

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciência da Educação Física e
Desporto – Especialização em Treino Desportivo

João Pedro Ferreira Gonçalves

Mestrado em Treino Desportivo

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Paulo Campos

Junho de 2022



João Pedro Ferreira Gonçalves

Nº34018

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, na redação dada pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Paulo Campos

Julho de 2022

Agradecimentos

Todo o caminho que fui percorrendo até aqui, foi feito na companhia de pessoas que foram e são muito importantes para mim, contribuindo de uma forma extraordinário para o meu sucesso pessoal e profissional. Posto isto, escrevo estas palavras de modo a agradecer por tudo o que fizeram por mim e por terem tornado este capítulo da minha vida mais feliz.

Um agradecimento especial à “minha” faculdade, a **Universidade da Maia – ISMAI**.

A todos os docentes que tive a oportunidade de encontrar ao longo do meu percurso académico.

Agradecimento especial aos professores da área de futebol, **Professor Doutor Jorge Batista** e **Professor Doutor José Neto**, pela partilha de muito conhecimento e por alimentarem a minha vontade de alargar cada vez mais as minhas capacidades enquanto profissional do futebol.

Ao **Professor Doutor Diogo Coutinho**, um agradecimento especial pela orientação, pelas partilhas, sugestões e pela disponibilidade demonstrada. O meu sincero obrigado!

Ao Coordenador Técnico da Formação, e tutor deste estágio profissionalizante, **Paulo Campos**, que me deu a oportunidade de integrar o processo de treino do Sporting Clube de Espinho e pela forma acolhedora como me tratou, procurando fazer-me sentir parte da família que é SCE. Eternamente agradecido!

A **toda a equipa técnica dos Juniores B (Sub-17) do SCE**. Por terem sido sempre incansáveis na procura de melhorar diariamente e por todas as conversas/discussões que tivemos. Agradecer também por toda a confiança que depositaram no meu trabalho e pela ajuda que me foram dando no decorrer desta época, com conselhos, correções e incentivos. Para além de grandes profissionais, destacam-se por serem grandes Homens. Um enorme obrigado!

A **todos os jogadores** que tive o prazer de conhecer e acompanhar os seus crescimentos, quer a nível pessoal, como profissional. Foi criada uma ligação muito forte com todos eles e sinto-me feliz por saber que faço parte do processo de evolução destes pequenos craques.

A todo o restante Staff que foi parte da minha família durante a época 2020/2021. **Sérgio Santos, Rui Vice-presidente, Diana Fisioterapeuta, Amaral, Pedro Guedes, Gustavo**. Grato por terem feito parte do trabalho desenvolvido.

Um agradecimento a todos os colaboradores do **Sporting Clube de Espinho**, um clube que abraça todos os que entram para a família de uma forma especial e acolhem como se já fizessem parte do SCE há muito tempo.

Ao **Clube Futebol de Serzedo** por ter sido o primeiro clube onde desempenhei o papel de treinador. Foi um clube que nunca me faltou com nada e me deu todas as condições para que o meu trabalho fosse sempre realizado com a melhor qualidade possível. Guardo comigo todas as experiências vividas e pessoas que tornaram aquele clube ainda mais especial.

Aos **meus pais** por tudo o que fizeram e fazem por mim diariamente. Tudo o que sou hoje devo-lhes a eles, por toda a educação, amor, paciência e partilha de valores. Todas as conquistas na minha vida são igualmente deles e independentemente dos anos que passarem, serão sempre o meu abraço mais querido. Serei eternamente grato pela confiança e apoio que me deram ao longo de toda a minha caminhada até aqui.

À **minha irmã** por todo o amor que partilhamos um com o outro e por toda a ajuda que me foi dando ao longo do meu percurso enquanto pessoa e profissional. Por todas as gargalhadas, brincadeiras, chatices e abraços, que nos conduziram até às pessoas que somos hoje.

A **toda a minha família**, primos, tios, avós, afilhada, por terem feito parte do meu crescimento e por terem percorrido todo este caminho ao meu lado.

A **todos os meus amigos**, que sempre estiveram lá para mim e tornam a minha vida mais feliz e mais rica. Nada disto seria possível sem eles! Cresço e aprendo muito com todos eles.

À minha namorada, **Ana**, a quem serei eternamente grato, por todo o apoio, amor e paciência. É difícil descrever toda a ajuda que me foi dando ao longo desta etapa da minha vida e por toda a paciência que teve, quando eu não a tinha. Por todos os abraços e momentos especiais que me proporciona constantemente, pelo exemplo que é para mim e por estarmos a construir tudo isto lado a lado. Representa uma força extra, tremendamente forte, que eu tenho e que me ajuda a dar todos os passos em direção a um futuro mais risonho.

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Índice Geral	v
Índice de Ilustrações.....	vii
Índice de Tabelas.....	VIII
Índice de Abreviaturas.....	ix
Resumo	x
Abstract.....	XI
1. Introdução.....	1
1.1. Estrutura do relatório.....	2
2. Descrição do Contexto.....	1
2.1. Caracterização da organização: Sporting Clube de Espinho.....	1
2.1.1. Contextualização Histórica.....	1
2.1.2. Entidade Formadora certificada (FPF)	2
2.2. Caracterização das infraestruturas	3
2.3. Caracterização dos recursos materiais	5
2.4. Caracterização da população alvo	6
2.4.1. Staff do escalão Juniores B (sub-17) do SCE.....	6
2.4.2. Plantel Juniores B (sub-17) do SCE	7
2.5. Enquadramento competitivo	16
3. Objetivos do Estágio.....	20
3.1. Operacionalização	21
3.1.1. Fase de Integração	21
3.1.2. Fase de Intervenção	21
3.1.3. Fase de Avaliação/Reflexão	21
3.2. Objetivos Formativos	22
3.3. Objetivos Competitivos	22
4. Intervenção profissional.....	24
4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário.....	24
4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas	25
4.2.1. Dia de jogo	25
4.2.2. Dia de Treino	26
4.3. Modelo de Jogo.....	28
4.3.1. Princípios Gerais dos Juniores B (sub-17) do SCE	30
4.3.1.1. Organização Defensiva	31

4.3.1.2.	Transição Ofensiva.....	32
4.3.1.3.	Organização Ofensiva	33
4.3.1.4.	Transição Defensiva.....	34
4.3.1.5.	Esquemas Táticos.....	35
4.3.1.5.1.	Esquemas Táticos Ofensivos	35
4.3.1.5.2.	Esquemas Táticos Defensivos.....	36
4.4.	Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas reflexões diárias	37
4.4.1.	Estrutura dos Microciclos Semanais.....	37
4.4.2.	Microciclo 1.....	41
4.4.3.	Microciclo 2.....	47
5.	Desenvolvimento Profissional.....	54
5.1.	O nascimento da minha paixão pelo futebol	54
5.2.	O estágio	55
5.2.1.	Primeira semana	55
5.2.2.	Primeiro mês.....	55
5.2.3.	1ª Fase – O renascer das cinzas	56
5.2.4.	2ª Fase.....	57
5.3.	A criação de um departamento de alto rendimento para os atletas do clube	57
5.4.	O encerrar antecipado da época desportiva e do estágio.....	58
6.	Investigação científica	60
6.1.	Importância do trabalho físico no rendimento em jogo.....	60
6.2.	Importância do aquecimento para atingir níveis elevados	60
6.3.	Efeito negativo da redução da temperatura resultante do descanso passivo	61
6.4.	O Re-Warm-Up	62
6.4.1.	Amadores vs Elite.....	64
6.5.	Aplicações Práticas.....	64
6.6.	Conclusões.....	65
7.	Referências Bibliográficas	66

Índice de Ilustrações

Figura 1 – Emblema do SCE.....	2
Figura 2 – Centro de Formação do SCE.....	5
Figura 3 – Material disponível para utilizar nos treinos dos Juniores B (Sub-17).	5
Figura 4 - Material disponível para utilizar nos jogos dos Juniores B (Sub-17).	5
Figura 5 – Plantel dos Juniores B (Sub-17) do SCE, na época 2021/2022.	9
Figura 6 – Calendário e Classificação final da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), na época 2021/2022.....	17
Figura 7 - Calendário e Classificação final da 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), na época 2021/2022.....	18
Figura 8 - Programa do FIFA 11+ (Sadigursky, 2017).	28
Figura 9 – a) Sistema de 1-4-3-3. b) Sistema de 1-5-2-1-2. c) Sistema de 1-4-2-3-1.	30
Figura 10 – Disposição dos jogadores no campo em organização defensiva.....	32
Figura 11 – Disposição dos jogadores no campo em organização ofensiva.....	34
Figura 12 – Livres ofensivos combinados: a) Livre do Dortmund; b) Livre do West Ham.....	36
Figura 13 – Organização da equipa para defender as bolas paradas adversárias.	36
Figura 14 – Modelo que suportou a construção do microciclo dos Juniores B (Sub-17) (Walker & Hawkins, 2017).	39
Figura 15 – Apresentação da ideia da criação do departamento de alto rendimento aos responsáveis pela formação do SCE.	58
Figura 16 – Temperatura muscular antes e durante um jogo (Bangsbo & Skovgaard, 2021).....	62
Figura 17 – Distância total percorrida a alta intensidade (15km/h) durante os vários períodos do jogo (Bangsbo & Skovgaard, 2021).	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Análise SWOT do SCE	4
Tabela 2 – Staff dos Sub-17 do SCE.....	6
Tabela 4 – Microciclo de treinos dos Juniores B (sub-17) do SCE.....	37
Tabela 5 – Objetivos dos treinos que compõem os microciclos.....	37
Tabela 3 – Microciclo semanal da equipa de Juniores B (Sub-17) do SCE.....	37

Índice de Abreviaturas

AFA	Associação de Futebol de Aveiro
AFP	Associação de Futebol do Porto
ALA	Ala
AV	Avançado
CFS	Clube Futebol Serzedo
CFSM	Clube Futebol S. Félix da Marinha
DC	Defesa Central
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GR	Guarda-Redes
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
ISMAI	Universidade da Maia
MC	Médio Centro
SCE	Sporting Clube de Espinho
UEFA	União das Federações Europeias de Futebol
VSC	Vitória Sport Clube

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia (ISMAI). A evidência científica associada ao desporto, mais concretamente ao futebol, tem vindo a aumentar de forma significativa, o que facilita bastante o trabalho dos profissionais da área, dado que esta tem em vista responder às várias questões que vão surgindo diariamente. Desta forma, este estágio propõe o desenvolvimento de um trabalho de planeamento, intervenção e reflexão da prática profissional de um treinador de futebol, que está numa procura constante de soluções para os vários problemas que lhe vão surgindo ao longo da época.

O estágio foi conduzido ao longo da época desportiva de 2021/2022, na equipa de Juniores B (Sub-17) do Sporting Clube de Espinho (SCE), e este relatório visa relatar todas as aprendizagens, o trabalho desenvolvido e as dificuldades encontradas.

O estágio teve início no dia 5 de julho de 2021, dia em que a equipa começou os seus trabalhos de preparação para o campeonato nacional de Sub-17. Numa fase inicial o objetivo passava por conhecer a equipa técnica, atletas e o restante staff com quem iria ser conduzida a época desportiva e as metodologias aplicadas pelos treinadores responsáveis pelo processo de treino. Posteriormente foi possível assumir e ser totalmente responsável pelas ativações iniciais e trabalhos de prevenção de lesões (FIFA 11+). Para além disto, existiu um constante auxílio na organização, gestão e criação dos microciclos semanais, com vista a respeitar e cumprir com o modelo de jogo defendido pelo treinador principal e com os objetivos definidos.

Todo o trabalho realizado ao longo da época desportiva ajudou no meu crescimento enquanto treinador, profissional da área e pessoa.

Na parte final deste relatório encontra-se uma revisão da literatura, relativa ao tema da reativação, quer no período entre o aquecimento e jogo, quer no período entre a primeira parte e a segunda (intervalo do jogo), com o objetivo de perceber quais os dados que já existem sobre esses períodos e quais os melhores métodos a utilizar para que as perdas que existem ao nível das capacidades físicas dos atletas, sejam as menores possíveis.

Palavras-Chave: Futebol, Treino, Modelo de jogo, Reativação

Abstract

This report is part of the professionalizing internship of the Master in Sports Coaching at the University of Maia (ISMAI). The scientific evidence associated with sport, specifically soccer, has been increasing significantly, which greatly facilitates the work of professionals in the area, since it aims to answer the various questions that arise daily. Thus, this internship proposes the development of a work of planning, intervention, and reflection on the professional practice of a soccer coach, who is in a constant search for solutions to the various problems that arise throughout the season.

The internship was conducted throughout the 2021/2022 sports season, in the Sporting Clube de Espinho (SCE) Juniors B team (Under-17), and this report aims to report all the learning, the work developed, and the difficulties encountered.

The internship began on July 5th, 2021, the day the team started its preparation work for the Under-17 national championship. In an initial phase, the goal was to get to know the coaching staff, athletes, and the rest of the staff with whom the sporting season would be conducted, and the methodologies applied by the coaches responsible for the training process. Later, it was possible to assume and be fully responsible for the initial activations and injury prevention work (FIFA 11+). Besides this, there was a constant help in the organization, management, and creation of the weekly microcycles, to respect and comply with the game model defended by the head coach and with the defined objectives.

All the work done throughout the sports season helped me to grow as a coach, as a professional, and as a person.

The final part of this report includes a literature review on the subject of reactivation, both in the period between warm-up and the game, and in the period between the first half and the second half (game interval), with the objective of understanding what data already exists on these periods and which are the best methods to use so that the losses that exist at the level of the athletes' physical capacities are as small as possible.

Keywords: Football, Training, Game Model, Re-Warm-up

1. Introdução

O Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o desempenhar da função em apreço, neste caso específico, treinador da modalidade de futebol.

Um dos meios para a obtenção deste título é a equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciado ou mestre na área de Desporto. Assim, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Desta forma, a realização do presente estágio possibilitou:

- a) Adquirir o grau de mestre e o grau II – UEFA B de treinador. Dentro deste contexto, o ISMAI configura-se como um espaço ótimo, tendo por base os conhecimentos, transmitidos pelos melhores profissionais das várias áreas. O ISMAI, ao longo destes últimos anos, tem vindo a crescer e a lançar muitos e bons profissionais ligados à área do desporto, mais concretamente nesta área do alto rendimento. Os docentes que compõem este mestrado, apresentam níveis de competência altíssimos e uma capacidade de transmitir os seus conhecimentos muito desenvolvida.
- b) Transferir o conhecimento teórico adquirido ao longo do mestrado para um contexto prático. Este processo possibilita reduzir a distância que existe entre todo o conhecimento teórico adquirido ao longo de vários anos de faculdade e o verdadeiro trabalho que existe na sua aplicação. A integração de um estágio, num contexto de alto rendimento, foi extremamente aliciante numa ótica de crescimento pessoal.

Nestes termos, a frequência e a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo no ISMAI, para além de proporcionar aos alunos o grau de mestre, ainda lhes concede, caso o candidato possua as premissas necessárias, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (componente geral e específica) e ainda a componente geral do Grau III.

A oportunidade de integrar nos Juniores B (Sub-17) do Sporting Clube de Espinho (SCE), que competiam no campeonato nacional consistiu numa oportunidade fantástica, que possibilitou enquadrar o treinador estagiário num contexto conhecido, dado à sua participação como atleta nos escalões de formação.

Capítulo I - Introdução

Com este estágio pretende-se que haja um descobrimento e consequente habituação às rotinas e exigências encontradas num contexto de alto rendimento. É igualmente importante a criação de uma ponte para uma realidade mais profissional, que vá ao encontro do que é pretendido encontrar no futuro e que apresente profissionais qualificados e capazes de transmitir os seus conhecimentos. Este momento tem em vista promover um crescimento do conhecimento teórico relativo ao treino, mas, fundamentalmente, será mais explorado na sua vertente prática, dado que esta é um fator determinante para o desenvolvimento das qualidades de um profissional. Ao nível pessoal deseja-se a conquista de mais uma jornada. É importante que se estabeleçam metas e se definam caminhos para orientar o futuro, tendo sempre em vista o objetivo de ser cada vez melhor. Assim, ambiciona-se que este estágio promova um desenvolvimento na capacidade de relacionamento com os outros, inclusive com atletas jovens, na capacidade de trabalho e um amadurecimento enquanto pessoa.

Este relatório retrata os conhecimentos e aprendizagens que foram adquiridas e todas as experiências vivenciadas ao longo desta época desportiva. Este documento servirá também para evidenciar o conhecimento prático resultante do decorrer do estágio.

1.1. Estrutura do relatório

De forma a cumprir com todos os requisitos fundamentais para o correto desenvolvimento do relatório de estágio, este documento apresenta-se dividido em seis capítulos.

No primeiro capítulo encontra-se a “Introdução”. Este serve para apresentar o mestrado que está a ser realizado, definir os objetivos, explicar o que pretendo aprender, descrever a instituição, o contexto onde estive inserido, a estrutura do relatório e o contexto legal do estágio. O segundo capítulo destina-se à “Descrição do contexto”. Este capítulo procura descrever todo o processo de estágio, nomeadamente as condições ao nível das infraestruturas, do material existente para a realização das diferentes tarefas do contexto desportivo, constituição da equipa técnica e respetivos jogadores e, por fim, o enquadramento competitivo. O terceiro capítulo terá como objetivo apresentar os objetivos que estão ligados a este estágio profissionalizante. Neste capítulo serão descritos os objetivos formativos e competitivos do clube e os meus objetivos para o estágio. O quarto capítulo visa situar temporalmente as várias fases do estágio profissionalizante. O quinto capítulo é reservado para a “Intervenção Profissional”, onde está descrito todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva. Neste capítulo serão relatadas todas as funções, responsabilidades e tarefas atribuídas no contexto do estágio. Este capítulo visa ainda descrever e refletir sobre dois microciclos de treino, relacionando os

Capítulo I - Introdução

conteúdos adquiridos no mestrado com o contexto prático de intervenção. Para finalizar esta secção, será abordado o desenvolvimento pessoal e profissional no contexto do estágio. Por último, o sexto capítulo visa apresentar uma revisão da literatura sobre a reativação nos períodos pré jogo (entre o aquecimento e o início do jogo), e o do intervalo do jogo. Deste modo será realizada uma pesquisa sobre a informação que se encontra atualmente disponível sobre este mesmo tema.

2. Descrição do Contexto

Esta é uma “casa” muito especial, porque se trata do clube onde o treinador estagiário já tinha obtido o título de campeão da 1ª Divisão de Distrital de Aveiro e da Supertaça de Aveiro, no escalão de Juniores A (sub-19).

2.1. Caracterização da organização: Sporting Clube de Espinho

2.1.1. Contextualização Histórica

O SCE foi fundado a 11 de novembro de 1914, sendo oficialmente a 27ª agremiação desportiva a ser criada no país para a prática de futebol. É um clube que pertence ao distrito de Aveiro e Bernardo Gomes de Almeida é atualmente o seu presidente.

O SCE começou a disputar competições na Associação de Futebol do Porto (AFP), visto que não existia uma homóloga para o concelho de Aveiro. Posto isto, o clube ajudou a fundar a Associação de Futebol de Aveiro (AFA) em 1924. Em 1924/25 chegou às meias-finais da Taça de Portugal, onde foi derrotado pelo Futebol Clube do Porto, que viria a vencer a competição. A primeira subida à 1ª Divisão Nacional sénior foi na época de 1973/74 e desde então disputou este campeonato por 11 vezes, conseguindo o 6º lugar como a sua melhor classificação de sempre na época de 1979/80. O SCE foi campeão da 2ª Divisão Nacional na época 1991/92. Atualmente, participa no Campeonato de Portugal (4ª Divisão Nacional), sempre com a vontade e ambição de atingir patamares superiores.

Para além do futebol, a cidade de Espinho conta com muito outros desportos, como Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Ciclismo, Culturismo, Damas, Futebol, Futsal, Ginástica, Hóquei em Patins, Karaté, Natação, Pesca Desportiva, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro à Bala e Voleibol, sendo mesmo considerado a capital nacional do voleibol. Juntamente com o Benfica, o SCE é o clube que possui mais títulos de voleibol a nível nacional, contando com 18 Campeonatos Nacionais, 11 Taças de Portugal, 4 Supertaças e 1 Top Teams Cup, sendo o único clube em Portugal a conquistar uma competição europeia da modalidade.

É de destacar também a formação de atletas que atingiram grandes níveis, como António Leitão, medalhado olímpico em atletismo, ou Miguel Maia e João Brenha, que atingiram o 4º lugar olímpico, por duas vezes, na modalidade de voleibol de praia.

Capítulo II - Descrição do Contexto

A nível de futebol de formação, o SCE encontra-se na 94.^a posição no que diz respeito ao número de atletas inscritos na Federação Portuguesa de Futebol (FPF), com um total de 273. Estes atletas encontram-se divididos em 11 equipas de escalões variados dos sub-7 aos sub-22. O clube tem duas equipas no escalão de Juniores C (Sub-15), sendo que uma compete na 1.^a Divisão distrital da AFA e outra compete a nível nacional. No escalão de Juniores B (Sub-17), o clube tem uma equipa a competir no Campeonato Nacional de Sub-17, contudo a segunda equipa do escalão apenas compete na 2.^a Divisão distrital. O objetivo imediato passa por fazer com que esta segunda equipa passe a competir na 1.^a Divisão distrital, visto que é composta maioritariamente por jogadores Sub-16 que estão num ano de transição entre campeonatos nacionais, pelo que é importante competirem num nível mais elevado. Os Juniores A participam na 1.^a Divisão distrital e tentam voltar a disputar campeonatos nacionais, para aproveitarem os talentos das gerações que chegam a este escalão, com experiência de campeonato nacional, facilitando uma possível transição para o escalão sénior. A equipa de Sub-22 não está inserida num campeonato que ofereça condições competitivas para ser mais uma etapa que ajude a transição dos jogadores da formação, visto que é um campeonato ainda em desenvolvimento.



Figura 1 – Emblema do SCE

2.1.2. Entidade Formadora certificada (FPF)

O Sporting Clube de Espinho deu início ao seu processo de certificação de Entidade Formadora da Federação de Futebol (FPF) na época 2019/2020 e obteve uma classificação de 4 estrelas. Esta classificação é baseada nos seguintes Critérios de Certificação:

- Planeamento e Orçamento;
- Estrutura Organizacional e Regulamento Interno;
- Recrutamento e/ou Angariação;
- Formação Desportiva;

Capítulo II - Descrição do Contexto

- Acompanhamento Médico-Desportivo;
- Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;
- Recursos Humanos;
- Instalações e Logística;
- Produtividade.

https://www.fpf.pt/Portals/0/Certificacao%20FPF%20-%20Enquadramento%20e%20Etapas_1.pdf

O objetivo do SCE, passa por, num futuro próximo, alcançar a classificação máxima de 5 estrelas. Para tal, em cada época desportiva, é realizada uma Autoavaliação por parte da entidade formadora com vista a desenvolver uma caracterização do estado atual do clube, relativamente a cada um dos Critérios anteriormente mencionados. A resposta do clube aos Critérios e Subcritérios estabelecidos pela FPF ditará a classificação final, com a existência de uma pontuação máxima de 100 pontos. O clube pretende alcançar, pelo menos, os 90 pontos que lhe atribuirão a classificação desejada de 5 estrelas. Posteriormente são realizadas visitas técnicas de verificação, através de equipas especializadas da FPF, com o objetivo de validar e certificar que tudo se apresenta como descrito na Autoavaliação. Estas equipas têm também a missão de auxiliar os clubes na identificação de oportunidades de melhoria. O passo final consiste no Relatório Final que é precedido de uma Audiência de Interessados, onde se pode contestar e/ou corrigir situações encontradas no Relatório Preliminar.

2.2. Caracterização das infraestruturas

O SCE apenas possui um campo de futebol de 11 para os seus 11 escalões de formação. O Centro de Formação do SCE (ver figura 2), local onde se realizam todas as atividades dos escalões de formação, apresenta nas suas instalações quatro balneários para os atletas e um para os treinadores/árbitros, isto é, durante a semana todos os treinadores usufruem do balneário, como um espaço de preparação para o treino e de reuniões entre os vários treinadores, quer do mesmo escalão, quer de escalões diferentes, e no fim-de-semana, este destina-se à satisfação da necessidade de oferecer um balneário aos árbitros responsáveis pelos jogos da formação. Na zona dos balneários, da entrada dos mesmos, até ao acesso ao campo, existe um espaço designado de túnel de acesso ao campo, que é onde os jogadores e treinadores dos vários escalões interagem entre si, promovendo assim o fortalecimento das relações interpessoais entre

Capítulo II - Descrição do Contexto

os vários constituintes da família do SCE. Para além disto, possui um posto médico, que se destina à reabilitação de atletas lesionados, e ainda uma lavandaria que cuida dos equipamentos e outro material que seja utilizado em contexto de jogo e/ou treino.

O campo, onde atuam os vários escalões, apresenta um sistema de iluminação e rega completo, bem como uma bancada lateral, destinada a todos aqueles que pretendem assistir aos treinos/jogos. O facto de o clube apenas possuir um campo para os treinos de toda a formação, faz com que surjam vários problemas. Havendo vários escalões e apenas um campo, em todos os treinos, é necessário a divisão do espaço em partes iguais, para que todos os escalões possam ter as mesmas oportunidades de desenvolvimento. Isto acarreta consequências, dado que, com um espaço maior, seria possível aumentar o número e a qualidade dos exercícios e as formas de intervenção de todos os treinadores. Tendo em conta o nível da formação do clube e fazendo uma comparação com clubes que se encontram em patamares semelhantes, o SCE apresenta inúmeras lacunas, como o reduzido espaço para efetuar os treinos, que foi mencionado anteriormente, a escassez de recursos materiais (bolas, sinalizadores, coletes, estacas, barreiras e balizas) e a falta de recursos humanos, para um funcionamento muito mais oleado e progressista. Por outro lado, todas estas adversidades, fazem com que haja um desenvolvimento superior na criatividade dos treinadores de formação, para combater essas dificuldades e promover o máximo de desenvolvimento dos seus atletas.

Tabela 1 – Análise SWOT do SCE

Forças: <ul style="list-style-type: none">-Clube muito conhecido e com grande força na zona de Aveiro;-Equipas com presença assídua nos campeonatos nacionais;-Facilidade em atrair atletas com qualidade;	Fraquezas: <ul style="list-style-type: none">-Apenas possui campo para todos os escalões da formação;-Poucos recursos materiais para utilizar durante o treino;- Infraestruturas a necessitar de renovações;
Oportunidades: <ul style="list-style-type: none">-Criação de departamentos que auxiliem o trabalho realizado em campo (nutrição, psicologia, treino de força, ...);-Negociar o aluguer de um campo para ajudar na organização dos treinos das várias equipas da formação;	Ameaças: <ul style="list-style-type: none">-Escassez de dinheiro;-Desistência de alguns patrocínios importantes para uma continuação saudável do clube;- Aposta desmedida na equipa sénior;

Capítulo II - Descrição do Contexto



Figura 2 – Centro de Formação do SCE.

2.3. Caracterização dos recursos materiais

O material existente para o processo de treino, e conseqüentemente, realização do estágio encontra-se graficamente apresentado nas figuras 3 e 4.



Figura 3 – Material disponível para utilizar nos treinos dos Juniores B (Sub-17).



Figura 4 - Material disponível para utilizar nos jogos dos Juniores B (Sub-17).

2.4. Caracterização da população alvo

No decorrer da época desportiva a equipa contou com a contribuição e ajuda de vários membros do clube, desde jogadores, fisioterapeutas, diretores, entre outros.

2.4.1. Staff do escalão Juniores B (sub-17) do SCE

A equipa de Juniores B (sub-17) do SCE conta com a contribuição de vários membros da equipa técnica, entre eles um treinador principal, um treinador-adjunto, dois treinadores estagiários e um treinador de guarda-redes, promovendo assim o bom funcionamento de todo o processo e potenciando ao máximo o desenvolvimento individual e coletivo de todo o grupo. Aliado à equipa técnica, existe também o contributo de um diretor técnico e duas fisioterapeutas (Tabela 3).

Tabela 2 – Staff dos Sub-17 do SCE.

Equipa Técnica	
Treinador Principal	
Treinador-Adjunto	
Treinador Estagiário 1	João Gonçalves
Treinador Estagiário 2	
Treinador de Guarda-Redes	
Equipa Médica	
Fisioterapeuta 1	
Fisioterapeuta 2	
Direção	
Diretor Técnico	
Coordenador Técnico	
Outros Elementos	
Técnico do campo e equipamentos	

De seguida, farei uma caracterização mais detalhada dos membros da equipa técnica dos sub-17 do SCE:

Treinador Principal: o líder de todo o processo e a voz de comando. Conta com vários anos de ligação ao clube como treinador de escalões de formação (6 anos), sendo que no passado também vestiu a camisola dos tigres como jogador. Dado o seu empenho, entrega e competência no desempenho das suas funções dentro do clube, na época de 2021/2022, foi-lhe atribuído o cargo de coordenador da formação, conciliando assim as funções de treinador e de coordenador.

Capítulo II - Descrição do Contexto

Apaixonado pelas cores do SCE, fiel aos seus princípios e aos do clube, comprometido com o trabalho de formar atletas para o futuro, o treinador principal dos sub-17 aceitou o desafio de comandar a equipa no campeonato nacional, desafio esse que não seria fácil, dada a qualidade encontrada nessa mesma competição.

Treinador-Adjunto: o braço direito do treinador principal. Um treinador jovem, com uma formação académica recente. Muito dedicado e trabalhador, o “motor” da equipa técnica. Tratando-se de um treinador que apresenta um elevado nível de competência, é um membro que recebe bastante liberdade por parte do treinador principal, sendo muitas vezes o responsável pela gestão da metodologia de treino utilizada, ficando encarregue por construir os exercícios e os planos de treino.

Treinador Estagiário 2: Um treinador que se encontra no início da sua caminhada. Apresenta uma vontade muito grande de aprender e melhorar a cada treino. Procura corresponder com todos os desafios lançados pelo treinador principal e adjunto, e, acima de tudo, trabalha para acrescentar qualidade à equipa técnica. Responsável pela filmagem dos jogos e pela análise que é feita dos mesmos.

Treinador de Guarda-Redes: encarregue por todo o trabalho específico que é feito com os guarda-redes e pelas ativações dos mesmos, nos dias de jogo.

Como todos os elementos que compõem a equipa técnica tem uma diferença de idades pouco significativa, a comunicação e partilha de ideias torna-se mais fácil e natural. Para além disso, tanto os dois treinadores estagiários, como o treinador-adjunto têm uma formação académica muito semelhante, pelo que são partilhadas ideias de jogo e de treino muito semelhantes. O treinador principal confia bastante em todos os elementos da equipa técnica, dando aos mesmos muita liberdade para intervir e ter peso nas decisões finais. Posto isto, as responsabilidades dentro da equipa técnica são acrescidas, o que torna este capítulo ainda mais desafiante.

2.4.2. Plantel Juniores B (sub-17) do SCE

Como mencionado anteriormente, o estágio foi conduzido na equipa de Juniores B (Sub-17) do SCE, pelo que será focada toda a atenção nesta equipa. Dentro do SCE, tanto os Juniores B (Sub-17), como os Juniores C (Sub-15), encontram-se a disputar o Campeonato Nacional, pertencendo assim ao grupo das melhores equipas de Portugal. Tendo em conta as várias dificuldades que o clube enfrenta, o objetivo passa naturalmente por obter a melhor classificação possível em todos os escalões, tentando sempre manter as presenças nos

Capítulo II - Descrição do Contexto

campeonatos nacionais. Apesar das fracas infraestruturas e da escassez de recursos materiais e humanos, o objetivo principal dos treinadores visa sempre melhorar as qualidades técnicas, táticas e físicas dos vários atletas, potenciando assim o seu valor para o futuro.

A época desportiva, do escalão sub-17 do SCE, teve início no dia 5/07/2021 e contou com 28 atletas. Nesta fase inicial do processo, a equipa técnica optou por trabalhar com um grupo maior, com o objetivo de perceber quais seriam os atletas que se apresentavam mais “capazes” para enfrentar as dificuldades encontradas num campeonato nacional. Ao longo de pré-época, foram descendo atletas para a equipa B (Sub-16) e foram chegando mais alguns reforços. No final deste período de preparação para a época e após uns treinos de observação, o plantel contava apenas com 27 jogadores, tendo transitado 3 jogadores para a equipa B e ingressado 2 jogadores oriundos de outros clubes.

Posto isto, quando se deu o início do Campeonato Nacional de Sub-17, o SCE contava com 27 atletas, sendo que 23 já pertenciam ao clube na época 2020/2021 (85%) e 4 eram reforços (15%), oriundos de outros clubes. Dos vinte e três que já pertenciam aos quadros do SCE na época 2020/2021, treze transitaram dos Sub-16 e dez dos Sub-15. Esta criação de um grupo, onde grande parte já pertencia ao clube, facilitou o trabalho da equipa técnica, visto que a maioria já conhecia a exigência e o contexto onde estavam inseridos. O plantel era composto por 3 guarda-redes (GR), 6 alas (ALA), 3 para o lado direito e 3 para o lado esquerdo, 6 centrais (DC), 7 médios-centro (MC) e 5 avançados (AV) (Figura 3). Muitos dos jogadores tinham a capacidade de se ajustar em diversas posições e cumprir com o que era pretendido em mais do que uma posição. Ao longo da 1ª Fase desceram 3 atletas para a equipa de Sub-16 (um defesa central, um ala esquerdo e um avançado). Em janeiro de 2021, um dos GR desceu para a equipa de Sub-16 e um dos alas direito, saiu do clube, porque sentiu que não estava a conseguir acompanhar o ritmo e a evolução dos outros companheiros de equipa.



Figura 5 – Plantel dos Juniores B (Sub-17) do SCE, na época 2021/2022.

2.4.2.1. Caracterização individual dos jogadores

Os Juniores B (Sub-17) do SCE eram um grupo relativamente homogêneo e com um nível de qualidade elevado. Para cada posição, a equipa apresentava várias soluções, todas elas com qualidade suficiente para desempenhar as devidas funções dentro das quatro linhas, sem comprometer o rendimento geral do grupo. Como é natural em qualquer equipa, existiam alguns jogadores que se evidenciavam um pouco mais em relação aos restantes, mas todos eles sabiam que tinham de trabalhar sempre na máxima força para ajudar o coletivo a atingir os objetivos. Ao nível individual a equipa era composta por jogadores de grande qualidade, mas a principal força do grupo era o trabalho e a qualidade coletiva.

GR 1: A nível técnico, este atleta demonstra competências em todos os domínios (controlo de bola, agarrar, socar, deslocamentos, etc...). Taticamente, percebe bem o jogo, tanto no momento ofensivo, como defensivo, sendo uma mais-valia na distribuição com decisões e execuções adequadas, que ajudam bastante a equipa na saída e construção. Fisicamente, são estonteantes a capacidade deste GR. É muito ágil, rápido e tem boa impulsão. A nível psicológico, tem muitos aspetos positivos, como a liderança, a concentração e a ambição. Também tem grande confiança, onde ocasionalmente peca por excesso.

GR 2: É um miúdo e um guarda-redes bastante inteligente e, por isso, percebe facilmente o que o jogo pede nos diferentes momentos, o que não significa que decida sempre bem, principalmente quando é chamado a intervir com os pés, onde começam as suas limitações técnicas. Fisicamente, não é um guarda-redes explosivo, no entanto, é muito ágil e com um

Capítulo II - Descrição do Contexto

nível de coordenação assinalável. Apesar de em treino ser bastante focado, não parece transmitir esse foco e ambição de uma forma contínua com algumas faltas e ausências.

GR 3: Neste atleta é reconhecido potencial, essencialmente no que diz respeito à defesa da baliza e até ao momento de saída da mesma. É um guarda-redes com uma capacidade de comunicação acima da média e capacidade de trabalho muito boa. A sua evolução terá de passar, obrigatoriamente, por uma distribuição com os pés mais eficaz, por melhores e céleres tomadas de decisão com a bola dominada. Do ponto de vista mental, elevar os níveis de confiança nele próprio também seria recomendado.

DC 1: Tecnicamente o este atleta demonstra muitas capacidades, pelo que se destaca o passe e todas as ações defensivas, sendo também competente na receção, condução e remate. No momento ofensivo, percebe relativamente bem o jogo. No início da época apostava muito no seu passe longo, mas agora já é capaz de diversificar mais a sua tomada de decisão, ainda que possa continuar a melhorar. Posiciona-se bem e demonstra disponibilidade para jogar, mas no nosso modelo de jogo abre-se espaço para ser mais ofensivo no seu posicionamento e não o é, ainda. Defensivamente, roça a perfeição com apenas uma correção ao seu entrosamento com a equipa, já que tem dificuldade em manter-se na linha defensiva. Fisicamente, é muito mais forte do que todos os outros. Não é muito ágil, mas suficiente para ter sucesso em praticamente todos os lances que disputa. Psicologicamente, tem demonstrado alguma evolução. Demonstra frequentemente displicência para com o treino e exalta-se com muita facilidade nos jogos.

DC 2: Tecnicamente, este DC é muito forte nas ações do processo defensivo e é bastante competente nos processos ofensivos, com o acréscimo de ter um bom passe longo. Taticamente roça a perfeição. Quando a equipa tem a bola, está sempre disponível para receber por trás e, quando há espaço para o fazer, ocupa também o espaço nas costas do adversário (espaço entre linhas). Quando a equipa não tem a bola, está sempre concentrado a perceber todo o jogo, organizando a defesa em largura e profundidade. Fisicamente não é muito forte, nem muito ágil, mas não compromete em nada, é agressivo ao ponto de isso não deixar comprometer o seu jogo. Tem uma postura excelente em treino e uma influência positiva no plantel, apesar de os seus traços de liderança serem muito subtis.

DC 3: Este DC não é o jogador mais dotado tecnicamente, mas relativamente eficaz para as ações ofensivas simples que tem de executar. É muito bom tecnicamente no momento defensivo. Taticamente, posiciona-se bem, cobre bem os colegas e aborda os lances de forma prudente e agressiva. No momento ofensivo, pode melhorar a sua tomada de decisão,

Capítulo II - Descrição do Contexto

posicionamento (pode atacar mais espaço do que o que faz) e entendimento do jogo (compreender os espaços concedidos pelo adversário). Fisicamente, não se destaca pela positiva, nem pela negativa, pelo que o podemos considerar competente para a divisão em que está inserido. Psicologicamente, é uma peça importante para o grupo, proporcionando momentos de bom ambiente e com influência positiva no espírito de equipa. É ao mesmo tempo bastante responsável e competitivo.

DC 4: Tecnicamente, é um jogador competente, no que toca a ações simples, sendo que tem o bônus de ter um bom passe longo. Taticamente, percebe relativamente bem o jogo. Posiciona-se bem e toma boas decisões com bola. No momento defensivo, é competente, ainda que um pouco abaixo da média dos jogadores da nossa competição. Não se destaca fisicamente pela positiva, nem negativa. Psicologicamente é um atleta fraco. Sempre muito apático, “a leste”, sem grande relação com os colegas e também bastante desconcentrado do treino.

DC 5: Tecnicamente, é um jogador bastante competente para a posição em que tem jogado (DC). Tendo num passado recente jogado a MDC, a sua receção e passe são muito boas para um central, podendo apenas melhorar no seu passe longo. Taticamente, pode melhorar a sua tomada de decisão, pois com o espaço que tem, de frente para o jogo pode fazer bastante melhor. Defensivamente é bastante competente técnica e taticamente. Fisicamente, não se destaca pela positiva, nem negativa, podendo melhorar a sua agilidade e coordenação. Psicologicamente, é um jogador estável, que não se sobressai muito, mas está sempre relativamente focado nos objetivos.

DC 6: Tecnicamente, é um jogador com muita qualidade para a posição onde joga (DC). Tal como o atleta anterior, jogou como MDC num passado recente, o que o coloca com mais conforto com a bola nos pés, seja a tirar o adversário da frente ou a construir com um passe entre linhas ou nas costas do adversário. Taticamente, percebe bem o jogo, não tem medo de atacar espaços e geralmente toma a decisão certa. Deve melhorar o seu posicionamento defensivo e os seus comportamentos. Psicologicamente, ainda não tivemos possibilidade de o conhecer bem, mas há ali uma veia rebelde que é preciso acautelar.

ALA 1: A nível técnico, demonstra muita qualidade, podendo apenas melhorar nas suas receções (quando recebe a bola em profundidade) e finalização (quando aparece no “3” poste). No processo defensivo é exímio no desarme e agressivo nos duelos individuais. Taticamente, roça a perfeição no processo defensivo e no processo ofensivo também é muito bom, principalmente nas decisões com bola. Pode melhorar o seu posicionamento quando a equipa

Capítulo II - Descrição do Contexto

se encontra em organização ofensiva e este não tem bola (tem de interpretar melhor a condição em que o central do seu lado tem a bola e ser mais dinâmico no seu posicionamento, ou seja, estar num sítio é diferente de aparecer num sítio). Fisicamente, não é de grande estatura, mas compensa com força e equilíbrio. Também é bastante rápido e ágil. Psicologicamente, é um jogador bastante estável, mas também competitivo e ambicioso.

ALA 2: Não é um jogador que se destaque a nível técnico. Tem competências para cumprir, mas é irregular e destaca-se apenas no controlo de bola, quando o executa a grandes velocidades. Defensivamente é relativamente competente contra adversários de nível mais baixo. Taticamente, pode evoluir bastante se for mais rigoroso nos posicionamentos defensivos e ofensivamente procura sempre um jogo muito simples, podendo melhorar bastante o jogo de posse e em espaços reduzidos. Fisicamente destaca-se pelas suas capacidades, já que é muito rápido (ao ponto de fazer a diferença) e forte, mas não se destaca nas competências coordenativas. Psicologicamente, revelou-se sempre como um membro ligeiramente à margem do plantel. Não tem grande influência positiva no espírito de grupo.

ALA 3: É um jogador muito capaz tecnicamente, destacando-se pela intensidade com que disputa os duelos individuais, tanto ofensivos como defensivos. Taticamente, percebe muito bem os momentos de jogo, é rigoroso no seu posicionamento e entrosa-se bem com os colegas. Pode melhorar a sua tomada de decisão no último terço do campo, para ser mais eficaz. A nível físico não há nada a relatar, é muito desenvolvido.

ALA 4: É um jogador dotado tecnicamente com bola. Ótimo remate, finta, passe e controlo de bola, mas compromete bastante no desarme e duelos individuais defensivos. Fisicamente, beneficia de boas capacidades coordenativas e destaca-se na velocidade. Psicologicamente parece ser um jogador bastante instável a nível de confiança.

ALA 5: Tecnicamente, é um jogador bastante competente, destacando-se nos duelos individuais e capacidade de cruzamento. Taticamente, percebe muito bem o momento defensivo, abordando bem os lances, cobrindo os colegas e percebendo bem os momentos de jogo. Ofensivamente, pode tomar melhores decisões com a bola nos pés e posicionar-se melhor quando os colegas mais próximos têm a bola. Fisicamente, é muito capaz a nível condicional, apresentando bons níveis na velocidade e na força. Pode, no entanto, melhorar a nível coordenativo. Psicologicamente, é um jogador com influência positiva no espírito de grupo pela sua boa disposição e competitividade, no entanto pode ser mais regular.

Capítulo II - Descrição do Contexto

ALA 6: É um jogador com grande capacidade técnica, que por vezes é ofuscada pelas dificuldades ao nível da condição física, o que acaba por ser normal, visto que se trata de um atleta de primeiro ano. Executa muito bem todas as ações ofensivas, quando não tem grande pressão. Taticamente, é competente. Sabe os espaços que deve ocupar, mas poderia apresentar mais recursos, tanto ofensiva como defensivamente, se fosse mais capaz fisicamente. Psicologicamente, assumiu bastante bem o seu papel no grupo, trabalhando humildemente à espera do seu momento. Demonstra ambição e resiliência pelo que deve continuar a trabalhar no mesmo sentido.

MC 1: Tecnicamente, é um jogador bastante competente nas poucas ações simples que executa. Domina o passe, a receção, o desarme e tem um remate fantástico. Não é muito bom na finta e condução, mas também não lhe é muito exigido. Algo que é exigido e compromete, é a eficácia dos duelos individuais defensivos em que tem de ser muito mais competente. Taticamente, percebe bem o jogo no momento defensivo, ainda que possa melhorar os momentos em que tem de intervir (principalmente transições defensivas). Quando a equipa tem a bola, funciona como um relógio, tomando decisões simples e com um bom, simples e seguro posicionamento, mas pouco mais se pode pedir. Fisicamente, pode melhorar muito, principalmente a nível condicional. Psicologicamente é um jogador que passa despercebido, pelo que pode demonstrar mais ambição e resiliência.

MC 2: Tecnicamente, é um jogador bastante competente para as ações que são requisitadas de si em jogo, como o passe e a receção. Muito competente a nível defensivo, mas não mais do que isso. Taticamente, com bola, é capaz de tomar boas decisões na manutenção do ritmo de posse de bola, mas não é muito capaz de desequilibrar o adversário. Deve melhorar bastante o seu posicionamento quando a equipa tem a bola atrás de si, pois poucas vezes se mostra ao jogo. Sem bola, intervém nos momentos certos, porque tem a capacidade de estar na posição certa para cobrir os seus colegas. Fisicamente, é um “poço de força”, o que o ajuda quando tem a bola e nos momentos de transição defensiva, mas deve melhorar a sua destreza. Psicologicamente, é bastante competitivo e relativamente ambicioso e regular.

MC 3: É um jogador dotado tecnicamente. Executa muito bem as ações ofensivas e defensivas a altíssima intensidade, algo que também lhe é possível pelas notáveis capacidades físicas. Taticamente, pode melhorar a sua tomada de decisão (principalmente no que toca a encontrar espaço no lado oposto do ataque) e principalmente o posicionamento, visto que tem muito a tendência de sair da sua posição. A nível defensivo entende relativamente bem o jogo, no

Capítulo II - Descrição do Contexto

entanto pode perceber melhor o equilíbrio do meio-campo. Psicologicamente, demonstra todos os traços de um líder, muito responsável, ambicioso e competitivo.

MC 4: É um jogador com bastantes capacidades técnicas ofensivas. Demonstra uma grande capacidade em controlar a bola (receções orientadas excelentes) e passe curto a 1 ou 2 toques. Não é especialmente bom na finta, nem na finalização e deve melhorar um pouco mais as suas técnicas defensivas. Taticamente é muito inteligente quando a equipa tem a bola, encontrando muito bem os espaços, nos momentos certos e decidindo muito bem com a bola nos pés. Defensivamente posiciona-se relativamente bem e cumpre, mas pode ser mais intenso e agressivo. Não se destaca a nível físico, mas também não compromete. Psicologicamente, demonstra muita concentração e controlo emocional.

MC 5: Competente é a palavra que melhor descreve este atleta. Tecnicamente, cumpre com todos os requisitos com exceção do remate que é mediano e a condução de bola (em espaços reduzidos) que se destaca. Entende muito bem o jogo, sabe o papel que tem de desempenhar e fá-lo sem grande exuberância. Fisicamente, apesar de pequeno e menos forte do que a média de jogadores do nosso campeonato, compensa com bastante equilíbrio e coordenação motora. Psicologicamente, é um jovem responsável, que passa despercebido no plantel, mas tem uma boa relação com todos os colegas.

MC 6: A sua capacidade técnica é algo de deslumbrante. Controla e protege muito bem a bola, o que lhe dá condições para trazer toda a sua qualidade para jogo e demonstra uma capacidade incrível de criar um remate de uma posição em que um remate não é esperado. Deve melhorar bastante defensivamente. Taticamente, entende muito bem o jogo no momento ofensivo, podendo melhorar nos equilíbrios no meio-campo. Defensivamente é relativamente rigoroso no posicionamento, timings de saltar na pressão e noção de coberturas aos colegas, pelo que ainda deve continuar a melhorar. Psicologicamente, é bastante responsável, maduro, mantém uma boa relação com todo o grupo é bastante focado e ambicioso.

MC 7: É um jogador de grande qualidade e potencial. A nível técnico, é muito competente em todas as ações ofensivas, podendo melhorar a sua capacidade de finalização e alguns aspetos defensivos. Taticamente, quando a equipa tem a bola, é muito móvel e capaz de criar e encontrar espaços, decidindo também muito bem quando a recebe. Deve perceber melhorar as suas responsabilidades defensivas e executá-las com mais rigor. Apesar da sua baixa estatura, não fica atrás a nível físico, antes pelo contrário. É rápido, intenso, forte, equilibrado, coordenado... tudo o que se pode pedir. Psicologicamente, é extremamente ambicioso e competitivo, no

Capítulo II - Descrição do Contexto

entanto pode lidar melhor com a adversidade, já que tem tendência a fechar-se quando as coisas não correm de seu agrado.

AV 1: Este atleta demonstra competências técnicas razoáveis. Deve melhorar o passe e o desarme. Taticamente, quando a equipa tem a bola perde-se bastante no posicionamento, ocupando posições dos colegas e espaços muito “povoados”, no entanto decide razoavelmente quando tem a bola nos pés. Defensivamente, apesar de um pouco caótico, dá muita intensidade à pressão com uma abordagem agressiva e intensa. Fisicamente, é melhor do que os colegas da sua geração (1º ano de juvenil), mas deve melhorar a sua coordenação. Psicologicamente, é onde pode melhorar mais. Deve mostrar mais responsabilidade, espírito de grupo, concentração e ambição.

AV 2: É um jogador com boa capacidade técnica ofensiva (principalmente individual). Controla muito bem a bola e é capaz de desequilibrar o adversário através da finta e velocidade. Pode melhorar o seu desempenho defensivo. Taticamente é um jogador bastante móvel e difícil de defender, com muita capacidade para desequilibrar o adversário. Defensivamente, apesar de não ser muito eficaz, sabe onde deve estar e está lá quando é preciso. Fisicamente, é muito rápido e ágil e não é fraco. Pode melhorar a sua destreza. Psicologicamente é um jogador muito instável. É ambicioso e competitivo, mas desiste e vai abaixo com muita facilidade.

AV 3: É um jogador relativamente bom para o contexto em que está inserido. É competente nas suas ações, mas por vezes algo “trapalhão”. É um jogador com uma boa relação com a baliza. Taticamente, percebe bem o jogo e participa bem na construção da equipa. Podia aparecer mais vezes e melhorar o seu trabalho na área para finalizar. Defensivamente, é competente e sabe o que tem a fazer. Fisicamente, é muito forte, mas pesado, o que o torna lento e mais descoordenado. Psicologicamente, trabalhar de forma discreta, mas é relativamente ambicioso e competitivo.

AV 4: É um jogador bastante capaz e simplicista nas suas ações ofensivas. Apresenta bastante agressividade nos duelos defensivos e dá bastante trabalho às defesas adversárias. Taticamente entende bem o jogo e faz exatamente como lhe é pedido. Fisicamente, é muito capaz e completo. Psicologicamente, é incrivelmente estável e saudável, aplicando-se em todos os treinos e jogos da mesma forma.

AV 5: Tecnicamente, é um jogador competente e simplicista com uma queda interessante para ações individuais de ponta de lança. Ajuda na construção e tem boa chegada à área, no entanto, não sobressai em nada, talvez porque ainda não tenha passado pelo pico de crescimento, que o

coloca num nível ligeiramente inferior, quando comparado com os colegas. Psicologicamente é muito pacato e uma figura um pouco “fantasma” no grupo, pelo que se conforma com alguma facilidade. Pode ser mais competitivo e ter mais confiança em si mesmo.

2.5. Enquadramento competitivo

O Campeonato Nacional de Sub-17 é composto por quatro fases:

1ª Fase: composta por 47 equipas (houve uma desistência), divididas por 4 séries (A, B, C, D), todas com 12 equipas, exceto a série A, que apenas tinha 11. Em cada série, os clubes defrontam-se apenas uma vez, na qualidade de visitado ou de visitante. Para esta primeira fase, através de um sorteio, foram definidos os clubes que jogavam 6 jogos em casa e 5 jogos fora. A divisão das séries foi elaborada, de acordo com a distribuição geográfica dos clubes. Os 4 clubes melhor classificados dentro de cada série qualificaram-se para a 2.ª Fase – Apuramento para a 4.ª Fase. Os restantes mantêm-se nas suas respetivas séries a disputar a 2.ª Fase - Manutenção e Descida.

2.ª Fase: Apuramento para a 4.ª Fase – Os quatro melhor classificados de cada série organizam-se em duas séries de oito clubes – série norte e série sul – e jogam entre si duas vezes e por pontos, isto é, tanto na qualidade de visitante, como na de visitado. Os dois melhor classificados de cada série e o melhor 3.º de entre as duas séries passam para a 4.ª Fase. O segundo melhor 3.º e o melhor 4.º classificado apuram-se para a 3.ª Fase.

Manutenção e Descida – As restantes equipas iniciam esta fase com os pontos que já tinham conquistado na fase anterior. Esta fase também é disputada a duas voltas, seguindo uma ordem estabelecida por sorteio. Este é um ano especial, porque na próxima época será feita uma divisão no Campeonato Nacional deste escalão de formação. Na época 2022/2023, haverá 1.ª Divisão e 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub-17. Posto isto, as equipas que se apuraram para a 2.ª Fase – Apuramento para a 4.ª Fase, na próxima época, estarão automaticamente inseridas na 1.ª Divisão Nacional. Desta fase, os três melhores classificados de cada série (12 clubes) e os dois melhores quartos classificados entre as 4 séries (2 clubes) também estarão inseridos na nova 1.ª Divisão Nacional. Os oitavos classificados de cada série (4 clubes), bem como os dois piores sétimos (2 clubes) serão despromovidos para os campeonatos distritais. Os restantes clubes vão participar na 2.ª Divisão Nacional.

Capítulo II - Descrição do Contexto

3.^a Fase – play-off: os dois clubes apurados para esta fase através da 2.^a Fase – Apuramento para a 4.^a Fase juntam-se ao representante da Região Autónoma da Madeira e ao representante da Região Autónoma dos Açores para disputarem um *play-off*, donde sairá um vencedor que participa na 4.^a Fase – Apuramento de campeão.

4.^a Fase – Apuramento de campeão: os seis clubes apurados para esta fase disputam o campeonato a duas voltas para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-17.

*Nota: A prestação dos clubes das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira poderão afetar a colocação de equipas nas competições da época 2022/2023.

De seguida, serão apresentados os Calendários da 1^a e 2^a Fase do Campeonato Nacional de Juniores B Sub-17 2021/2022, com os respetivos resultados, e as correspondentes classificações (Figura 6 e 7, respetivamente).

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1	08/08/2021	SC Espinho 8 x 0 Seia FC
Jornada 2	15/08/2021	Académico Viseu FC 3 x 0 SC Espinho
Jornada 3	22/08/2021	CD Tondela 2 x 1 SC Espinho
Jornada 4	28/08/2021	SC Espinho 0 x 2 FC Porto
Jornada 5	12/09/2021	Lourosa FC 1 x 1 SC Espinho
Jornada 6	26/09/2021	SC Espinho 1 x 0 Anadia FC
Jornada 7	03/10/2021	SC Régua 0 x 3 SC Espinho
Jornada 8	10/10/2021	SC Espinho 1 x 0 Boavista FC
Jornada 9	17/10/2021	CD Feirense 2 x 2 SC Espinho
Jornada 10	24/10/2021	SC Espinho 0 x 0 Padroense FC
Jornada 11	31/10/2021	SC Salgueiros 0 x 4 SC Espinho

1	Fc Porto - Sant	11	10	1	0	50	4	31
2	CD Tondela	11	8	2	1	19	8	26
3	Padroense Fc	11	7	3	1	37	6	24
4	Boavista Fc	11	7	1	3	32	12	22
5	Sc Espinho	11	5	3	3	21	10	18
6	Anadia Fc	11	5	2	4	22	14	17
7	CD Feirense	11	4	2	5	19	19	14
8	Académico Viseu Fc	11	3	2	6	8	26	11
9	Lousãns Lourosa Fc	11	2	4	5	26	27	10
10	Sc Salgueiros	11	2	2	7	17	21	9
11	Sc Régua	11	1	2	6	12	34	5
12	Seia Fc	11	0	0	11	4	88	0

Figura 6 – Calendário e Classificação final da 1^a Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), na época 2021/2022.

Capítulo II - Descrição do Contexto

Análise e reflexão da primeira fase:

A primeira fase teve um início que ficou muito aquém do que seria pretendido, que, posteriormente, condicionou o nosso objetivo de ficar nos 4 primeiros e rumar à segunda fase. Nas três primeiras jornadas, a equipa jogava num sistema de 1-4-1-2-1-2, mas após observação, análise e reflexão verificou-se que não estava a ser fácil para os atletas implementar o que lhes era pedido e era perceptível que a equipa estava longe de fazer exibições que correspondessem com as suas capacidades. Na quarta jornada, após um momento de reflexão acerca do rendimento da equipa e por se tratar de um jogo com uma equipa de nível superior, decidiu-se alterar para um sistema de 1-5-2-1-2. A equipa nesse jogo apresentou um comportamento diferente e, apesar do resultado final não ir ao encontro do que realmente merecíamos, todos os jogadores foram parabenizados pela exibição que fizeram. Após este jogo, o rendimento da equipa aumentou significativamente e os resultados começaram a aparecer de forma natural. No final, a equipa terminou em quinto lugar, um lugar abaixo do acesso à segunda fase, mas apesar do objetivo não ser atingido, o grupo manifestou-se satisfeito com toda a evolução que existiu e definimos, de forma coletiva, que a segunda fase seria para vencer.

Nº Jornada	Data	Jogo
Jornada 1	21/11/2021	SC Espinho 2 x 1 CD Feirense
Jornada 2	28/11/2021	Anadia FC 2 x 1 SC Espinho
Jornada 3	28/12/2021	Seia FC 0 x 7 SC Espinho
Jornada 4	12/12/2021	SC Espinho 1 x 0 Académico Viseu FC
Jornada 5	19/12/2021	Lourosa FC 1 x 3 SC Espinho
Jornada 6	09/01/2022	SC Espinho 2 x 0 SC Régua
Jornada 7	16/01/2022	SC Salgueiros 1 x 1 SC Espinho
Jornada 8	23/01/2022	CD Feirense 0 x 3 SC Espinho
Jornada 9	30/01/2022	SC Espinho 3 x 3 Anadia FC
Jornada 10	13/02/2022	SC Espinho 4 x 1 Seia FC
Jornada 11	20/02/2022	Académico Viseu FC 0 x 2 SC Espinho
Jornada 12	27/02/2022	SC Espinho 4 x 1 Lourosa FC
Jornada 13	06/03/2022	SC Régua 1 x 3 SC Espinho
Jornada 14	12/03/2022	SC Espinho 2 x 1 SC Salgueiros

1	Sc Espinho	14	11	2	1	38	12	53
2	Cd Feirense	14	11	1	2	43	13	46
3	Anadia Fc	14	8	3	3	55	19	44
4	Sc Salgueiros	14	6	3	5	31	21	29
5	Académico Viseu Fc	14	5	2	7	18	20	28
6	Lusitânia Lourosa Fc	14	5	1	8	25	27	26
7	Sc Régua	14	2	3	9	10	33	14
8	Seia Fc	14	0	1	13	8	83	1

Figura 7 - Calendário e Classificação final da 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17), na época 2021/2022.

Análise e reflexão da segunda fase:

Como foi mencionado anteriormente, o grupo entrou nesta fase com um objetivo claro, que passava por vencer e ser o campeão da fase de manutenção. Contudo, apesar da satisfação demonstrada pelos atletas, por verificarem que existiu uma grande evolução na qualidade de jogo que os mesmos e a equipa apresentavam, no decorrer desta fase, foi notório que o grupo carregava também um sentimento de tristeza, por não estar a competir no meio dos melhores (segunda fase). A qualidade de jogo que a equipa apresentou ao longo da segunda fase era de um patamar superior. Terminamos esta fase com 2 empates e 1 derrota, sendo que a equipa entrou a vencer em todos eles, mas com o passar do tempo diminuiu a concentração e intensidade, e acabou por deixar fugir os 3 pontos. Os atletas estavam cientes que a segunda fase fugiu por muito pouco e que, naquele momento, podiam estar a competir contra as melhores equipas a nível nacional, por isso um dos grandes desafios desta segunda fase, passou por encontrar formas de motivá-los, de modo que os seus níveis de trabalho fossem sempre os mais altos. A equipa técnica recorreu a algumas atividades/estratégias que pudessem promover melhorias no espírito de equipa e motivação grupal (paintball, treinos compostos por jogos lúdicos, entre outras), o que acabou por potenciar ainda mais o nosso jogar, facilitando assim a conquista do primeiro lugar desta fase.

3. Objetivos do Estágio

Este capítulo visa apontar os vários objetivos que foram sendo definidas ao longo deste estágio profissionalizante, quer pessoais (os meus objetivos para o estágio que está a ser realizado), quer para o contexto do clube (formativos e competitivos).

Um dos objetivos do estágio passa por obter o máximo de conhecimento possível, com vista a desenvolver as capacidades e qualidades de treinador. Esta procura de desenvolvimento focava-se, não só, no papel desenvolvido pelo treinador, como também em todas aquelas que estão constantemente em contacto com o trabalho do mesmo. É importante perceber e conhecer o trabalho de todos os que colaboram ou estão em permanente contacto com os atletas, para que haja um equilíbrio e uma gestão saudável de todo o trabalho realizado.

O SCE é um clube que ao nível da formação tem apresentado bons resultados. Tratando-se de um clube centenário, com uma história muito longa, muitas conquistas e com uma formação que já lançou vários jogadores para o alto nível, a vontade de fazer o clube crescer cada vez mais, é infinita. Posto isto, existe uma constante procura em melhorar os serviços que o clube presta aos seus atletas e todos os departamentos já existentes. É igualmente importante criar mais departamentos que possam auxiliar o trabalho de campo realizado com os atletas, como é o caso do departamento de nutrição e de alto rendimento (treino de ginásio), com o objetivo de potenciar ainda mais os desempenhos dos atletas da formação do SCE. Ao longo do estágio, o foco manteve-se em demonstrar que posso ser uma mais-valia para o clube e que consigo corresponder e cumprir com os desafios. Deste modo foi importante definir alguns objetivos para o estágio:

- Apresentar sempre disponibilidade para ajudar com competência e rigor;
- Representar o SCE com dignidade;
- Evoluir enquanto profissional e pessoa;
- Aplicar os conteúdos aprendidos durante a licenciatura e mestrado no ISMAI, contribuindo assim para o crescimento do nome da faculdade no mundo do desporto, mais concretamente, do futebol;
- Criar uma boa relação com todos os membros da instituição;
- Ser melhor treinador, preparador físico, observador, profissional e pessoa;
- Perceber e preparar os atletas para as exigências físicas que um campeonato nacional de sub-17 acarreta;
- Aprofundar o conhecimento ao nível do desenvolvimento físico dos atletas nesta faixa etária e como podemos intervir para potenciar as suas capacidades;

Capítulo III – Objetivos do Estágio

- Procurar sempre saber mais – desenvolver o meu conhecimento;
- Desenvolver a minha capacidade de criar e gerir as sessões de treino;
- Desenvolver a minha capacidade de comunicar com os atletas, para que as mensagens que transmito sejam mais claras e de fácil compreensão;
- Criar no clube um departamento de Alto Rendimento (ginásio);
- Desenvolver um Relatório de Estágio completo;
- Concluir o processo do Estágio Profissionalizante com distinção.

3.1. Operacionalização

3.1.1. Fase de Integração

Esta fase durou cerca de duas semanas (as duas primeiras semanas da pré-época). Nesta fase, as tarefas eram bastante simples, como registar as presenças nos treinos, com o objetivo de memorizar os nomes dos atletas, auxiliar a equipa técnica a montar os exercícios, facilitando assim nas transições entre os mesmos, e ainda aproveitei para observar as metodologias e tipos de feedbacks utilizados, com vista a facilitar o processo de integração.

3.1.2. Fase de Intervenção

Esta fase teve a duração da época desportiva. Ao longo desta fase, foram desenvolvidos conhecimentos, quer do processo de elaboração dos treinos, quer da aplicação prática dos mesmos. Como o próprio nome indica, foi neste período que se verificou uma maior participação e áreas de intervenção dentro da equipa técnica por parte do treinador estagiário. Por exemplo, uma das funções do treinador estagiário foi o planeamento e a aplicação das ativações iniciais e dos trabalhos de força/prevenção de lesões. No dia do jogo, durante o aquecimento, o treinador estagiário era responsável pela parte do aquecimento analítico e pela parte da velocidade, bem como auxílio na observação das fichas de jogo.

Ao longo da semana (microciclo) eram realizadas pequenas reuniões após os treinos, com o objetivo de ajustar alguns detalhes da semana de trabalho.

3.1.3. Fase de Avaliação/Reflexão

Esta fase estendeu-se ao longo de todo o estágio, porque todo e qualquer trabalho que foi realizado, foi igualmente sujeito a um processo de reflexão. Nada está 100% correto, nem existem fórmulas secretas para se atingir o sucesso, portanto o trabalho que for realizado com a equipa, terá de ser constantemente analisado e repensado. A evolução do processo de

intervenção profissional apenas é possível mediante a realização contínua da reflexão sobre todo o processo.

3.2. Objetivos Formativos

- Evidenciar crescimento no que concerne às questões de natureza iminentemente técnica que suportam o “jogar” (relação com bola);
- Demonstrar uma ocupação racional do espaço que permita a execução das tarefas de índole tática propostas para o “jogar” (estruturação do espaço);
- Denotar crescimento ao nível funcional, de maneira a potenciar o aparecimento de uma conexão coletiva de relevo (comunicação na ação);
- Melhorar o entendimento, compreensão e o nível de atuação global sobre as incidências do jogo (tomada de decisão);
- Perceber a ideia que está na génese do “jogar” e orientar em cada momento do jogo o comportamento de acordo com a grande premissa da mesma - ter bola;
- Estimular uma predisposição físico-mental que deverá sustentar a ideia a cada instante, dando corpo às ações de cariz tático-técnico requeridas pelo “jogar”;
- Vivenciar estruturas de jogo diferentes com grau de complexidade crescente quanto à sua dinâmica (ex. 1x4x3x3, 1x4x4x2, 1x5x3x2...);
- Aprimorar grandes princípios do “jogar” (defesa à zona pressionante e ataque posicional de progressão sustentada);
- Demonstrar em treino e em jogo o espírito competitivo que está na génese da raça vareira que qualquer jogador do SC Espinho deve manifestar;
- Promover o crescimento e o desenvolvimento dos atletas para que estes possam ter o maior sucesso possível, tanto no presente, como no futuro (atingir o nível profissional).

3.3. Objetivos Competitivos

- Apuramento para a 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-17 (apuramento para a 4ª Fase);
- Vencedores da 2ª Fase – Manutenção e Descida (caso o primeiro não seja alcançado);
 - Ser a equipa com menos golos sofridos (Fase Manutenção e Descida);
 - Ser a equipa com mais golos marcados (Fase Manutenção e Descida);

Reflexão:

Os objetivos formativos estão desenhados para que todos os escalões de formação trabalhem respeitando sempre as mesmas ideias, o que vai ao encontro da minha filosofia de trabalho dentro de um clube de formação. As equipas e atletas do SCE devem ter a capacidade de dominar os jogos com bola, ocupar bem os espaços que existem nos vários momentos do jogo, comunicar muito entre colegas para promover um trabalho coletivo mais forte e filtrar bem as várias soluções existentes, para que a decisão no momento da ação seja sempre tomada com sucesso. Para além disto, é importante que os atletas conheçam e saibam interpretar vários sistemas diferentes, porque esta capacidade de adaptação melhora as suas qualidades dentro do jogo. Como se trata do SCE é muito importante ensinar e inculcar nos atletas a raça vareira, que consiste em ter um espírito de luta, persistência, determinação e querer infindável, para que todos os outros objetivos sejam possíveis de alcançar.

Relativamente aos objetivos competitivos, o objetivo de passar à segunda fase do campeonato nacional de Juniores B (sub-17) era o objetivo principal da nossa época, mas infelizmente não foi possível alcançá-lo. No entanto, caso o primeiro não se verificasse, a equipa técnica já tinha definido o objetivo de ser vencedores da fase de manutenção, o que acabou por acontecer com relativa facilidade, visto que a equipa se demonstrou superior a todos os seus adversários.

4. Intervenção profissional

4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

Ao longo do percurso nesta época desportiva, a participação envolveu a realização de diversas tarefas relacionadas com o jogo e com o treino, com vista a aumentar a performance individual e coletiva da equipa. As funções atribuídas focaram-se essencialmente na construção e implementação das ativações iniciais, dos trabalhos de reforço muscular/prevenção de lesões e auxiliar os restantes treinadores nas partes fundamentais dos treinos. Estas funções foram sendo definidas no decorrer da pré-época, junto da equipa técnica dos sub-17 do SCE. A área da preparação física dos atletas é uma área fundamental no processo de treino que visa otimizar o rendimento dos atletas. Posto isto, as funções e tarefas desempenhadas foram definidas no seio da equipa técnica, que procurou acompanhar de perto todo o trabalho realizado. De um modo geral, as tarefas principais são:

- Presença ativa em todos os treinos, jogos e reuniões da equipa técnica;
- Filmagem dos jogos (quando era possível);
- Responsável pela parte analítica dos aquecimentos dos treinos e jogos;
- Responsável por desenvolver um trabalho de prevenção de lesões com os atletas;
- Comunicação constante com o treinador principal e adjuntos durante o treino, com vista a analisar se os objetivos estão a ser cumpridos ou não;
 - Dar feedback aos atletas durante os treinos e jogos, com o objetivo de corrigir e/ou incentivar os atletas;
 - Pensar e auxiliar na construção das sessões de treino;
 - Fazer parte da criação e implementação do modelo de jogo da equipa;

Reflexão:

De uma forma geral, as tarefas solicitadas foram realizadas de forma adequada, resultado de empenho e dedicação na realização das mesmas. Esta determinação em ser cada vez melhor, possibilitou conquistar o espaço dentro do treino e, aos poucos, uma voz mais ativa na discussão e decisões dentro da equipa técnica. Esta confiança contribuiu para que o treinador principal rapidamente conferisse uma margem superior ao nível da intervenção na criação e aplicação das sessões de treino, nomeadamente pelo planeamento e gestão de toda a parte inicial do treino (i.e., ativação inicial e trabalho de prevenção de lesões). Nos dias de jogo, a par do aquecimento, o treinador estagiário auxiliou a filmagem do mesmo.

4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

4.2.1. Dia de jogo

4.2.1.1. Filmagem dos jogos

Para o cumprimento desta tarefa, o material disponível consistia em uma câmara e um tripé. O local onde os jogos são gravados não possui as melhores condições, porque para além de ser uma estrutura que apresenta pouca segurança e estabilidade, encontra-se situada atrás de um dos postes de iluminação do campo, o que condiciona a gravação dos jogos em algumas partes do campo. Posto isto, já foi sugerido que se construísse um posto de gravação mais seguro e com uma localização que permita uma filmagem de melhor qualidade.

4.2.1.2. Aquecimentos

Em 1957, 46 estudantes masculinos foram inseridos num aquecimento de 5 minutos e, de seguida, foi-lhes pedido que fizessem um lançamento de uma softball, o mais longe que conseguissem. Semanas mais tarde, os mesmos estudantes, sem passarem pelo processo de aquecimento, realizaram lançamentos, com o objetivo de ganhar dinheiro, caso conseguissem superar as marcas que tinham alcançado anteriormente. Nenhum dos atletas conseguiu ganhar dinheiro (Michael, 1957).

É possível concluir do estudo anterior que uma preparação adequada, pode potenciar as ações específicas de uma modalidade. No entanto isto não é assim tão simples como parece. O termo “warm-up” pode incluir diversas atividades diferentes, tais como, alongamentos, exercícios termogénicos, treino de força, jogos, pliometria, trabalho dos tecidos moles e estimulação neural (Joyce, 2021). Ao longo de vários anos, estas diferentes estratégias de aquecimento têm vindo a ser estudadas de forma individualizada e em combinação com outras, e frequentemente são encontrados resultados opostos ao do caso do lançamento da softball. Os estudos não só permitem-nos perceber que existem estratégias que não potenciam as performances dos atletas, como também podem surgir situações em que estes saiam prejudicados. Posto isto, é fundamental que os treinadores e preparadores físicos, conheçam as estratégias que tem à sua disposição, o que realmente funciona nos seus contextos, e como podem personalizar as várias estratégias para ir ao encontro da especificidade de cada atleta, dependendo sempre das suas necessidades individuais, do desporto que praticam, da posição que ocupam e do ciclo de treino em que se encontram.

A inclusão dos atletas num aquecimento bem construído e estruturado, promove nos mesmos um desenvolvimento da eficiência do movimento, do equilíbrio, da força, da estabilidade e reduz o risco de lesão (Joyce, 2021). Posto isto, é importante transmitir

constantemente aos atletas a ideia de que o aquecimento, para além de potenciar as ações que se seguem, apresenta um papel importante na redução do risco de lesão. Ao longo da época, o treinador estagiário teve intervenção nos aquecimentos dos treinos. A ativação inicial era composta por exercícios de mobilidade articular, alongamentos dinâmicos, técnica de corrida, pliometria, exercícios de força e ações mais explosivas e parecidas às encontradas em jogo.

Nos jogos, as funções foram distribuídas por três treinadores, o adjunto e os dois estagiários. As funções a desempenhar centravam-se no aquecimento analítico, que era muito semelhante ao realizado em treino, e pela parte da velocidade, no final dos aquecimentos.

4.2.2. Dia de Treino

4.2.2.1. Criação das sessões de treino

Dado que toda a equipa técnica tem uma profissão principal, que não é ser treinador de futebol no clube, o planeamento do microciclo era muitas vezes esboçado via Whatsapp e os pormenores eram limados no pouco tempo que a equipa técnica tinha para se reunir antes do início do treino. Este é um exemplo perfeito de uma das muitas dificuldades colocadas pela não profissionalização do clube. Mesmo com o início do treino marcado para as 19h30, os treinadores dificilmente conseguiam estar juntos antes das 19h. As redes sociais são ótimas para a comunicação, pela sua celeridade de partilha de informação. Contudo, nada é melhor do que estar presencialmente a discutir ideias e planear as unidades de treino em conjunto. Estes fatores tiveram um impacto na intervenção diária, uma vez, quem em alguns momentos a atribuição das tarefas apenas surgiu no decorrer da própria sessão. Tudo isto adiciona algum caos ao processo, mas a equipa técnica foi sempre capaz de se manter organizada e não colocar em causa o trabalho a desempenhar pelos jogadores. Assim, o fio condutor para a semana de trabalho era decidido entre segunda e terça-feira, após ser feita a análise do jogo anterior e pensando no adversário seguinte. Após termos o fio condutor, planeávamos os exercícios que melhor se adequariam aos objetivos e às sub-dinâmicas de cada unidade de treino.

4.2.2.2. Trabalho de prevenção de lesões

O futebol é uma modalidade de contacto, onde existem choques constantes entre os atletas, por isso é importante que estes apresentem boas capacidades físicas para suportar os duelos com os adversários e as grandes intensidades que são encontradas ao longo de um jogo/treino. Dadas as características específicas da modalidade, os atletas apresentam um risco de lesão acrescido, pelo que é fundamental prepará-los para as demandas físicas que os jogos e treinos apresentam. A lesão pode ser bastante prejudicial para o atleta lesionado, como também para toda a equipa, porque todos os jogadores são importantes e como é conhecido por todos os

que fazem parte do mundo do futebol, existem jogadores que são considerados fundamentais para o “jogar” das equipas, dado que se estes estiverem de fora, a equipa ficará, por consequência, mais fraca. Para além disto, um atleta que se encontre lesionado requer que o clube tenha despesas extras, para que o seu tratamento seja realizado com sucesso e ao mesmo tempo, não está a desempenhar as funções pelas quais foi “contratado”.

Existem características nos atletas que estão associadas à lesão, no entanto algumas delas são consideradas não modificáveis (p.e., género e idade), pelo que não é possível fazer alterações nas mesmas para prevenir o atleta de se lesionar, no entanto, existem outras que podem ser trabalhadas e modificadas, com vista a tornar o atleta mais capaz e resiliente (p.e. força, equilíbrio e flexibilidade) (Sadigursky, 2017). Posto isto, a implementação de um programa de prevenção de lesão é essencial para que as equipas possam estar sempre no máximo ou perto disso. O programa do FIFA 11+ foi desenvolvido em 2006, com o objetivo de responder a esta necessidade de preparar os atletas e diminuir o risco de eles se lesionarem, pelo Centro de Investigação e Avaliação Médica da FIFA, com a colaboração do Centro de Investigação e Traumatologia Desportiva de Oslo e do Centro de Medicina Desportiva e Ortopedia de Santa Monica. Este programa serve como um aquecimento e é composto por 15 exercícios de fácil execução, tendo a vantagem de não necessitar de materiais muito dispendiosos. Os exercícios visam desenvolver a estabilidade do core, a força excêntrica dos posteriores da coxa, a proprioceção dos membros inferiores e a aplicação de força no solo, através de exercícios pirométricos.

O programa deveria ser aplicado duas vezes por semana, no entanto, devido às limitações encontradas no espaço e por vezes no tempo, não foi possível seguir o programa como era pretendido. Desta feita, em alguns microciclos foi necessário abdicar deste tipo de trabalho ou reduzir na frequência de aplicação, passando para apenas uma vez por semana.

Segundo uma meta-análise realizada por Attar & Alshehri (2019) existe uma redução 34% de todas as lesões e 29% nos membros inferiores, quando aplicado um programa de prevenção de lesões da FIFA (11 e 11+). Uma parte importante destes programas é a implementação do exercício nórdico para os isquiotibiais, dado que este reforça a parte posterior da coxa, que são os músculos mais afetados por lesões no futebol.

Capítulo IV - Intervenção Profissional

Table 1 Exercises and repetitions of the FIFA 11+ program

Exercise	Repetitions
I. Running exercises, 8 minutes (starting warming up, in pairs; Path consists of 6-10 pairs of parallel cones)	
Running Straight Ahead	2
Running Hip Out	2
Running Hip In	2
Running Ceding Partner	2
Running Shoulder Contact	2
Running Quads Forward and Backwards	2
II. Strength, plyometrics, balance, 10 minutes	
The Bench:	
Level 1: static	3x20-30 sec
Level 2: alternate legs	3x20-30 sec
Level 3: one leg 1 ft and hold	3x20-30 sec
Sideways Bench:	
Level 1: static	3x20-30 sec (each side)
Level 2: raise and lower hip	3x20-30 sec (each side)
Level 3: with leg lift	3x20-30 sec (each side)
Hamstrings	
Level 1: Beginner	3-5
Level 2: Intermediate	5-10
Level 3: Advanced	12-15
Single-leg Stance	
Level 1: hold the ball	2x30 sec
Level 2: throwing ball with partner	2x30 sec
Level 3: test your partner	2x30 sec
Squats	
Level 1: with toe raise	2x30 sec
Level 2: walking lunge	2x30 sec
Level 3: one leg squat	2x30 sec (each leg)
Jumping	
Level 1: vertical jumps	2x30 sec
Level 2: lateral jumps	2x30 sec
Level 3: box jumps	2x30 sec
III. Running Exercises, 2 minutes (End of heating)	
Running across the pitch	2
Running bounding	2
Running plant and cut	2

Figura 8 - Programa do FIFA 11+ (Sadigursky, 2017).

4.3. Modelo de Jogo

Ajax de Rinus Michels, Manchester United de Sir Alex Ferguson ou Barcelona de Johan Cruyff e, mais recentemente, de Pep Guardiola são equipas que marcaram a história do futebol pelos títulos que conquistaram e, principalmente, pelo legado que deixaram através do seu estilo de jogo. As grandes equipas são reconhecidas não só pelas suas conquistas e troféus, mas, também, pela forma como jogam. As equipas mais apreciadas são as que têm formas de jogar únicas e reconhecíveis, com estilos facilmente identificáveis. Contudo, isto não acontece por acaso nem por sorte, é fruto das ideias e do trabalho dos treinadores e das suas equipas técnicas.

A conceção de jogo é a organização das ideias de jogo que o treinador quer para a sua equipa. Contudo, esta conceção é mental, pelo que é fundamental arranjar um meio para a transmitir aos seus jogadores, ajudando-os na compreensão do que é pedido. O Modelo de Jogo é, então, a concretização desta conceção de jogo, onde se juntam todas as ideias do treinador para solucionar os problemas colocados pelo jogo (Guilherme, 2004). Podemos afirmar que o Modelo de Jogo passa a ser fundamental no processo de ensino-aprendizagem/treino (1). O Modelo de Jogo confere uma identidade para a equipa e tem como objetivo oferecer aos jogadores um conjunto de diretrizes, comuns a todos, que orientem a equipa e cada indivíduo

para a resolução dos problemas provocados pelo jogo de futebol, nos seus diferentes momentos (Guilherme, 2017). Segundo Garganta (2021), o Modelo de Jogo é como um idioma, que os jogadores devem aprender para comunicarem entre si. Se todos souberem este idioma, a compreensão deste jogo complexo será mais simples.

Garganta (2021), refere que o Modelo de Jogo une conceitos, sistemas, princípios e organização. Através desta união, torna-se possível que um jogador perceba: os conceitos fundamentais do jogo; os sistemas utilizados pela equipa e adversários, quais as suas variâncias, vantagens e desvantagens; os princípios (e subprincípios) pelos quais deve reger as suas ações em campo; e a organização da equipa para tirar maior proveito das suas ações dentro do coletivo. Guilherme (2017) menciona a importância que o jogador (Plano Micro) tem na equipa (Plano Macro), porque é o jogador que vai dar imprevisibilidade dentro do que é previsível acontecer e está estipulado no Modelo de Jogo. Com esta forma de ver o jogo, a individualidade do jogador ganha importância, dentro do que é esperado e definido pelo Modelo de Jogo. Ancelotti (2), por sua vez, defende que o treinador tem que usar os seus conhecimentos para se adaptar e criar um Modelo de Jogo que retire o melhor de cada jogador que tem à disposição. Este Modelo pode ser mais imprevisível, porque as ideias do treinador vão estar mais dependentes dos jogadores que estão disponíveis e requer que o treinador tenha um conhecimento sobre o jogo muito mais profundo para ser capaz de reconhecer o tipo de jogador que tem na equipa e como retirar o melhor de cada um com uma ideia coletiva.

Para concluir, é importante perceber que o Modelo de Jogo é um processo dinâmico não linear, ou seja, não é um produto final, acabado e estanque, que depois de concluído pode ser aplicado em qualquer contexto. A aplicação do Modelo de Jogo depende sempre das ideias de jogo do treinador e dos jogadores disponíveis para executar estas ideias, jogadores esses que terão experiências, características e níveis diferentes (Guilherme, 2017). Estando mais ou menos identificados com o que é pedido, cabe ao treinador adotar estratégias diferentes para conseguir operacionalizar o processo de forma que todos os intervenientes retirem o maior proveito.

4.3.1. Princípios Gerais dos Juniores B (sub-17) do SCE

O sistema de jogo mais utilizado no período preparatório e nos primeiros jogos da época, foi o 1-4-3-3 clássico com o meio-campo em 1-2. Contudo, e após um começo abaixo das expectativas, houve uma mudança de sistema para 1-5-2-1-2. Para além destes, em alguns momentos foi necessário arranjar uma alternativa ao sistema e a equipa jogou em 1-4-2-3-1 (Figura 7).



Figura 9 – a) Sistema de 1-4-3-3. b) Sistema de 1-5-2-1-2. c) Sistema de 1-4-2-3-1.

No plano macro, as ideias gerais são:

- Pressão alta e intensa na saída de bola adversária para provocar o erro;
- Reação à perda forte para recuperar a bola imediatamente;
- No meio-campo adversário, procurar rapidamente zonas de finalização, quando em transição ofensiva;
- Manter a posse de bola para desgastar o adversário, criar desequilíbrios e controlar o jogo;
- Variar saídas curtas com saídas longas para causar imprevisibilidade;
- Variar a circulação apoiada em largura com a procura direta da profundidade para criar desequilíbrios.

Para uma melhor compreensão da maneira de jogar da equipa, vou explicar mais detalhadamente o que foi pedido em cada momento de jogo e o porquê da mudança de sistema para 1-5-2-1-2.

4.3.1.1. Organização Defensiva

A organização defensiva foi utilizada quando a equipa não tinha a posse de bola, com o objetivo de a manter bem colocada a defender espaços que considerámos serem de importância vital para prevenir a criação de oportunidades de golo para os adversários. Para tal, foram seguidos os seguintes princípios:

- Bloco médio-alto que permitia criar zonas de pressão altas:
 - Criação de zonas de pressão através da orientação do jogo para terrenos que fossem desfavoráveis ao adversário (tanto podia ser para o corredor central, como para o corredor lateral, dependendo do adversário);
 - Criação de superioridade numérica nessas zonas para promover duelos individuais com coberturas defensivas;
 - Basculação defensiva agressiva para reduzir o tempo de decisão nas zonas de pressão e recuperar bola rapidamente;
 - Identificação de indicadores de pressão;
- Quando a bola saía da zona de pressão, reagrupar rapidamente fechando o corredor central e orientado a bola para as laterais;
- Ter a linha defensiva alinhada e pronta a cobrir o espaço deixado por um defesa que saltasse na pressão;
- Ocupação das possíveis zonas de finalização na área e na entrada da área com os defesas e médios;
- Agressividade no ataque às segundas bolas e bolas “perdidas” /ressaltos.



Figura 10 – Disposição dos jogadores no campo em organização defensiva.

4.3.1.2. Transição Ofensiva

Neste momento, a equipa apresentou respostas diferentes dependentes do plano de jogo (qualidade do adversário, resultado momentâneo, tempo de jogo), tal como acontece em equipas de elite (3). Um momento que serviu tanto para explorar imediatamente fraquezas dos adversários como para preparar o controlo do jogo e descanso com bola, já que, muitas vezes, era precedido de um momento de grande esforço físico. Assim, os princípios que guiaram a equipa foram:

- Quando a equipa se encontrava empatada ou em desvantagem, procura de um ataque rápido ou contra-ataque:
 - Procura da verticalidade com poucos toques, através de tabelas ou apoios frontais e bolas nas costas da linha defensiva, ou com condução de bola;
 - Preterir a largura, com os alas a saírem imediatamente em profundidade e os avançados a procurarem o espaço entre centrais e guarda-redes;
 - Pelo menos um dos médios a chegar a zonas de finalização;
 - Defesas centrais a subirem rapidamente para compactar o bloco e preparar imediatamente um possível momento defensivo.

- Quando a equipa se encontrava em vantagem, ponderar entre a transição rápida ou transitar para organização:
 - Caso a opção fosse a transição rápida, utilizar os princípios referidos anteriormente;
 - Caso a opção fosse guardar a bola:
 - Procurar rapidamente abrir o campo com os alas a darem largura e os centrais a afundarem para dar linha de passe de segurança, bem como a procura do guarda-redes;
 - Retirar a bola da zona de pressão em passe (quando possível longo), evitando a condução.

4.3.1.3. Organização Ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa tem a posse de bola e procura criar oportunidades de golo de forma apoiada ou tenta controlar os ritmos de jogo com a bola, ajudando, de certa maneira o processo defensivo, já que visa controlar a bola a bola. Assim, os princípios utilizados foram:

- Na 1.^a fase de construção sair apoiado com a procura de linhas de passe curtas e a equipa aberta (Princípio Específico do Espaço):
 - Saída a 2, com o central do meio a projetar-se no corredor central e alas bem abertos;
 - Utilização do guarda-redes como mais um elemento para circular a bola e distribuir jogo;
 - Médios interiores a revezarem-se na procura da bola, atrás da 1.^a linha de pressão;
 - Utilização de saídas longas diretas para causar imprevisibilidade no bloco adversário e ganhar espaço para possíveis saídas curtas futuras.
- Na 2.^a fase de construção, circulação de bola lateralmente para abrir espaços nas zonas entre linhas ou encontrar situações favoráveis para progressão nos corredores laterais:
 - Circulação suportada pelos 3 centrais, de frente para o jogo, permitindo que os alas funcionem como extremos quer na largura, quer na profundidade;
 - Médios interiores a procurarem bola entre linhas e médio ofensivo com liberdade de movimentos para causar desequilíbrios e superioridades;
 - Avançados a variarem entre a procura de apoios curtos ou movimentos de rutura para as zonas frágeis adversárias, preferencialmente no corredor central.

- Nas zonas de finalização, a prioridade era encontrar espaço para finalizar e colocar jogadores em situações em que conseguissem desequilibrar oferecendo oportunidades de finalização:
 - Criar espaço no corredor central para remates após condução, após tabelas ou após passes de rutura para diagonais dos avançados ou médio ofensivo;
 - Criar situações de igualdade ou superioridade numérica nos corredores para criar desequilíbrios através de tabelas ou 1x1:
 - Ocupar os espaços de finalização na área para um cruzamento expectável (avançados e/ou médio ofensivo);
 - Chegada à área do ala do lado contrário e de um dos médios, enquanto o outro médio, juntamente com o defesa central lateral do lado da bola, fazem as coberturas e equilíbrios.
- Identificação de bola coberta ou descoberta e ajustamento do comportamento consoante a situação;
- Privilegiar o passe curto para atrair e o passe longo para acelerar o jogo e procurar profundidade; utilizar a condução em situações de campo aberto ou nos corredores laterais para atacar as zonas frágeis.



Figura 11 – Disposição dos jogadores no campo em organização ofensiva.

4.3.1.4. Transição Defensiva

A transição defensiva foi um momento fundamental que permitiu que a equipa impedisse a criação de situações de perigo adversárias. Talvez o momento do jogo onde se

notasse mais a “raça vareira” e a alta intensidade de jogo, com reações à perda sempre muito fortes e agressivas. Estas reações levaram a ganhos ofensivos por permitirem recuperações em zonas avançadas do terreno. Os princípios fundamentais foram:

- Mudança de mentalidade ofensiva para defensiva imediata, principalmente do jogador que perde a bola e dos colegas que estão no centro do jogo;
- Agressividade nos duelos e no ataque às bolas “perdidas”;
- Após perda de bola, os jogadores no centro de jogo aproximam-se imediatamente dos oponentes mais próximos para provocar duelos individuais e tirar tempo à decisão do adversário;
- Os jogadores que estão na cobertura preparam-se para controlar a profundidade e/ou aproximam a marcação a possíveis referências ofensivas.

4.3.1.5. Esquemas Táticos

Os esquemas táticos têm a peculiaridade de serem um momento isolado dos restantes, que é sempre facilmente identificável, pois sucede após uma falta (livre ou penalti) ou após a bola abandonar as dimensões do campo (lançamentos ou cantos; a reposição a partir do pontapé de baliza não costuma ser considerada, fazendo parte da 1.ª fase de construção da organização ofensiva). Assim, com a bola parada e sob o controlo de uma das equipas, é possível que se criem oportunidades de finalização. Como estas oportunidades tanto podem ser a nosso favor, como contra nós, os esquemas táticos estão divididos em ofensivos e defensivos.

4.3.1.5.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos não foram a principal arma ofensiva da equipa. Contudo, foi possível ter sucesso neste momento, através de jogadas estudadas e combinadas em treino (quer para livres, quer para cantos), baseadas nos seguintes princípios:

- Procura das zonas de finalização, de forma direta ou indireta, mas sempre com atenção para a importância de finalizar a jogada;
 - O que por sua vez impediria um possível ataque adversário;
- Utilização de movimentos de distração;
- Agressividade no ataque à bola e reação rápida para as segundas bolas;
- Definir jogadores com funções de equilíbrio da equipa e alertar para a importância da recuperação defensiva célere.

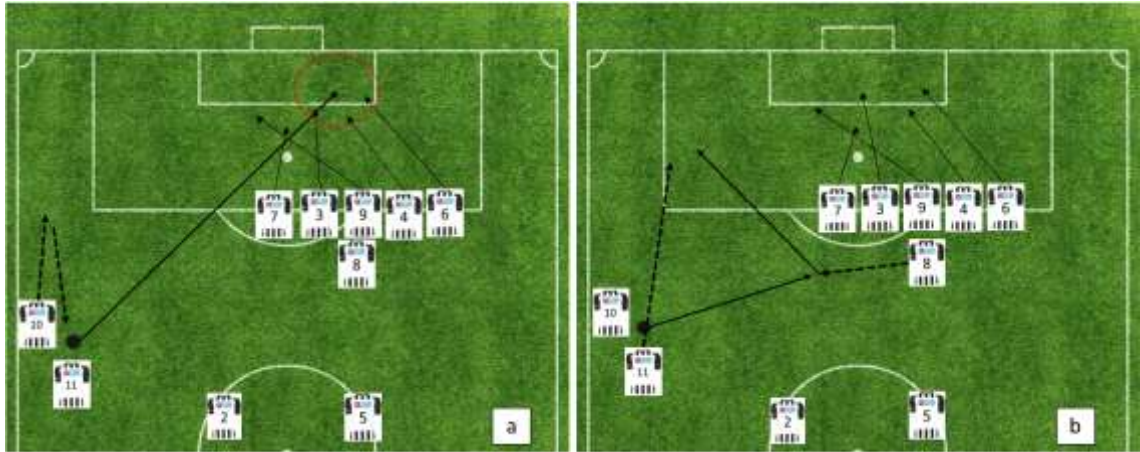


Figura 12 – Livres ofensivos combinados: a) Livre do Dortmund; b) Livre do West Ham.

4.3.1.5.2. Esquemas Táticos Defensivos

Defensivamente, a equipa cumpriu com o que era pedido, mas este momento defensivo foi mais frágil que a organização ou a transição. Os princípios que guiaram a equipa foram:

- Defesa zonal quer em cantos, quer em livres (salvo pequenas nuances estratégicas relacionadas com jogos específicos);
 - Manter ao máximo a estrutura da equipa para uma transição para organização mais suave e célere e evitar ter jogadores a recuperarem longe da sua posição em campo;
- Agressividade no ataque à bola e reação rápida para as segundas bolas;
 - Especial atenção à cobertura da entrada da área;
- Rapidez no encurtamento de espaço em cantos/livres curtos isolando imediatamente os adversários e possibilitando a recuperação de bola;
- Preparação de jogadores para saírem rapidamente para o ataque.



Figura 13 – Organização da equipa para defender as bolas paradas adversárias.

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

O planeamento pode ser definido como o processo através do qual se procura organizar o futuro, instituindo objetivos e desenhando estratégias para alcançar os mesmos, tendo em consideração o ambiente externo e interno onde se vai intervir (Pires, 2005).

Nas atividades desportivas federadas, o planeamento tem um papel decisivo, visto que permite desenvolver o processo de treino dos atletas de uma forma mais organizada e competente, tendo uma contribuição valiosa na evolução das suas performances e rendimentos. O planeamento possibilita que o treinador e restante equipa técnica consigam controlar, de forma adequada, o trabalho desenvolvido, assim como avaliar os pontos fortes e fracos das suas intervenções (Garganta, 1991).

Tabela 3 – Microciclo de treinos dos Juniores B (sub-17) do SCE.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
JOGO	FOLGA	Treino 19h30- 20h45	Treino 19h30- 20h45	Treino 19h30- 20h45	Treino 19h30- 20h45	FOLGA	JOGO

Tabela 4 – Objetivos dos treinos que compõem os microciclos.

Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Treino de Recuperação	Treino de Força/Potência/ Técnico/Tático	Treino de Resistência/ Técnico/Tático	Treino Técnico/Tático

Esta foi a estrutura dos microciclos de treinos dos Juniores B (sub-17) do SCE, na época de 2021/2022. Os microciclos eram compostos por 2 dias de recuperação, 2 dias de aquisição e 1 dias de tapering.

4.4.1. Estrutura dos Microciclos Semanais

Tabela 5 – Microciclo semanal da equipa de Juniores B (Sub-17) do SCE.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

Capítulo IV - Intervenção Profissional

Folga	Esforço baixo	Esforço alto	Esforço alto/moderado	Esforço moderado/baixo	Folga	Jogo
	Contração muscular tensão - Duração - Velocidade - Desgaste emocional - Descontinuidade + Escala Grupal Incidência sobre Sub princípios Maior incidência sobre Sub subprincípios Espaço Curto Recuperação	Contração muscular tensão + + + Duração - Velocidade + Desgaste emocional + Descontinuidade + + Escala Individual Setorial Intersectorial Incidência sobre Sub princípios Maior incidência sobre Sub subprincípios Espaço Curto Dinâmico centro de jogo	Contração muscular tensão + + Duração + Velocidade - Desgaste emocional + + Descontinuidade - Escala Intersectorial Coletivo Incidência sobre Princípios Menor incidência sobre Sub subprincípios Espaço Grande Dinâmica total	Contração muscular tensão + Duração - Velocidade + + Desgaste emocional - Descontinuidade + Escala Intersectorial Incidência sobre Sub princípios Maior incidência sobre Sub subprincípios Espaço Médio Dinâmica de aceleração Vertente estratégica		

A construção dos vários microciclos foi sempre ao encontro do que a evidência científica suporta e com o objetivo de trabalhar os atletas, recorrendo a cargas de treino superiores ou iguais às encontradas em jogo, para que as suas capacidades físicas pudessem ser melhoradas ou, no pior dos cenários, mantidas, isto sem pôr em causa o estado de prontidão que os jogadores devem atingir no dia de jogo (100%). Os microciclos foram organizados de forma que os jogadores tenham 2 dias de recuperação (folga e treino de recuperação), 2 dias de aquisição (4 e 3 dias antes do próximo jogo) e 1 dia de tapering (2 dias antes do próximo jogo) (Walker & Hawkins, 2018).

Capítulo IV - Intervenção Profissional

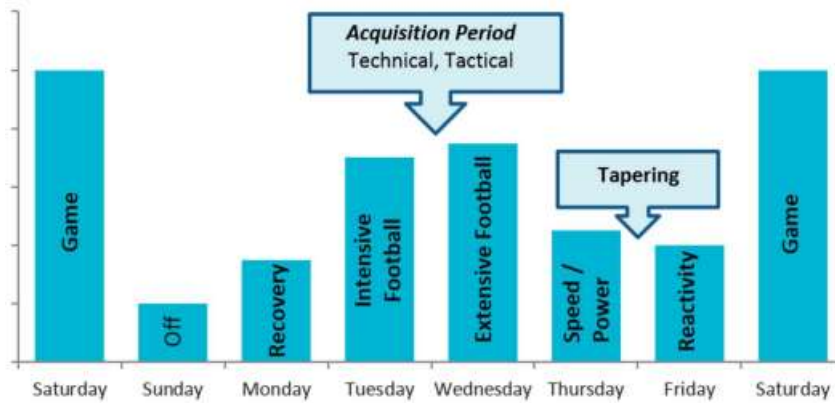


Figura 14 – Modelo que suportou a construção do microciclo dos Juniores B (Sub-17) (Walker & Hawkins, 2017).

No primeiro treino da semana, os jogadores que jogaram mais tempo (≥ 60 min), realizam essencialmente exercícios/jogos lúdicos e de baixa intensidade, com o foco colocado na sua total recuperação. Os jogadores que não jogaram ou que jogaram < 60 min, realizam um treino mais intenso, para compensar o desnível de carga em relação aos restantes colegas (García et al., 2018). Após este dia, entramos no período de aquisição, onde o objetivo é aumentar as cargas de treino para níveis iguais ou superiores às encontradas em jogo, com vista a melhorar a condição física dos atletas (Clemente, 2014). Quando nos encontramos a 4 dias antes do jogo (MD-4), o treino tem o objetivo de trabalhar a capacidade anaeróbia dos atletas, isto é, desenvolver a capacidade de os atletas responderem a esforços curtos e de intensidades elevadas (p.e., acelerar, desacelerar, saltar, mudar de direção, ...), a capacidade aeróbia, promovendo assim um aumento na durabilidade e na frequência dos esforços de alta intensidade, e trabalhar aspetos táticos de menor escala (aspetos individuais ou setoriais). Para tal, é frequente a equipa técnica recorrer a estações analíticas de força, onde é possível trabalhar os vários padrões de manifestação de força que foram mencionados anteriormente, e a jogos reduzidos, que segundo a literatura, é um método bastante utilizado, porque se trata de um jogo, onde as dimensões do campo, o nº de jogadores e, por vezes, algumas regras são alteradas de maneira a desenvolver qualidades físicas, fisiológicas, técnicas e táticas (Clemente, 2018). Ainda dentro deste período de aquisição, 3 dias antes do jogo que se segue, a elaboração do treino é com foco na melhoria das capacidades aeróbias dos atletas e de aspetos táticos de maior escala (setorial ou intersectorial). Segundo a literatura, devemos recorrer a espaços maiores, onde os atletas consigam alcançar velocidades superiores e possam ter mais espaço para realizar as suas ações. Neste dia é frequente o uso de exercícios que ocupem todo ou quase todo o espaço de treino que temos disponível (meio-campo).

Capítulo IV - Intervenção Profissional

Entrando no último treino da semana, 2 dias antes do jogo (MD-2), as cargas aplicadas são novamente diminuídas. Esta diminuição tem como principal objetivo a recuperação dos atletas, deixando-os mais preparados para enfrentar as exigências físicas e psicológicas que o jogo acarreta (Walker & Hawkins, 2018). Neste treino, trabalhamos a velocidade dos atletas, com recurso a exercícios de técnica de corrida e sprints (Walker & Hawkins, 2018), alguns aspetos táticos que tenham de ser corrigidos ou melhoradas e as bolas paradas, quer ofensivas, quer defensivas. Apresentado o esquema do microciclo semanal com os respetivos objetivos de cada sessão de treino, segue-se a explicação e reflexão dos treinos em dois microciclos diferentes.

Capítulo IV - Intervenção Profissional

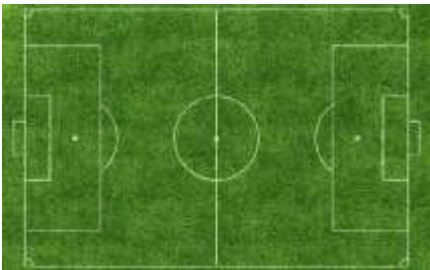
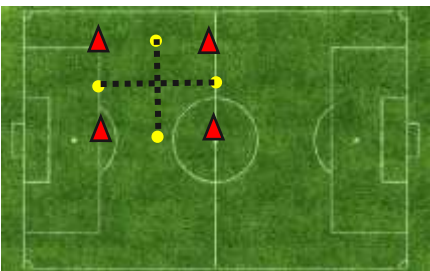
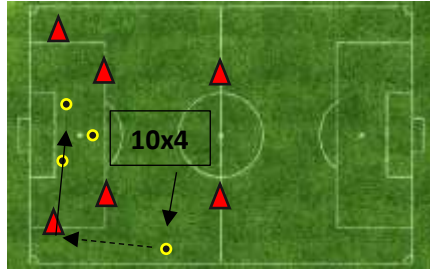
4.4.2. Microciclo 1

4.4.2.1. Terça-feira


Treino nº 22

Data e hora: 10/08/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 10 bolas; • 9 cones; • 8 sinalizadores; • 8+7 coletes; • 2 balizas de 7. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 3 DL • 3 DC • 7 MC • 4 EX • 3 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

10'		<p><u>Ativação analítica + Jogos de equilíbrio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Empurrar enquanto o atleta está apoiado num pé; - Tirar apoio dos braços em posição de prancha; - Lado a lado, com as ancas encostadas, derrubar o colega até tocar com as costas no chão.
20'		<p><u>Rondo dos quadrados</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: 4 quadrados de 15x15 passos; - nº 10x2; - Equipa dividida em 2 grupos, que ocupam um quadrado cada um; - Jogando a 1 toque, cada equipa deve tentar realizar 4 passes e mudar de quadrado, sendo que não pode mudar para um que já esteja ocupado, ou para o quadrado de onde vieram.
30'		<p><u>Posse de bola 10x4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A equipa de 10 é constituída pelos titulares e tem como objetivo manter a posse de bola a 2 toques; - A equipa de 4 é constituída pelos jogadores menos utilizados, começando 4 a pressionar dentro e 4 em espera por fora; - Após recuperação, os 4 de dentro devem ligar nos 4 de fora para estes criarem uma situação de cruzamento – 1 dos elementos aparece na linha para cruzar e os outros 3 atacam a área para finalizar de primeira.

Capítulo IV - Intervenção Profissional

30'		<p><u>Torneio de 3 equipas (duas de 7 e uma de 6)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos de 3 minutos; - Formato fases de grupo; - Equipa que fica de fora joga fut-volei;
Reflexão	<p>Este treino tinha como objetivo a recuperação dos atletas que tinham participado em mais de 60 minutos no jogo anterior e compensar com uma carga superior os que não tinham jogado ou tinham tido menos de 60 minutos de jogo. A equipa vinha de uma vitória confortável por 8-0, em casa contra o Seia, onde foi possível verificar que eramos muito superiores a todos os níveis. Posto isto, a equipa técnica achou importante organizar um treino onde todos os atletas estavam juntos e participavam ao mesmo tempo nos exercícios, com o objetivo de unir o grupo e mostrar que só trabalhando como um só é que poderíamos dar seguimento ao desempenho do jogo anterior. Foi feito um ajuste nas cargas dadas aos atletas, tendo em conta que os que tinham jogado mais tempo, ainda se encontravam com alguma fadiga e necessitavam de um treino mais leve para posteriormente entrarem no período de aquisição a 100%.</p>	

4.4.2.2. Quarta-feira

Treino nº 23

Data e hora: 11/08/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 10 bolas; • 24 sinalizadores; • 11 coletes; • 1 balizas de 7. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 4 DL • 4 DC • 9 MC • 4 EX • 4 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

Capítulo IV - Intervenção Profissional

30'		<p><u>Ativação analítica + Circuito de condição física</u></p> <ul style="list-style-type: none">- (1) Corrida resistida frontal;- (2) Corrida resistida lateral;- (3) Saltos frontais e laterais + aceleração;- (4) Corrida com mudanças de direção. <p>* Atletas separados em 4 grupos (um em cada estação), 3 minutos de exercício e 1 minuto de descanso entre eles.</p>
20'		<p><u>Rondo 3x1</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: 6 quadrados de 5x5 passos;- 4 jogadores por quadrado;- Objetivo: manter a posse de bola, sendo que não se podem realizar passes na diagonal, obrigando os atletas com bola a dar linhas de passe ao portador à esquerda e à direita;- Cada jogador vai ao meio durante 1 minuto, sendo que o jogador que fizer menos recuperações, tem um castigo escolhido pelos colegas;- 2 séries de trabalho;
30'		<p><u>Rondo 1x1+2</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: mesmo do anterior + 1 passo atrás na diagonal;- n° de atletas igual;- Objetivo: manter a posse de bola utilizando os apoios (que estão por fora), sendo que estes só podem jogar a dois toques;
30'		<p><u>Finalização 2x2 e 3x3</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: área de campo de 11;- 2 jogadores da equipa A atacam a baliza, com o objetivo de marcar golo. Após o ataque, ao sinal sonoro, 2 jogadores da equipa B, atacam a baliza contrária, defendida pelos 2 jogadores da equipa A que acabaram de atacar e assim sucessivamente;- Segunda fase, passa para 3x3, com a mesma dinâmica.

<u>Reflexão</u>	<p>Dando entrada no período de aquisição, as cargas de treino foram aumentadas, com vista a trabalhar as qualidades físicas dos atletas e alguns aspetos técnico/táticos. Neste treino, os atletas realizaram estações de força, com o objetivo de trabalhar a capacidade de produzirem força nos vários padrões de movimento encontrados num jogo (saltar, mudar de direção, acelerar, ...). Foram também realizados jogos reduzidos, com vista a simular situações de jogo, onde são encontradas intensidades elevadas e são requeridas respostas rápidas e explosivas por parte dos atletas. Este treino tinha a finalidade de desenvolver as qualidades individuais dos jogadores e trabalhar alguns subprincípios.</p> <p>Penso que este treino se ajustou bem ao que se procurava trabalhar com os atletas e que a resposta dos mesmos aos vários exercícios foi bastante positiva, mostrando muito empenho e entrega na realização das tarefas.</p>
-----------------	--

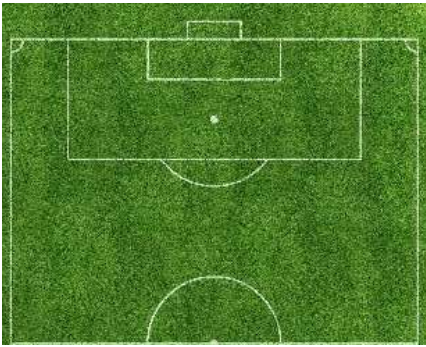
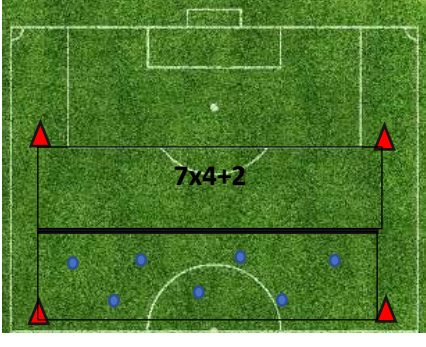
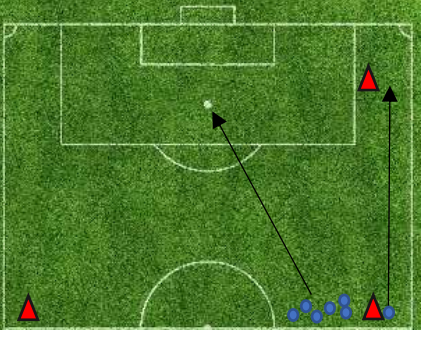

4.4.2.3. Quinta-feira

Treino nº 24

Data e hora: 12/08/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 10 bolas; • 4 cones; • 10 sinalizadores; • 10+7+2 coletes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 4 DL • 4 DC • 9 MC • 4 EX • 4 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

Capítulo IV - Intervenção Profissional

15'		<p><u>Ativação analítica + Trabalho de coordenação c/ aceleração nas escadas:</u></p> <p><u>Jogo holandês sem balizas</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: meio-campo de futebol de 7;
30'		<ul style="list-style-type: none">- Jogadores: 7x7x7+2 jokers + GR apoio;- Objetivo: fazer 10 passes e ligar do lado oposto/recuperar e ligar do lado oposto;- Apenas pressionam 4 e os restantes 3 ficam em espera na linha do meio;- Pontuações ofensivas: fazer 10 passes e colar a bola do outro lado pelo chão = 2 pontos ou fazer 10 passes, ligar num jogador da mesma equipa que fez rotura para o outro lado e entregar a bola = 3 pontos;- Pontuações defensivas: recuperar a bola e ligar do outro lado = 0 pontos, recuperar e ligar no meio antes de colocar do outro lado = 1 ponto e recuperar, fazer 3 passes, ligar no meio e depois do outro lado = 3 pontos;
20'		<p><u>Trabalho Anaeróbio – Esforços intermitentes de alta intensidade</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: meio-campo;- Corrida contínua à volta do meio-campo a uma intensidade lenta, mas na área marcada, um atleta acelera para a situação de cruzamento numa das laterais e os restantes atacam a área para finalizar;- Pontuação: golo sem a bola tocar no chão = 3 pontos, golo de primeira após tocar no chão = 2 pontos e golo com dois toques após tocar no chão = 1 ponto.
25'		<p><u>Jogo GR+10x10+GR</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: meio-campo;- Espaço dividido em 4 corredores em largura, sendo que têm de estar sempre 2 jogadores em cada corredor (no mínimo);

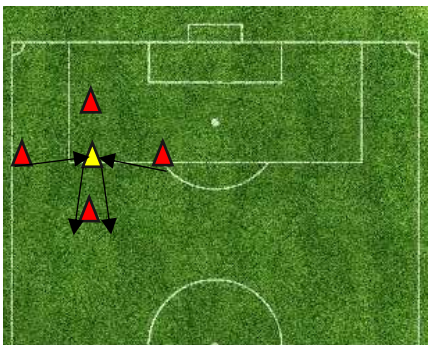
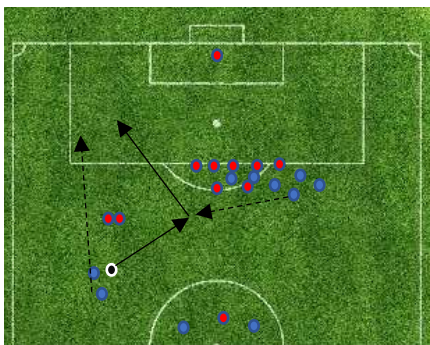
<u>Reflexão</u>	<p>Este treino pertence ao período de aquisição, dado que o objetivo passa por expor os atletas a cargas iguais ou superiores às encontradas no jogo. Neste dia, focamo-nos em organizar o treino de maneira a priorizar os esforços de maior duração, com o objetivo de trabalhar como um foco superior a capacidade aeróbia dos atletas.</p> <p>O treino desenrolou-se de forma fluida e natural, contudo o exercício após a ativação inicial não começou muito bem, porque os atletas demoraram a impor a intensidade que era pretendida. No início demonstraram-se lentos na reação à perda e na circulação de bola, no entanto, após uma paragem e demonstração de insatisfação por parte do treinador principal, a qualidade do exercício foi aumentando e acabou por corresponder com o planeado.</p>
-----------------	--

4.4.2.4. Sexta-feira


Treino nº 25

Data e hora: 13/08/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 10 bolas; • 10 sinalizadores; • 8+7 coletes; • 1 balizas de 7. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 4 DL • 4 DC • 9 MC • 4 EX • 4 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

<u>30'</u>		<p><u>Ativação analítica + Velocidade de Reação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apanhada das bolas; - Numa cruz, em pares, jogadores aceleram em direção ao sinalizador do meio, mudando de direção para um dos lados (na primeira fase aceleram os dois para um lado pré-definido, na segunda fase um jogador decide o lado e o outro tenta apanhar e na terceira fase um decide e o outro segue para o lado oposto);
<u>20'</u>		<p><u>Livres indiretos ofensivos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma equipa executa enquanto a outra defende passivamente; - Livre do “West Ham”; - Livre do “Dortmund”.

Capítulo IV - Intervenção Profissional

40'		<p><u>Torneio 3 equipas c/cantos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: área de futebol de 11 + área de futebol de 7; - Apoios laterais e frontais a 1 toque; - Formato fase de grupos; - Vitória = 3 pontos, Empate = 1 ponto, Derrota = 0 pontos; - Após cada jogo, cada equipa bate um canto, sendo que o golo nesse canto vale 3 pontos.
<u>Reflexão</u>	<p>Entrando no período de tapering, o objetivo passou por diminuir as cargas a que os jogadores eram expostos, com vista a promover nos atletas um estado de prontidão para o dia do jogo. A equipa técnica aproveitou este treino para trabalhar velocidade, alguns aspetos técnico/táticos e os livres indiretos ofensivos (jogadas combinadas). Foi possível verificar que, apesar dos dois dias anteriores serem compostos por cargas elevadas, os atletas apresentaram-se bem fisicamente e conseguiram dar uma boa resposta ao treino planeado.</p>	

4.4.3. Microciclo 2

4.4.3.1. Terça-feira

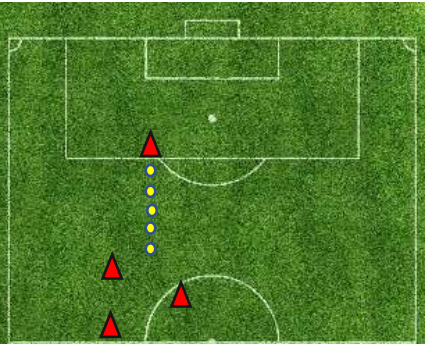
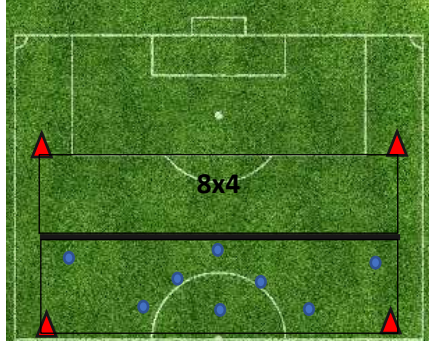
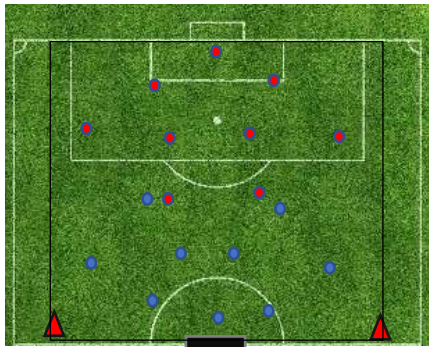
Treino nº 73

Data e hora: 09/11/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 12 bolas; • 20 sinalizadores; • 11 coletes; • 6 estacas; • 3 cones. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 6 DL • 6 DC • 6 MC • 5 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

10'		<p><u>Palestra inicial + ativação analítica;</u></p>
-----	---	--

Capítulo IV - Intervenção Profissional

<p>20'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	  	<p><u>Estafetas de drible:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: entre a área e o meio-campo; - Equipa dividida em 3 grupos; - Corrida de estafetas em que os jogadores têm de conduzir a bola por entre 5 sinalizadores, corrida mais amplas contornando 3 cones e passando para o jogador seguinte; <p><u>Treino holandês s/balizas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: meio-campo de futebol de 7; - Mesmas equipas do exercício anterior; - Objetivo ofensivo: fazer 2 passes e colocar a bola do outro lado pelo chão (2 pontos); - Objetivo defensivo: recuperar a bola, ligar no meio e depois do outro lado (1 ponto). <p><u>Torneio 3 equipas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: meio-campo (largura do campo de 7); - Mesmas equipas do exercício anterior; - Equipa que está fora faz rondo (6x2) a 1 toque; - Formato fase de grupos: Vitória (3 pontos), Empate (1 ponto) e Derrota (0 pontos).
<p><u>Reflexão</u></p>	<p>Deu-se início à segunda semana sem competição, dado que a equipa encontrava-se no período de transição entre a 1ª fase e a 2ª. Como os atletas não estavam a competir, não era necessário fazer um treino de recuperação. Assim sendo, a equipa técnica decidiu continuar com o trabalho que tinha iniciado na semana anterior, que consistia em limar pequenas arestas que estavam menos desenvolvidas na equipa. Para além disto, aproveitamos para repartir a carga por mais um dia. Os jogadores responderam com empenho e dedicação ao que lhes foi pedido no decorrer do treino e mostraram estar preparados fisicamente para cumprir com o mesmo.</p>	

Capítulo IV - Intervenção Profissional

4.4.3.2. Quarta-feira

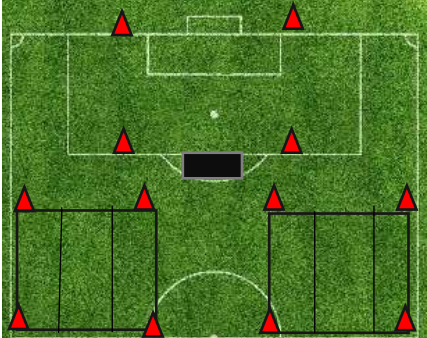
Treino nº74

Data e hora: 10/11/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 12 bolas; • 20 sinalizadores; • 8+8 coletes; • 4 minibalizas; • 4 cones. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 6 DL • 5 DC • 7 MC • 5 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

10'		<p><u>Palestra inicial + ativação analítica:</u></p> <p><u>1x1+4 e 1x1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Equipa dividida em 4 grupos de 6 (2 grupos fazem o primeiro exercício e 2 grupos fazem o segundo); - <u>1x1+4:</u> - Espaço: quadrado 10x10 x 2 - Cada grupo era subdividido em 3 grupos de 2; - Situação de 1x1 com 4 apoios por fora a ajudar na manutenção da posse de bola; - 40 segundos e troca os dois atletas do meio (2 séries); - <u>1x1:</u> - Espaço: retângulo 20x10 passos x2, com 2 minibalizas à profundidade e 2 cones a meio das laterais; - Arranca um jogador de cada lado, tendo de contornar uma minibalizas e depois disputar um duelo individual no meio, com o objetivo de marcar golo na minibaliza;
20'		<p><u>Posse de bola 2x2+2 + rondo 4x2 (reação à perda):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mesma gestão dos exercícios anteriores; - <u>2x2+2:</u> - Espaço: quadrado 10x10 passos x2; - Uma equipa de 2 vai ao meio, sendo que quando recupera a bola, tem de ligar na equipa que não perdeu a posse; - <u>Rondo 4x2:</u> - Espaço: 10x10 passos com minibalizas de um lado e cones do outro; - 4 jogadores em posse e 2 no meio, sendo que estes têm como objetivo marcar golo nas minibalizas ou derrubar os
20'		

Capítulo IV - Intervenção Profissional

<p>20'</p>		<p>cones, quando recuperam a bola e os 4 que perderam a posse têm de ser rápidos a reagir à perda, evitando a finalização do adversário;</p> <p>- Cada dupla vai ao meio durante 1 minuto (2 séries).</p> <p><u>4x4 corredores + 4x4 balizas;</u></p> <p>- Espaço: 3 quadrados de 30x30 passos;</p> <p>- Equipa dividida em 6 grupos de 4;</p> <p>- Em 2 dos campos o objetivo é fazer touchdown e o espaço está dividido em 3 corredores em largura (referências de posicionamento);</p> <p>- 1 dos campos joga-se com 1 baliza de 11 e 1 baliza de 7;</p> <p>- Jogos de 2 minutos e 30 segundos e troca;</p> <p>- Campo das balizas é o campo rei e sobe para esse campo quem ganha no campo do touchdown.</p>
<p><u>Reflexão</u></p>	<p>Este treino foi construído com o objetivo de trabalhar os princípios e subprincípios que já vínhamos a desenvolver nos treinos das quartas-feiras. Recorremos a jogos reduzidos para promover muitos duelos e ações explosivas. Todo o treino foi realizado com uma intensidade muito alta e a equipa, apesar de se encontrar num período não competitivo, apresentou níveis de entrega e compromisso muito elevados.</p>	

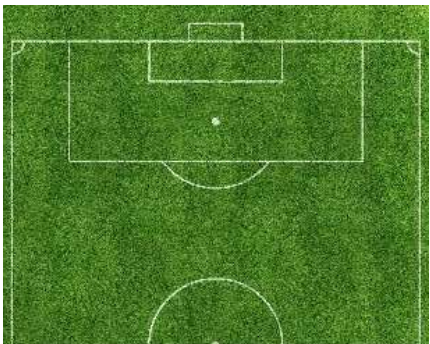
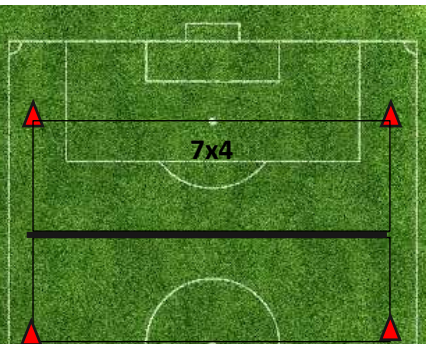
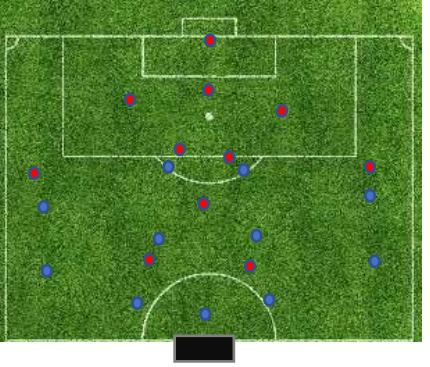
4.4.3.3. Quinta-feira

Treino nº 75

Data e hora: 11/11/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 12 bolas; • 20 sinalizadores; • 10+7+1 coletes; • 2 balizas de 7; • 4 cones. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 6 DL • 5 DC • 7 MC • 5 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

Capítulo IV - Intervenção Profissional

<p>10'</p>		<p><u>Palestra inicial + ativação analítica;</u></p>
<p>30'</p>		<p><u>Treino holandês sem balizas;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: profundidade entre penalti e meio-campo e largura do campo de futebol de 7; - Equipa dividida em 3 grupos estruturados em 4-1-2; - Objetivo defensivo: recuperar a bola e ligar do outro lado (1 ponto) ou sair em transição pela linha final (2 pontos); - Objetivo ofensivo: fazer 7 passes e colocar a bola do outro lado pelo chão (3 pontos); - Pressionam 3 jogadores e os restantes ficam na linha do meio em espera;
<p>30'</p>		<p><u>GR+10x10+GR+2jokers;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: meio-campo completo; - Equipa dividida em 2 grupos, um estruturado em 1-5-3-2 e outro em 1-4-4-2; - A bola sai sempre da equipa estruturada em 1-4-4-2 que ataca a baliza de 11; - Quando a equipa que está em 1-5-3-2 recupera a posse, tem de explorar rapidamente o corredor contrário para criar situação de finalização.
<p><u>Reflexão</u></p>	<p>Apesar de se tratar de uma semana sem competição, os níveis de trabalho teriam de ser igualmente altos, porque na semana seguinte iniciava-se a fase de manutenção, prova essa que estabelecemos vencer. Penso que o “Treino Holandês” potenciou o jogo 10x10, porque os atletas vinham com a intensidade do exercício e com as dinâmicas bem presentes. A intensidade da pressão e respetivas coberturas defensivas, foco do exercício “Treino Holandês”, foram muito bem compreendidas e aplicadas pelos atletas, pelo que foi notória uma grande transferência desse exercício para o jogo 10x10.</p>	

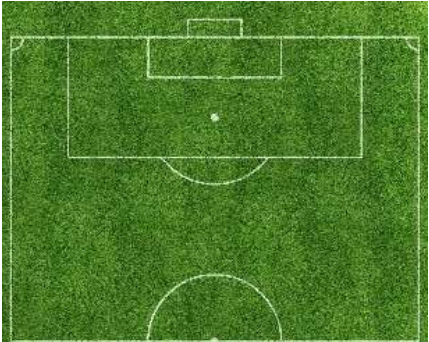
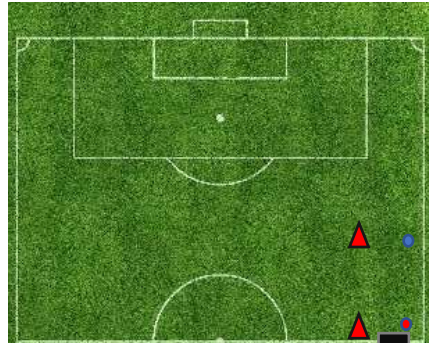
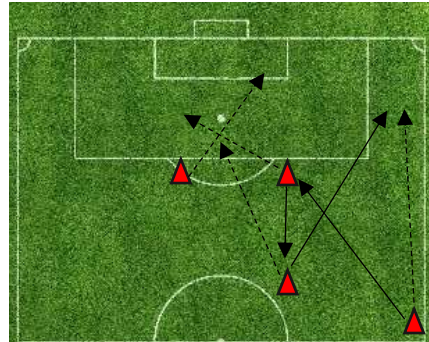
Capítulo IV - Intervenção Profissional

4.4.3.4. Sexta-feira


Treino nº 76

Data e hora: 12/11/2021 às 19h30

Material Utilizado	Jogadores disponíveis	Espaço de treino
<ul style="list-style-type: none"> • 12 bolas; • 20 sinalizadores; • 10+7 coletes; • 2 minibalizas; • 1 baliza de 7; • 8 cones. 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 GR • 6 DL • 5 DC • 7 MC • 5 PL 	<ul style="list-style-type: none"> • Meio-campo

10'		<p><u>Palestra inicial + ativação analítica;</u></p>
20'		<p><u>Duelos individuais em velocidade;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: 2 retângulos entre a pequena área de 7 e o meio-campo, largura entre a lateral de 11 e a de 7 x2 (ambos divididos em 2 em largura); - Equipa dividida em 4 grupos; - Bola sai do meio-campo, colocada num jogador que espera encostado à linha lateral, com o objetivo de passar com a bola controlada pelo final do retângulo (por fora = 1 ponto, por dentro = 2 pontos), defendido por 1 defesa que tem como objetivo impedir o atacante (1 ponto) e marcar na minibaliza colocada no meio-campo (2 pontos); - 2 séries de 7 minutos.
20'		<p><u>Cruzamentos;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaço: meio-campo completo; - Situação de combinações entre os avançados, médios e os alas; - Fazer a mesma situação nos dois lados.

Capítulo IV - Intervenção Profissional

<u>20'</u>		<u>Torneio de 3 equipas:</u> <ul style="list-style-type: none">- Espaço: meio-campo completo com a largura do campo de 7;- Formato bota-fora: jogos de 2 minutos ou 2 golos (quando acabar os 2 minutos, a equipa que está a jogar há mais tempo sai fora);- Apoios laterais e frontais a 1 toque;
<u>Reflexão</u>	<p>Como foi mencionado anteriormente, tratava-se de uma semana sem competição, o que nos permitiu aumentar as cargas de treino, porque até à sessão de treino seguinte, os atletas teriam 3 dias para recuperar. Relativamente ao exercício de velocidade, foi notório que os atletas, da maneira que estava desenhado o exercício, não atingiam as velocidades grandes velocidades, mas sim muitos duelos físicos. Posto isto, foi necessário ajustar o exercício para que numa próxima situação, conseguíssemos trabalhar a velocidade, como era inicialmente pretendido. Fora isto, o treino correu muito bem, porque os níveis de empenho e foco dos atletas estavam altíssimos. Os exercícios que compõem o treino eram bastante simples, o que facilitou em muito no desenrolar do treino.</p>	

5. Desenvolvimento Profissional

5.1. O nascimento da minha paixão pelo futebol

Foi desde muito novo que começou a florescer em mim uma vontade muito grande de ser jogador de futebol. O meu pai e meu avô foram os grandes responsáveis por esta paixão, porque desde pequenino que me habituaram a jogar futebol em todo o lado e com qualquer coisa (tudo servia para fazer de bola), e com apenas 5 anos de idade, entrei para a minha primeira escola de futebol “Os Baixinhos”. Nesta altura, já acompanhava o meu pai para assistir a vários jogos, tanto amadores, como profissionais, e passava horas a fio a jogar futebol com o meu avô, quando ele regressava a casa do trabalho. Desde então, nunca mais parei de jogar futebol, encontrando-me agora a jogar no Clube Futebol de São Félix da Marinha (CFSM), de Vila Nova de Gaia, na 1ª Divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

A nível escolar, sempre tive um desempenho razoável, mas melhorei bastante quando entrei para a área pela qual sou apaixonado. Terminei o Ensino Secundário com média de 13 (treze) valores. A minha primeira opção passaria por entrar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), por se tratar de uma faculdade com grande reconhecimento a nível nacional e mundial e porque os custos seriam mais baixos, facilitando muito o esforço dos meus pais, no entanto por 0,01 décimas não consegui ser selecionado e inscrevi-me no ISMAI. Atualmente estou muito satisfeito com a minha decisão e por ter encontrado o ISMAI nesta minha jornada académica. A entrada na licenciatura de Educação Física e Desporto e consequente entrada no mestrado em Treino Desportivo, foi fundamental para definição do que eu queria para o meu futuro. A área da preparação física e desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas é a minha paixão e será por aqui que eu pretendo crescer e apostar enquanto profissional. Terminei a minha licenciatura com uma média de 15 (quinze) valores, tendo 12 (doze), 18 (dezoito) e 19 (dezanove) valores na Metodologia de Treino Desportivo, Metodologia Avançada do Treino Desportivo e Atividades Supervisionadas do Treino Desportivo, respetivamente. Conclui também a Formação Complementar – Futebol com uma média de 16 (dezasseis) valores.

Antes de me juntar ao CFSM, pertenci ao Clube Futebol de Serzedo (CFS), onde dei os meus primeiros passos como treinador de futebol de formação. Numa primeira fase fui convidado a ser treinador-adjunto numa equipa de sub-9, mas poucos meses depois, o treinador principal, por motivos profissionais, teve de abandonar e eu assumi a liderança da equipa de forma provisória. Ao longo dessa época, o clube não conseguiu encontrar um treinador para a

equipa, pelo que tive de desempenhar as funções de treinador principal durante toda a época. Tratando-se da minha primeira experiência como treinador (adjunto e principal), eu sabia que ia ser um grande desafio e uma responsabilidade muito acrescida. Essa época correu bastante bem, tanto os jovens jogadores, como os seus encarregados de educação estavam satisfeitos e o clube decidiu dar continuidade ao meu trabalho. Assumi assim o cargo de treinador principal dessa mesma equipa. Trabalhei com esse escalão durante 3 épocas e, aliado a este, fui trabalhando com outras equipas técnicas (sub-8 e sub-14).

Em junho de 2021 marquei uma reunião com o coordenador técnico do SCE para discutir uma eventual entrada no clube para a realização do estágio. Este aceitou-me muitíssimo bem e assumi, na semana seguinte, a função de treinador estagiário nos Juniores B (sub-17), liderados por ele mesmo. O facto de ter esta enorme oportunidade de estágio, fez com que deixasse de ter dúvidas sobre se tinha tomado a melhor decisão acerca da escolha do Relatório em detrimento da Dissertação.

5.2. O estágio

Este subcapítulo estará dividido em vários pontos temporais que considere importantes ao longo da época desportiva, relatando detalhadamente o que aconteceu entre esses momentos.

5.2.1. Primeira semana

O estágio teve início oficialmente a 05-07-2021, no entanto, a primeira reunião para conhecer a equipa técnica foi a 02-07-2021. Nessa reunião foram-me transmitidas as minhas funções para a época desportiva, assim como me foi apresentado o clube, os seus valores, a sua visão e missão e as instalações desportivas. A primeira semana foi muito tranquila, porque tratou-se de uma semana onde não havia grandes exigências ao nível do trabalho que eu tinha de realizar e era uma fase onde ainda queríamos conhecer os jogadores com quem iríamos trabalhar ao longo do ano. Aos poucos fui conhecendo os jogadores, a maneira como o treinador principal e adjunto trabalhavam e as dinâmicas que existiam em torno do treino.

5.2.2. Primeiro mês

Foi nesta altura que o meu trabalho começou a aumentar e conseqüentemente as minhas responsabilidades também. Aqui já me encontrava completamente integrado no grupo e os atletas percebiam que eu estava ali para os ajudar a crescer e a potenciar as suas capacidades

enquanto jogadores. A equipa técnica era extraordinária, pelo que o meu processo de inclusão e adaptação foi facilmente ultrapassado. Esta conseguia conciliar, com muita naturalidade, a boa disposição nos treinos e preparação dos mesmos, com a exigência e profissionalismo que era necessário ter para que uma evolução constante seja possível. Nesta fase comecei a assumir a responsabilidade de fazer as ativações iniciais (aquecimentos) com os atletas, realizar um trabalho de prevenção de lesões e auxiliar mais ativamente nas sessões de treino. Foi uma experiência muito enriquecedora no que toca à partilha de conhecimento, visto que o tipo de trabalho realizado, tanto nos aquecimentos, como na prevenção de lesões, era totalmente novo para os atletas. Os momentos em que eu lhes explicava os exercícios e o fundamento da execução dos mesmos, serviu para desenvolver a minha capacidade de transmissão de ideias e conceitos.

5.2.3. 1ª Fase – O renascer das cinzas

Como já foi mencionado anteriormente, esta primeira fase foi o período mais cinzento da nossa época, porque a equipa começou menos bem (em 5 jogos, 1 vitória, 3 derrotas e 1 empate) e a desconfiança dos jogadores e apoiantes do clube, em relação a todo o processo, começou a surgir. No entanto, a metodologia de treino e as ideias transmitidas pela equipa técnica mantiveram-se as mesmas, porque realmente existia uma crença que aquele era o caminho e que a qualquer momento iriam começar a surgir os frutos de todo o trabalho. No início deste período, a equipa encontrava-se a jogar num sistema de 1-4-2-1-2-1, mas à quarta jornada, num jogo contra o Futebol Clube do Porto, equipa claramente superior a todos os níveis, alterou-se o sistema para 1-5-2-1-2, porque a equipa técnica achou que poderia ser mais fácil para a equipa defender-se das iniciativas ofensivas do adversário. Os atletas demonstraram-se muito recetivos a este sistema e à forma como era pretendido que encarassem o jogo. A equipa acabou por fazer um jogo extraordinário, deixando no campo todo o suor e espírito vareiro, jogando de igual para igual com um possível candidato ao título de campeão nacional. O resultado final foi 0-2, no entanto o que ficou foi um sentimento amargo de injustiça, porque o resultado espelhou pouco daquilo que foi o jogo. Na semana seguinte jogava-se o primeiro dérbi com o Lourosa Futebol Clube, jogo com um grau de dificuldade acrescido, devido à grande rivalidade vivida entre os dois clubes. Neste jogo foi mantido o sistema utilizado na semana anterior contra o Futebol Clube do Porto, no entanto, apesar da clara superioridade demonstrada em campo durante os 90 minutos, o jogo acabou empatado 1-1. Pode-se considerar que estes foram os 2 jogos da viragem, porque a equipa apresentou muita

qualidade em ambos e nos jogos que se sucederam, as vitórias começaram a surgir naturalmente.

5.2.4. 2ª Fase

A equipa quando entrou para esta fase, já conhecia os adversários que iria enfrentar, visto que seriam os mesmos da 1ª fase, com a exceção dos 4 primeiros. O facto da equipa técnica e a equipa já conhecerem os adversários desta fase, permitiu que fosse estabelecido o objetivo de vencer esta fase de manutenção e de atingir o maior número de pontos possível. Os atletas, apesar de estarem satisfeitos com os elogios que iam recebendo dos adeptos e membros do clube que os acompanhavam, pelo facto de estarem a praticar um futebol muito atrativo e de grande qualidade, carregavam com eles um sentimento de amargura, porque sabiam que tinham capacidade para passar à segunda fase e disputar essa mesma com grandes equipas.

Contudo, a equipa foi capaz de manter o nível e carimbar, com relativa tranquilidade, o primeiro lugar desta fase, alcançando 11 vitórias, 2 empates e 1 derrota.

5.3. A criação de um departamento de alto rendimento para os atletas do clube

Como é do conhecimento da maioria dos profissionais ligados a esta área, o treino de força com atletas, principalmente os de alto rendimento, apresenta inúmeros benefícios, tais como, a potenciação das suas ações específicas (sprintar, saltar, mudar de direção, chutar, etc.), melhorando os níveis de preparação dos atletas para as exigências da modalidade, e redução do risco dos mesmos se lesionarem, visto que atletas melhor preparados estarão menos expostos a períodos de paragem devido a lesões (Zouita et al., 2016). Existe muita evidência científica que suporta esta ideia e que aponta também que atletas mais fortes são os que têm maior capacidade de desempenhar as ações características da modalidade de forma mais rápida e mais potente (McQuilliam et al., 2020). Posto isto, achei interessante apresentar aos membros da direção e coordenador técnico do clube uma proposta de criação de um departamento que respondesse a

essas necessidades, visto que, como se trata de jogadores de campeonatos nacionais, as exigências e níveis competitivos são superiores.

A ideia passaria por transformar e equipar um espaço, dentro das infraestruturas do clube, que possibilitasse o desenvolvimento deste tipo de trabalho com os atletas, aumentando

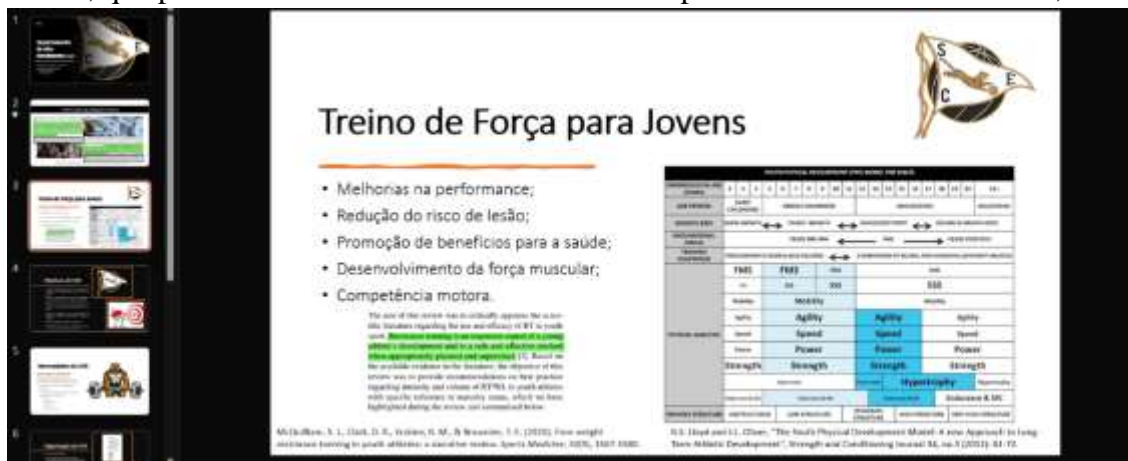


Figura 15 – Apresentação da ideia da criação do departamento de alto rendimento aos responsáveis pela formação do SCE.

assim a oferta que o clube tem para os mesmos e, conseqüentemente, melhorando os métodos de preparação das equipas para as necessidades apresentadas pelas épocas desportivas. A proposta foi vista com bons olhos por todos os membros que estão responsáveis pela gestão da formação do SCE e foi-me pedido que elaborasse com mais detalhe todos os pormenores que estivessem associados à criação desse mesmo departamento (material, preparação de uma apresentação para fazer aos atletas, organizar fichas de registo do trabalho realizado com os jogadores, ...). Todo este trabalho foi desenvolvido em conjunto com outro treinador estagiário que se encontrava no clube nos Juniores C (sub-15).

5.4. O encerrar antecipado da época desportiva e do estágio

Apesar da bonita viagem que foi sendo feita ao longo desta época desportiva, repleta de aprendizagens, novas amizades e conquistas, o término da mesma fica marcado pela sua chegada precoce e por estar associado a um episódio triste para o clube. Como foi descrito anteriormente, o SCE era um clube que se encontrava a disputar o Campeonato Nacional (4ª Divisão), no entanto, após uma época menos conseguida, acabaram por não garantir a manutenção e voltaram aos campeonatos distritais, de onde tinham saído há 5 anos atrás. Os adeptos foram demonstrando o seu desagrado ao longo de toda a temporada, dado que a equipa não estava a conseguir impor a qualidade e a raça vareira que sempre caracteriza as equipas do SCE e alimenta os seus apoiantes, porém no dia 30/04/2022 ficou confirmada a descida do

Capítulo V – Desenvolvimento Profissional

clube para os campeonatos distritais, após perder em casa contra o Gondomar por 0-1, e todo um estado de revolta se instalou nos adeptos e na cidade de Espinho. Nos dias que se sucederam, os membros da direção reuniram-se na assembleia do clube e decidiram colocar os seus cargos à disposição. Por consequência, o coordenador técnico da formação e treinador principal dos Juniores B (sub-17) decidiu dar por terminada a época desportiva da equipa dos sub-17, que competiam numa prova extra organizada pela AFA, visto que pertence à “equipa” do atual presidente. Apesar de triste, fico com o sentimento de dever cumprido, porque demonstrei-me sempre disponível para tudo o que me foi proposto e representei o meu clube com o maior respeito e dedicação.

6. Investigação científica

6.1. Importância do trabalho físico no rendimento em jogo

O futebol é um desporto coletivo, que conta com mais de 270 milhões de pessoas envolvidas por todo o mundo (Turner et al., 2014). Este é composto por duas partes de 45 minutos, com 15 minutos de descanso entre elas. Nesta modalidade existe uma constante mudança nos tipos de movimento (p.e. caminhar, jogging, sprintar, saltar), de velocidade (p.e. aceleração, desaceleração), de direção e das tarefas técnicas, caracterizando a modalidade como intermitente (Stolen, 2005). A ciência no desporto tem vindo a crescer bastante e, atualmente, a inclusão e aceitação de um profissional de “Strength and Conditioning” nas equipas técnicas, com vista a elevar o nível e as competências das mesmas, é um processo muito mais recorrente e natural.

Estudos recentes identificaram que a resistência aeróbia (Stolen, 2005; Slimani & Nikolaidis, 2017), a capacidade de repetir ações de grande intensidade (Impellizeri et al. 2008; Rampinini et al., 2009), a velocidade e agilidade (Stolen, 2005; Slimani et al., 2016), a força e potência (Slimani & Nikolaidis, 2017) e a composição corporal (Slimani & Nikolaidis, 2017) são fatores determinantes para um desempenho superior dos atletas. Desta feita, é importante trabalhar todas estas qualidades físicas, com vista a desenvolver os desempenhos dos atletas e potenciar os seus resultados competitivos. Atletas mais fortes apresentam desempenhos superiores e um menor risco de contrair lesões, pelo que o treino de força, como complemento ao treino de campo, é uma mais-valia para todos os atletas (Beato et al., 2020; Zouita et al., 2016). O treino de força aumenta a robustez, a resiliência dos atletas e reduz o risco de lesão, permitindo que estes aumentem os seus desempenhos nos treinos técnicos e táticos, que são fundamentais para o sucesso desportivo (Joyce & Lewindon, 2022).

6.2. Importância do aquecimento para atingir níveis elevados

Existe muita informação na literatura que sugere que a inclusão de um aquecimento antes da realização de um exercício pode otimizar o desempenho do executante (Abade et al., 2017). Tanto em treino, como num momento competitivo, o aquecimento parece auxiliar os atletas a alcançar um estado de prontidão superior e, conseqüentemente, potenciar o desempenho dos mesmos (Silva et al., 2018). O aquecimento é um período onde são realizados exercícios com vista a preparar os atletas para as intensidades que vão ser encontradas no

momento competitivo, aumentando os seus desempenhos desportivos e diminuindo o risco dos mesmos se lesionarem (Fradkin et al., 2010).

A maioria dos efeitos do aquecimento parecem estar associados aos aumentos da temperatura do músculo (Bishop, 2003). Este aumento na temperatura do músculo permite que estes produzam mais energia e, conseqüentemente, aumentem o desempenho nas atividades seguintes (Bangsbo & Skovgaard, 2021). Bangsbo e Skovgaard (2021) concluíram também que o aquecimento deve ter, no mínimo, 10 minutos de duração, para que os atletas consigam beneficiar de forma completa do aumento na temperatura muscular. Este aumento da temperatura muscular permite que ocorram várias alterações internas, tais como, vasodilatação e aumento do fluxo sanguíneo, através da diminuição da tensão do oxigénio e do aumento das concentrações de potássio e hidrogénio, e otimização das respostas metabólicas (McGowan et al., 2015). O aquecimento pode ser caracterizado como ativo, quando são utilizadas atividades físicas, ou passivo, quando se recorre a estratégias que não envolvam atividade física do atleta (Bishop, 2003). Desta feita, o aquecimento ideal é aquele que permite aos atletas alcançar uma temperatura muscular ótima, evitando o contacto com a fadiga (Bishop, 2003; Oksa & Racinais, 2010).

6.3. Efeito negativo da redução da temperatura resultante do descanso passivo

No futebol, entre o aquecimento e o início do jogo, é recorrente que os atletas descansem de forma passiva entre 4 a 13 minutos (Towlson et al. 2013). Os atletas, durante este período de descanso passivo, acabam por ter diminuições na temperatura muscular e, conseqüentemente, podem ser perdidos os efeitos induzidos pelo aquecimento. Esta diminuição na temperatura muscular dos atletas também é verificada no intervalo dos jogos, quando a equipa recolhe aos balneários para descansar e receber instruções dos treinadores. Como é possível observar na Figura 15, durante este período de descanso passivo, são verificadas perdas na temperatura muscular dos atletas.

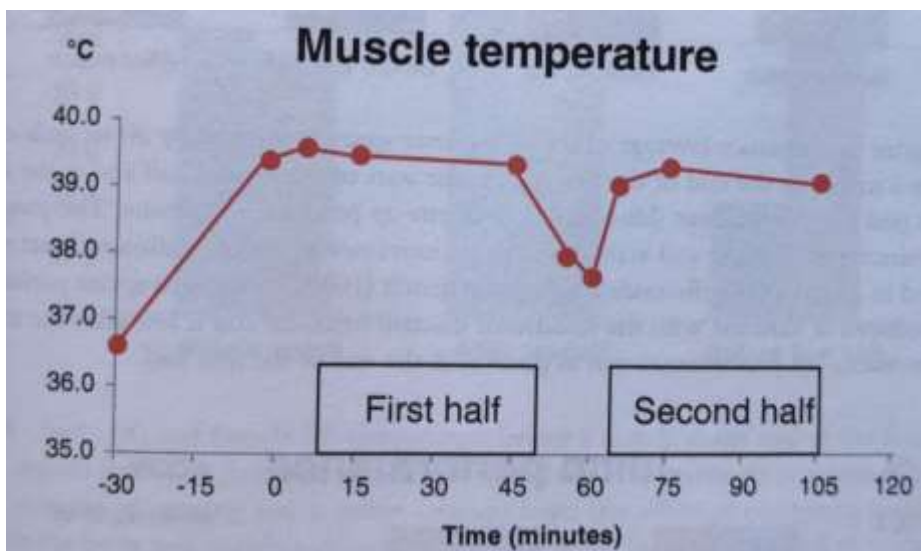


Figura 16 – Temperatura muscular antes e durante um jogo (retirado de Bangsbo & Skovgaard, 2021).

De facto, a literatura sugere que a cada perda de 1°C nos membros inferiores, corresponde um decréscimo de 3% da potência (Sargeant, 1987) e que, por cada aumento de 1°C, é verificado um aumento de 2-5% da potência muscular (Oksa & Racinais, 2010). Towlson et al. (2013) apontaram que após 10 minutos de descanso passivo, os atletas de elite apresentam diminuições de 5% e 13% na capacidade de sprint e salto, respetivamente. O período de descanso passivo, entre o final do aquecimento e o início do jogo, quando superior a 10-15 minutos, parece apresentar efeitos negativos para o desempenho dos atletas, no entanto, a adoção de estratégias passivas de aquecimento, como casacos, térmicas, entre outras, podem ajudar a combater esta contrariedade e a manter a temperatura muscular dos atletas (McGowan et al., 2015). Os estudos referem que a utilização de casacos ou equipamento térmico, durante os períodos de descanso passivo, auxilia a manter a temperatura corporal e, conseqüentemente, reduz as perdas associadas à diminuição da temperatura (Russel et al., 2017).

6.4. O Re-Warm-Up

De forma geral, a distância total percorrida a alta intensidade (>15km/h), no início da segunda parte, é consideravelmente inferior à percorrida no início da primeira parte (Figura 16). Para além disto, observou-se que cerca de 20% dos atletas de futebol de elite apresentam os 15 minutos menos intensos do seu jogo, após o período de intervalo do jogo (Bangsbo & Skovgaard, 2021).

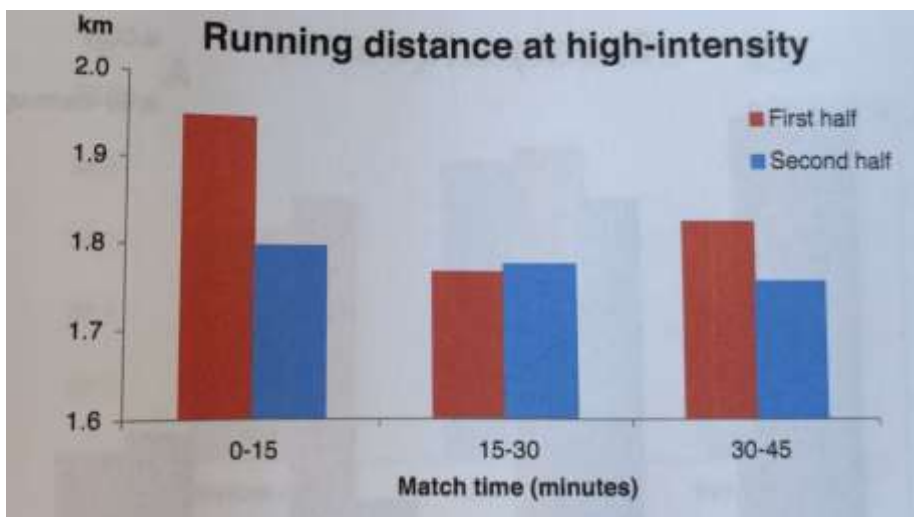


Figura 17 – Distância total percorrida a alta intensidade (15km/h) durante os vários períodos do jogo (Bangsbo & Skovgaard, 2021).

Para além das estratégias passivas, mencionadas no tópico anterior, a utilização de estratégias ativas, através do Re-Warm-Up (RW), têm vindo a ser estudadas e, algumas delas, parecem apresentar benefícios na manutenção da temperatura corporal (Abade et al., 2017). O RW consiste na realização de exercícios, com vista a reduzir as perdas na temperatura corporal e no desempenho dos atletas (Hammami et al., 2016). As estratégias de RW ainda não são muito utilizadas pelos treinadores e jogadores, sendo que estes tendem a utilizar os tempos de paragem para descansar de forma passiva, hidratar e receber/dar instruções táticas (Lovell et al. 2013). Estas rotinas utilizadas pelos jogadores e treinadores ainda são muito recorrentes, porque a literatura sobre o RW e as metodologias mais corretas a adotar, ainda é muito reduzida (Silva et al., 2018).

Num estudo realizado, foi possível comparar o efeito de um grupo que realizou um RW, com um outro que não o fez. A equipa que realizou o RW apresentou mais posse de bola e menos corridas de alta intensidade defensivas, do que o grupo que não realizou, demonstrando assim que o RW pode gerar uma vantagem na entrada da segunda parte do jogo (Bangsbo & Skovgaard, 2021). Abade et al. (2017), concluíram que a inclusão de exercícios excêntricos (nordic hamstring), como método de reativar os atletas para o jogo, promove um efeito negativo na capacidade de sprint e de salto, no entanto, a introdução de exercícios pliométricos (4 séries de 5 saltos de 40cm) e sprints com mudanças de direção (4 séries de 20m sprint com 4 mudanças de direção de 100°) induzem um efeito contrário, melhorando a resposta dos atletas ao sprint e ao salto. Este estudo foi realizado apenas com foco nas estratégias ativas de reativação, contudo, outros estudos apontam que as combinações de estratégias passivas, com estratégias ativas,

apresentam perdas inferiores na temperatura muscular e na potência, comparativamente com a implementação de estratégias de forma isolada (West et al., 2016 & Russel et al., 2018).

Os exercícios, quando realizados com cargas elevadas (>80%1RM), podem ser utilizados para promover um efeito PAP (potenciação pós ativação), no entanto estes métodos nem sempre são práticos para se realizar como método de reativação. Turner et al. (2015) verificaram que com o recurso a exercícios balísticos e pliométricos também é possível induzir o efeito PAP e estes são métodos facilmente aplicáveis em contextos de equipa. O recurso a 2-5 minutos de sprints e saltos de alta intensidade (>90% da frequência cardíaca máxima) é uma estratégia eficaz de reativação (Silva et al. 2018).

6.4.1. Amadores vs Elite

Os efeitos do RW no desempenho dos atletas, pode ser afetado pelo nível em que estes se encontrem e/ou experiência dos mesmos, devido à sua motivação na realização do RW (Hammami et al., 2016). No entanto, apesar de ainda existirem poucos estudos dentro deste tema de RW, o recurso a estratégias ativas (exercícios aeróbios, de agilidade e PAP) parece demonstrar efeitos positivos e consistentes em atletas de elite e amadores (Zois et al., 2013; Langley & Page, 2019; Lovell et al., 2007).

6.5. Aplicações Práticas

Como foi referido anteriormente, o recurso a estratégias ativas e passivas, em simultâneo, é o que parece apresentar melhores resultados no combate à diminuição dos desempenhos dos atletas na transição do aquecimento, para o início do jogo e da primeira parte, para a segunda. De facto, no futebol, o intervalo é um período importante para corrigir e passar instruções aos jogadores das vertentes técnico/táticas do jogo, pelo que, é necessário que o RW seja de curta duração, para evitar criar constrangimentos no tempo que o treinador tem para falar com a equipa. Segundo os resultados encontrados nos estudos realizados, o RW deve ser composto por atividades curtas e intensas, com vista a potenciar os movimentos específicos do jogo, e por estratégias passivas. Relativamente às estratégias ativas de RW, parece que o recurso a 5RM na leg press, 1 minuto a 90% do VO_{2max} no ciclo ergómetro, 3 minutos a 30% do VO_{2max} no ciclo ergómetro, 4 séries de 5 saltos de 40cm e 4 séries de 20m sprint com 4 mudanças de direção a 100°, parecem apresentar efeitos positivos na reativação dos atletas para o início ou

recomeçar do momento competitivo/jogo. Contudo, os treinadores devem ter em atenção que nem todos os atletas respondem da mesma forma às várias estratégias existentes e que estes necessitam de um acompanhamento e uma prescrição individualizada.

6.6. Conclusões

Vários estudos têm vindo a comprovar o efeito positivo da implementação de estratégias de RW. As estratégias ativas, quando aplicadas em conjunto com as estratégias passivas, parecem apresentar benefícios superiores no aumento do desempenho dos atletas, após os períodos de descanso passivo. Estas descobertas vêm assim ajudar a melhorar o trabalho dos treinadores, contudo ainda é necessário que estes abdicem dos métodos tradicionais que normalmente são utilizados e que acabam por prejudicar o rendimento dos atletas. Apesar dos resultados encontrados na evidência científica atual, ainda é necessário que se realizem mais estudos dentro do tema, para se obterem conclusões mais concretas sobre os melhores métodos a utilizar, quando utilizar, duração dos mesmos e que efeitos apresentam em diferentes tipos de atletas (elite e amadores).

7. Referências Bibliográficas

- Abade, E., Sampaio, J., Gonçalves, B., Baptista, J., Alves, A., & Viana, J. (2017). Effects of different re-warm up activities in football players' performance. *PLoS One*, 12(6), e0180152.
- Al Attar, W. S. A., & Alshehri, M. A. (2019). A meta-analysis of meta-analyses of the effectiveness of FIFA injury prevention programs in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(12), 1846-1855.
- Ancelotti, C. (2013). *Mi Árbol de Navidad*. Esfera de Los Libros.
- Bangsbo, J., & Skovgaard, C. (2021). Warm-up in football: optimize performance and avoid injuries. Capítulo 12. 1ª Edição, Routledge. New York, NY.
- Beato, M., Maroto-Izquierdo, S., Turner, A. N., & Bishop, C. (2021). Implementing strength training strategies for injury prevention in soccer: scientific rationale and methodological recommendations. *International journal of sports physiology and performance*, 16(3), 456-461.
- Bishop, D. (2003). Warm up II. *Sports medicine*, 33(7), 483-498.
- Clemente, F. M., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Rabbani, A., Van Der Linden, C. M., Kargarfard, M., & Costa, I. T. (2019). Variations of external load variables between medium-and large-sided soccer games in professional players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), 50-59.
- Fashioni, E., Langley, B., & Page, R. M. (2020). The effectiveness of a practical half-time re-warm-up strategy on performance and the physical response to soccer-specific activity. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 140-149.
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 140-148.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Capítulo VII – Referências Bibliográficas

- Garganta, J. (2021). *Football intelligence: Training and Tactics for soccer success*. 1ª Edição, Routledge. New York, NY.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto].
- Guilherme, J. (2017). *Training football for smart playing*. 1ª Edição, Appris.
- Hammami, A., Zois, J., Slimani, M., Russell, M., & Bouhel, E. (2016). The efficacy, and characteristics of, warm-up and re-warm-up practices in soccer players: a systematic review. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(1-2), 135-49.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D., Bravo, D. F., Tibaudi, A., & Wisloff, U. (2008). Validity of a repeated-sprint test for football. *International journal of sports medicine*, 29(11), 899-905.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2022). *High-Performance training for sports*. Capítulo 10. 2ª Edição, Human Kinetics. Champaign, IL.
- Lovell, R. J., Kirke, I., Siegler, J., McNaughton, L. R., & Greig, M. P. (2007). Soccer half-time strategy influences thermoregulation and endurance performance. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 47(3), 263.
- Lovell, R., Barrett, S., Portas, M., & Weston, M. (2013). Re-examination of the post half-time reduction in soccer work-rate. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(3), 250-254.
- Machado, J. C., Barreira, D., & Garganta, J. (2014). The influence of match status on attacking patterns of play in elite soccer teams. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(5), 545-554.
- Martín-García, A., Díaz, A. G., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(12), 3511-3518.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine*, 45(11), 1523-1546.

Capítulo VII – Referências Bibliográficas

- McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Free-weight resistance training in youth athletes: a narrative review. *Sports Medicine*, 50(9), 1567-1580.
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ªEd.) Porto: Edições Apoged.
- Racinais, S., & Oksa, J. (2010). Temperature and neuromuscular function. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 1-18.
- Rampinini, E., Sassi, A., Morelli, A., Mazzoni, S., Fanchini, M., & Coutts, A. J. (2009). Repeated-sprint ability in professional and amateur soccer players. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(6), 1048-1054.
- Russell, M., Tucker, R., Cook, C. J., Giroud, T., & Kilduff, L. P. (2017). A comparison of different heat maintenance methods implemented during a simulated half-time period in professional Rugby Union players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(3), 327-332.
- Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 9(1), 1-8.
- Sargeant, A. J. (1987). Effect of muscle temperature on leg extension force and short-term power output in humans. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 56(6), 693-698.
- Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(10), 2285-2299.
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2016). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: a systematic review. *Journal of human kinetics*, 53(1), 231-247.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2017). Anthropometric and physiological characteristics of male Soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(1), 141-163.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, 35(6), 501-536.

Capítulo VII – Referências Bibliográficas

- Towlson, C., Midgley, A. W., & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1393-1401.
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and conditioning for soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 36(4), 1-13.
- Turner, A. P., Bellhouse, S., Kilduff, L. P., & Russell, M. (2015). Postactivation potentiation of sprint acceleration performance using plyometric exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), 343-350.
- Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), 72-82.
- West, D. J., Russell, M., Bracken, R. M., Cook, C. J., Giroud, T., & Kilduff, L. P. (2016). Post-warmup strategies to maintain body temperature and physical performance in professional rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 34(2), 110-115.
- Zois, J., Bishop, D., Fairweather, I., Ball, K., & Aughey, R. J. (2013). High-intensity re-warm-ups enhance soccer performance. *International journal of sports medicine*, 34(09), 800-805.
- Zouita, S., Zouita, A. B., Keksi, W., Dupont, G., Abderrahman, A. B., Salah, F. Z. B., & Zouhal, H. (2016). Strength training reduces injury rate in elite young soccer players during one season. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1295-1307.