obter um bom nível de transferência dos exercícios de preparação para as condições da competição (Weineck, 1986 e Manno, 1990).

Castelo (2002) depois de analisar vários autores da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo salienta que estes defendem a impossibilidade dos exercícios de preparação específica se desenvolverem de forma plena e eficaz, se o organismo não tiver sido previamente submetido a exercícios de preparação geral. De acordo com isto, Bompa (1983 cit. Queiroz, 1986) considera que este tipo de exercícios contribuem para o nível de preparação dos praticantes através de uma acção indirecta, visto que o valor e benefícios destes exercícios reflectem sobre o rendimento futuro.

Castelo (2002, pp:129) apresenta como objectivos fundamentais dos exercícios gerais:

- 1- Isolar um ou vários factores condicionantes: Os factores condicionais de treino como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade poderão ser melhoradas e potenciadas individualmente e “esperar” que os seus efeitos tenham um nível de transferibilidade positiva para suportarem ou potenciarem, posteriormente, um ou vários programas motores específicos de resposta às situações reais de competição.

- 2- Fomentar processos de preparação do praticante para a prática da sessão de treino. Os exercícios de treino de carácter geral poderão ter como objectivo fundamental o aumento da actividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico por forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino, isto é, para a parte principal da sessão de treino.
- 3- Activar processos de recuperação: Através de exercícios com volumes e intensidades reduzidas de modo a colmatar situações como o aparecimento de estados de sobretreino, conduzir o atleta a um nível mínimo de preparação de base depois de estar algum tempo inactivo e assegurar uma redução do ritmo de trabalho para preparar o organismo a entrar no processo de recuperação.
- 4- Concretizar uma base orgânica funcional mínima: Os exercícios de preparação geral criam condições para se constituir uma adaptação orgânica e funcional de base por forma a apoiar a aplicação dos exercícios de preparação geral do praticante.
- 5- Criar condições positivas na comutação entre exercícios de treino: Durante a pausa entre a realização de dois exercícios de carácter específico em que é útil utilizar-se exercícios gerais.

Para tentar colmatar esta escassez de *especificidade* que os exercícios de preparação geral contemplam, Castelo (2002) faz referência a uma nova classe de exercícios de preparação geral que denomina de *exercícios específicos de preparação geral*. Segundo este autor, encaixam-se nesta classe todos os exercícios realizados em contextos “rudimentares” relativamente às condições objectivas em que se realiza a competição desportiva de uma dada modalidade. Estes exercícios têm como objectivo desenvolver o conteúdo específico da modalidade desportiva através de uma relação primordial do praticante com a bola juntamente com um reduzido número de companheiros e adversários. Resumindo, os exercícios específicos de preparação geral estabelecem a relação do praticante com a bola mas não envolvem a concretização do objectivo fundamental do jogo (Castelo, 2002).

Os exercícios de treino de competição, segundo Matveiev (1981) são equivalentes, em certo sentido, ao conceito *tipo ou classe de desporto* e, portanto têm uma orientação estreitamente limitada no que se refere à composição motora das acções em tudo semelhantes à essência e natureza da competição. Este tipo de exercícios pré-competitivos caracterizam-se pela manifestação integral das qualidades físicas fundamentais em condições em que se dão alterações constantes e imprevistas das situações e formas de movimento. Pelo carácter das qualidades físicas do atleta, estes exercícios podem dividir-se em exercícios de velocidade e força, exercícios que requerem preferencialmente resistência. Estes últimos, por sua vez, subdividem-se de acordo com o carácter específico da resistência, em exercícios de potência sub-máxima, grande e moderada.

Além disso, existem exercícios competitivos, cada um dos quais subordinado a um determinado tipo de condições, que constituem uma série dinâmica e versátil de diferentes acções motoras agrupadas de forma convencional: trata-se de jogos desportivos e da luta desportiva corpo a corpo (luta, boxe, esgrima) (Matveiev, 1981, pp: 28). Isto vem de acordo com o que referem Queiroz (1986) e Castelo (2002) que definem estes exercícios como exercícios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição e, visam estabelecer a harmonia entre as várias componentes do treino, ajustando os factores técnicos, tácticos e físicos de preparação às situações específicas do jogo e aumentando, naturalmente, o nível de adaptação do organismo dos praticantes às especificidades do jogo/competição. Em síntese, os exercícios de competição são aqueles que provocam uma adaptação mais complexa e contribuem, com especial eficácia, para o desenvolvimento contínuo das relações harmoniosas entre as diferentes componentes do estado de treino (Harre, 1981 cit. Queiroz, 1986) e, portanto têm maior eficácia na forma desportiva (Manno, 1990). Neste caso são inseridos os denominados “jogos de treino” entre os elementos de uma mesma equipa ou por convite de uma outra equipa. No entanto, estes exercícios podem ser organizados de forma que as exigências específicas sejam maiores ou menores que as do jogo, alterando algumas condicionantes, como por exemplo, o nível da estrutura das equipas, do espaço de jogo ou ainda limitando as tarefas nos jogadores (Queiroz, 1986,



pp: 38). No mesmo sentido, no que concerne à organização destes exercícios, Matveiév (1986, cit. Castelo, 2002) estabelece dois tipos de exercícios de treino de competição:

- 1- Os exercícios de treino propriamente ditos: são em tudo idênticos às executadas nas condições reais de competição e de acordo com as regras das mesmas. Com efeito, estas sessões coincidem no conteúdo da acção, nos fundamentos estruturais e na orientação geral. Diferem da competição visto que são realizadas durante o treino e orientam-se para a resolução das tarefas do treino.
- 2- Os exercícios de treino de competição adaptados: são exercícios cuja estrutura de base são concordantes com a competição, mas são executados em condições com uma exigência diferente, com o objectivo de reforçamento e aperfeiçoamento das acções competitivas correctas. Estes exercícios de treino são utilizadas essencialmente na modalidades ou especialidades em que é impossível reproduzir durante o treino, todas as particularidades dos comportamentos, pois, estes têm de ser executados em consequência de situações muito variáveis (por exemplo: jogo de treino entre duas equipas num campo de dimensões reduzidas, lançamento do dardo com um engenho ligeiramente mais pesado).

Quanto aos exercícios especiais, Manno (1990) considera-os como intermédios localizados entre os gerais e os típicos da competição; são as formas de preparação que têm semelhanças parciais com o exercício de competição mas que, ao mesmo tempo, potenciam um aspecto do mesmo. Os exercícios de preparação especial não são equivalentes ao desporto em causa, pois, a ser não teria sentido utilizá-los, no entanto, selecção dos exercícios de preparação especial é determinada, por conseguinte, pelo carácter específico do desporto pois têm que possuir algo em comum com os exercícios competitivos escolhidos (Matveiév, 1981 e Weineck, 1986). Estes exercícios segundo Harre (1981 cit. Queiroz, 1986) e Castelo (2002) têm como objectivos fundamentais o aperfeiçoamento da técnica, da táctica e das capacidades condicionais. Por isso são concebidos, segundo Castelo (1996 e 2002), para: (1) assegurar uma acção mais selectiva e mais significativa para determinados parâmetros dos

exercícios de treino; (2) assegurar uma modelação de novas variantes das acções competitivas, isto é, na atempada criação de pré-requisitos do domínio de formas aperfeiçoadas da técnica que correspondem a um novo nível de resultados.

## 1.2. Exercício de treino segundo uma nova perspectiva

Pelo que abordamos anteriormente, a sensação com que ficamos é que a questão do *exercício de treino* é um tema sem grande espaço para discussões que abalasse os seus alicerces, pela forma como existe uma grande concordância entre os vários autores. No entanto, após o estudo do livro “Mourinho. Porquê tantas vitórias?”, apercebemo-nos de que existe uma nova visão no que diz respeito a este tema. E por conseguinte, surgiram novas inquietações que nos incitou a reflectir sobre o *exercício de treino*.

### 1.2.1 O exercício subjacente à especificidade. Qual especificidade?

Enquanto que na abordagem da Teoria Geral do Exercício as características da *identidade* e da *especificidade* se referem ao padrão delimitado pelas pela estrutura da competição como pelas exigências nelas contidas, na *periodização táctica* adoptada como metodologia de treino de José Mourinho (Oliveira et. al., 2006) existe uma *supraprincípio da especificidade* (adoptaremos este conceito como forma de distinguir os dois conceitos) que em nada tem a ver com o anterior. Este *supraprincípio da especificidade* tem a ver com a necessidade da melhoria de todos os princípios de jogo e isso só se consegue quando o processo acontece tendo como preocupações as melhorias singulares relativas a cada princípio de jogo (Oliveira et. al., 2006).

Entre a especificidade e o *supraprincípio da especificidade* existem vários pontos que lhes confere um antagonismo profundo. A especificidade que, como referem Oliveira et al. (2006) na *norma do treinar* (forma de treinar que não se inclui na perspectiva da periodização táctica), tem um significado e uma operacionalização completamente diferente. Segundo Carvalhal (2001) a especificidade é entendida por muitos como resultante de uma análise às exigências que o jogo acarreta nos jogadores e treinar esses aspectos de uma forma específica, mas isolada. Para outros, segundo o mesmo autor, é quantificar as acções técnicas, como o remate, passe e drible e, depois, treiná-las de uma forma isolada. A especificidade também é entendida por muitos como descendente da especificidade situacional, originária das características da modalidade, neste caso do Futebol como Jogo Desportivo Colectivo (Rocha,

2003). Estas noções de especificidade são muito redutoras para os Jogos Desportivos Colectivos e, por conseguinte, para o Futebol em particular (Carvalho, 2000).

Ao invés, o *supraprincípio da especificidade* assenta noutras bases. Para Mourinho (2001) só existe especificidade quando existir uma constante relação entre as componentes táctico-técnicas individuais e colectivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o Modelo de Jogo Adoptado pelo treinador e respectivos princípios que lhe dão corpo. Isto vem de acordo com o que referiu Oliveira (1991) ao afirmar que a *especificidade* é quando prevalecem os exercícios *específicos* do Modelo de Jogo adoptado e dispensem os exercícios situacionais, que apenas visam responder às ditas necessidades da modalidade colectiva. A preocupação do *treinar* em especificidade tem como base uma determinada forma de *jogar* e a *especificidade* que se procura não é aquela que resulta de mudanças funcionais ou morfológicas dos órgãos e ao nível das estruturas celulares, nem aquela que deriva da caracterização das exigências fisiológica ou físicas da modalidade e nem sequer aquela que busca a situacionalidade das acções de cada modalidade (Rocha, 2003). A verdadeira especificidade resulta do ajustamento das situações de treino ao Modelo de Jogo, devendo-se fazer no treino o que se conjectura como competição, com exercícios que se mantenham sobrecondicionados a uma articulação com sentido (Frade, 2003). Isto está presente na metodologia de treino de Mourinho (*periodização táctica*), dado que ele defende a globalização do trabalho e não a separação das dimensões físicas, técnicas, tácticas e psicológicas (Mourinho, 2006). Segundo Oliveira et. al. (2006), Mourinho não atribui percentagens às diferentes dimensões, dado que não as concebe de uma forma isolada e, portanto, descontextualizada. Segundo os mesmos autores, para Mourinho o *jogar* (Modelo de Jogo) que pretende para a sua equipa (*todo*) requisita, de modo singular, cada uma dessas dimensões (táctica, técnica, física e psicológica). Por isso, qualquer acção técnica ou física tem que estar subjacente a uma intenção *táctica*.

A *especificidade* defendida pela *periodização tática*, não incorpora uma aquisição isolada das dimensões do rendimento e afasta-se, em toda a medida, da *norma do treinar* por não encabeçar nas suas preocupações a condição física em todos os momentos da época. Em contrapartida, a preocupação assenta num *jogar*, contido num Modelo de Jogo Adoptado (conceptualizado) cujos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios que lhe dão corpo que dêem organização à equipa (Mourinho, 2006). Mourinho (2006) referindo-se, por exemplo, ao período designado pré-competitivo, afirma que enfatiza de forma sistemática, na organização tática, sempre com o objectivo de estruturar e elevar o desempenho colectivo. As preocupações técnicas, físicas e psicológicas, surgem por arrastamento e como consequência da *especificidade* do modelo de operacionalização por ele adoptado. Com isto, podemos então perceber que ao “trabalharmos a vertente tática, em condições próximas das que desejamos para a competição, isto é, próximas daquilo que pretendemos para o nosso jogo, estamos a desenvolver a vertente física na especificidade que ela realmente tem” (Mourinho, 2006, pp. 94). Com isto, podemos perceber que as preocupações ao nível, do que comumente se designa, *físico* também existem, porém, sob um ponto de vista diferente tendo como preocupação principal aquilo que se pretende *jogar*. Por isso, Mourinho (2006) refere que as suas preocupações diárias estão dirigidas para a operacionalização do seu Modelo de Jogo, mas que na estruturação da sessão de treino não está apenas relacionado com os objectivos táticos, mas também com os aspectos relacionados com as exigências fisiológicas, em que tem em conta os aspectos da recuperação, nomeadamente, no que diz respeito à proximidade do jogo anterior e do próximo. Isto demonstra a preocupação que Mourinho tem em manter uma regularidade semanal relativamente à alternância dos diferentes padrões de desempenho-recuperação (Oliveira et. al. 2006). Com isto, Oliveira et. al. (2006), revelam que Mourinho alternando o padrão da contracção muscular dominante, e consequentemente, alternando entre treinos mais descontínuos e treinos menos descontínuos, mas sempre em *especificidade* mais ou menos complexa, dado, que toda a lógica processual está subordinada ao *supraprincípio da especificidade*. No entanto, estes autores acrescentam que se é importante alternar as densidades significativas dos diferentes padrões de contracção muscular, é

importantíssimo nunca perder a articulação de sentido com o Modelo de Jogo, porque falamos de um processo de treino todo ele condicionado à aquisição de uma forma de jogar específica. Por conseguinte, este princípio metodológico fundamental na concretização dinâmica da metodologia de Mourinho (periodização tática) pode ser designada por *princípio da alternância horizontal em especificidade*.

A operacionalização desta forma de *treinar* certamente requer outro tipo de exercícios que a *norma do treinar* contem. Pelo que podemos aferir, os exercícios caracterizados como gerais não têm espaço nesta forma de *treinar* preconizada pela metodologia da *periodização tática*. A separação das dimensões do rendimento para serem desenvolvidas em separado não respeitam a integração que a *periodização tática* sustenta. A obsessão pelo físico, como base onde assenta toda uma programação do treino, também não cabe nos parâmetros da *periodização tática*, dado como o nome indica a programação é realizada a partir de um Modelo de Jogo, onde as preocupações são de natureza *tática*. Não da tática como todos a conhecemos, mas como referido por Oliveira et. al. (2006) a *supradimensão tática* que se relaciona com o *tático* de uma forma de *jogar*.

A *especificidade* defendida pela *periodização tática*, bem como os *exercícios específicos* emanados por essa *especificidade*, não se encerra apenas nestes aspectos. Por conseguinte, esta chamada de atenção está presente nas palavras de Oliveira (2004), quando refere que é preciso perceber que a *especificidade* não é só, ou para que a *especificidade* seja realmente adquirida não só é através dos exercícios serem *específicos* em termos de estrutura, é necessário que o treinador tenha uma intervenção que potencie essa *especificidade*. Na continuidade, este autor, refere que é necessário que o treinador explique aos jogadores de uma forma precisa o que se pretende do exercício, tanto ao nível dos comportamentos que se pretende ver expressos, quais os objectivos desse exercício e em que medida irá melhorar em jogo com esse exercício. Portanto, segundo este autor, os jogadores estão a fazer o exercício em função das indicações que lhe deram, em função das melhorias que o treinador pretende e, quando acontece algo que o treinador não pretende

que surja, o treinador deverá intervir no sentido de direccionar os comportamentos de modo que os *efeitos* do exercício sejam alcançados. Esta necessidade de o treinador intervir aquando da realização do *exercício específico*, revela a imperativa necessidade do treinador gerir o instante, o *aqui* e o *agora* (Oliveira et. al., 2006). Portanto, a operacionalização de uma forma de jogar, através do *exercício específico*, baseada na metodologia da *periodização táctica*, ainda que assente num conjunto de princípios metodológicos imutáveis, tem sempre uma singularidade de intervenção de quem gere o processo. Faria (2002) também realça esta importância de intervenção no exercício quando refere que o treinador só consegue estabelecer linhas de pensamento comum se colocar numa dada situação de jogo (*exercício específico*) onde salienta regras, princípios e esses pontos de ligação, para que o jogador naquele momento esteja a interiorizar aquilo que são essas ideias, essas regras e repetir constantemente para que depois elas surjam em jogo. Por isso, segundo o mesmo autor, “não podemos apenas esperar que as coisas aconteçam pelo simples facto de se realizar um exercício, mas também da forma como orientamos os atletas para aquilo que pretendemos ver acontecer no exercício e, posteriormente, em jogo”. Esta intervenção nos exercícios, influencia o processo e este é o lado que, Oliveira et. al (2006) denomina de *fenomenológico* em que a assimilação de uma forma de jogar através de *exercícios específicos* e com uma intervenção *no aqui e no agora* que revela a *fenomenotécnica*.

Então a *especificidade* dos exercícios de treino, requerida pela *periodização táctica* é uma outra diferente da requerida pela *norma do treinar*. É uma *especificidade* onde os exercícios de treino deverão corresponder às exigências de um *jogar* próprio e único. Estes exercícios de treino deverão ser então *específicos* mas dentro de um comprimento de onda diferente dos requisitados pela *norma do treinar*.

### **1.2.2. Exercícios específicos conceptualizados pela *periodização táctica***

A *periodização táctica* requer um treinar em *especificidade* diferente. Treinar em *especificidade* é, segundo Oliveira (1991) “criar” ou trazer para o treino,

situações tático-técnicos e tático-individual que o nosso jogo requisita, implicando nos jogadores todas as capacidades, através do Modelo de Jogo e respectivos princípios adoptados. Esta *especificidade* pressupõe uma adaptação oriunda de *exercícios específicos* de determinado Modelo de Jogo e dos seus princípios (Rocha, 2003). O *supraprincípio da especificidade* tem a ver com a necessidade da melhoria de todos os princípios de jogo e isso só se consegue quando o processo acontece tendo como preocupações as melhorias singulares relativas a cada princípio de jogo. O treino sobre os princípios de jogo, respectivamente desintegrados (integrados) daquilo (naquilo) que é o *jogar* que se pretende, é que é o cumprir operacional da *especificidade*. A *especificidade* é a incidência repetida no treinar de todos os princípios que o *jogar* contém.

Então, o exercício de treino é específico, segundo Castelo (2000), quando a sua estrutura (objectivo, conteúdo e forma) apresenta no seu conjunto adaptações de base que provocam a elevação de rendimentos por parte dos jogadores e das respectivas equipas. Esta aproximação surge, como refere Carvalhal (2000) quando os exercícios são elaborados de acordo com o Modelo de Jogo Adoptado, assim todas as componentes estão dependentes da componente tática, surgindo como consequência e arrastamento desta. Então, segundo o mesmo autor, devemos retirar do nosso jogo “partes” do mesmo (reduzir sem empobrecer) decompondo-o e articulando acções também elas complexas, não no sentido de o partir, mas sim privilegiar as relações e os hábitos. Neste seguimento e na perspectiva da *periodização tática*, o *exercício específico* de treino é uma determinada configuração geométrica e simbólica que condicional/fomenta um determinado acontecer relacionado com o *todo (jogar)* que se deseja (Oliveira et. al., 2006 pp.: 142). Portanto, o *exercício específico* de treino deve corresponder às exigências do *treinar* sobre os princípios de *jogo*, respectivamente desintegrados (integrados) daquilo (naquilo) que é o *jogar* que se pretende, é que é o cumprir operacional da especificidade (Oliveira et. al., 2006).

Assim sendo, o *exercício específico* de treino na *periodização tática* nada tem a ver com os exercícios especiais comensurados na *norma do treinar*, dado



que estes não têm a ver com a modalidade em causa, servem apenas para potenciar um aspecto da mesma. Não tem a ver com os exercícios de competição, em que se fala em maior especificidade porque contém tudo o que o jogo exige (Oliveira et al. 2006) porque treinar em *especificidade* na *periodização táctica*, parafraseando Mourinho (2006, pp.: 139) “é criar exercícios que me permitam exacerbar os meus princípios de jogo. E os treinos de conjunto pouco ou nada têm de específico. São treinos generalistas”. O *exercício específico* tem a ver com a vivenciação aquisitiva dos diversos princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios do *jogar*, o que espelha o respeito pelo *supraprincípio da especificidade*, atingido através do *pragmatizar a fraccionação* (Oliveira et al., 2006).

### **1.2.3. A lógica dos exercícios específicos na *periodização táctica***

Na *periodização táctica* a base do treinar assenta no promover de uma forma de *jogar* de determinados jogadores de uma determinada equipa. Isto implica um processo de aprendizagem e para tal, segundo Oliveira et al. (2006), é necessário que se criem exercícios que promovam o direccionar da adaptabilidade, isto é, o processo de adaptação, para a aquisição hierarquizada de determinados princípios de jogo. Aqui, entra um novo conceito que é da *vivenciação hierarquizada* dos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios de um *jogar*. É a repetição desta *vivenciação hierarquizada* que, segundo Oliveira et al. (2006) aproxima o acontecer no exercício à configuração do acontecer do jogo que se pretende, ou uma parte desse acontecer, e treinar é incidir repetitivamente sobre cada um dos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios e é através da *repetição sistemática* dessa diversidade, que dá corpo ao *jogar* que se pretende e a consolidação do mesmo. Portanto, o exercício na sua *especificidade* relacionada com uma forma de *jogar* concretiza a modelação que é, segundo os mesmos autores, a operacionalização expressa da vivenciação aquisitiva hierarquizada. Ainda acrescentam que, é essa selecção *a priori*, submetida à repetição sistemática – o suporte da efectiva aquisição dos princípios de jogo -, que direcciona o processo de adaptabilidade da equipa.

A repetição sistemática de uma *vivenciação hierarquizada* que nos permite introduzir outro princípio metodológico que é o princípio *metodológico das propensões*, o que diz respeito ao imperativo metodológico de garantir uma significativa densidade de aparecimento do contexto fundamental relativo ao princípio de jogo que se pretende exacerbar (Oliveira et al., 2006). Ou seja, não é uma repetição por repetir mas, como afirma Bordieu (1998, cit. Carvalhal, 2001), toda a aprendizagem que está subjacente aos exercícios específicos implica não só uma repetição mas que essas repetições sejam intencionais. Esta *repetição* torna-se activa, pois apresenta como produto a aquisição de um saber novo (Freitas, 2004). Este saber novo, pela utilização de *exercícios específicos*, que nós pretendemos não é apenas um *saber fazer* mas tem a ver com uma relação entre mente e o hábito que se espelha num *saber fazer sobre um saber fazer* (Carvalhal, 2001 & Oliveira et al., 2006).

Através dos *exercícios específicos* procuramos então uma aprendizagem, ou seja, a assimilação e apropriação de determinados princípios de um Modelo de Jogo (Resende, 2002), através da experiência, nas *coisas* que esses exercícios pretendem densificar, isto é, possibilitar a propensão para que isso aconteça. Isto revela uma aprendizagem através da *repetição sistemática* dos princípios de jogo de um *jogar* e exterioriza uma relação estreita entre o hábito que se adquire na *repetição sistemática* e na mente como consequência dessa repetição (*um saber fazer sobre um saber fazer*). Neste seguimento, Faria (2004) refere que para se conseguir instalar uma linguagem comum com regras, princípios, uma cultura de jogo, um modelo de jogo é fundamental que isso seja feito através do jogo, porque não há nada melhor que a *repetição sistemática* das situações (no *exercício específico*) para poder haver um entendimento colectivo. O mesmo autor acrescenta que é fundamental criar no treino um conjunto de situações (*exercícios específicos*) que permitam que a equipa se identifique com aquilo que se pretende para a competição. Para isso, afirma que, não é de uma forma analítica que isso se consegue, mas sim, através do contexto de jogo (reproduzido pelo *exercício específico*) ao exacerbar as regras (princípios de jogo) para que surjam naturalmente. Nestas

circunstâncias, Faria (2004) focaliza o hábito que se adquire na acção, isto é, aprende-se a fazer qualquer coisa a partir da acção que se está a realizar.

#### **1.2.4. As aquisições/adaptações através do exercício específico (o lado visível e o lado invisível)**

O *exercício específico da periodização táctica* não se prende com o físico e muito menos com a *norma do treinar*, porque o exercício não é visto como meio de salvaguardar a aquisição de capacidades abstractas como a força, a resistência ou a velocidade (Oliveira et al, 2006). Esta obsessão pelo físico da *norma do treinar* leva a utilização de exercícios sem bola, ou nos ditos espaços reduzidos, a utilização das matas, sessões bidiárias, os treinos intervalados, os treinos em circuito ou por estações, etc (Carvalho, 2001 & Oliveira et al., 2006). São exercícios subjacentes a um entender da *forma desportiva* completamente diferente da entendida na *periodização táctica*. Por exemplo, nos períodos pré-competitivos, a intenção é criar uma base física para que se sustenha o trabalho técnico e táctico em sessões posteriores (Carvalho, 2001 & Oliveira et al., 2006). Na *norma do treinar* as cargas são orientadas através da “manipulação” do volume e intensidade, ao longo da época desportiva consoante as preocupações físicas. Este tipo de aquisições/adaptações nada têm a ver com as pretendidas pela *periodização táctica*. Senão vejamos, a *forma desportiva* na *periodização táctica* não tem nada a ver com o “estar bem ou mal fisicamente”, segundo Mourinho (2006, pp.: 97) “a forma não é física. A forma é muito mais do que isso. O físico é o menos importante na abrangência da forma desportiva. Sem organização e talento na exploração de um Modelo de Jogo, as deficiências estão explícitas”. O mesmo autor continua, “eu não consigo falar em forma desportiva sem falar na equipa e naquilo que eu quero para ela. Para mim estar em forma, é a equipa jogar como eu pretendo. (...) Por isso é que eu digo que a base de sustentação da boa ou má forma de um jogador é a organização da sua equipa”. Neste sentido, a força, velocidade e a resistência são vistas, por este autor, de uma forma diferente do que se encontra nos livros de Metodologia de Treino. Considera-as gerais e ficam muito aquém do que ele pensa que devem ser. Para Mourinho, a *força, a resistência e a velocidade* não são perspectivadas sob um ponto de vista

quantitativo mas, contextualizadas àquilo que é a sua forma de jogar. Segundo Oliveira et al. (2006), Mourinho nunca perde a ideia do *todo* que é *jogar* e, por isso, não concebe a separação de factores e, nessa medida, resistência aeróbia, força, resistente, etc., não são factores que mereçam atenção da sua parte. Por outro lado, sabe que semelhante existe no seu *jogar*, mas como consequência do acontecer do mesmo. E ao subordinar o seu processo de treino à *supradimensão táctica*, levando à vivenciação/aquisição hierarquizada do seu *jogar*, lhe permite mobilizar a subdimensão física que o seu *joga* requisita.

Na *periodização táctica* existe o conceito da *supradimensão táctica* em que o *táctico* não é físico, não é técnico, não é psicológico, não é estratégico mas sem estes não existe (Frade, 2003). Por isso, é que Mourinho (2006 pp.: 94) refere que “ao trabalharmos a vertente táctica em condições próximas das que desejamos para a competição, isto é, próximas daquilo que pretendemos para o nosso jogo, estamos a desenvolver a vertente física na especificidade que realmente tem”. Agora, segundo o mesmo autor, o que é difícil, e é o que a *periodização táctica* demanda, é conseguir criar exercícios onde se consigam englobar as vertentes, sem nunca nos esquecermos da nossa primeira preocupação: potenciar um dado princípio de jogo.

Com isto, o *volume* e a *intensidade* que o exercício contém, na *periodização táctica*, é diferente daquele volume e intensidade que *a norma do treinar* defende. Na *norma do treinar* a intensidade, segundo Raposo (2000), é caracterizada pelo “valor” de cada estímulo e pelo trabalho realizado por “unidade de tempo”. Normalmente está associada, segundo Faria (2006), ao desgaste energético, provocado pela “intensidade do movimento e que pode ser descrita pela velocidade de deslocação, pela frequência cardíaca e/ou pelo valor do lactato sanguíneo” (Raposo, 2000 pp.:126). O grau da intensidade, segundo Raposo (2000) influencia a direcção do desenvolvimento da condição física. De acordo com isto, Castelo (2000) refere que a intensidade é um aspecto qualitativo do treino e deverá ser referenciada como a quantidade de prática realizada pelo praticante, num período mais ou menos alargado no tempo e, daqui resulta que a intensidade como componente estrutural do exercício de treino, deverá ser definida pela frequência de execução motora em

resposta às situações de treino na unidade de tempo. Por outro lado, o volume é entendido *na norma do treinar* pela totalidade do trabalho (=carga) correspondente a uma época ou a um macrociclo, ou ao mesociclo, ao microciclo assim como à sessão de treino ou a uma tarefa desta (entenda-se exercício) (Raposo, 2000). Portanto, corresponde ao somatório de trabalho realizado, tal como refere Castelo (2000, pp. : 259) “como componente estrutural do exercício de treino o volume representa, em termos gerais, o aspecto quantitativo da actividade do praticante ou da equipa. Neste sentido, o volume de exercício de treino exprime-se invariavelmente para a maioria das modalidades desportivas, por unidades de medida que são em função de um tempo, de uma distância, de um número de repetições, etc.”. Estas duas componentes estruturais do treino e do exercício, são relacionadas, de uma forma geral, sob uma *regra* que implica um grau de volume elevado e baixa intensidade no início da época e inverte-se esta lógica com o aproximar dos jogos (Carvalho, 2001). Ainda neste período pré-competitivo, segundo Carvalho (2001), na *norma do treinar* trabalha-se sobre um contexto de fadiga acumulada; um grande desequilíbrio no binómio carga/recuperação, com muito pouco tempo de regeneração; uma hipervalorização do volume em relação à intensidade. Ora na *periodização táctica* como metodologia adoptada por Mourinho, o entendimento da *intensidade*, do *volume* e da relação entre elas e da relação entre “carga” recuperação são em tudo divergentes. Segundo Faria (2006, pp.: 104), “quando falamos em intensidade temos de falar em *intensidade de concentração*. Quando falamos em volume temos de falar do *volume de intensidade de concentração*. Por isso, a noção destes conceitos foge àquilo que é a noção tradicional. E falamos em *intensidade de concentração* porque “estar” no jogo é, fundamentalmente, estar a pensar e a tomar decisões, o que exige que se esteja concentrado em função do que é fundamental no nosso jogo. Ora, conseguir estar concentrado o máximo de tempo possível no jogo implica treino e aprendizagem, isto é, exige um determinado *volume de intensidade de concentração*. E é preciso perceber que há exercícios pouco “intensos” sob o ponto de vista mais “físico” que, pela concentração que exigem, são extremamente intensos. Por exemplo, a marcação de uma grande penalidade no final do Campeonato do Mundo tem uma *intensidade* elevadíssima, que resulta da concentração decisional

excepcional do momento”. De acordo com isto, Mourinho (2006, pp.: 104) diz “por norma quando se fala em intensidade fala-se em desgaste energético. Eu não penso assim. Fundamentalmente, o que faz com que o treino seja mais ou menos intenso é a concentração exigida. Por exemplo, correr por correr tem um desgaste energético natural, mas a complexidade desse exercício é nula. Como tal, o desgaste em termos emocionais tende a ser nulo também, ao contrário das situações complexas, onde se exige aos jogadores requisitos táticos, técnicos, psicológicos e físicos. É isto que representa a complexidade do exercício e que conduz a uma concentração maior”. Portanto, a *intensidade do exercício específico* não é uma intensidade avaliada pelo desgaste energético de determinadas acções num determinado espaço de tempo, mas é vista como consequência de uma exigência de concentração decisional implicada na acção do desempenho, pela exigência em termos de desgaste “mental-emocional” que esse desempenho representa (Oliveira et al., 2006). Ou seja, a *intensidade* não se refere a uma intensidade abstracta, mas a uma *intensidade* como refere Oliveira et al. (2006) *decisional* associada à concentração, calibrada pelo instante singular de cada exercício porque os jogadores têm, permanentemente, que equacionar a gestão do *aqui* e do *agora*. Devemos então, segundo o mesmo autor, falar de uma *concentração tática*, porque ela é necessária para que o jogar desejado se manifeste. Daí que Mourinho assente o seu treinar num padrão de intensidades máximas relativas logo a partir da segunda semana de treinos do período preparatório. Quanto ao volume, podemos falar de um *volume de intensidades máximas relativas* (Faria, 2006), que representa a vivenciação hierarquizada dos princípios de jogo (Oliveira et al., 2006). Concluindo, a *periodização tática* preconiza dois pressupostos metodológicos que resulta, segundo Oliveira et al. (2006), num padrão de treinabilidade identificado pelas *intensidades máximas relativas* e um *volume* de princípios de jogo que é o resultado da *densidade* dessas mesmas *intensidades*.

Quanto aos aspectos da recuperação, segundo Oliveira et al. (2006), de um modo geral atribui-se muita importância à fadiga “física”, no entanto, a nossa preocupação (na *periodização tática*), deve incidir sobre a fadiga “mental-emocional”, resultante da necessária *concentração tática decisional* implicada

no treinar e no jogar. Daí, que segundo este autor, possamos designar por *fadiga táctica*, na medida em que tem a ver com a incapacidade dos jogadores se concentrarem por estarem cansados de o fazer. Isto é evidenciado nas palavras de Mourinho (2006) o que faz com que o treino seja mais intenso é a *concentração decisional* exigida e, nas situações (exercícios) complexas, nas quais se alicerça o crescimento da organização de jogo, exigem aos jogadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos e físicos. É isso que representa a complexidade do exercício e conduz a uma concentração maior. Esta *fadiga táctica*, segundo Faria (2006) advém da intensidade de concentração e, não é por isso de estranhar que apareça antes da fadiga *física*. Estas preocupações da recuperação na *periodização táctica* estão presentes no padrão semanal de treinos de Mourinho. Segundo Oliveira et al. (2006), a recuperação ao longo da semana padrão e ao longo de cada unidade de treino é crucial para se conseguirem condições indispensáveis para assimilar comportamentos relativamente ao *jogar* que se pretende.

Pelo que já foi abordado, o exercício de treino na *periodização táctica* (só concebe o *exercício específico*) é concebido e operacionalizado, pela sua estrutura, natureza, características e conteúdo, como uma representação (reduzida – fraccionada) daquilo que é um determinado *jogar*, ou seja, surge no sentido de propor a *vivenciação hierarquizada* de princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, repetindo sistematicamente o aparecimento do que se pretende que surja, de modo que exista uma aquisição/assimilação de um Modelo de Jogo (uma identidade de jogo). Esta *vivenciação* não é realizada a partir da repetição até à exaustão de combinações tácticas (jogadas estudadas), que encaminha o processo para uma automatização que, segundo Oliveira et al. (2006), são automatismos no sentido negativo do termo: *mecanismos mecânicos*, mas sim, *repetição sistemática* de *vivenciar dinâmicas* (Oliveira et al., 2006), em que o treinador refere o que pretende que se faça mas sem dar soluções, e fazendo uso do seu lado *técnico (fenomenotécnica)*, vai gerindo o *aqui* e o *agora* para que certas coisas surjam com regularidade. Isto é criar automatismos no sentido positivo do termo: *mecanismos não mecânicos, automatismos libertadores* (Oliveira et al., 2006). Em consequência disto, as aquisições e adaptações fisiológicas e psicológicas surgem como um

suporte intrínseco do *vivenciar dinâmicas* e como adaptações e aquisições próprios da realidade (*jogar*) que se pretende, baseado numa determinada *intensidade de concentração táctica*, num determinado *volume* de princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, sob uma determinada tensão muscular e com uma relação desempenho/recuperação para que aconteçam dentro do padrão de *intensidades máximas relativas*.



## 2. Objectivos e hipóteses

Na revisão da literatura deparámo-nos com duas perspectivas diferentes de entendimento do exercício de treino em Futebol, emanadas da filosofia metodológica da forma como se aborda a questão do treino em Futebol. Dado que a *periodização táctica* tem sido operacionalizada com sucesso, como é possível denotar no livro “José Mourinho. Porquê tantas vitórias”, parece-nos importante perceber o que distingue a *periodização táctica* das outras concepções metodológicas e em que pontos se tocam. Além do mais, devido a esse sucesso interessa-nos perceber se existe uma mudança na operacionalização do treino no futebol português de encontro com a *periodização táctica*. Esta pretensão centra-se em duas esferas fundamentais: teoria e a prática. Na teoria, pretendemos perceber qual o entendimento sobre o exercício de treino no Futebol português, enquadrado na forma como o treino é entendido e em que bases se sustenta esse entendimento. Na prática, pretendemos inferir sobre a concordância com aquilo que realmente se faz com o que se pensa sobre o treino e mais concretamente com o exercício de treino.

As hipóteses que colocamos para este trabalho são:

- A *periodização táctica* é a concepção metodológica utilizada no Futebol Português.
- O tempo dispendido no treino é utilizado com exercícios que objectivam a operacionalização do Modelo de Jogo da equipa (e por isso designados na *periodização táctica* por *exercícios específicos*).
- O controlo do treino/exercício é realizado na base de uma quantificação qualitativa.



### 3. Material e Métodos

Para podermos testar as hipóteses formuladas e satisfazermos os objectivos desta dissertação, optamos por seleccionar três equipas que competem na I Liga Portuguesa de Futebol, na época 2004/2005. As três equipas e respectivos treinadores principais escolhidos foram:

- Professor Jesualdo Ferreira do Sporting Clube de Braga;
- João Carlos Pereira do Clube Nacional da Madeira;
- Carlos Brito do Rio Ave Futebol Clube.

A análise foi realizada em dois sentidos: entrevista ao treinador principal de cada equipa e a observação de dois microciclos semanais de treinos. A entrevista foi realizada de modo a aferir qual a perspectiva metodológica de treino entendida pelo treinador principal e perceber como perspectivam o exercício de treino em Futebol. A entrevista é categorizada na classe de entrevistas semi-abertas, sendo alvo de registo áudio num mini-gravador Sony e, posteriormente, as entrevistas foram transcritas para documento informático: Microsoft Office-Word 2003, com o intuito de posterior análise de conteúdo. As observações de carácter directo, das diferentes sessões de treino de dois microciclos em cada equipa, foram registadas numa ficha de observação que contém a descrição, objectivos dos exercícios e o tempo dispendido em cada um deles.

Os exercícios foram agrupados em duas categorias: Exercícios específicos – compreendidos dentro dos pressupostos metodológicos da *periodização táctica*; Exercícios não específicos – não compreendidos nos pressupostos metodológicos da *periodização táctica*. Não foram incluídos na análise os exercícios referentes à activação geral (mobilização articular) nem os exercícios de alongamentos.



## **4. Apresentação dos resultados**

Para cumprirmos um dos objectivos a que nos propusemos nesta dissertação monográfica, que era perceber como os treinadores em Portugal pensam e operacionalizam o treino/exercício em Futebol, iremos apresentar os resultados que advêm da análise de conteúdo das entrevistas realizadas aos treinadores das equipas seleccionadas para amostra. Na entrevista, os entrevistados tiveram a oportunidade de opinar sobre várias esferas em que o treino/exercício são o ponto central de discussão.

### **4.1. Análise de conteúdo**

O treino é dividido em duas vertentes, segundo Pereira. A primeira vertente relaciona-se com a manutenção física, anímica, táctica entre outros, a outra vertente, para a qual atribui maior importância é a busca do aperfeiçoamento do Modelo de Jogo por ele conceptualizado. Ferreira entende o treino como uma actividade, do ponto de vista das consequências, da definição de várias temáticas que pretendem a melhoria dos jogadores. Além disso, diz que é uma tarefa complexa que implica um conhecimento do jogo e da escolha dos exercícios, tendo em conta o conteúdo e a sua especificidade, que permitem numa primeira fase otimizar a equipa e depois otimizar as capacidades dos jogadores. Para Brito, o treino é o que se tem por objectivo jogar, induzindo aos jogadores um conjunto de factores técnico-tácticos, depois o físico. Para o mesmo autor, ao trabalhar as três vertentes, que para ele são as mais fundamentais - o físico, o técnico e o táctico - chega àquilo que é uma equipa, extraíndo de cada jogador o seu melhor em prol da equipa.

Questionados sobre o entendimento que têm sobre o Modelo de Jogo, Pereira entende-o como algo mais do que esquemas e sistemas tácticos. Inclui também os aspectos psicológicos e os aspectos de organização que juntos resultam no rendimento e, por conseguinte em vitórias. Os seus jogadores têm tarefas, sobretudo do ponto de vista posicional (exemplo dado: posicionamento para finalização com cruzamento numa situação de 1x1 junto à linha), no entanto, perante a aleatoriedade é necessário criar e responder a essa

desorganização aparente. Então os jogadores sabem o que fazer quando recuperam ou perdem a bola em determinadas zonas para manter a equipa equilibrada nos vários momentos do jogo. Para Ferreira, o Modelo de Jogo resulta de uma análise profunda do Futebol das suas tendências ao longo do tempo e do seu desenvolvimento futuro. Portanto, para este autor, é necessário conhecer bem o jogo, conhecer muito bem os princípios que estão por trás daquilo que é a cultura, a experiência, o conhecimento, as tarefas de que cada jogador e aquilo que é o treino adequado para a determinadas situações. O treinador quando treina tem de saber aquilo que se quer atingir e a partir daí escolher os meios fundamentais. Brito, entende o Modelo de Jogo como a identidade de uma equipa e é preciso que a equipa entenda que há factores que são importantes para idealizar o Modelo de Jogo. Os jogadores têm comportamentos definidos como preferências, no entanto, em jogo são libertados para tomarem a decisão segundo a situação apresentada.

Todos os treinadores afirmaram começar a treinar o Modelo de Jogo logo no primeiro dia da época, o que para Brito é a partir do primeiro dia que se começa a criar a identidade das suas equipas. Segundo Pereira, no final da primeira semana, a equipa já tem de dominar determinados aspectos do ponto de vista técnico-táctico para, a partir daí, irem sendo inseridos elementos novos até chegarem ao ponto em que está satisfeito. De seguida, começa o campeonato e então as sessões de treino são planeadas tendo em vista as falhas no último jogo e a perspectiva do próximo jogo. Ferreira indica que os seus jogadores vão para o relvado logo no primeiro dia, onde começa a apresentar situações que obriguem os jogadores a pensarem da forma como pretende para poder chegar ao pensamento colectivo. Começam-se logo a estabelecer-se determinados conceitos que vão sendo alvo de maior intervenção ao nível da informação adequada, objectiva e produtiva de modo que se vão adquirindo esses conhecimentos.

Quanto à questão: “faz sentido dividir-se a época em três períodos: pré-época, época e período de transição?” João Carlos Pereira baseia a sua resposta negativa no facto de que a principal preocupação é o próximo jogo que é condicionado pelo anterior e, segundo o mesmo autor, o que tradicionalmente

se fazia nos períodos de paragem, isto é, o incremento das cargas já não o faz, preferindo trabalhar com intensidades debaixo de um contexto técnico-tático coordenando o trabalho “físico” e “fisiológico”, até chegar a um “rendimento” aceitável e aí, estabiliza-se o microciclo de treino. O professor Jesualdo Ferreira argumenta que não faz sentido utilizar-se essa divisão porque a matriz competitiva é diferente, sendo o tempo de preparação mais reduzido e, portanto, ser necessário em curto espaço de tempo obter condição de para jogar. Ainda o mesmo autor, coloca o acento tónico na mudança da matriz de competição que coloca novas exigências às equipas. Carlos Brito afirma que não faz sentido este tipo de divisão da época desportiva mas, porém, quando o treino é vocacionado para o “físico” é orientado exclusivamente para este mesmo já durante o calendário competitivo.

No que diz respeito à selecção da dimensão do rendimento que cada um dos treinadores elegem como mais importante, Pereira afirmou que estão todas integradas sendo o modelo de jogo a preocupação e que coordena tudo. Ferreira afirma que a expressão final de um jogo é de cariz tático e mental. Segundo o mesmo autor, na observação do jogo é possível ver se a equipa está forte, se está auto-confiante, avaliar a capacidade tática de por em campo tudo aquilo que são as dimensões técnicas, táticas, físicas, a criatividade etc. Brito, afirma que ao ter de escolher uma eleger o “físico”, não um “físico” individual mas sim um “físico” colectivo. Isto é explicado suportado pelo aumento da velocidade do jogo e da capacidade das equipas fazerem “pressing”. Se uma equipa tiver “fisicamente” bem e se for boa tecnicamente terá mais facilidade.

Abordando a dimensão psicológica, os treinadores foram questionados quanto à forma como a introduzem no treino. Pereira diz que as “capacidades” psicológicas são incluídas no próprio exercício pela concentração máxima que é exigida em cada um deles. Tem um conhecimento profundo do perfil psicológico de cada jogador e que a abordagem na vitória ou na derrota após um jogo é diferente, doseando a intervenção consoante as situações (p.e. numa série de vitórias ou derrotas). Ferreira inclui-as em todos os exercícios, pela maior ou menor complexidade, aumentando esta quando os exercícios

são repetitivos. Existe um comprometimento emocional dos jogadores com o que são os objectivos do exercício, dos exercícios da semana e quando chegam ao jogo perseguem esses objectivos. Depende também da forma como o treinador se envolve e faz criar “uma estrutura emocional” à volta desses objectivos. Para Brito, os aspectos psicológicos dependem do momento, e que nem sempre está relacionado com aspectos negativos, mas também quando a equipa vem vencendo e começa a surgir o excesso de confiança. O mesmo autor, inclui-os quando interrompe um exercício e aí intervém sob o ponto de vista tático, técnico e psicológico.

Quanto às características que os exercícios devem conter, Pereira diz que os exercícios devem estar contextualizados aquilo que é o seu modelo de jogo. Para Ferreira, a especificidade é eleita a característica mais importante do exercício de treino. Além do mais, refere que o exercício contém “quatro factores fundamentais na sua estrutura: espaço, tempo, número de jogadores e complexidade”. Na manipulação destes factores vamos ter, segundo Ferreira, o desenvolvimento e a consistência da “carga” e assim é definida a direcção dessa mesma “carga”. Quanto mais esses “factores” forem conjugados para aquilo que se pretende mais se torna o exercício adequado, tendo um grupo de jogadores que treinam com objectivos físicos, “técnico-táticos” e com um grau de concentração adequado com a complexidade do exercício. Brito afirma que os exercícios de treino devem ser aqueles que mais se aproximam do Modelo de Jogo.

Os três treinadores também opinaram sobre o entendimento que têm sobre a especificidade. Pereira entende-a como a contextualização dos exercícios em relação àquilo que é o Modelo de Jogo e àquilo que é o próprio jogo. O jogo serve como ponto de referência para o processo de treino e o processo de treino serve para capacitar a equipa para o jogo. Ferreira defende que em especificidade não faz sentido utilizar unidades de treino tendo como objectivos aquilo que nada tem a ver com aquilo que ele pretende que a equipa faça. O que pretende é a melhoria da concentração naquilo que ele pretende para a equipa durante a durabilidade do jogo. Aponta a especificidade como directora de todo o treino. Brito sustenta que o treino sem bola, apenas “físico”, como por



exemplo “trabalho de resistência” pode ser utilizado em detrimento de desenvolver esses aspectos “físicos” com bola.

Questionados quanto ao entendimento que possuem sobre a qualidade de treino, Pereira afirma que para além da especificidade, tem a ver com a “percepção, intuição, capacidade de análise do treinador em definir os conteúdos para determinados objectivos para determinados exercícios e que para aquele contexto e para aquele jogo são os melhores”. É na auto-crítica, de análise e percepção do treinador dos meios para chegar ao fim pretendido e, a vitória é o resultado de um processo que é o Modelo de jogo, alimentado por exercícios uns mais ricos do que outros. Ferreira concorda com o facto de que a qualidade do treino está associada aos exercícios que o treinador cria e selecciona e a capacidade do treinador em gerir esses mesmos exercícios. O treino, para o mesmo autor, causa efeitos, provoca impacto e isso tem consequências e, essas consequências traduzidas no jogo revelam se o treino está a ser bem conduzido ou não. Para Carlos Brito a qualidade dos exercícios assenta naquilo que ele pretende para o próximo jogo e para aquilo que é o Modelo de Jogo.

#### **4.2. Análise dos microciclos semanais**

Depois de apresentarmos o que os treinadores entrevistados entendem o treino/exercício, passaremos à análise dos microciclos de treino de modo a aferirmos como é operacionalizado o treino, que tipo de exercícios estão presentes, e qual o peso a nível de tempo total de utilização e a percentagem de utilização. Foram observados dois microciclos por cada equipa orientada, respectivamente, pelos treinadores entrevistados. Depois dos dados terem sido recolhidos, foram tratados de modo a podermos apresentar os resultados para uma posterior discussão.

No quadro 1 e 2 estão representados, de uma forma geral, os dois microciclos do Rio Ave. No primeiro microciclo foi possível observar três sessões de treino, compreendidos entre Terça-feira e Quinta-Feira. No segundo microciclo, foram observados cinco sessões de treino entre Segunda-Feira e Sexta-Feira.

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha							
Tarde		X	X	X			

Quadro 1 - Microciclo 1, Rio Ave

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha	X				X		
Tarde		X	X	X			

Quadro 2 - Microciclo 2, Rio Ave

Na tabela 1, estão presentes os valores, em minutos e percentagem, totais do tempo utilizado em cada categoria de exercícios.

	Minutos total	Percentagem
Exercícios <i>específicos</i> ( <i>periodização táctica</i> )	133	25%
Exercícios <i>não específicos</i>	405	75%

Tabela 1 - Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos

Como é possível observar na tabela 1, a utilização de *exercícios específicos* é reduzida com apenas 25% do tempo total utilizado nos dois microciclos. Por outro lado, os *exercícios não específicos* absorvem a maioria do tempo utilizado, isto é, cerca de 405 minutos em detrimento dos *exercícios específicos* que tiveram 133 minutos de utilização. Assim sendo, podemos aferir que, neste caso, a tendência é para a utilização de *exercícios não específicos* durante as sessões de treino.

No quadro 2 e 3, temos a representação geral dos dois microciclos semanais do Nacional da Madeira. No primeiro microciclo, foi-nos possível observar sete sessões de treino entre a Segunda-Feira e o Sábado, sendo que na Terça-Feira houve uma sessão bi-diária. No segundo microciclo, entre os mesmos dias observamos seis sessões de treino, com uma sessão bi-diária na Quarta-Feira.

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha	X	X	X	X	X	X	
Tarde		X					

Quadro 3 - Microciclo 1, Nacional da Madeira

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha	X		X	X	X	X	
Tarde			X				

Quadro 4 - Microciclo 2, Nacional da Madeira

Na tabela 2, podemos constatar os tempos totais e as percentagens totais utilizados, nas duas diferentes categorias de exercícios.

	Minutos total	Percentagem
Exercícios <i>específicos</i> ( <i>periodização táctica</i> )	360	50%
Exercícios <i>não específicos</i>	359	50%

Tabela 2 - Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos

Podemos observar, através da análise desta tabela, que existe um equilíbrio quanto ao tempo de utilização de *exercícios específicos* e *exercícios não específicos*. Portanto, a escolha dos exercícios de treino não têm uma tendência clara, dado que as duas categorias de exercícios dividem a percentagem de tempo de utilização em 50%, ou seja, com os *exercícios específicos* foram dispendidos 360 minutos e com os *exercícios não específicos* foram dispendidos 359 minutos.

Nos seguintes Quadros 5 e 6, está presente o esquema geral dos dois Microciclos do Sporting de Braga. No primeiro microciclo observamos cinco sessões de treino, entre Segunda-Feira e Sexta-Feira. No segundo microciclo,

entre Segunda-Feira e Quinta-Feira a observação foi realizada em quatro treinos.

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha	X	X	X	X	X		
Tarde							

Quadro 5 - Microciclo 1, Sporting de Braga

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manha		X	X	X			
Tarde	X						

Quadro 6 - Microciclo 2, Sporting de Braga

Na tabela 3, podemos verificar a distribuição do tempo nas duas categorias de exercícios.

	Minutos total	Percentagem
Exercícios específicos (periodização táctica)	385	63%
Exercícios não específicos	224	37%

Tabela 3 - Tempos e percentagens no conjunto dos 2 microciclos

Neste caso, a utilização de *exercícios específicos* supera a utilização de *exercícios não específicos*. Parece existir uma predilecção mais acentuada no que diz respeito à exercitação em *especificidade*, isto porque o tempo em treino de *exercícios específicos* é de 385 minutos, correspondendo a 63% do tempo total dos dois microciclos, enquanto que os *exercícios não específicos* tiveram uma utilização de 224 minutos, correspondendo a 37% do tempo total dos dois microciclos analisados.

Para analisarmos a tendência de utilização de *exercícios específicos* e *exercícios não específicos*, realizamos o somatório dos tempos de utilização dessas categorias das três equipes em causa (tabela 4).

	Minutos total	Porcentagem
Exercícios específicos (periodização tática)	878	47%
Exercícios não específicos	988	53%

Tabela 4 – Somatório dos tempos e porcentagens no conjunto das três equipes

Pela a análise conjunta dos seis microciclos de treino, podemos constatar que, existe um equilíbrio em termos de utilização temporal de *exercícios específicos* e *não específicos*. Além disso, podemos também observar que os *exercícios não específicos* têm uma taxa de utilização ligeiramente superior à taxa de utilização de *exercícios não específicos*, 53% e 47% respectivamente. Em termos de diferença em minutos de utilização, os *exercícios não específicos* superam os *exercícios específicos* em 110 minutos.



## 5. Discussão dos resultados

O exercício de treino é um meio importante para atingir o que o treinador pretende, ou seja, é por intermédio deles que o treinador materializa as suas intenções e através da sua prática os atletas aprendem o conteúdo do treino (Mesquita, 1997). No seguimento desta dissertação, temos vindo a colocar fronteiras entre: como é entendido o treino e o exercício de treino na *periodização táctica* e; como é entendido o treino e o exercício de treino na *norma do treinar*. Como ramificação e como problemática central desta dissertação, na discussão dos resultados, iremos confrontar a forma como o exercício de treino/treino é pensado e operacionalizado no Futebol português, tendo como referência a amostra analisada.

O conceito treinar para os treinadores entrevistados, tem como objectivo a forma de jogar da equipa. Pereira, afirma que treinar assenta em duas vertentes: 1) relacionada com a manutenção física, anímica, táctica, entre outros; 2) relacionada com a busca do aperfeiçoamento do Modelo de Jogo – a qual atribui maior importância. Ferreira, entende que o treino é uma actividade que “do ponto de vista das consequências, da definição de várias temáticas que pretendem a melhoria dos jogadores. Sendo que treinar é uma “tarefa complexa” que implica o conhecimento do jogo e a selecção de exercícios, tendo em conta o conteúdo e a sua especificidade, perspectivando a melhoria, numa “primeira fase”, da equipa e, numa “segunda fase”, a melhoria das “capacidades dos jogadores”. Brito aponta que a abordagem das três “vertentes”, que para ele são fundamentais, “o físico, o técnico e o táctico” para concretizar pelo que entende que é uma equipa, “extraíndo de cada jogador o seu melhor em prol da equipa. Pelo acima referido, existe pontos de convergência entre os entrevistados, dado que têm um entendimento do treino como meio de atingir aquilo que pretendem para o seu jogar e daquilo que é requerido para o seu jogar, isto é, as dimensões táctica, física, psicológica e técnica, estando de acordo com Cajuda (2002) e Soares (2000). As dimensões referidas são consideradas por Portugal (2003), como estruturantes do rendimento.

Dado que todos os treinadores assentam a sua ideia do treinar para chegar ao “seu jogar”, entendem que os exercícios de treino mais adequados são aqueles que mais estão de acordo com o Modelo de Jogo. Ferreira, vai mais além e aponta como característica mais importante do exercício de treino a especificidade, na qual, com a conjugação, do que considera ser os factores fundamentais da estrutura do exercício: espaço, tempo, número de jogadores e complexidade, “para aquilo que se pretende (entenda-se: forma de jogar) mais se torna o exercício adequado, tendo um grupo de jogadores que treinam com objectivos físicos, “técnico-tácticos” e com um grau de concentração adequado com a complexidade do exercício”. Este conceito de especificidade é entendido por Pereira com dois vectores, um tendo a ver com o Modelo de Jogo, ou seja, tudo o que inclui na exercitação está relacionado com a aquisição da sua forma de jogar, outro relaciona-se com a especificidade do jogo em si. Portanto, segundo o prisma da *periodização táctica*, estas duas “especificidades” têm sentidos diferentes e, por conseguinte, preocupações e operacionalizações diferentes. Na *periodização táctica* o *supraprincípio da especificidade* só é satisfeito quando, segundo Mourinho (2001), as dimensões do rendimento “táctico-técnicas individuais e colectivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o Modelo de Jogo Adoptado pelo treinador e respectivos princípios que lhe dão corpo”. De acordo com isto, Ferreira entende que a especificidade é norteadora de todo o treino e, por isso, “não fazer sentido planejar sessões de treino em que se estabelecem objectivos que nada têm a ver com o jogar”. Em contrapartida, a especificidade que a *norma do treinar* engloba é uma especificidade que se preocupa apenas com o que é específico da modalidade em si, tendo como preocupações a caracterização das exigências fisiológicas da modalidade e que buscam a situacionalidade das acções de cada modalidade (Rocha, 2003). Esta especificidade já nos reporta para o campo de que, como refere Brito, o treino sem bola, “como apenas físico” se possa fazer em detrimento dos exercícios com bola. Nesta perspectiva de especificidade, faz sentido falar-se no desenvolvimento da dimensão física em separado, suportado num estudo das exigências fisiológicas do jogo/modalidade. O *supraprincípio da especificidade* da *periodização táctica*, distingue-se desta metodologia como da metodologia



de treino designada de “treino integrado”, tal como refere Mourinho (2006; pp. 174) “em vez de fazer cem metros sem bola, faz cem metros dois a dois com uma bola ou dez minutos 5x5. O mesmo autor acrescenta que, “as consequências do integrado são as mesmas das do tradicional (entenda-se: norma do treinar)”e, “o dito treino integrado e a minha metodologia (entenda-se: *periodização táctica*) de treino não têm a mínima relação, a não ser a presença da bola”. Isto está de acordo com o que referiu Carvalhal (2003), que o “‘treino integrado’ treina com bola, pode treinar a resistência com bola, o treino de velocidade com bola mas não está subordinado a uma ideia”, a não ser a da “dimensão física”. Amieiro (2005; pp.: 53) corrobora com esta ideia ao considerar que treino integrado, “procura-se trabalhar os factores da dimensão física em exercícios onde a bola está presente – os “jogos reduzidos”. O mesmo autor considera que “os ‘jogos reduzidos’ não são um meio de aquisição hierarquizada de princípios nem assentes noutra lógica processual”.

Este entendimento do *supraprincípio da especificidade* parece relacionar-se com o entendimento de especificidade dos treinadores entrevistados, dado que todos referem que treinar em especificidade é treinar tendo em consideração o Modelo de Jogo ou aquilo que se pretende do seu jogar. Para além disso, a qualidade do treino, para os treinadores entrevistados, é definida na escolha de exercícios que tenham como objectivo a aquisição de uma forma de jogar, assente no Modelo de Jogo e para aquilo que irá ser o próximo jogo. Esta importância em relação ao operacionalizar o Modelo de Jogo, para os três treinadores, reflecte-se na sua preocupação em abordá-lo logo no primeiro dia da época. Brito afirma que é logo no primeiro dia que se começa a criar a identidade da equipa, de acordo está Ferreira ao referir que os seus jogadores vão para o relvado logo no primeiro dia, onde começa a apresentar situações que obriguem os jogadores a pensar da forma como ele pretende para poder chegar ao pensamento colectivo. Para Pereira no final da primeira semana já devem estar adquiridos alguns aspectos técnico-tácticos para, a partir daí, serem inseridos novos elementos. No entanto, podemos afirmar que o entendimento da *especificidade* de Brito e Pereira estão em desacordo em relação à forma como é entendida na *periodização táctica*. Isto porque, Pereira, no seu conceito do treinar, inclui as preocupações com a “manutenção física,

anímica, tática entre outros, revelando assim uma preocupação em separado das dimensões do rendimento. Na mesma linha de pensamento, Brito no seu discurso apresenta referências ao treino da dimensão física em separado como por exemplo o “trabalho de resistência”. Ora isto indica a fraccionação do que não é fraccionável, característica da *norma do treinar*, ao invés da *periodização tática* que entende as dimensões do rendimento na esfera do que é a interdimensionalidade e a intradimensionalidade. Por isso, Mourinho não concebe o estilhaçado em quaisquer factores, resistência, força, etc (Oliveira e tal., 2006), mas sim um desenvolvimento das mesmas de uma forma integrada e como consequência do acontecer do seu jogar.

Como resultado deste “ruído”, na análise dos microciclos das equipas deparamo-nos com outra realidade que não assenta no que é preconizado na *periodização tática*, pois esta apenas adopta o treinar em *especificidade* através dos *exercícios específicos*. Isto é, se treinar em *especificidade* é *vivenciar dinâmicas*, através de *exercícios específicos* que induzam as equipas a realizarem comportamentos consonantes com o Modelo de Jogo, essa pretensão não foi verificada no tempo utilizado com esse tipo de exercícios. Na análise ao somatório dos seis microciclos, observamos uma ligeira diferença a favor dos *exercícios não específicos* em detrimento dos *exercícios específicos*. Isto significa que, mesmo havendo a preocupação em criar/seleccionar exercícios que vão de encontro àquilo que se pretende que a equipa faça, tendo em conta o Modelo de Jogo e os seus princípios, há um afastamento em relação ao *supraprincípio da especificidade*. Este afastamento traduz-se num corte com a *especificidade* da *periodização tática* dado que esta defende que treinar em *especificidade* é, segundo Oliveira et. al. (2006), quando prevalecem os *exercícios específicos* do Modelo de Jogo adoptado e dispensem os *exercícios situacionais*. Isto está de acordo com o que Frade (2003) entende sobre a *especificidade*, considerando que esta resulta do ajustamento das situações de treino ao Modelo de Jogo, devendo-se fazer no treino o que se conjectura como competição, com exercícios que se mantenham sobrecondicionados a uma articulação com sentido (Frade, 2003). Portanto, para além dos *exercícios situacionais*, dos *exercícios designados* de “jogos reduzidos”, os treinos de conjunto também não fazem parte do cardápio dos *exercícios específicos*, porque são por “excelência os momentos onde

oralmente, se procura implementar uma forma de jogar” (Amieiro, 2005; pp.:53). Estes nada têm a ver com a *periodização tática* porque treinar em *especificidade* é criar exercícios que permitam exacerbar os princípios de jogo (Oliveira, 1991; Rocha, 2003, Mourinho, 2006).

Dentro do contexto de referência ao Modelo de Jogo, para Ferreira, este resulta de uma análise profunda do Futebol e das suas tendências e perspectivando o seu desenvolvimento futuro. Daqui resulta o que referem Oliveira (2003) e Leal e Quinta (2001), uma conjectura ou concepção de jogo idealizado, conferindo, o que afirma Brito, a identidade de uma equipa. Para Ferreira é necessário “conhecer bem os princípios que estão por trás daquilo que é a cultura, a experiência, o conhecimento, as tarefas de cada jogador e aquilo que é o treino adequado para determinadas situações. Isto está em consonância com a opinião de Pereira e Brito, já que estes revelam que os seus jogadores têm tarefas do ponto de vista posicional. Estas tarefas mencionadas por Brito e por Pereira resultam numa forma de jogar, onde os jogadores sabem aquilo que têm de fazer permanentemente em todas as circunstâncias do jogo (Oliveira, 2003). Porém, como defendem Brito e Pereira, apesar de os jogadores conhecerem os comportamentos que devem assumir, perante a aleatoriedade é necessário “criar” (Pereira), ou seja, como diz Brito, “são libertados para tomarem a decisão segundo a situação apresentada”. Para que isto surja, é necessário, como defende Carvalhal (2001) que a equipa seja um mecanismo não mecânico, em que o pensamento criativo deve estar sempre presente” para que “no momento de decidir, no tal momento único, para o qual não existe equação, uma ‘imprevisibilidade incalculável’, na prática, resulta uma ‘imprevisibilidade potencial’, fruto das vivências potenciais no processo de treino”. Novamente, existe uma aproximação, ao nível do discurso dos treinadores, com o que é preconizado pela *periodização tática*, mas na realidade não passa de uma aproximação, isto porque, observamos uma limitada utilização de *exercícios específicos*. Isto impede o absorver da atenção nas *vivências potenciais*, segundo Carvalhal (2001), ou o *vivenciar dinâmicas*, segundo Oliveira et al. (2006). Este *vivenciar dinâmicas* é conseguido, através de *exercícios específicos*, onde se criam *mecanismos não mecânicos* (Carvalhal, 2001; Oliveira et al.,2006) ou *mecanismos libertadores*, que

permitem uma aquisição dos princípios de jogo, que pertence à esfera de um *saber fazer específico* (Oliveira et al., 2006; Frade, 2002), onde o “pensamento criativo”, designado por Carvalhal (2001) e defendido por Pereira, é a expressão de um *saber sobre esse saber fazer* (Oliveira et al., 2006; Frade, 2002), que resulta da “participação consciente e autónoma no processo” (Oliveira et al. 2006). Portanto, neste *vivenciar dinâmicas* não estão incluídos os denominados treinos de conjunto, nem treinos com bola que contempla uma capacidade qualquer (Amieiro, 2005), o que através das observações realizadas aos microciclos, das equipas seleccionadas para amostra, foi possível constatar que, de facto, ainda têm uma aparição vincada (como evidenciado nas fichas de observação em anexo).

Os *exercícios específicos* na *periodização táctica* têm como objectivo, como referem Oliveira et. al. (2006) promover o direccionar da adaptabilidade para a aquisição hierarquizada dos seus princípios de jogo. Pereira e Ferreira elegem a dimensão táctica como a mais importante no processo de treino/exercício. A opinião destes treinadores parece estar de acordo com o conceito da *supradimensão táctica*, dado que Pereira afirma que todas as dimensões estão integradas, sendo o Modelo de Jogo a preocupação que coordena tudo e, Ferreira acrescenta que a “expressão final de um jogo é de cariz táctico e mental” e que através da observação do jogo “é possível ver se a equipa está forte, se está auto-confiante, da capacidade de pôr em campo tudo aquilo que são as dimensões técnicas, tácticas, físicas, a criatividade, etc.. Estão de acordo com Freitas (2004), quando este afirma que a dimensão *táctica* ao assumir-se como a coordenadora de todo o processo de treino, tem em vista a operacionalização do Modelo de Jogo. As restantes dimensões, segundo o mesmo autor, surgem por arrastamento e em paralelo com a dimensão *táctica*, sem existir a necessidade de maximizar cada uma delas em separado. Por conseguinte, segundo Frade (2002) o *táctico* (entenda-se *supradimensão táctica*) não é técnico, nem psicológico nem físico, mas precisa deles para se manifestar. Brito já tem uma opinião diferente da dos outros dois treinadores, afirmando que escolhe a dimensão física ou como refere “um físico colectivo”, para corresponder ao aumento da velocidade do jogo e da capacidade das equipas fazerem pressing. Ainda o mesmo autor refere que, “quando o treino é

vocacionado para o 'físico' é orientado exclusivamente para este mesmo já durante o calendário desportivo". Aqui está patente o que é defendido pela *norma do treinar* onde a dimensão física assume um papel preponderante na planificação e operacionalização do exercício de treino. É uma perspectiva que se afasta completamente da perspectiva da *periodização táctica* que, como já referimos, privilegia a *supradimensão táctica* como norteadora de todo o processo de treino e, logicamente, do exercício de treino.

A dimensão psicológica é incluída no treino, por Pereira, no próprio exercício pela concentração máxima que é exigida em cada um deles. Dentro da mesma linha de pensamento está Ferreira, ao incluí-la, pela maior ou menor complexidade que coloca no exercício. Acrescenta que, existe um comprometimento emocional dos jogadores com o que são os objectivos do exercício para quando chegarem ao jogo perseguirem esses mesmos objectivos. Brito inclui-a quando interrompe um exercício, e aí intervém sob o ponto de vista táctico, técnico e psicológico. Ferreira, estão em consonância com o que refere Damásio (2000 cit. Resende, 2002). quando recordamos um objecto (entenda-se princípio de jogo), quando permitimos que as disposições explicitem a sua informação implícita, não recuperamos apenas dados sensoriais, mas também dados motores e emocionais que os acompanham. Pereira e Ferreira vêm de acordo com o que diz Mourinho (2006), quando fala numa *concentração táctica decisional*, que aumenta as exigências dos jogadores, no que concerne aos requisitos tácticos, técnicos, psicológicos e físicos, à medida que aumenta a complexidade do exercício e isso, é que "representa a complexidade do exercício e conduz a uma concentração maior" (Mourinho, 2006; pp.: 128). Ora isto significa que na *periodização táctica* as dimensões do rendimento - táctica, técnica, física e psicológica - são potencializadas em uníssono em exercícios onde se promove a aquisição de princípios de jogo que dão corpo a uma forma de jogar, cumprindo o *supraprincípio da especificidade*. Neste caso, na *periodização táctica*, o controlo do treino/exercício é feito, segundo Oliveira et. al. (2006, pp. 146) "á priori através de uma invenção cuidada daquilo que Mourinho considera imprescindível para chegar ao jogar que pretende: os exercícios de treino", e á posteriori, segundo os mesmos autores, na verificação, no treino e na

competição, se os comportamentos da equipa se adequam às suas pretensões. A questão da “quantificação é a selecção/construção do complexo de exercícios que lhe permite vivenciar e adquirir como postura, atitude, hábito, isto é, como comportamento, os princípios de jogo que pretende para o jogar da equipa”. São quantificações qualitativas, numa quantificação da qualidade do treinar, “para tornar viável o jogar” (Oliveira et al., 2006, pp. 146). Portanto, aqui observamos outra semelhança, que não passa de semelhança, entre como a *periodização táctica* entende o treino e os exercícios de treino e como estes são entendidos por Pereira, pois este contempla a utilização de cardiofrequencímetros, e o traçar do perfil psicológico de cada jogador, através de teste psicológicos, e isto significa uma “separação” da dimensão física e psicológica. Portanto, esta forma de abordar o treino e o exercício revelam claramente uma manifestação do que é defendido pela *norma do treinar*, pela perseguição da separação e da fraccionação do inseparável e do infraccionável da dimensão física e da dimensão psicológica. Como refere Carvalhal (2001), a esta alternativa redutora do entendimento do rendimento que designa de “reducionismo – interaccionismo”, ou seja, dividir o objecto (*jogar*) em partes (técnico, físico, psicológico, técnico), incidindo individualmente sobre elas com o intuito de uma posterior interacção, a *periodização táctica* apresenta a designada, pelo mesmo autor, “decomposição – articulação”, ou seja, decompor o *jogar* em partes significantes, incidindo sobre elas individualmente, para depois articular essas partes no *todo* que é o *jogar*.

Assim sendo, o entendimento da *periodização táctica* do controlo do volume e da intensidade do treino difere da *norma do treinar*, visto que esta contempla o controlo das exigências da dimensão física, entendo a intensidade como uma *intensidade decisional* associada à concentração (entenda-se: *concentração táctica*), calibrada pelo instante singular de cada exercício a vivenciar (Oliveira et al., 2006; pp. 105). O treinar em *intensidades máximas relativas* na *periodização táctica*, a qual resulta a necessidade de concentração máxima para a concretização eficaz dos princípios de jogo (Amieiro, 2005; Oliveira et al., 2006). O volume, por outro lado, é entendido como resultante da densidade *intensidades máximas relativas*, que representa a vivenciação hierarquizada dos princípios de jogo (Oliveira et. al., 2006), portanto, estamos a falar de um *volume* de princípios (Amieiro, 2005).

A *periodização tática*, entende o treino como uma aquisição de uma forma de jogar, contida no Modelo de Jogo e nos princípios que o norteiam, através de uma vivenciação nos *exercícios específicos* das coisas desse jogar, onde o *supraprincípio da especificidade* é o princípio basilar de todo o processo e onde a *supradimensão tática* é o meio de concretizar um rendimento colectivo, como manifestação de uma relação simbiótica de todas as dimensões do rendimento. O controlo desse rendimento é realizado de forma qualitativa no antes e no depois do acontecer, através da selecção de *exercícios específicos* que propendam ao aparecimento das coisas do jogar pretendidas pelo treinador, com um grau de regularidade considerada de satisfatória.

O entendimento dos entrevistados em relação ao treino/exercício de treino, nalguns pontos estão de acordo com o que a metodologia da *periodização tática* emana, no entanto, noutros pontos a aproximação tende para a *norma do treinar*, demonstrando o que Frade (2002) denomina de “ruído de fundo” estabelecendo pontos divergentes daquilo que deveria ser considerado “estar no mesmo comprimento de onda”. Por conseguinte, o “pensar” e operacionalizar o treino e, por consequência, os exercícios de treino, dos treinadores entrevistados estão em ruptura com os pressupostos metodológicos da *periodização tática*. A *periodização tática*, assenta em princípios basilares que não se imiscuem com outro tipo de princípios, nem sequer por linhas de aproximação. Assim sendo, adoptar esta metodologia de treino implica um afastamento efectivo e total com outra qualquer metodologia ou com metodologias simbióticas. A *periodização tática* persegue os seus objectivos com um traço de identidade inviolável, com métodos e meios definidos e contextualizados aos princípios que lhe conferem essa identidade. Esta identidade confere-lhe uma singularidade enquanto metodologia e está perfeitamente assente no que é o *antes*, o *agora* e o *depois* da actividade de José Mourinho. Qualquer semelhança, não passará de isso mesmo, dado que se assim não fosse deixaria de ser uma singularidade. Isto, está bem claro no que Mourinho (2006; pp.: 173) afirma “Para mim as coisas são muito claras. Existe o treino tradicional, analítico; existe o treino integrado, que é o tal treino com bola, mas onde as preocupações fundamentais não são muito diferentes

das do treino tradicional; e existe a minha forma de treinar, a que podem chamar de *periodização táctica*, que não tem nada a ver com as outras duas – embora muitos pensem que sim”. Assim sendo, percebemos que de facto, existem fronteiras, que aparentemente parecem ténues, mas de facto não o são. Estabelecem separações profundas entre como se pensa e se operacionaliza o treino na *periodização táctica* e como se pensa e operacionaliza o treino na *norma do treinar*.



## 6. Conclusões

Pelos dados obtidos e analisados, podemos concluir que:

- A primeira hipótese, “A *periodização tática* é a concepção metodológica utilizada no Futebol Português”, foi refutada, dado que a utilização de *exercícios específicos*, no total dos microciclos utilizados, é inferior à utilização de *exercícios não específicos*, apesar de que no caso do Sporting de Braga, não se verificar isso. No entanto, como a *periodização tática* não incorpora exercícios que não respeitem a *supradimensão da especificidade*, podemos afirmar que, mesmo nesta equipa, a *periodização tática* não é a metodologia adoptada.

- A segunda hipótese também foi refutada. No total dos microciclos analisados, podemos afirmar que a tendência é para a utilização de *exercícios não específicos*, pois têm uma incidência de 53% contra os 47% da incidência dos *exercícios específicos*. A diferença, em termos de tempo, revela que os *exercícios não específicos* têm uma vantagem de 115 minutos comparando com os *exercícios específicos*. Estes valores indicam que, de facto, a utilização exclusiva de *exercícios específicos*, defendida pela *periodização tática*, está longe de ser adoptada. No caso do Sporting de Braga e Nacional da Madeira, tendencialmente utilizam *exercícios específicos* com uma percentagem de 63% e 50% respectivamente. Porém, esta coexistência afasta-se da *periodização tática*, que só abarca *exercícios específicos* subordinados ao *supradimensão tática*. No caso do Rio Ave a hipótese foi refutada, dado que a incidência de *exercícios não específicos* foi superior à incidência de *exercícios não específicos*, com diferenças acentuadas, 75% e 25% respectivamente.

- A terceira hipótese, foi refutada no caso do Nacional da Madeira, porque existe uma quantificação quantitativa do treino/exercício, revelado pela utilização de cardiófrequencímetros para satisfazer esse requisito, apesar de que a intenção ser a melhoria do jogar da equipa inerente ao Modelo de Jogo. No caso do Rio Ave, a refutação mantém-se pela incidência sobre a dimensão física admitida pelo treinador, nalguns momentos do microciclo. No Sporting de Braga parece existir uma quantificação qualitativa, pelo conteúdo da entrevista

realizada, no entanto, na esfera prática, houve momentos em que a dimensão física teve uma incidência isolada, o que consideramos a hipótese igualmente refutada

Podemos concluir que apesar da *periodização tática* ter sido adoptada com grande sucesso por José Mourinho parece não ter sido adoptada no Futebol Português. Se por um lado, no discurso dos treinadores, exista uma preocupação na operacionalização do Modelo de Jogo, por outro lado, esta não é realizada segundo a concepção metodológica *periodização tática*. A *norma do treinar* continua a ter uma ligação profunda com o operacionalizar o treino/exercício em Portugal, dado que há espaço para exacerbar em separado das dimensões do rendimento, nos casos observados a dimensão física e psicológica. Isto leva a que a utilização exclusiva de *exercícios específicos* emanada pela *periodização tática* esteja completamente afastada daquilo que se planeia e faz, isto porque a incidência superior em *exercícios não específicos*, nuns casos, e a coexistência entre as duas categorias de exercícios analisadas, noutros casos, sublinham esta ideia. Assim sendo, a *periodização tática* não é a metodologia por excelência adoptada no Futebol Português e os *exercícios específicos* têm uma incidência, como foi observada, reduzida ou em coexistência com outros exercícios que não assentam os seus propósitos naquilo que é a concepção desta metodologia de treino. Quais as causas? Será uma problematização sugerida para dissertações futuras.

## Bibliografia

Amieiro, N. (2005). Jogo analítico: Periodização Tática II. In *Record Dez* (44). Pp.: 53.

Bragada, J. A. (2000). A classificação dos exercícios, *Revista Treino Desportivo*, Ano II, nº10, 3ª série, pp 14-17.

Cajuda, M. (2002). 5 Perguntas a ...Manuel Cajuda. In *Revista Training* (7). pp.: 2-4.

Carvalho, C. (2000). As coisas duma “mecânica silenciada” (mas não silenciosa) ou ... a recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção. Monografia FCDEF-UP.

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é ...muitíssimo mais que recuperar*. Liminho, Indústrias Gráficas, Lda.

Carvalho, C. (2003). In Tavares, J. (2003). Uma noção: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Monografia FCDEF-UP.

Castelo, J. (1996). *Futebol a Organização do Jogo*. Edições do Autor.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.

Faria, R. (2002). In Resende, N. (2002). Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Monografia FCDEF-UP.

Faria, R. (2004). In Freitas, S. (2004). A especificidade que está na “concentração tática” que na especificidade...no que deve ser uma operacionalização na “Periodização Tática”. Monografia FCDEF-UP.

Frade, V. (2002). Apontamentos da Cadeira de Metodologia de Futebol I. Não publicado.

Frade, V. (2003) In Martins, F. (2003). A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Monografia FCDEF-UP.

Freitas, S. (2004). A especificidade que está na “concentração tática” que na especificidade...no que deve ser uma operacionalização na “Periodização Tática”. Monografia FCDEF-UP.

Manno, R. (1990). *Fundamentos de Entrenamiento Deportivo*. Pai do Tribo.

Martins, F. (2003). A “Periodização Tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Monografia – FCDEF-UP.

Matvéiev, L. (1981). *O processo de Treino Desportivo*. Livros Horizonte.

Martins, F. (2003). A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. Monografia FCDEF-UP.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa

Mourinho, J. (2001). 5 perguntas a ... José Mourinho. In *Revista Training*(3). pp.: 4-5.

Mota, C. (1998). O modelo de jogo como referencial de um processo de formação. Monografia, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (1991). Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol – um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Monografia, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2003). In Tavares, J. (2003). Uma noção: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Monografia, FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004). In Freitas, S. (2004). A especificidade que está na “concentração tática” que na especificidade...no que deve ser uma operacionalização na “Periodização Tática”. Monografia FCDEF-UP.

Oliveira, B. et al. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Gradiva – Publicações, Lda.

Portugal, M. (2003). Nuestra entrevista del mes: entrevista de tática. In *Training Futbol* (87). Pp.: 16-23.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. FPF.

Raposo, A. (2000). *A Carga no Treino Desportivo*. Editorial Caminho. Lisboa.

Resende, N. (2002). Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Monografia FCDEF-UP.

Rocha, A. (2003). A especificidade, “um itinerário”! A Génese e o Desenvolvimento de “um facto Científico”. Monografia FCDEF-UP.

Soares, J.(2002). *O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos*. Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos. Júlio Garganta, Editor.

Weineck, J. (1986). *Manuel d' entrainment*. Editions Vigot.



## **Anexos**

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 07/02/2005 a 12/05/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º Maio
<b>Data:</b> Segunda-feira 07/02/2005	<b>Hora:</b> 10:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral: - Mobilização articular - Alongamentos	15'
11x11 em meio campo com 2 balizas pequenas nos corredores laterais no meio campo -Posse de bola ofensiva -Basculação defensiva -Posse de bola defensiva com a bola a entrar pelos corredores laterais	12'
Alongamentos	2'
11x11 em meio campo com 2 balizas pequenas nos corredores laterais no meio campo -Posse de bola ofensiva -Basculação defensiva -Posse de bola defensiva com a bola a entrar pelos corredores laterais	10'
Jogo de 11x11	30'



<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 07/02/2005 a 12/05/2005	<b>Local:</b> Estádio Municipal de Braga
<b>Data:</b> Terça-feira 08/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral: -Aquecimento com bola	15'
Exercícios de saltos e deslocamentos por estações com a utilização de cones, estacas e barreiras	20'
7x7+GR+Joker em espaço reduzido -Pressing alto	32'
6x6+Gr e com apoios na amplitude e na profundidade -Pressão alta	14'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 07/02/2005 a 12/05/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º Maio
<b>Data:</b> Quarta-feira 09/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral: -Corrida contínua -Alongamentos	5' 5'
Meinhos Velocidade de reacção	11'
Passe em estrutura em triângulo	6'
4x4+GR com as balizas colocadas à entrada das 2 áreas - Viragens de flanco - Diagonais -Transição defesa/ataque	23'
7x7+GR+Joker com uma das balizas colocada à entrada da área e a outra no meio campo -transição defesa/ataque	21'
Alongamentos	10'
7x7+Gr em meio campo -Sistematização do duplo triângulo	15'
7x7+Gr numa baliza -posicionamento defensivo na eminência de cruzamento contra 1 e 2 pontas de lança	10'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 07/02/2005 a 12/05/2005	<b>Local:</b> Padim
<b>Data:</b> Quinta-feira 10/02/2005	<b>Hora:</b> 10:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral: -3 a 3 com uma bola. Passe e desloca-se por trás -Alongamentos	10' 3'
Velocidade Sprints em colunas	5'
5+GRx3 em espaço reduzido -Manutenção dos triângulos -Distâncias posicionais	30'
5x5+GR+Joker em espaço reduzido -Transição defesa/ataque	20'
Alongamentos	5'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 07/02/2005 a 12/05/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º Maio
<b>Data:</b> Sexta-feira 11/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Corrida contínua	6'
Meínhos -Velocidade de reacção	12'
Alongamentos	4'
Círculo formado por 8 jogadores e um no meio, passe e troca de posições - Velocidade de deslocamento	7'
11x11 (pelada) em espaço reduzido	25'
Bolas paradas (abordagem teórica)	18'
Alongamentos	4'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 21/02/2005 a 25/02/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º Maio
<b>Data:</b> Segunda-feira 21/02/2005	<b>Hora:</b> 15:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
3 a 3 com uma bola -Deslocamentos com passe -Passe e passar por trás das costas -2x1 posicionamento defensivo	5' 5'
Alongamentos	4'
3 a 3 com uma bola -Passe e passar por trás das costas com finalização	7'
Alongamentos	2'
2x1+GR - Posicionamento defensivo -Retardar a progressão ofensiva	10'
Alongamentos	2'
6x4+GR com as balizas colocadas nos à entrada das áreas e espaço central delimitado. Apoios na amplitude. -Basculação defensiva -Criação de vantagem numérica no ataque -Integração dos laterais no ataque	30'
11x11+Joker -Mudanças de flanco -Formação de triângulos nas laterais	24'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 21/02/2005 a 25/02/2005	<b>Local:</b> Padim
<b>Data:</b> Terça-feira 22/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral -Mobilização articular -Alongamentos	10'
A) 4 jogadores dispostos em quadrado e um jogador no meio -Passe em estrutura triângulo	15'
B) 2x1+GR -Posicionamento defensivo -Exploração de vantagem numérica	
2x2+GR em espaço reduzido -Posicionamento defensivo	10'
Corrida contínua e com aberturas à largura das áreas	9'
Alongamentos	3'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 21/02/2005 a 25/02/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º de Maio
<b>Data:</b> Quarta-feira 23/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral	
-Corrida contínua	5'
-Alongamentos	5'
Meinhos 4X3	15'
-Posicionamento defensivo	
-Velocidade de decisão	
Duas colunas com sprints e velocidade de reacção	5'
7x7+GR em espaço reduzido	55'
-Articulação do triângulo central	
Alongamentos	4'

<b>S. Braga</b>	
<b>Microciclo:</b> 21/02/2005 a 25/02/2005	<b>Local:</b> Estádio 1º de Maio
<b>Data:</b> Quinta-feira 24/02/2005	<b>Hora:</b> 10:00

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
3 colunas com passe, deslocamento e mobilização articular	10'
Meinhos, 2 grupos com 2 ao meio	11'
Alongamentos	5'
11x11 em espaço reduzido (pelada)	26'
Alongamentos	2'
Bolas paradas	10'



<b>Nacional da Madeira</b>	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2005	<b>Local:</b> Estádio da Choupana
<b>Data:</b> Segunda-feira 11/04/2005	<b>Hora:</b> 09:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral com bola - Alongamentos	15'
Jogo em espaço reduzido (lúdico)	5'
Jogos reduzidos A) 5x5+GR - Circulação rápida de bola B) 3x3 exercitar o jogo em triângulo	40'
11x11 Condicionado a 2 toques	15'
Alongamentos	5'

<b>Nacional da Madeira</b>	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2005	<b>Local:</b> Camacha
<b>Data:</b> Terça-feira 12/04/2005	<b>Hora:</b> 09:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral	5'
- Mobilização articular	6'
- Aquecimento com bola	4'
- Alongamentos	
2x1 princípios ofensivos	10'
3x2 princípios ofensivos	10'
4x3 + apoios em amplitude e em profundidade	10'
- Princípios ofensivos	
- Exercitação sectorial (defesa, médios e ataque)	
3x3 e 2x2+1 com integração dos laterais e extremos	14'
- princípios ofensivos	
- Exercitação sectorial (defesa, médios e ataque) interior e corredores	
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2004	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Terça-feira 12/04/2005	<b>Hora:</b> 16:30

Descrição	Tempo
Activação geral - Mobilização articular - Alongamentos	10'
Footvoley	25'
Bolas paradas em situação defensiva -Transição após recuperação da bola - Construção longa (conquista da 2ª bola)	20'
Alongamentos e reforço abdominal e dorsal	10'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2004	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Quarta-feira 13/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

Descrição	Tempo
Activação geral - Aquecimento com bola - Alongamentos	15' 5'
3x3 espaços reduzidos - Princípios de jogo defensivos	10'
9x9 com apoios na amplitude Princípios ofensivos e defensivos	21'
Força técnica	20'
Alongamentos	10'

<b>Nacional da Madeira</b>	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2005	<b>Local:</b> Camacha
<b>Data:</b> Quinta-feira 14/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral - Aquecimento com bola - Alongamentos	15' 5'
11x11 - Movimentação ofensiva contra defesa passiva - Transição ataque/defesa.	15'
11x11 - Ocupação dos corredores laterais - Sem bola cobertura do espaço interior – zona de pressão	14'
11x11 - Pressão nos corredores laterais	14'
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Sexta-feira 15/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

Descrição	Tempo
Activação geral - Mobilização articular - Alongamentos	15'
Velocidade - Sprints em colunas	10'
6x6+GR e apoios na amplitude e na profundidade - Transições - Jogo a 2 toques - Pressão	12'
Combinações pelos corredores com finalização	15'
Bolas paradas	15'
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 11/04/2005 a 17/04/2005	<b>Local:</b> Camacha
<b>Data:</b> Sábado 16/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

Descrição	Tempo
Activação geral	15'
Velocidade -Sprints em colunas	10'
11x11 -Transição defesa-ataque a partir do guarda-redes -definição de zonas de pressão	10'
9x8 com 3 balizas na profundidade -Ataque continuado -Jogo directo (2ª bola)	15'
Grandes penalidades	10'
Alongamentos	5'

<b>Nacional da Madeira</b>	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 23/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Segunda-feira 18/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

<b>Descrição</b>	<b>Tempo</b>
Activação geral	5'
-Corrida contínua	15'
-Mobilização articular	
- Alongamentos	
Futvolei	20'
Combinações ofensivas com finalização	14'
8x4 (3 equipas) em espaço reduzido	15'
-Posse de bola	
-Pressão, circulação e movimentação do ponta de lança	
Jogo 11x11	15'
Alongamentos e reforço abdominal/dorsal	10'



Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 24/04/2005	<b>Local:</b> Camacha
<b>Data:</b> Quarta-feira 20/04/2005	<b>Hora:</b> 9:30

Descrição	Tempo
Activação geral -Mobilização articular -Alongamentos	20'
5x5 em espaços reduzidos -Circulação de bola rápida	15'
Combinações ofensivas com finalização	10'
11x11 em espaço reduzido	20'
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 24/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Quarta-feira 20/04/2005	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral -Mobilização articular -Alongamentos	15'
Futevólei	40'
6x6+GR em meio campo -Organização defensiva com 4 defesas e 2 médios -flutuação e posicionamento defensiva	10'
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 24/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Quinta-feira 22/04/2005	<b>Hora:</b> 9.30

Descrição	Tempo
Activação geral -Mobilização articular -Alongamentos	15'
Velocidade -Sprints em colunas	10'
11x11 -Organização defensiva -transição defesa/ataque a sair do GR. -Após recuperação transição defesa/ataque rápida se não for possível, ataque continuado. -Bloco alto, bloco intermédio	20'
Jogo 11x11	20'
Alongamentos e reforço abdominal/dorsal	10'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 24/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Sexta-feira 22/04/2005	<b>Hora:</b> 9.30

Descrição	Tempo
Activação geral -Mobilização articular -Alongamentos	15'
Combinações ofensivas com finalização	20'
Finalização em espaço compreendido dentro da área com 2 balizas e 4 colunas	10'
Jogo 11x11	10'
Bolas paradas	10'
Alongamentos	5'

Nacional da Madeira	
<b>Microciclo:</b> 18/04/2005 a 24/04/2005	<b>Local:</b> Choupana
<b>Data:</b> Sábado 23/04/2005	<b>Hora:</b> 9.30

Descrição	Tempo
Activação geral -Aquecimento com bola -Alongamentos	10' 5'
Velocidade -Sprints em colunas	10'
11x11 -Organização ofensiva (saídas rápidas para o ataque) -Saídas da zona de pressão	20'
Bolas paradas	20'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 12/10/2004 a 16/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Terça-feira 12/10/2004	<b>Hora:</b> 16:30

Descrição	Tempo
Activação geral: - Corrida contínua - Mobilização articular - Alongamentos	10' 8'
Exercício técnico de passe e deslocamento	11'
Meinhos a um toque - velocidade de reacção	12'
Combinações ofensivas com finalização	24'
Jogo 11x11 em espaço reduzido	40'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 12/10/2004 a 16/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Quarta-feira 13/10/2004	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral: - Corrida contínua - Mobilização articular - Alongamentos	8' 7'
Jogo a campo inteiro (Treino com os Juniores)	90'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 12/10/2004 a 16/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Quinta-feira 14/10/2004	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral: - Corrida contínua - Mobilização articular - Alongamentos	10' 10'
Exercício de técnica de passe com tabelas	10'
7x7 em espaço reduzido com apoios em amplitude e profundidade - Jogo curto e longo - Posse de bola - Variação de flanco	28'
Combinações ofensivas com finalização	15'
Jogo formal (11x11) em $\frac{3}{4}$ de campo Jogo a 2 toques	30'



Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 18/10/2004 a 23/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Segunda-feira 18/10/2004	<b>Hora:</b> 11:00

Descrição	Tempo
Activação geral:	
- Corrida contínua	12'
- Mobilização articular	13'
- Alongamentos	
7x7 em espaço reduzido	30'
<i>Treino para os não utilizados</i>	

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 18/10/2004 a 23/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Terça-feira 19/10/2004	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral: - Corrida contínua - Mobilização articular - Alongamentos	6' 14'
11x11 em meio campo com as balizas nas linhas laterais - Viragem de flanco de jogo - Jogo interior, jogo exterior.	50'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 18/10/2004 a 23/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Quarta-feira 20/10/2004	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral: - Corrida contínua - Mobilização articular - Alongamentos	5' 15'
11x11 em meio campo com as balizas nas linhas laterais	50'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 18/10/2004 a 23/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Quinta-feira 21/10/2004	<b>Hora:</b> 16:00

Descrição	Tempo
Activação geral:	15'
- Corrida contínua	10'
- Mobilização articular	
- Alongamentos	
Trabalho físico com passe e combinações	22'
Treino Holandês	25'
- Transição defesa/ataque	
- Ataque continuado	
- Transição ataque/defesa	
Alongamentos	10'

Rio Ave	
<b>Microciclo:</b> 18/10/2004 a 23/10/2004	<b>Local:</b> Estádio dos Arcos
<b>Data:</b> Sexta-feira 22/10/2004	<b>Hora:</b> 10:30

Descrição	Tempo
Activação geral: - Mobilização articular - Alongamentos	15'
Meinhos - Velocidade de reacção	15'
11x11 em meio campo com as balizas nas linhas laterais - Velocidade de circulação de bola	30'
Alongamentos	5'

**Entrevista ao Professor Jesualdo Ferreira 1 de Abril 2005, Braga 14:30H.**

**O que entende por treino em futebol e qual a sua importância? Quais os seus objectivos?**

O treino objectivamente é uma actividade, do ponto de vista das sequências, da definição de várias temáticas que pretendem a melhoria das capacidades de quem o pratica, dos atletas neste caso os jogadores. Para mim treinar é uma tarefa complexa. Praticamente, para mim treinar, é conhecer muito bem o jogo de equipa e saber utilizar os exercícios adequados quer pelo conteúdo quer pela sua especificidade, que permitem otimizar as capacidades do jogador. Numa primeira fase, temos como objectivo otimizar o rendimento da equipa.

**Quando refere que é preciso conhecer bem o jogo, isso em que é que contribui para a formulação do modelo de jogo do treinador?**

Conhecer bem o jogo não significa só passar pelo treinador uma análise profunda e temporal do jogo das suas tendências, do seu passado, da sua didáctica, do seu desenvolvimento. Há um conjunto de elementos que nós temos de enunciar (...), porque você quando quer treinar você não oferece, evidentemente, ao jogador que conhece o jogo e quando treina, não treina todos os dias o jogo do onze contra onze. Portanto, quando você divide o jogo, em fracções separadas para as seleccionar tem que conhecer de facto aquilo que quer atingir. Por isso, para conhecer o jogo, é preciso conhecer muito bem os princípios que estão por detrás daquilo que é a sua cultura, a sua experiência, o conhecimento e as tarefas que tem os seus jogadores, aquilo que é o treino adequado a determinadas situações. Basicamente, o treinador quando treina tem de saber aquilo que quer atingir e, a partir daí, escolher os meios fundamentais. Ao escolher esses meios e adequá-los ao que quer atingir, complementado com o trabalho, com os objectivos que quer atingir, qualidade dos jogadores que tem, enfim, há um sem número de problemas que são fundamentais para que você estabeleça um quadro de trabalho que produza resultados, portanto que materializem em sucesso. Todos esses podem ser muito bons em determinado clube e podem não ser tão bons noutra. Há factores aqui que são diferentes. Cabe ao treinador ser capaz de fazer isso.

## **Começa a abordar o Modelo de Jogo desde o início da época? Logo no primeiro dia?**

Nós quando estamos a treinar, estamos a treinar jogadores. Não têm necessariamente a minha cultura e o meu conhecimento, nem sequer têm os mesmos objectivos às vezes. Mas eu tenho de ir criando dia a dia situações que lhes permitam ou que os obriguem a pensar da forma como eu quero, para que eles possam em conjunto pensar do mesmo modo e para que em jogo a equipa renda como rende quando todos pensam da mesma maneira. Isso não se faz no primeiro dia. Isso vai-se fazendo durante todo o tempo. No primeiro dia começa, naturalmente a estabelecer-se determinados tipos de conceitos e à medida que o treino vai avançando vai ser necessária mais intervenção ser feita de informação que tem de ser adequada, objectiva e tem que ser produtiva, para eles irem apropriando esses conhecimentos. Desde o primeiro dia o que faço e que sempre fiz, com bolas, botas e no relvado, os meus jogadores comecem a preparar o jogo que eu quero que eles façam.

## **Acha que ainda faz sentido planear uma época, do tipo da periodização convencional ou Matveiana, dividir em período preparatório, competitivo e de transição?**

Repare, não faz muito sentido agora, mas não é correcto que se diga que o Matveiev dizia há vinte e tal anos atrás fosse incorrecto. A matriz competitiva de há vinte ou trinta e tal anos atrás não idêntica à da agora. Agora o tempo é curto para se começar a treinar, pretendendo ter rendimentos imediatos. Portanto, você tem de ser capaz de, com um trabalho de campo e um trabalho com os seus jogadores e criar condições através do treino para que eles consigam rapidamente ter condição para jogar a curto prazo de tempo depois de treinar, para poderem ganhar. Toda a gente quer ganhar e, como toda a gente quer ganhar, preparar-se e agora, já não é como no meu tempo, que tínhamos dois meses para nos preparar antes de começar o campeonato, os jogos eram de domingo a domingo, as fases eram todas iguais, em que não havia nada que estragasse uma rotina de uma competição normal. Agora as televisões influenciaram, as selecções influenciaram, a marcação dos jogos já não tem uma sequência normal, as competições europeias e não saber se

vamos jogar ou não noutra competição a seguir. Portanto, há um conjunto de factores que influenciaram de forma decisiva a matriz competitiva, e obviamente ao influenciar a matriz competitiva influenciaram o treino e a preparação das equipas. E por, isso as equipas preparam-se para uma competição e não para tomar banho.

**Das componentes do rendimento no futebol, tática, física, técnica, psicológica, qual acha a mais importante para o rendimento de uma equipa?**

A expressão final de um jogo é sempre uma expressão tática. Na minha perspectiva uma fotografia de um jogo é, fundamentalmente, tática e mental. Isto é, na observação de um jogo vê-se quando uma equipa está forte, do ponto de vista da consistência, da auto-confiança, da auto-estima, da capacidade tática de por em campo aquilo que são os seus elementos técnicos, táticos, físicos, sei lá da criatividade e de todas as outras coisas que você possa imaginar. A expressão final de uma equipa é fundamentalmente tática e mental.

**Como inclui os aspectos psicológicos no treino? Como os desenvolve?**

Em todos os exercícios. Quanto maior é a complexidade do exercício mais importante é que a atenção seja estimulada, a rotina que o exercício cria tira concentração e é importante introduzir novas componentes de complexidade do exercício. E depois tem a ver também com a forma como nós nos envolvemos no treino e as estruturas emocionais que criamos à volta dos objectivos que têm de existir em cada exercício. Tem que haver objectivos que os jogadores têm que atingir em todos os exercícios de treino, em todos os exercícios da semana e quando chegam ao jogo também perseguem esses objectivos. Há um envolvimento e comprometimento emocional do jogador durante o jogo e o treino.

**Quanto ao exercício e da importância que lhe confere quais as características, que na sua opinião o exercício de treino deve conter?**

Especificidade completa. O exercício tem quatro factores fundamentais na sua estrutura: espaço, tempo, número de jogadores e complexidade. No jogo



destes factores nós vamos ter o desenvolvimento da carga e a consistência da carga. A direcção é definida por esses quatro factores. Quanto mais esses factores forem conjugados naquilo que é o meu objectivo final mais eu torno o exercício mais adequado ou não, depende da forma como eu o utilizar. Mais específico ou não, mais complexo ou não. Na harmonia desses factores todos eu vou ter um grupo de jogadores que treina com objectivos físicos para aquilo que eu quis fazer, aspectos táctico-técnicos para aquilo que eu quis fazer e o grau de concentração adequado à complexidade aquilo que o exercício obrigou.

**Essa especificidade tem a ver, então, com a forma como quer que a equipa jogue.**

Sim. Não faz sentido, por exemplo salvo situações muito pontuais, que se façam exercícios que não estejam de acordo com aquilo que eu quero que a equipa faça ao Domingo. Não faz sentido que utilize certas unidades de treino, e que são poucas unidades de treino durante a semana, e que as utiliza para coisas que não têm nada a ver com o jogo. Não faz sentido, também que eu ultrapasse o tempo de jogo que a equipa vai jogar para além os limites que são perfeitamente pouco aconselháveis. É importante que se criem a durabilidade da concentração e é fundamentalmente importante que se crie durante o tempo que a equipa joga. Ninguém consegue permanecer noventa minutos concentrado. Portanto a durabilidade da concentração é uma meta a atingir. Para mim só faz sentido que a especificidade comande todo o treino. Agora a percentagem aqui será...são sempre muito difíceis, mas grande parte dos exercícios ou a maioria dos exercícios tem a ver com aquilo que eu quero que a equipa faça.

**Como é que faz o planeamento anula da equipa? Existe uma hierarquia ao nível dos conteúdos do treino, princípios de jogo?**

Não é muito fácil responder a esta pergunta. Para mim ninguém consegue responder a isso com objectividade. Vamos lá ver, na construção de uma equipa, se eu pretendo que uma equipa seja uma equipa de ataque, eu tenho que começar por explicar aos meus jogadores que treinar, que recuperar a bola através de uma organização defensiva em que o domínio individual das

questões defensivas e depois da articulação colectiva de dois, três, quatro, cinco ou dez jogadores é fundamental, no sentido de recuperar a bola para sair rapidamente para o ataque é obviamente uma das coisas que eu logo no início começo a trabalhar. Não é a defesa! Não. São os princípios defensivos dos equilíbrios que eu quero que a equipa tenha quando ataca. Eu sei que para a minha equipa é mais difícil construir situações de finalização e finalizá-las do que recuperar a posse de bola. Porque eu, inclusivamente, recuperar a posse da bola passa muitas vezes pelo erro do adversário, nem sequer é uma coisa de outro mundo. Ganhar os erros dos adversários e poder criar situações de finalização e finalizá-las é contributo e competência da minha equipa. Há uma grande diferença na minha opinião. Como eu sei que vai ser mais tempo para as questões mentais que afectam claramente as táticas e as técnicas, que afectam essa fase de trabalho, na fase ofensiva. Como ela vai englobar um grande volume de treino e de trabalho, mas como em nenhuma situação de trabalho ofensivo tenho tirado o trabalho defensivo, nunca faço isso. Portanto, começa-se a desenhar um trabalho que aponta claramente para a construção de uma equipa sob o ponto de vista defensivo seja forte, mas nunca em nenhum momento trabalhamos a defesa. Trabalhamos a equipa dentro do modelo que pretende defender mas sempre com o objectivo claro, este modelo vai servir o processo ofensivo. Procuo que a curto prazo a equipa consiga ter uma coisa que fundamental em competição: equilíbrio. Quando nós atingimos o equilíbrio a nossa equipa é, de facto, uma equipa terrível, temível, pelo menos é uma equipa boa, pelo menos será uma equipa que perderá poucas vezes e poderá ganhar mais vezes. Poderá não ser uma grande equipa mas é uma equipa boa. Porque uma grande equipa já são outras conversas, já são outros temas, já são outras divagações. Portanto, uma equipa boa para mim é uma equipa que consegue estar todo o jogo sempre muito bem equilibrada. Na fase ofensiva, na fase defensiva e nos momentos de transição de uma fase para outra e vice-versa. Estes equilíbrios obrigam a um grande trabalho tático e obrigam à escolha de exercícios que potencializem esses movimentos, fazes e momentos. Fundamentalmente, permite aos jogadores entenderem por que razão às vezes é importante a equipa estar a atacar e todo o mundo que não tem a posse de bola esteja em posição defensiva. O que é uma coisa muito difícil de fazer passar ao jogador. “Então a equipa tem a posse da boal e eu

estou a defender! O que é isto!”. São perguntas que se fazem. Enquanto não entenderem é difícil fazer isso. Mas quando entenderem fazem isso porque sabem que a aquela forma que têm estar numa posição defensiva, a curto prazo (...) para mim há duas fases claras: a equipa para defender bem tem que defender toda, e a equipa para atacar tem que atacar toda mas com alguns que participam activamente no ataque. Portanto, para defenderem têm de ser todos, significa que do ponto de vista colectivo, a equipa se mobiliza toda, dentro de um método definido pelo treinador, e por isso, os princípios fundamentais para que isso aconteça. Trabalho desde o início na saída para o ataque, ou se quiser, a fase mais difícil mais complexa, joga muito com as nossas competências e não tanto com o erro do adversário, que joga em situações de maior stress, maior pressão, que define melhor as incapacidades de muitos jogadores, enfim, essa fase nós sabemos que não é com uma participação activa de todos os jogadores, portanto com a participação dos jogadores que estão mais envolvidos nos processo ofensivos mas outros participam de uma forma defensiva, equilibrando todo o jogo ofensivo da equipa. E isto é fundamentalmente uma preparação mental muito forte de uma equipa para poder competir.

### **Em conclusão o que é para si qualidade de treino em Futebol?**

O que é para mim qualidade do treino? Para mim qualidade do treino é aquele que produz melhores resultados. Que produz efeitos mais visíveis. O treino provoca efeitos, provoca impacto e isso tem consequências. E essas consequências traduzidas no jogo, traduzem determinados efeitos cuja profundidade o indivíduo apresenta no jogo, da maneira como joga, da maneira que expressa aquilo que treinou ou não. A maneira com está a fazer as coisas como treinou ou não. Isso revela um treino melhor ou pior.

**Então a qualidade do treino está associada aos exercícios que o treinador cria e selecciona e a capacidade do treinador em gerir esses mesmos exercícios?**

Evidentemente que sim. Sempre foi assim. Na minha opinião, sempre foi primeiro a qualidade do treinador do que a dos jogadores. Quando a qualidade deles é muito grande, você tem uma grande equipa. Mas você pode ter grandes jogadores e não ter uma grande equipa. Se calhar a qualidade de treino foi boa nem o treinador é bom assim, nem aquilo que foi pedido aos jogadores foi bem feito para que eles pudessem, de facto, em competição exprimirem-se de uma forma absoluta. Isto é a qualidade colectiva, a qualidade da equipa, enquanto trabalho colectivo, resulta do treino. A qualidade individual vem sim quando em determinados momentos acabam por desequilibrar o jogo e permitem as equipas ganharem campeonatos. Dificilmente uma boa equipa num campeonato da Europa, ou num campeonato Nacional, ganha um campeonato. Acho que quem ganham campeonatos são as boas equipas que não sendo grandes equipas têm na sua estrutura, em determinados momentos, coisas, detalhes diferentes que acabam, no equilíbrio que existe, por desequilibrar o jogo.

## **Entrevista a João Carlos Pereira Setembro 2004**

### **O que entende por treino em futebol e qual a sua importância?**

Eu se calhar ia por duas vertentes: o treino em futebol pode ser entendido como forma de manutenção, ou seja manter o estado físico, anímico, tático... da equipa, e a outra vertente à qual eu dou mais importância, de aperfeiçoamento ou, seja, em busca da tal perfeição que não existe mas que nós essencialmente buscamos procurando sempre aperfeiçoar, melhorar, porque um modelo de jogo nunca está encontrado e nós andamos sempre à procura disso. Eu dou muita atenção à busca em relação à perfeição daquilo que são as nossas ideias e aquilo o que é o nosso modelo de jogo.

### **O modelo de jogo é, então a base do que planeia e faz nos treinos, tendo em conta os seus princípios...**

Eu alargava o modelo de jogo a muita coisa. Um modelo de tratamento, processo de treino, processo de jogo, processo de acompanhamento aos jogadores menos utilizados, aos jogadores que possam estar em risco de hipertreino. Portanto, eu inseria aqui não apenas os esquemas táticos, nem sistemas táticos, mas também o trabalho psicológico, a organização da equipa, essencialmente esses aspectos, uns se calhar mais colaterais e alguns deles mais estruturais que nos ajudam depois a obter o resultado final que é a característica muito própria do nosso rendimento e do nosso jogo que nos podem ajudar a chegar às vitórias.

### **Se existe um modelo de jogo, um modelo de treino, existe com certeza uma planificação. Qual é a importância dessa planificação? É ela anual, mensal, semanal...**

Eu não pego muito nas planificações anuais. As planificações anuais ajudam-nos, num espaço temporal a definir e para ter uma ideia dos jogos que vamos ter, a periodicidade ou ciclicidade dos jogos, como é que são os nossos microciclos semanais de treino, quando acaba o campeonato, quando há uma

pausa, para podermos a partir daí, desenvolver o nosso trabalho. O nosso trabalho, essencialmente, assenta numa estabilização do rendimento, não procuramos picos de forma. Nós, esta semana, paramos por não haver mas não é por isso que deixamos de fazer aquilo que temos vindo a fazer. Pontualmente achamos que a equipa... vamos tendo alguma atenção ao impacto de treino, porque fazemos o acompanhamento disso. Temos um controlo de treino, eu não diria eficaz, mas apertado.

### **Esse controlo de treino é feito como? Através de testes físicos?**

Não. É através de cardio-frequencímetros, onde nós definimos parâmetros em relação aquilo que pretendíamos da exigência de exercício, do resultado do impacto desse exercício nos aspectos fisiológicos do jogador. Sabemos, mais ou menos que, por exemplo, no impacto de treino que anda à volta dos cento e pouco é aquilo que buscamos num treino mais aquisitivo e, se calhar oitenta e pouco, noventa noutra e então aferimos por aí e vamos sempre controlando. Temos jogadores sempre a serem controlados em treino, é o caso do cardio-frequencímetro, e nós, a cada treino, temos os dados, metemos a computador trabalhamos mais, trabalhamos menos. Podemos aferir mais por cima aqui ou ali por baixo. As pausas se calhar estão a ser curtas ou longas então jogamos com as densidades das cargas e temos esses dados todos que nos vão ajudando a estabilizar mais ou menos o microciclo semanal. Portanto, a planificação é mais em termos de tempo, em termos de noção geral daquilo que nos espera em termos competitivos, de pausa para depois encaixarmos o nosso trabalho semanal. A partir daí temos o modelo de jogo e começamos a trabalhar no princípio da época á volta do modelo de jogo. Sabemos que ao fim da primeira semana temos que dominar alguns aspectos do ponto de vista técnico-tático e, a partir daí, vamos inserindo elementos novos até encontrarmos aquele estádio onde nós, eventualmente estamos mais satisfeitos. A partir daí, começa o campeonato e tendo em conta o jogo que fizemos e tendo em conta o jogo que vamos ter, as particularidades do adversário, todos esses pormenores nós vamos ter em conta. Se nós no último jogo tivemos pouca profundidade defensiva, ou ofensiva, então se calhar, nós no primeiro e segundo treino, inseridos no contexto fisiológico que pretendemos

vamos corrigir esses aspectos. A partir do terceiro dia de treinos vamos começar a preocuparmo-nos com os aspectos tático-estratégicos porque o adversário que vamos ter vai-nos provocar outro tipo de dificuldades, outro tipo de obstáculos, tem outro tipo de pontos fracos que nós teremos de tentar aproveitar e vamos direccionar o nosso trabalho um pouco também...temos o nosso modelo e não nos vamos desviar do nosso modelo mas vamos à procura de também de no momento sem bola termos de nos adaptar-mos ao modelo, ou algumas particularidades ou algumas combinações que nos possam colocar em causa a nossa organização defensiva. Essencialmente prevenir que nos coloquem problemas e aproveitar ao máximo os erros que eles, eventualmente, terão.

**Nessa planificação e ao falar de modelo de jogo, também existe uma planificação em termos de conteúdos de treino, por exemplo, no início da época vamos esta semana abordar a defesa à zona e na próxima semana a transição defesa-ataque...**

Há. Como eu disse anteriormente, antes do campeonato, temos jogos de preparação vamos aferindo, através de uma análise daquilo que foi feito, onde tivemos mais dificuldades, se calhar a defesa não esteve tão boa, estamos a ocupar mal os espaços, a primeira cortina defensiva está a funcionar mal, a segunda cortina está a funcionar bem. Durante a semana administramos determinado conteúdo técnico-tático e, a partir daí vamos aferindo, se atingimos o patamar que pretendíamos...é quase como passar de ano, passamos ao seguinte.

**Das dimensões do treino ou do rendimento, tática, técnica, psicológico, cognitivo, físico...**

Está tudo integrado. A preocupação é essencialmente o modelo de jogo que coordena tudo. A organização da equipa ofensiva, defensiva, transições. Tudo o resto encaixa.

**Se tudo gira à volta do modelo de jogo e da organização da equipa...será que ainda faz sentido o modelo de treino que divide a época em três períodos: período preparatório (pré-época), período competitivo e período de transição?**

Não faço isso, porque para nós é extremamente importante cada jogo. O trabalho e o sucesso dependem do resultado do último jogo e, por isso, o próximo jogo fica condicionado pelo resultado e pelo rendimento do jogo anterior. Portanto, a partir daí não faz muito sentido isso. Nós podemos é nalguns momentos, como disse à bocado, tradicionalmente fazia-se, de acordo com a periodização convencional, fazia-se...ali em Dezembro há uma paragem e aproveita-se e dá-se mais uma carga física, exaltando-se o efeito do retardamento das cargas e, pronto...era assim que funcionava. Agora não. Nós começamos a trabalhar com intensidades, sempre com os conteúdos técnico-tácticos presentes a coordenarem o trabalho fisiológico e físico e quando chegamos a determinado rendimento que achamos aceitável, ou o ideal para nós estabilizarmos o microciclo e padronizar, um pouco, o impacto do treino, e a partir daí estabilizamos. É claro que, temos abaixamentos de forma, ou situações de outra ordem e temos de estar atentos com o controle do treino com a nossa observação, fazendo alguns diagnósticos, precisamos de alguma resistência específica, vamos trabalhar um bocadinho aí. Digamos que normalmente fazemos um trabalho num contexto técnico-táctico ou táctico-técnico, em que os aspectos aeróbicos ou aeróbios, são mais exaltados, então alongamos um pouco mais e tentamos jogar um pouco com essas coisas. No fundo é ter os ingredientes e usá-los de acordo com a necessidade.

**Se nós não utilizamos esse modelo que divide a época em fases ou períodos, então a forma como planificamos ou periodizamos, tendo em conta o modelo de jogo, está centrado nesse mesmo modelo de jogo?**

Sempre. O modelo de jogo comanda tudo. A nossa forma, ou pico de forma entre aspas, é quando a equipa joga bem. E a equipa para jogar bem tem de ter um guião com directrizes muito bem claras e definidas e, toda a gente tem



que entender os princípios e os critérios bem definidos e, a partir daí, andamos à volta disso.

**Para atingir essa forma de jogar, concorda que são os exercícios a melhor forma de a atingir, de operacionalizar?**

Concordo.

**Quais as características que estes devem conter? Têm de estar todos de acordo com o modelo de jogo, ou em determinadas alturas descontextualiza-os e realiza um exercício mais de força, velocidade, descontextualizado da organização da equipa?**

Em relação àquilo que é o modelo de jogo, os jogadores, à partida não têm que discordar, embora nós tenhamos de ter alguma capacidade de persuasão para que toda a gente entenda que aquilo é o melhor caminho. Nós temos um modelo e os jogadores não acreditam, então nós temos um problema em mãos. À partida um modelo é um guião e toda a gente tem que se guiar por ele.

**Então, todos os exercícios estão contextualizados.**

Pois, todos os exercícios estão contextualizados. Mas isto não quer dizer que no meio desta interpretação toda, temos um guião mas tal como o temos, temos que dar um pouco lugar à criatividade e à capacidade dos jogadores de intervirem e criarem.

**Acha que essa é a cultura táctica do jogador, que dentro da organização conseguir de uma forma criativa como resolve...**

Um jogo de futebol não é uma coisa estática. É muito dinâmico, muito aleatório e no meio deste dinamismo todo acaba por haver muita coisa aleatória muita desorganização. A nossa capacidade de nos tornarmos equilibrados dentro dessa desorganização, que é típica do dinamismo e das transições, aí é que

encontramos, do meu ponto de vista, as boas equipas. São as equipas que estão sempre compactas, coesas, consistentes que conseguem criar mecanismos de manutenção de equilíbrio mesmo em situações adversas. É isso que buscamos. Agora não podemos estereotipar tudo e mais alguma coisa. Os jogadores sabem que quando perdemos a bola aqui o que temos de fazer, se perdemos a bola acolá o que temos de fazer. Ganhamos a bola o que é que temos de fazer, o que é que eu tenho de fazer, todos têm directrizes, todos sabem e todos têm de dominar. Depois temos de dar asas à criatividade.

**Então cada jogador seu tem definidas as tarefas por cada posição em cada momento do jogo, ataque defesa e transições?**

Nós imaginamos uma situação em que, um jogador criou uma situação de 1x1 no corredor lateral no último terço do campo. Nós sabemos que à partida, depois, dentro do nosso modelo, assim que ganhou vantagem vai fazer cruzamento para a área. Mas o jogador aproveitou a situação de 1x1 driblou, veio a cobertura driblou, continuou a driblar e fez golo. Não podemos criticar, embora dentro do nosso modelo preveja que após uma situação de 1x1 na linha ganha vantagem tem que sair cruzamento porque os outros jogadores vão estar posicionados em zonas de finalização pré-definidas para tentar aproveitar esse municionamento. Portanto às vezes as coisas não são bem assim.

**Já que os exercícios estão dentro do modelo de jogo, será que podemos falar em especificidade, com a repetição sistemática desses exercícios? É isso a especificidade do treino de futebol?**

Eu não iria tanto para a repetição e a sistematização. A especificidade, para mim tem a ver com aquilo que é a especificidade do jogo. É específico, é aquilo que realmente acontece na realidade do jogo. agora a sistematização ajuda-nos a treinar. O treino é para aperfeiçoar. Para aperfeiçoar quanto mais repetições fizermos seguramente estaremos mais próximos de fazermos melhor. A especificidade é uma coisa e a sistematização é uma coisa que pode servir a especificidade.

**Então podemos falar em especificidade quando os nossos exercícios têm a ver com o jogo e com o modelo.**

Têm de estar contextualizados com o modelo e com o tipo de situações que encontramos no jogo e que tentamos depois por em prática. O jogo serve-nos como fonte para delinear o nosso processo de treino e o processo de treino serve-nos para termos capacidade para corresponder no jogo.

**Será a maior incidência, em termos de percentagem de exercícios que estão de acordo com o jogo e modelo de jogo que definem a qualidade de treino.**

Tenho alguma dificuldade em definir isso...porque entendo como bom treinador que ganha. Tenho a consciência que há muito treinador que não tem essa tal qualidade de jogo e que ganha. Portanto a partir desse facto tenho um bocado de dificuldade para definir essa qualidade. Se calhar a qualidade é à volta da especificidade, tudo bem, mas se calhar tem a ver com a percepção, intuição, capacidade de análise do treinador em definir os conteúdos para determinados objectivos para determinados exercícios e que para aquele contexto e para aquele jogo são os melhores.

**É portanto, uma coerência que o treinador tem para colocar nos exercícios o que a equipa necessita...**

É claro não dissociando os aspectos técnico-tácticos, os aspectos físicos ou fisiológicos e psicológicos. Agora, é importante que haja uma grande capacidade crítica, auto-crítica de análise de percepção do treinador na escolha dos meios para chegar a tal fim. A vitória é o resultado de um processo de alimentação que é o modelo de jogo. Alimentamos o modelo de jogo com exercícios, uns mais ricos que outros obviamente, para chegarmos a um rendimento que nos permita a vitória.

**Falou em capacidades psicológicas como a concentração a determinação...**

A motivação...

**Considera que são importantes para a competição?**

Extremamente importantes. Cada vez mais me convenço disso e penso que onde nós, treinadores, podemos dar um grande salto qualitativo é não só nos aspectos volitivos como também nos aspectos psicológicos.

**Como os inclui no treino? Como os pode exercitar?**

Para já nós exigimos a cada exercício a máxima concentração. Criamos um ambiente de trabalho que se quer muito próximo do jogo. Rigor. Claro que teremos momentos de decompressão, momentos em que os aspectos lúdicos para criar um equilíbrio, estão presentes. Mas é muito pontual. Nós temos uma definição clara do perfil psicológico de cada um dos jogadores e teremos a necessidade de uma abordagem diferenciada ou não num ou noutro aspecto consoante o contexto. A abordagem ao grupo é diferente quando se ganha uma vez do que acontece quando se ganha cinco jogos seguidos e do mesmo modo é diferente quando se perde três ou quatro jogos. Portanto, teremos que saber dosear um pouco a intervenção conforme as necessidades que nós encontramos na equipa e claro que nós temos os nossos instrumentos para fazer chegar as mensagens, aquilo que pretendemos.

**Esses perfis psicológicos que conhece dos seus jogadores são obtidos através de testes psicológicos?**

Sim. Nós fizemo-los no início da época, fizemos um mini-estágio em Góis, onde pegamos na equipa para além de fazer trabalho de campo fizemos actividades de vária índole, onde fizemos alguns testes psico-técnicos, testes de personalidade depois fomos encaixando em actividades como a canoagem, orientação nocturna, tarefas de grupo, grupos pequenos, grupos maiores. No

terreno temos um grupo de psicólogos que tiraram anotações que nos ajudaram a definir o perfil.

**Como é que consegue com vinte e tal jogadores que tem no plantel manter uma coesão de grupo? Porque tem aqueles que jogam mais vezes, aqueles que não jogam, ou os que jogam menos vezes.**

É uma situação que não é fácil de gerir. Acredito que a melhor maneira é mesmo a prevenção. E para prevenir problemas é quando se contracta um jogador ter algum cuidado com o perfil psicológico do jogador. Um jogador que tenha um grande espírito de equipa, de grupo, jogador que tenha uma grande vontade de trabalhar e que sejam mais altruístas do que egoístas. Isto simplifica muito o nosso trabalho. Mas nem sempre isso acontece. Há sempre jogadores que se revelam negativamente num grupo, mesmo que nós tenhamos cuidado no recrutamento, e que temos de tentar corrigir de acordo com as particularidades da sua personalidade, não impondo mas criando condições para que ele venha de encontro ao que pretendemos. Quando isso não funciona, se calhar temos que ir pelo método mais tradicional, temos de ser mais objectivos, mais rígidos quem manda pode. Mas isto é uma coisa que nós evitamos.

**Entrevista ao Carlos Brito 22/10/2004, Estádio dos Arcos – Vila do Conde 10:30H.**

**O que entende por treino em futebol e qual a sua importância?**

Olhe é o que nós temos por objectivo jogar. Induzir os atletas a um conjunto de factores técnicos-tácticos, essencialmente, depois o físico, e embora não o queira separar (...). Principalmente essas três vertentes física, técnica e táctica, trabalha-las no dia a dia de forma a que se forme aquilo que para mim é uma equipa. Isto é, não por sectores, não por individualismos mas pelo que cada um tem no seu melhor que possa fazer uma boa equipa.

**O que entende por modelo de jogo?**

Há factores para levar a um modelo de jogo. a equipa..., eu costumo chamar a esse modelo de jogo a identidade, o bilhete de identidade da equipa. Como nós temos o bilhete de identidade, nascemos naquela altura, temos aquela altura, nascemos em tal dia, temos este nome. No fundo, o modelo de jogo é a equipa perceber que há determinados factores que são importantes, de facto, idealizar esse modelo de jogo. Vou-lhe dar um exemplo, se a equipa joga mais em passe comprido, se a transição defesa ataque o meio campo não tem tanta influência, por exemplo, se tem a influência de fazer essa transição, se ela defende de determinada maneira ou de outra, quer dizer especificá-lo aqui e exemplificá-la, se calhar... não direi que não faz sentido mas é mais complicado. Para mim faz mais sentido em falar enquanto equipa toda, então nesse sentido, e isto sendo uma modalidade colectiva, eu tenho alguma dificuldade, não é por não saber é por fazer parte daquilo que eu penso o que é uma equipa de futebol. E eu muito honestamente, e pelo menos quem faz análise à equipa do Rio Ave, nota-se que a equipa do Rio Ave ou as equipas até hoje treinadas por mim, têm uma identidade, há de facto ali esse modelo de jogo, que é treinado desde o primeiro dia da época começar.

**Os jogadores têm, portanto, comportamentos definidos...**

Têm comportamentos definidos, obviamente, agora até um certo ponto porque não concebo limitar de tal forma, eu não acho que seja o ideal, eu não quer

dizer que os outros não achem e não estejam certos. Eu acho é que só tenho que exigir esse modelo, esses processos já definidos até um limite porque depois já tem a ver a arte de cada um, com o momento do próprio jogo, tem a ver com a improvisação que o momento do jogo possa definir, isto é, posso ser um ala que preferencialmente fazendo parte do modelo de jogo, e dizer: “olha preferencialmente, a bola chegando a uma ala, preferencialmente fazer o 1x1”, também faz parte, na minha perspectiva o modelo de jogo. É assim, olhar e dizer assim: “quando a bola chega ao ala a primeira preocupação e, de facto, é tentar o 1x1”, se tiver jogadores para isso. Nesse sentido, o Rio Ave tem processos definidos individuais que depois são transportados para o colectivo, agora só até uma determinada..., não concebo um jogador a cem por cento a fazer tudo aquilo que o treinador entende.

### **Podemos definir o que acabou de dizer como “cultura táctica do jogador”?**

Cultura e não só cultura, mas se calhar “inteligência táctica”, na perspectiva de saber que tenho um rectângulo de jogo para pisar e que há determinadas partes do terreno de jogo que se calhar não pisa. Passa um jogo e dificilmente ele vai pisá-los. Agora pode-me dizer assim: “mas os jogadores ficam ali espetados e só jogam naquela área!”, não, mas para mim faz parte de uma equipa também a organização táctica, também passa por aí. Há depois outras alternâncias que o próprio jogo pode ditar. Agora de uma forma geral e concreta em determinadas zonas, os jogadores do Rio Ave sabem efectivamente os terrenos que têm de pisar.

### **Como faz a ligação entre o modelo de jogo e o treino? Todos os exercícios estão de acordo com aquilo que pretende ver a equipa a fazer?**

Olho eu costume para tentar, não quero banalizar a resposta nesse sentido, mas de uma forma mais ligeira que não irresponsável possa dizer é que, costume dizer aos próprios jogadores que há milhentos exercícios para se fazer num treino de futebol e todos eles, provavelmente fazem sentido. Até há livros com mil exercícios, primeiro volume, segundo e terceiro, quer dizer que há dois mil, três mil exercícios. Eu não os critico a todos, eu não os elejo a

todos, eu se calhar em mil exercícios aproveito vinte ou trinta, se calhar trinta em mil já faz sentido. Isto porquê? Porque mediante o modelo, se existe o modelo, se de facto eu privilegio uma determinada forma do Rio Ave jogar, ou uma equipa treinada por mim, neste caso estamos a falar do Rio Ave, só faz sentido os exercícios que se coadunem com a nossa forma de jogar. Nós até podemos repetir o exercício semana a semana, duas vezes por semana, não interessa. Interessa é que para mim, no exercício estejam lá pormenores dos quais eu ao Domingo privilegio, fazem parte do nosso modelo de jogo. por exemplo, que me interessa a mim fazer duas vezes, três, quatro de posse de bola se eu ao Domingo não a privilegio? Não faz sentido, mas existem milhentos exercícios de posse de bola. Mas se eu não pretendo que a minha equipa tenha, como uma das principais característica, a posse de bola, então não a preciso de trabalhar. Para quê que a vou trabalhar? Os exercícios e o trabalho que faço semanalmente, eu não direi que todos vão fazer parte daquele jogo. eu acho que também há determinadas coisas para fazer no treino que não necessariamente só técnico e tático, claro que se eu estiver a saltar barreiras, no jogo não salto barreiras mas se calhar tenho que ter impulsão e força para fazer e conseguir outros trabalhos. Portanto, o trabalho da semana é importantíssimo para aquilo que se pretende mas não só ao nível técnico-tático, tem a ver com factores físicos, factor mental, extremamente importante, quer dizer, para mim é importante que os jogadores percebam, pelos menos para mim como treinador responsável máximo, percebam que cada exercício que façam tem que ter sentido, não é fazer para passar o tempo. Partindo desse princípio, importantíssimo para mim, é assim que o Rio Ave funciona, é assim que eu funciono.

### **Como inclui os factores psicológicos no treino?**

Tem a ver com o momento. O factor psicológico não tem a ver, para mim, só com os aspectos negativos, quando as coisas correm mal. Há momentos, que se calhar...se calhar não, tenho a certeza, pela experiência que também já tenho, que há momentos que o factor psicológico é importante induzi-lo e introduzi-lo quando as coisas estão a correr bem. Mas pode ser transmitido de uma outra forma, pelo menos eu. Porque é que se começar a haver certos



laivos de excessos de confiança porque é que eu psicologicamente não os tenho de trabalhar de forma a fazê-los pensar de uma forma diferente, i.e., as coisas estão a correr lindamente e agora não é preciso fazer mais nada, não é preciso ter aquela atitude e a atitude tem a ver com tudo, atitude física, técnica e táctica, com tudo no seu conjunto, por isso, o trabalho mental, psicológico, como quiser, influencia. Vou-lhe dar um exemplo: ainda agora um jornalista me perguntou, numa entrevista que dei esta semana para O Jogo, ele perguntava-me “então ainda não ganharam em casa” e eu disse-lhe “olhe, nos jogos em casa nós empatamos três, três pontos, o que é que se calhar é melhor; ter ganho um deles e perdido dois, tínhamos na mesma os três pontos”. Agora, até disse que há muitos psicólogos e muita gente a trabalhar sobre declarações que fazemos e tudo isso, que façam uma análise sobre isso. “O que é que é melhor? Se empatar três? Mas também há a apologia se ganhar um e perder os outros dois. Os três pontos estão lá e agora, o que é que será melhor em factor psicológico: se perder ou se empatar. Mas muito mais importante que isso é se temos uma atitude para ganhar ou se vamos com uma atitude para empatar”. Muito mais importante do que isso é... para mim não chega andar toda a semana a fazer apologia no jornal e publicamente e que é para ganhar e depois chego lá e não tenho essa atitude. Portanto, eu não funciono assim. É como os meus jogadores não são os melhores do mundo. Tive muitos treinadores que me diziam: “Vocês são os melhores jogadores do mundo!”, não são nada! Isso é moral barata! Para mim um jogador dizer para mim que eu era um dos melhores jogadores do mundo, para mim não vale nada, é zero. Isso é uma forma psicológica de se trabalhar. Agora se o jogador for minimamente inteligente, percebe que não é o melhor jogador do mundo e ao mesmo tempo percebe que quando o treinador lhe está a dizer aquilo não é dizer que ele é o melhor jogador do mundo, mas pode ser mal interpretado.

### **E em questões de motivação, concentração...**

Às vezes a gente sem se dar conta, o que não é o caso, até mesmo no nosso dia a dia... Eu em cada treino, e você tem assistido aos treinos, em cada situação, paro o treino e tudo isso quer dizer eu estou a falar com eles tudo, psicologicamente, taticamente, tecnicamente... Ainda ontem você estava aqui e houve uma situação de “pressing”, bem feito por uma equipa e a que estava

sob o “pressing” não actou da melhor forma... O ala, o Jackes vem aqui...está o Candeias sob pressão pelo ponta de lança e o Jackes vem e proporciona ainda mais pressão, devia alongar e fazer passe longo. Eu nisto estou a trabalhar tudo. Não consigo numa palestra só falar ou indiciar só factores psicológicos ou só tático ou só técnico.

**Falou que desde o início da época começa a trabalhar no modelo de jogo. Será que ainda faz sentido fazer-se a divisão da época em três fases: pré-época, período competitivo e período de transição?**

Não, não acho que faça sentido. Mas uma coisa é certa, pelo menos para mim. Ainda privilegio que quando é “físico” é “físico”. Aquele dito trabalho “físico”, na verdadeira ascensão da palavra, isto porque para mim, se eu estiver a subir escadas estou a trabalhar fisicamente, agora depende da intensidade com que eu estou a fazer. Agora há determinados treinos muito objectivamente, até durante a época para mim, que incide mais na vertente física, portanto, agora começou tudo na moda que tem que ser tudo com bola, quer dizer passou-se do oito para o oitenta, quer dizer, dantes era tudo maioritariamente físico a bola não existia era só no “conjunto” e agora parece que todos os exercícios têm de ser feitos com bola. Para mim não tem. Há determinadas coisas que não têm de ser feitas com bola, até pode ser mais agradável para o jogador, mas há determinadas coisas que ainda fazem sentido separar entre aspas, por exemplo um treino à quarta-feira que eu queira incidir num trabalho de força, potenciação muscular, resistência ou de velocidade de resistência, eu posso fazê-lo com bola mas eu ainda prefiro fazê-lo de alguma forma...este separado é preciso metê-lo entre aspas, se calhar nesse mesmo treino faz-se esse seguimento e depois faz-se trabalho com bola, posse de bola, por exemplo, finalização...O que eu quero dizer é que para o trabalho de força, pode ser mais engraçado, nos exercícios onde está a bola presente, mas eu acho que se calhar tiro mais proveito em determinadas ocasiões e determinadas situações específicas em separar entre aspas, é preciso ter muito cuidado com este separar.

**Portanto estamos a falar no problema da especificidade, trabalhar com bola sem dar um sentido a esse trabalho, não significa que seja mais específico que outro tipo...**

É como eu lhe digo pode ser mais agradável fazer com bola, mas porque que treinar a parte física um bocadinho em separado que possa ter influência, na minha perspectiva não faz. Porque a resistência e a velocidade de resistência tenho que a fazer com bola? Para as repetições que quero fazer para aquilo que quero fazer eu posso fazer com bola. Será que também não chateia sempre meter a bola? Agora depende do trabalho físico que se faça. Por acaso, pronto, por acaso não assistiu a nenhum por causa desta situação. Por exemplo, às vezes vamos até ali ao Parque de Cidade e fazemos um circuito de trabalho de resistência e nem levamos bola. Estão ali cinquenta ou sessenta minutos só a incidir sobre aquilo. De tarde há bola, fazemos outro tipo de trabalho, está a perceber? Mas pronto, não sou contra quem faz, é uma opção da minha parte.

**Das dimensões do rendimento: técnica, tática, física e psicológica, qual a elegria como mais importante para o rendimento da equipa?**

Eu vou-lhe dizer uma coisa: eu acredito que uma equipa bem fisicamente, depois de trabalhados os aspectos do modelo de jogo, táticos, o factor físico tem muita influência para mim. Uma equipa pode ser muito boa tecnicamente, muito boa isto e aquilo, mas que se queira quer não, o Futebol hoje está cada vez mais rápido, a capacidade de “pressing” é cada vez mais elevada, não tenho dúvida nenhuma, quer dizer na minha interpretação das coisas, que o factor físico é extremamente importante. Porque o físico pode...quando digo “físico”, digo “físico” colectivo, porque “físico” individual pode haver um ou dois não estejam mas se os outros tiverem, se calhar, suplanta. Quando digo trabalho físico falo num colectivo, quando se olha para equipa e ela toda está na sua pujança, para transportar, se uma equipa é boa tecnicamente tem mais facilidade, na minha perspectiva. Não separá-las, obviamente, mas se tiver de responder a uma, fisicamente é importante estar bem. Porque depois a capacidade técnica dos jogadores ou têm ou não têm. Isso depois não sou eu

que a dou, nenhum treinador a dá. A capacidade técnica, aquilo que o jogador já tem terei que aperfeiçoá-la ao modelo de jogo, ele não jogar em função dele mas em função do que eu pretendo.

**Concorda que são os exercícios a forma mais eficaz de atingir aquela identidade de jogo que falou há pouco?**

São. Eu acho que são porque de alguma forma melhor do que falar é exemplificar, na minha perspectiva, se o fizermos em condições porque, se calhar, nem a falar nem a fazer. Agora acredito, que como se costuma dizer “uma imagem vale mais que mil palavras” e a imagem é essa, é colocar no terreno de jogo aquilo que se pretende. Repare, eu chego a determinada altura da época que há pormenores que só lembro. A equipa assimilou de tal forma, aliás, quem analisa o Rio Ave, há elementos a partir dos quais se verifica que há um Modelo de Jogo. Isso por si só já é um reconhecimento que ali há trabalho colectivo exemplificado no dia a dia.

**Quais são as características que o exercício deve conter, passa isso pela especificidade tendo em conta o modelo de jogo, a especificidade do próprio jogo...**

Quer dizer agora a melhor para o exercício em si para o tal Modelo de Jogo são aqueles que se aproximam o mais possível. Mas o exercício por si só vale o que vale. Sistematizar determinadas situações, por vezes variam de jogo para jogo. essa especificidade não se limita só aquilo, depois há arte do próprio jogador, há a inspiração momentânea, no qual o Modelo de Jogo já não entra um bocadinho. Futebol é movimento, havendo movimento, havendo compensações, às vezes em determinadas zonas do terreno que não são as normais de determinado atleta, aquilo que a outra equipa também faz, faz porque tem capacidade para o fazer porque às vezes não as conseguimos contrariar, também se pode alterar um pouco o nosso Modelo de Jogo, a própria forma de jogar da outra equipa...eu tento que a outra equipa seja ela a adaptar-se a nós, embora também reconheça que há determinadas vezes que

me tenha de adaptar sem que altere e aí poderei alterar determinadas situações específicas desse Modelo, isto é, se é uma equipa que tem uma grande capacidade de “pressing”, um “pressing” feito perto da zona da nossa grande área, por exemplo, as equipas grandes, quer dizer o Modelo está lá, a gente tenta é depois e isso tem a ver com a estratégia de jogo para jogo. O Modelo está lá, mas para aquele jogo há determinada estratégia que pode ser alterada e pode até, eventualmente, alterar um bocadinho o Modelo de Jogo nesse jogo em si. Mas, pronto, são jogos que eu direi se calhar especiais para equipas também especiais.

**Na utilização desses exercícios é suficiente apenas a realização do exercício ou o treinador tem que ter a percepção de quando e como corrigir?**

Tem que ter não, deve ter. Ter vale o que vale, na minha perspectiva, muito mais importante é o dever e a obrigação, por isso é que lhe disse à pouco que para mim é extremamente importante que os jogadores percebam que cada exercício que se faz faz-se com determinado objectivo, não se faz só para vir queimar tempo. Sei lá, vamos treinar hora e meia, vamos fazer aqui um a coisita qualquer... não tem que haver. Por exemplo hoje é uma velocidade de reacção, que o jogo é amanhã, mais um meínho, aqui um jogo a dois toques. Cá está, está limitado a dois toques porque amanhã acho que é importante uma certa velocidade de circulação de bola e lá está, a especificidade para o jogo, não altera muito o Modelo mas há determinados pormenores que de jogo para jogo variam.

**Será que podemos falar em qualidade de treino ao utilizarmos esses exercícios de treino que tentam exacerbar os princípios de jogo do Modelo, estimular os comportamentos dos jogadores e da equipa, define isto a qualidade de treino?**

É assim, se eu procuro no treino, qualquer treinador, nos exercícios que faz tem como objectivo, terá que ter, aquilo que é o Modelo de Jogo ele tem mais ou menos qualidade isso é outra coisa. A qualidade, na minha perspectiva vá-

se lá saber. Posso estar a fazer um exercício demasiado simples carregado de qualidade. A mim interessa-me que ele seja o fio condutor para aquilo que eu quero ao Domingo. Qualidade no exercício...o exercício, até se pode não se achar piada nenhuma aquilo e dizer-se “o que é que ele afinal quer com aquilo?”, quer dizer há lá qualquer coisa. Você ontem viu a circulação de bola que sai detrás e qual é ali a situação? Após um passe curto para uma determinada zona do terreno de jogo fazer a viragem de flanco através de um passe mais longo, daquilo que eu acho que pode ser o jogo de amanhã. O exercício até pode ser banal, as pessoas até podem achar banal, agora para mim é de grande importância. Portanto, a qualidade dos exercícios só se deveria medir, se é que se pode medir a qualidade dos exercícios, na minha perspectiva, é se ele está de facto condizente com aquilo que é o jogo porque senão ele pode ser muito lindo, aqui cheio de setas e indicações, muito giro, tudo a movimentar, mas... A qualidade, na minha perspectiva assenta naquilo que eu quero para o próximo jogo ou para aquilo que é o Modelo de Jogo, fazer por fazer não faz parte do meu vocabulário.