

Instituto Universitário da Maia – ISMAI  
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Adélio Gil Castro Oliveira

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto  
- Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional  
Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante  
Nuno de Almeida





Adélio Gil Castro Oliveira

Nº 32444

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei no 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Jorge Baptista

Orientador Cooperante: Nuno de Almeida

Junho de 2021

“Se quer ir rápido, vá sozinho. Se quer ir longe, vá em grupo.”

Proverbio Africano

## **Agradecimentos**

O meu sentimento de gratidão é imenso e tem um papel fundamental nesta caminhada, dá-lhe o alicerce para atitudes positivas. Sou grato por tudo, reconhecendo que os agradecimentos aqui descritos poderão não englobar todas as individualidades que contribuíram para o meu percurso.

O primeiro agradecimento é para a minha **família** porque caminharam comigo no suor destes passos, guiando, por vezes, o sentido dos mesmos. Eles estarão sempre em primeiro lugar, o curso até podia não ser este, a futura profissão ser outra, mas eles foram e são, com certeza, os mesmos. É incondicional, são família e o que sou devo-o a eles. Ajudaram-me a superar adversidades, deram-me suporte nas minhas conquistas, que pequenas ou grandes, serão sempre as deles. Ao meu pai, que faleceu antes de ingressar no ensino superior, gostaria de lhe enviar um abraço que se fizesse sentir, no céu ou apenas dentro de mim. Um abraço à imagem doutros tantos. Individualizo-o aqui, porque todos os outros vão sentir, como sempre sentiram, na minha presença (física), a gratidão que aqui expresso.

Para a **Helena**, minha melhor amiga, mulher e eterna namorada todas as palavras não chegam para agradecer a forma como me interpreta num olhar. É um caminho nosso.

Agradeço ao **Instituto Universitário da Maia - ISMAI** do fundo do meu coração - eu considero-me um bocadinho de cada professor que lá passou. É uma instituição de excelência, que nos abre portas para sonhar, que nos molda enquanto profissionais e pessoas. Tenho orgulho em dizer que fui formado no ISMAI.

Ao **Rio Ave Futebol Clube - RAFC**. Se gostava e nutria um sentimento muito positivo pelo clube, hoje posso dizer que sou rioavista. É muito nosso, sem igual!

A todos os membros do RAFC, **atletas, treinadores, dirigentes** e, em especial, ao **Hermógenes Morim**, porque foi quem confiou primeiramente no meu trabalho. É, e sempre será, um amigo e tenho para com ele uma eterna dívida de gratidão. Ao Zé Gomes, Fábio Faria, João Silva, Emílio Santos, Nuno de Almeida (orientador cooperante), Quim do Monte, entre outros profissionais de excelência que encontrei no RAFC.

Ao **Professor Doutor Jorge Baptista**, sempre disponível e pronto a prestar auxílio, um professor de excelência com uma postura e forma de estar que me serve de referência.

Ao **Professor Doutor Rui Marcelino**, que me guiou e abriu as portas da investigação, instruiu-me, e grande parte da autonomia que tenho na busca pelo conhecimento advém dos seus ensinamentos.

À nossa fantástica **equipa técnica** - Zé Gomes, Fábio Faria, Diogo Moreira e Emílio Santos. Funciona como uma segunda família e sou grato pelo crescimento que se deu em conjunto.

# Índice

Agradecimentos .....	v
Índice de Figuras .....	x
Índice de Tabelas .....	xi
Lista de Abreviaturas .....	xii
Introdução .....	1
1. Descrição do contexto .....	2
1.1 Caracterização da organização .....	2
1.1.1 A década de ouro .....	3
1.2 Caracterização das infraestruturas .....	4
1.3 Caracterização dos recursos materiais .....	5
1.4 Caracterização geral dos praticantes .....	6
1.4.1 Equipa de Sub-23 .....	7
1.5 Enquadramento competitivo .....	7
2. Objetivos do estágio .....	7
2.1 Pertinência .....	8
2.2 Calendarização .....	8
3. Intervenção profissional .....	9
3.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário .....	9
3.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	10
3.2.1 Planeamento de exercícios específicos da condição física .....	10
3.2.2 Monitorização das cargas de treino .....	11
3.2.3 Planeamento das sessões em formato digital .....	12
3.2.4 Planeamento e operacionalização do treino técnico específico de atacantes .....	12
3.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias .....	13
3.3.1 Semana competitiva 12 - FCF vs RAFC .....	13
3.3.1.1 Exercícios fundamentais da semana .....	14
3.3.1.2 O dia pós-jogo .....	14
3.3.1.3 O adversário .....	15

3.3.1.4 A estratégia .....	16
3.3.1.5 O dia -2 .....	16
3.3.1.6 O dia -1 .....	18
3.3.1.7 Reflexão sobre a semana de treinos.....	20
3.3.1.8 O jogo .....	20
3.3.2 Semana competitiva 18 - AAC vs RAFC.....	21
3.3.2.1 Exercícios fundamentais da semana .....	21
3.3.2.2 O dia pós-jogo .....	21
3.3.2.3 O adversário.....	23
3.3.2.4 A estratégia .....	23
3.3.2.5 O dia -3 .....	23
3.3.2.6 O dia -2 .....	25
3.3.2.7 O dia -1 .....	27
3.3.2.8 Reflexão sobre a semana de treinos.....	29
3.3.2.9 O jogo .....	29
3.4. Competição vs Processo de Treino (operacionalização dos microciclos de treino em função dos objetivos competitivos: estrutura da equipa, organização da equipa e momentos de jogo). .....	30
3.4.1 Modelo de jogo.....	30
3.4.1.1 Sistemas de jogo .....	31
3.4.1.2 Momentos de jogo .....	32
3.4.1.3 Organização ofensiva .....	32
3.4.1.4 Transição defensiva .....	33
3.4.1.5 Organização defensiva.....	34
3.4.1.6 Indicadores de pressão.....	35
3.4.1.7 Transição Ofensiva.....	35
3.4.2 Modelo de treino.....	36
3.4.2.1 1º dia pós jogo - descanso.....	37
3.4.2.2 2º dia pós jogo - assemelhação de carga/recuperação .....	37
3.4.2.3 4º dia pré jogo - força/tensão.....	37
3.4.2.4 3º dia pré jogo - resistência específica.....	37
3.4.2.5 2º dia pré jogo - velocidade .....	38
3.4.2.6 1º dia pré jogo - recuperação .....	38
3.5 Desenvolvimento profissional .....	38

Losing the ball possession in football/soccer - patterns and impacts .....	40
Abstract.....	40
Introduction .....	40
Method.....	41
Design.....	41
Sample .....	41
Instrument.....	41
Results .....	42
Loss impact in game location and half distribution.....	42
Loss impact on different pitch zones .....	43
Loss action and loss impact .....	44
Loss impact and game result .....	44
Discussion.....	45
Practical applications.....	46
Bibliografia.....	47
Anexos .....	51

## Índice de Figuras

Figura 1 - Instalações RAFC 2019/2020 .....	5
Figura 2 - Escala RPE (Borg, 1998).....	11
Figura 3 - Exercício de finalização a 2 tempos .....	12
Figura 4 - Exercício de 1º toque .....	13
Figura 5 - Plano de Treino do dia 4 de novembro de 2020 .....	15
Figura 6 - Plano de Treino do dia 5 de novembro de 2020 .....	17
Figura 7 - Plano de Treino do dia 6 de novembro de 2020 .....	19
Figura 8 - Plano de Treino do dia 15 de dezembro de 2020.....	22
Figura 9 - Plano de Treino do dia 16 de dezembro de 2020.....	24
Figura 10 - Plano de Treino do dia 17 de dezembro de 2020.....	26
Figura 11 - Plano de Treino do dia 18 de dezembro de 2020.....	28
Figura 12 - Sistema de jogo mais utilizado 1-4-2-3-1 .....	31
Figura 13 - Sistema de jogo alternativo 1-4-3-3.....	31
Figura 14 - Momentos jogo .....	32
Figura 15 - Equipa posicionada em organização ofensiva .....	33
Figura 16 - Reação à perda de bola .....	34
Figura 17 - Equipa posicionada em organização defensiva .....	34
Figura 18 - Exemplo de um indicador de pressão .....	35
Figura 19 - Equipa a preparar uma transição ofensiva .....	36
Figura 20 - Mapa do tempo útil de treino.....	51
Figura 21 - Sessão de treino complementar de avançados .....	51
Figura 22 - Gráfico de perdas de bola ao final da 1ª parte de jogo - RAFC B.....	52
Figura 23 - Orientação do aquecimento de jogo - Académico de Viseu Futebol Clube	52
Figura 24 - Apresentação profissional.....	53

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Palmarés RAFC .....	2
Tabela 2 - Caracterização geral dos atletas .....	6
Tabela 3 - Calendarização anual de atividades.....	8
Tabela 4 - Guidelines do treino da condição física .....	10
Tabela 5 - Microciclo semana 12 .....	14
Tabela 6 - Microciclo semana 18 .....	21

## **Lista de Abreviaturas**

AAC - Associação Académica de Coimbra

ACW - *Acute Chronic Workload*

BFC - Boavista Futebol Clube

DC - Defesas Centrais

ET - Equipa Técnica

FCF - Futebol Clube Famalicão

GR - Guarda-Redes

ISMAI - Instituto Universitário da Maia

MO - Médio Ofensivo

PL - Ponta de Lança

RAFC - Rio Ave Futebol Clube

*RPE - Rate of Perceived Exertion*

SCB - Sporting Clube de Braga

TD - Transição Defensiva

TP - Treinador Principal

## **Introdução**

O ano de estágio é o culminar de um processo de formação, é uma oportunidade enorme de desenvolvimento pessoal e profissional, um catapultar de uma bagagem teórica para um universo prático onde, sem sombra de dúvida, nos enriquecemos enriquecendo.

A oportunidade para este importante momento de formação surge no Rio Ave Futebol Clube onde me foram abertas as portas e onde desempenhei, com total compromisso, as tarefas que me foram propostas tentando sempre dignificar o clube e a instituição que me formou - Instituto Universitário da Maia. Esta caminhada nutriu, na sua maior essência, o amor que tenho pelo jogo de futebol e a vontade que tenho de vivê-lo. O futebol é um jogo de emoções, assim como a generalidade dos desportos (Jones, 2003). Obviamente que estas vivências e a forma de estar no desporto vai-nos moldando, fazendo-nos crescer à sua imagem. Quando se fala em futebol nunca é demais lembrar que não é mais um desporto, é o desporto rei, tem uma envolvimento cuja dimensão é mundial (Green, 1953). A modalidade vem em crescendo de evolução, com o passar dos anos o jogo de futebol é cada vez mais competitivo, estrategicamente mais desenvolvido e os agentes desportivos são a vida e a alma da mesma evolução. Uma evolução que se evidencia pela performance dentro das quatro linhas, no jogo propriamente dito (Wallace & Norton, 2014), mas que tem no consumo do espetáculo o seu maior fenômeno e o seu maior impulsionador de riqueza (Chadwick, 2006).

O meu maior objetivo, profissional e pessoal, é criar, através da minha competência, condições nos intervenientes para a melhor performance possível, alimentando o espetáculo desportivo, zelando pela sustentabilidade da instituição que represento e da população que a caracteriza, sendo feliz no processo.

## 1. Descrição do contexto

O contexto da realização do estágio é algo que marca pelo grau das experiências profissionais. Ao longo deste capítulo irei descrever a realidade do estágio na instituição Rio Ave Futebol Clube (RAFC) bem como a vertente, coexistente, institucional.

A prática - estágio - realizou-se na Equipa de Sub-23, desempenhando as funções de treinador adjunto estagiário. Este momento, sob o ponto de vista institucional, encontra-se legalmente inserido, pelo Instituto Universitário da Maia (ISMAI), na conclusão do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo.

### 1.1 Caracterização da organização

O RAFC foi oficialmente fundado em 10 de maio de 1939, é um clube da cidade de Vila do Conde e exprime o sentimento de um povo que adora o futebol. Apesar de ter mais modalidades, como o futsal, o futebol de praia e os *esports* (jogos eletrónicos), o futebol é o centro deste RAFC. A equipa A do RAFC competiu pela primeira vez no principal escalão do futebol português no ano de 1979-1980.

*Tabela 1 - Palmarés RAFC*

Taça de Portugal	
1984/85	Finalista vencido
2013/14	Finalista vencido
Taça da Liga	
2013/14	Finalista vencido
Supertaça Cândido de Oliveira	
2014/15	Finalista vencido
Segunda Liga	
2002/03	Vencedores
Liga de Honra	
1995/96	Vencedores
2ª Divisão Nacional	
1985/86	Vencedores
3ª Divisão Nacional	
1966/67	Vencedores

Atualmente, milita na Primeira Liga Portuguesa desde a época 2008/09 e aquilo que era uma equipa que transitava constantemente entre primeiro e o segundo escalão do futebol português, tem-se tornado numa equipa estável e que luta por objetivos maiores. A década de

2010-2020 é apelidada de década de ouro, pela primeira vez na história a equipa marcou presença na fase de grupos da Liga Europa, ao leme do treinador Nuno Espírito Santo.

Na tabela 1 são visíveis os palmarés do RAFC em competições nacionais de futebol sénior.

### **1.1.1 A década de ouro**

O RAFC viveu entre 2010 e 2020 o período mais rico da história, foram finais de taças, caminhadas europeias, recordes de classificação e pontuação no campeonato, treinadores e jogadores a ascender à ribalta. Em síntese, um período de afirmação da dimensão nacional.

Sob a direção de António da Silva Campos o RAFC estruturou-se com um projeto que lhe permitiu colher frutos. Depois das meias-finais da Taça de Portugal em 2010, e dos ‘quartos’ em 2011, a época 12/13 seria a primeira de várias temporadas de notável crescimento e afirmação, além de surpreendentes méritos.

Em 2012/13, Nuno Espírito Santo treinava um RAFC cheio de ambição, determinado a quebrar barreiras e atingir patamares nunca antes alcançados. Com um plantel onde conviviam nomes como os de Jan Oblak e Ederson Moraes, hoje ambos Guarda-Redes (GR) reconhecidos mundialmente. Nesse ano conseguiu alcançar as meias-finais da Taça de Portugal e o maravilhoso 6º lugar no campeonato.

No ano seguinte, 2013/2014, os vilacondenses viajaram a Leiria e ao Jamor para a disputa das finais da Taça da Liga e da Taça de Portugal, respetivamente. Precisamente 40 anos depois da estreia do RAFC no mítico palco do Estádio Nacional. A equipa de Nuno Espírito Santo enfrentou, nas duas ocasiões, o mesmo adversário, o então campeão nacional SL Benfica, de Jorge Jesus. As derrotas, por 1-0 e 2-0, não assombrariam durante muito tempo os vilacondenses, já que estava garantido um feito inédito. O RAFC ia disputar, pela primeira vez em toda a sua história, uma competição europeia: a Liga Europa!

Com mais estatuto e estabilidade financeira, o RAFC em 2014/2015, e já com Pedro Martins ao leme, venceu em Gotemburgo na 3ª Pré-Eliminatória da Liga Europa. O empate sem golos em Vila do Conde garantia a presença no *play-off* final de apuramento à Fase de Grupos. O RAFC não podia perder a oportunidade! No sorteio, novo adversário sueco pela frente, o Elfsborg. O RAFC levou de vencido mais uma vez o seu adversário e estava na fase de grupos da Liga Europa - momento histórico para o clube e para a cidade.

Em 2015/2016, ainda com Pedro Martins, voltou a ser uma época de sorrisos, com o RAFC a garantir novo apuramento para a Liga Europa fruto de um seguro 6º lugar no

campeonato, e ainda voltou a estar às portas do Jamor, ao chegar pelo segundo ano consecutivo às meias-finais da prova rainha.

Em 2016/17 a Europa ficou a um ponto de distância.

Miguel Cardoso seria agora o homem do leme para continuar a levar a nau a bom porto nesta viagem triunfal pelos mares nacionais e europeus. E o efeito foi imediato. Uma só temporada de Cardoso no RAFC ficou marcada para sempre. O Clube garantiu o 5º lugar no campeonato, naquela que é, a par de 81/82, a melhor classificação de sempre, e alcançou o melhor registo pontual da história - 51 pontos. Tudo abrilhantado com a terceira qualificação da década para a Liga Europa.

O RAFC é hoje um clube de dimensão nacional. Em Portugal, desde 2015, que o Clube termina sempre entre os 7 primeiros da classificação. A presença regular nas grandes decisões e as três participações europeias nesta última década permitem comprovar o respeito com que é hoje olhado, um clube projetado para vencer.

## **1.2 Caracterização das infraestruturas**

As infraestruturas do RAFC encontram-se, neste momento, num período de forte transição, com a construção da academia em andamento e a demolição da bancada nascente. As condições conhecidas do RAFC na época transata e no início desta podem ver-se na figura 1. Nos pontos identificados na figura 1 encontram-se diferentes áreas das infraestruturas do RAFC:

- 1 Campo nº1
- 2 Campo nº2
- 3 Campo nº3
- 4 Campo nº4
- A Construção do edifício de suporte à academia
- B Bancada nascente e departamento de formação
- TN Topo Norte - campo sem medidas oficiais

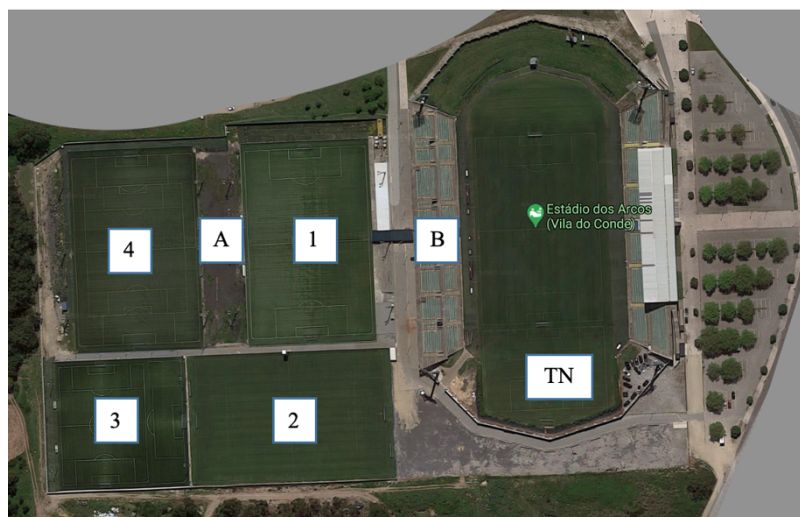


Figura 1 - Instalações RAFC 2019/2020

Os campos nº 1, 3 e 4 são em piso sintético e só o campo 3 não tem as medidas oficiais. O campo nº 2 é em relva e está maioritariamente à disponibilidade da equipa A. A construção do edifício de suporte à academia já estava a decorrer na época 2019/2020 e encontra-se em progressão. No início da época 2020/2021 a equipa de Sub-23 tinha na bancada nascente o seu edifício de suporte, algo que entrou em demolição em novembro de 2020, pelo que a equipa passou para estruturas provisórias. No tocante aos campos de treino, o campo maioritariamente utilizado é o campo nº 1, sendo disponibilizado o campo nº 2 uma vez por semana - apenas em semanas competitivas - alternadamente com o topo norte do estádio.

O ginásio encontra-se encerrado por motivos relacionados com a Covid-19.

### 1.3 Caracterização dos recursos materiais

Aborda-se, neste ponto, os recursos materiais disponíveis para o treino na equipa de Sub-23:

- 20 bolas
- 3x10 coletes de cores distintas
- 3x10 cones
- 2x40 sinalizadores
- 2x20 discos
- 20 arcos
- 3x6 barreiras
- 2x10 estacas
- 20 colchões
- 4 *long bands*

- 4 *short bands*
- 2 caixas de salto pliométricas
- 4 escadas de coordenação

#### 1.4 Caracterização geral dos praticantes

Os atletas que constituíram o plantel, cumprindo assim a maioria das sessões de treino, estão expostos na tabela 2. A equipa apresenta uma média de idade relativamente baixa, o mais comum (moda) é o atleta nascido em 2001. Alguns indicadores biométricos permitem fazer uma reflexão e caracterização do atleta-tipo. A equipa de Sub-23 apresenta os seguintes valores (média e desvio padrão) dos respetivos indicadores: altura ( $177,9 \pm 4,6$  cm); peso ( $70,8 \pm 6$  kg); índice de massa corporal ( $22,4 \pm 1,5$ ).

*Tabela 2 - Caracterização geral dos atletas*

Atleta	Ano	Posição	Pé preferencial	Altura	Peso
1	2001	GR	E	174,5	77,6
2	2000	GR	D	185	73,2
3	2003	GR	D	174	69,8
4	2002	DC	D/E	178	74,2
5	2001	DC	D	185	78,7
6	1999	DC	E	185	82
7	2001	DD	D	172	64,9
8	2001	DD	D	173	69,4
9	2003	DE	E	179	72
10	2001	DE	E	176	63,1
11	1998	MD	D	183	69,3
12	2001	MD	D	183	74,3
13	2001	MC	D	175	73
14	2004	MC	D	180	73,1
15	2003	MC	D	185	74,8
16	2001	MO	D	174	59,5
17	2003	MO	D	177	71,2
18	2000	PL	E	184	81,9
19	2002	ED	D	175	65,0
20	1999	ED	E	178	70,7
21	2002	ED	E	172	65,2
22	2002	EE	E	172	69,9
23	2002	EE	D	177	59,3
24	2001	EE	D	173	67,4

Comparando os indicadores acima abordados com os da equipa A, constatamos que a média de alturas sofre um aumento de 5 cm (183 cm) e o peso de 6 kg (76 kg). Não obstante a este aumento médio de dimensões físicas (altura e peso), devemos destacar, entre posições onde a altura assume um papel preponderante, as diferenças entre essas médias. Comparando a média

de altura dos nossos Defesas Centrais (DC) (183 cm) com os da equipa A, vemos que existe uma diferença de 8 cm (191 cm) sendo que o nosso DC mais alto tem 185 cm e o da equipa A 193 cm. Destaque-se que isto não exclui a possibilidade de estes integrarem esse nível competitivo, mas assume-se, claramente, a menor probabilidade e uma evidente limitação.

#### **1.4.1 Equipa de Sub-23**

A Equipa de Sub-23 do RAFC teve neste ano uma mudança de paradigma, com a criação da Equipa B o objetivo era baixar a idade média dos atletas e começar a proporcionar a atletas mais novos o benéfico contexto da Liga Revelação. Existe uma constante permuta de atletas entre a Equipa B, Sub-23 e Juniores. No total, já foram a jogo este ano pela Equipa de Sub-23, à data 7/11/2020, 41 jogadores diferentes e foram utilizados 34. Isto diz muito daquilo que é a política do clube e de que contexto se trata. Não se pode afirmar/definir um plantel da equipa de Sub-23, inclusive em contexto de treino.

#### **1.5 Enquadramento competitivo**

Com um grande crescimento na última década, como referido anteriormente, o RAFC tem evoluído a sua estrutura. Neste momento a estrutura (futebol) divide-se em dois grandes departamentos, o futebol profissional -Equipa A, B e Sub-23- e o futebol de formação – desde o escalão Sub-19 até ao escalão de sub-7.

## **2. Objetivos do estágio**

De uma forma geral os objetivos traçados para este ano de estágio foram definidos e distinguidos, por mim, entre objetivos macro e micro, e serão elencados neste capítulo. Os objetivos macro são todos aqueles se prendem com objetivos gerais:

- Criar e melhorar competências técnico-táticas;
- Melhorar operacionalização do processo de treino;
- Tornar-me um profissional de sucesso.

Os objetivos micro caminham no sentido de materializar os objetivos anteriores, sendo estes mais específicos:

- Fazer uma transferência do conhecimento adquirido no processo de formação;
- Estudar e encontrar soluções para os novos problemas;
- Aprender com a experiência de quem está já no terreno e perceber formas diferentes de trabalhar enquanto Equipa Técnica (ET);
- Calibrar/ajustar o conhecimento em função da aprendizagem proporcionada pelos atletas;

- Desenvolver competências da vida prática sobre como atuar em diferentes contextos da prática profissional;
- Criar conhecimento próprio através de um estudo pessoal;
- Enriquecer em diversas vertentes o profissional que sou hoje de mãos dadas com o universo teórico e prático.

## 2.1 Pertinência

O estágio efetiva-se no RAFC incorporado no percurso do Mestrado de Treino Desportivo do ISMAI.

A conclusão desta etapa é, de mãos dadas entre o universo académico e a respetiva prática, realizada na Equipa de Sub-23 do RAFC nas funções de treinador adjunto e com a complementaridade académica necessária ao sucesso desta operação. Obviamente, a pertinência deste momento transcende o fim de um percurso de estudos e é uma excelente oportunidade de crescimento pessoal e profissional. É deste percurso que resultará este documento, abrangendo um conjunto de práticas refletidas à luz do possível conhecimento científico e, quiçá, posteriormente estudadas.

## 2.2 Calendarização

Neste ano desportivo o trabalho realizou-se em dois universos, no clube e na faculdade - ver tabela 3. Ao todo, no RAFC foram realizadas 172 unidades de treino e 22 jogos oficiais na Equipa de Sub-23. Na Equipa B foram realizadas 25 unidades de treino e 5 jogos oficiais. Na faculdade o acompanhamento foi contínuo, com reuniões recorrentes com o orientador de estágio - Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista - reuniões que foram grupais e individuais em esclarecimento de dúvidas e aconselhamento profissional. O tempo dedicado, voluntariamente, à pesquisa de informação científica e criação de documentos académicos foi de, aproximadamente, 4 horas semanais. A este trabalho acresce o realizado no RAFC, maioritariamente de planeamento e operacionalização das sessões de treino. O tempo dedicado ao RAFC rondou as 40 horas semanais.

*Tabela 3 - Calendarização anual de atividades*

Mês	Clube	Faculdade
Julho 2020	Entrevista no RAFC	
Agosto 2020	Início da Pré-temporada S23	Reunião com o Orientador
Setembro 2020	Período Competitivo - 1ª Fase Liga Revelação - Zona Norte.	Realização do PIT
Outubro 2020		Estruturação do Relatório de Estágio
Novembro 2020		Reunião com o Orientador
Dezembro 2020		Início do Relatório de Estágio

Janeiro 2021	Período Competitivo - 2ª Fase Liga	Reunião com o Orientador
Fevereiro 2021	Revelação - Apuramento Taça Revelação.	Desenvolvimento do Relatório de Estágio
Março 2021	Início Profissional no Académico de Viseu	Reunião com o Orientador
Abril 2021		Fase final do Relatório de Estágio
Maio 2021	Final da Liga Portugal SABSEG	Fim/Entrega do Relatório de Estágio

### 3. Intervenção profissional

#### 3.1 Funções e responsabilidades do estudante estagiário

As funções desenvolvidas no decorrer deste estágio foram-se acumulando. Numa primeira fase o convite foi no sentido de desenvolver o papel treinador adjunto e preparador físico, com responsabilidades muito assíduas na operacionalização de exercícios de treino relativos à forma do nosso jogar. As primeiras funções foram:

- Planear exercícios específicos de condição física;
- Operacionalização das partes iniciais e finais do treino (pré-ativação, ativação geral e retorno à calma);
- Gestão das durações dos exercícios de treino (volume de treino);
- Introdução de novas ferramentas de gestão e monitorização da carga de treino;
- Planeamento e orientação de testes físicos a atletas;
- Orientação do aquecimento de Jogo;
- Intervenção direta no jogo no auxílio às decisões do Treinador Principal (TP).

Fui muito bem recebido pela ET, deram-me liberdade, reconheceram-me competência e nos decorrer das 3 primeiras semanas confiaram-me novas funções:

- Planeamento em formato digital das sessões de treino;
- Planeamento e operacionalização do treino técnico específico de atacantes.

O planeamento em formato digital das sessões de treino não estava uniformizado no RAFC. Na primeira semana desenvolvi, de forma autónoma uma forma de planear em formato digital, apresentei uma sessão nesse mesmo formato, a restante ET gostou bastante e começamos a adotar essa forma de planear. Sentiu-se uma melhoria na operacionalização do treino.

Por último o planeamento e operacionalização do treino técnico específico de atacantes ficou ao meu encargo. Algo que me permitiu explorar e crescer no treino de desenvolvimento técnico específico da posição.

### 3.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Neste ponto vou pormenorizar o trabalho desenvolvido no tocante às principais tarefas desenvolvidas no decorrer do período de estágio. Tarefas que se foram agregando com naturalidade, isto na medida em que a confiança e conhecimento evoluiu no seio da ET.

#### 3.2.1 Planeamento de exercícios específicos da condição física

Refiro-me aos exercícios específicos da condição física, realizados num formato mais analítico, porque no futebol todos os exercícios têm uma componente física associada. Aqui destacam-se as partes iniciais (pré-ativação, ativação geral) e a parte final (retorno à calma).

Abaixo vou expor - tabela 4 - a lógica do meu planeamento. O volume de treino é algo que foi sendo adaptado e que não penso que seja relevante partilhar, porque cada grupo precisa de um volume ajustado à sua realidade competitiva.

Tabela 4 - Guidelines do treino da condição física

-96h	-72h	-48h	-24h
Target			
Força de membros inferiores	Força de core e adutores	Força excêntrica de isquiotibiais	Recuperação
Exercícios tipo (força)			
Afundos	Prancha frontal	Nórdicos	Mobilidade da anca
Afundos laterais	Prancha lateral		Exercícios opcionais
Agachamentos	Hip thrust		
Saltos verticais	Adductor holds		
Circuitos tipo			
Circuito de acelerações e desacelerações	Intervalados e circuitos de passe	Circuito de velocidade e coordenação	-

Em função da leitura e reflexão sobre a evidência científica, da experiência pessoal e do contexto em questão, define-se um padrão de exercícios que se distribuem nos diferentes dias da semana competitiva. Os exercícios de força de membros inferiores são realizados, por rotina, em regime de pré-treino, assim como o circuito de acelerações e desacelerações, o motivo, lógico, dessa escolha, prende-se com declínio dos valores de força pela fadiga do treino, e, como tal, conseguimos valores maiores no início da sessão. O volume de acelerações e desacelerações do circuito é pensado em função do que a literatura científica evidencia nesse âmbito (Dalen et al., 2016) e ajustado às outras variáveis condicionantes. Como é sabido os *Small Sided Games* promovem um elevado número de acelerações e desacelerações (Castellano & Casamichana, 2013), algo que tem que ser ponderado. Os intervalados, assim como qualquer corrida intermitente, tem maior semelhança à resistência específica do jogo (Dupont et al., 2004), algo do qual não abro mão no planeamento da condição física. A 48 horas do evento competitivo, é muito importante, ter em conta que a recuperação não é completa (72 horas) e que o volume pode ser um constrangimento com carácter negativo, isto se não for devidamente

ajustado. O número de *sprints* do circuito é ajustado em função dos outros exercícios da sessão, com um objetivo de 80% do volume de jogo ( $\pm 6$ ). Esta abordagem considera a média do número de *sprints* por jogo da equipa principal, obtida através dos dados gps. O treino de força de isquiotibiais, em regime excêntrico, é realizado no final da sessão, para não comprometer a realização dos *sprints* no decorrer da mesma. É uma estratégia prevenção de lesão durante a sessão de treino (Al Attar et al., 2017).

### 3.2.2 Monitorização das cargas de treino

Não existia nenhum mecanismo de registo das cargas de treino e a sua gestão era feita pelo parecer da ET sobre a intensidade dos treinos e o cansaço dos atletas. Coloquei a questão à ET que me deu liberdade para criar uma nova ferramenta. A ferramenta utilizada é denominada de *Rate of Perceived Exertion* (RPE), já utilizada em artigos da modalidade (Sanchez-Sanchez et al., 2017). A escala de medida utilizada é de 1 a 10, *Borg scale* (Borg, 1998). Os atletas respondiam no final da sessão através de um questionário digital. Para gestão da carga utilizou-se uma relação entre a carga aguda e crónica de treino, apenas como medida de comparação entre semanas de treino, *Acute Chronic Workload* (ACW), validada cientificamente (Malone, Owen, et al., 2017). Pelos questionários de RPE, relacionou-se a média do grupo (intervalo de confiança = 80%) com o volume de treino (tempo total da sessão) um cálculo ajustado à evidência científica da modalidade (Arcos et al., 2014; Malone, Owen, et al., 2017) e introduzido também noutras modalidades como ferramenta valida na gestão da carga (Malone, Roe, et al., 2017; Myers et al., 2020). A carga nunca foi prescrita em função desse valor.

Em termos práticos no final da sessão todos os atletas recebiam um *link* de um questionário para preencherem no seu telefone, com a escala que pode ser vista na figura abaixo.

<b>0</b>	<b>Nenhum esforço (Repouso)</b>
<b>1</b>	<b>Muito Fraco</b>
<b>2</b>	<b>Fraco</b>
<b>3</b>	<b>Moderado</b>
<b>4</b>	<b>Um Pouco Forte</b>
<b>5</b>	<b>Forte</b>
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Muito Forte</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>Esforço máximo</b>

Figura 2 - Escala RPE (Borg, 1998)

### 3.2.3 Planeamento das sessões em formato digital

O planeamento das sessões era realizado de forma manual num caderno, algo que não é uma crítica, visto que a operacionalização das sessões era boa. No entanto, senti que havia espaço para melhorar e criei uma nova folha de planeamento, mais completa, em formato digital e com algumas novas vantagens:

- Fácil leitura das equipas e dos exercícios;
- Todos os membros da ET tinham acesso online;
- O treinador de GR conseguia ajustar o seu planeamento de forma mais eficaz;
- Estatística integrada de volume de exercícios;
- Menor tempo dedicado ao planeamento.

### 3.2.4 Planeamento e operacionalização do treino técnico específico de atacantes

De forma autodidata criei alguns exercícios que achava necessário desenvolver com os nossos avançados para corrigir algumas lacunas que se evidenciavam, apresentei à ET e operacionalizei em regime de pós-sessão. Comecei a ficar encarregue de realizar esse trabalho. O meu maior *now how*, a minha maior capacidade para este trabalho, era na posição específica do Ponta de Lança (PL).

Abaixo coloco dois exercícios, exemplares, que realizei para treino técnico específico dos avançados. O primeiro visa a finalização com desmarcação, receção orientada e remate - figura 3. O segundo exercício é utilizado para trabalhar o 1º toque, algo que considero fundamental na técnica individual da posição PL - figura 4.

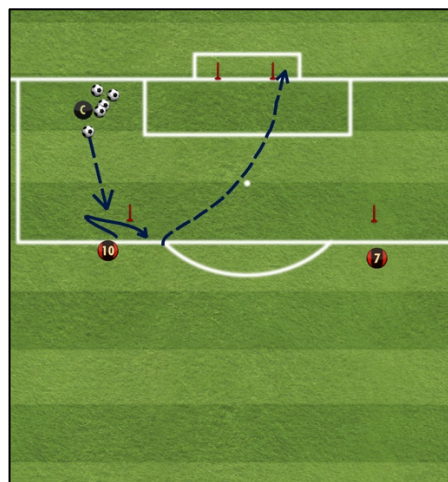
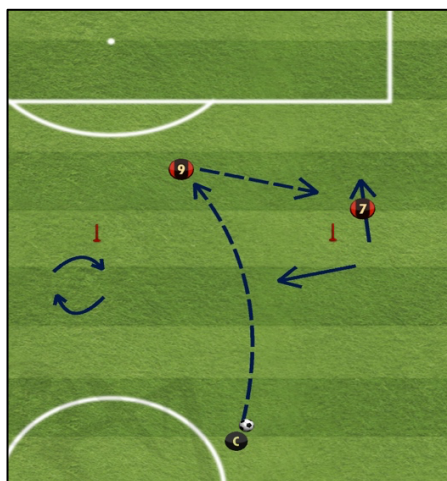


Figura 3 - Exercício de finalização a 2 tempos



*Figura 4 - Exercício de 1º toque*

### **3.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias**

Os microciclos escolhidos são: a preparação do jogo contra o Futebol Clube Famalicão (FCF) e a preparação do jogo contra a Associação Académica de Coimbra (AAC). O jogo contra o FCF marca o início da 2ª volta, logo após o jogo contra o Boavista Futebol Clube (BFC) - cuja preparação não vai ser distinguida nesta abordagem. As escolhas prendem-se com o facto de os jogos representarem, respetivamente, a primeira derrota do líder e o momento crucial para o acesso à 2ª Fase da Liga Revelação.

#### **3.3.1 Semana competitiva 12 - FCF vs RAFC**

A semana competitiva 12 conjugou a realização de 2 encontros, um contra o BFC no estádio do Bessa e outro contra o FCF no parque desportivo de Amares. A semana antecedente não teve nenhum encontro e centrou-se na preparação do jogo contra o BFC, que levamos de vencida por 3-1, marcando também o fim da 1ª volta. O Propósito desta abordagem é perceber a preparação do jogo contra o FCF, uma vez que dista apenas 3 dias do jogo contra o BFC. Neste contexto, onde o foco principal passa pela recuperação dos atletas e onde a passagem de conteúdos não tem a relação favorável entre tempo e necessidades, é fundamental a rentabilização do mesmo sem “massacrar” os atletas. O microciclo da semana 12 pode ser observado na tabela 5.

Tabela 5 - Microciclo semana 12

SEMANA 12								LOAD	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	NÃO UTILIZADOS		
2/nov. 15:30	3/nov. 17:00	4/nov. 15:30	5/nov. 15:30	6/nov. 15:30	7/nov. 11:00	8/nov.	AL	ACWL	
Recuperação +Bolas Paradas	Jogo x Boavista	Recuperação A.Carga	Tático	Recuperação +Bolas Paradas	Jogo x Famalicão	OFF	3,3	0,56	
Carga + Tempo total de treino							293	967	
Carga + Tempo total de treino							TITULARES		
Campo 1	E. BESSA	Campo 2	Campo 1	Relva	P. AMARES		AL	ACWL	
1,8	8,0	2,0 5,0	4,1	2,3	8,0		4,4	0,98	
78	90	55	81	79	90		473	2066	

### 3.3.1.1 Exercícios fundamentais da semana

Definimos após o final da partida com o BFC o que era pertinente trabalhar para o jogo com o FCF, estabelecendo como iríamos querer defrontar esse adversário. Para tal, tendo em conta o curto espaço de tempo os exercícios fundamentais foram os seguintes:

- Finalização em regime 1x1;2x2;3x3;4x4;
- Jogo setorial (4x3x3) ¾ de campo.

Esta escolha motiva-se pela falta de ousadia no 1x1 no jogo contra o BFC e pela necessidade de criar comportamentos específicos entre setores para o jogo contra o FCF. Teria que existir uma clara melhoria de coordenação dos médios e sobretudo perceber dinâmicas de compensação da envolvimento dos laterais. Não queríamos perder a identidade e para tal era imprescindível a criação de jogo, num futebol apoiado e que valoriza a bola.

### 3.3.1.2 O dia pós-jogo

O dia pós-jogo é marcado pela divisão da equipa em dois grupos, os titulares realizam exercícios de recuperação onde o foco principal é voltar a reabilitar os padrões de movimento. Para tal, os exercícios de mobilidade e a corrida de recuperação - para remover ácido láctico e proporcionar chegada de mais aporte sanguíneo – fazem parte da minha seleção, categórica, de exercícios para este grupo enquanto responsável pela parte física (papel que pode ser desempenhado pelo recuperador). Tendo em conta o resultado positivo contra o BFC realizou-se após as rotinas anteriormente descritas um exercício lúdico (fut-ténis). O restante grupo – não titulares – realizou exercícios de assemelhação de carga, onde o propósito é proporcionar uma carga semelhante à do jogo.

O treino correu bem, os jogadores voltaram a sentir a alegria do retorno às vitórias, mas o grupo estava preocupado com a situação da lesão de um PL que se pensou ter partido o pé.



consegue capitalizar em golos pela qualidade dos jogadores que tem no plantel. É um plantel mais maduro, com uma média de idades superior, e uma vez não existindo no FCF uma equipa B, a equipa de Sub-23 é o apoio da Equipa A.

#### **3.3.1.4 A estratégia**

A estratégia passava, por uma vez sem bola, através de um bloco médio, retirar a profundidade ao FCF não permitindo que explorassem o espaço nas costas da nossa defesa. Portanto, dar iniciativa ao adversário com um bloco compacto e pressionar no erro. Com bola sabíamos que o FCF nos ia facilitar a saída de jogo, mas não nos podíamos precipitar porque um erro contra este adversário teria um custo maior. Com isto, esperávamos um jogo de iniciativa dividida. Era importante passar a mensagem aos jogadores que não podíamos perder a identidade, queríamos sair a jogar a partir de trás com soluções curtas, valorizando a bola e anulando a pressão forte em bloco médio do FCF numa estrutura de 1-4-4-2. Passar ideias individuais dos atletas do FCF, do possível 11 inicial, das debilidades e dos pontos fortes, nutrindo a nossa equipa da solução que queríamos para o jogo. Em termos práticos queríamos, num cenário ideal, com paciência na circulação da bola, atrair a pressão do Famalicão encontrando espaço entre a linha média e defensiva do adversário para o nosso Médio Ofensivo (MO), que é um jogador com uma excelente capacidade de visão de jogo e último passe. E daí, poder criar, com as nossas dinâmicas ofensivas, oportunidades de finalização.

O sistema de jogo que preparamos foi o 1-4-2-3-1 e esperávamos o adversário em 1-4-3-3.

#### **3.3.1.5 O dia -2**

Este dia é a nossa oportunidade de passar conteúdos, executando no terreno dinâmicas que nos possam permitir “desbloquear o adversário”. Apesar do adversário estar em primeiro lugar e ainda não ter perdido um único jogo não se sentiu no grupo esse impacto. O grupo vinha de uma vitória e tinha sede de se impor. O treino teve um forte conteúdo tático, trabalhamos o posicionamento da nossa linha defensiva, rotinas ofensivas num formato de 10xGR e, através de um exercício setorial, as dinâmicas intersetores. Existiu um exercício criado por mim para trabalho complementar de finalização. Realizaram-se exercícios de mobilidade da anca em pós-treino e alongamentos de membros inferiores.

O treino correu bem, mas ainda tínhamos algumas dificuldades no posicionamento da linha defensiva, uma vez que dois elementos que expectávamos para o 11 inicial treinam regularmente com a equipa B. As rotinas dos médios no setorial correram muito bem, e

dimensões do campo promoveram um jogo menos lateralizado - permitindo alguma agressividade com bola.

EQUIPA SUB-23									
PLANO DE TREINO									
MESOCICLO	Competitivo	TIPO DE TREINO	Tático	SESSÃO Nº	1	DATA	2020-11-05	HORA	15:30
FASE 1		FASE 1							
TEMPO (min.)	10	Ativação geral							
Descrição	WARM UP STANDARD	Exercícios de transição		Exercícios		Series		Reps	
Aquecimento padrão, com inclusão de velocidade de reação.		Reaction speed 4 Aberturas							
		Exercícios de mobilidade							
FASE 2		FASE 3							
Meios 8x2		Org. linha defensiva (4x0)				DESCRİÇÃO			
						DESCRİÇÃO			
SERIES		SERIES				DESCRİÇÃO			
2		1				Trabalhar comportamentos da linha defensiva num regime de 4x0.			
ON		ON							
5		12							
OFF		0							
COMP.		COMP.							
LARGURA		LARGURA							
FASE 3		FASE 4							
Organização 10x0		Jogo setorial (4x3x3) - 3/4 de campo				DESCRİÇÃO			
						DESCRİÇÃO			
SERIES		SERIES				DESCRİÇÃO			
1		4				Exercício setorial para estimular a ligação entre setores e os comportamentos inerentes a criação de superioridade "queimando linhas".			
ON		ON							
12		5							
OFF		0							
COMP.		COMP.							
LARGURA		LARGURA							
						Ruca			
						Leandro J.			
						Rui Bruno			
						Fajardo			
						Guilherme			
						Guedes			
						Diogo A.			
						Moises			
						Mamadou			
						Mauro			
						Nobre J.			
						Pimenta			
						Tomás M.			
						Branco			
						Leonardo			
						Francisco			
						Amaral			
						Figo			
						F. Ronaldo			
						Barbosa			
						Novais			
EXERCÍCIO COMPLEMENTAR		COOL DOWN							
Exercícios complementares (finalização 2T)		EX_MOBILIDADE				DESCRİÇÃO			
		Series				Reps			
SERIES		DESCRİÇÃO				ALONGAMENTOS DE MEMBROS INFERIORES.			
2		Realização de combinações técnica de receção e finalização.							
ON									
8									
OFF									
COMP.									
LARGURA		Largura				EX_VELOCIDADE			
		Landim							
		Nobre J.							
DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO		AVG RPE				4,1			
81									

Figura 6 - Plano de Treino do dia 5 de novembro de 2020

### **3.3.1.6 O dia -1**

O dia antes do jogo é centrado, sob o perfil físico, na recuperação, uma vez que o volume das cargas tem que ser drasticamente inferior, de modo a não condicionar a performance do jogo. Sob o ponto de vista das necessidades estratégicas é importante trabalhar as bolas paradas em função do adversário e, uma vez que tivemos a oportunidade de utilizar o relvado, foram realizadas rotinas ofensivas num formato de 10xGR, para se adaptarem ao comportamento da bola e ao piso de jogo.

O treino demorou tempo demais, foi parado os jogadores sentiram frio.

O dia -1 e o dia -2 é marcado pela visualização de vídeo em contexto pré-treino.



## EQUIPA SUB-23

PLANO DE TREINO									
MESOCICLO	Competitivo	TIPO DE TREINO	Tático	SESSÃO Nº	1	DATA	2020-11-06	HORA	15:30
<b>FASE 1</b>									
FASE 1		Ativação geral							
TEMPO (min.)	10	Meios 8x2		Exercícios de transição		Exercícios		Series	
Descrição				Reaction speed					
Meios em regime de 8x2, com inclusão de velocidade de reação.				2 Aberturas					
				Exercícios de mobilidade					
<b>FASE 2</b>									
Organização 10x0		FASE 3		Bolas Paradas (C+LD)		FASE 4			
		DESCRÇÃO				DESCRÇÃO		Treino de bolas paradas, pós vídeo, em função das lacunas e pontos fortes do adversário.	
		SERIES				SERIES			
		1				2			
		ON				ON			
		15				15			
		OFF				OFF			
		0				0			
		COMP.				COMP.			
		LARGURA				LARGURA			
<b>FASE 3</b>									
DESCRÇÃO		DESCRÇÃO		DESCRÇÃO		DESCRÇÃO			
#N/A		SERIES		#N/A		SERIES		#N/A	
		ON				ON			
#N/A		OFF		#N/A		OFF		#N/A	
		COMP.				COMP.			
#N/A		LARGURA		#N/A		LARGURA		#N/A	
		LARGURA				LARGURA			
<b>EXERCICIO COMPLEMENTAR</b>									
#N/A		DESCRÇÃO		EX_MOBILIDADE		Series		Reps	
		SERIES		Series		Reps		DESCRÇÃO	
#N/A		ON		#N/A		#N/A		NÃO FOI REALIZADA NENHUMA INTERVENÇÃO.	
		OFF							
#N/A		COMP.		#N/A		#N/A		EX_VELOCIDADE	
		LARGURA							
#N/A		LARGURA		#N/A		#N/A		#N/A	
		LARGURA							
<b>COOL DOWN</b>									
EXERCICIO COMPLEMENTAR		DESCRÇÃO		EX_MOBILIDADE		Series		Reps	
#N/A		SERIES		#N/A		#N/A		#N/A	
		ON							
#N/A		OFF		#N/A		#N/A		#N/A	
		COMP.							
#N/A		LARGURA		#N/A		#N/A		#N/A	
		LARGURA							
<b>DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO</b>									
		79		AVG RPE		2,3			

Figura 7 - Plano de Treino do dia 6 de novembro de 2020

### **3.3.1.7 Reflexão sobre a semana de treinos**

A semana 12 ofereceu-nos pouco tempo para treinar. A equipa estava motivada, a injeção de ânimo do jogo com o BFC fez-se sentir e havia, claramente, um clima de otimismo para o jogo com o FCF. Os jogadores tinham todo um histórico que inflacionava a motivação para este jogo: o treinador do FCF tinha sido treinador de grande parte do grupo na época passada (sub-19 RAFC) e grande parte do grupo não jogou na primeira jornada por baixarem elementos da equipa B.

A nossa mensagem durante a semana foi neste sentido, “pegamos nisto” e cultivamos um estado psicológico favorável. Houve um excelente compromisso e atitude dos jogadores. A equipa percebeu qual era a ideia para este jogo sob o ponto de vista estratégico. Estávamos otimistas quanto ao plano de jogo, na esperança de que se anulássemos a profundidade ao adversário e mantivéssemos a nossa identidade com bola podíamos vencer.

### **3.3.1.8 O jogo**

Na primeira parte do jogo a iniciativa foi dividida, como era expectável. Ambas as equipas criaram oportunidades de golo, mas o FCF foi mais forte e teve oportunidades mais claras, uma vez que aproveitou erros nossos na construção e saiu no contrapé chegando numa dessas ocasiões ao primeiro golo. Não tivemos problemas com a atitude fomos agressivos e combativos, mas não tivemos a paciência necessária com a bola e fruto disso estávamos a perder. No entanto sabíamos que podíamos e queríamos muito ganhar. Na segunda parte o adversário “tirou o pé do acelerador” e permitiu-nos algumas facilidades com bola que motivaram, obviamente, também algumas oportunidades do adversário. Chegamos ao primeiro golo, empatamos a partida, e o jogo começou “a partir”, sentíamos que tanto podia dar para um lado como para outro, foi jogo de transições, mas tivemos mais alma e querer que o adversário e chegámos à vitória em cima do minuto final. Sob ponto de vista estratégico sem qualquer alteração do sistema tático (1-4-2-3-1) ao longo do jogo a mudança que, a meu parecer, mudou o desfecho do encontro é a troca de um elemento do duplo *pivot* que veio trazer mais músculo e energia ao meio-campo, que nos permitiu ganhar mais duelos e essa capacidade de combate fez a nossa equipa conseguir a força necessária para virar o resultado. As outras alterações foram realizadas em cima do minuto final.

Resultado final: RAFC 2-1 FCF.

### 3.3.2 Semana competitiva 18 - AAC vs RAFC

A semana começou da pior maneira possível com uma derrota em casa por três bolas a zero contra o Sporting Clube de Braga (SCB). Faltavam-nos dois jogos e disputávamos a possibilidade de ir à fase de campeão com o FCF e a AAC. Tínhamos o mesmo número de pontos e jogos que a AAC e tínhamos a desvantagem de ter perdido em casa por 3-1, precisávamos de uma vitória porque o empate reduzia muita a nossa possibilidade de seguir em frente. Tivemos um dia para recuperar do jogo contra o SCB e iniciámos a preparação do jogo contra a AAC. Abaixo é possível ver, na tabela 6, a semana 18 por unidades de treino com as respetivas duração, carga e outras informações complementares ao planeamento.

Tabela 6 - Microciclo semana 18

SEMANA 18								LOAD	
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	NÃO UTILIZADOS		
14/dez.	15/dez.	16/dez.	17/dez.	18/dez.	19/dez.	20/dez.	AL	ACWL	
15:00	15:30	15:30	15:30	15:30	11:00	10:00			
Jogo x Braga	Recuperação	Tático	Velocidade	Recuperação	Jogo x Académica	Recuperação	3,2	0,91	
							311	1001	
Carga + Tempo total de treino							TITULARES		
E.ARCOS	Campo 1	Campo 1	Campo 1	Campo 1	E. S. CONCEIÇÃO	Campo 1	AL	ACWL	
8,0	2,0	4,8	4,7	2,3	8,0	2,3	4,6	1,37	
	4,5								
90	70	75	78	48	90	40	491	2252	

#### 3.3.2.1 Exercícios fundamentais da semana

Para corrigir comportamentos na equipa e para preparar o jogo contra a AAC definiu-se os seguintes exercícios fundamentais:

- Jogo 9x9 (3 corredores; 3 alvos);
- Jogo 8x8 ataque à profundidade;
- Jogo em 6/7 de campo (1ª fase de construção);
- Jogo em 6/7 de campo (1ª fase de pressão).

Os objetivos são, respetivamente, trabalhar a variação do centro de jogo, o ataque à profundidade, a 1ª fase de construção e a 1ª fase de pressão. Os dois primeiros tentando corrigir o que esteve mal no jogo com o SCB e os dois últimos preparando o jogo com a AAC. A escolha de exercícios semelhantes ao contexto de jogo, na preparação do jogo com a AAC, tem que ver com a representatividade dos mesmos. A passagem de informação parece mais fácil quando estamos num ambiente idêntico ao do jogo.

#### 3.3.2.2 O dia pós-jogo

A recuperação do grupo que jogou titular foi realizada numa rotina, nada diferente do habitual. Era importante não se fazer sentir o peso derrota. Realizámos, portanto, uma corrida de recuperação, exercícios de mobilidade e um exercício lúdico. No grupo que não jogou a

titular realizou-se um treino com perfil de assemelhação à carga de jogo. O treino foi bem conseguido.

MESCICLO		Competitivo	TIPO DE TREINO	Recup + AC	SESSÃO Nº	1	DATA	2020-12-15	HORA	15:30				
		<b>EQUIPA SUB-23</b>												
<b>PLANO DE TREINO</b>														
<b>FASE 1</b>			<b>FASE 1</b>											
Ativação geral			Meios 8x2		Exercícios de transição		Exercícios		Series					
<b>TEMPO (min.)</b> 15 <b>Descrição</b> Rotina de pré-ativação + meios 8x2. 5min+10min.					Pré ativação Exercícios de coordenação  <b>Exercícios de mobilidade</b> Thoracic mobility Lumbar mobility Hip horiz. abdu Cat & cow									
<b>FASE 2</b>			<b>FASE 3</b>											
Jogo 9x9 (3 corredores, 3 alvos)			Jogo Gr+8x8+Gr atacar a profundidade				<b>DESCRİÇÃO</b>							
			<b>SERIES</b> 3 <b>ON</b> 3 <b>OFF</b> 1 <b>COMP.</b> 45 <b>LARGURA</b> Leonardo Bataglia 40 Guilherme Figo Luis Pinto J. Novais Brandão Leandro J. Fajardo Francisco Ricardo S. Moises Amadi Simão J.				<b>SERIES</b> 5 <b>ON</b> 5 <b>OFF</b> 1 <b>COMP.</b> 58 <b>LARGURA</b> Leonardo Bataglia 40 Guilherme Figo Luis Pinto J. Novais Brandão Leandro J. Fajardo Francisco Ricardo S. Moises Amadi Simão J.							
<b>DESCRİÇÃO</b> Jogo num formato reduzido para promover uma assemelhação da carga a quem não jogou e criar rotinas e intenções do nosso jogar.			<b>DESCRİÇÃO</b> Exercício para trabalhar o ataque à profundidade. 1- finalizar sem oposição; 2- finalizar com oposição de 1 defesas; 3- finalizar com oposição de 2 defesas; 4- finalizar com oposição de 3 defesas; 5- jogo livre											
Fut. Tênis			<b>SERIES</b> 6 <b>ON</b> 3 <b>OFF</b> 1 <b>COMP.</b> Amarel Diogo A. <b>LARGURA</b> Branco Barbosa Mauro Guedes Pimenta				<b>DESCRİÇÃO</b> Exercício com o propósito de permitir mobilidade da anca, e alguma descontração. Apenas comum aos titulares.				<b>DESCRİÇÃO</b> #N/A			
														
<b>DESCRİÇÃO</b> #N/A			<b>COOL DOWN</b>				<b>DESCRİÇÃO</b> Não foi realizada nenhuma intervenção.							
			<b>SERIES</b> <b>ON</b> <b>OFF</b> <b>COMP.</b> <b>LARGURA</b>		EX_VELOCIDADE Series Reps EX_DE_FORÇA Series Reps									
<b>DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO</b>			70		<b>AVG RPE TITULARES</b>		2,0		<b>AVG RPE SUBS</b>		4,5			

Figura 8 - Plano de Treino do dia 15 de dezembro de 2020

### **3.3.2.3 O adversário**

A AAC foi um adversário que na primeira volta trouxe-nos muitas dificuldades, tivemos ocasiões de golo que não conseguimos concretizar, e o adversário jogou no contra-ataque e levou a melhor porque tivemos muito mal na Transição Defensiva (TD). A nossa linha defensiva teve muitos problemas, quer sob o ponto de vista das coberturas, quer do alinhamento. Sabíamos de antemão que tínhamos que nos precaver neste sentido, mas provavelmente assumir o risco porque precisávamos de ganhar.

### **3.3.2.4 A estratégia**

Queríamos pressionar alto, ter a bola e “mandar no jogo”. Fomos à procura da vitória assumindo-a como único resultado possível. Toda a ET tinha a noção de que a AAC podia, sobretudo através dos extremos, criar-nos dificuldades e não podíamos deixar que um mau controlo da profundidade nos estragasse a estratégia. Estabelecemos como objetivos fundamentais da semana de treinos, trabalhar a saída de jogo (1ª fase de construção) e a 1ª fase de pressão (alta) na esperança de que esse plano de jogo nos permitisse controlar a partida. Em termos de dinâmicas, queríamos envolver apenas o lateral do lado da bola com uma mensagem de precaução para a TD. O objetivo, numa ótica emocional, era provocar uma agressividade positiva no grupo e não deixar a AAC ter a bola. Alertamos para a importante necessidade de termos uma forte reação à perda da bola. O sistema de jogo que preparámos foi o 1-4-2-3-1 e esperávamos o adversário em 1-4-3-3 com os extremos abertos (à largura).

### **3.3.2.5 O dia -3**

Neste dia tínhamos um intuito de criar exercícios próximos do contexto de jogo onde pudéssemos trabalhar os pontos essenciais à nossa estratégia. Trabalhou-se sob o ponto de vista físico num perfil cardiorrespiratório exigente, mas sem um enorme volume de carga. Começamos com exercícios de mobilidade geral e aberturas com diferentes intensidades de esforço, isto numa lógica de rentabilizar ao máximo o tempo para o exercício de passe, melhorando também a *performance* do mesmo. Neste momento o grupo estava dividido. Ou seja, o exercício de passe foi realizado em simultâneo com trabalho de comportamento da linha defensiva. Partimos para o exercício fundamental, saídas de jogo em 6/7 de campo, querendo trabalhar as nossas dinâmicas de 1ª e 2ª fases de construção em função do esquema de pressão do adversário (1-4-4-2). Queríamos privilegiar a construção a 3 com os 2 DC e o nosso GR na 1ª fase (aproveitando o excelente jogo de pés) e depois, com o bloco do adversário baixo, envolver um dos médios.

MESOCICLO		TIPO DE TREINO		SESSÃO Nº	1	DATA	2020-12-16	HORA	15:30
<b>PLANO DE TREINO</b>									
<b>FASE 1</b>									
FASE 1		Ativação geral							
TEMPO (min.)	15	WARM UP STANDARD	Exercícios de transição		Exercícios		Series	Reps	
Descrição			Aberturas						
Ativação, como mobilidade de membros inferiores e aumento do batimento cardíaco para ingressar em exercício de passe.			Mobilização geral						
			Exercicos de mobilidade		EX_CONDITIONING	Series	Reps		
				75%(50m)1:1		1	10		
<b>FASE 2</b>									
Passe - Duplo quadrado		DESCRİÇÃO		Org. linha defensiva (4x0)		DESCRİÇÃO			
	SERIES	Exercício de passe com o intuito de criar familiarização com a bola, e melhorar a velocidade de circulação da mesma.			SERIES	Trabalhar linha defensiva, posicionamento e rotinas de interpretação da bola. Faltou o mister FF.			
	ON				ON				
	OFF				OFF				
COMP.	30			COMP.					
LARGURA	30			LARGURA					
Jogo - saídas de jogo em 6/7 de campo		DESCRİÇÃO		Passe - reação + comunicação		DESCRİÇÃO			
	SERIES	Trabalhar saída de jogo em 6/7 de campo em função da estratégia de pressão do adversário.			SERIES	Exercício de passe e comunicação com recepções orientadas e velocidade de pensamento.			
	ON				ON				
	OFF				OFF				
COMP.	100	Pimenta	Branco	COMP.	Baltazar	Arter			
LARGURA	75	Rui Bruno	Fajardo	LARGURA	Andrés	Ricardo S.			
		Amaral	Francisco		Amadi				
		Figo	Moises						
		Novais	Luis Pinto J.						
		Brandão	Pires J.						
		Leonardo	Guilherme						
		Bataglia	Diogo A.						
		Mauro	Barbosa						
				<b>COOL DOWN</b>					
#N/A	SERIES	DESCRİÇÃO		EX_MOBILIDADE	Series	Reps	DESCRİÇÃO		
	ON			Glutes stretch			Exercícios de reforço de core.		
	OFF			Addu T. Flexion					
COMP.			EX_DE_FORÇA	Series	Reps				
LARGURA			Addu. holds	5	10s				
			Frontal plank	1	30s				
			Lateral plank	1	30s				
			Hip thrust	1	30s				
DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO		75		AVG RPE		4,8			

Figura 9 - Plano de Treino do dia 16 de dezembro de 2020

### **3.3.2.6 O dia -2**

O padrão físico deste dia marca um corte de volume, onde nos focamos em trabalhar num regime de velocidade. Sob o ponto de vista estratégico o conteúdo fundamental definido foi trabalhar a 1ª fase de pressão.

A sessão correu muito bem, os jogadores conseguiram interpretar bem os indicadores de pressão e sentimos otimismo e confiança por parte da equipa para o jogo.

EQUIPA SUB-23													
PLANO DE TREINO													
MESOCICLO	Competitivo	TIPO DE TREINO	Velocidade	SESSÃO Nº	1	DATA	2020-12-17	HORA	15:30				
<b>FASE 1</b>													
<b>FASE 1</b>		Meios 8x2		Ativação geral									
<b>TEMPO (min.)</b>	10	<b>Descrição</b>		<b>Exercícios de transição</b>		<b>Exercícios</b>		<b>Series</b>	<b>Reps</b>				
Ativação com mobilidade + meios para transição para circuito de velocidade.													
				<b>Exercícios de mobilidade</b>		EX_CONDITIONING		Series	Reps				
				Thoracic mobility									
				Lumbar mobility									
				Hip horiz. abdu									
<b>FASE 2</b>													
Físico - velocidade 6 estações		<b>DESCRIÇÃO</b>		Organização 10x0		<b>DESCRIÇÃO</b>							
		Circuito de velocidade com 6 estações de elementos coordenativos.				Trabalhar rotinas ofensivas num formato de 10x0.							
		<b>SERIES</b>				<b>SERIES</b>							
		6				1							
		<b>ON</b>				<b>ON</b>							
		0.5				10							
		<b>OFF</b>				<b>OFF</b>							
		1											
		<b>COMP.</b>				<b>COMP.</b>							
		30											
		<b>LARGURA</b>				<b>LARGURA</b>							
<b>FASE 4</b>													
Jogo - 1ª fase de pressão em 3/4 de campo		<b>DESCRIÇÃO</b>		Exercícios complementares (finalização 2T)		<b>DESCRIÇÃO</b>							
		Trabalhar a 1ª fase de pressão em 3/4 de campo. em função da saída da AAC.				Exercício de finalização complementar com receção e remate a 2 toques.							
		<b>SERIES</b>				<b>SERIES</b>							
		2				6							
		<b>ON</b>				<b>ON</b>							
		15				3							
		<b>OFF</b>				<b>OFF</b>							
		1				1							
		<b>COMP.</b>				<b>COMP.</b>							
		100											
		<b>LARGURA</b>				<b>LARGURA</b>							
		75											
		Pimenta		Branco		Landim							
		Tomás M.		Ruca									
		Amaral		Francisco									
		Figo		Moises									
		Mauro											
		Baltazar		Rui Bruno									
		Fajardo		Ricardo S.									
		Diogo A.		Novais									
		Simão J.		Luis Pinto J.									
<b>COOL DOWN</b>													
#N/A		<b>DESCRIÇÃO</b>		EX_MOBILIDADE		Series		Reps		<b>DESCRIÇÃO</b>			
										Foco de carga excêntrica de isquiotibiais.			
						EX_DE_FORÇA		Series		Reps		EX_VELOCIDADE	
						Nórdicos		2		6			
				Nórdicos inv.		2		6					
<b>DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO</b>		78		<b>AVG RPE</b>						4,7			

Figura 10 - Plano de Treino do dia 17 de dezembro de 2020

### **3.3.2.7 O dia -1**

Dia de recuperação e de trabalhar bolas paradas. Começamos o treino com um exercício que estimulou os atletas sob o ponto de vista cardiorrespiratório para que não sentissem tanto o impacto do frio. No entanto, estava um tempo mesmo muito frio, tivemos que ajustar a sessão às condições meteorológicas. Trabalhamos bolas paradas em contexto de jogo e sentimos que o treino correu mal. Não conseguimos passar a mensagem ajustada às necessidades para o adversário. E o granizo acabou por fazer com que terminássemos a sessão.

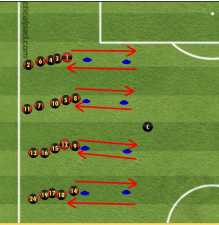
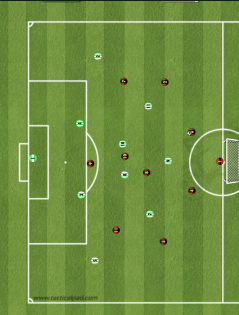
MESOCICLO		Competitivo	TIPO DE TREINO	Rec. + BP	SESSÃO Nº	1	DATA	2020-12-18	HORA	12:00
<b>PLANO DE TREINO</b>										
<b>FASE 1</b>										
FASE 1		Ativação geral								
TEMPO (min.)	10	WARM UP STANDARD		Exercícios de transição		Exercícios		Series	Reps	
Descrição				Exercícios de transição		Exercícios		Series	Reps	
Ativação para entrada direta em jogo em bolas paradas.				Exercícios de mobilidade		EX_CONDITIONING		Series	Reps	
<b>FASE 2</b>										
Bolas paradas em formato de jogo		DESCRÇÃO						DESCRÇÃO		
		SERIES	2		#N/A		SERIES			
		ON	2				ON			
		OFF	15				OFF			
		COMP.	2				COMP.			
		LARGURA					LARGURA			
#N/A		SERIES			SERIES					
		ON			ON					
		OFF			OFF					
		COMP.			COMP.					
		LARGURA			LARGURA					
<b>FASE 3</b>										
#N/A		SERIES			SERIES					
		ON			ON					
		OFF			OFF					
		COMP.			COMP.					
		LARGURA			LARGURA					
<b>COOL DOWN</b>										
#N/A		SERIES			EX_VELOCIDADE	Series	Reps			
		ON								
		OFF								
		COMP.								
		LARGURA			EX_DE_FORÇA	Series	Reps	EX_VELOCIDADE		
DURAÇÃO TOTAL DA SESSÃO		48		AVG RPE		2,3				

Figura 11 - Plano de Treino do dia 18 de dezembro de 2020

### **3.3.2.8 Reflexão sobre a semana de treinos**

A semana de treinos correu bem, mas sentimos nos atletas alguma pressão e ansiedade pelo desafio que tínhamos em frente. Eu próprio, e nós, enquanto ET, também partilhávamos desse sentimento. A falta de uma sessão de treinos em piso relvado foi algo que também me pareceu ser uma limitação, quer em termos motivacionais, quer em termos de qualidade e representatividade do trabalho desenvolvido. No entanto, sabíamos o que queríamos e passamos para o grupo a força, a energia e a alma que nos caracteriza, enquanto RAFC e enquanto equipa.

### **3.3.2.9 O jogo**

Entramos com o pé esquerdo no jogo, pouco agressivos, pouco reativos às segundas bolas. Tivemos muitas dificuldades no controlo da profundidade, fomos apanhados em contrapé por numerosas vezes e não conseguimos ser agressivos com bola. Fomos para o jogo a pressionar alto na expectativa de conseguir anular a profundidade através do nosso GR. Não conseguimos. A 1ª linha de pressão foi pouco agressiva e o adversário conseguiu explorar as costas da nossa linha defensiva. Nos primeiros 30 minutos estávamos a perder por 2-0, num resultado que poderia ser mais alargado. Não tivemos outra solução que não fosse a de conter a 1ª linha de pressão e baixar o bloco de modo anular a profundidade. Mudamos de estratégia com bola, passamos a jogar com os extremos de pé aberto e à largura, partindo a pressão forte da AAC na zona central e conseguimos, umas vezes através da largura, chegar a zonas de cruzamento, outras vezes, através do espaço que se proporcionou na zona central, explorar o jogo interior. Desta forma, anulamos a Académica. Conseguimos mais agressividade com bola e criamos, através da superioridade na largura, uma situação de cruzamento que levou ao penalti que nos permitiu reduzir a desvantagem no final da primeira parte.

Na segunda parte, em termos estratégicos mantivemos o que tínhamos nos minutos finais da primeira parte. Os jogadores foram ao intervalo, obviamente, repreendidos pela falta de atitude que revelaram nos primeiros 30 minutos da partida e a mensagem teve um impacto psicológico imediato. A equipa entrou com excelentes níveis de agressividade e igualou a partida logo nos primeiros 10 minutos da segunda parte. O golo surge num lance de transição onde ganhámos o corredor direito, conseguindo, através de uma diagonal do PL, um cruzamento que permitiu ao extremo do lado oposto finalizar em golo. O restante tempo de jogo ficou marcado por uma perda de intensidade com um elevado número de faltas. Nos 20 minutos finais assistimos a um jogo partido que poderia tanto resultar na vitória da AAC como na vitória do

RAFC. O resultado teve um sabor, obviamente, amargo porque preparámos o jogo para ganhar, fomos ousados e tivemos uma excelente resposta ao prejuízo inicial, mas os primeiros 30 minutos de jogo tiveram consequências fortes. Em termos de alterações realizámos apenas a troca de um dos elementos do duplo *pivot* e fizemos a troca de PL por PL. A intenção nas alterações foi simplesmente não quebrar o ritmo de jogo e permitir uma maior disponibilidade física à equipa.

Resultado final: AAC 2-2 RAFC.

### **3.4. Competição vs Processo de Treino (operacionalização dos microciclos de treino em função dos objetivos competitivos: estrutura da equipa, organização da equipa e momentos de jogo).**

#### **3.4.1 Modelo de jogo**

O modelo de jogo é o elemento orientador, quer do processo de treino, quer do processo de jogo. Neles estão presentes as atitudes comportamentais coletivas e individuais. Cabe à ET, principalmente ao TP caracterizar esses elementos do jogo e o que quer para cada um desses momentos, definindo assim a forma orientadora do seu jogar (Carvalho et al., 2014). Este modelo orienta a forma como queremos treinar (modelo de treino) e o que queremos observar (modelo de análise). Obviamente que é nele que vamos definindo o jogador que pretendemos, dentro das características individuais que mais valorizamos para cada função.

O nosso modelo de jogo privilegia:

- Criar uma identidade de jogo que retire o melhor das características dos jogadores;
- Possuir filosofia competitiva própria;
- Definir o que queremos da equipa em cada momento;
- Indicar os fundamentos da missão tática de cada jogador;
- Enquadrar-se na cultura do clube;
- Ajustar-se à ET;
- Ajustar-se aos jogadores disponíveis.

O nosso jogar é caracterizado por alguns princípios, como:

- Valorização da posse da bola;
- Privilegiar um jogo em organização;
- Evitar jogo de transição, sempre que possível;
- Forte reação à perda;
- Usar a posse como ferramenta para atacar e “mandar no jogo”;
- Valorizar o jogador RAFC através do nosso jogar.

### 3.4.1.1 Sistemas de jogo

O sistema de jogo mais utilizado é o 1-4-2-3-1, um sistema que já caracteriza a cultura do clube, visto que é a forma de jogar da equipa e um sistema vulgarmente utilizado no clube. Dentro do sistema, coisa que considero muito superficial, é importante destacar as principais dinâmicas. Ponto que irei abordar mais à frente.



*Figura 12 - Sistema de jogo mais utilizado 1-4-2-3-1*



*Figura 13 - Sistema de jogo alternativo 1-4-3-3*

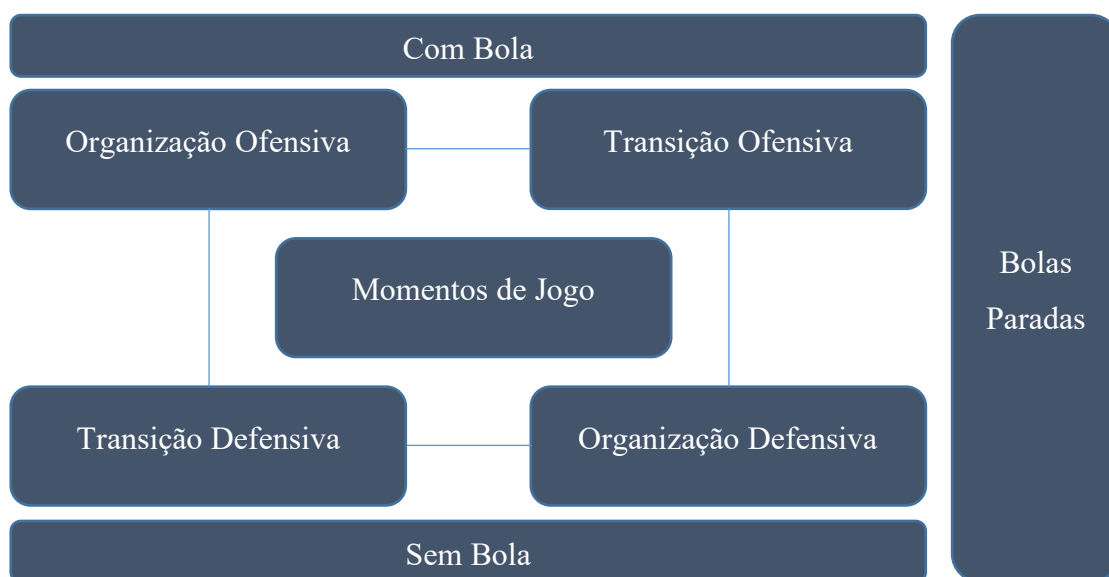


Figura 14 - Momentos jogo

### 3.4.1.2 Momentos de jogo

Neste ponto vou descrever algumas dinâmicas da equipa em cada um dos momentos de jogo. Assim tentando explicar princípios e comportamentos pretendidos dentro de cada um.

### 3.4.1.3 Organização ofensiva

Queremos, neste momento, uma noção forte de ocupação dos espaços. A equipa deve estar larga e profunda, fazendo “campo grande” e deve, tendo em conta o nosso jogar, valorizar a posse da bola. O posicionamento tem as seguintes *guidelines*:

- Centrais abertos à largura da área;
- Laterais projetados;
- 1 médio baixa para criar superioridade numérica na linha dos centrais;
- 1 médio na linha dos laterais (entre a 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> linha de pressão do adversário);
- Extremos ocupam, espaços entre linhas;
- MO na linha dos extremos com muita liberdade posicional
- PL concede profundidade à equipa.

A circulação de bola é feita pelos DC, bem abertos, com o auxílio de um homem do duplo *pivot* - ver figura 15 - essencialmente quando ao adversário pressiona em 1-4-4-2 (com um *hard pressing*). Em fase mais recuada, na saída de jogo, queremos, através do bom jogo de pés do nosso GR usá-lo na construção a 3. O propósito é circular pacientemente, variando centro de jogo, encontrando espaço na estrutura defensiva adversária, chegando ao ataque. É fundamental que os jogadores mantenham movimentações constantes, mantenham a equipa aberta (dando largura e profundidade) e permitam várias linhas de passe, dando suporte ao portador da bola.

A nossa intenção é criar espaços para chegar a zonas de finalização, para tal, o nosso *target space* está entre a linha média e defensiva do adversário, queremos que a bola chegue lá, com qualidade, permitindo à criatividade dos nossos jogadores, saltar essas linhas encarando de frente a linha defensiva do adversário. Aí entra a criação de oportunidades de golo e a ocupação dos espaços de finalização (1.º poste; penálti; 2.º poste; entrada da área).

Para o sucesso deste momento, somos muito dependentes de algumas variáveis técnicas, que orientam o nosso processo de treino, como o passe (tenso para dar velocidade à bola) e a reação orientada. Assim como a capacidade cognitiva do jogador, como interpreta o jogo e toma decisões. A forma como nos posicionamos para atacar não pode comprometer a forma como defendemos. Equilíbrio.

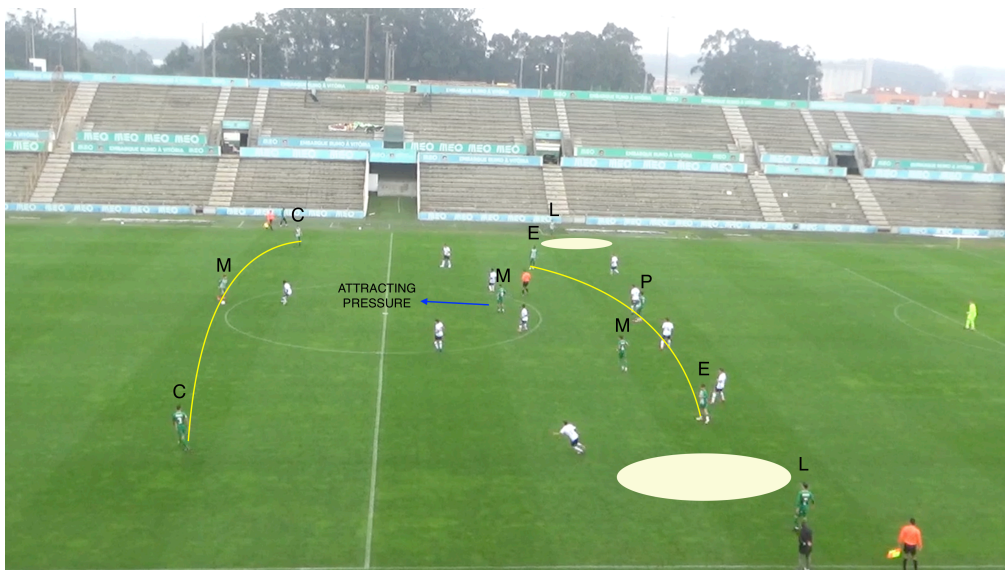


Figura 15 - Equipa posicionada em organização ofensiva

#### 3.4.1.4 Transição defensiva

Há uma mudança de atitude que a equipa tem que ter quando perde a bola. Uma das grandes premissas é a reação à perda da bola - ver figura 16. O jogador tem que possuir uma agressividade positiva, ser rápido a pressionar o portador da bola, condicionar a sua decisão. É importante impedir a progressão do adversário e obrigá-lo a jogar para trás permitindo à nossa equipa recuperar o seu posicionamento. Protegendo o centro e não permitindo que explorem a profundidade.



*Figura 16 - Reação à perda de bola*

### **3.4.1.5 Organização defensiva**

O posicionamento da equipa neste momento adota o sistema de 1-4-4-2 - ver figura 17.

Queremos o campo pequeno, ao contrário da organização ofensiva, pouco espaço entre setores, não facilitando a entrada da bola no nosso bloco. Controlamos a profundidade, pressionamos de dentro para fora. O bloco move-se em função do adversário e da bola.

**Bola coberta:** se o adversário não consegue através de um passe longo explorar as costas da nossa linha defensiva, dada a pressão de um nosso elemento, subimos, juntos, no terreno.

**Bola descoberta:** se o adversário, quando não pressionada a bola, pode explorar a profundidade, a equipa deve, junta e compacta, baixar no terreno de jogo.



*Figura 17 - Equipa posicionada em organização defensiva*

### 3.4.1.6 Indicadores de pressão

Num cenário hipotético a equipa tem que pensar como um todo, mas para tal é preciso que todos façam a mesma interpretação de uma mesma imagem. Relembramos sempre aos atletas, pelo nosso *feedback*, aquilo que deve orientar a forma da equipa pressionar - ver figura 18. No entanto os indicadores de pressão ajustam-se ao adversário. Genericamente são estes:

- Bola no corredor lateral;
- Jogador mais débil tecnicamente;
- Jogador recebe de costas;
- Erro técnico do adversário (passe mais difícil, bola no ar).

A equipa deve respeitar os princípios fundamentais defensivos: contenção, cobertura, equilíbrio e concentração. Nós, enquanto ET, somos responsáveis. Além de tudo isto, é importante que a equipa ocupe os espaços de maior perigo ofensivo num cruzamento adversário. E que se prepare, estrategicamente, para atacar.



Figura 18 - Exemplo de um indicador de pressão

### 3.4.1.7 Transição Ofensiva

Pensamento vertical, movimento veloz. Queremos agressividade com bola. A equipa tem que expandir, quer em largura quer em profundidade. O cenário ideal é caminhar o mais rápido possível na direção da baliza do adversário. No entanto, não queremos perder a bola com facilidade. Conseguimos ver uma imagem deste momento na figura 19. Seguem-se, abaixo, alguns constrangimentos alusivos a este momento:

- Local de ganho da bola;
- Posicionamento do adversário;
- Resultado do jogo;

- Condição física/características dos nossos atletas.



*Figura 19 - Equipa a preparar uma transição ofensiva*

Neste momento consideramos muito importante a retirada da bola do centro de pressão, onde o primeiro passe assume o papel fundamental, dado que precisamos de espaço livre de pressão para progredir no terreno de jogo adversário. Obviamente que o sítio onde ganhamos a bola e a forma como o adversário está posicionado, fazem com que a nossa equipa procure uma via mais ou menos segura, conservando mais ou menos a bola. O cenário ideal é chegarmos através deste momento a uma situação de finalização, mas não queremos tentar 20 vezes e ficar 90% das vezes sem a bola, desgastando depois a equipa para a recuperar. Os constrangimentos em conta são expostos pela nossa ET aos atletas, ou seja, se estamos a ganhar e queremos gerir o jogo, a retirada da bola do centro de pressão deve privilegiar um passe lateral - não vamos verticalizar o passe após a recuperação da bola e assumir um estilo radical.

### **3.4.2 Modelo de treino**

O modelo de treino é a resultante daquilo em que o TP, enquanto personagem principal da ET, acredita ser o caminho ideal a percorrer para jogar da forma que idealiza. Como tal, ele é influenciado pelo clube, que tem um conjunto de crenças, processos que já existiam e que caracterizam a instituição. Enquanto ET, todos os elementos vão influenciando a forma como planeamos o treino, no entanto, seguimos uma certa lógica na forma como vemos o que “cabe” em cada dia. Esta forma de planejar deve resultar em decisões constantemente refletidas (Martins, 2003). Numa época periodizada, dividida em períodos distintos, cada um com objetivos específicos, caminhando de um perfil macro para um perfil micro (Garganta, 1993). Cada treino tem um desígnio específico e segue orientações que visam responder às

necessidades coletivas. Orientações essas, inspiradas pela periodização tática, que já mostrou evidência de resposta às necessidades físicas da modalidade (Guridi Lopategui et al., 2021).

#### **3.4.2.1 1º dia pós jogo - descanso**

Habitualmente, neste dia, a equipa tem folga, mas não é regra. Depende do número de dias que temos para recuperar, do estado da equipa, do resultado, entre outros fatores que levam o TP a decidir sobre esta questão.

#### **3.4.2.2 2º dia pós jogo - assemelhação de carga/recuperação**

Neste dia é habitual dividirmos o grupo, os que jogaram e precisam de recuperar e os que não jogaram e precisam de uma carga similar, em padrões, à do jogo. Portanto, em função de alguns indicadores decidimos o que faz o grupo que jogou, se ganhamos, normalmente, optamos por realizar um jogo lúdico. O restante grupo trabalha, com padrões de carga similares à do jogo, princípios e processos que se estão a perder, ou que o grupo precisa melhorar.

#### **3.4.2.3 4º dia pré jogo - força/tensão.**

A partir deste dia o foco é no próximo jogo, queremos que a equipa comece a trabalhar dentro das suas ideias adaptando-se, sem mudar a sua identidade, ao jogar do adversário. Neste dia em particular, trabalhamos com o objetivo de promover tensão muscular. Para tal, escolhem-se exercícios específicos de força nos momentos iniciais do treino (ex: circuito analítico de força). Durante a sessão os exercícios seguem uma lógica de espaços reduzidos com alto volume de acelerações e desacelerações - exercícios descontínuos, mas sem recuperações totais. É obvio que este tipo de sessão não tem apenas o objetivo físico em questão, com espaços reduzidos e menor número de jogadores cada jogador toca mais na bola e toma, conseqüentemente, um maior número de decisões, o que lhe permitirá uma maior evolução, sobretudo no âmbito técnico. Além do mais, a base destes exercícios (jogos reduzidos) é trabalhar micro princípios como, por exemplo, o apoio ao portador da bola (cobertura ofensiva). Dentro de cada exercício existem variáveis que vão sendo alteradas em função do adversário, sobretudo na colocação dos apoios, na profundidade, na largura, ou a jogar por dentro.

#### **3.4.2.4 3º dia pré jogo - resistência específica**

A resistência num jogo de futebol não é algo meramente aeróbio (Bangsbo et al., 1991), isto implica a continuidade de ações distintas (*sprint*, remate, caminhar, saltar, entre outros), algumas com mais carácter anaeróbio outras mais aeróbias. A verdade é que neste dia acreditamos que o jogador tem que ser exposto a um jogar mais contínuo, trabalhando com um volume de jogo maior, em campos e exercícios mais similares ao formato do jogo. Para tal, na

ativação geral, escolhem-se exercícios contínuos com uma exigência cardiorrespiratória similar à do jogo. Com bola, utilizamos este dia para trabalharmos a nossa 1ª fase de construção, 1ª fase de pressão, exercícios de pressão e reação à perda em espaços mais largos, exercícios de organização da linha defensiva, entre outros.

#### **3.4.2.5 2º dia pré jogo - velocidade**

Neste formato e 48 horas antes da competição tem que existir necessariamente uma redução da carga de treino. Os exercícios são mais descontínuos, com recuperações mais longas. Queremos que o atleta realize exercícios de coordenação motora e *sprints* como padrão físico para este dia, obviamente que o volume selecionado é refletido naquilo que são as médias de número de *sprints* de jogo. Com bola é uma oportunidade para trabalhar finalização, rotinas ofensivas em 10x0, jogo - com maior intervenção do treinador para quebrar a intensidade, descontinuando o exercício.

#### **3.4.2.6 1º dia pré jogo - recuperação**

A recuperação é imperativa neste dia. Fazemos exercícios lúdicos, velocidade de reação, bolas paradas, entre outros. Trabalhamos num registo mais lúdico nos momentos iniciais do treino, dedicando tempo a ler o comportamento dos atletas, percebendo como está o grupo em termos mentais. A velocidade de reação para além do estímulo, serve para perceber se o atleta está pronto. Em termos estratégicos o foco principal deste dia é dedicar tempo aos lances de bola parada, ofensivos e defensivos, em função do adversário.

### **3.5 Desenvolvimento profissional**

Tenho um enorme sentimento de gratidão por este ano. Aprendi tanto com estas experiências que me foram proporcionadas. Testei os meus conhecimentos na prática, errei, aprendi e cresci com isso. A verdade é que num ano tão difícil como este, num contexto pandémico, ter a oportunidade de trabalhar e crescer no terreno tem um valor incalculável. Além do mais, sempre me trataram bem, deram-me espaço para tomar decisões e tiveram sempre a minha opinião em conta. Devo isso à estrutura do RAFC pela confiança no meu conhecimento e trabalho. É muito bom poder agregar o nosso conhecimento ao dos outros, poder filtrar a informação, retificar as nossas crenças, tornar o nosso conhecimento maior e mais cimentado. Este ano não me proporcionou apenas conhecimento sobre o jogo e o treino, este ano fez de mim mais homem. Nunca esperei liderar a equipa num jogo de Liga Revelação por ausência do TP - contra o Cova da Piedade em casa. Para além disso, o facto de a estrutura do RAFC acreditar no profissional que sou para a Equipa B é das grandes recompensas deste ano.

Melhorei muito a minha capacidade de trabalho no decorrer deste ano, isto porque se foram acumulando imensas funções, tive que gerir bem o tempo e isso obrigou-me a desenvolver mais trabalho em menos tempo. A minha capacidade de planeamento é melhor, a folha de planeamento que introduzi é uma inovação que trouxe para o RAFC. Melhorei a capacidade de leitura do jogo, consigo perceber mais rápido o que está menos bem e isso devo-o ao contexto, aos jogadores e sobretudo a partilha de informação constante dentro da ET. Pude por à prova a minha capacidade de liderança e sobretudo melhorar a minha comunicação, características que considero muito importantes. Em suma, ganhei muitas *soft skills* que nunca pensei que pudessem ser tão importantes para desenvolver, com excelência, o meu trabalho.

A chegada ao Académico de Viseu Futebol Clube deu-se a faltar um jogo para terminar a época competitiva na equipa de Sub-23 do RAFC. A ET, liderada pelo mister Zé Gomes, chegou para cumprir as 14 jornadas finais da Liga SABSEG e eu fui convidado para desempenhar as funções que desempenhei no RAFC mas em contexto profissional, o que é, sem dúvida alguma, um prémio por todo o esforço deste ano. Sou muito grato por chegar a este patamar a tão tenra idade e com a responsabilidade que me confiaram. Este estágio fez-me acreditar no trabalho e no meu processo de evolução profissional, motivou-me e deixou-me convicto de que o trabalho, bem orientado, dá frutos.

Por fim, o mais importante de tudo neste ano, foi descobrir o que me faz falta melhorar, é aí que reside o meu foco. Não há maior riqueza que descobrir o caminho a seguir.

# **Losing the ball possession in football/soccer - patterns and impacts**

## **Abstract**

Football is a sport where the loss of possession of the ball (LBP) can allow the opponent the possibility of attacking and scoring a goal. It seems important to lose the possession as few times as possible and that not representing a big opportunity to the opponent. This study analyzes the losses of possession of the ball (n=135), characterizing them to understand the impact they cause and what actions motivate these losses. With that purpose an observational instrument was created. *Passing actions* consists of  $\approx 53\%$  of total LBP and the *Air pass* is the main action cause of losing the LBP, representing 44% of hard impact causes (n=11). *Defensive sector/central strip* was the most common origin zone (OZ) where the ball was lost  $\approx 18\%$  of total LBP OZs, and the destin zone (DZ), where the opponent most got the ball was in mid-offensive sector/central strip with  $\approx 28\%$  of Total LBP DZs. Obviously, the results of this study are limited to the sample size, the teams and the competition in question. Future research is necessary to establish comparisons. Coaches should consider this study and its instrument to create information about their team LBP patterns.

## **Introduction**

Football is a global sport, with a big economic, social and politic impact (Giulianotti & Robertson, 2009). In result of this phenomenon, science impact in football has grown and scientific research has increased in the last years, resulting in several studies over different variables associated to the game (Bangsbo et al., 2016). Over these methodologies, match analysis has an highlight by providing information that can be crucial in team sports (Carling et al., 2009). In football match analysis is indispensable, however there are many studies with different methods and operational definitions which is a limitation in other to facilitated understanding when studies compared (Sarmiento et al., 2014). Over different topics of match analysis in football, there are several studies about ball possession (Casal et al., 2017; Jones et al., 2004; Lago, 2009) considered to be an important attacking indicator related to the success of the winning teams. However, only a few studies investigated the loss of ball possession (LBP) (Shafizadeh et al., 2012, 2014) and there is a lack of information over this topic.

Coaches usually define pitch dangerous areas to LBP. The aim of this study is to identify patterns and consequences of LBP in different pitch areas.

## **Method**

### **Design**

The video screening analysis was selected to the study, which may respond to the demands of it. The observation was consecutively over the sample and followed a specific observational instrument. With this approach ball losses characteristics were identified.

### **Sample**

135 ball losses were recorded from two matches with same teams played for *Liga Revelação* 1<sup>st</sup> Phase North Zone - Portugal. Teams selected in other to compare differences by playing Home (H) or Away (A), despite not being study main purpose. The extra time were considered an extension of last minute of each half.

### **Instrument**

The instrument created consists in a set of categories to identify study particularities adapted from a study to observe football/soccer behaviors (Barreira et al., 2013). Other studies used a similar instrument (Barreira et al., 2014). This instrument have its particularities however the pitch zones used are the same identified in similar studies (Barreira et al., 2011, 2013, 2014). The instrument had 9 criteria and 50 possible behaviors (categories) coded in the table below. Ever ball loss was examined corresponding into a category over each criteria, according to category description. The first four criteria were the defined to contextualize each LBP. Indeed, the game location, result, half and minute are situational variables with impact in certain game behaviors (Bradley et al., 2014). The zone where the ball was lost was distinguished from the zone where the opponent got the ball, once a player can make pass in one zone and the opponent reach the ball in another.

Table 1 Observational instrument.

Criteria	Groups of categories	Categories	Description
Game location		H	Home
		A	Away
Result	W	Wp2+	Winning per more than two goals difference
		Wp2	Winning per two goals difference
		Wp1	Winning per one goal difference
	D	D	Draw
	L	Lp1	Losing per one goal difference
Lp2		Losing per two goals difference	
Lp2+		Losing per more than two goals difference	
Half		1H	First half
		2H	Second half
Minute		1,2,3,4,5...	Minute of the game
Pitch zones	DS	Z1	Defensive sector/left strip
		Z2	Defensive sector/central strip
		Z3	Defensive sector/right strip
	MDS	Z4	Mid-defensive sector/left strip
		Z5	Mid-defensive sector/central strip
		Z6	Mid-defensive sector/right strip
	MOS	Z7	Mid-offensive sector/left strip
		Z8	Mid-offensive sector/central strip
		Z9	Mid-offensive sector/right strip
	OF	Z10	Offensive sector/left strip
		Z11	Offensive sector/central strip
		Z12	Offensive sector/right strip
Zone where the ball was lost		OZ	Origin zone
Zone where the opponent got the ball		DZ	Destin zone
Loss action	Passing actions	GP	Pass - ball lower than the knee
		AP	Pass - ball higher than the knee
		GFT	Ground first touch - ball lower than the knee
		AFT	Air first touch - ball higher than the knee
		CROSS	Cross
	Individual actions	DRB	Dribbling - more than two touches
		DRBPO	Dribble past an opponent - Feint
		FC	Failed control
	Finalization	ST	Shot
		BOOT	kick the ball with full power to get it away
	Set pieces	FK	Free Kick – direct or indirect
		TIN	Throw in
		CNR	Corner
	Infractions	GLK	Goal kick
		OFL	Offensive foul
SIM		Simulation	
Loss impact	Highest impact	OFS	Offside
		Goal	Goal
	Hard impact	Igoal	Immediate Goal <15s after the opponent get the ball
		IDATK	Immediate dangerous attack <15s
	Soft impact	DATK	Dangerous attack
		ATK	Attack
		SATK	Safe attack
	OCP	Opponent couldn't progress	
<b>IDATK and DATK - the opponent reaches Z2 with the ball controlled or shoots on goal; ATK means the opponent reaches Z3 or Z1 with the ball controlled; SATK - the opponent reaches reaches only MDS; OCP - means opponent couldn't reach MDS.</b> <b>When the team loses the ball due to a set piece, the local of the set piece describes the impact of the loss.</b>			



The loss action is a behavioral criteria to identify the action that promoted the LBP. Witch may not be misunderstand with the reason of the ball loss (Shafizadeh et al., 2012). Loss impact was the last criteria and intended to identify what the opponent did with the ball after recovering it, and when it's the dangerous attacks and goals are an immediate consequence of LBP.

## Results

### Loss impact in game location and half distribution

135 LBP were recorded during the two complete matches, 66 LBP in match located at Home (HM), and 69 LBP in away match (AM). HM had 29 LBP in the first half (1H) and 37 LBP in the second half (2H). The AM had identical patterns considering 33 LBP 1H and 36 in

2H. The LBP distribution in 2H is  $\approx 17,7\%$  higher than 1H, considering relative difference - see table 2.

Table 2. Quantitative and percentual distribution by loss impact, considering Game location and Half.

Half	Game location	Loss impact				
		IDATK	DATK	ATK	SATK	OCP
1H	Away	2 6,06%	1 3,03%	2 6,06%	9 27,27%	19 57,58%
	Home	3 10,34%	2 6,90%	1 3,45%	13 44,83%	10 34,48%
2H	Away	4 11,11%	3 8,33%		17 47,22%	12 33,33%
	Home	5 13,51%	1 2,70%	1 2,70%	6 16,22%	24 64,86%

### Loss impact on different pitch zones

Losing the ball in our defensive zone, considering DZ - the zone where the opponent got the ball - represents  $\approx 17\%$  of total LBP (n=23). Most part of LBP are in our offensive zone (MOS; OF) 83% of total LBP (n=112). Z8 is the most common zone where the opponent got the ball representing  $\approx 28\%$  of total (n=38). Comparing the loss impact in each zone, hard impact (ATK; DATK; IDATK) is higher in offensive zone considering DZ - see table 3. OZ most common zone was Z2 representing  $\approx 18\%$  of total LBP (n=24). Defensive zone (DS; MDS) has 64% of total LBP hard impact (n=16) - see table 4.

Table 3. Quantitative and percentual distribution of Loss impact per Destin zone.

Loss impact	Destin zone							
	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11
IDATK	2 14,29%	2 14,29%		2 14,29%	5 35,71%	2 14,29%		1 7,14%
DATK				2 28,57%	3 42,86%			2 28,57%
ATK	1 25,00%				2 50,00%			1 25,00%
SATK	5 11,11%	3 6,67%	9 20,00%	7 15,56%	8 17,78%	3 6,67%	1 2,22%	9 20,00%
OCP			1 1,54%	11 16,92%	20 30,77%	8 12,31%	4 6,15%	21 32,31%

Table 4. Quantitative and percentual distribution of Loss impact per Origin zone.

Loss impact	Origin zone										
	Z1	Z2	Z4	Z5	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10	Z11	Z12
IDATK	1 7,14%	4 28,57%	1 7,14%	3 21,43%	1 7,14%		3 21,43%			1 7,14%	
DATK		1 14,29%		2 28,57%	1 14,29%	2 28,57%				1 14,29%	
ATK		1 25,00%	1 25,00%				2 50,00%				
SATK		12 26,67%	5 11,11%	9 20,00%	6 13,33%	3 6,67%	3 6,67%	2 4,44%		5 11,11%	
OCP	1 1,54%	6 9,23%	2 3,08%	4 6,15%	3 4,62%	11 16,92%	13 20,00%	7 10,77%	4 6,15%	11 16,92%	3 4,62%

### Loss action and loss impact

Losing the ball due to passing actions consists of  $\approx 53\%$  of total LBP. Attending to loss impact, passing actions are the major hard impact cause with 68% (n=17) hard impact (IDATK; DATK; ATK) total LBP. Air pass (AP) are the major hard impact cause representing 44% of hard impact causes (n=11) - see table 5.

Table 5. Loss action quantitative and percentual distribution per loss impact.

Loss impact	Loss action														
	AFT	AP	BOOT	CNR	CROSS	DRB	FC	FK	GFT	GLK	GP	OFL	OFS	ST	TIN
IDATK		6 42,86%			1 7,14%	2 14,29%		2 14,29%	1 7,14%		1 7,14%				1 7,14%
DATK	1 14,29%	3 42,86%				1 14,29%					1 14,29%				1 14,29%
ATK		2 50,00%				1 25,00%					1 25,00%				
OCP	7 10,77%	11 16,92%		1 1,54%	2 3,08%	9 13,85%	4 6,15%	3 4,62%	1 1,54%	3 4,62%	8 12,31%	9 13,85%	2 3,08%	3 4,62%	2 3,08%
SATK	4 8,89%	12 26,67%	6 13,33%		1 2,22%		5 11,11%	1 2,22%	1 2,22%	1 2,22%	8 17,78%	3 6,67%		2 4,44%	1 2,22%

### Loss impact and game result

Considering 4 different results in the study sample, hard impact LBP represents  $\approx 16\%$  (n=5) of total LBP when the team are winning per 2 goals difference. When the result is a draw hard impact LBP represents  $\approx 18\%$  (n=10). The other results (WP1; LP1) had  $>19\%$  hard impact consequence in loss impact LBP distribution - see table 6.

Table 6 Quantitative and percentual distribution over result and loss impact.

Result	Loss impact				
	ATK	DATK	IDATK	OCP	SATK
LP1			3 25,00%	4 33,33%	5 41,67%
D	2 3,51%	3 5,26%	5 8,77%	32 56,14%	15 26,32%
Wp1	2 5,71%	2 5,71%	3 8,57%	17 48,57%	11 31,43%
Wp2		2 6,45%	3 9,68%	12 38,71%	14 45,16%

## Discussion

This investigation tried to create knowledge over losing the ball possession in football, focusing on the impact and actions that most motivate LBP - using 135 LBP sample from two different games. Indeed, this study provides a broad view in different contexts over LBP.

These study results show areas where LBP is more common and the impacts that result from these LBP. It seems, from these findings that there is a tendency for the opponent to conquer the ball in the mid-offensive sectors (MOS)  $\approx 54\%$  of total LBP. Also, there are certain areas where it seems riskier to lose the ball, something that contradicts the trend that the further away from the defensive sector the better it is. This loss impact can be explained by the dependence on the opponent success and the team positioning when the ball is lost. In fact, when faced with a great opportunity, the opponent may not progress on the pitch due to a possible technical error. By the results we can also consider a greater risk of LBP when the action is an AP,  $\approx 25\%$  of total LBP actions ( $n=34$ ), while GP represents only  $\approx 14\%$  ( $n=19$ ) of total LBP actions, which means a considerable relative difference of  $\approx 79\%$ . Moreover, we can perceive by the results that an LBP due to an AP have more probability of increasing risk, once AP are the major hard impact cause.

Sample size can be considered a problem since there are no LBP in all zones considering OZ (Z3) and DZ (Z1; Z2; Z3; Z12), something that with a larger sample would probably happen. It is important to emphasize that there is a difference between the zone where a team loses the ball (OZ) and the zone where the opponent wins the ball (DZ). There are more zones in OZ than in the DZ, something that must be explained by the tendency of the ball to progress in the field of play.

Although the sample used is limited - two games and one team only - it is possible to realize that there are areas where it is more common to lose the ball considering OZ and DZ. However, game style can have impact on the results which can be skewed. Sample does not

consider all types of game results not allowing conclusions about the impact each game result on the LBP. This is also motivated by sample short amount of time when the team was losing per one goal - see table 6.

The results of this study cannot be compared because there are no similar studies in this area.

### **Practical applications**

Through the findings of this study, we can, through the observational instrument created, seek to generate knowledge about LBP. This must be important for technical staff to characterize the main patterns of ball losses, identifying collective and individual problems. This knowledge produced would become richer once it can be compared to future research on LBP. In addition to perceiving the patterns of LBP that have the major impact, the feedback can be adjusted for the actions that motivate the LBP and for other precautions to be taken in order to reduce the risk and the probability to suffer a goal.

## Bibliografia

- Al Attar, W. S. A., Soomro, N., Sinclair, P. J., Pappas, E., & Sanders, R. H. (2017). Effect of Injury Prevention Programs that Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(5), 907–916. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0638-2>
- Arcos, A. L., Yanci, J., Mendiguchia, J., & Gorostiaga, E. M. (2014). Rating of Muscular and Respiratory Perceived Exertion in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(11), 3280–3288. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000540>
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Hansen, P. R., Ottesen, L., Pfister, G., & Elbe, A.-M. (2016). *Science and Football VIII: The Proceedings of the Eighth World Congress on Science and Football*. Taylor & Francis.
- Bangsbo, J., Nørregaard, L., & Thorsø, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sport Sciences = Journal Canadien Des Sciences Du Sport*, 16(2), 110–116. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1647856>
- Barreira, D., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2011). In search of nexus between attacking game-patterns, match status and type of ball recovery in European Soccer Championship 2008. *Research Methods and Performance Analysis*, 226, 226–237.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., & Anguera, M. T. (2013). SoccerEye: A Software Solution to Observe and Record Behaviours in Sport Settings. *The Open Sports Sciences Journal*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.2174/1875399X01306010047>
- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/1754337113493083>
- Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. In *Borg's perceived exertion and pain scales*. Human Kinetics.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol—Um saber sobre o saber fazer. *Estoril, PrimeBooks*.

- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F. J., & Losada, J. L. (2017). Possession Zone as a Performance Indicator in Football. The Game of the Best Teams. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01176>
- Castellano, J., & Casamichana, D. (2013). Differences in the number of accelerations between small-sided games and friendly matches in soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 209–210. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24137079>
- Chadwick, S. (2006). Soccer marketing and the irrational consumption of sport. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 7(3), 153.
- Dalen, T., Jørgen, I., Gertjan, E., Geir Havard, H., & Ulrik, W. (2016). Player Load, Acceleration, and Deceleration During Forty-Five Competitive Matches of Elite Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 351–359. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001063>
- Dupont, G., Akakpo, K., & Berthoin, S. (2004). The Effect of In-Season, High-Intensity Interval Training in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 584–589. <https://doi.org/10.1519/00124278-200408000-00034>
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. *A Ciência Do Desporto, a Cultura e o Homem*, 259–270.
- Giulianotti, R., & Robertson, R. (2009). *Globalization and football*. Sage.
- Green, G. (1953). *Soccer: the world game*. Phoenix House Limited.
- Guridi Lopategui, I., Castellano Paulis, J., & Echeazarra Escudero, I. (2021). Physical Demands and Internal Response in Football Sessions According to Tactical Periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(6), 858–864. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0829>
- Jones, P. D., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868295>
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*,

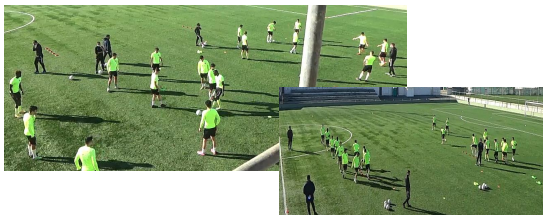
27(13), 1463–1469. <https://doi.org/10.1080/02640410903131681>

- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute:chronic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(6), 561–565. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.014>
- Malone, S., Roe, M., Doran, D. A., Gabbett, T. J., & Collins, K. D. (2017). Protection Against Spikes in Workload With Aerobic Fitness and Playing Experience: The Role of the Acute:Chronic Workload Ratio on Injury Risk in Elite Gaelic Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(3), 393–401. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0090>
- Martins, F. (2003). *A periodização tática segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol.*
- Myers, N. L., Aguilar, K. V., Mexicano, G., Farnsworth, J. L., Knudson, D., & Kibler, W. Ben. (2020). The Acute: Chronic Workload Ratio Is Associated with Injury in Junior Tennis Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(5), 1196–1200. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002215>
- Sanchez-Sanchez, J., Hernández, D., Casamichana, D., Martínez-Salazar, C., Ramirez-Campillo, R., & Sampaio, J. (2017). Heart Rate, Technical Performance, and Session-RPE in Elite Youth Soccer Small-Sided Games Played With Wildcard Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2678–2685. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001736>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Shafizadeh, M., Gray, S., Sproule, J., & McMorris, T. (2012). An exploratory analysis of losing possession in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(1), 14–23. <https://doi.org/10.1080/24748668.2012.11868579>
- Shafizadeh, M., Lago-Penas, C., Gridley, A., & Platt, G. K. (2014). Temporal Analysis of Losing Possession of the Ball Leading to Conceding a Goal: A Study of the Incidence of Perturbation in Soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 627–636. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.4.627>

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

## Anexos

**Exercício 1 e 3 – Meinhos + Mobilização + Meinhos**  
**Tempo Útil** 4:56 + 3:24 + 7:05 | **Instrução** 0:31  
**Treinador em cargo:** Gil Oliveira e Marco Paiva | **Guarda-Redes:** Treino Específico



**Exercício 2 – Org Of – Posse e circulação de bola + (Atletas em Recuperação)**  
**Tempo Útil** 18:03 | **Instrução** 0:46  
**Treinador em cargo:** Pedro João + (Gil) | **Guarda-Redes:** Treino Específico c/Pinho



**Exercício 4 – Org de Jogo (MC + Ataque) + (Atletas em Recuperação)** **S23 RAFC**  
**Tempo Útil** 16:19 | **Instrução** 0:29  
**Treinador em cargo:** Marco Paiva + (Gil) | **Guarda-Redes:** Treino Específico c/Pinho



**Exercício 5 – Torneio (Competição)**  
**Tempo Útil** 19:17 | **Instrução** 0:26  
**Treinador em cargo:** Marco Paiva e Fábio Faria | **Guarda-Redes:** 2 GR Integrados



UT \_\_ **Data** 22/02/2021 **Dia** 2ªF **Tempo Útil** - 1:09:04 **Instrução** - 2:12 **Transições** - 17:05 **Volume** - 1:28:21

*Figura 20 - Mapa do tempo útil de treino*



*Figura 21 - Sessão de treino complementar de avançados*

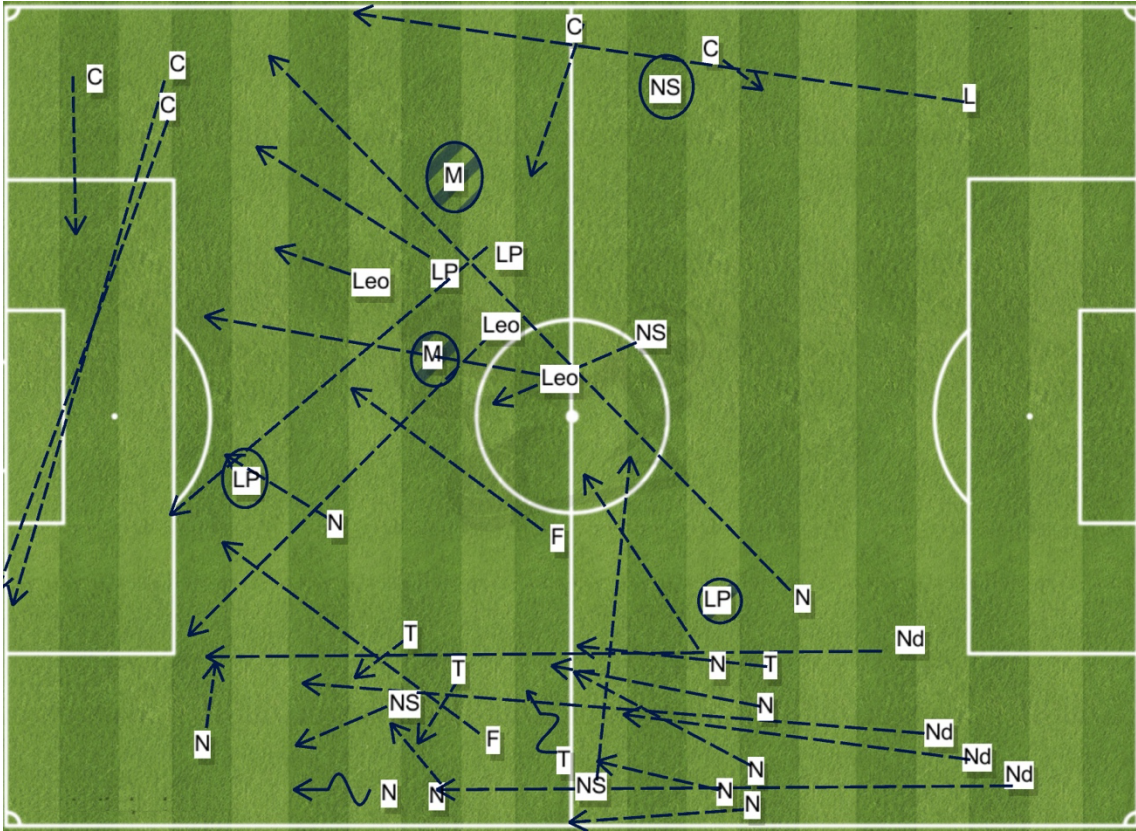


Figura 22 - Gráfico de perdas de bola ao final da 1ª parte de jogo - RAFC B



Figura 23 - Orientação do aquecimento de jogo - Académico de Viseu Futebol Clube



**ADÉLIO GIL OLIVEIRA**  
12/07/1997

March, 2021

## ACADEMIC BACKGROUND

---

**University Institute of Maia - ISMAI**

**Master's Degree** | 2019-Present  
*Physical Education and Sport Sciences - Specialization in Sports Coaching*

**Bachelor's Degree** | 2016-2019  
*Physical Education and Sport*

## EXPERIENCE

---

**Académico de Viseu** | 2020-2021  
**Assistant manager & Fitness coach**

- Same functions developed in Rio Ave

**Rio Ave FC U23** | 2020-2021  
**Assistant manager & Fitness coach**

- No muscular injuries (1st phase Liga Revelação)
- Complementar technical coaching with strikers (2nd top goalscorer)
- Introduction of new methodology of building training plans and manage data
- Promotion to Rio Ave B

**Viatodos U19** | 2019-2020  
**Manager**

Amazing experience of leadership, responsibility and freedom to create and solve team problems according to my own decisions. Season ended due to Covid-19. Above expectations.

**SL Benfica Lab** | 2018  
**Internship**

- Pre-season with Benfica B, planing, physical tests

**AD Ninense** | 2010-2016  
Amateur football player







## PROFILE

I am a dynamic hard working person. Wanting to evolve with different perspectives in exigent contexts working at senior competitive level.

The roles I have more competence are:

- [Development coach](#)
- [Fitness coach](#)

## COMPETENCES

**UEFA B License Football Coaching**

- Completed at the end of the season

**Tactical periodization**

**Technical/physical/tactical training**

**Microsoft Excel**

## PERSONAL INFORMATION

☎ (+351) 930 554 450

✉ adeliogilcastro@gmail.com





## OTHER EXPERIENCES

---

**Sports Analytics Lab - ISMAI**

**Researcher** | 2018-Present

- Warm up and psychological related effects - a systematic review

Figura 24 - Apresentação profissional