

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências da
Educação Física e Desporto - Especialização em Treino
Desportivo

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo)

José Pedro da Costa Marques

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre Martins
Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Miguel Seabra Nunes

Outubro de 2023



JOSÉ PEDRO DA COSTA MARQUES

N.º 34427

Relatório do Estágio 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 Diogo Alexandre Martins Coutinho

Orientador Cooperante: Hélder Miguel Seabra Nunes

Outubro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Marques, J. (2023). *Relatório de Estágio realizado no Atlético Clube Bougadense, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - UMAIA.*

PALAVRAS-CHAVE: Jogos Reduzidos; Princípios de Jogo; Técnica, Tática; Modelo de Jogo.

AGRADECIMENTOS

Começar a agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, ao meu pai José Marques e à minha mãe Cristina Marques por serem o grande suporte e todo o esforço para a minha formação como mestre. Ajudaram me no meu desenvolvimento académico e que educaram a pessoa que eu sou atualmente. Há minha irmã Ana Marques e cunhado, Luís Carlos por sempre me colocarem novos desafios e objetivos, sabendo que mesmo quando as coisas não estão fáceis, com trabalho árduo e acreditar em nós mesmos, se chega longe, e por fim, agradecer também ao resto da família por todo o apoio demonstrado.

Agradecer por toda a ajuda dada e por ser o meu verdadeiro guia nesta caminhada académica, ao meu professor e orientador Professor Doutor Diogo Coutinho, por todos os desafios que me lançou, na qual me fez crescer imenso como treinador e como pessoa. Sempre na exigência máxima e esforço máximo para todas as tarefas, mesmo quando o cansaço já era em demasia. Todas as experiências incríveis nos congressos e por todo a ajuda e confiança transmitida e por acreditar em mim mesmo quando eu próprio duvidava, muito obrigado por este ano!

Agradecer ao clube - Atlético Clube Bougadense - nomeadamente ao Presidente André Fernandes. Nunca vi um Presidente tão preocupado com o projeto que sem dúvida está bem representado em seu nome e em nome do clube, mais que um Presidente, um amigo e um adepto louco do Bougadense.

Um abraço especial ao Coordenador Técnico Miguel Pereira. Para além do profissionalismo, temos uma amizade que nunca irei esquecer. Obrigado por todos os desafios e confiança depositada em mim, são vários anos em trabalho conjunto.

Por falar em amigas que o futebol me deu, um enorme obrigado a estas duas senhoras que nunca deixaram que nada faltasse ao clube e a todos os envolvidos no projeto, as responsáveis pelo Departamento de Formação ACB, a Diretora Carina Carneiro e a Diretora Susana Alves. Amigas que ficam sempre guardadas com um carinho especial. Obrigado por nunca desistirem e também por nunca terem duvidado do trabalho desempenhado ao longo deste ano. Pensavam que me ia esquecer, aos meus adjuntos David Reis e Martim Couto. Rapazes incríveis com um amor ao clube e sobretudo em ajudar estes jovens em desenvolvimento. Espero ter ajudado neste início de caminhada no mundo de futebol e não desistam dos vossos objetivos.

Agradecer a todos os Treinadores da Formação e Diretores e em especial ao Mister Hélder Nunes do Departamento sénior por toda a orientação no clube e por todos os vastos conhecimentos transmitidos.

Por fim, e não me esqueci, ao meu grupo, aos Sombreros, Andreia Costa, João Silva, João Pereira, Diogo Oliveira por todos os conselhos dados e por me aguentarem este ano e todos os que passaram. Um grupo incrível de amigos e inseparáveis! Agradecer a todos os meus amigos chegados com quem posso sempre contar, António Santos, Carolina Sousa, Jéssica Sousa, José Rui e a todo o resto, um enorme obrigado por poder contar com estes amigos incríveis nesta fase

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS	III
ÍNDICE DE QUADROS	V
RESUMO.....	VI
ABSTRACT.....	VII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	IX
1. INTRODUÇÃO	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	3
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO.....	3
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS	5
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS	5
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO	6
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	8
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	9
3.1. CALENDARIZAÇÃO	10
3.2. OPERACIONALIZAÇÃO.....	13
3.2.1. <i>Fases do Estágio</i>	13
3.2.1.1. Fase de Integração (Datas).....	13
3.2.1.2. Fase de Intervenção (datas).....	13
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	15
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.....	15
4.1.1. <i>Tarefas desenvolvidas durante Microciclo</i>	15
4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos	16
4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos	16
4.2. PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO PORMENORIZADA DE DOIS MICROCICLOS COM AS RESPETIVAS ANÁLISES E REFLEXÕES DIÁRIAS	19
4.2.1. <i>Microciclo 1 – Definir Tipologia (Data)</i>	22
4.2.2. <i>Microciclo 2 – Definir Tipologia (Data)</i>	26
4.3. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO.....	30
4.4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	40
5. ESTUDO CIENTÍFICO.....	41
1) INTRODUÇÃO.....	44
2) METODOLOGIA.....	44
2.1. <i>Amostra</i>	44
2.2. <i>Procedimentos</i>	44
2.3. <i>Variáveis de Performance</i>	45
2.4. <i>Análise Estatística</i>	45
3) RESULTADOS.....	45
4) DISCUSSÃO.....	48
5) CONCLUSÕES	48
6. REFLEXÃO FINAL	49
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1 - Logo Atlético Clube Bougadense
- Figura 2 - Organograma da Estrutura do ACB
- Figura 3 - Infraestrutura do ACB
- Figura 4 - Recursos Materiais
- Figura 5 - Total de Jogos/Golos
- Figura 6 - Classificação Final
- Figura 7 - Site ZeroZero
- Figura 8 - Livres Laterais Ofensivos
- Figura 9 - Cantos Ofensivos
- Figura 10 - Livres Frontais Defensivos
- Figura 11 - Cantos Defensivos
- Figura 12 - Folha Estatística
- Figura 13 - Observação Final ao Adversário
- Figura 14 - Organograma Modelo de Jogo
- Figura 15 - Organização das Ideias de Jogo
- Figura 16 - Sistema Tático
- Figura 17 - 1ª Fase de Construção
- Figura 18 - 2ª Fase de Construção
- Figura 19 - Zonas de Finalização
- Figura 20 - Pontapé de Saída

ÍNDICE DE QUADROS

Tabela 1 - Caracterização do Plantel

Tabela 2 - Equipas Adversárias do Campeonato

Tabela 3 - Resultados do Campeonato

Tabela 4 – Microciclo do Planeamento

Tabela 5 - Microciclo Pré-Época

Tabela 6 - Microciclo Competição

RESUMO

Ser treinador de futebol é uma profissão muito desafiadora, no qual o dever é desenvolver e aprimorar jovens talentos, para que possam chegar a patamares mais elevados. É necessário adquirir vários conhecimentos, que ao longo do percurso são desenvolvidos, como áreas da psicologia, nutrição, fisiologia e gestão.

Este Relatório de Estágio refere-se a todo o processo desenvolvido e aplicado durante a época 2022-2023, realizado no Atlético Clube Bougadense, no departamento de formação, escalão de juvenis, vivenciado assim um contexto de prática supervisionada, de modo a desenvolver todos os objetivos traçados para a época relativa. A principal função desempenhada na qualidade de treinador principal no departamento de formação de futebol do ACB, no desenvolvimento e planeamento dos treinos e reflexões associadas a este processo. O presente documento tem como objetivo apresentar todo o trabalho aplicado numa equipa de formação de juvenis, apresentando e explicando, todos os passos de um modelo de jogo adotado, com exercícios associados, todo o trabalho aplicado para a transformação de um contexto competitivo, ao longo desta temporada

Simultaneamente no seguinte documento, visa um estudo científico, assente numa avaliação técnica e física dos atletas e de que modo regras manipuladas com o uso a jogos reduzidos têm influência. Durante a realização do estudo, o seu planeamento contou com quatro sessões de trabalho com diferentes quatro diferentes variáveis de modo a comparar o efeito de cada uma. Associado a isto, doze coletes de GPS foram utilizados para a avaliação das componentes físicas, para a avaliação da técnica utilizou-se o LongoMatch, uma ferramenta que proporciona a verificação de movimentos técnicos e posicionamentos táticos. Os resultados podem auxiliar os treinadores a melhor prescrever os exercícios tendo por base as dimensões físicas e técnicas.

Palavras-Chave: Futebol, Modelo de Jogo Adotado, Processo de Treino, Esquemas Táticos, Cargas Externas.

ABSTRACT

Being a football coach is a very challenging profession, in which the duty is to develop and hone young talents so that they can reach higher levels. You need to acquire a lot of knowledge, which you develop along the way, such as psychology, nutrition, physiology and management.

This Internship Report refers to the entire process developed and applied during the 2022-2023 season, carried out at Atlético Clube Bougadense, in the training department, youth level, thus experiencing a context of supervised practice, in order to develop all the objectives set for the relative season. My main role as head coach in ACB's football training department was in the development and planning of training sessions and the reflections associated with this process. The aim of this document is to present all the work applied to a youth training team, presenting and explaining all the steps of a game model adopted, with associated exercises, all the work applied to transform a competitive context throughout this season.

At the same time, the following document aims to carry out a scientific study, based on a technical and physical assessment of the players and how rules manipulated using reduced games have an influence. During the study, four work sessions were planned with four different variables in order to compare the effect of each one. In addition, twelve GPS waistcoats were used to assess the physical components, while LongoMatch, a tool that provides verification of technical movements and tactical positioning, was used to assess technique. The results can help coaches to better prescribe exercises based on physical and technical dimensions.

Keywords: Football, Adopted Game Model, Training Process, Tactical Schemes, External Loads.

LISTA DE ABREVIATURAS

ACB – Atlético Clube Bougadense;

DFACB – Departamento de Formação do Atlético Clube Bougadense;

MJ – Modelo de Jogo

MJD – Modelo de Jogo Adotado

AV- Avançado

10 – Posição entre Médios e Avançados

ALA – Posição do Corredor Lateral

LAT- Lateral

MC – Médio Centro

AFP – Associação Futebol do Porto

DC – Defesa Central

1. INTRODUÇÃO

No espaço quatro anos de formação académica na área do desporto, precisamente com a realização da Licenciatura em Educação Física e Desporto e posteriormente com Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialidade em Treino Desportivo, este relatório de estágio faz parte da avaliação final do Mestrado, inserido no segundo ano, que visa, colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante estes anos académicos, colocando em prática todo este processo.

O Relatório de Estágio, realizado no escalão de Juvenis, do departamento de Formação do Atlético Clube Bougadense referente à época 2022-2023, com aproximadamente mais de 1600 horas de contacto direto com a instituição, dividido em treinos, reuniões, jogos, planeamento e reflexões diárias. O Clube está inserido na 2ª Divisão Distrital, sendo os principais objetivos aprimorar a qualidade dos jovens atletas. A escolha deste clube para a realização deste estágio foi ao facto de conhecer todos os recursos humanos envolvidos e também por ter sido o clube onde se concluiu, o curso de Treinadores referente ao grau um, Uefa C, em 2021.

Este relatório é vivenciado num contexto prático, sempre supervisionado, relacionando o contexto académico, com o contexto profissional, onde se adquiriu muitas aprendizagens práticas na desconstrução do treino e da forma como se lida com jovens, permitindo assim aprender, errar, sobretudo refletir todo o processo e evoluir enquanto profissional e como pessoa de modo a melhorar competências como a comunicação, decisão, gestão do balneários, com finalização á obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo pela Universidade da Maia.

De modo a desenvolver todas estas competências para satisfazer as exigências do mercado profissional e também os objetivos lineados para esta época, em simultâneo com a realização de um estudo científico com o objetivo de ser publicado e, de certo modo, apresentado em vários congressos associados ao futebol, permitindo assim, a continuação académica e mais oportunidades no contexto de futebol profissional.

Assim sendo, este Relatório de Estágio está dividido em vários momentos. No primeiro momento, a descrição do contexto onde está inserido. Contém toda a informação detalhada do clube onde o estágio foi realizado. No segundo momento, os objetivos de estágio, referente às fases de integração e intervenção do mesmo, onde refere todos os momentos de planeamento e de intervenção pessoal. No momento, a caracterização da

intervenção pessoal, apresenta a informação de todo o trabalho desenvolvido no processo de treino, tal como a preparação do mesmo e os seus microciclos detalhados e justificados. No seguinte momento serve para apresentar o estudo científico realizado durante este processo. Todo o trabalho desenvolvido para a finalização do artigo científico, desde o número de atletas que constituem a amostra, a informação sobre jogos reduzidos, a apresentação de resultados e a discussão destes. Por fim, o último momento, refere à reflexão pessoal tendo em conta os objetivos definidos para esta época e todas as dificuldades sentidas durante esta fase de estágio.

2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

2.1. Caracterização da organização

O Atlético Clube Bougadense (ACB) no longínquo ano de 1972, um grupo de amigos decidiu fundar um clube para dar maior realce e importância às jogatanas em que participavam. A 12 de março do mesmo ano nascia, na Trofa, o Atlético Clube Bougadense, emblema que com o passar dos anos se foi afirmando no panorama futebolístico da maior associação do país. Um crescimento que teve como ponto alto as três participações na Divisão de Honra, entre 2002 e 2005, na altura o principal patamar da A. F. Porto. Hilário Duque, socio-fundador, é hoje um dos vice-presidentes do Atlético Clube Bougadense. Uma figura emblemática e que ficará para sempre ligado à história ou não fosse o autor do primeiro golo oficial do Bougadense, a 21 de outubro de 1972, no triunfo, por 2-1, sobre o INCANA, no jogo de estreia no Campeonato de Amadores da A. F. Porto. Atualmente o Clube conta com André Fernandes, natural de Bougado, como líder máximo do clube. Apesar de ser eleito presidente apenas em 2021, nos 3 anos anteriores apoiou os antigos responsáveis do clube.



Figura 21 - Logo Atlético Clube Bougadense

A missão do DFACB passa por formar indivíduos que saibam jogar o jogo e que tenha na sociedade um papel ativamente responsável. Num Departamento de Formação que se vai destacar pelo seu humanismo, solidariedade, entreajuda e de grande exigência em todos os momentos relacionados com o saber ser/estar, saber-saber e saber-fazer, ou seja, domínio socio-afetivo, domínio cognitivo e domínio psico-motor, a missão passa

por criar condições para a formação de cidadãos de exemplos para a sociedade. Desportivamente, formar atletas capazes de conhecerem o jogo e que sejam cultos sobre os diferentes momentos do mesmo, com o objetivo de alimentar a equipa sénior do clube, trazendo uma identidade para que assim o clube consiga desenvolver-se com credibilidade e respeito.

O ACB pretende ser um clube humilde, mas que comece a crescer no Futebol Formação, preparando-se para começar a concorrer à Certificação feita pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Para isso, perspetivou a criação de um Departamento de Formação capaz de criar condições para que cidadãos atletas integram o plantel sénior do clube apetrechando-o de uma identidade Bougadense. Pretende ainda dar aos atletas mais ferramentas para o seu crescimento nos domínios socio-afetivo, cognitivo e psico-motor e é um clube muito atento ao percurso escolar de cada atleta, valorizando e incentivando o ensino, não obstante a arranjar formas para que cada atleta consiga alcançar o sucesso escolar.

O DFACB terá como principal referência a transmissão de valores éticos inerentes à prática desportiva como a verdade, o respeito, a responsabilidade, a amizade, a cooperação, a entreaajuda, solidariedade, rigor, competência, honestidade, empenho, competitividade, humildade, esforço e resiliência, entre outros. Destaca-se pelo claro interesse na inclusão social tendo como objetivo a integração e a defesa de causas relacionadas com indivíduos excluídos do meio social, seja por alguma deficiência física ou mental, cor da pele, orientação sexual ou gênero.

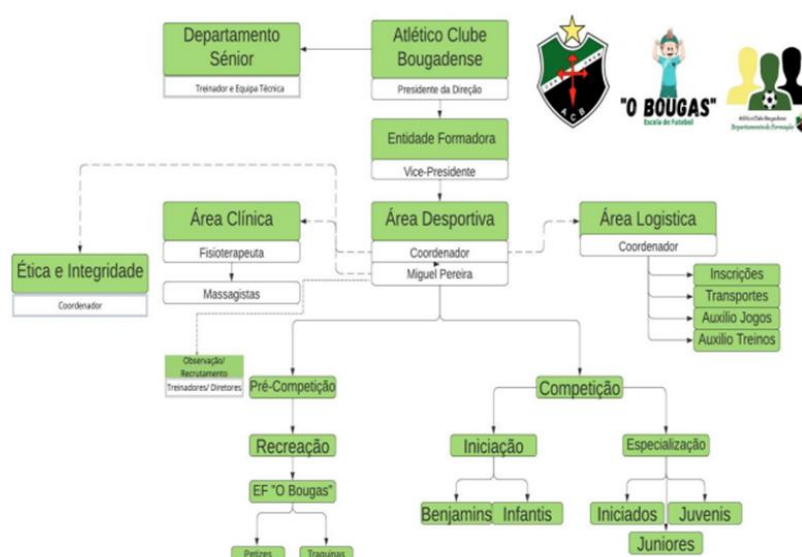


Figura 22 - Organograma da Estrutura do ACB

2.2. Caracterização das Infraestruturas

O ACB possui um Campo de Futebol de 11, onde subdivide com futebol de 7 e futebol de 9, com uma bancada central com espaço para cerca de 200 pessoas. Possui um Campo de Futebol de 5 onde treinam os escalões mais novos. Conta com vários balneários, sala de arrumos, uma lavandaria, um posto médico que se localizava no edifício cujo está referenciado na imagem. Encontra-se nesse mesmo preciso edifício a sala de reuniões, onde mensalmente se discutia o trabalho realizado por parte dos treinadores. Conta também com uma sede. A formação do ACB conquistou neste primeiro ano a certificação com duas estrelas, como Entidade Formadora da FPF, Federação Portuguesa de Futebol.



Figura 23 - Infraestrutura do ACB

2.3. Caracterização dos recursos materiais

O ACB é um clube que se esforça bastante para dar as condições desejáveis aos seus atletas, contudo o material ainda é escasso, mas tem vindo a investir todos os anos nas condições materiais para que os treinadores consigam um trabalho mais completo na preparação física dos atletas, mas também nas suas qualidades individuais. Contudo, pela escassez do material, era difícil de preparar o treino completo, também por falta de espaço, mas pelo material estar a ser utilizado pelos outros escalões da formação. O gráfico elaborado abaixo, representa todos os recursos materiais do clube face á pratica da modalidade, estando devidamente representado todo o material existente e também a contabilização do mesmo.

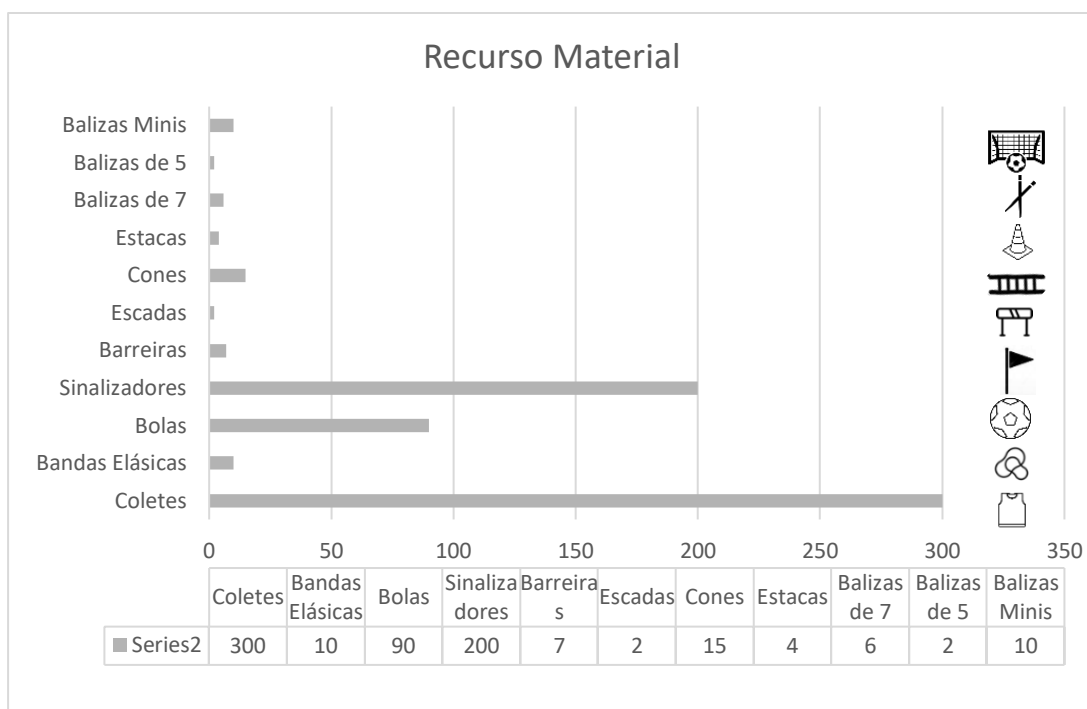


Figura 24 - Recursos Materiais

O clube também adquiriu o programa de gestão “EmJogo” que facilitava a gestão dos recursos humanos, relatórios clínicos, plantéis, parte administrativa, presenças e estatísticas de golos sofridos/marcados ao longo da época.

2.4. Caracterização da população alvo

A equipa do ACB compete na zona norte, segunda divisão distrital de juvenis da Associação de Futebol do Porto. O plantel, constituído por cerca de 25 atletas, maioria pertencente ao primeiro ano, no escalão de Juvenis. A idade média da equipa é de 16 anos. A altura média é de 174 centímetros e o peso médio é de 66 quilogramas.

Existia dificuldades em todos os setores, muitos atletas praticavam a modalidade há pouquíssimo tempo, dificultando desta forma a gestão do plantel. O maior setor, com dificuldade é a defesa. A maioria dos defesas centrais da equipa tinham falta de agressividade, pouca qualidade na leitura de jogo e imensa dificuldade na primeira fase de construção. A zona média, pertencente aos médios, sentiam enorme dificuldade, na leitura de jogo, na orientação corporal e falta de agressividade. Os avançados tinham dificuldade na posição corporal em função do remate, pecando muito na finalização. Em geral, a equipa tinha poucas bases e leitura de jogo.

PLANTEL DE JUVENIS – ÉPOCA 2022-2023					
<i>Atleta</i>	<i>Nacionalidade</i>	<i>Idade</i>	<i>Altura (Cm)</i>	<i>Peso (Kg)</i>	<i>Posição</i>
<i>Jogador 1</i>	Portuguesa	17	188	94	GR
<i>Jogador 2</i>	Portuguesa	16	174	75	GR
<i>Jogador 3</i>	Portuguesa	16	169	53	DC
<i>Jogador 4</i>	Portuguesa	16	178	66	DC
<i>Jogador 5</i>	Portuguesa	16	176	70	DC
<i>Jogador 6</i>	Portuguesa	16	180	71	DC
<i>Jogador 7</i>	Portuguesa	15	166	74	DC
<i>Jogador 8</i>	Portuguesa	16	175	65	ALA
<i>Jogador 9</i>	Ucraniana	16	177	62	ALA
<i>Jogador 10</i>	Portuguesa	17	174	68	ALA
<i>Jogador 11</i>	Portuguesa	15	175	50	ALA
<i>Jogador 12</i>	Portuguesa	15	172	53	ALA
<i>Jogador 13</i>	Portuguesa	16	168	57	MC
<i>Jogador 14</i>	Portuguesa	16	177	56	MC
<i>Jogador 15</i>	Portuguesa	16	159	53	MC
<i>Jogador 16</i>	Portuguesa	15	170	50	MC
<i>Jogador 17</i>	Portuguesa	16	173	70	MC
<i>Jogador 18</i>	Portuguesa	17	171	68	MC
<i>Jogador 19</i>	Portuguesa	15	170	50	AV
<i>Jogador 20</i>	Portuguesa	15	165	53	AV
<i>Jogador 21</i>	Portuguesa	17	179	68	AV
<i>Jogador 22</i>	Portuguesa	17	177	70	AV
<i>Jogador 23</i>	Portuguesa	16	189	74	AV
<i>Jogador 24</i>	Portuguesa	17	186	68	AV
<i>Jogador 25</i>	Portuguesa	16	165	55	AV

Tabela 7 - Caracterização do Plantel

A equipa técnica era composta por dois elementos. Treinador principal que a principal tarefa é preparação dos treinos, componentes táticas/físicas/técnicas e todo o processo envolvido. Treinador-Adjunto, segundo ano como treinador. Academicamente, frequenta o primeiro ano da Licenciatura de Educação Física e Desporto, auxiliando todos em todos os treinos, sendo o segundo ano de trabalho, primeiro contou para o Estágio UEFA C.

O Departamento médico que é composto por um fisioterapeuta, Hélder, com uma vasta experiência profissional no futebol, que auxiliava em qualquer lesão e avaliação do jogador pós-lesão, preparando este mesmo para o contexto competitivo após a lesão.

2.5. Enquadramento Competitivo

O campeonato da segunda divisão distrital da Associação de Futebol do Porto é composto por dez séries, não havendo despromoções. Os dois primeiros classificados tinham lugar no play-off de promoção à primeira divisão, que correspondia a uma segunda fase da competição, dividida em seis séries e apenas o primeiro classificado apurava-se para a terceira fase da competição. Nesta terceira fase da competição eram sorteadas as equipas que terminavam em primeiro lugar na fase anterior, disputando assim eliminatórias. O campeão da final é o vencedor do campeonato.

A observação às equipas adversárias só existia com a partilha de gravação do jogo, com outros clubes na qual mais tarde o clube defrontava. A única observação realizada era no momento de jogo porque todos os jogos eram disputados ao domingo, pela manhã, dificultando, desta forma, uma observação mais rigorosa.

Desta forma, o campeonato da segunda divisão distrital de juvenis, correspondia à série seis, onde participa o ACB.

 AC Bougadoense	 U.S.C Paredes B	 Aliança de Gandra	 SC Rio Tinto	 USC Baltar	 Custóias FC
 Melres DC	 Aliados Lordelo	 ISC Sobreirense	 SC Nun'Álvares	 Rebordosa AC	 FC Parada

Tabela 8 - Equipas Adversárias do Campeonato

3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Os objetivos deste Relatório de Estágio passam por desenvolver ao longo de uma época desportiva todas as experiências, momentos de erros, reflexões pessoais e à própria equipa que servem de aprendizagem na longa jornada como treinador de futebol.

Desta forma, o presente Relatório de Estágio tem a divisão dos objetivos em três momentos fulcrais. O primeiro momento é o conhecimento, o segundo momento é as aptidões e por último, as atitudes. Estes objetivos delineados visam o crescimento pessoal e profissional durante o ano de estágio para a sua finalidade.

Conhecimento:

1. Ter sempre como base estudos científicos para suportar todo o planeamento do treino colocando em prática todo o conhecimento académico adquirido neste período prático;
2. Conhecer e partilhar novos processos no funcionamento do treino com treinadores mais experientes;
3. Desenvolver gosto pelo trabalho científico e pela investigação de modo a investir em próximos trabalhos e na continuação do futuro académico.

Aptidões:

1. Melhorar a metodologia do treino, tal como a sua operacionalização/preparação e também a resolução de problemas;
2. Conseguir resposta para todos os problemas enfrentados durante o treino/jogo
3. Utilização de novas ferramentas informáticas que melhorem a qualidade deste processo;

Atitudes:

1. Desenvolver a comunicação com a equipa técnica, diretores, jogadores e todos os envolvidos no processo;
2. Ajudar os jovens atletas no seu percurso académico;
3. Acrescentar valores éticos como humildade, esforço, entrega, solidariedade, compromisso, resiliência e acima de tudo profissionalismo.

Concluindo, os objetivos com mais dificuldade foram em utilizar novas ferramentas tecnológicas devido à experiência, mas praticando semanalmente, tornou mais fácil esta adaptação. Deste modo, todos os objetivos definidos foram concretizados.

3.1. Calendarização

A primeira interação com a entidade acolhedora para a realização do estágio teve o seu início em finais do mês de Julho de 2022, com uma breve reunião sobre a equipa técnica, conhecimento sobre o plantel e os objetivos do clube para a equipa. A pré-época iniciou-se em Agosto de 2022 até 29 de Outubro de 2022. Apresentação da equipa técnica e diretores aos jogadores e todo o tipo de informação sobre o funcionamento do treino. Este período teve cerca de um mês e meio, com jogos amigáveis para experimentação de posicionamentos e de captações/observação a outros atletas que chegavam ao clube. Durante este processo, e tendo em conta que a equipa não tinha qualidade técnica, nem qualidade de jogo, era esperado dificuldades, e foi notório durante este período preparatório. A Competição começou no dia 30 de Outubro de 2022 e terminou a 7 de Maio de 2023. Durante este período competitivo, houve pausa de campeonato, cerca de duas semanas, de 18 de Dezembro de 2022 a 8 de Janeiro de 2023 para celebrar a época festiva natalícia.

Como já referido anteriormente, o campeonato de juvenis é disputado em três fases. A primeira competição com as equipas sorteadas, acima referidas. A segunda fase apenas para os primeiros e segundos classificados e a terceira fase eram eliminatórias até haver um campeão, que acabou por ser o FC Penafiel. Os objetivos para este campeonato era tentar retirar o melhor rendimento possível dos jogadores e melhorar a sua qualidade técnica e tática, sem ter importância a classificação final porque o processo é longo e para a próxima época a ambição será terminar nos primeiros lugares, quem sabe disputar fases de apuramento a campeão. Como podemos observar nas imagens seguintes, referência ao calendário competitivo, houve vinte e dois jogos. Total de cinco vitórias, três empates e catorze derrotas. Quanto aos golos, a equipa marcou trinta e dois golos e sofreu setenta e dois. É possível verificar também através dos gráficos as percentagens de golos e dos resultados. A equipa terminou assim o campeonato em nono lugar.

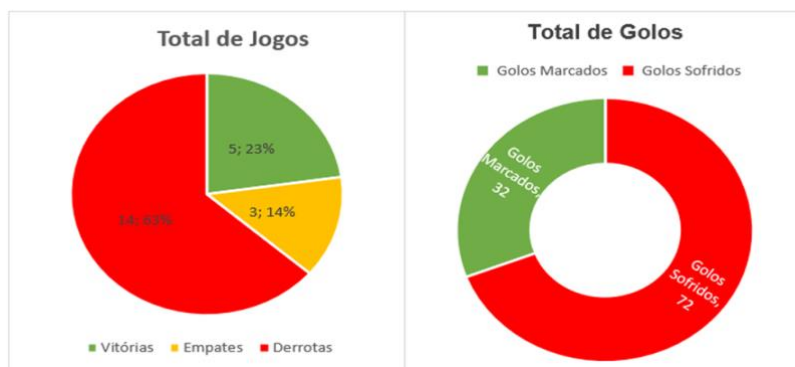


Figura 25 - Total de Jogos/Golos

RESULTADOS DO CAMPEONATO			
1ª VOLTA			
JORNADA	DATA	JOGO	RESULTADO
J1	30-10-2022	AC.Bougadense – SC Nun’Álvares	2 - 8
J2	06-11-2022	FC Parada – AC.Bougadense	5 - 2
J3	13-11-2022	AC.Bougadense – Rebordosa AC	2 - 2
J4	20-11-2022	ISC Sobreirense – AC.Bougadense	3 - 3
J5	04-12-2022	SC Rio Tinto – AC.Bougadense	5 - 0
J6	10-12-2022	AC.Bougadense – Custóias FC	1 - 0
J7	18-12-2022	USC Paredes – AC.Bougadense	2 - 0
J8	08-01-2023	AC.Bougadense – USC Baltar	0 - 2
J9	15-01-2023	Aliança de Gandra – AC.Bougadense	7 - 0
J10	22-01-2023	AC.Bougadense – Melres DC	5 - 3
J11	28-01-2023	Aliados Lordelo – AC.Bougadense	5 - 0
2ª VOLTA			
J12	05-02-2023	SC Nun’Álvares – AC.Bougadense	7 - 1
J13	12-02-2023	AC.Bougadense – FC Parada	3 - 4
J14	26-02-2023	Rebordosa AC – AC.Bougadense	6 - 0
J15	05-03-2023	AC.Bougadense – ISC Sobreirense	3 - 1
J16	12-03-2023	AC.Bougadense – SC Rio Tinto	1 - 2
J17	19-03-2023	Custóias FC – AC.Bougadense	0 - 0
J18	26-03-2023	AC.Bougadense – USC Paredes	0 - 2
J19	16-04-2023	USC Baltar – AC.Bougadense	3 - 4
J20	23-04-2023	AC.Bougadense – Aliança de Gandra	1 - 3
J21	30-04-2023	Melres DC – AC.Bougadense	0 - 4
J22	07-05-2023	AC.Bougadense – Aliados Lordelo	0 - 2

Tabela 9 - Resultados do Campeonato

CLASSIFICAÇÃO FINAL									
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Aliados Lordelo	60	22	20	0	2	122	15	+107
2	Aliança de Gandra	56	22	18	2	2	134	23	+111
3	USC Paredes B	53	22	16	5	1	70	14	+56
4	SC Nun'Álvares	47	22	15	2	5	84	31	+53
5	Rebordosa AC	40	22	12	4	6	59	33	+26
6	FC Parada	29	22	9	2	11	47	58	-11
7	SC Rio Tinto B	24	22	7	3	12	31	68	-37
8	USC Baltar	21	22	7	0	15	42	79	-37
9	Bougadense B	18	22	5	3	14	32	72	-40
10	ISC Sobreirense	17	22	5	2	15	34	99	-65
11	Melres DC	13	22	4	1	17	26	91	-65
12	Custóias FC C	5	22	1	2	19	13	111	-98

Figura 26 - Classificação Final

É possível verificar que tivemos derrotas pesadas, principalmente no arranque inicial do campeonato, com muitas distrações e muitos erros básicos, muita falta de coerência em determinados lances. Era notório a falta de bases destes jovens, portanto o trabalho foi tentar em pouco tempo aperfeiçoar e explicar todos as bases de futebol, principalmente na parte defensiva porque como diz o velho ditado, “o ataque é por vezes a melhor defesa”. Refletindo sobre este processo competitivo, como já referido, não havia qualquer objetivo para esta equipa, destacando que era uma equipa B, e o principal objetivo era melhorar as qualidades individuais dos jogadores, e penso que apesar das imensas derrotas, foi uma aprendizagem para todos os envolvidos e com um trabalho difícil, mas que no final os jogadores tornaram-se mais responsáveis, mais cultos, mantendo sempre uma boa integridade em questões de balneário.

3.2. Operacionalização

3.2.1. Fases do Estágio

3.2.1.1. Fase de Integração (15/08/2022 – 28/10/2022)

A fase de integração foi bastante fácil e rápida, devido ao contacto na época anterior com a maioria dos atletas conhecendo bem a dinâmica e exigência de treino imposta e a adaptação à equipa técnica também foi relativamente fácil, devido à transição da época anterior. A pré-época para a equipa técnica começou mais cedo, para estruturar o planeamento da mesma, assim como a apresentação do plantel por parte do coordenador técnico. Esta fase contou com jogadores novos, sabendo que o futebol de formação é assim mesmo, sempre aberto a novos jogadores, nas quais é necessário observar e dependendo das suas qualidades, definir um posicionamento para que seja possível melhorar a sua qualidade individual. No final de todos os treinos nesta fase, havia sempre uma conversa refletiva da equipa técnica de modo a entender o que correu bem ou menos bem no processo de treino e o que é necessário melhorar.

3.2.1.2. Fase de Intervenção (29/10/2022 – 07/05/2023)

Esta fase de intervenção pode ser dividida em cinco momentos. A primeira fase faz referência ao Treino; a segunda fase, ao momento da Convocatória; a terceira fase, ao Pré-Jogo; a quarta fase, o Decorrer do Jogo e por fim o Pós-Jogo.

1. Treino:

Existiam 3 treinos semanais, na qual o planeamento era diferente para cada treino, sendo da responsabilidade do Treinador Principal. O primeiro treino havia uma pequena recuperação com uma carga média. O segundo treino correspondia à carga máxima e por fim, o terceiro treino correspondia mais a questões táticas e técnicas.

2. Convocatória:

A convocatória dependia sempre da presença de treinos dos atletas. Em caso de falta apresentar a justificação nesse mesmo dia e da qualidade de treino dos jogadores. Esta responsabilidade é do Treinador Principal, pedindo sempre opinião ao treinador-adjunto.

3. Pré-Jogo:

Esta fase corresponde à palestra e ao aquecimento. A palestra é da responsabilidade do treinador principal, focando sempre nos pontos-chaves da equipa adversária, sendo isto possível numa segunda fase do campeonato onde já havia informações sobre a equipa adversária, observada na primeira fase. O aquecimento é da responsabilidade do treinador-adjunto.

4. Durante o Jogo:

A gestão da equipa é da responsabilidade do treinador principal, onde a intervenção era intensa e que exige rápidas decisões. O treinador-adjunto auxiliava dando informações sobre o adversário e da própria gestão.

5. Pós-Jogo:

No Pós-Jogo, existia a reflexão sobre todo este processo anteriormente referenciado com o treinador-adjunto, onde existia também uma observação final à equipa adversária, destacando os pontos fortes e os pontos mais vulneráveis.

4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

MICROCICLO DO PLANEAMENTO							
X	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	Folga	Planeamento	Planeamento	Folga	Planeamento	Planeamento do Jogo	JOGO
TARDE	Folga	Planeamento	Folga	Folga	Planeamento	Folga	FOLGA
NOITE	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	FOLGA

Tabela 10 – Microciclo do Planeamento

4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo

Primeiramente, a elaboração de um microciclo semanal foi a primeira fase a ser desenvolvida. O microciclo semanal era sempre o mesmo, mudando apenas os exercícios, que mudavam para corresponder às principais dificuldades dos jogadores, sempre a pensar na sua evolução individual. Para esta elaboração é necessário rigor, atendendo a todas as componentes necessárias de modo a melhorar o rendimento do jogador, a criação de rotinas, que ao longo da época foram melhoradas. A criação do plano de treino, tendo em conta a gestão da carga, era uma das tarefas principais e a convocatória, realizada no último treino, que correspondia à sexta-feira. Como já foi referido anteriormente, era difícil a recolha de informações mais detalhada da outra equipa, devendo-se ao facto de não haver nenhum departamento de observação e indisponibilidade por parte do treinador-adjunto ou mesmo do treinador principal porque os jogos deste escalão realizavam-se ao domingo. Como tal, a informação recolhida era através do site zerozero.pt, onde a informação era apenas estatística, mas verificava-se os jogadores com mais golos, minutos, sendo estes o onze provável que iríamos defrontar. Numa segunda volta do campeonato, a observação já continha pontos chaves, tais como, pontos fortes e as maiores fragilidades do adversário, que seriam recolhidas durante uma primeira volta do campeonato e também com outros feedbacks de alguns treinadores adversários, em que existia uma mútua partilha de informação.

4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos

As principais tarefas durante os treinos desenvolvidas eram relacionadas com a gestão de jogadores, com a vertente competitiva, com a gestão de cargas e assegurar que todos os atletas tivessem bem para o treino. Após a chegada ao clube, apresentava o plano de treino ao treinador-adjunto e discutíamos sobre esse mesmo planeamento, de modo que incisássemos o treino às 19:45h, preparando todo o material que havia disponível no clube e ajustando mais tarde alguns jogadores que faltassem, que o diretor da equipa informava. A parte inicial do treino, nomeadamente o seu aquecimento e outros exercícios associados, o treinador-adjunto tinha autonomia total. Depois desta fase, o treinador principal tinha total intervenção, dividindo as tarefas e exercícios em que não era possível estar presente em duas partes, o treinador-adjunto auxiliava, fazendo sempre a troca a meio para corresponder e observar todos os jogadores.

O primeiro treino da semana, após o jogo era realizado à terça-feira. Neste treino, a fase inicial correspondia ao aquecimento mais alguns exercícios de recuperação com alguma carga associada. No final deste processo, havia torneio de 3 equipas para aumentar a competitividade da equipa. Este treino, era planeado pelo treinador principal, mas a maior intervenção nesta primeira fase correspondia ao treinador-adjunto. O segundo treino, realizado à quarta-feira, sendo o treino associado a carga máxima. A parte inicial, aquecimento, autonomia do treinador-adjunto. Na fase principal do treino, divisão de tarefas/exercícios para que houvesse um maior aproveitamento de espaço, tempo e a relação dos jogadores com bola. Por fim, o último treino e dia de convocatória, onde a parte inicial era exercida pelo treinador-adjunto. De seguida a parte específica, com exercícios pré-jogo onde era autonomia do treinador principal. Depois deste exercício mais específico, treinador-adjunto continuava com o treino, com bolas paradas e finalização e o treinador principal fazia a convocatória.


4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos

O dia do jogo começava com a concentração que era realizada no estádio do ACB. Nos jogos fora, todos os jogadores, diretores e equipa técnica viajavam no autocarro com a ajuda da Câmara Municipal da Trofa. Na chegada ao estádio no estádio adversário, todos os envolvidos davam uma pequena caminhada ao relvado, verificando assim o estado deste e as suas dimensões. Após este “ritual”, os jogadores equipavam-se com calma e boa disposição. Depois deste processo, a palestra antes do jogo, onde toda a

informação com mais pormenores, bolas paradas e pontos chaves para o jogo eram transmitidas aos jogadores pelo treinador principal.

Após a palestra inicial pelo treinador principal, o aquecimento, na qual já era rotinado, era da autonomia do treinador-adjunto. O aquecimento tinha as componentes fundamentais para evitar lesões e também de certa forma, descomprimir o nervosismo dos jovens jogadores antes do jogo. Durante o decorrer do jogo, no banco estava os suplentes, a equipa técnica e os diretores da equipa e nos jogos em casa contava com um massagista. A autonomia nas substituições e todas as alterações e ajustes realizados durante a partida eram tarefa do treinador principal, tendo sempre o treinador-adjunto a sua opinião. Os jogadores durante o jogo apontavam numa folha de estatísticas, todas as informações necessárias para a substituição de jogadores ou de pequenos ajustes necessários no jogo.

Atletico Clube Bougadense
 Departamento de Formação
 Identidade Bougadense



Transição Ofensiva	
Organização Ofensiva	
Transição Defensiva	
Organização Defensiva	
Esquemas Táticos	
Defensivos	Ofensivos

Treinador _____

Figura 28 - Observação Final ao Adversário

4.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Todo o planeamento e o leque de exercícios escolhidos tem como objetivo principal seguir o Modelo de Jogo Adotado permitindo melhorar o processo e consolidar todo o processo coletivo e individual ao longo da época desportiva. Em todas as sessões de treino inicia com exercícios de ativação e de aquecimento de modo a preparar o jogador para os exercícios específicos.

A parte principal dos treinos estavam todos os exercícios adaptados para cada sessão de treino, consistindo em jogos reduzidos, onde estes jogadores participaram no estudo científico como amostra, aspetos físicos/táticos/técnicos e prevenções de lesões.

É importante referir que o planeamento teve rigor científico, adotando a “Periodização Tática”, Pivetti et al., 2019, é uma metodologia de treino para preparar e recuperar uma equipa, antes do jogo e obviamente pós jogo.

Para a prevenção de lesões, utilizou-se o programa FIFA+, em que durante a época ocorreram zero lesões musculares. Não só este programa tem benefícios na prevenção de lesões, mas também aumenta a massa muscular, principalmente nas zonas de maior risco a lesões, isquiotibial e quadríceps, melhorando significativamente rácios de força destes músculos e também a agilidade e a capacidade de salto dos jogadores (Bizzini & Dvorak, 2015).

Durante o período preparatório, requer-se que um atleta melhore a sua resistência física, utilizando desta forma muitas estações de força, de resistência, de trabalho explosivo e trabalho pliométrico (Santos et al., 2014). Infelizmente o clube não tinha qualquer mecanismo de verificar estas evidências, mas através de observação e testes como yoyo, teste de resistência, e teste T, de agilidade, foi possível verificar que certos atletas melhoraram.

O sono tem um papel importantíssimo no desempenho físico e cognitivo nos jovens jogadores sendo que nestas idades, especialmente nas idades deste escalão, há riscos negativos quanto a perturbações do sono e efeitos cognitivos associados e psicomotores associados (Coel et al., 2023).

Para a fase de competição já era necessário ter uma gestão equilibrada das cargas tendo em conta a fase de maturação biológica dos atletas, a sua capacidade aeróbia e também o seu sistema hormonal (Nobari et al., 2022). Deste modo, como um jovem atleta comparado a um jogador sénior, a sua recuperação é mais rápida devido à sua fisiologia, e, portanto, o microciclo foi elaborado com este suporte científico e com a teoria académica em vigor.

Durante esta fase, utilizou-se os jogos reduzidos, não só para promover a qualidade técnica e ocupação dos espaços, mas também a carga externa. Sabe-se que os jogos reduzidos são cada vez mais utilizados pelos treinadores para conseguir transgredir em pequeno contexto uma determinada ação, para contexto de jogo (Darbellay et al., 2020). No final deste microciclo competitivo, que corresponde à última sessão de treino, realizava-se algumas das vezes 11vs11, com situações esperadas em jogo (Martin et al., 2018), ajustando a equipa para a tarefa, que neste caso era a tentativa de sentir menos dificuldade face ao adversário (García et al., 2018).

Quanto ao MD-4, corresponde após o dia de jogo, fisiologicamente é possível constatar uma diminuição da capacidade muscular e do sistema nervoso central que pode demorar entre 24 a 72 horas a recuperar (Sabag et al. 2021). Apesar de que a forma mais eficaz de recuperar o atleta após um jogo é nas primeiras 24 horas incentivá-lo a uma boa noite de sono em qualidade e quantidade, a uma boa nutrição, hidratação e repouso mental (Nédélec et al., 2013; Sabag et al., 2021), não esquecendo que a recuperação da fadiga nos jovens é mais rápida sendo que apesar de tudo existe ainda pouca evidência científica de jovens atletas.

No MD-3, dia aquisitivo de componentes físicas, o objetivo passa pela potenciação dos jogadores, através de exercícios feitos sempre em alta velocidade e pela tentativa de induzir fadiga, sempre com descanso adequado, com a melhoria da capacidade anaeróbia alática, procurando induzir maiores velocidades de sprint (Buchheit, 2019; Cross et al., 2019; Walker & Hawkins, 2018). A carga no campo foi dada através de elementos técnico-táticos (Aquino et al., 2016), com o uso de jogos reduzidos, procurando satisfazer as qualidades dos jogadores.

No MD-1, último dia antes do jogo, caracterizado por ser o dia da semana como menor intensidade, mostra os valores mais baixos para todas as variáveis de carga (Ezequiel et al 2020). Inicialmente são realizados exercícios de reação e potência e orientado para a ativação de simulacros que reproduzem os cenários de competição tática sem grande complexidade e sem indução de fadiga (García et al., 2018).

Por fim, associado a este processo, a nutrição do jogador é importante. A nutrição assume um papel especial, uma vez que a maioria das equipas tenta fornecer uma dieta adequada para garantir o máximo desempenho, assegurando simultaneamente uma recuperação mais rápida dos jogos e dos esforços de treino, como tal é importante consumir, durante a semana do microciclo, hidratos de carbono e consumir bastante água (Oliveira et al., 2017)

4.2.1. Microciclo 1 – Período Preparatório (25/07/2022 – 29/07/2022)

Microciclo 3			
Pré-Época			
DIA 1 Segunda-feira <i>(Carga Máxima +++)</i>	DIA 2 Quarta-feira <i>(Carga Máxima +++)</i>	DIA 3 Sexta-feira <i>(Carga Máxima +++)</i>	DIA 4 Sábado
Pré-Ginásio	Pré-Ginásio	Pré-Ginásio	JOGO AMIGÁVEL
Jogos Reduzidos	Jogos Reduzidos	Exercícios Técnicos	
Jogo Normal	Jogo Normal	Jogo Normal	

Tabela 11 - Microciclo Pré-Época

Este microciclo foi elaborado na terceira semana de trabalho de pré-época. A carga era máxima em todos os treinos, sendo que os treinos eram intercalados com um dia de descanso e por serem jovens jogadores a recuperação é mais rápida em comparação a uma idade superior. O objetivo era tentar retirar o rendimento máximo dos atletas, sendo que alguns estavam com excesso de peso. Nos jogos, havia um pouco de recuperação ativa devido à extensão do plantel. Cada jogador tinha entre 25-30 minutos de jogo de forma a dar competitividade a todos, mesmo sabendo a que alguns não tinham capacidade para serem convocados.

Desta forma, o dia 1, corresponde a uma segunda-feira, onde se efetuava trabalho pré-ginásio, onde existia uma pequena ativação inicial e de seguida exercícios mais específicos, com a utilização de bola medicinal, bandas elásticas, explosão, resistência, força, coordenação e pliometria. Seguiu-se com jogos reduzidos de forma a promover melhor a orientação corporal, a qualidade de passe e receção através do jogo reduzido que é mais difícil devido às dimensões do campo, promovendo também uma melhor técnica com bola e maior contacto com bola que era necessário para esta equipa. No final, 11vs11 para observar as fragilidades e qualidades de todos os atletas e também observar jogadores

NOVOS.

PLANO DE TREINO DIA 1		
EXERCICIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Ativação Inicial » Pré-Ginásio (Estações de força, resistência, velocidade e coordenação)	» Neste exercício faz-se mobilidade articular de todos os músculos e forma a evitar lesões. (Rotações, aberturas.) » Estações: 1. Saltos pliométricos + Explosão; 2. Coordenação: Escadas – pé dentro/fora, alternado e lateral; 3. Agachamento com Bola medicinal; 4. Mudança de direção com explosão	30'
Jogos reduzidos 5vs5	Objetivo do jogo reduzido é mobilizar todos os jogadores, toca e sai, melhorando a recepção e qualidade de bola. Cada equipa pode finalizar tem 2 mini balizas para finalizar o que permite treinar a componente defensiva, contenção.	15'
Jogo: 11vs11	Jogo sem nenhuma variável. Objetivo: Observar erros comportamentais e táticos	40'

Refletindo sobre este plano de treino, tendo em conta o tempo de treino e o material existente ser pouco para a primeira fase do treino, a carga foi adequada e por consequência permitiu através desse sistema melhorias técnicas sendo que este período se refere à pré-época.

No dia 2, quarta-feira, temos novamente trabalho físico, sem bola, com exercícios específicos diferentes em comparação ao primeiro dia, mas com o mesmo intuito e objetivo. Novamente a utilização de jogos reduzidos, com variáveis diferentes em conformidade com o modelo de jogo adotado. Por fim 11vs11, para observar e de certa forma verificar comportamentos padrão dos jogadores.

PLANO DE TREINO		
DIA 2		
EXERCÍCIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Ativação Inicial » Pré-Ginásio (Estações de força, resistência, velocidade e coordenação)	» Neste exercício faz-se mobilidade articular de todos os músculos e forma a evitar lesões. (Rotações, aberturas.) » Estações: 1. Salto Pliométrico com uso de barreiras; 2. Mudança de direção em T; 3. Quadrado intermitente; 4	30´
Jogos reduzidos 5vs5	Exercício tipo Jogo do Rio. Os jogadores teriam de passar com a bola controlada por 3 áreas presentes no final do campo. Objetivo: promover qualidade técnica e o pensar rápido. Neste exercício o receber orientado é a chave tal como uma boa receção	15´
Jogo: 11vs11	Jogo sem nenhuma variável. Objetivo: Observar erros comportamentais e táticos	40´

Quanto a este plano de treino, correspondente ao dia 2, promovi procurar exercícios específicos, como é o caso do jogo reduzido, colocar adaptações para contexto de jogo. A equipa tinha dificuldades técnicas, para além disso, dificuldade em mudar jogo e isso devia-se ao facto de a receção e a orientação espacial não ser a melhor.

No dia 3, sexta-feira, de novo exercícios específicos sem bola, com o mesmo trabalho a ser realizado com variantes diferentes. No final, 11vs11, inculindo já alguns posicionamentos base para o jogo de sábado.

PLANO DE TREINO DIA 3		
EXERCICIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Ativação Inicial » Pré-Ginásio (Estações de força, resistência, velocidade e coordenação)	» Neste exercício faz-se mobilidade articular de todos os músculos e forma a evitar lesões. (Rotações, aberturas.) » Estações: 1. Salto Pliométrico com uso de cones; 2. Mudança de direção vertical; 3. Retângulo intermitente(+recuperação); 4. Suicídios	30'
» Recepção + Passe	» Frente a frente com uma bola. Variáveis: primeiro toque com pé direito esquerdo; cabeça; recepção com joelho e devolve.	10'
» Jogo: 11vs11	» Jogo sem nenhuma variável. Objetivo: Observar e corrigir certos comportamentos táticos.	45'

Por fim, o plano de treino 3. Em relação aos outros planos, não se realiza jogos reduzidos na segunda parte devido ao dia seguinte ser jogo. No 11vs11 já se introduzia mais ideias de jogo de forma que, os jogadores tivessem um “caminho” para a baliza, mas a decisão final pertencia sempre ao jogador pois é ele que toma a ação no determinado momento.

4.2.2. Microciclo 2 – Período Competitivo (14/11/2022 – 18/11/2022)

Microciclo 17			
Competição			
DIA 1 Terça-feira <i>(Carga Máxima ++)</i>	DIA 2 Quarta-feira <i>(Carga Máxima +++)</i>	DIA 3 Sexta-feira <i>(Carga Máxima +)</i>	DIA 4 Domingo
Recuperação Pré-Ginásio	Jogos Reduzidos	Exercícios Passe + Receção	JOGO CAMPEONATO
Torneio Competitivo		Organização Defensiva/Ofensiva	
		Exercícios de Transição	

Tabela 12 - Microciclo Competição

Este microciclo foi elaborado na semana do primeiro jogo do campeonato. A carga externa neste microciclo já estava distribuída em todos os treinos para não existir fadiga no dia de jogo.

Neste microciclo o trabalho tático já era maior e todos os exercícios eram em seguimento à ideia de jogo, existindo rotinas e comportamentos táticos mais rigorosos.

O dia 1, terça-feira, existia uma carga média. O jogo era realizado de manhã e na segunda-feira existia folga, portanto o uso de carga era adequado neste contexto mais jovem. Primeiro existia recuperação, pequenos exercícios com bandas elásticas, com movimentos estáticos. De seguida, um trabalho com mais carga, velocidade, explosão, resistência, pliometria e coordenação. Por fim, para aliviar um pouco o stress dos jovens jogadores após jogo, realizavam um torneio competitivo de 3 equipas, uma servia de apoio e as restantes em competição durante quatro minutos ou se uma das equipas chegassem aos dois golos, em formato de campeonato com o apontamento dos pontos para que não existisse erros.

PLANO DE TREINO DIA 1		
EXERCICIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Ativação Inicial » Pré-Ginásio (Estações de força, resistência, velocidade e coordenação)	» Neste exercício faz-se mobilidade articular de todos os músculos e forma a evitar lesões. (Rotações, aberturas.) » Estações: 1. Saltos pliométricos + Explosão; 2. Coordenação: Escadas – pé dentro/fora, alternado e lateral; 3. Agachamento com Bola medicinal; 4. Mudança de direção com explosão	35'
Torneio 3 Equipas	Objetivo de jogo tornar o treino competitivo evitando que a bola saia dentro do perímetro de jogo, existência de apoios para evitar tal situação.	45'

Neste dia, era possível alterar este exercício para o último dia de treino, mas por uma questão de dar mais ênfase há componente tática decidi encaixar neste primeiro dia, uma vez que, esta equipa precisava de algum ânimo e alívio de stress pós jogo.

O dia 2, quarta-feira, havia um aquecimento inicial e de seguida jogos reduzidos para que os jogadores tivessem mais contacto com bola, e, por consequência, uma maior carga externa face às dimensões e objetivos dos jogos. Havia a divisão do plantel em 3 grupos, dividindo estes em equipas para haver um maior contacto com bola porque o plantel era extenso, e todos os jogos reduzidos tinham objetivos diferentes no qual os atletas estavam sempre em rotação entre estas estações de jogos. O exercício de transição também tinha alguma carga, mas era possível ter uma rápida decisão e saídas em contra-ataque.

PLANO DE TREINO DIA 2		
EXERCÍCIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Aquecimento Inicial » Jogos Reduzidos (3 com a rotação de jogadores)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5vs5 com mini balizas: Jogadores procuram finalizar em duas mini balizas da equipa adversária. 2. GR+5vs5+GR: Jogo normal com limites de toques. Procura sempre de espaços vazios. 3. 5vs5 posse de bola com 5 passes seguidos e de seguida podem finalizar nas 2 mini balizas. 	50'
Transição	3vs3 em transição com 30s para finalizar. A equipa que ataca perdendo bola, ou passando o tempo de contra-ataque definido, entra outra equipa com bola em contra-ataque e segue-se continuamente.	25'

No dia 2 poderia acrescentar mais exercícios específicos táticos, mas sendo um dia de máxima carga e pelo curto volume de tempo da sessão de treino, foi planeado deste forma. A rotina dos jogos reduzidos em três diferentes espaços foi fácil de gerir, sendo esta a forma de rentabilizar o máximo de tempo dos jogadores com contacto com bola.

O dia 3, sexta-feira, na fase inicial a pré-ativação e a seguir exercícios de passe e receção, dividindo o grupo em duas estações iguais, mais uma vez, para haver mais contacto com bola. Depois, realizava-se exercícios específicos de organização ofensiva e defensiva para a transgressão do contexto de jogo. Por fim, finalização e bolas paradas para tentar rentabilizar no jogo estas oportunidades de golo.

PLANO DE TREINO DIA 3		
EXERCICIO	EXPLICAÇÃO	TEMPO
» Ativação Inicial » Receção + Passe	» Neste exercício faz-se mobilidade articular de todos os músculos e forma a evitar lesões. (Rotações, aberturas.) » Receção + Passe: <u>Exercício</u> y com os jogadores distribuídos. Este exercício para além de melhorar a qualidade técnica melhor a orientação com ou sem bola do corpo.	15'
» Organização Defensiva/Ofensiva	» Combinações: Linha defensiva titular contra os médios, alas e avançados. Permite trabalhar em simultâneo o ataque e defesa » Saídas: Equipa titular contra o resto do plantel e tinham de explorar as costas entre lateral e central, finalizando nessas mini balizas laterais ou na baliza principal.	30'
» Jogo: 11vs11	» Jogo sem nenhuma variável. Objetivo: Observar e corrigir certos comportamentos táticos.	35'

Por fim, o dia 3. Penso que a alteração realizada era em contexto de 11vs11 tentar encaixar estes exercícios específicos de organização defensiva e ofensiva. Os jogadores já se habituaram às rotinas, portanto as transições eram rápidas e também todo o material já estava pronto para que não houvesse perdas de tempo.

4.3. Competição vs Processo de Treino

O modelo de jogo adotado pelo ACB durante a época 2022-2023, com Princípios e Subprincípios que relacionam os jogadores de uma forma coletiva, individual, com movimentos apoiados rotinados para ter uma maior ocupação de campo, de certa forma, ser mais objetivo, tendo sempre a equipa organizada e para conseguir progredir no terreno mais facilmente, procurando sempre os espaços nas laterais adversárias, ganhando vantagem no campo, permitindo que a bola tivesse sempre o mais longe da própria baliza.

Deste modo, era necessário ter ideias quanto à Organização Ofensiva/Defensiva e na Transição Ofensiva/Defensiva dividindo desta forma quatro momentos.



Figura 29 - Organograma Modelo de Jogo

1. Organização Ofensiva:

Sair – Construir – Decidir – Finalizar. Estabelecia o que cada jogador deve fazer dentro do campo quando a equipa possuía bola. Definindo combinações interjogadores havendo assim um “código de comunicação através do qual cada jogador sabe o que os outros esperam que ele faça em cada situação de ataque” (Silveira, 2000).

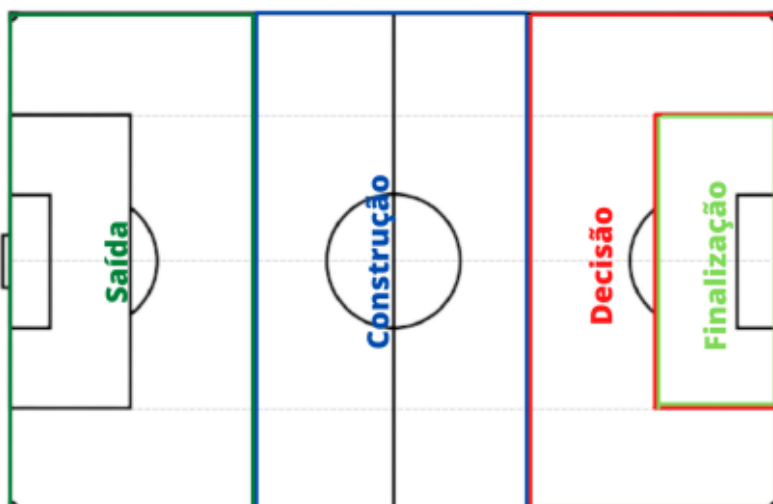


Figura 30 - Organização das Ideias de Jogo

2. *Transição Ofensiva:*

Os atletas devem entender e conhecer o objetivo do jogo, que é efetivamente, fazer mais golos que o adversário, de tal forma, é necessário ser objetivo, querendo aproveitar a profundidade do campo.

A transição direta – o jogador mal recupere a bola deve colocar a bola na profundidade, para o avançado, aproveitando a desorganização adversária.

A Transição Rápida – o jogador que recupera a bola, liberta-se de pressão em condução procurando o corredor contrário, onde existe menos pressão.

3. *Organização Defensiva:*

Manter sempre bloco compacto atrás da linha da bola para evitar receções adversarias entre linhas, com bastantes movimentos (Vascular) em relação à bola.

A recuperação da bola, o “convite”, está associado ao pressing e ao timing, tentando levar o adversário para o lado mais fraco e corredor lateral. Ajustar a linha defensiva conforme o adversário, subir e baixar a linha dependendo se o adversário tem ou não marcação (Bola descoberta e coberta).

4. *Transição defensiva:*

A primeira ação passa por impedir o adversário de se organizar, tentando roubar a bola mal a perda da mesma. O jogador mais próximo da bola deve evitar esta organização.

O processo de treino estava diretamente relacionado com a competição, onde predominava uma ideia de jogo em todos os microciclos elaborados.

O sistema tático adotado para esta época foi o 1-3-5-2 numa fase ofensiva e numa fase defensiva o 1-5-3-2.

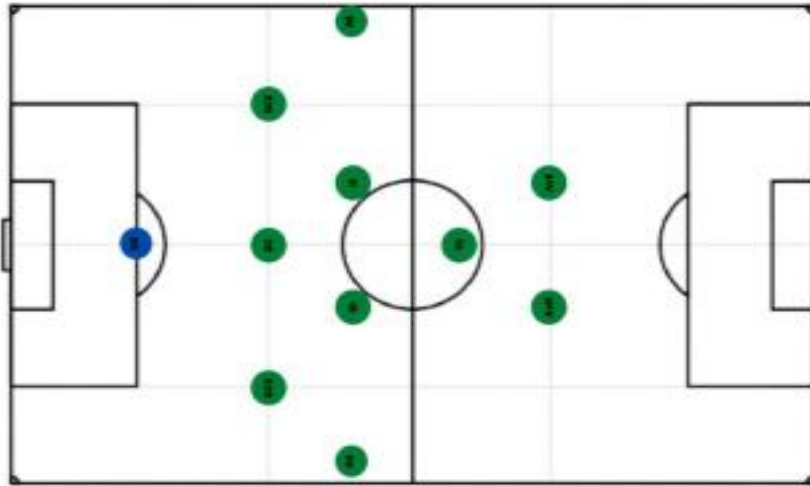


Figura 31 - Sistema Tático

Numa primeira fase de construção, a equipa deve estar organizada, desde o pontapé de baliza ao último terço do terreno. Esta fase passa sempre sair pelos DC's, com qualidade arrastando pressão para um lado, mudando o corredor para o lado contrário tentando projetar o ALA contrário. Caso esta mudança não seja possível, combinar com o médio, procurando o espaço entrelinhas. Não havendo espaço, pelo menos, atraindo o adversário para perto da bola, explorando a entrada do 10 entre o lateral e central adversário.

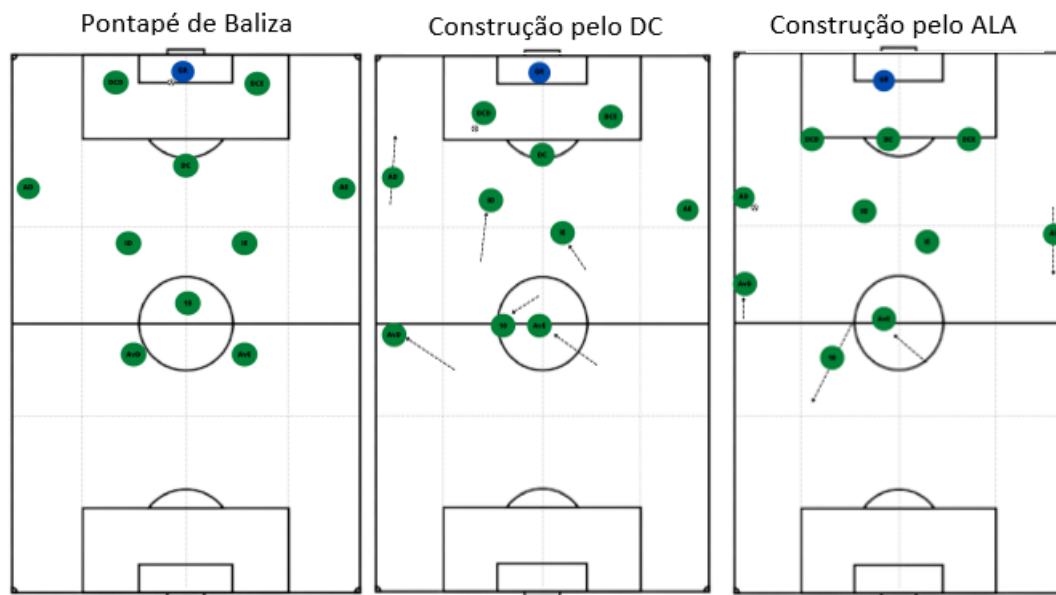


Figura 32 - 1ª Fase de Construção

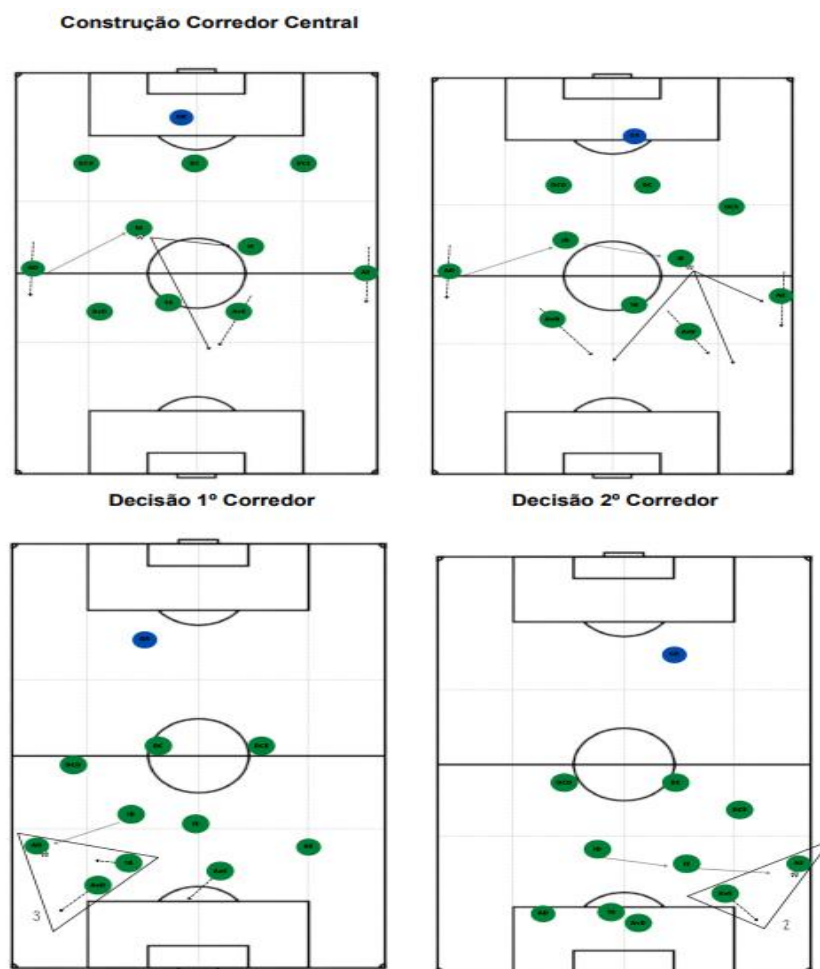


Figura 33 - 2ª Fase de Construção

Numa segunda fase de construção, quando a bola chega mais perto do meio-campo, é importante ter vantagem numérica perto da bola, permitindo haver sempre uma linha de passe livre, tentando de mudar de corredor rapidamente.

Por fim, a última fase, a criação de zonas de finalização. Procurar ter sempre os avançados na área, atacando primeiro e segundo poste. A posição 10 deve criar os espaços entre linhas ou procurar o espaço na zona de penalti, o MC contrário e o ALA contrário mais perto da área para ter vantagem no cruzamento.

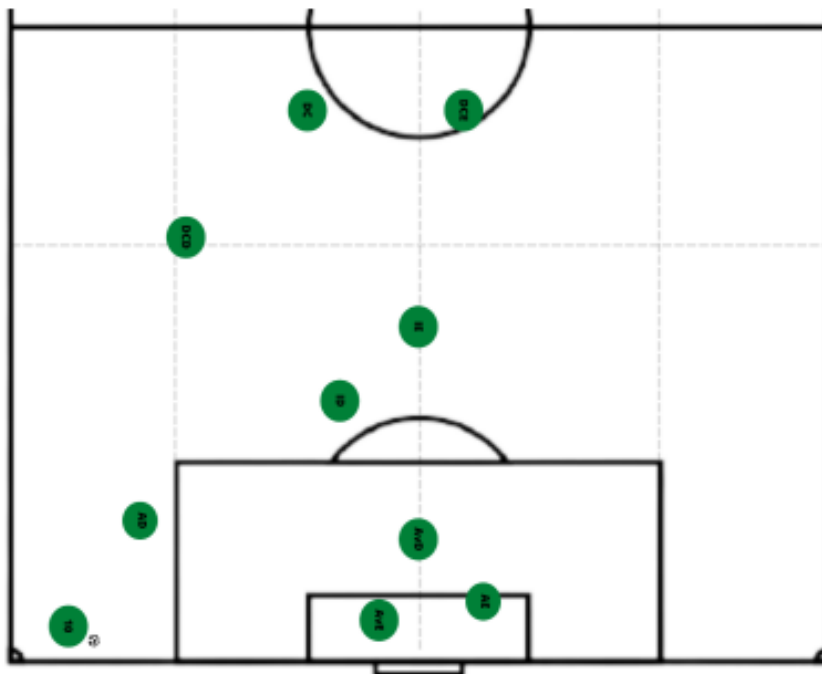


Figura 34 - Zonas de Finalização

É importante referir, no pontapé inicial, de forma a ganhar espaço ou um lançamento mais perto da baliza adversária a equipa colocava a bola em profundidade de uma maneira organizada. A bola era colocada no MC, que se encontrava perto dos centrais para que a equipa adversária subisse no terreno, tentando colocar a bola nas costas entre o LAT-DC adversário. O ALA colocava-se preparado para subir, tal como os AV's, o 10, o ALA contrário corria de forma diagonal para colocar equilíbrio na zona mais perto da sua posição e AV contrário deve estar na área preparado para o cruzamento.

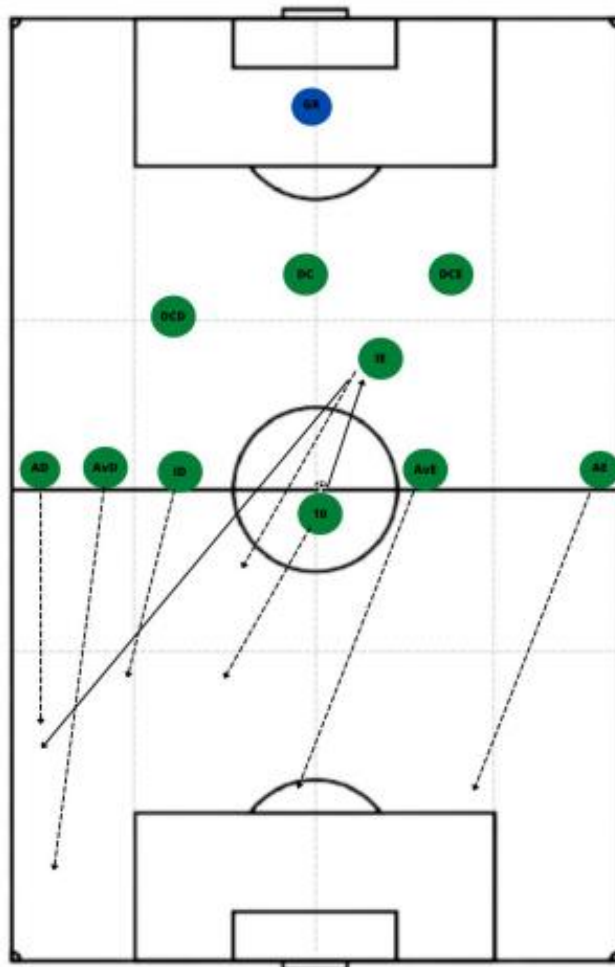


Figura 35 - Pontapé de Saída

Esquemas Táticos - Defensivos

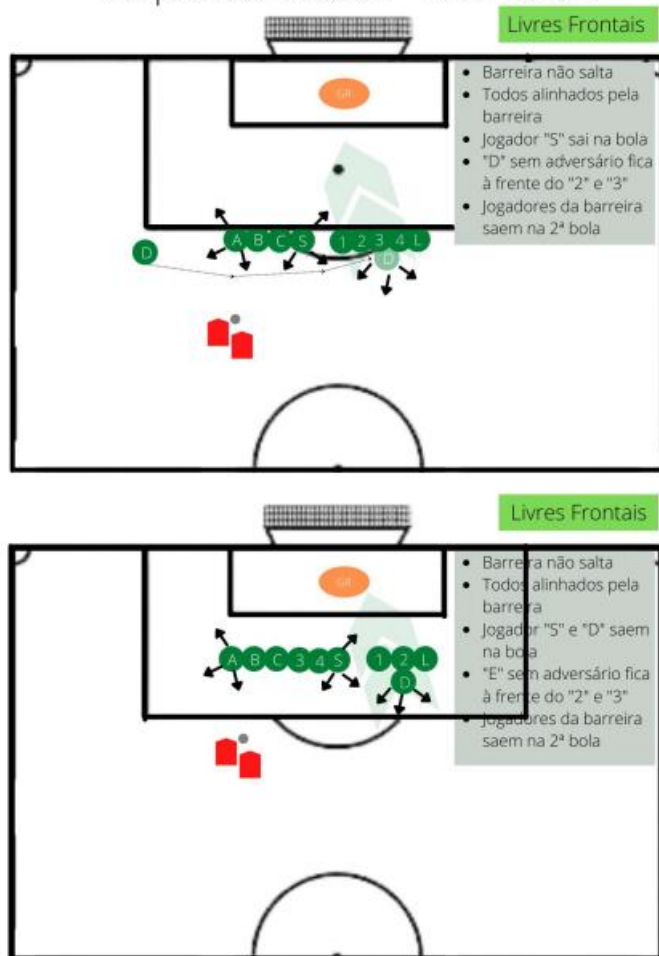


Figura 38 - Livres Frontais Defensivos

Nos livres frontais defensivos, criava-se uma linha defensiva pela linha imaginária da barreira de modo a facilitar o árbitro de linha e também dar espaço ao guarda-redes para que não seja pressionado pelo adversário, estando este mais longe da baliza.

Esquemas Táticos - Defensivos

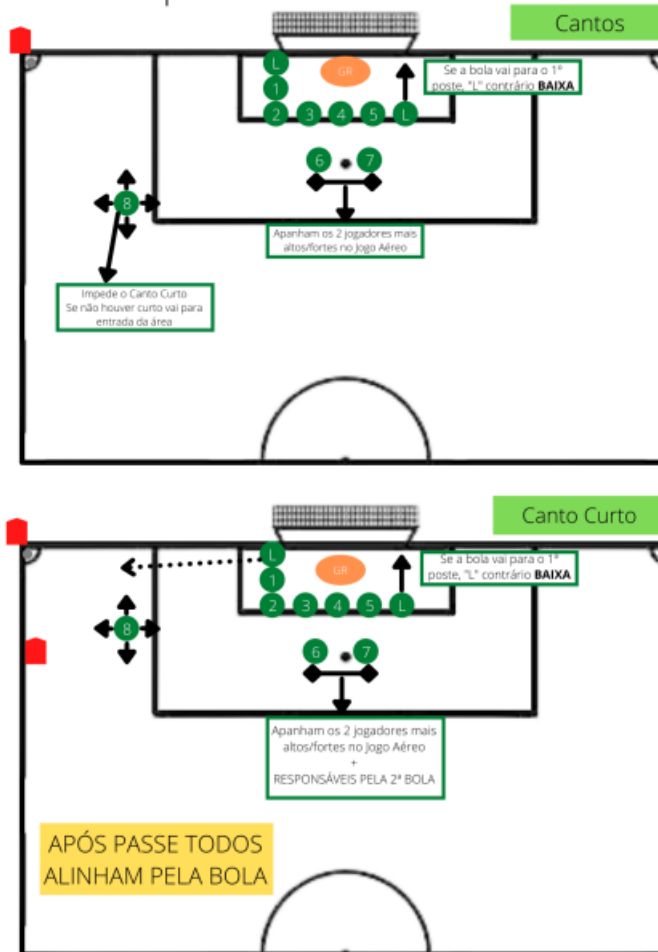


Figura 39 - Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, define-se uma linha em L, ocupando o espaço da pequena área e dois jogadores na zona do penalti de preferência os mais altos.

4.4. Desenvolvimento Profissional

É importante referir que para além das funções como treinador principal no escalão de juvenis, também assumia uma equipa de Infantis, tendo sido uma época muito exaustiva porque são duas equipas de futebol de 11 com muitos jogadores e muitas informações diárias. Todos os dias havia sempre treinos, de uma equipa ou de outra, não tendo qualquer folga, tendo a competição ao sábado e ao domingo. Apesar do cansaço sentido no fim no final da época, sinto que cresci imenso não só como treinador, mas como pessoa.

Durante este processo realizava toda a planificação e por seguimento disso o trabalho do estudo científico realizado na equipa de Sub17 que me fez pensar em prosseguir com os meus estudos académico para a próxima fase, Doutoramento, sabendo do trabalho e dedicação é necessário. No final deste trabalho científico, com muito trabalho a ajuda do Professor, foi possível participar no Congresso Internacional de Desporto da Federação Portuguesa de Futebol, onde para além de partilhar estes dados foi possível estar na casa da seleção portuguesa, a Cidade do Futebol em Oeiras, Lisboa. Para além deste congresso, participei também no Congresso Internacional do CIDESD. Foi possível aprender mais sobre cargas, jogos reduzidos e o processo de treino o que contribui e motivou para a realização de futuros congressos e de realizar mais artigos científicos. Próxima fase é a publicação. Penso que me tornei mais maduro e profissional com esta incrível experiência.

5. ESTUDO CIENTÍFICO

EFEITO DA MANIPULAÇÃO DE REGRAS OFENSIVAS E DEFENSIVAS NO DESEMPENHO TÉCNICO E FÍSICO EM JOGOS REDUZIDOS DE FUTEBOL

José Marques¹, Bruno Gonçalves^{2,3,4}, Bruno Travassos^{2,5,6}, Jorge Baptista^{1,5}, Sara Santos^{5,7}, Diogo Coutinho^{1,5}

¹ Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Maia (UMAIA), Maia, Portugal

² Portugal Football School, Portuguese Football Federation, Oeiras, Portugal.

³ Departamento de Desporto e Saúde, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Évora, Évora, Portugal

⁴ Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade de Évora, Évora, Portugal

⁵ Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, Vila Real, Portugal

⁶ Department of Sports Sciences, University of Beira Interior, 6201-001 Covilhã, Portugal;

⁷ Department of Sports Sciences, Exercise and Health, University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, Portugal

Resumo:

Os treinadores manipulam as regras (i.e., informações que delimitam as possibilidades de ação dos jogadores) para os guiar para comportamento específicos. Assim, este estudo teve como objetivo explorar o impacto que regras relacionadas com o comportamento coletivo ofensivo e defensivo têm no desempenho físico e técnico durante jogos reduzidos de Gr+6v6+Gr. Participaram no estudo vinte e dois jogadores sub-17 que foram sujeitos a quatro condições: (a) jogo regular sem regras (SEM); (b) para o golo ser válido, todos os jogadores da equipa em posse deveriam estar posicionados no meio-campo ofensivo (OF); (c) o golo era valorizado (2 golos) se algum adversário estivesse posicionado no seu meio-campo ofensivo no momento do golo (DEF) e (d) combinação de ambas as regras (OF-DEF). O comportamento dos jogadores foi medido através de sistemas de posicionamento global e recorrendo ao *Game Performance Evaluation Tool*. A condição OF-DEF contribuiu para um incremento da distância total percorrida ($F=21.1$, $p<0.001$), distância percorrida a passo ($X^2 = 40.5$, $p < 0.001$) e velocidade média ($F = 3.66$, $p < 0.001$) comparativamente com as outras três condições. No que diz respeito às ações técnicas, não se verificaram diferenças significativas. Com base nos resultados, os

treinadores podem utilizar a condição OF-DEF para incrementar a carga externa dos jogadores sem que impacte o seu comportamento técnico.

Palavras-Chave: Constrangimentos; Graus de Liberdade; Jogos Desportivos Coletivos; Carga Externa; Análise Notacional

EFFECT OF OFFENSIVE AND DEFENSIVE RULE MANIPULATION ON TECHNICAL AND PHYSICAL PERFORMANCE IN SMALL-SIDED FOOTBALL GAMES

Abstract:

Coaches manipulate rules (i.e., information that defines players' possibilities of action) to guide them towards specific behaviors. Thus, this study aimed to explore the impact of rules related to collective offensive and defensive behavior on physical and technical performance during Gr+6v6+Gr small-sided games. Twenty-two under-17 players participated in the study and experienced four conditions: (a) regular game without rules (WITHOUT) (b) for a goal to be valid, all players of the team in possession had to be positioned in the offensive midfield (OF); (c) a goal was worth double (2 goals) if any opponent was positioned in their offensive midfield at the moment of the goal (DEF); and (d) a combination of both rules (OF-DEF). Players' behavior was measured using global positioning systems and the Game Performance Evaluation Tool. The OF-DEF condition led to an increase in total distance covered ($F=21.1$, $p<0.001$), walking distance ($X^2 = 40.5$, $p < 0.001$), and average speed ($F = 3.66$, $p < 0.001$) compared to the other three conditions. Regarding technical actions, no significant differences were observed. Based on the results, coaches can utilize the OF-DEF condition to enhance players' external load without affecting their technical behavior.

Keywords: Constraints; Degrees of Freedom; Team Sports; External Load; Notational Analysis.

1) Introdução

O desenvolvimento do comportamento coletivo no futebol é uma das prioridades dos treinadores, especialmente quando a idade dos jogadores começa a aproximar-se das etapas de transição para contextos competitivos mais exigentes. Por exemplo, a partir dos sub-15 existe uma mudança no contexto competitivo com a possibilidade de presença em provas nacionais, e a partir dos sub-17 começa a existir expectativas quanto ao futuro profissional. Dentro desta perspectiva, a ciência tem vindo a explorar o efeito da manipulação de alguns constrangimentos que possam contribuir para a melhoria da capacidade de movimentação coletiva. Por exemplo, um estudo explorou o efeito da inclusão de linhas de corredor e sector no comportamento coletivo de jogadores sub-17, tendo verificado que a inclusão das mesmas tende a reduzir a sincronização dos jogadores, uma vez que promove ênfase nas distâncias (1). No entanto, a literatura é escassa na exploração de regras durante jogos reduzidos (SSG) que fomentem o comportamento coletivo. Assim, este estudo teve como objetivo explorar o efeito da manipulação de regras relacionadas com o equilíbrio ofensivo/defensivo das equipas para a obtenção do golo no comportamento físico e técnico em jogos reduzidos de Gr+6vs6+Gr.

2) Metodologia

2.1. Amostra

Vinte e dois jogadores do escalão de sub-17 (idade: 16 ± 0.7 anos; peso: 65.5 ± 10.5 Kg, altura: 174.0 ± 7.2 cms; experiência desportiva: 6.5 ± 3.4 anos) participaram neste estudo. O estudo seguiu as orientações do comité de ética da universidade local e tendo por base as recomendações da Declaração de Helsínquia.

2.2. Procedimentos

Ao longo de duas semanas, os jogadores realizaram 4 sessões experimentais em dias não consecutivos. Em cada dia de teste, os jogadores participaram num jogo reduzido de Gr+6v6+Gr num campo de 62x43m (comprimento x largura), composto por 4 séries de 6-minutos e intervalado por 2-minutos de recuperação passiva. Assim, cada série de cada dia correspondeu à prática de uma das seguintes condições de forma aleatória: regra #1) jogo sem qualquer regra adicional (SEM); regra #2) o golo apenas era contabilizado se a equipa em posse no momento do golo tivesse todos os jogadores com exceção do seu guarda-redes no meio-campo ofensivo (OF); regra #3) se a equipa sem posse sofresse um

golo e tivesse qualquer jogador seu no meio-campo ofensivo, o golo seria duplamente valorizado para a equipa adversária; regra #4) combinação da regra #2 e #3.

2.3. *Variáveis de Performance*

A carga externa foi mensurada com recurso a sistemas de posicionamento global (10 Hz, Accelerometer 1 kHz, FieldWiz, Paudex, Switzerland), e foram consideradas as seguintes variáveis: i) distância total percorrida (m); ii) distância percorrida a passo (0.0–3.5 km/h); iii) distância percorrida a trote (3.6-14.3 km/h), iv) distância percorrida a correr (14.4-19.8 km/h); v) distância percorrida em alta intensidade; vi) velocidade média. No que concerne aos dados técnicos, estes foram analisados através do *game performance evaluation tool* (GPET, 2). Através deste instrumento, o avaliador pondera cada ação com bola em 0 (i.e., ação ou decisão não adequada) ou 1 (i.e., ação ou decisão adequada) (3).

2.4. *Análise Estatística*

Todos os dados foram avaliados quanto aos pressupostos de normalidade e, devido à presença de dados paramétricos e não paramétricos, foram apresentados como média (M) e desvio-padrão (DP) ou mediana (Me) e intervalo interquartil (IQR). A ANOVA de medidas repetidas (paramétrica) e a ANOVA de Friedman (não paramétrica) foram utilizadas para analisar os dados, com os correspondentes testes post-hoc de Bonferroni ou Durbin-Conover. A significância estatística foi fixada em $p < 0,05$, e todos os testes foram realizados no Projeto Jamovi (Computer Software Version 1.2. 2020). De forma complementar, foi calculado ainda o tamanho do efeito (ES, Cohen's d) e interpretado como: efeito trivial, 0.0-0.19; efeito pequeno, 0.20-0.49; efeito moderado, 0.6-1.19; efeito grande, 1.2-1.99; efeito muito grande > 2.0 .

3) **Resultados**

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nos indicadores técnicos (ver tabela 1 e figura 1), apesar de valores superiores na execução do passe a favor da condição OF (efeito pequeno) e DEF (efeito pequeno). No que se refere à carga externa, a condição OF-DEF apresentou valores superiores na distância total percorrida ($F = 21.1$, $p < 0.01$), na distância percorrida em trote ($X^2 = 40.5$, $p < 0.01$) e velocidade média ($F = 3.66$, $p < 0.01$) comparativamente às outras três condições (distância total percorrida, $p < 0.01$; distância em trote, $p < 0.01$; velocidade média, $p < 0.01$ para todas as condições). Por outro lado, apresentou valores inferiores na distância percorrida a passo ($X^2 = 23.3$,

$p < 0.001$). Verificou-se ainda valores de distância percorrida superior na condição OF-DEF na distância em corrida do que na condição CTR ($F=4.75$, $p=0.007$).

Tabela 1. Estatística Descritiva e Inferencial referentes às ações técnicas

Variáveis	SEM (Me±IQR)	OF (Me±IQR)	DEF (Me±IQR)	OF-DED (Me±IQR)	X ²	p
Controlo da Bola						
Execução	1±0.2	0.8±0.4	1±0.23	1±0.24	2.7	0.445
Passé						
Decisão	0.45±0.17	0.5±0.32	0.33±0.25	0.42±0.38	3.6	0.308
Execução	0.45±0.23	0.5±0.18	0.5±0.24	0.38±0.17	5.3	0.154

Tabela 2. Estatística Descritiva e Inferencial referentes à carga externa

Variáveis	SEM (Me±IQR)	OF (Me±IQR)	DEF (Me±IQR)	OF-DED (Me±IQR)	p
Carga Externa					
Distância Total Percorrida (m)	647.57±81.5	664.5±68.7	674.08±60.9	710.9±54.3	<0.01
Distância a Passo (0-3.5 km/h)	61.4±18.6	60.38±17.2	58.98±14.7	52.27±12.9	<0.01
Distância a Trote (3.5 – 14.3 m/h)	499.84±75.4	504±61.8	513.54±58.7	551.73±59.6	<0.01
Distância a Correr (14.3 – 19.7 km/h)	72.62±39.0	84.52±34.2	86.3±35.1	92.55±31.9	0.003
Distância em Sprint (>19.7 km/h)	13.43±12.1	15.19±14.2	14.41±14.0	13.93±15.4	0.885
Velocidade média (km/h)	6.49±0.8	6.65±0.7	6.73±0.6	7.1±0.5	<0.01
Acelerações (> 3m/s)	3.42±1.9	3.67±2.1	3.48±2.2	3.04±1.8	0.306
Desacelerações (> 3m/s)	3.06±1.6	3.38±2.1	3.38±1.7	3.46±2.0	0.632

Performance Técnica

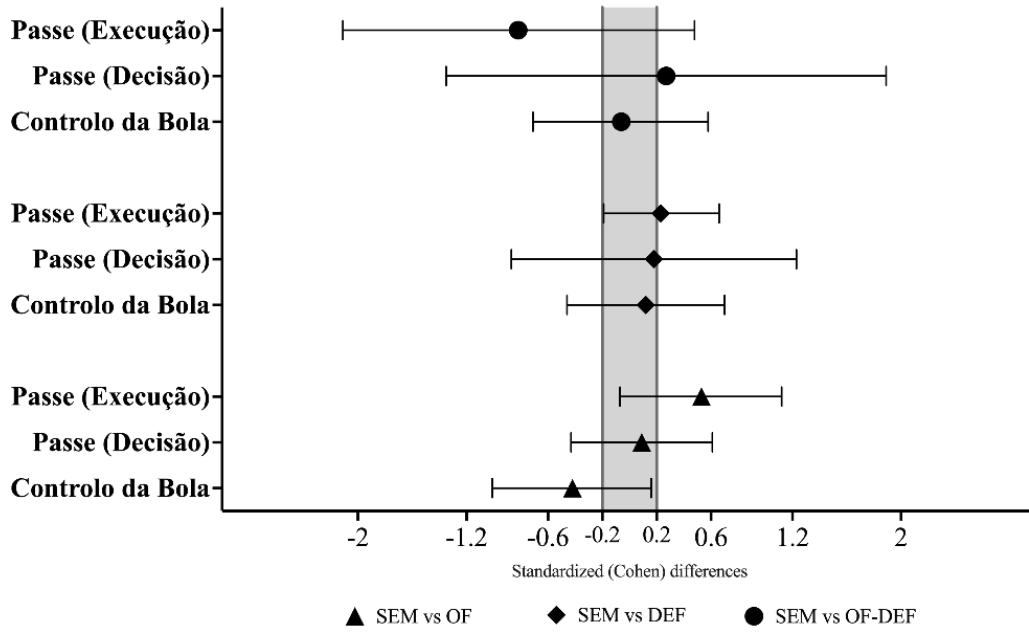


Figura 1. Tamanho do efeito para as variáveis da receção e passe.

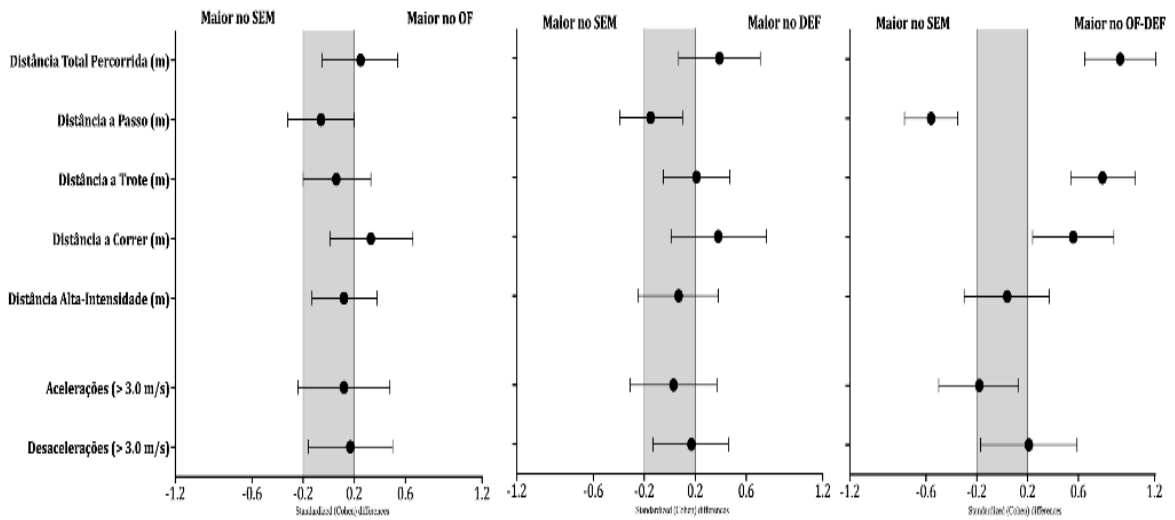


Figura 2. Tamanho do efeito para a carga externa

4) Discussão

Este estudo teve como intenção compreender o efeito da manipulação de regras referentes à organização coletiva ofensiva e defensiva no comportamento físico e técnico de jovens jogadores. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as condições nas ações técnicas. No entanto, os valores do tamanho do efeito sugerem valores mais altos nas condições OF e DEF e que pode estar relacionada com uma maior compactação das equipas favorecendo o uso do passe para criar espaços (4). Já nos indicadores de carga externa, verificou-se valores claramente superiores na maioria das variáveis a favor das condições OF-DEF. A exigência de os jogadores se moverem coletivamente através da inclusão de referências espaciais (i.e., linha do meio-campo) no processo ofensivo e defensivo pode justificar estes resultados. De facto, estudos anteriores demonstram que as inclusões de referências espaciais contribuem para o aumento da distância percorrida (1).

5) Conclusões

Os resultados do presente estudo sugerem que os treinadores podem manipular as regras relacionadas com a organização ofensiva e defensiva associadas à concretização de golos. Por exemplo, os treinadores podem adotar a condição OF-DEF para incrementar consideravelmente a carga externa imposta aos jogadores. Por outro lado, os treinadores podem adotar as condições OF ou DEF para induzir um incremento da carga externa, no entanto, enfatizando também a execução do passe. No futuro, seria importante considerar o papel que estas regras têm no comportamento tático, no entanto, os treinadores devem ter em consideração o seu impacto na resposta técnica e física dos jogadores.

6. Reflexão Final

O estágio realizado no Atlético Clube Bougadense, demonstrou a exigência física e mental que é necessário em todos os patamares, desde o amador ao profissional de modo a obter visibilidade e consistência no trabalho realizado. Os resultados não foram os esperados, mas o processo foi bem elaborado e realizado, tendo em conta, que o futebol de formação visa crescer os alunos como Homens, mas também alimentar os sonhos que todos temos sempre de querer ser “Jogador da Bola”. Importante para além de todos os resultados, foi a evolução de todos os envolvidos nesta época, equipa técnica, diretores até aos jogadores.

A nível pessoal, todos os objetivos delineados desde longas conversas com o professor orientador, me fez perceber que com muito trabalho, resiliência e força, consegui surpreender e valorizar o eu próprio. A minha comunicação verbal melhorou bastante em contexto de treino, tal como a passagem de mensagem. Senti também uma maior à vontade no que toca ao uso de softwares relacionados com o futebol com o trabalho no LongoMatch.

Por fim, esta longa caminhada com muitos obstáculos fez-me entender que o mundo futebol é um mundo complicado onde é necessário muito sacrifício, mas sei que estou num bom caminho e com uma excelente orientação. Os objetivos que tenho é chegar ao mais elevado patamar e para isso será necessário subir muitas montanhas, aparecendo sempre outras, mais pequenas, maiores, mas com muita resiliência e sempre com muita esperança que chegará a minha vez.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide-a narrative review. *British journal of sports medicine*, 49(9), 577–579. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 97–103.
- Ingebrigtsen, J., Shalfawi, S. A., Tønnessen, E., Krusturp, P., & Holtermann, A. (2013). Performance effects of 6 weeks of aerobic production training in junior elite soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 27(7), 1861–1867. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827647bd>
- Coel, R. A., Pujalte, G. G. A., Applewhite, A. I., Zaslow, T., Cooper, G., Ton, A. N., & Benjamin, H. J. (2023). Sleep and the Young Athlete. *Sports health*, 15(4), 537–546. <https://doi.org/10.1177/19417381221108732>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 48(2), 166–171.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Kontinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 505-513. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>
- Mohr, M., Krusturp, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Nobari, H., Shemshaki, H. K., Kamiş, O., Oliveira, R., González, P. P., & Mainer-Pardos, E. (2022). Variations in Accumulated-Training Load Parameters and Locomotor Demand with Consideration of Puberty in Elite Young Soccer Players. *Biology*, 11(11), 1594. <https://doi.org/10.3390/biology11111594>
- Darbellay, J., Meylan, C. M. P., & Malatesta, D. (2020). Monitoring Matches and Small-sided Games in Elite Young Soccer Players. *International journal of sports medicine*, 41(12), 832–838. <https://doi.org/10.1055/a-1165-1916>
- Bergkamp, T. L. G., den Hartigh, R. J. R., Frencken, W. G. P., Niessen, A. S. M., & Meijer, R. R. (2020). The validity of small-sided games in predicting 11-vs-11 soccer game performance. *PloS one*, 15(9), e0239448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239448>

- Oliveira, C. C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B., & Sousa, M. (2017). Nutrition and Supplementation in Soccer. *Sports* (Basel, Switzerland), 5(2), 28. <https://doi.org/10.3390/sports5020028>
- Keen R. (2018). Nutrition-Related Considerations in Soccer: A Review. *American journal of orthopedics (Belle Mead, N.J.)*, 47(12), 10.12788/ajo.2018.0100. <https://doi.org/10.12788/ajo.2018.0100>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102932>
- Kunz, P., Engel, F. A., Holmberg, H. C., & Sperlich, B. (2019). A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports medicine - open*, 5(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., & Sarmiento, H. (2021). Effects of the Small-Sided Soccer Games on Blood Pressure in Untrained Hypertensive Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 9(3), 345. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030345>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *Journal of strength and conditioning research*, 28(12), 3594–3618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Nuhu, A., Jelsma, J., Dunleavy, K., & Burgess, T. (2021). Effect of the FIFA 11+ soccer specific warm up programme on the incidence of injuries: A cluster-randomised controlled trial. *PloS one*, 16(5), e0251839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251839>
- Silvers-Granelli, H., Mandelbaum, B., Adeniji, O., Insler, S., Bizzini, M., Pohlig, R., Junge, A., Snyder-Mackler, L., & Dvorak, J. (2015). Efficacy of the FIFA 11+ Injury Prevention Program in the Collegiate Male Soccer Player. *The American journal of sports medicine*, 43(11), 2628–2637. <https://doi.org/10.1177/0363546515602009>
- Bisciotti, G. N., Chamari, K., Cena, E., Bisciotti, A., Bisciotti, A., Corsini, A., & Volpi, P. (2019). Anterior cruciate ligament injury risk factors in football. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(10), 1724–1738. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09563-X>

- Junge, A., & Dvorak, J. (2004). Soccer injuries: a review on incidence and prevention. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 34(13), 929–938. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434130-00004>
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 34(3), 165–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434030-00003>
- Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & behavior*, 181, 86–94. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.09.004>
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1925–1931. <https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019>
- Emirzeoğlu, M., & Ülger, Ö. (2021). The Acute Effects of Cognitive-Based Neuromuscular Training and Game-Based Training on the Dynamic Balance and Speed Performance of Healthy Young Soccer Players: A Randomized Controlled Trial. *Games for health journal*, 10(2), 121–129. <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0051>
- Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 32(2), 289–296. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002371>
- Styles, W. J., Matthews, M. J., & Comfort, P. (2016). Effects of Strength Training on Squat and Sprint Performance in Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1534–1539. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001243>
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1925–1931. <https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019>
- Rodríguez-Fernández, A., Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., Rodríguez-Marroyo, J. A., & Villa-Vicente, J. G. (2019). Relationship Between Repeated Sprint Ability, Aerobic Capacity, Intermittent Endurance, and Heart Rate Recovery in Youth Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 33(12), 3406–3413. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002193>
- Loturco, I., Pereira, L. A., Reis, V. P., Bishop, C., Zanetti, V., Alcaraz, P. E., Freitas, T. T., & Mcguigan, M. R. (2020). Power training in elite young soccer players: Effects of using loads above or below the optimum power zone. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1416–1422. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1651614>