

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



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

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

Diogo Valente Oliveira

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre
Martins Coutinho

Orientador Cooperante: Professor Doutor António Barbosa

Setembro de 2023



Diogo Valente Oliveira

N.º A028150

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

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: Professor Doutor António Barbosa

Setembro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Oliveira, D. (2023). *Relatório de Estágio realizado na Associação Desportiva Sanjoanense-SAD, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - UMAIA.*

PALAVRAS-CHAVE: Treino; Modelo de Jogo; Monitorização; Tática; GPS; Return to play

AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório de estágio reflete o meu percurso desenvolvido ao longo do 1º e 2º semestre. Esta caminhada nem sempre foi fácil, pois conciliar o estágio com um trabalho exigiu um esforço extra, mas no final valeu a pena. A nível pessoal, fez-me perceber que nem sempre o caminho é fácil e temos que lutar muito para conseguir os objetivos que propomos para a nossa vida.

Tudo isto só foi possível, com pessoas ao meu redor que me apoiam e nunca fizeram com que eu desistisse de lutar pelos meus objetivos pessoais e profissionais.

À minha família, principalmente aos meus pais, irmão e namorada, por todo o apoio, carinho e confiança que me deram ao longo deste ano, sempre com uma mensagem positiva que com o nosso esforço tudo se consegue, a eles muito obrigado por toda a paciência e ajuda nos momentos mais delicados.

Ao Professor Doutor Diogo Coutinho, docente na Universidade UMAIA, por se encontrar sempre disponível para me ajudar na elaboração do relatório final, e por me fazer evoluir ao longo deste ano no que toca ao meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Uma palavra para todos os professores que fizeram parte do meu percurso académico e que me deram ferramentas para que a minha integração num contexto profissional fosse mais fácil. A todos o meu muito obrigado.

Um agradecimento especial a todos envolvidos na Associação Desportiva Sanjoanense – SAD, pelo bom acolhimento desde início, e pela confiança depositada no meu trabalho, pois senti que o meu papel na equipa técnica era valorizado.

Agradecer ao Treinador António Barbosa e respetiva equipa técnica pela aprendizagem diária que me proporcionaram, pelas oportunidades que me deram ao demonstrar o meu trabalho.

Por último agradecer à Instituição Universitária UMAIA e a todos os colegas que fizeram parte do meu dia a dia, por me terem proporcionado todos os meios para conseguir evoluir e me tornar numa pessoa mais qualificada e preparada para o mundo profissional

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS	III
ÍNDICE DE QUADROS	VI
RESUMO.....	VI
ABSTRACT	VII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	VIII
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	VII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
1. INTRODUÇÃO	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	2
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO	2
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS.....	6
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS	7
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO	7
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO.....	10
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	14
3.1. CALENDARIZAÇÃO	14
3.2. FASES DO ESTÁGIO	15
3.2.1. Fase de Integração (6 de junho)	15
3.2.2. Fases de Intervenção (14 de junho)	16
3.2.3. Fases do relatório de estágio.....	17
3.3. OPERACIONALIZAÇÃO	18
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....	25
4.1. CARACTERIZAÇÃO DE UM MICROCICLO TIPO	25
4.2. MICROCICLO PADRÃO	25
4.3. CARACTERIZAÇÃO MICROCICLO TIPO ADS	27
4.3.1. ANÁLISE DETALHADA DO MICROCICLO TIPO E FUNÇÕES REALIZADAS.....	28
4.3.1.1. MD+1 – dayoff	32
4.3.1.2. MD-4.....	40
4.3.1.3. MD-3.....	41
4.3.1.4. MD-2.....	43
4.3.1.5. MD-1.....	44
4.4. DIA DE JOGO	44
4.4.1.1. Funções como recuperador físico	54
4.4.2. Microciclo 1 – Microciclo Pré-competitivo (18/07/2022 até 24/07/2022)	60
4.4.3. Microciclo 2 –Competitivo (26/02/2023 até 04/03/2023).....	67
4.5. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO	74
4.6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	85
5. ESTUDO DE OITO SEMANAS DE CONTROLO E MONOTORIZAÇÃO DE CARGAS EXTERNAS EM CONTEXTO SEMIPROFISSIONAL.....	86
1) INTRODUÇÃO	88

2) METODOLOGIA	89
2.1. Amostra	89
2.2. Procedimentos.....	89
2.3. Variáveis de Performance.....	89
2.4. Análise Estatística	90
3) RESULTADOS	90
4) DISCUSSÃO	91
4.1. Aplicações Práticas.....	93
5) CONCLUSÕES.....	93
6. REFLEXÃO FINAL.....	95
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	96

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1- SÍMBOLOS REPRESENTATIVOS DO CLUBE ADS.....	3
FIGURA 2-PALMARÉS DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SANJOANENSE SAD.....	4
FIGURA 3- ÓRGÃOS SOCIAIS DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA SANJOANENSE.....	5
FIGURA 4 – A. CAMPO RELVADO MILHEIROENSE / B. CAMPOS DE TREINOS SANJOANENSE / C. CAMPO SINTÉTICO MILHEIROENSE.....	6
FIGURA 5-MATERIAL DE CAMPO E DE GINÁSIO.....	7
FIGURA 6-JOGADORES POR POSIÇÕES.....	8
FIGURA 7 - EQUIPA TÉCNICAS AO LONGO DA ÉPOCA.....	10
FIGURA 8 - COMPETIÇÃO ZONA NORTE E ZONA SUL.....	11
FIGURA 9 - CALENDARIZAÇÃO DA ÉPOCA (DATAS).....	15
FIGURA 10 TESTE DE PRÉ-COMPETITIVO TEST-T.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 11 TESTE PRÉ-COMPETITIVO SPRINT.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 12 - PERÍODO COMPETITIVO.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 13 - 1ªFASE E TAÇA DE PORTUGAL ESTATÍSTICA.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 14 - TAÇA DE PORTUGAL ESTATÍSTICA.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 15 - WELLNESS QUANTAS HORAS DORMISTE?.....	29
FIGURA 16 - WELLNESS COMO CLASSIFICAS A QUALIDADE DE SONO?.....	30
FIGURA 17 - WELLNESS ESCALA DE CANSAÇO.....	31
FIGURA 18 - WELLNESS ESCALA DE DOR MUSCULAR.....	31
FIGURA 19 - PESO DOS ATLETAS.....	32
FIGURA 20 - RELATÓRIO DO GPS TREINO.....	39
FIGURA 21- RELATÓRIO DOS DADOS DO GPS PARA OS JOGADORES.....	46
FIGURA 22 - RELATÓRIO DOS DADOS DO GPS PARA OS JOGADORES.....	46
FIGURA 23 - RELATÓRIO DOS DADOS DO GPS PARA OS JOGADORES.....	47
FIGURA 24 - RELATÓRIO DOS DADOS DO GPS PARA OS JOGADORES.....	47
FIGURA 25 - COMPARAÇÕES DISTÂNCIA PERCORRIDA TREINO/JOGO.....	48
FIGURA 26 - COMPARAÇÕES DISTÂNCIA DE ALTA INTENSIDADE TREINO/JOGO.....	48
FIGURA 27 - COMPARAÇÕES DISTÂNCIA ACIMA DE 24KM TREINO/JOGO.....	49
FIGURA 28 - COMPARAÇÕES DAS ACELERAÇÕES TREINO/JOGO.....	49
FIGURA 29 - COMPARAÇÕES DAS DESACELERAÇÕES TREINO/JOGO.....	50
FIGURA 30 - COMPARAÇÕES VELOCIDADE MÁXIMA TREINO/JOGO.....	50
FIGURA 31 – PARTES DISTÂNCIA PERCORRIDA DO JOGO/TREINO.....	53
FIGURA 32 - PARTES DISTÂNCIA ACIMA DE 21KM JOGO/TREINO.....	53
FIGURA 33- FASES DA LESÃO ISQUIOTIBIAL RTP.....	54
FIGURA 34- PONTE DE GLÚTEO.....	55
FIGURA 35- LEG CURL COM ELÁSTICO.....	56
FIGURA 36- SALTOS E QUEDAS DA CAIXA PLIOMÉTRICA.....	56
FIGURA 37- DEPTH JUMPS (BILATERAL/UNILATERAL CAIXA-CHÃO.....	56
FIGURA 38- HIP THRUST BILATERAL.....	57
FIGURA 39- AGACHAMENTO COM SALTO TRAPBAR.....	57
FIGURA 40- NORDIC HAMSTRINGS COM ELÁSTICO.....	57
FIGURA 41- NORDIC HAMSTRINGS.....	58
FIGURA 42- DEADLIFT NO CINTURÃO RUSSO.....	58
FIGURA 43- ISOMETRIA MÁXIMA LEG CURL UNILATERAL.....	58
FIGURA 44- UNIDADE DE TREINO 1.....	61
FIGURA 45- UNIDADE DE TREINO 2 (MANHÃ).....	62
FIGURA 46- UNIDADE DE TREINO 3 (TARDE).....	63
FIGURA 47- UNIDADE DE TREINO 4.....	64
FIGURA 48- - UNIDADE DE TREINO 5 (MANHÃ).....	65
FIGURA 49- UNIDADE DE TREINO 6 (TARDE).....	66

FIGURA 50- UNIDADE DE TREINO 7	66
FIGURA 51- UNIDADE DE TREINO 144 MD+1	68
FIGURA 52- UNIDADE DE TREINO 145 (MD-4).....	69
FIGURA 53- UNIDADE DE TREINO 146 (MD-3)	70
FIGURA 54- UNIDADE DE TREINO 147 (MD-2).....	71
FIGURA 55- UNIDADE DE TREINO 148 (MD-1).....	72
FIGURA 56- SISTEMA A- 4-2-3-1 SISTEMA B- 4-4-2 SISTEMA C- 3-4-3	74
FIGURA 57 - PRESSÃO EM GR-4-2-3-1	75
FIGURA 58 - LINHAS JUNTAS A FECHAR ZONAS INTERIORES E A CONTROLAR A PROFUNDIDADE	76
FIGURA 59 - COBERTURA DO MÉDIO A FECHAR A LINHA DE PASSE PARA A ZONA INTERIOR	76
FIGURA 60 - FECHAR O CORREDOR CENTRAL IMPEDIR CRUZAMENTO	77
FIGURA 61 - TIRAR DE PRESSÃO E JOGAR PARA A FRENTE	78
FIGURA 62 - FORÇAR O CORREDOR CENTRAL E TERMINAR O PROCESSO	78
FIGURA 63 - SAÍDA GR+3+2	79
FIGURA 64 - SAÍDA GR+4+2	79
FIGURA 65 - MOVIMENTO DE APOIO E RUTURA NO CORREDOR CENTRAL.....	80
FIGURA 66 - MOVIMENTO DE CRIAÇÃO DE SUPERIORIDADE NO CORREDOR LATERAL.....	80
FIGURA 67 - CRUZAMENTO DAS MEIAS + ZONA DE FINALIZAÇÃO PREENCHIDAS	81
FIGURA 68 - REAÇÃO Á PERDA.....	82
FIGURA 69 - REORGANIZAÇÃO DEFENSIVA.....	82
FIGURA 70 - ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS	83
FIGURA 71 - ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS.....	84

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 - CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA	9
TABELA 2 - EMPARELHAMENTO DAS SÉRIES	12
TABELA 3 - BONIFICAÇÃO DOS PONTOS 1ªFASE	12
TABELA 4- CALENDÁRIO PRÉ-COMPETITIVO.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
<i>TABELA 5 - CALENDARIZAÇÃO PRIMEIRA FASE E TAÇA DE PORTUGAL.....</i>	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
TABELA 6 - FASE DE APURAMENTO.....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
TABELA 7 - MICROCICLO VISTO PELA CIÊNCIA	25
TABELA 8 - CARACTERIZAÇÃO DO MICROCILO TIPO ADS	27
TABELA 9 - ANÁLISE DETALHADA DO MICROCICLO TIPO E FUNÇÕES REALIZADAS	28
TABELA 10 - PRÉ TREINO MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES.....	34
TABELA 11 - PRÉ TREINO DE FORÇA MD-4	41
TABELA 12 - PRÉ TREINO MEMBROS SUPERIORES MD-3.....	42
TABELA 13 - PRÉ TREINO MOBILIDADE MD-2.....	44
TABELA 14 - PRÉ ATIVAÇÃO DIA DE JOGO.....	45
TABELA 15 - DADOS COM ASPETO POSITIVO BALNEÁRIO DOS JOGADORES	51
TABELA 16 - INFORMAÇÃO DETALHADA DE CADA VARIÁVEL	52
TABELA 17 - MICROCICLO PRÉ-COMPETITIVO	60
TABELA 18 - MICROCICLO COMPETITIVO	67
TABELA 19- ESTUDO	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

ILUSTRAÇÃO 1 - FASE DE INTEGRAÇÃO	16
ILUSTRAÇÃO 2 - FASE DE INTERVENÇÃO	16
ILUSTRAÇÃO 3 - FASE DO DESENVOLVIMENTO.....	17
ILUSTRAÇÃO 4 MICROCILO.....	28

RESUMO

Este relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo no Instituto Universitário UMaia (UMAIA), mais concretamente no contexto de realização de estágio de especialização. O estágio teve lugar na Associação Desportiva Sanjoanense SAD, na qualidade de Treinador Adjunto/Recuperador Físico na equipa sénior, requerendo assim a elaboração de um relatório que documente todo o processo desenvolvido, em ambas as realidades, e respetivas reflexões. O trabalho desenvolvido teve como objetivo principal auxiliar, tendo em conta o papel de um treinador adjunto, os treinos, bem como, monitorizar a carga dos atletas. Por outro lado, houve, ainda, uma intervenção como recuperador físico em atletas lesionados.

As funções desempenhadas, como treinador adjunto, foram auxiliar a guiar os treinos com um conjunto de práticas claras, rigorosas e pertinentes adaptadas a cada treino. Os treinos tiveram, também, como objetivo diminuir o risco de lesões nos atletas monitorizando a carga com a tecnologia *Global System Position* (GPS, *Catapult*). Tendo em conta este objetivo, foi implementado um microciclo padrão de segunda a domingo ou segunda a sábado (consoante o jogo), isto é, manteve-se sempre a rotina de treino com a competição ao sábado ou domingo, tendo sido ajustados o dia da semana consoante o dia da competição.

O presente documento detalha todo o trabalho desenvolvido na Associação Desportiva Sanjoanense SAD na época 2022/2023, tendo em conta um conjunto de práticas e testes avaliativos que a literatura sugere como pertinentes e benéficos para o processo de treino.

Palavras-Chave: Treino; Modelo de Jogo; Monitorização; Tática; GPS; Return to play

ABSTRACT

This report was carried out as part of the Master's Degree in Sports Training at the Instituto Universitário U-Maia (UMAIA), more specifically in the context of a specialisation internship. The internship took place at Associação Desportiva Sanjoanense SAD, in the capacity of Assistant Coach/Physical Recovery in the senior team, thus requiring the preparation of a report that documents the entire process developed, in both realities, and respective reflections. The main aim of the work carried out was to help with training sessions, considering the role of an assistant coach, and to monitor the load of the players. On the other hand, there was also an intervention as a physical recoverer for injured players.

My role as assistant coach was to help guide training sessions with a set of clear, rigorous and relevant practices adapted to each session. The training sessions also aimed to reduce the risk of injury to the athletes by monitoring the load using Global System Position (GPS, Catapult) technology. With this objective in mind, a standard microcycle was implemented from Monday to Sunday or Monday to Saturday (depending on the game), i.e. the training routine was always maintained with the competition on Saturday or Sunday, and the day of the week was adjusted according to the day of the competition.

This document details all the work carried out at Associação Desportiva Sanjoanense SAD in the 2022/2023 season, considering a set of practices and evaluation tests that the literature suggests are relevant and beneficial to the training process.

Keywords: Training; Game Model; Monitoring; Tactics; GPS; Return to play

LISTA DE ABREVIATURAS

ADS: Associação Desportiva Sanjoanense SAD

GPS: Global system positioning

MatchDay+1: MD+1

Match Day+2: MD+2

Match day-4: MD-4

Match day-3: MD-3

Match day-2: MD-2

Matchday-1: MD-1

Match Day: MD

Distância percorrida em alta intensidade: HSR

Intervalado de alta intensidade: HIIT

Return to play: RTP

Alavanca curta: AC

Alavanca média: AM

Alavanca longa: AL

Médio: MD

Corredor lateral: CL

Defesa central solto: (DCS)

Defesa Lateral: (DL)

Guarda-Redes: (GR)

DefesaCentral:DC

LateralDireiro:LD

LateralEsquerdo:LE

MédioCentrp:MC

MédioAla:MA

Extremo:Ext

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório desenvolveu-se na Universidade Da Maia-UMAIA e está inserido no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, sendo articulado com a Associação Desportiva Sanjoanense – SAD (ADS). O trabalho que se apresenta é um relatório de estágio realizado no âmbito do segundo ano do Mestrado Especializado em Treino Desportivo.

O estágio foi realizado na ASD que se encontra inserido na Liga 3, zona Norte. A escolha do local deriva da intenção de realização do estágio em um contexto profissional que permitisse ao estudante crescer e evoluir junto de uma liga competitiva e com uma grande visibilidade para adquirir os conhecimentos desejados numa competição que assim o exigia.

O estágio teve como principal objetivo o desenvolvimento de competências e conhecimentos através do trabalho colaborativo com os treinadores, fisioterapeutas e jogadores. Em paralelo, o estudante aplicou os conhecimentos construídos enquanto aluno da Universidade Da Maia-UMAIA, tornando-se um melhor profissional. O principal objetivo do estudante estagiário no desenvolvimento do seu estágio era adquirir competências necessárias para se tornar um profissional mais competente na área de Treinador Adjunto/ Recuperador Físico, tendo visto na ADS pessoas competentes que iriam ajudar no desenvolvimento dessas competências ao longo do ano.

Este trabalho está estruturado em sete capítulos. Inicia-se pelo Capítulo 1 – “Introdução” onde se aborda e se enquadra o relatório de estágio. No Capítulo 2 – “Descrição do contexto”, procede-se à caracterização da organização, infraestruturas e dos recursos materiais, da população alvo e enquadramento competitivo. Relativamente ao Capítulo 3 – “Objetivos do estágio” aprofunda-se a calendarização e a operacionalização. No que toca ao Capítulo 4 – “Intervenção profissional” apresenta-se as funções e responsabilidades do estudante estagiário, o planeamento e elaboração dos dois microciclos com as análises e reflexões diárias, distingue-se competição e o processo de treino e descreve-se o desenvolvimento pessoal. No Capítulo 5 – “Estudo Científico” apresenta-se a introdução, metodologia, resultados e discussão. Em relação ao Capítulo 6 – “Reflexão final”. No final, apresentam-se as referências bibliográficas.

2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

O relatório de estágio que se apresenta teve como contexto um clube de futebol sediado em São João da Madeira. Este clube, que se encontrou a disputar a Liga 3, revelou-se um clube com todas as condições para fazer um bom trabalho. O clube apresenta uma estrutura sólida, com dois campos disponíveis para treinar (um de relvado natural e outro de relva sintética) e com campos alternativos próximos de São João da Madeira, nomeadamente, o Clube Desportivo Milheiroense. Estes campos alternativos revelaram-se uma mais-valia pois providenciaram mais condições de trabalho. Importa ainda destacar, que o clube também continha um ginásio que permitiu desenvolver para além de todo o trabalho de campo um trabalho de ginásio com os jogadores e, deste modo, prepará-los fisicamente melhor para a prática desportiva.

Em suma, o clube proporcionou todas as condições para o desenvolvimento do estudante tanto a nível pessoal como coletivo, devido à sua forte organização e competência dos seus colaboradores. Assim, todo este trabalho colaborativo resultou numa época bastante positiva.

2.1. Caracterização da organização

A Associação Desportiva Sanjoanense, fundada a 25 de fevereiro de 1924, tem a sua sede na cidade de São João da Madeira, distrito de Aveiro. Disputando os distritais aveirenses até à época 1935/36, a Sanjoanense conseguiu nessa mesma temporada o acesso a uma espécie de liguilha de promoção à I Divisão, algo que conseguiria na temporada de 1945/46, altura em que ascendeu ao escalão maior do futebol português. Na época de estreia na I Divisão Nacional, a Sanjoanense somaria apenas cinco pontos, fruto de duas vitórias e um empate, tendo marcado apenas 26 golos e sofrido 108 golos, quedando-se claro pela última posição do campeonato. Seguiram-se depois três temporadas consecutivas na II Divisão, e uma na III (1950/51), com o clube de São João Da Madeira a regressar à II Divisão para a época 51/52, escalão onde esteve durante quinze temporadas consecutivas (até 65/66). Depois de dois terceiros lugares (52/53 e 64/65), a Sanjoanense venceria com distinção campeonato nacional da II Divisão na época 65/66, ascendendo desta forma à I Divisão. Na primeira Divisão, a Sanjoanense alcançou um decimo segundo lugar em 66/67, e um décimo lugar em 67/68, sendo depois decima quarta classificada em 68/69, algo que valeu a descida à II divisão, naquela que foi a última temporada dos “sapateiros” no primeiro escalão, até aos dias de hoje.

Seguiram-se nove temporadas consecutivas na II divisão, oito na Zona Norte e uma na Zona Centro, com a melhor classificação obtida logo em 69/70: segundo lugar, sendo que a pior e

que ditaria a descida da Sanjoanense à III Divisão, seria alcançada em 77/78: décima quinta e penúltima posição. Na III Divisão, os homens de São João da Madeira alcançaram o terceiro lugar logo em 78/79, sagrando-se campeões na temporada seguinte, ascendendo novamente à II Divisão. Mais cinco temporadas na II Divisão, com a melhor classificação a ser alcançada em 81/82, terceiro lugar; e a pior entre 84/85: décimo quara e antepenúltima posição, algo que valeu a descida à III Divisão. Na série B da III Divisão 85/86, a desilusão foi mesmo a Sanjoanense, que acabou mesmo por ser despromovida aos distritais de Aveiro. Em 86/87, aconteceu um caso que é umas das maiores “manchas” da história da ADS, senão a maior: é o caso dos 32-0, que envolve também Paços de Brandão, Bustelo e Tarei.

A Sanjoanense e Paços de Brandão chegaram à última jornada empatados no número de pontos e no confronto direto, logo seria os golos marcados a decidir o vencedor do distrital de Aveiro, caso ambos vencessem a última jornada. A sanjoanense bateu o Bustelo por 32-0, exatamente o mesmo resultado com que o Paços venceu o tarei.



Figura 1- Símbolos representativos do Clube ADS

Após investigação, ambos os clubes acabaram despromovidos à II divisão Distrital, e a Sanjoanense logo regressou à I Divisão, conseguindo também as três subidas consecutivas, pois não bastava ter regressado aos Nacionais em 89/90, que ainda conseguiu a promoção para a II divisão após essa mesma temporada.

A Sanjoanense passou depois dezasseis temporadas consecutivas na II Divisão B, sendo que disputou sempre a Zona Centro, exceto nas épocas 95/96 (Zona Norte) e 05/06 (Série B novo formato). Entre 96/97 e 00/01, o clube posicionou-se sempre entre o segundo e o quarto lugar: quarto em 96/97 e 99/00: terceiro em 97/98 e 00/01: e segundo em segundo em 98/99, sendo

que nessa temporada ficou apenas a cinco pontos do líder Covilhã; voltando a ser terceiro classificado em 03/04 atrás do Espinho e Torreense.

Sendo considerado um adversário “difícil” ao longo de todas estas temporadas, a Sanjoanense não evitou a descida em 05/06, classificando-se mesmo na última posição da prova. Seguiram-se duas temporadas na Série C da III Divisão: o terceiro lugar e consequente subida falhada em 06/07; e o segundo lugar em 07/08, que valeu a subida à II Divisão Nacional: A Sanjoanense não seria feliz no seu ano de regresso ao terceiro escalão, e voltou a quedar-se pela última posição, descendo à III Divisão, onde também não teria regresso feliz, pois terminaria a Série C da III Divisão 09/10 também na última posição, descendo para os distritais.

Depois de estar alguns anos no campeonato de Portugal, conseguiu uma merecida subida na época 2020-2021. Atualmente no Futebol a Sanjoanense encontra-se na Liga 3, Zona Norte.

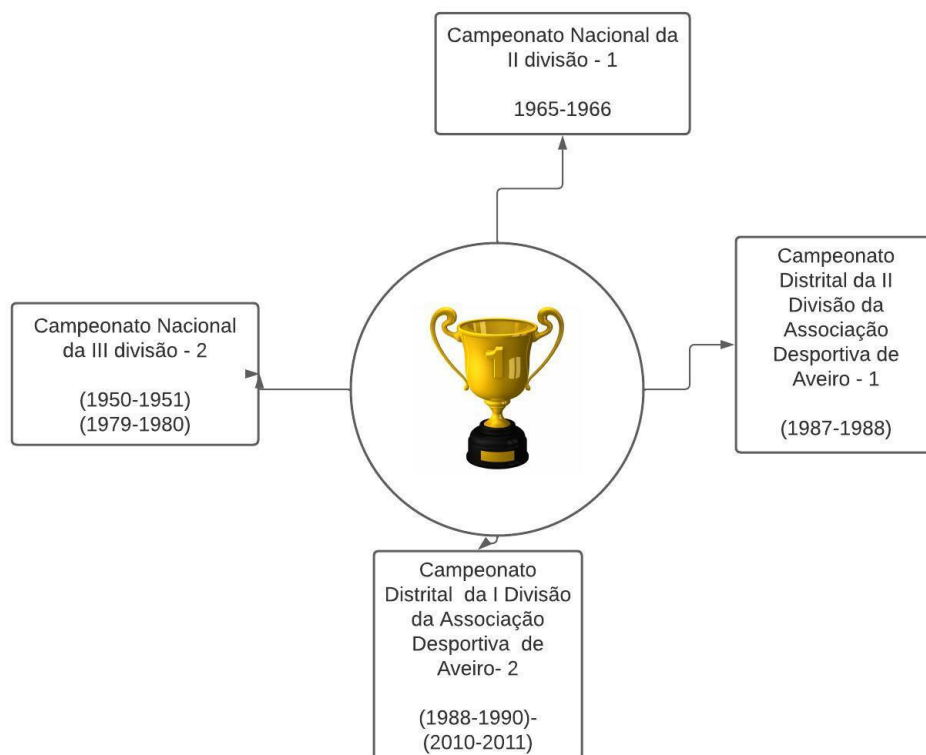


Figura 2-Palmarés da Associação Desportiva Sanjoanense SAD

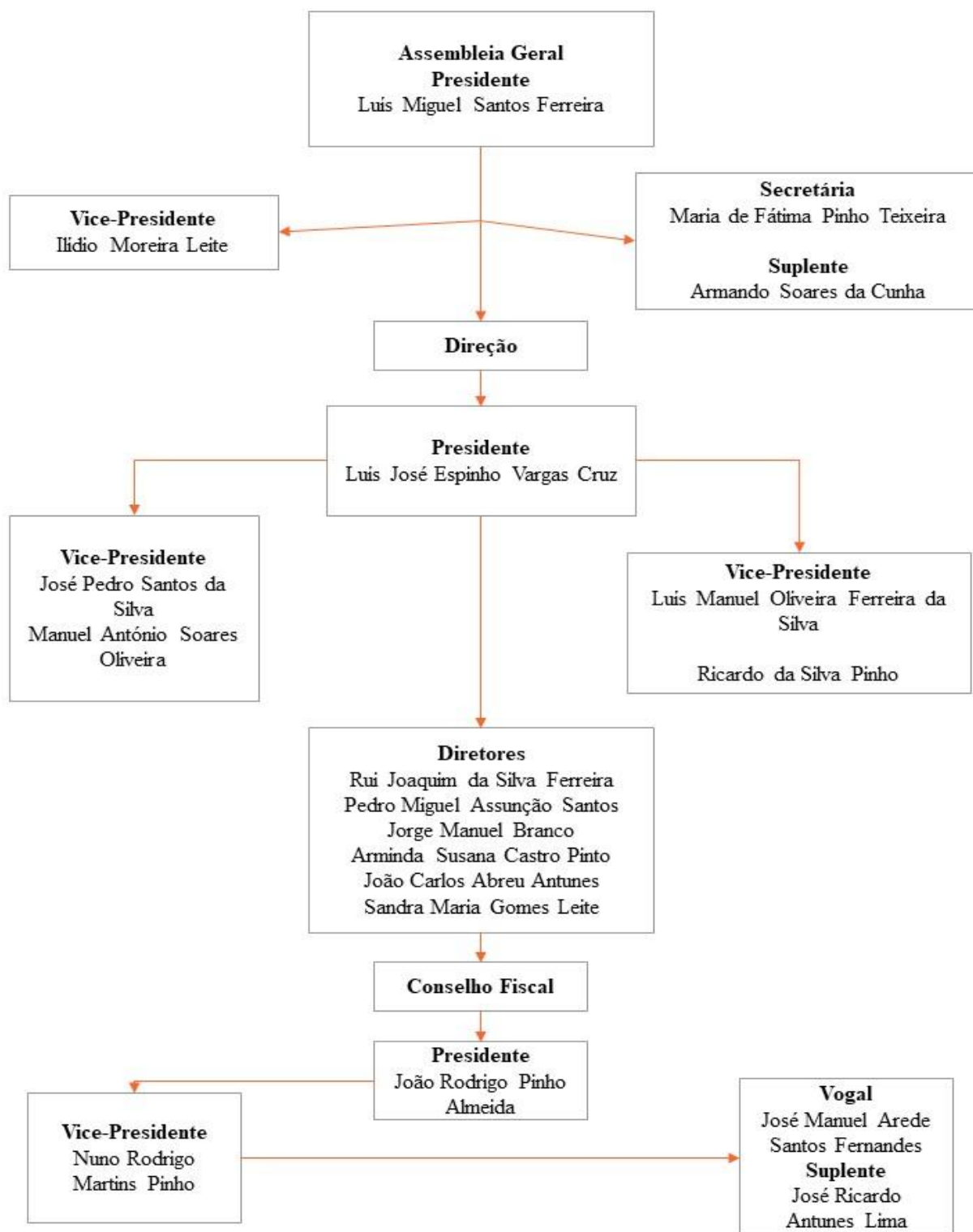


Figura 3- Órgãos Sociais da Associação Desportiva Sanjoanense

2.2. Caracterização das Infraestruturas

Atualmente a equipa Sénior da Sanjoanense treina no Estádio Conde Dias Garcia, é um complexo desportivo em São João da Madeira, sendo a casa da Associação Desportiva Sanjoanense SAD. O estádio é um dos maiores do distrito de Aveiro, com a capacidade para 15.000 mil espetadores. Em São João da Madeira também se encontra o complexo desportivo da Sanjoanense que é composto por um campo de 11 (sintético) e dois campos de futebol de 7 (sintético) (Figura 5).

Por outro lado, o grupo Desportivo Milheiroense (Figura 4 e Figura 6), próximo de São João da Madeira, disponibilizaram dois campos de futebol de 11 um de relva natural e outro de relva sintética.



Figura 4 – A. Campo relvado Milheiroense / B. Campos de treinos Sanjoanense / C. Campo sintético Milheiroense

Os treinos realizados nos campos de São João da Madeira apresentaram alguns aspetos positivos e outros negativos. No que toca aos positivos, salientam-se: material disponibilizado para a preparação do treino e excelentes condições para se trabalhar com os jogadores no ginásio, particularmente, análises ao adversário e fisioterapia com todos os meios necessários para o tratamento dos jogadores antes e após o treino. Relativamente aos aspetos negativos, destacam-se: o deslocamento para Milheiros, falta de condições e de logística devido ao facto de ter de transportar todo o material necessário para a realização do treino.

Tendo em conta os aspetos apresentados, considerou-se como melhor opção treinar mais vezes no Complexo Desportivo, que apesar de ser sintético, assegurava que os jogadores tinham todos os meios para trabalhar e fazer tratamento caso fosse necessário. Deste modo, a equipa considerou deixar de realizar treinos em Milheiros pois apesar de ser um campo relvado era um campo descuidado e inseguro para os jogadores.

2.3. Caracterização dos recursos materiais

O clube proporciona tudo aquilo que é necessário a nível de recursos materiais para conseguir ter a qualidade necessária para trabalhar. O clube tem todas as matérias disponíveis para a realização de um bom trabalho, tanto a nível físico como a nível técnico. Dentro das infraestruturas do clube, o clube tem à sua disposição, 4 balneários, 1 sala de reuniões, 1 sala de vídeo, 1 ginásio, 1 sala para arrumação de material, 1 gabinete de fisioterapia e 1 rouparia.

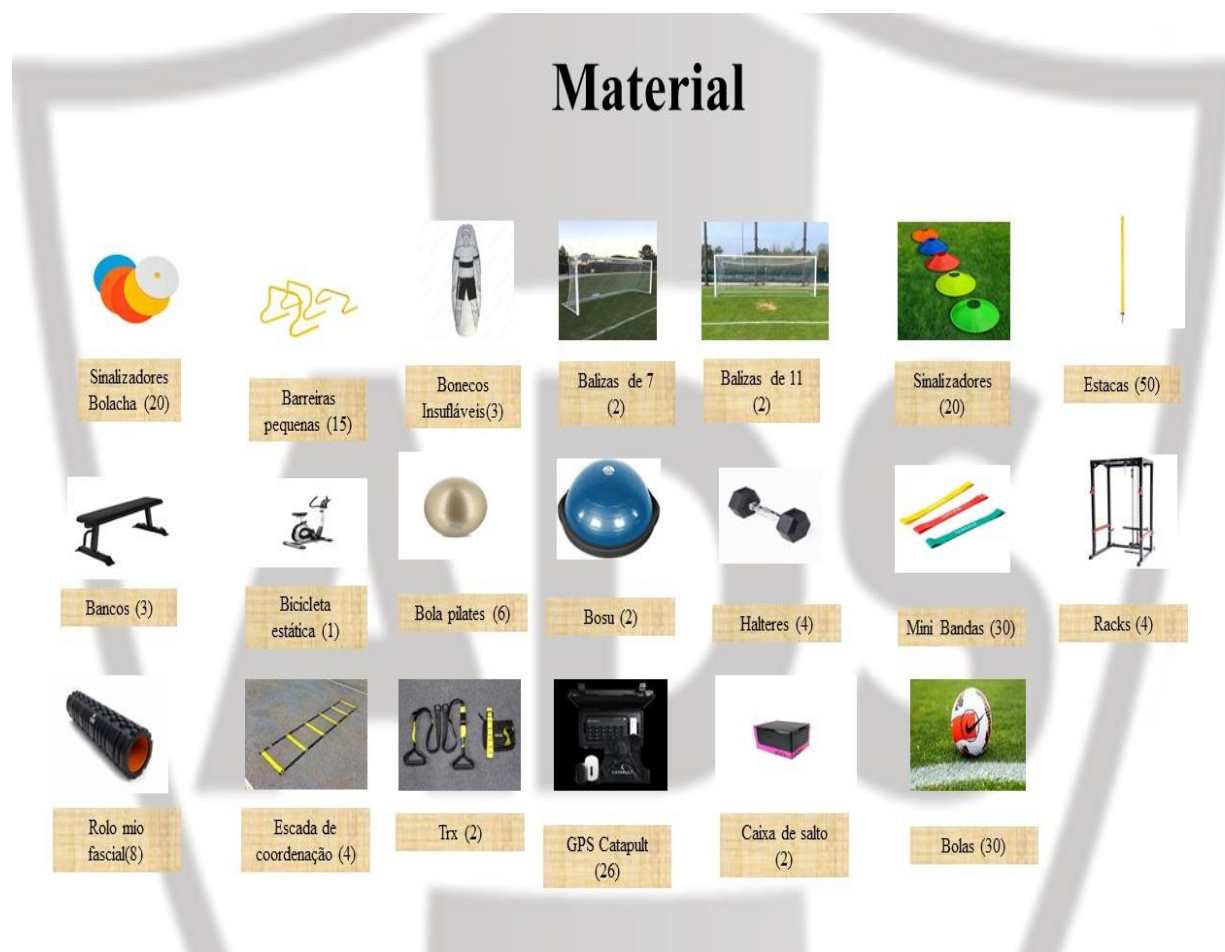


Figura 5-Material de campo e de ginásio

2.4. Caracterização da população alvo

A equipa da Sanjoanense competiu na série B da Liga 3 zona Norte. O plantel era constituído por 28 jogadores com uma média de idade de 24.4 anos. A equipa continha 18 jogadores com a nacionalidade portuguesa (54,9%), 8 jogadores de nacionalidade Brasileira (25,8%), 2 jogadores de nacionalidade Colombiana (6,5%), 1 jogador de nacionalidade Nigeriana (3,2%),

1 jogador República Democrática do Congo (3.2%), 1 jogador do Senegal (3.2%) e 1 jogador de São Tomé e Príncipe (3.2%). Durante a pré-época a equipa foi sofrendo alterações, na (figura 6) encontra-se o plantel atual no decorrer da presente época.



Figura 6-Jogadores por posições

Nome:	Idade:	Posição:	Altura	Peso	Nacionalidade
GS	26	GR	1,94	96,9kg	Brasileiro
PM	26	GR	1,87	90,1kg	Português
AD	22	GR	1,88	75,1kg	Português
AN	25	DC	1,87	78,4kg	Brasileiro
AD	23	LD	1,75	72kg	Português
FM	23	DC	1,90	72,5kg	Senegalês
GP	20	DC	1,88	80,5kg	Brasileiro
AP	21	LE	1,78	68,8kg	Português
PA	23	LD	1,79	73kg	Português
EA	30	DC	1,86	90kg	Português
DL	28	DC	1,86	81kg	Brasileiro
FP	23	LE	1,79	72,7kg	Português
KL	22	MC	1,89	84,5kg	Colombiano
JP	24	MC	1,77	72,6kg	Português
RA	27	MO	1,67	64,8kg	Português

MB	22	MA	1,80	72,9kg	Brasileiro
PP	22	MC	1,87	76,8kg	Português
MB	22	MC	1,83	75,6kg	Português
DR	20	M/MA	1,79	73,2kg	Português
JS	23	Ex	1,82	70,9kg	Português
JR	21	Ex	1,71	69,9kg	português
NB	22	AV	1,85	84,6kg	Português
TV	22	EX	1,72	71,2kg	Português
JS	32	AV	1,82	70,9kg	Português
NM	20	AV	1,83	77,6kg	Colombiano
MR	24	Ex	1,74	68,7kg	Brasileiro
EB	20	Ex	1,81	87,2kg	Nigeriano
RP	34	Ex	1,79	75,7kg	Português

Tabela 1 - Constituição da equipa

No que toca a equipa técnica, inicialmente, começou por ser liderada pelo treinador Tiago Moutinho no dia 18 de agosto, tendo chegado acordo com a direção no dia 19 de dezembro para rescindir contrato com o clube. Após essa rescisão o treinador que liderou a equipa foi o treinador António Barbosa que assumiu a equipa no dia 27 de dezembro, sendo líder até ao final da época. A equipa liderada pelo treinador Tiago Moutinho era a seguinte:



Figura 7 - Equipa técnicas ao longo da época

2.5. Enquadramento Competitivo

Na presente época (2022-2023) ADS encontrou-se na Liga 3, na zona Norte. A Liga 3 nesta época desportiva foi disputada por 24 clubes, os dois clubes que desceram da Liga II, os 17 clubes que garantiram a permanência na Liga 3 e o clube vencedor do play-off realizado entre os clubes da Liga 3 e da II Liga, e os quatros clubes que subiram do campeonato de Portugal. A liga 3 é composta por 3 fases: i) 1ª fase fase de subida, ii) 2ª fase manutenção e descida e iii) 3ª fase é o apuramento de campeão.

Primeira fase da época: existe dois grupos A e B, onde no grupo A é a zona Norte e no grupo B a zona Sul. A liga 3 é disputada na 1ª fase por 24 clubes, que são divididos por duas séries (A e B), de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos

regulamentares. Em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme o sorteio. Os primeiros quatro classificados de cada série são apurados para a 2ª fase que é a subida. Os restantes oito clubes classificados de cada série classificado da série B. Série B 1º e 4º classificado da série B e o 2º e 3º classificado da série A. Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. O primeiro classificado de cada série apura-se para a 3ª fase, apuramento de campeão e sobem á II Liga na época seguinte. Os 2º classificados disputam um play-off a duas mãos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme o sorteio. O vencedor do play-off irá disputar um outro play-off com o clube classificado em antepenúltimo da liga II. Os critérios de desempate relativo a este play-off são publicados oportunamente pela Federação Portuguesa Futebol e Liga Portuguesa Futebol Profissional. Os restantes clubes asseguram a manutenção na Liga III na seguinte época desportiva. Disputam a 2ª fase, manutenção e descida.



Figura 8 - Competição zona norte e zona sul

A 2ª fase da época (subida) – a subida é disputada por duas séries de quatro equipas. As séries respeitam o seguinte emparelhamento. Série 1 – 1º e 4º classificado da Série A e o 2º e 3º

Fase Manutenção e Descida – As séries respeitam o seguinte emparelhamento:

Tabela 2 - emparelhamento das séries

Série 1	5º, 7º, 9º, 11º	Classificada série A
Série 2	6º,8º,10º,12º	Classificada série A
Série 3	5º,7º,9º,11º	Classificada série B
Série 4	6º,8º,10º,12º	Classificada série B

A **2ª fase – manutenção e descida** é disputada por 16 clubes, divididos em quatro séries de quatro clubes. Em cada série os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme o sorteio.

No começo desta fase, os clubes serão bonificados tendo em consideração a sua classificação da 1ª fase respeitando a seguinte tabela:

Tabela 3 - bonificação dos pontos 1ª fase

Classificação 1- Fase	Bonificação de pontos
5- Classificado	8
6- Classificado	7
7- Classificado	6
8- Classificado	5
9- Classificado	4
10- Classificado	3
11- Classificado	2
12 Classificado	1

Os dois últimos classificados de cada série serão despromovidos, num total de oito clubes. Os restantes oito clubes asseguram a manutenção na Liga 3 na época desportiva seguinte.

A **3ª fase – apuramento de campeão** é disputado num jogo (final), em campo neutro pelos dois clubes apurados, destinado a determinar o campeão de prova, de acordo com o seguinte emparelhamento: 1ª classificada série 1 x 1ª classificada série 2.

Fazendo uma reflexão do que foi a época desportiva da ADS podemos concluir que foi bastante positiva no que toca ao desempenho da equipa. O primeiro objetivo foi assegurado, pois era a classificação para a fase de apuramento de campeão, tendo conseguido alcançar um excelente 3º lugar na fase de apuramento, onde nesta mesma fase foram alcançados 9 vitórias, 9 empates

e apenas 3 derrotas. Acabando esta fase com 36 pontos, 23 golos marcados e apenas 17 golos sofridos. De um modo geral, a Liga 3 revelou-se bastante competitiva, tendo todas as equipas uma grande competitividade com jogadores com experiências de campeonatos profissionais e com muito talento.

Tendo em conta o número elevado de empates entre várias equipas, pode-se afirmar que não houve jogos fáceis ao longo da época, o que demonstra o lado competitivo e a qualidade dos jogadores a atuar na Liga 3.

3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Considera-se que o estágio realizado na ADS foi uma experiência enriquecedora a todos os níveis, mas particularmente, rica em conhecimento profissional e pessoal. Realizou-se o estágio na ADS porque o estudante queria estar por dentro de uma realidade que é o futebol profissional, e queria saber se estava preparado para essa exigência. O objetivo foi conseguir trabalhar para melhorar em todas as vertentes, sejam elas na parte física ou tática e assim, construir aprendizagens a vários níveis ao mesmo tempo que se passavam conhecimentos aos jogadores, equipa técnica e departamento médico.

No decorrer da época, o estudante fez várias funções, nomeadamente, treinador adjunto, e recuperador físico. Depois de se dar a componente física (início de treino), guiou-se alguns exercícios para auxiliar o treinador e assim conseguia ter uma melhor visão no que toca a observar o treino.

O estudante foi autónomo e criou ferramentas de trabalho, particularmente, planos de ativação física, pré-treino, jogos lúdicos, exercícios que eram executados antes de os jogadores trabalharem com o treinador no campo, preparar os jogadores para estarem com mais prontidão, liderança em alguns exercícios realizados com a equipa no campo, planeamento de exercícios para a sua execução no campo, acompanhamento de jogadores lesionados e também fazer uma observação diária e trabalhar nos dados de GPS (monitorização de carga), para que o treinador tivesse sempre com informação pertinente. Todos os objetivos delineados foram concretizados. Numa primeira fase, como é normal, o estudante não revelou tanta preponderância. Todavia com o decorrer do tempo, começou a sentir-se mais realizado e com mais confiança para poder intervir. Depois foi só continuar a trabalhar e mostrar o seu trabalho diariamente. No final, os resultados apontam para uma época bastante positiva, devido ao trabalho colaborativo de uma equipa multidisciplinar, demonstrando resiliência.

3.1. Calendarização

Na figura 9 encontra-se a calendarização da época desportiva, desde as datas pré-competitivas até ao final da presente época. O conhecimento existente entre o estudante e membros da estrutura diretiva facilitou a sua integração na Sanjoanense durante a época 2022/ 2023. Depois de vários contactos, nomeadamente, com a estrutura do clube ADS SAD e com o treinador principal Tiago Moutinho, foi possível agendar uma reunião com o intuito de trocar ideias entre o estudante e o treinador e a equipa técnica. Assim, o estudante ficou contextualizado com os

trabalhos já realizados no clube e teve a possibilidade de apresentar os objetivos do seu trabalho e especificar de que modo poderia para ajudar o clube.



Figura 9 - Calendarização da época (datas)

3.2. Fases do Estágio

3.2.1. Fase de Integração (6 de junho)

A fase de integração realizou-se no dia 6 junho, onde ocorreu uma reunião com o Team manager Sérgio Barge e respetiva equipa técnica para uma possível integração na ADS. Nesta reunião o treinador Tiago Moutinho apresentou as fragilidades da equipa técnica, tendo sido referido a falta de um treinador adjunto/ recuperador físico. Assim, o aluno estagiário ocupou este lugar, tendo como funções ajudar e liderar na dinâmica do treino, bem como, auxiliar na recuperação física de atletas lesionados. O passo seguinte, consistiu em planear as funções de

cada elemento da equipa técnica e iniciar a programação das reuniões para a primeira semana do período competitivo.

No dia 8 de junho abordou-se os testes físicos juntamente com o preparador físico para apresentar ao treinador Tiago Moutinho, onde se definiu o que se iria realizar, de que forma se iria organizar e as funções de cada elemento da equipa técnica. Nesse mesmo dia, o aluno estagiário conheceu as instalações do clube e observou o material de trabalho disponível no clube. Fez-se, ainda, um levantamento do possível material que poderia ser útil no ginásio para melhorar as condições de trabalho.

Nos dias 8, 9 e 10 de junho as reuniões com a equipa técnica integram o planeamento do período pré-competitivo e organizou-se o trabalho a desenvolver.

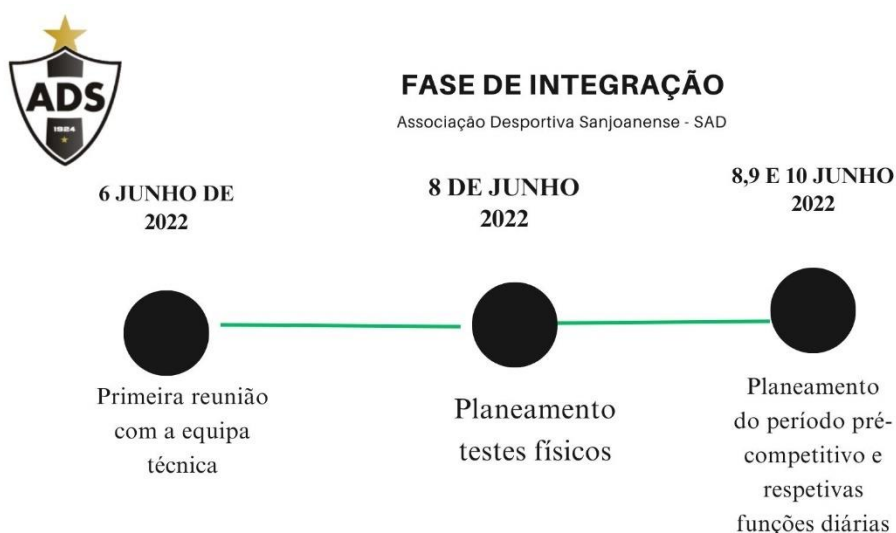


Ilustração 1 - Fase de integração

3.2.2. Fases de Intervenção (14 de junho)



Ilustração 2 - Fase de intervenção

Iniciou-se a fase de intervenção no dia 14 junho com os habituais exames médicos pela parte da manhã e os testes físicos pela tarde. No dia 18 junho até ao dia 14 agosto, decorreu o período pré-competitivo onde cada elemento da equipa técnica já desempenhava as suas novas funções. No dia 20 de agosto começou a primeira jornada do campeonato frente ao Felgueiras, sendo que a última jornada foi realizada no dia 12 de março de 2023. Durante o mesmo período competitivo também foram realizados jogos para a taça de Portugal.

Quando a equipa terminou a primeira fase, iniciou-se o apuramento de campeão no dia 2 de abril, e terminou no dia 8 de maio do ano seguinte.

3.2.3. Fases do relatório de estágio

Para a concretização deste trabalho foi necessário delinear quatro fases (ilustração 3):

Fase 1 – Entrega do PIT com algumas orientações do relatório que iria ser desenvolvido.

Fase 2 – Desenvolvimento com tudo descrito do que foi realizado durante o estágio do aluno.

Fase 3 – Desenvolvimento do estudo científico com dados recolhidos pelo aluno estagiário no decorrer da época.

Fase 4 -Entrega e defesa do relatório de estágio.

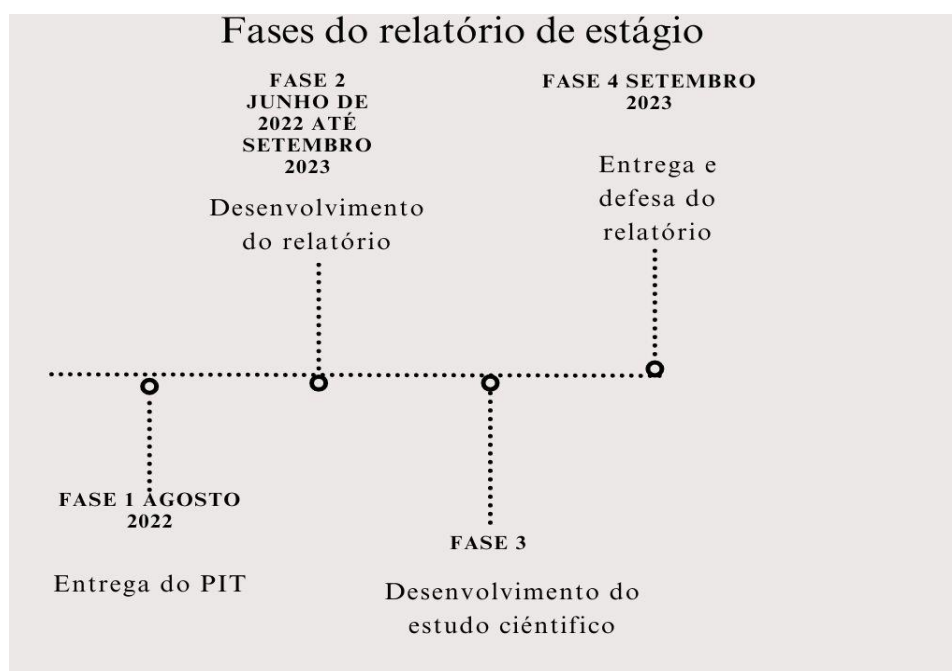


Ilustração 3 - fase do desenvolvimento

3.3. Operacionalização

A fase da operacionalização contou com várias fases. A primeira passou por dar a entrada do estudante na ADS através de primeiras reuniões onde se debatia o trabalho que se iria realizar. Seguidamente, delineou-se o trabalho a desempenhar no clube, especificou-se as funções a desempenhar e quais as principais tarefas para auxiliar a equipa técnica a atingir os objetivos diários.

No dia 18 julho iniciou a pré-época, numa primeira fase, o estudante ficou como Treinador adjunto /recuperador físico. O estudante começou por elaborar os testes físicos de pré-época, os pré-treinos realizados antes de cada sessão de treino, e o trabalho físico no campo antes da sessão de treino com bola. Todo este trabalho foi realizado, juntamente com o preparador físico. As primeiras sessões de trabalho no início de pré-época consistiam em preparar o aquecimento geral para que os jogadores fossem ganhando forma física, realizar pré-treinos para prevenir lesões e para tornar os jogadores mais preparados para a exigência da época que se avizinhava, e ajudar os treinadores no que toca a parte técnica e tática do treino, ficando a orientar alguns exercícios para uma maior visibilidade do treinador Tiago Moutinho. O primeiro jogo oficial foi no dia 15 de agosto contra o Felgueiras, que foi também o primeiro jogo realizado como visitante.

Período Pré-competitivo:

A tabela seguinte apresenta a organização das tarefas realizadas na pré-época, ou seja, primeiras 4 semanas de trabalho.

Aspetos negativos, na segunda semana de planeamento onde foi realizado treino com duas equipas competitivas que já se encontravam numa fase avançada de pré-época poderá não ser vantajoso, pois maior parte do tempo a equipa é exposta a intensidades muito altas e pode haver uma sobrecarga perante os jogadores. Neste caso poderia jogar com uma equipa de um escalão inferior e outra equipa de um escalão mais alto, para equilibrar as cargas a nível de exigência do próprio jogo.

1-Semana 18 Junho a 24 Junho							
Dia/ Semana	Segunda-Feira 18/07	Terça-Feira 19/07	Quarta-Feira 20/07	Quinta-Feira 21/07	Sexta-Feira 22/07	Sábado 23/07	Domingo 24/07
Manhã	UT-1	UT-3	UT-4	UT-6	UT-7	ADS vs Paços de Ferreira (Sub19)	Folga
Tarde	UT-2		UT-5		UT-8		
2-Semana 25 Junho a 31 Junho							
Dia/ Semana	Segunda-Feira 25/07	Terça-Feira 26/07	Quarta-Feira 27/07	Quinta-Feira 28/07	Sexta-Feira 29/07	Sábado 30/07	Domingo 31/07
Manhã	UT-9	UT-11	Académico de Viseu vs ADS	UT-12	UT-14	ADS vs Arouca	Folga
Tarde	UT-10			UT-13			
3-Semana 1 de Agosto a 7 Agosto							
Dia/ Semana	Segunda-Feira 1/08	Terça-Feira 2/08	Quarta-Feira 3/08	Quinta-Feira 4/08	Sexta-Feira 5/08	Sábado 6/08	Domingo 7/08
Manhã	UT-15	UT-16	Jogo	UT-17	ADS vs O.Hospital	Folga	Folga
Tarde							
4-Semana 8 de Agosto a 14 Agosto							
Dia/ Semana	Segunda-Feira 8/08	Terça-Feira 9/08	Quarta-Feira 10/08	Quinta-Feira 11/08	Sexta-Feira 12/08	Sábado 13/08	Domingo 14/08
Manhã	UT-18	UT-19	Jogo	UT-20	UT-21	Jogo	Folga
Tarde							

Tabela 4- calendário pré-competitivo

Na preparação da calendarização foi realizado um planeamento mensal com as unidades de treino e os jogos de preparação da pré época tabela 4. Na pré-época foi elaborado um plano que consistia em quatro semanas, onde numa primeira fase foi a realização dos testes físicos para perceber como os jogadores se encontravam depois de um período de férias. Relativamente à primeira semana foram realizados 8 treinos sendo 3 deles bidiários, onde houve um aumento de carga de forma progressiva, com a realização do primeiro jogo de treino no sábado com o Paços de Ferreira sub-19 de menor exigência. Na segunda semana, foi elaborado um planeamento mais exigente para melhorar a forma física dos atletas, com a realização de dois jogos, um a meio da semana com uma equipa de segunda liga e outro no fim de semana com uma equipa de primeira liga. Na terceira semana os bidiários tinham encerrado e só eram realizados treinos pela parte da manhã, continuava a preparação do mesmo formato que foi inserido na segunda semana, mas os jogos de uma exigência menor, nesta semana foi dada uma folga aos jogadores no fim de semana, como prémio do trabalho desenvolvido até ao momento. Na última semana manteve o mesmo formato, com equipas de escalões inferiores (campeonato de Portugal que começaram mais tarde), mas onde a equipa já se apresentava com uns indícios físicos bons para o momento da pré-época.

Testes Físicos desenvolvidos

Nos dias 14 e 15 de julho de 2022, realizou-se com o preparador físico, os exames médicos e os testes físicos numa clínica. Nestes exames, os jogadores efetuaram provas de esforço, tiraram sangue, fizeram um teste rápido à urina e, ainda, os habituais exames de rotina. Estes testes, foram as referências numa fase inicial da época. Já no clube e no que toca aos testes físicos realizaram-se o T-Test, e o Sprint.

Teste-T

O Teste-T foi desenvolvido para medir a agilidade dos atletas. Consiste em desempenhar um movimento rápido de corpo inteiro com uma mudança de velocidade ou direção em resposta ao estímulo. O trabalho de agilidade é, pois, um dos fatores determinantes do desempenho no futebol e ao promover o equilíbrio e a coordenação, os jogadores de futebol serão capazes de se mover mais rápido e mudar de direção mais rapidamente, mantendo o controlo corporal. (Goral, n.d.)

Protocolo:

Os atletas partem do cone A até ao cone B em linha reta. Em seguida, correm lateralmente para o cone C, que é ao lado esquerdo. Depois de tocar o cone C, correm lateralmente para a direita e tocam no cone D. Finalmente, correm novamente para a esquerda, tocam o cone B e voltam para a posição inicial. No final, é registado o tempo que o atleta demorou a realizar o percurso

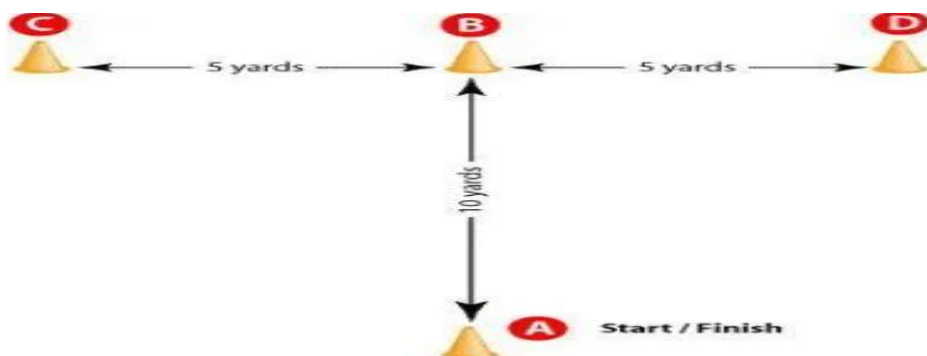


Figura 10 teste de pré-competitivo Test-T

Teste de Sprint:

O sprint (relacionado com a velocidade) é uma das atividades mais importantes no futebol, embora constitua apenas entre 1 e 12% das distâncias total percorrida por um jogador durante um jogo (0,5 a 3% do tempo de jogo). A velocidade, assumida como capacidade que permite

ao atleta executar ações motoras no mais curto espaço de tempo sem influencia de fadiga, assume no futebol formas de manifestação muito variadas. (Andrzejewski et al., 2013)

Protocolo:

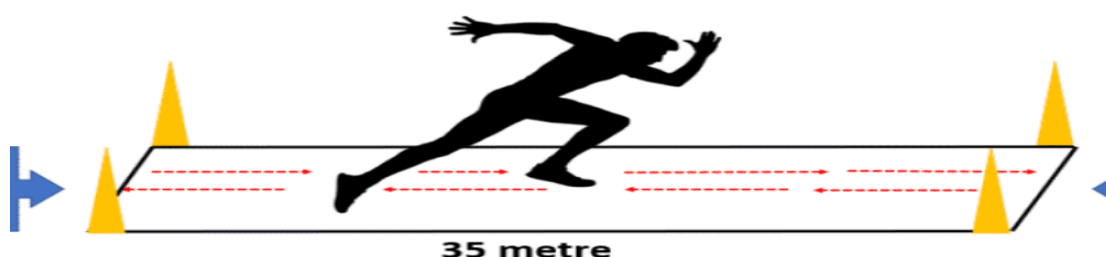


Figura 11 Teste pré-competitivo Sprint

Do cone A até ao cone B em velocidade máxima, o tempo é registado com o relógio, o atleta repetiu duas vezes, sendo o melhor tempo registado. Na preparação do período competitivo figura 11, realizamos quatro semanas de preparação, onde se iniciou no dia 18 junho e terminou no dia 14 de agosto. Durante as quatro semanas intensivas de treinos, realizamos 21 unidades de treino, 10 treinos bidiários, 7 jogos de treinos e 5 dias dedicados ao descanso (i.e., folga).

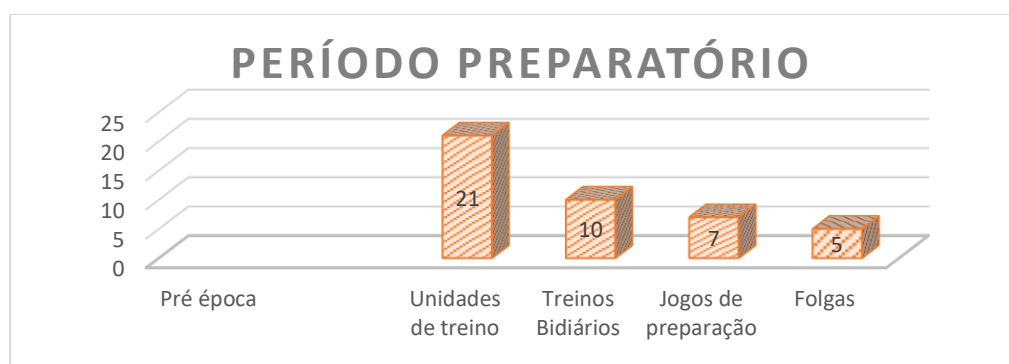


Figura 12 - Período competitivo

Período competitivo:

Na tabela 5, podemos observar o calendário da primeira fase da época, com a realização de jogos como visitado e visitante, resultados no decorrer da época e jogos realizados para a taça de Portugal.

			Resultado
Jornada 1	Felgueiras	ADS	1--1
Jornada 2	ADS	Vitória SC B	3--1
Jornada 3	ADS	Montalegre	1--0
Taça de Portugal	Lusitano Vildemoinho	ADS	0--3
Jornada 4	S.João de Ver	ADS	0--0
Taça de Portugal	ADS	Marialvas	3--1
Jornada 5	ADS	Varzim	0--0
Taça de Portugal	ADS	Os belenenses	2--2 (3-2)Prolongamento
Jornada 6	Lank Vilaverdense	ADS	0--0
Jornada 7	ADS	Canelas	2--1
Jornada 8	USC Paredes	ADS	3--2
Taça de Portugal	Rabo de Peixe	ADS	2--0
Jornada 9	ADS	Braga B	1--0
Jornada 10	Fafe	ADS	1--1
Jornada 11	ADS	Anadia	1--1
Jornada 12	ADS	Felgueiras	1--2
Jornada 13	Vitória SC B	ADS	0--1
Jornada 14	Montalegre	ADS	1--0
Jornada 15	ADS	São João de Ver	2--0
Jornada 16	Varzim	ADS	0--1
Jornada 17	ADS	Lank Vilaverdense	1--1
Jornada 18	Canelas	ADS	2--3
Jornada 19	ADS	Paredes	1--1
Jornada 20	SC Braga B	ADS	1--1
Jornada 21	ADS	Fafe	4--0
Jornada 22	Anadia	ADS	2--1

Tabela 5 - Calendarização primeira fase e taça de Portugal

No gráfico (figura 13), encontram-se as percentagens de vitórias em casa, vitórias fora, derrotas em casa, derrotas fora, empates em casa e empates fora. Os dados são representativos da primeira fase do campeonato. Numa breve reflexão da primeira fase do campeonato o objetivo foi cumprido com sucesso, o principal objetivo foi conseguir a manutenção o mais rápido possível e alcançar a fase dos primeiros, que dava acesso ao play-off de subida á segunda liga. Durante a época a equipa teve um período mais crítico que ditou a saída do Treinador Tiago Moutinho, entrando assim para o seu lugar o Treinador António Barbosa, a mudança nesse sentido foi bastante positiva, os jogadores conseguiram assimilar as ideias do Treinador António Barbosa tendo conseguido o apuramento para a fase de campeão.



Figura 13 - 1ª fase e taça de Portugal estatística

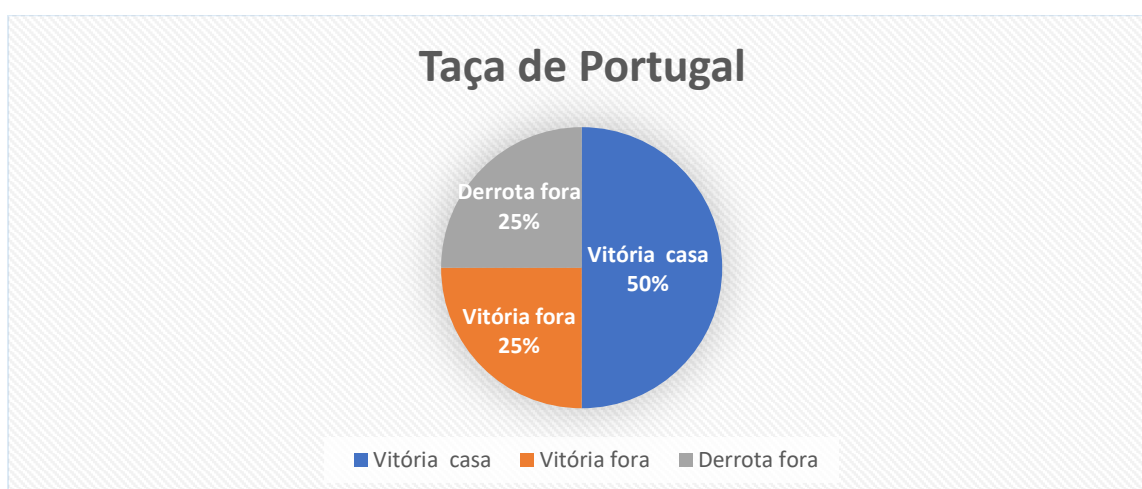


Figura 14 - Taça de Portugal estatística

Durante o período competitivo a Associação Desportiva Sanjoanense realizou 22 jogos, onde 11 deles foram como visitante e os outros 11 como visitado. Nesta primeira fase a Sanjoanense obteve 9 vitórias, 9 empates e 4 derrotas, marcando 28 golos e sofreu apenas 19, tendo alcançado no final um 3º lugar e o apuramento para a fase de subida. Neste mesmo período competitivo realizamos jogos para a Taça de Portugal, 4 jogos, tendo alcançado 3 vitórias e 1 derrota. Durante o percurso na Taça de Portugal a Sanjoanense marcou 9 golos e sofreu 5. No período competitivo normal a Sanjoanense contou com 159 unidades de treino, até terminar a primeira fase do campeonato.

Fase de apuramento, segunda fase do campeonato.

Jornada 1	ADS	Amora	1--0
Jornada 2	Lank Vilaverdense	ADS	2--0
Jornada 3	ADS	Os Belenenses	1--3
Jornada 4	Amora	ADS	1--2
Jornada 5	ADS	Lank Vilaverdense	0--0
Jornada 6	Os Belenenses	ADS	0--0

Tabela 6 - Fase de apuramento

Na segunda metade do campeonato que foi o apuramento de campeão, nesse mesmo apuramento que era realizado por 4 equipas, a Sanjoanense realizou 6 jogos, 3 como visitado e 3 como visitante, tendo alcançado, 2 vitórias como visitado e visitante, 2 derrotas como visitado e como visitante, e dois empates como visitado e como visitante. Nesta mesma fase de subida marcou 4 golos e sofreu 6, acabando com 8 pontos e num 3º lugar.

Nesta segunda fase a equipa realizou mais 21 unidades de treino, correspondendo a mais 6 semanas de trabalho. O play-off de subida iniciou-se no dia 2 de abril de 2023, e acabou no dia 8 de maio de 2023.

Na fase de subida o principal objetivo era conseguir o primeiro lugar que tinha o acesso direto à segunda liga ou um segundo lugar que ditava outro play-off para disputar a desejada subida. Neste período competitivo a equipa foi competitiva e demonstrou que tinha qualidade para disputar com qualquer umas das equipas que estava presente no grupo, infelizmente os erros pagam-se caros e cometeram alguns erros que a este nível não se pode cometer e complicou desde os primeiros jogos o primeiro lugar. A equipa sendo muito nova e com alguns jogadores pela primeira vez num campeonato profissional portou-se bem e demonstrou ser uma equipa competitiva e que poderia ter sonhado com algo mais se não tivessem escorregado logo após a primeira, primeira jornada.

4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

4.1. Caracterização de um microciclo tipo

Um microciclo está organizado e estruturado para realizar o trabalho semanalmente, na maior parte das vezes os treinos são realizados durante a semana e o jogo competitivo ao fim de semana, depende sempre do momento competitivo e da calendarização de cada equipa. Vários autores classificam o microciclo por semana por ser mais fácil organizar e planear (Castelo, n.d.)(Armando Forteza de la Rosa, 1988)

Dentro de um microciclo as unidades de treino são o mais importante para o crescimento e a evolução dos atletas e em geral da equipa, sabemos que as unidades de treino podem e devem de estar interligadas para favorecer a melhoria. Segundo o autor Farto (2002), acrescenta que a elaboração das unidades de treino dentro dos objetivos e necessidades de cada sessão são cruciais para o êxito competitivo.

4.2. Microciclo Padrão

MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<i>Taper</i>		Tensão	Resistência	Velocidade	Velocidade de reação	Dia de jogo
Reposição de cargas						

Tabela 7 - Microciclo visto pela ciência

A organização faz parte do processo e é a competência essencial ao longo de uma época desportiva, principalmente quando lideramos um grupo de trabalho. O futebol ou outro desporto em geral necessitam diariamente que as equipas técnicas se organizem com a devida antecedência, para que consigam realizar o pretendido e consigam cumprir horários, tarefas propostas, conteúdos abordar, de modo a cumprir os objetivos definidos. Segue a explicação de um microciclo padrão organizado da seguinte forma Match day +1 (MD+1); Match day+2 (MD+2), Match day-4 (MD-4), Match day-3 (MD-3), Match day-2 (MD-2), Match day-1 (MD-1), Match day (MD).

No treino MD+1 é o dia que se realiza a seguir ao jogo, onde existe uma separação do grupo que jogou para o grupo que não jogou. Um dos objetivos deste dia é recuperar os jogadores

que jogaram, sabendo que após um jogo de 90 minutos a força máxima tende a ser reduzida cerca de 13% (Reilly, 2005). Um jogo de futebol coloca muita intensidade e a atividade do tipo excêntrico levam a um aumento da dor muscular, que poderá estar presente no atleta até 72h após o jogo ou exercício (Thorpe et al., 2017). O segundo objetivo é aumentar a carga para os jogadores que tiveram poucos minutos de jogo e para os jogadores que não realizaram nenhum minuto de jogo, segundo os autores (Anderson et al., 2016; Mohr et al., 2005), o grupo que jogou poucos minutos ou que não jogou deve equilibrar as cargas de treino.

Quando se realiza o MD-4 por norma os jogadores estão numa fase aquisitiva do microciclo, neste dia é importante introduzir estímulos de grandes intensidades. Os exercícios que são muito introduzidos no geral é os jogos reduzidos, mais conhecidos por Small Side Game, que permitem em simultâneo trabalhar as capacidades técnicas e táticas, bem como as capacidades físicas, como a resistência, força e agilidade (Hill-Haas et al., 2009). Segundo Filipe Clemente, (2012) os jogos reduzidos mostram que são um fator importante para os treinadores, pois o estudo mostra a real importância de manipular fatores como o número de jogadores, dimensões do campo, modificando assim os indicadores fisiológicos, cinemáticos e técnicos. Seguindo a mesma lógica de raciocínio Bordonau & Villanueva, (2018), diz que neste dia é dia de subprincípios com a componente física dominante da força, reduzindo os espaços dos exercícios, criando exercícios de curta duração, estes exercícios simulam situações de aceleração, desaceleração, mudanças de direção, velocidade, saltos, remates, etc (movimentos físicos que privilegiam a força). Os jogos reduzidos no aspeto físico criam um ambiente propício de ações de grande intensidade, ações excêntricas como mudança de direção, acelerações e desacelerações (Buchheit et al., 2023; Martín-García et al., 2020)

No MD-3 é dia dos princípios e subprincípios principais com o estímulo físico dominante de duração. Neste dia a complexidade do treino é máxima, por essa razão os praticantes realizam em grandes espaços com muitos jogadores (11vs11, 11vs10, 10vs10, etc), concentrando-se nos níveis coletivos ou intersectoriais (Bordonau & Villanueva, 2018). Neste dia os atletas são expostos a maiores distâncias, e sabemos que a resistência é uma capacidade de resistir psíquica e fisicamente à instalação da fadiga e de recuperar rapidamente dos efeitos produzidos, por uma carga de treino, também é a capacidade para manter a sua atividade, repetindo diferentes habilidades por diversas vezes. O conceito de resistência no futebol está ligado à capacidade de repetir esforços máximos/explosivos ao longo do tempo. Assim considera-se a predominância aeróbia das principais nos desportos coletivos, é fundamental que os atletas destas modalidades desenvolvam de forma integrada o metabolismo aeróbio e anaeróbio para

corresponderem de forma positiva as necessidades do jogo. A utilização de metodológica de treino que desenvolvam de forma integrada o metabolismo aeróbio e anaeróbio são tradicionalmente recomendados. O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) tem sido dos métodos mais adotados devido à sua eficiência para melhorar a função metabólica do organismo e o desempenho físico dos atletas (Laursen, 2019).

No MD-2 o dia específico que poderá ser introduzido é a velocidade. Na realização deste treino, todos os exercícios devem de ter uma ênfase elevada na velocidade e na rapidez. Quando referimos velocidade não nos estamos só a referir à velocidade de rapidez, mas também a velocidade de tomar uma decisão com e sem bola, velocidade de movimento e velocidade de reação (Bordonau & Villanueva, 2018). Na realização deste treino o treinador tem de ter em conta que está a dois dias do próximo jogo, toda a equipa técnica deverá estar atenta para não sobrecarregar os jogadores, a ação nos exercícios deve de ser curta, respeitando sempre as paragens e os períodos de recuperação. Se o treinador quiser incluir sprint esses devem de ser realizados em linha reta sem mudanças de direção (Bruno Oliveira, 2011).

No MD-1 este treino é o último antes do jogo, existe uma diminuição no volume e na intensidade de treino. Serão realizados exercícios de velocidade de reação, exercícios táticos e bolas paradas, ofensivas e defensivas. Segundo Jorge Castelo (1996), a capacidade de reação é uma capacidade de o sistema neuromuscular reagir a uma dada estimulação no mínimo tempo. A reação ao estímulo pode ser simples (se o sinal é conhecido antecipadamente, com pré-percepção do momento em que vai ser dado e com o conhecimento do tipo de resposta a elaborar) e complexa, se houver incerteza em relação a estas variáveis (sendo bastante comum nos desportos coletivos).

4.3. Caracterização microciclo tipo ADS

Dias	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Chegada ao treino:9h Treino:10h	<i>Taper</i> Reposição de cargas	<i>Day Off</i>	Tensão	Resistência	Velocidade	Velocidade de reação	Dia de jogo

Tabela 8 - caracterização do microciclo tipo ADS

4.3.1. Análise detalhada do microciclo tipo e funções realizadas

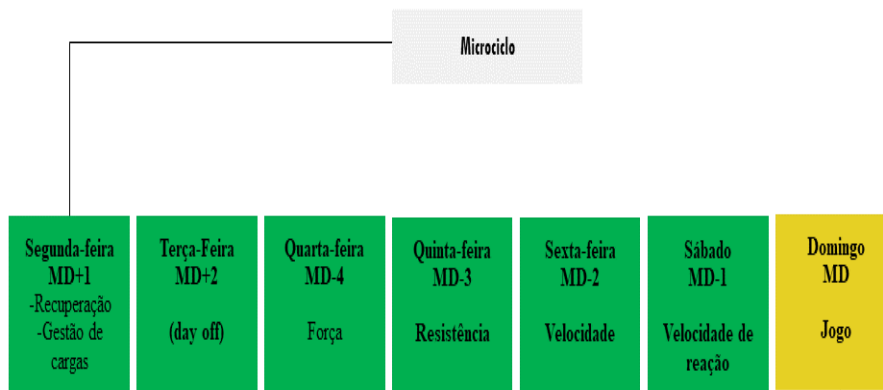


Ilustração 4 Microciclo

Dia	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Horas		Folga					Jogo
8h-8h40 Questionário wellness							
9h-9h25 Pesagem							
9h30 Pré-treino							
9h30 Ativar GPS							
10h Treino							
15h Relatório dos dados GPS							

Tabela 9 - análise detalhada do microciclo tipo e funções realizadas

Relatório dos questionários wellness

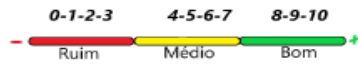
A avaliação que o atleta tinha de realizar diariamente era a percepção do bem-estar, um instrumento que permite avaliação subjetiva da adaptação dos atletas à carga aguda e crônica (Hooper & Mackinnon, 1995). Avaliação era realizada através de um questionário psicométrico, composto por 5 questões, percepção e qualidade de sono, nível de humor, da fadiga e dor muscular (McLean et al., 2010).

Saw et al. (2016) referem que através desta ferramenta podem ser reportados dados mais sensíveis no que diz respeito à percepção do estado de fadiga. Todos os dias pela manhã os jogadores tinham que responder a um questionário wellness, até as 8h40 da manhã, ultrapassando essa hora o jogador era multado. O questionário continha perguntas simples onde os jogadores faziam uma autoavaliação, o próprio estava relacionado com cores para ser de fácil interpretação e observação por parte da equipa técnica. Se o atleta tinha a necessidade de ir ao departamento médico poderia reportar o local da dor e que necessitava de ser observado, nesse caso o departamento médico tinha acesso a essa informação e sabia que iria ter um atleta para realizar tratamento. Quando o atleta reportava uma situação de dor tinha de se encontrar pelas 9h no departamento médico para ser avaliado, depois de ser avaliado a informação estava disponível para o treinador e dessa forma planeavam o treino, sabendo se poderia ou não contar com o atleta e de que forma.

No que toca ao sono (figura 15) e qualidade de sono (figura 16), na população em geral, menos de 8h de sono por noite poderá estar associado a alterações no rendimento cognitivo, no estado de humor e estado de vigília, bem como associado a aumentos nos episódios do estado de sonolência diurna (Fox et al., 2020). O sono pode, de facto, influenciar o risco de lesão e doenças. Num estudo realizado com 122 atletas, foi observado que o risco de lesão aumentou 65% quando os atletas dormiram menos de 8h por noite (Milewski et al., 2014). O sono é atualmente reconhecido como uma das componentes essenciais na recuperação dos atletas (Walsh et al., 2021). Estratégias implementadas quando um jogador apresenta um baixo nível de sono, numa primeira fase, perceber o que aconteceu com o jogador, numa segunda fase se o atleta se encontrar muito cansado realizar um plano para fazer em campo de forma controlada, ou realizava um treino com a equipa mas de forma controlada e sem realizar as mesmas cargas que os colegas de equipa (figura 15 e 16).



Figura 15 - wellness quantas horas dormiste?



Como classificas a qualidade do teu sono ? ▾	
9	
8	
8	
8	
8	
8	
8	
8	
8	

Figura 16 - wellness como classificas a qualidade de sono?

Relativamente à escala de cansaço (figura 17) e dor muscular (figura 18) foram utilizados parâmetros com a mesma estratégia, implementadas da seguinte forma: quando um jogador reportava muito cansaço, treinava à parte com uma intensidade baixa (exemplo corrida contínua), era colocado como joker em alguns exercícios de treino para estar em movimento ou participava no treino e fazia menos execuções que os outros atletas. Outro exemplo que poderia acontecer era o atleta realizar uma sessão de ginásio e retirar a carga de campo.

Durante o período competitivo, é frequente que os atletas sigam de forma restrita horários de treinos e competições, que, associadas as cargas de treino intensas e às exigências físicas e emocionais das competições, poderão reduzir a duração e a qualidade do sono, e com isto diminuem o processo de recuperação de fadiga (Costa et al., 2018). A escala de perceção de bem-estar é um questionário muito rápido de responder, de fácil interpretação e implementação, e pode indicar sintomas de *overtraining* (Coutts et al., 2007).

A (figura 17) tem como objetivo analisar e observar o que os atletas referem relativamente ao cansaço em geral.



Figura 17 - wellness escala de cansaço

Na (figura 18) pode-se observar os níveis de dor muscular que os atletas reportam quando acordam no dia seguinte, devido ao treino realizado no dia anterior ou no dia a seguir ao jogo. Todos os questionários encontram-se a cores para ser mais fácil e visível a identificação do atleta.

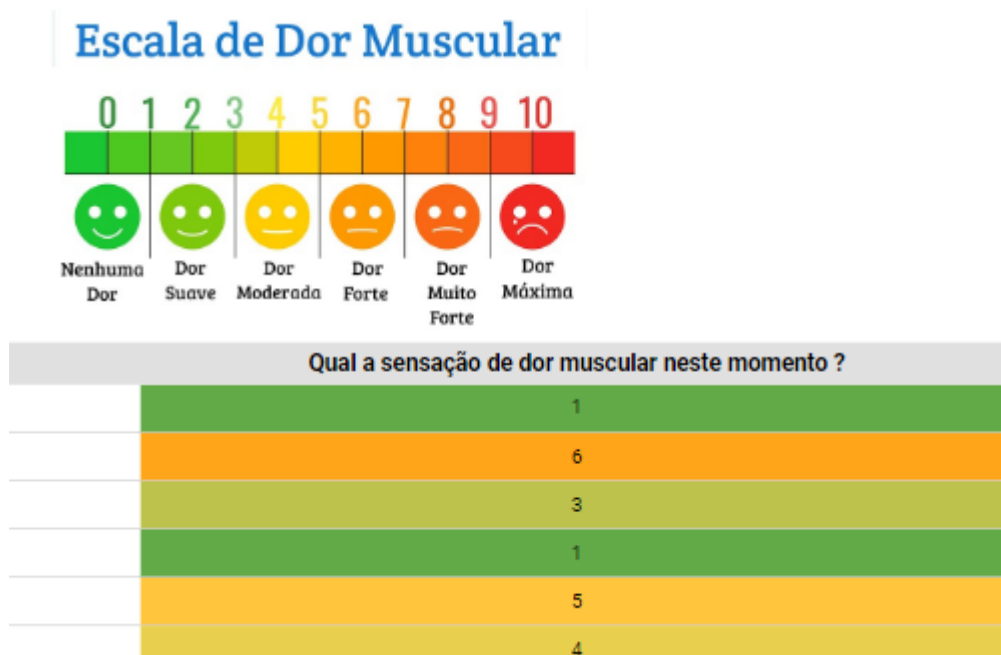


Figura 18 - wellness escala de dor muscular

4.3.1.1. *MD+1 – dayoff*

No dia do MD+1 é o dia que se realiza a seguir ao jogo, neste dia a estratégia usada é a divisão do grupo no que diz respeito ao treino. Os jogadores que jogaram mais de 60 minutos realizam uma sessão de treino de recuperação, segundo Rey et al., (2018), o principal objetivo é a redução de carga, utilizando a recuperação ativa.

Os restantes jogadores que jogaram menos de 60 minutos ou não foram convocados realizam uma sessão de treino para aumentar a carga, como referido em cima por (Anderson et al., 2016; Mohr et al., 2005).

Caracterização do peso

Relativamente ao peso, os jogadores realizavam sempre uma pesagem no primeiro dia da semana, permitia identificar os jogadores que estavam acima do peso, que mantinham ou até os que desciam. O clube tinha à sua disposição um nutricionista que se deslocava ao clube de 15 em 15 dias para realizar avaliações de pregas cutâneas. A composição corporal é um parâmetro determinante no desempenho físico dos atletas, nomeadamente nos que estão envolvidos em desportos coletivos. Existe uma relação bem estabelecida entre a percentagem de massa gorda e a execução de diversos gestos técnicos importantes para o sucesso do atleta (Ugarkovic et al., 2002).

14/mar/23	70,0	76,8	76,0	41,6	54,7	50,3	64,8	67,4	60,0	47,6	55,0	57,7	57,9	44,7	70,5
27/mar/23	74,8	73,6	80,8	41,3	52,7	47,3	60,9	60,2	57,6	48,2	48,6	52,9	55,3	43,0	69,0
12/abr/23	70,5	69,8	75,0	40,9	54,2	45,2	58,1	61,3	59,4	48,5	52,1	51,1	58,8	42,5	70,6
26/abr/23	69,5	69,4	70,0	41,1	51,3	44,7	59,0	61,5	55,6	48,1	48,1	48,1	56,0	43,9	67,9





Figura 19 - peso dos atletas

Quando se avalia os atletas através do peso e das pregas cutâneas consegue-se ter acesso a um determinado conjunto de dados que vão ser observados e analisados para ajudar o atleta a ter um melhor rendimento desportivo. A estratégia implementada pelo treinador era a seguinte: nas duas primeiras sessões de avaliação o atleta tinha de baixar o peso ou manter, pelo facto de dar tempo ao nutricionista para intervir com o jogador e ajudar a equilibrar a sua alimentação. Depois de o nutricionista realizar a sua intervenção com os atletas que se encontravam a

vermelho, na avaliação seguinte o atleta tinha de baixar o seu peso. Caso não o fizesse era cobrada uma multa.

Plano de pré treino no dia MD+1

No MD+1 os jogadores que realizaram poucos minutos ou que não foram convocados realizam um pré-treino direcionado para a força tabela 10. O plano de treino é composto por 5 exercícios, sendo que dois deles são para membros superiores e os outros 3 exercícios são para membros inferiores. Sabe-se que o treino de força para além de ser importante e determinante para o alto rendimento dos atletas, pode ser um grande aliado na prevenção de lesões, especialmente musculares e articulares (Sandro Sargentim, 2010).

	Exercício	série	Repetições	Carga	Descanso
	Chest press	2	6	40kg	0
	Back squat	2	8	50kg	2minutos
	Hip thrust	2	6	40kg	2minutos
	Chin up	2	8		2 minutos


	Stance dumbbel 1 romania deadlift single b	2	8	15kg	2minutos
---	--	---	---	------	----------

Tabela 10 - pré treino membros superiores e inferiores

Preparação dos GPS para a sessão de treino

Em todas as unidades de treino cada jogador tinha o seu próprio dispositivo que era utilizando no decorrer da época, esse dispositivo era ligado 30 minutos antes do treino e colocado no balneário, o próprio atleta colocava o dispositivo quando estava prestes a iniciar a sessão de treino. No final do treino o processo era o mesmo, o atleta colocava-o na caixa que estava no balneário e no final era recolhido pelo próprio treinador adjunto. Depois de recolher os GPS o próximo passo era transferir os dados da unidade de treino, recortar, e por último analisar os dados através da aplicação openfield, onde os dados eram inseridos.

Variáveis que eram analisadas:

Distancia. Total percorrida (km)

Inúmeros estudos têm determinado as distâncias individuais percorridas durante o jogo de futebol, que tem sido um dos indicadores representativos do trabalho realizado pelo atleta. Todavia esses valores não representam de forma precisa o gasto energético dos atletas uma vez que desconsidera as ações que os jogadores realizam como por exemplo: acelerações, mudanças de direção, desaceleração, saltos, contrações musculares estáticas (Bangsbo, 1994). Uns dados recentes apresentados referem que jogadores de classe mundial percorrem entre 10 a 13km por jogo. Os dados de investigação de (Rampinini et al., 2007), são interessantes na medida em que sugerem que a solicitação fisiológica que o jogo coloca ao jogador de futebol é maior quando se compete contra equipas de qualidade superior.

Distancia percorrida em alta intensidade >21km/h (HSR)

Para além das distâncias percorridas, é comum encontrar na literatura estudos que visam compreender a que velocidade é que os jogadores percorreram essas mesmas distâncias. É lógico que, 1km percorrido a corrida de baixa velocidades não tenha a mesma solicitação fisiológica do que 1km percorrido a corrida de alta intensidade.

Acelerações (> 3m/s) / desacelerações (> 3m/s)

Como sabemos as acelerações e desacelerações elevadas parecem ter uma relação com os períodos de transição de fadiga durante um jogo de futebol (Akenhead et al., 2013). Uma aceleração caracteriza-se pela mudança de velocidade ao longo do tempo, que vai diminuindo com o aumento da própria velocidade do jogo. Segundo Akenhead et al. (2013) cerca de 18% da distância percorrida é feita em aceleração ou desaceleração de 1m/s.

Velocidade máxima

O uso de limiares individualizados que quantificam as medidas de carga interna (frequência cardíaca, consumo máximo de oxigénio Vo2max), pode facilitar a prescrição e a monitorização do treino, definindo a intensidade de trabalho relativa correspondente as metas fisiológicas individuais (Castagna et al., 2011). Os treinadores devem considerar que o jogador tem características físicas específicas (por exemplo, pico de velocidade) que devem ser tidos em consideração durante a monitorização de treinos e jogos. Os usos de limiares individuais relativos permitem uma programação mais precisa da carga de treino, o que poderia ajudar a projetar a dose adequada de corrida a alta intensidade e a distância em sprint, evitando a implementação de velocidade inatingíveis que poderiam ser potencialmente prejudiciais (Jastrzębski & Radzimiński, 2015), ou não alto o suficiente para provocar adaptação desejada (van den Tillaar et al., 2017).

Auxílio das tarefas durante a sessão de treino

Na realização do treino o aluno estagiário estava inserido como treinador adjunto para guiar os exercícios e ajudar em todo o processo de treino. Algumas tarefas realizadas pelo aluno, condução de exercícios, aquecimentos, ver linhas de fora de jogo, observar se os jogadores estavam a fazer o que o treinador tinha proposto, procurar o feedback de jogadores que poderiam estar mais cansados ou com algum problema físico associado. Outra das funções era trabalhar com jogadores que estavam em processo de lesão, trabalho individual no campo e sua performance desportiva.

Relatório do GPS na unidade de treino MD+1, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1

Depois de cada sessão de treino é recolhido os dados de todos os jogadores para a elaboração de um relatório. Respetivamente ao relatório é o mesmo que é utilizado nas restantes sessões

de treino, é analisado variáveis como, distância percorrida, distância > 21km/h, distância >24km/h, acelerações >3 m/s, desacelerações >-3 m/s, velocidade máxima.

Durante o microciclo são definidos dias para recrutar estímulos diferentes aos atletas, neste caso foi observado e analisado todas as variáveis de treino, mas com uma maior atenção para o estímulo que foi recrutado na sessão de treino.

MD+1- existe dois grupos associados ao treino, grupo que elevou as cargas e um grupo que realizou recuperação ativa. Conclui-se que, neste caso, o grupo que não jogou (ou jogou relativamente pouco tempo) obteve um número alto no que toca acelerações, devido à realização de exercícios em espaços curtos que gere uma maior tensão. Já o grupo de recuperação podemos observar que quase não existe acelerações e que a carga comparativamente ao segundo grupo é bastante reduzida.

MD-4 - Na sessão MD-4 num microciclo padrão, considera-se o dia onde os atletas ficam mais expostos a um número alto de acelerações e desacelerações. No MD-4 observam-se todos os dados de registo de treino através do GPS, valorizando-se o estimulado que foi colocado nesse dia e observando com atenção o que foi as acelerações e desacelerações, isto porque, o treino pede muito essa vertente física. Neste dia, utiliza-se exercícios em espaços reduzidos, designados por *Small sided games*. Estes exercícios criam um ambiente propício a ações de grande intensidade e excêntricas como mudanças de direção, acelerações e desacelerações (Martin Buchheit, n.d.; Martín-García et al., 2020).

MD-3- Na realização desta unidade de treino observamos os dados da mesma forma, analisando todas as variáveis que foram utilizadas, mas com mais atenção para a distância percorrida, distância acima de 21km e distância acima de 24km.

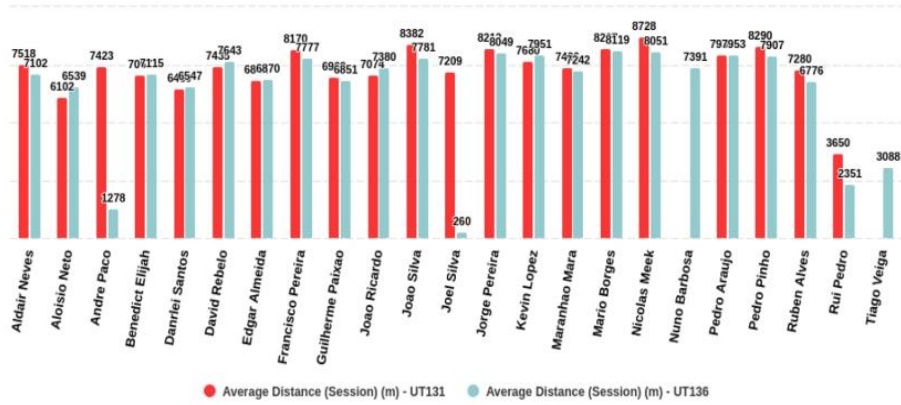
MD-2- Na sessão MD-2 foca-se a velocidade analítica para avaliar a velocidade máxima que os atletas atingiram na sessão e todas as outras variáveis são também observadas. A sessão de treino é das mais curtas da semana, com muitas paragens para corrigir posicionamentos táticos

e respetiva indicações na realização das bolas paradas ao pormenor, tanto a nível ofensivo como defensivo.

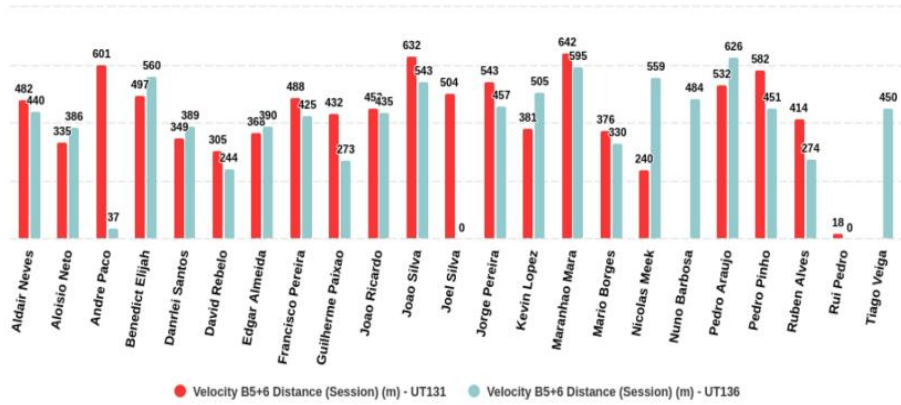
MD-1- Nesta sessão de treino, analisam-se os dados de uma maneira diferente, visto que a sessão é relativamente baixa e os jogadores não acumulam carga para gerar fadiga ou preocupação.

Na (figura 20), podemos observar o relatório diário que era utilizado nas restantes sessões de treino ao longo do microciclo.

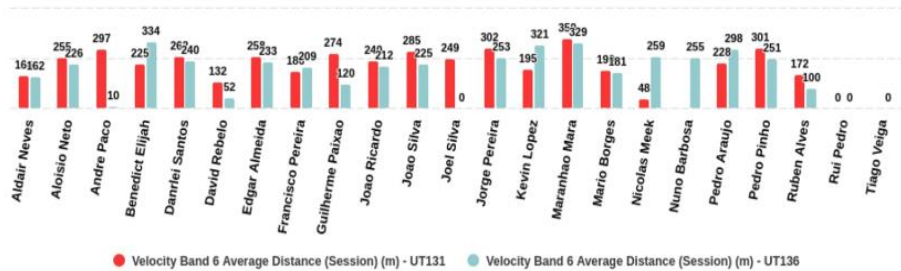
DISTANCE



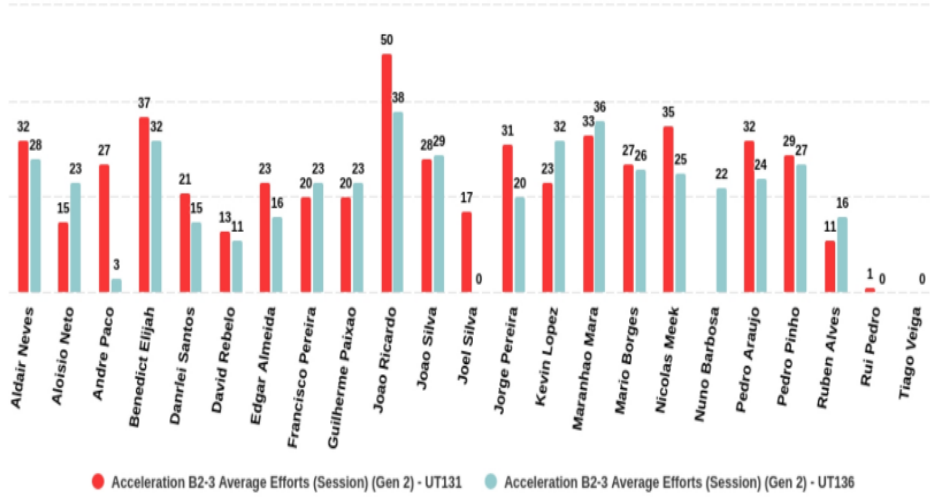
DISTANCE > 21 KM/H



DISTANCE > 24 KM/H



ACCEL > 3 M/S2



DECEL > -3 M/S2

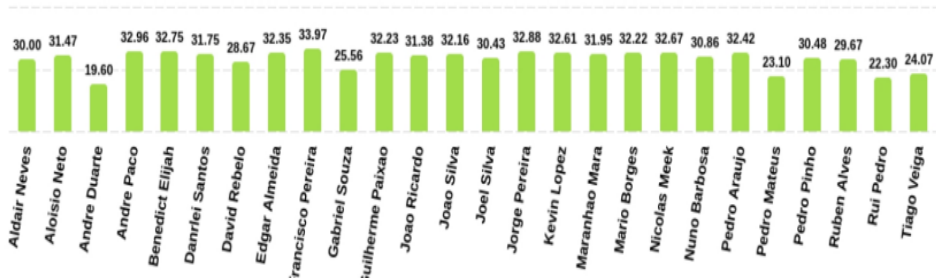
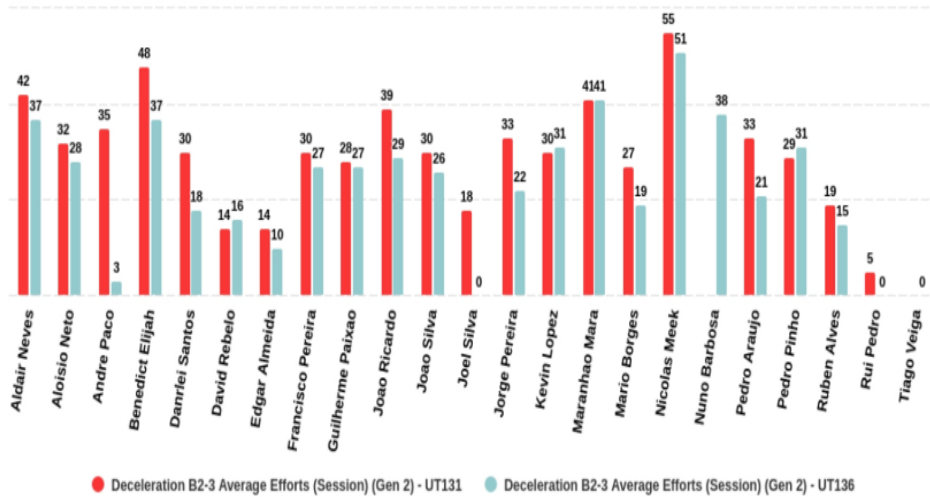


Figura 20 - Relatório do gps treino

4.3.1.2. MD-4

No que toca ao MD-4, fase aquisitiva do microciclo, é extremamente importante a introdução de estímulos de grande intensidade e volume para manter ou ganhar a capacidade física dos atletas. Quando se realiza um treino de tensão a componente tática não é a prioridade, mas sim o comportamento tático da equipa, como a reação à perda da bola, colocando agressividade quando uma das equipas não tem bola e uma reação forte para recuperá-la, com a outra equipa a tentar manter a bola em sua posse.



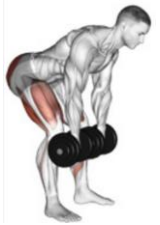
Os jogos reduzidos permitem trabalhar em simultâneo as capacidades técnicas e táticas, bem como as capacidades físicas como a resistência, força e agilidade (Hill-Haas et al., 2009).

Questionários wellness

Como já foi explicado no ponto 4.3.1, os questionários *wellness* funcionava sempre da mesma forma ao longo da semana, e dessa forma não vão ser mencionados nos restantes dias.

Pré treino de força para toda a equipa

Neste treino divide-se o grupo em dois com o intuito de ter uma melhor organização do trabalho e conseguir ter material disponível para todos os atletas que realizem o pré treino. No MD-4 aborda-se o trabalho de força para membros inferiores, realizando 5 exercícios. Como já foi citado acima, este treino é de extrema importância para os atletas de futebol.

	Exercício	série	Repetições	Carga	Descanso
	Bulgarian Squat	2	6	20kg 20kg	2 minutos
	Adutor copenhaga	2	6	Peso do corpo	2 minutos
	Romain Deadlift	2	6	20kg 20kg	2 minutos



	Standing Calf Raises- Unilateral	2	8	15kg	
	DB Lateral Squat	2	6	15kg	

Tabela 11 – pré treino de força MD-4

Preparação do GPS para a sessão de unidade de treino

A preparação do GPS para a unidade de treino já foi mencionada no MD+1, e esse mesmo processo é realizado em todas as sessões de treino que forem mencionadas daqui para a frente.

Auxílio nas tarefas durante na sessão de treino

Durante as sessões de treino a cooperação nas tarefas eram as mesmas que forma mencionadas acima.

4.3.1.3. MD-3

Relativamente ao MD-3 caracteriza-se pela realização de uma sessão de treino com um maior volume, exercícios em espaços grandes e com um maior número de jogadores por exercício. Neste dia dividimos a equipa em dois grupos, um grupo trabalha organização defensiva e outro grupo com organização ofensiva e finalização, que poderá existir trocas de alguns jogadores na realização dos exercícios. Depois desse momento realizávamos um exercício que designamos por vagas, um exercício onde colocávamos transição ofensiva e transição defensiva. O objetivo passa pelos jogadores serem expostos por momentos que acontecem em jogo, o foco aqui era promover a chegada rápida á área de quem estava a atacar e acabar com finalização, e os jogadores que estavam a defender tem de conseguir evitar o golo. Por último acabávamos com um jogo 2/3 de campo e criávamos competitividade, como por exemplo a equipa que perdesse tinha que dar dinheiro para a caixinha.

Neste dia, o jogador tem de resistir psíquica e fisicamente à instalação de fadiga e de recuperar rapidamente dos efeitos produzidos, por uma carga de treino, também é a capacidade de manter a sua atividade, repetindo diferentes habilidades diversas vezes. O conceito de resistência no

futebol está ligado à possibilidade de repetir esforços máximos e explosivos ao longo do tempo. A escolha por este tipo de treino tem sido, principalmente, baseada nos ganhos de aptidão aeróbia geral (VO2max, economia de corrida e limiares de transição fisiológica) e específica (capacidade de repetir e sustentar sucessivos esforços intermitentes de alta intensidade), em períodos curtos de tempo (Filipe Clemente, 2023).

Pré treino no MD-3

Relativamente ao pré-treino no MD-3 realizasse membros superiores, novamente o grupo é dividido em dois. Cada grupo é constituído por três elementos, cada grupo vai estar a realizar um exercício por estação, mas enquanto um realiza o exercício os outros dois atletas aguardam pela sua vez, assim asseguramos os tempos de recuperação.



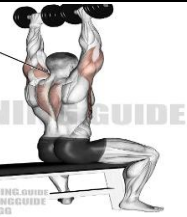

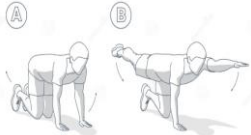
	Exercício	série	Repetições	Carga	Descanso
	Flexões com carga dorsal	2	8	10kg	2
	Barbell row	2	8	40kg	2
	Shoulder press	2	6	20kg	2
	Biceps Curl	2	8	20kg	2
	Bird Dog	2	6		2

Tabela 12 – pré treino tabela membros superiores MD-3



4.3.1.4. MD-2

No MD-2 realizamos como primeiro exercício “meinho”, de seguida realizamos combinações ofensivas onde participa a equipa toda, o objetivo é descobrir os caminhos até chegar ao golo, consoante a análise do adversário, e finalizamos o treino com o jogo das bolas paradas, consiste num jogo normal, onde por várias vezes vão ser executados livres, cantos, lançamentos de várias zonas do campo e por vezes as situações são repetidas, para trabalhar aspetos ofensivos e defensivos.

Nesta fase as cargas devem diminuir, pois já estamos perto da competição, diminuir o volume e mantendo a intensidade com grandes intervalos de recuperação entre cada repetição do atleta. Devemos dar estímulos ao treino do atleta perto da competição sem causar fadiga que leva a uma má performance desportiva no dia de jogo (Bosquet et al., 2007) .

Pré treino MD-2

Quando nos encontramos a dois dias do jogo realizamos pré-treino, consiste na realização de exercícios de core e de mobilidade, todos os exercícios são realizados com o peso corporal. O treino de core é o ideal para desenvolver o musculo abdominal, estes são responsáveis por estabilizar o corpo, quando o atleta se encontra de pé ou a realizar algum movimento da sua modalidade. São os músculos que mantém a estrutura corporal durante a realização de exercício tais como, corrida, saltos ou levantar pesos acima da cabeça. Um core forte melhora a eficiência neuromuscular (Vern Gambetta, 2006).

	Exercício	série	Repetições	Carga	Descanso
	Dead Bug	2	12 repetições	10kg	0
	Oblique crunch	2	12 repetições	40kg	0




	Crunch a tocar no pé	2	12 repetições a cada lado	20kg	0
	Bird dog quatro apoios	2	10 repetições a cada lado	20kg	0
	Lateral Plank	2	40 segundos a cada lado		0

Tabela 13 – pré treino mobilidade MD-2

4.3.1.5. MD-1

A sessão MD-1 consiste num treino muito curto. Realiza-se um aquecimento geral, a equipa é dividida em dois grupos, dos quais um grupo realiza a velocidade de reação e o outro grupo bolas paradas (quer ofensivas quer defensivas). Ao fim de um determinado período os grupos trocavam de tarefas. No final jogavam ao “meinho” e o treino estava terminado.

4.4. Dia de jogo

Relativamente ao dia de jogo tem-se como preocupação o bem-estar dos atletas para que não lhes falte nada nesse dia. As rotinas são as que foram definidos no início da época, cada elemento da equipa técnica sabia quais eram as suas funções, tais como, colocar as bolas paradas no balneário, palestra com a equipa sobre o adversário, pré-aquecimento, aquecimento geral e funções técnico táticas no decorrer de jogo.

Pré jogo

No dia de jogo, os jogadores antes de entrarem para o campo, realizavam uma ativação com minibandas que durava cerca de 5 minutos, algo muito rápido e dinâmico para os ajudar a irem melhorar preparados para o aquecimento. A tabela 14 ilustra este tripo de treino.






	Série	Repetições para cada perna
	2	8
	2	8
	2	8
	2	8
	2	8

Tabela 14 - pré ativação dia de jogo

Relatório do GPS em dia de jogo

No dia de jogo era elaborado um relatório geral que era colocado no balneário dos jogadores para eles observarem os seus próprios dados, e uma folha com os aspetos positivos dos últimos dois jogos, na elaboração dessa folha só realçávamos os aspetos positivos dos jogadores.

O segundo relatório era elaborado para a equipa técnica com todas as diferenças dos dois últimos jogos, onde analisávamos em conjunto no primeiro treino da semana.

Relatório para os jogadores:

Relatório com algumas variáveis que era colocado no balneário dos jogadores para os mesmos terem acesso aos seus próprios dados de jogo.

Na (figura 21) observa-se a distância percorrida durante um jogo.



Figura 21- relatório dos dados do GPS para os jogadores

Na (figura 22) pode-se observar velocidade acima de 24km/h durante um jogo.

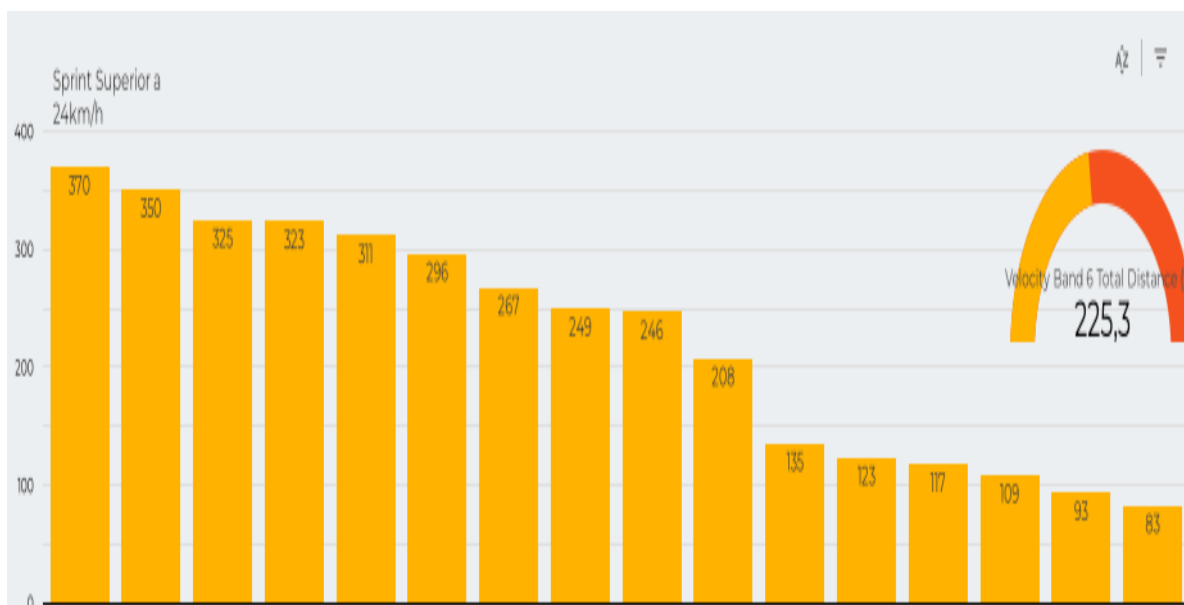


Figura 22 - relatório dos dados do GPS para os jogadores

Na (figura 23) observa-se a velocidade máxima atingida pelos jogadores durante um jogo.

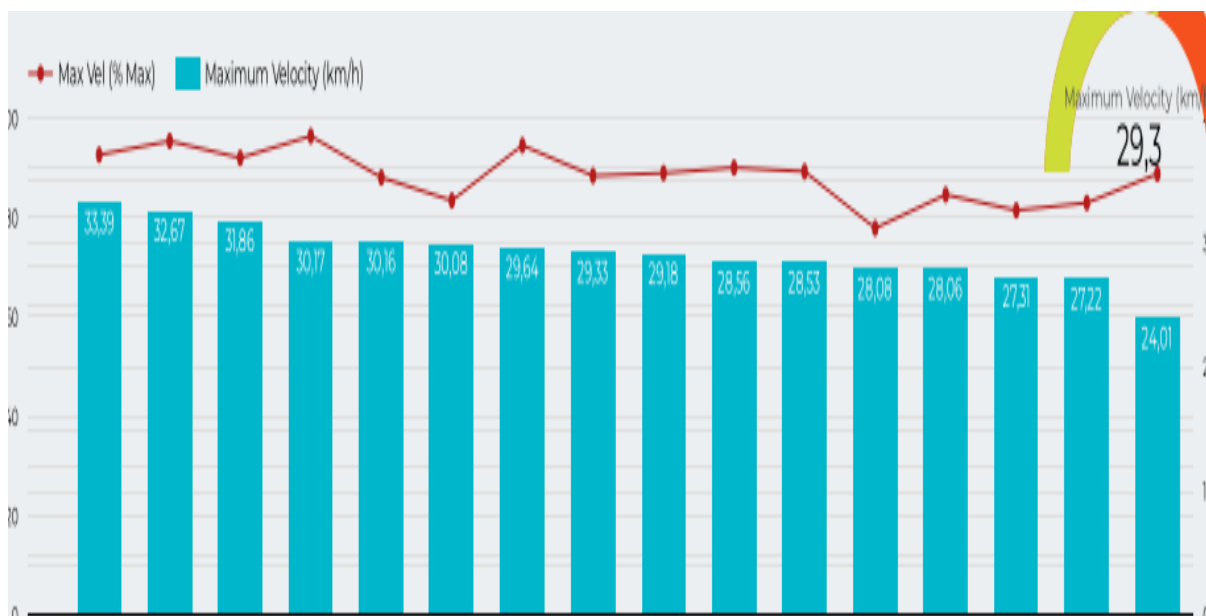


Figura 23 - relatório dos dados do GPS para os jogadores

Na (figura 24) observa-se os dados por posição dos atletas que participaram no jogo.

Total Duration	Total Distance (m)	Meterage Per Minute	Max Vel (% Max)	Explosive Efforts (min)	Vel 21-24 km/H
101	9 513,13	94,11	89,08	1,21	46,68
101	9 521,29	94,19	77,99	0	74,01
101	10 240,77	101,31	92,14	1,71	269,6
82	9 101,23	110,56	89,39	1,25	168,21

Position Name: Midfielder (1) ▾

Total Duration	Total Distance (m)	Meterage Per Minute	Max Vel (% Max)	Explosive Efforts (min)	Vel 21-24 km/H
101	10 824,58	107,09	83,08	2,09	107,98
101	10 602,11	104,88	90,16	1,52	179,46
82	10 223,46	124,37	88,54	2,09	178,13
44	4 612,53	104,87	96,52	1,27	303,49

Position Name: Striker (1) ▾

Figura 24 - relatório dos dados do GPS para os jogadores

Relatório para a equipa técnica

Distância total percorrida nos dois últimos jogos:

Estes dados apresentados na (figura 25) são reais e ilustram o desempenho de cada jogador. Neste gráfico está visível os dados dos atletas nos últimos dois jogos ou treinos com o mesmo estímulo. Os jogadores que se encontram apenas com uma barra colorida, significa que estão

lesionados, não utilizados ou não convocados. O mesmo se segue para os gráficos que vão ser apresentados de seguida.

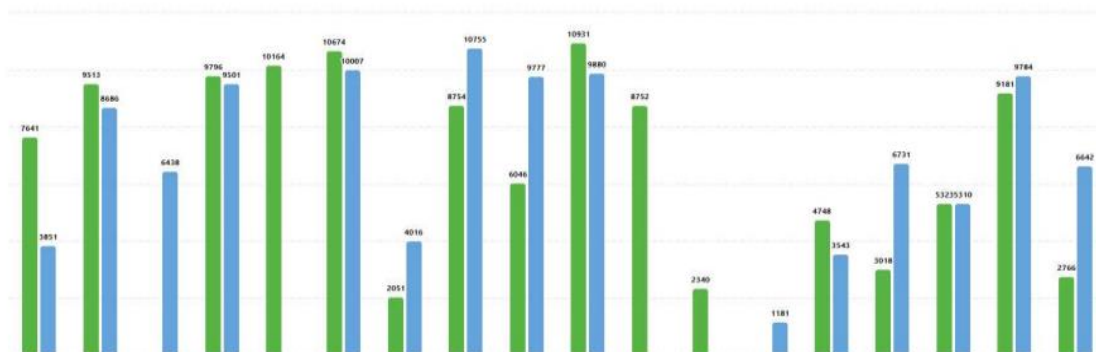


Figura 25 - comparações distância percorrida treino/jogo

Distância de alta intensidade nos dois últimos jogos/treinos (HSR):

Na (figura 26) podemos observar a variável que foi utilizada, e podemos ver quantos metros os jogadores realizaram acima de 21km no jogo ou em treino.

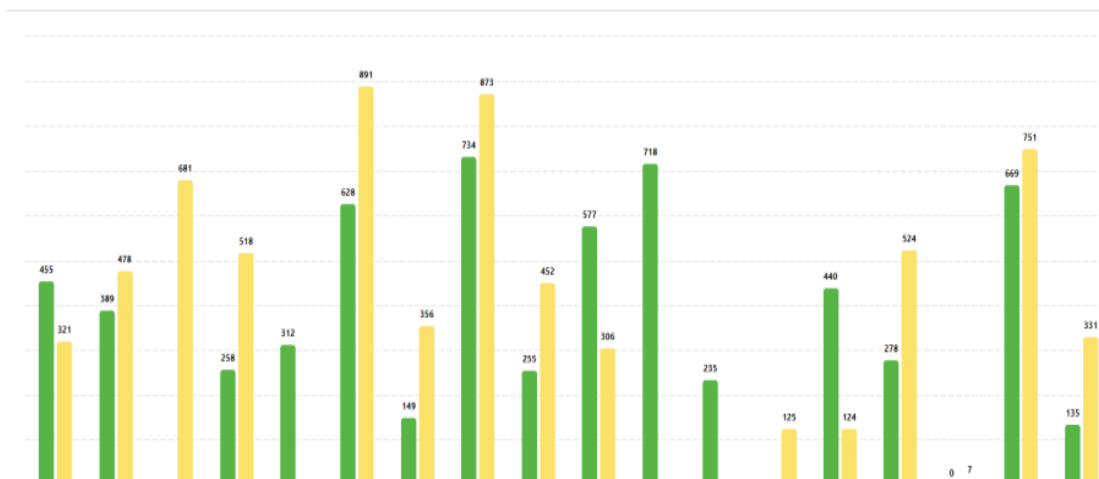


Figura 26 - comparações distância de alta intensidade treino/jogo

Distância acima de 24km/H nos dois últimos jogos/ treinos:

Na (figura 27) pode-se observar a variável no que diz respeito a velocidade acima de 24km, metros que os jogadores percorreram acima de 24km nos últimos dois jogos/ treinos.

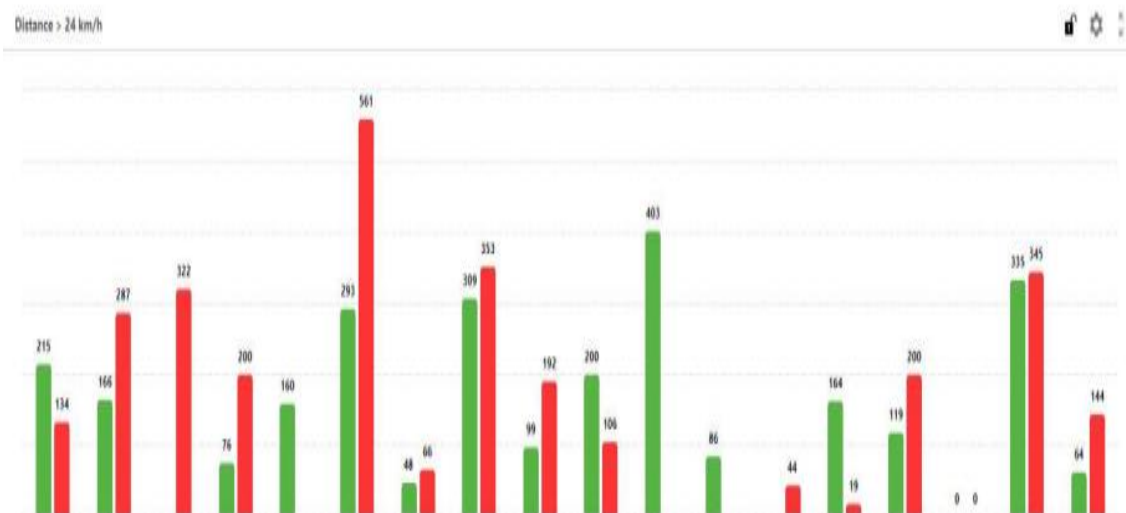


Figura 27 - comparações distância acima de 24km treino/jogo

Acelerações nos últimos dois jogos/treinos:

Segue as acelerações (eventos, > 3m/s), realizadas pelos jogadores nos dois últimos jogos/treinos (figura 28).

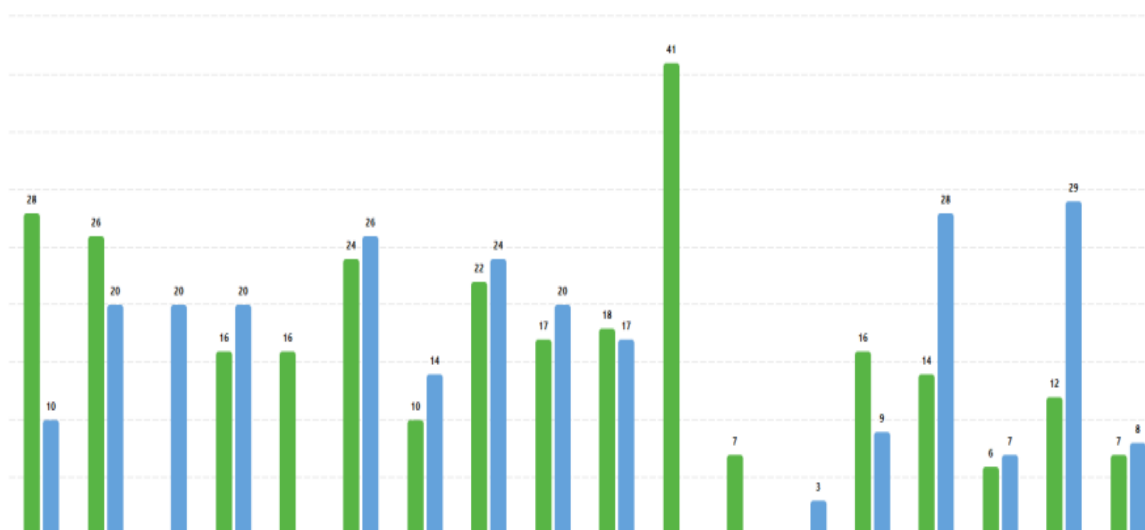


Figura 28 - comparações das acelerações treino/jogo

Desacelerações nos últimos dois jogos/treinos:

Segue as desacelerações (3m/s²), realizada pelos jogadores nos dois últimos jogos/ treinos (figura 29).

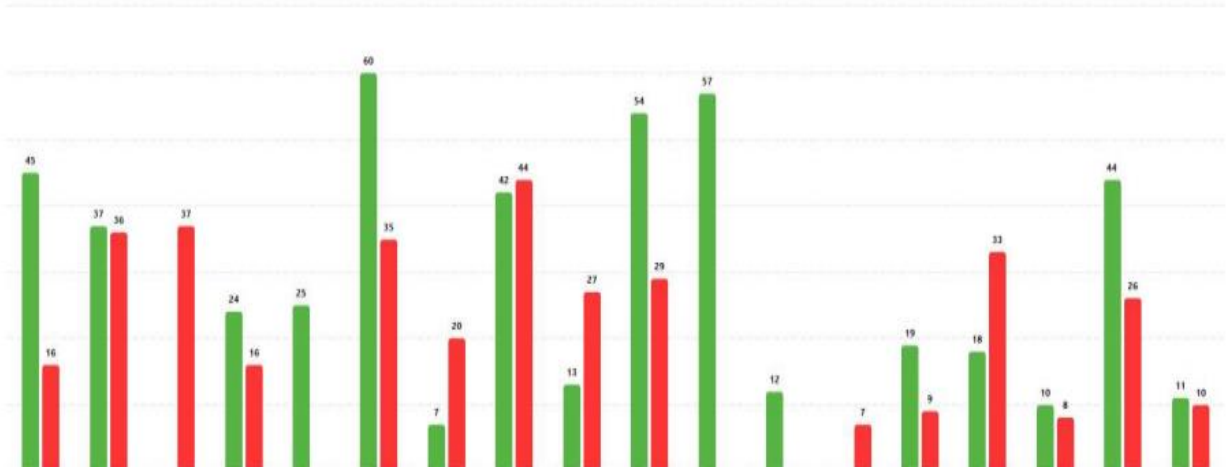


Figura 29 - comparações das desacelerações treino/jogo

Velocidade máxima atingida nos últimos dois jogos/treinos:

Velocidade máxima (figura 30) dos últimos dois jogos/treinos.

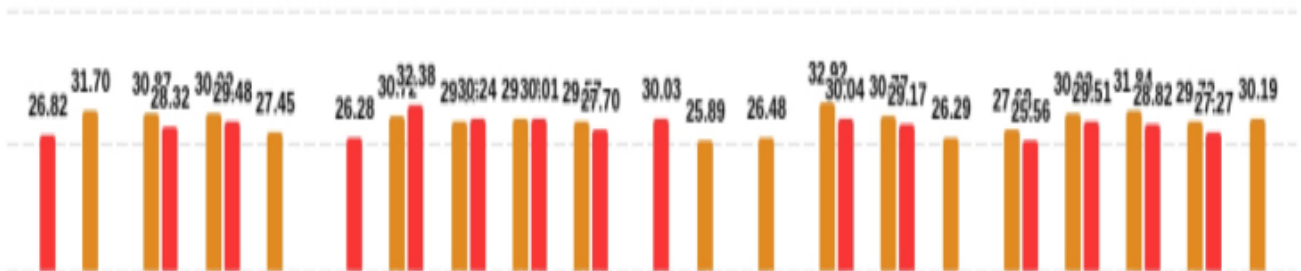


Figura 30 - comparações velocidade máxima treino/jogo

Aspetos positivos dos jogadores:

A tabela 15 apresenta o tempo do jogo, a distância percorrida, a ações alta intensidade, sprint, as ações de alta intensidade, as acelerações e desacelerações. Destaca-se sublinhado a verde os aspetos positivos individuais de cada jogador num jogo.

Tempo Jogo	TD (km)	VM (km/h)	Sprint (metros)	HSR (metros)	ACL (ações)	DCL (ações)
<i>minutos</i>	<i>distancia total percorrida</i>	<i>Velocidade máxima</i>	<i>velocidade >25km/h</i>	<i>Ações alta intensidade</i>	<i>acelerações</i>	<i>desacelerações</i>
95	4,64	21,91			31	16
<u>+ 65</u>	<u>+ 7,37</u>	<u>+ 0,01</u>	<u>+ 166</u>	<u>+ 460</u>	<u>+ 25</u>	<u>+ 32</u>
<u>+ 82</u>	<u>+ 8,89</u>	<u>+ 4,32</u>	<u>+ 107</u>	<u>+ 320</u>	<u>+ 4</u>	<u>+ 25</u>
95	10,07	31,86	94	330	25	35
95	10,56	30,94	323	799	25	60
<u>+ 18</u>	<u>+ 1,86</u>	<u>+ 2,66</u>	<u>+ 116</u>	<u>+ 177</u>	<u>+ 5</u>	<u>+ 6</u>
<u>+ 63</u>	<u>+ 7,64</u>	<u>+ 1,95</u>	<u>+ 124</u>	<u>+ 513</u>	<u>+ 16</u>	<u>+ 32</u>
- 13	- 1,44	<u>+ 3,70</u>	- 5	- 52	- 9	- 2
<u>+ 6</u>	<u>+ 0,24</u>	- 1,58	- 141	- 150	<u>+ 10</u>	<u>+ 5</u>
95	10,93	31,02	283	655	35	47
<u>+ 59</u>	<u>+ 6,86</u>	<u>+ 2,06</u>	<u>+ 280</u>	<u>+ 514</u>	<u>+ 32</u>	<u>+ 39</u>
<u>+ 19</u>	<u>+ 1,84</u>	<u>+ 2,85</u>	<u>+ 49</u>	<u>+ 101</u>	=	<u>+ 14</u>
16	2,00	27,87	23	73	10	13
16	2,20	27,29	48	158	5	11
16	1,95	28,66	66	103	8	9
10	1,52	26,42	15	655	4	3

Tabela 15 - dados com aspeto positivo balneário dos jogadores

Em paralelo, os jogadores tinham acesso a informações detalhadas de cada variável, tal como está ilustrado na tabela 16.

+ 65 minutos; + 7,37 km distância percorrida; + 0,01 km/h de velocidade máxima; + 166 metros de ações de velocidade em sprint; + 460 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + 25 ações de aceleração; + 32 ações de desaceleração
+ 82 minutos; + 8,89 km distância percorrida; + 4,32 km/h de velocidade máxima; + 107 metros de ações de velocidade em sprint; + 320 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + 4 ações de aceleração; + 25 ações de desaceleração
+ metros percorridos em ações de alta intensidade (799)
+ 18 minutos; + 1,86 km distância percorrida; + 2,66 km/h de velocidade máxima; + 116 metros de ações de velocidade em sprint; + 177 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + 5 ações de aceleração; + 6 ações de desaceleração
+ 63 minutos; + 7,64 km distância percorrida; + 1,95 km/h de velocidade máxima; + 124 metros de ações de velocidade em sprint; + 513 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + 16 ações de aceleração; + 32 ações de desaceleração
+ 3,70 km/h de velocidade máxima; + ações de desaceleração no jogo
+ 6 minutos; + 0,24 km distância percorrida; + 10 ações de aceleração; + 5 ações de desaceleração
+ 59 minutos; + 6,86 km distância percorrida; + 2,06 km/h de velocidade máxima; + 280 metros de ações de velocidade em sprint; + 514 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + 32 ações de aceleração; + 39 ações de desaceleração
+ 19 minutos; + 1,84 km distância percorrida; + 2,65 km/h de velocidade máxima; + 49 metros de ações de velocidade em sprint; + 101 metros de ações de velocidade de alta intensidade; + ações de aceleração; + 14 ações de desaceleração

Tabela 16 - informação detalhada de cada variável

Análise das partes do jogo

Distância percorrida comparações:

Na figura 31 observa-se a distância percorrida de dois jogos, mas dividida em partes, os dados são analisados com a média de todos os jogadores que fizeram parte do jogo. Pode-se ver que o primeiro gráfico é do jogo contra o Fafe e o segundo gráfico representa o jogo do Amora. No que representa as cores pode-se observar que a cor azul representa a primeira parte dos dois jogos, e a vermelho a segunda parte.

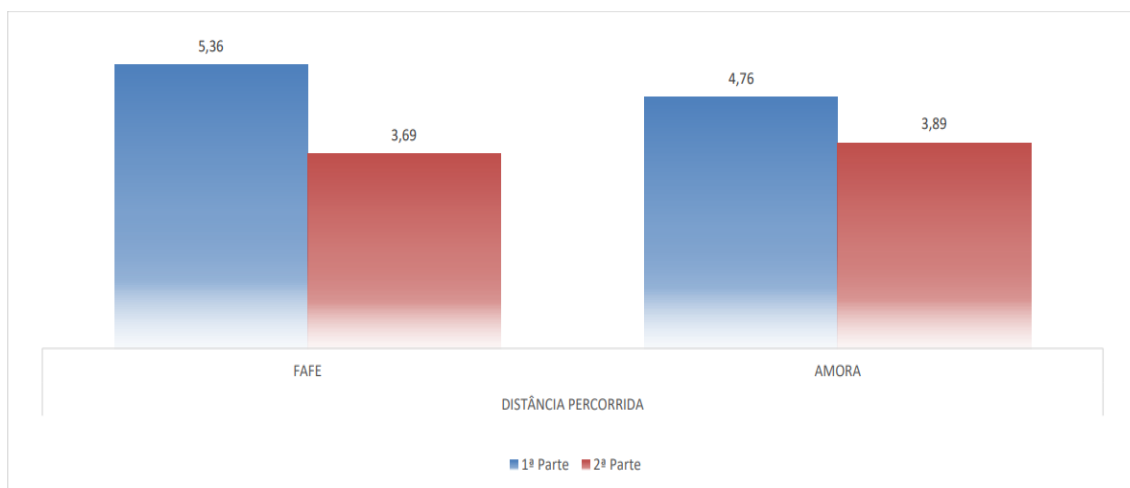


Figura 31 – Partes distância percorrida do jogo/treino

Distância de alta intensidade (HSR) comparações:

Na figura 32 pode-se analisar distancia de alta intensidade (acima de 21km), referente à primeira e segunda parte dos dois últimos jogos.

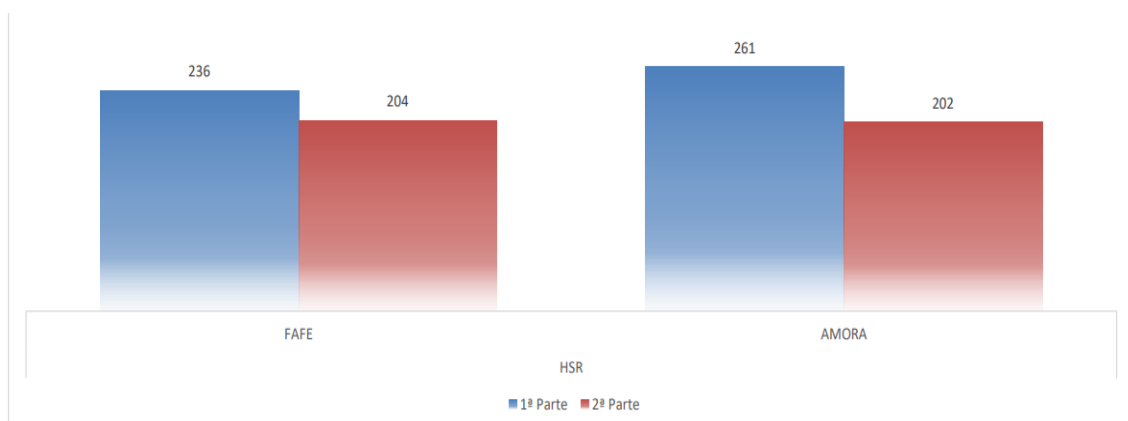


Figura 32 - partes distância acima de 21km jogo/treino

4.4.1.1. Funções como recuperador físico

Como referido anteriormente, uma das funções do aluno estagiário era ajudar o departamento médico na realização do *return to play* (voltar a jogar). Quando se fala de rtp é uma tomada de decisão que visa o atleta de regressar aos treinos vindo de uma lesão ou doença. Num estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine*, foram analisadas 116 equipas de futebol de vários países, ao longo de 16 anos, com o objetivo de definir o tempo de ausência e o regresso após as 30 lesões mais comuns nesse desporto. As lesões foram divididas em três categorias (leves, moderadas e severas). As lesões leves obrigaram a um período médio de ausência de 7 dias, as moderadas a um período médio entre 8 e 28 dias e, por último, as lesões severas obrigaram a um período médio de ausência superior a 28 dias, com 15% destas ainda a obrigar a uma paragem superior a 9 meses (270dias)(Ekstrand et al., 2020).

Em seguida apresenta-se um exemplo de RTP de uma lesão dos isquiotibiais e de que forma juntamente com a equipa dos fisioterapeutas realizamos o tratamento da mesma.

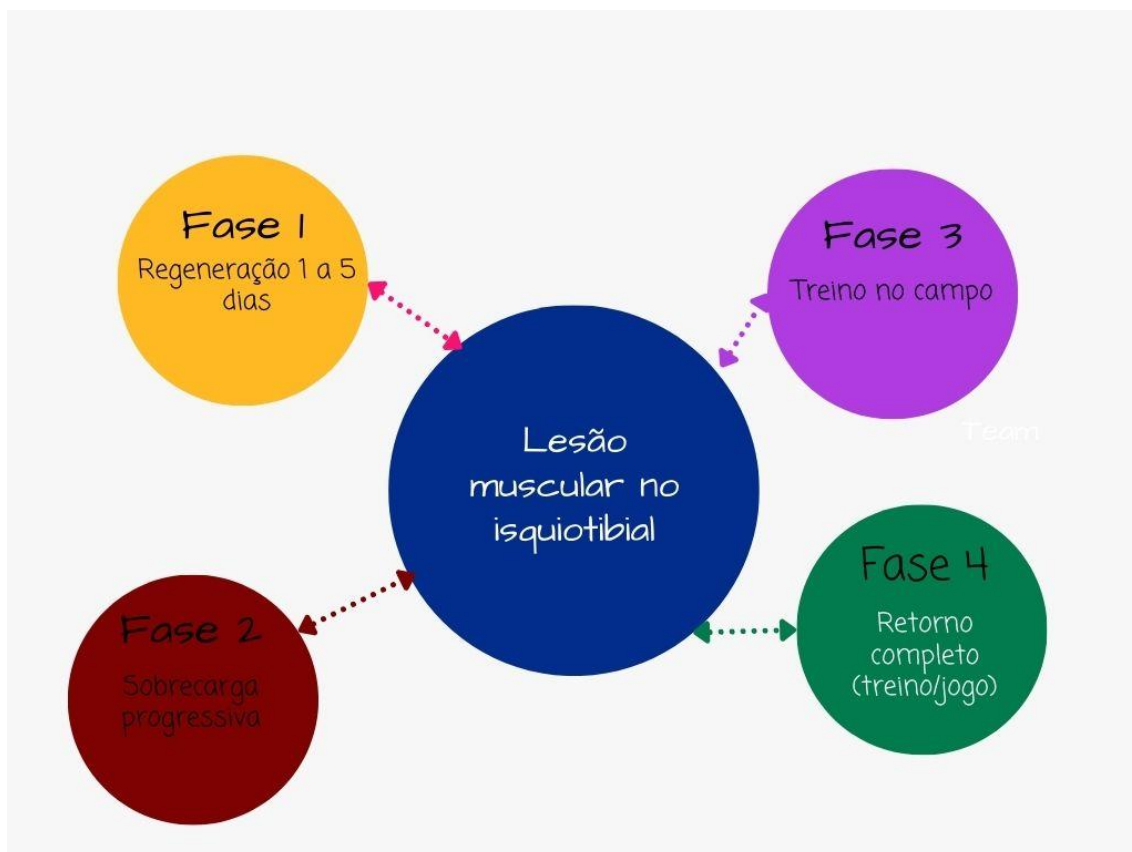


Figura 33- Fases da lesão isquiotibial RTP

Fase 1 (regeneração 1 a 5 dias):

- Imobilização
- Diagnóstico e tratamento
- Realização de avaliação (perímetro de coxa, outros)
- Adaptação do plano alimentar (contactar nutricionista)

Fase 2 (sobrecarga progressiva):

- Ganhos completo de amplitude articular
- Expor a carga ao longo da amplitude articular disponível
- Procurar alternar perfis de resistência tendo em atenção a sintomatologia

Após a aplicação de carga nos exercícios anteriormente mencionados (força submáxima) deverão ser inseridos exercícios de potência, força máxima e sobrecarga excêntrica, pliometria e velocidade máxima de contração conforme a segurança aplicada.

Velocidade máxima de contração:

Ponte de glúteo (calcanhar no banco)



Figura 34- Ponte de glúteo

Leg curl explosivo com elástico



Figura 35- Leg curl com elástico

Pliometria:

Saltos e quedas da caixa pliométrica (40/50/60)



-Depth Jumps (Bil/Unil) caixa-Chão- Caixa (40/50/60)

Figura 36- Saltos e quedas da caixa pliométrica



Figura 37- Depth Jumps (bilateral/unilateral caixa-chão

Potência:

Hip Thrust bilateral explosivo com barra



Figura 38- Hip Thrust bilateral

Agachamento mais salto com trapbar



Figura 39- Agachamento com salto trapbar

Força máxima e sobrecarga excêntrica

Nordic hamstrings (com elástico, concêntrico e excêntrico)



Figura 40- Nordic hamstrings com elástico

Nordic hamstrings

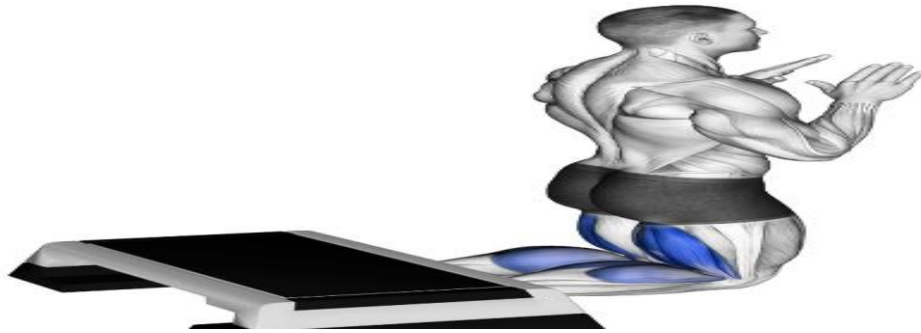


Figura 41- Nordic hamstrings

Deadlift no cinturão russo (com carga adicional)



Figura 42- Deadlift no cinturão russo

Isometria máxima Leg Curl unilateral (sentado, anca fletida a 90°) duração 5-8 segundos Alavanca curta (AC), Alavanca média (AM), Alavanca longa (AL)



Figura 43- Isometria máxima leg curl unilateral

Fase 3 (treino no campo):

-Tratamentos necessários

-Permissão para atleta passar a realizar corrida no campo (fase 3.1) deverá considerar em simultâneos critérios clínicos e funcionais (participação fisioterapeutas, recuperador físico)

3.1- Campo não integrado

-Corrida linear

-Progressão trote- corrido ritmo médio- alto- sprint

-Acrescentar blocos de potência aeróbia (treino intervalado)

-Técnica de corrida

-Mudança de direção e agilidade

Exercícios específicos: aumentar complexidade de forma gradual. Na etapa final, deve-se constar as atividades consideradas como principais mecanismos de lesão.

Ginásio

-Manutenção do trabalho indicado na Fase 2- sobrecarga progressiva;

3.2- Campo integrado

-Progressão gradual ao nível do volume minutos (min) de treino e da intensidade dos exercícios

-Progressão gradual do volume minutos de jogo;

-Garantir a exposição gradual e constante a aceleração, velocidade máxima e remate (principais mecanismos de lesão);

-Ponderar se os exercícios específicos em que o atleta foi inserido com a equipa estimulam de maneira suficiente (quer a intensidade, quer o volume) para criar as adaptações necessárias para aumentar a resiliência do atleta em contexto específico;

Critérios de progressão

Fase 3.2 para a fase 4

-Valores obtidos no período preparatório;

-Ausência de dor, quer nas tarefas técnico-táticas, específicas, quer nos exercícios de força;

Fase 4 – Retorno completo (treino/competição)

-Após retorno completo ao treino/competição, deverá ser mantido um programa de manutenção dos níveis de força dos grupos musculares lesados, a ser realizado 2 vezes por semana, pelo menos durante as 3 semanas seguintes.

Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises

4.4.2. Microciclo 1 – Microciclo Pré-competitivo (18/07/2022 até 24/07/2022)

18/07/2022	18/07/2022	19/07/2022	20/07/2022	21/07/2022	22/07/2022	23/07/2022	24/07/2022
	MD-5	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	Folga
Segunda-feira	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Chegada:9h Treino: 10h	UT1	UT2	UT4	UT5	UT7	ADSvs Paços de Ferreira sub19	
Local: Milheiroense Hora:16h		UT3		UT6			

Tabela 17 - microciclo pré-competitivo

Na primeira semana de pré-época o objetivo era dar carga progressivamente aos jogadores para que eles se adaptassem ao estímulo que estava a ser introduzido, conhecessem as ideias do treinador Tiago Moutinho. A semana iniciou-se na segunda-feira onde se realizou uma reunião com a equipa técnica para programarmos o treino consoante as ideias do treinador Tiago Moutinho e perceber o modelo de jogo que pretendia aplicar na sua equipa.

Durante a semana fomos implementando os exercícios que o treinador pretendia, sempre com a progressão da carga e tendo sempre um cuidado para não causarmos nenhum problema físico aos jogadores. Como sabemos, existe jogadores que tinham realizado um trabalho nas férias para estarem bem no regresso aos treinos, mas outros não tinham realizado nada, então era preciso ter muito atenção para dosear as cargas entre todos.

Na primeira semana realizou-se 7 Unidades de treino, sendo que 5 treinos foram realizados pela manhã e dois treinos foram realizados no regime de bidiário. Observando o microciclo que foi realizado na primeira semana de pré-competitivo penso que a carga foi bem aplicada e houve sempre muito cuidada na preparação dos treinos, tendo a vantagem que a maioria dos

jogadores transitava da época anterior e já conhecia o trabalho do treinador Tiago Moutinho, sendo mais fácil reter as ideias dos exercícios e o que o treinador pretendia. O aspeto negativo da primeira semana era deslocarmos a um campo de relva para treinar, mas que não tinha as melhores condições e colocava alguns constrangimentos na realização dos exercícios com a qualidade que o treinador pretendia.

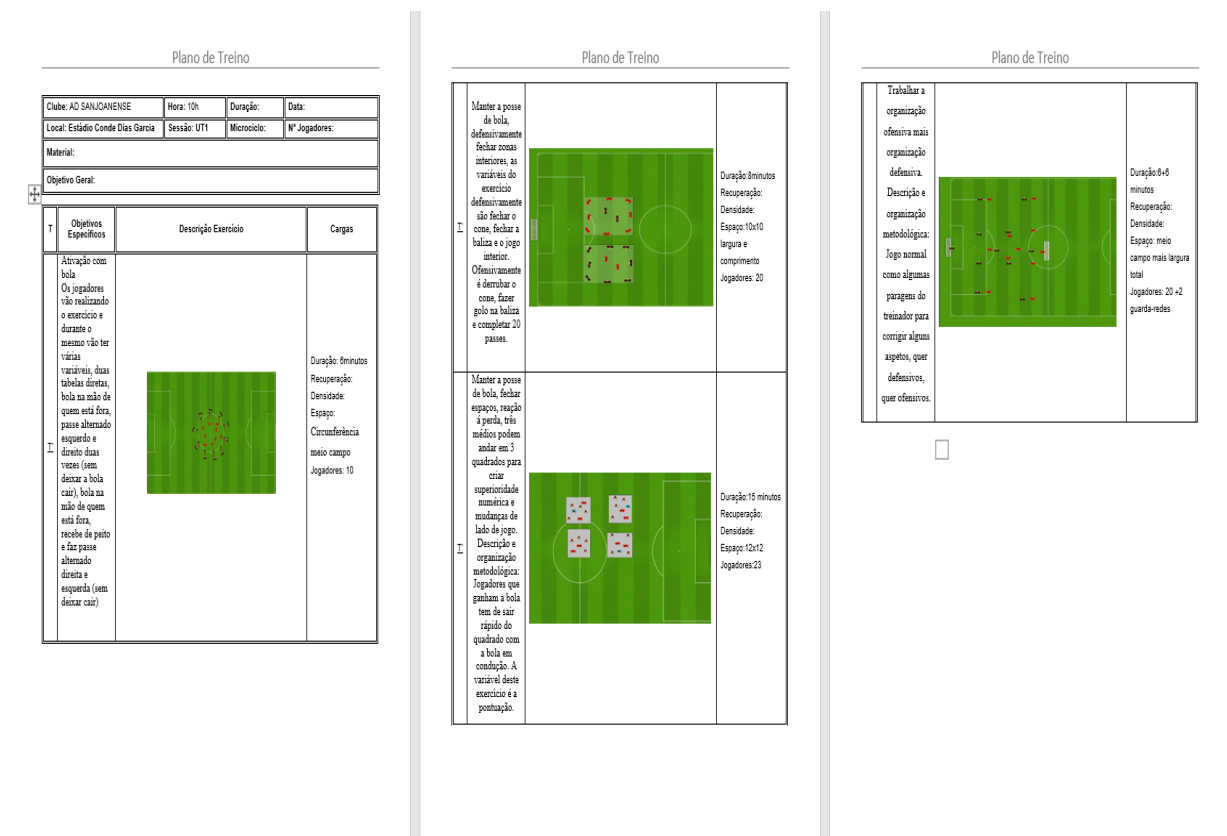


Figura 44- Unidade de treino 1

Na primeira sessão de trabalho, unidade de treino 1 (UT1), com o treinador Tiago Moutinho a equipa realizou um aquecimento com bola, exercício de meinho setorial, exercício 4 quadrados mais 3 joker e por fim jogo. Depois do aquecimento a equipa realizou um exercício que o nome é meinho setorial, o objetivo do exercício é manter a posse de bola, defensivamente fechar zonas interiores, as variáveis do exercício defensivamente é fechar o cone, fechar baliza e o jogo interior. Ofensivamente é derrubar para o cone, fazer golo na baliza e completar 20 passes seguidos. O terceiro exercício que realizamos era composto por quatro quadrados mais três jokers, o objetivo era manter a posse de bola, fechar espaços, reação à perda. Os três médios podem andar em três quadrados para criar superioridade numérica e mudança de lado de jogo.

Os jogadores que ganham a bola têm de sair rápido do quadrado com a bola em condução. A variável do exercício é a pontuação. Por último realizou-se um jogo a meio campo e com a largura total, o objetivo era trabalhar organização ofensiva mais organização defensiva. O jogo era normal com algumas paragens do treinador para corrigir alguns aspetos, quer defensivos, quer ofensivos.

Reflexão da UT1 – O primeiro treino correu bem, com o treinador Tiago Moutinho a começar com processos simples para os jogadores entenderem o que pretende o treinador.

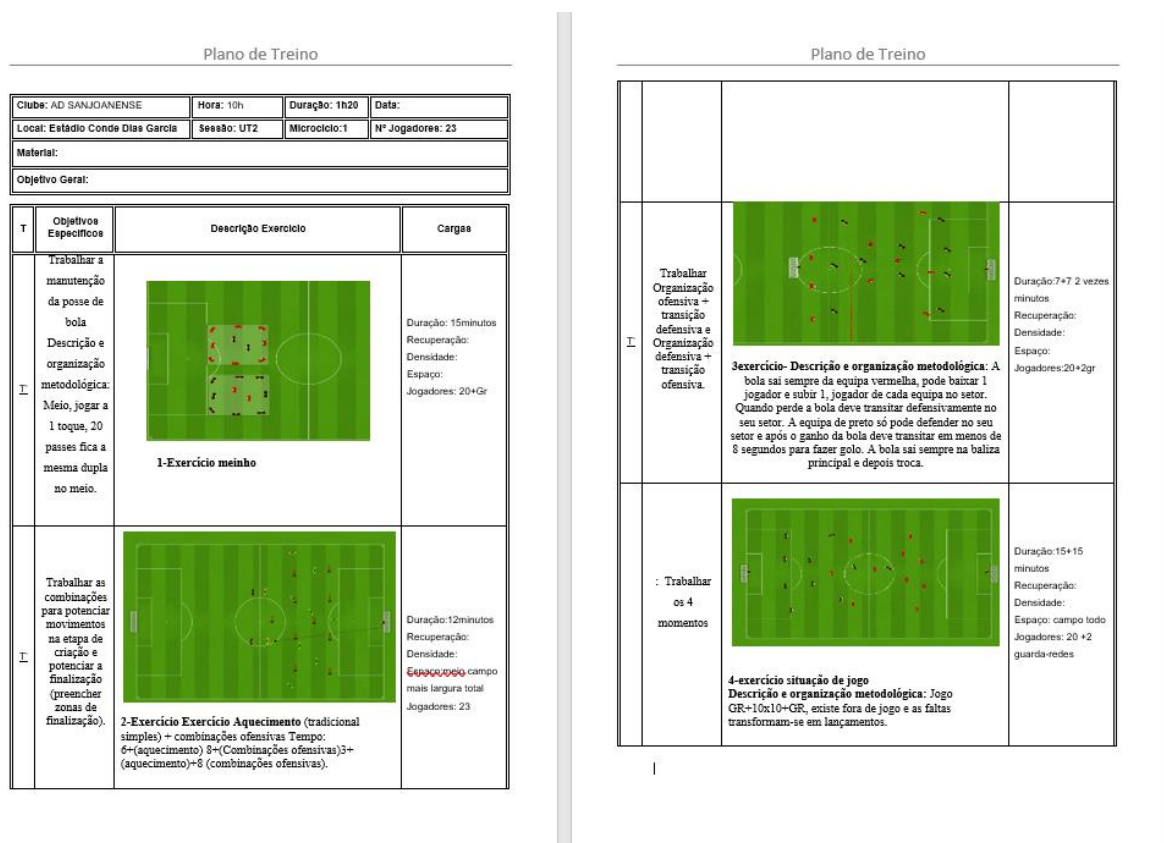


Figura 45- Unidade de treino 2 (manhã)

No segundo dia de trabalho (UT2 manhã), como primeiro exercício foi realizado meinho, onde o grande objetivo era trabalhar a manutenção da posse de bola. Jogadores só poderiam jogar a um toque, se realizassem 20 passes a mesma dupla ficava no meio. O segundo exercício foi um aquecimento mais combinações ofensivas. Neste caso os jogadores realizavam um aquecimento durante 6 minutos, entravam para realizar combinações ofensivas durante 8 minutos, voltavam a sair para realizar mais 3 minutos de aquecimento e quando finalizava voltava mais 8 minutos para as combinações ofensivas. O objetivo das combinações ofensivas

era potenciar movimentos na etapa de criação e potenciar a finalização (preencher zonas de finalização). O terceiro exercício consistia num jogo competitivo setorial com saídas, o objetivo era trabalhar organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva. A bola sai sempre da equipa vermelha, pode baixar 1 jogador e subir 1, jogador de cada equipa no setor. Quando perde a bola deve transitar defensivamente no seu setor. A equipa de preto só pode defender no seu setor e após o ganho da bola deve transitar em menos de 8 segundos para fazer golo. A bola sai sempre da baliza principal e depois troca. No quarto exercício realizou-se uma situação de jogo, o objetivo era trabalhar os 4 momentos de jogo,



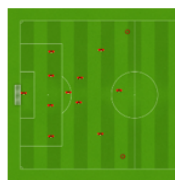
Plano de Treino				
Clube: AD SANJOANENSE		Hora: 10h	Duração: 1h20	Data:
Local: Estádio Conde Dias Garcia		Sessão: UT3	Microciclo:1	Nº Jogadores: 23
Material:				
Objetivo Geral:				
T	Objetivos Específicos	Descrição Exercício	Cargas	
I	Recepção (orientada), passe e deslocamento Exercício de passe em Y	 1-Exercício passe	Duração: 8 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 18	
I	Trabalhar a manutenção da posse de bola Descrição e organização metodológica: Meio, jogar a 1 toque, 20 passes fica a mesma dupla no meio.	 2-Exercício Meios	Duração: 12 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 20+gr	
I	Organização defensiva com o mister com uma bola e os jogadores tem de se posicionar consoante a bola, ao sinal do mister a equipa organiza rapidamente uma saída preferencialmente pelas alas, mas não tem que ser obrigatoriamente.	 3-Exercício Organização defensiva mais saídas	Duração: 10+10 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 12	

Figura 46- Unidade de treino 3 (tarde)

No mesmo dia, mas pela parte da tarde (UT3 tarde), realizou-se um exercício de passe, com o objetivo de receber orientado, passe e deslocamento, o nome do exercício é o Y.

De seguida realizou-se meio, com o objetivo de trabalhar a manutenção da posse de bola. Por última organização defensiva mais saídas, o objetivo específico é trabalhar organização defensiva, o treinador tem a bola na mão e os jogadores tem de se posicionar consoante a bola, ao sinal do treinador a equipa organiza rapidamente uma saída preferencialmente pelas alas,

mas não tem que ser obrigatoriamente. O treinador vai dizendo vários estímulos, um deles poderá sair pelo lado contrário ao da bola, ou até pelo meio.

Reflexão da UT2 (manhã) e UT3 (tarde) – A sessão de treinos pela manhã e pela tarde correu bem, nesta fase ainda é muito prematuro realizar uma análise detalhada sobre a equipa, mas os jogadores percebiam todos os exercícios e conseguiam executá-los da melhor forma possível. O aspeto negativo é a chegada de jogadores diariamente onde colocava sempre um número elevado de jogadores que se tornava difícil ter a participação de todos em todos os exercícios realizados durante a sessão de treino.

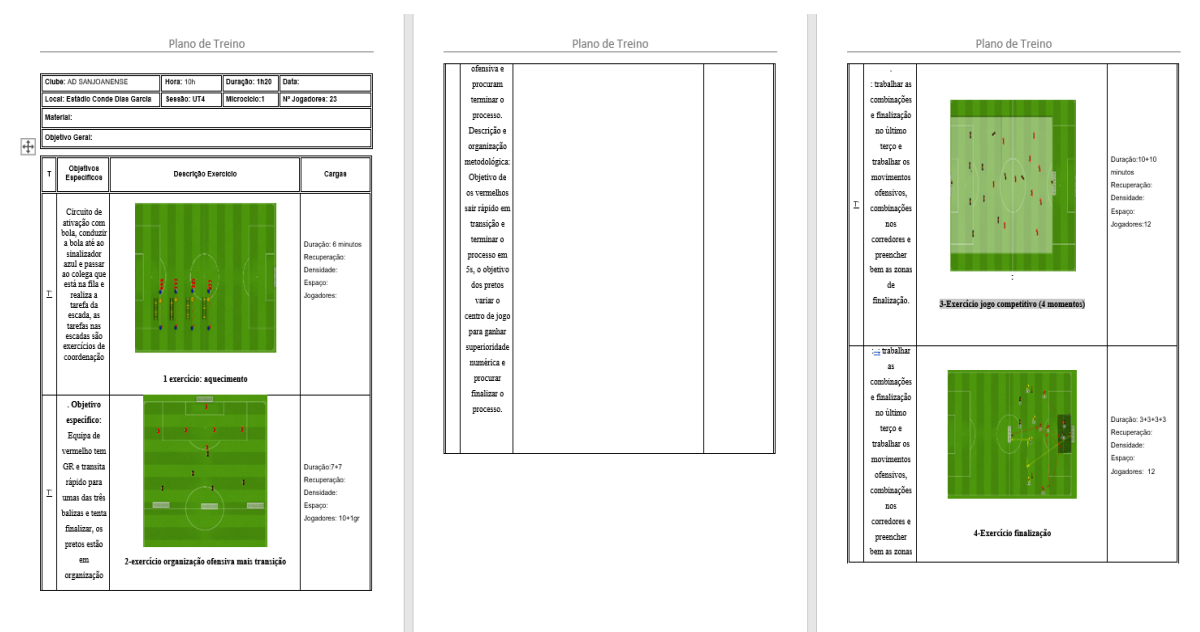


Figura 47- Unidade de treino 4

Na UT4 o primeiro exercício foi a realização de um aquecimento com bola, os jogadores tinham de conduzir a bola até ao sinalizador azul e passar ao colega que está na fila e de seguida realizava a tarefa de escada, as tarefas nas escadas são exercícios de coordenação. O segundo exercício era organização ofensiva mais transição, a equipa vermelha tem um guarda-redes (GR) e transita rápido para umas das três balizas e tenta finalizar, os pretos estão em organização ofensiva e procuram terminar o processo. O objetivo dos vermelhos é sair rápido em transição e terminar o processo em 5 segundos, o objetivo da equipa preta é variar o centro de jogo para ganhar superioridade numérica e procurar finalizar o processo. O 3 exercício consistia era realizado um jogo competitivo com o objetivo de trabalhar todos os momentos, neste jogo existia foras do jogo, as faltas transformam-se em lançamentos.

Por última finalização, com o objetivo de trabalhar combinações e finalização no último terço e trabalhar os movimentos ofensivos, combinações nos corredores e preencher bem as zonas de finalização.

Reflexão da UT4 – Os jogadores nesta fase já começavam a sentir o cansaço inicial de pré-época, no exercício de finalização que foi o último do treino os jogadores já apresentavam um cansaço notório, então a tomada de decisão não era a melhor. Mas por outro lado também sabemos que faz parte do processo inicial de pré-competitivo.

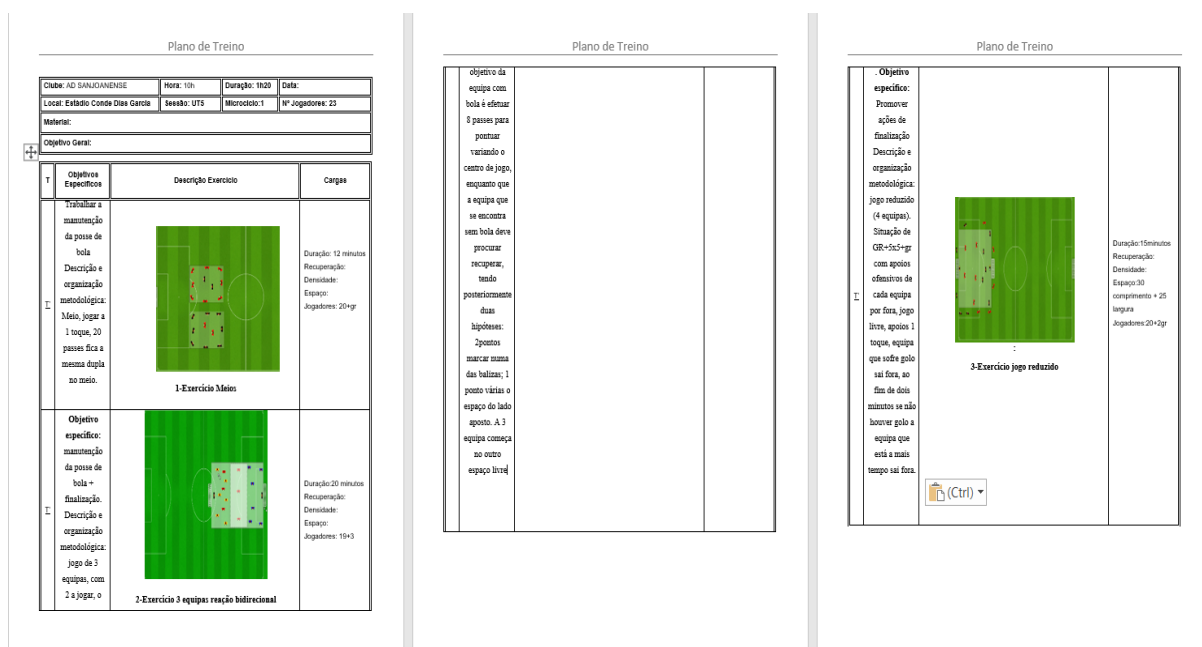


Figura 48- - Unidade de treino 5 (manhã)

Na UT5 (manhã), iniciamos o treino com o meio como já era habitual, de seguida no segundo exercício era composto por 3 equipas com reação bidirecional, o objetivo do exercício era a manutenção da posse de bola mais finalização. O jogo era de 3 equipas, onde 2 estavam a jogar, o objetivo da equipa com bola é efetuar 8 passes para pontuar variando o centro de jogo, enquanto que a equipa que se encontra sem bola deve procurar recuperar, tendo posteriormente duas hipóteses: 2 pontos marcar numa das balizas; 1 ponto várias o espaço do lado apostado. A 3 equipa começa no outro espaço livre. O último exercício de treino era jogo em espaço reduzido o objetivo era promover ações de finalização.

Plano de Treino			
Clube: AD SANJOANENSE	Nome: Tiago	Duração: 180'	Data:
Local: Estádio Conde D. Luís Garcia	Sessão: UT6	Microciclo: 1	Nº Jogadores: 22
Materiais:			
Objetivo Geral:			
Objetivos Específicos	Descrição Exercício	Cargas	
Objetivo específico: Trabalhar a manutenção da posse de bola. Descrição e organização metodológica: 3 Meio, jogar a 1 toque, 20 passes fica a mesma dupla no meio.	 <p>1-Exercício Meio</p>	Duração: 12 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 20+gr	
Objetivo específico: Resolução de problemas superioridade numérica mais roturas. Descrição e organização	 <p>2-exercício superioridade numérica 2x1 e 3x2</p>	Duração: 2:30 a 4 Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 25	

Plano de Treino	
metodológica: exercício que pretende potenciar situações de superioridade numérica com reação após a finalização, competição entre equipas, vencendo apostas com vários números de finalizações bem-sucedidas. Após a finalização no 3x2, os 3 jogadores que atacaram devem reagir e mudar de velocidade rapidamente até ao sinalizador fora do campo.	


Plano de Treino		
Objetivo específico: trabalhar os 4 momentos. Descrição e organização metodológica: jogo GR -10x10 + GR. Existe fora de jogo. Falta transformam-se em lançamentos.	 <p>(Ctrl) jogo competitivo (1 momento)</p>	Duração: 30 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: 2/3 de campo Jogadores: 20+2gr
		Duração: Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores:

Figura 49- Unidade de treino 6 (tarde)

Na realização da (UT6 tarde) iniciamos com um meinho. No segundo exercício realizamos superioridade numérica 2x1 e 3x2, o objetivo era a resolução de problemas, superioridade numérica mais roturas. O terceiro e último exercício da unidade de treino foi jogo 10vs10, trabalhar os quatro momentos de jogo.

Reflexão UT5 (manhã) e UT6 (tarde) – O ponto positivo destas duas sessões de treino é que foi muito exigente e os jogadores cumpriram ao máximo essa própria exigência de treino, conseguido absorver bem a mensagem que o treinador Tiago Moutinho queria passar. O aspeto negativo é o cansaço acumulado já referido no UT anterior.

Plano de Treino		
Clube: AD SANJOANENSE Nome: Tiago Duração: 180' Local: Estádio Conde D. Luís Garcia Sessão: UT6 Microciclo: 1 Nº jogadores: 22 Materiais: Objetivo Geral:	Objetivo específico: trabalhar a manutenção da posse de bola. Descrição e organização metodológica: 3 Meio, jogar a 1 toque, 20 passes fica a mesma dupla no meio.	Duração: 12 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 20+gr
Objetivo específico: Resolução de problemas superioridade numérica mais roturas. Descrição e organização	Duração: 2:30 a 4 Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 25	
Objetivo específico: trabalhar os 4 momentos. Descrição e organização metodológica: jogo GR -10x10 + GR. Existe fora de jogo. Falta transformam-se em lançamentos.	Duração: 30 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: 2/3 de campo Jogadores: 20+2gr	
		Duração: Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores:

Figura 50- Unidade de treino 7

Na UT7 era a última antes do primeiro jogo no pré-competitivo, o primeiro exercício foi o meinho. O segundo exercício foi velocidade de reação (jogo do galo), o objetivo era trabalhar a coesão de grupo. O terceiro exercício de treino foi organização ofensiva mais finalização (equilíbrios). Tinha como principal objetivo trabalhar situações de finalização.

Por último realizou-se bolas paradas, o objetivo era trabalhar bolas paradas ofensivas (livres, penaltis e cantos).

Reflexão da UT7 – Aspeto positivo foi relacionado com a carga de treino, que foi um volume e uma intensidade mais baixa, porque encontrávamos a um dia do primeiro jogo competitivo contra o Paços de Ferreira-sub19.

4.4.3. Microciclo 2 –Competitivo (26/02/2023 até 04/03/2023)

Data	26/02/2023	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023	04/03/2023
Dia	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Dia da semana	Domingo	Segunda-feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	Sábado
Chegada:9h Treino: 10h	Recuperação /repor cargas	Folga	Tensão	Resistência específica	Velocidade	Velocidade de reação	ADSvFafe
Local: Estádio Conde Dias Garça	UT144	Folga	UT145	UT146	UT147	UT148	MD

Tabela 18 - microciclo competitivo


Plano de Treino			
Clube: AD SANJOANENSE	Hora: 10h	Duração: 1h20	Data:
Local: Estádio Conde Dias Garcia	Sessão: UT144	Microciclo: 1	Nº Jogadores: 23
Material:			
Objetivo Geral:			
T	Objetivos Específicos	Descrição Exercício	Cargas
I	Objetivo específico: Trabalhar organização ofensiva + finalização Descrição e organização metodológica: GR faz a reposição longa para os defesas centrais, eles devem definir a construção, combinações no corredor central e lateral. Preencher zonas de finalização.	 <p>MD+1 (reposição de cargas) 1-Exercício organização ofensiva + finalização</p>	Duração: 10 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 10+1gr
II		<p>Objetivo específico: Situação 1vs1 com transição - GR / situação de GR+1x1+GR Descrição e organização metodológica: Jogador 1 deve fazer situação de 1x1 com jogador 2 e finalizar. Hipótese 1: Marcou golo, outro jogador da equipa do jogador 1 faz a mesma tarefa contra o jogador. Hipótese 2: Falhou o golo, o jogador 1 deve manter o domínio e defender o outro jogador da equipa 2 (troca de funções). Hipótese 3: Se o GR agarra a bola repõe em jogo para continuar a fazer 1x1.</p>  <p>2-Exercício velocidade mais finalização</p>	Duração 0repetições Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores:
III		<p>Objetivo específico: Trabalhar organização ofensiva e defensiva Descrição e organização metodológica: Jogo reduzido GR + 6x6 - GR jogar a 2 toques. Variável 1: A bola sai sempre da equipa preta. Variável 2: A equipa de vermelho só pode jogar para a frente. Inverte sentidos e existe fora de jogo últimos 2 jogos é livre.</p>  <p>3-Exercício jogo reduzido</p>	Duração 0x2 + 2x3 Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 10+2gr

Figura 51- Unidade de treino 144 MD+1

Na UT144 relacionada com o MD+1, os jogadores que jogaram o jogo todo ou acima de 60 minutos, realizavam um treino de recuperação ativa e trabalhavam no ginásio membros superiores. Os restantes jogadores que realizaram menos de 60 minutos ou que não foram convocados fazem reposição de cargas. Os jogadores acima dos 60 minutos de jogo realizavam um futvoley com duração de 15 minutos e uma corrida alternada com a duração de 12 minutos e iriam realizar crioterapia.

Para os jogadores que jogaram menos tempo, o primeiro exercício que realizaram foi organização ofensiva mais finalização. O objetivo específico era trabalhar organização ofensiva mais finalização.

O segundo exercício era composto por finalização mais velocidade, o objetivo era situações 1vs1 com transição mais GR, situação de GR+1x1+GR. Por último terminavam com um jogo reduzido dentro da área.

Reflexão UT144 (manhã) – Já numa fase avançada da época e com a liderança do treinador António Barbosa a equipa já estava rotinada com o seu processo de treino, dessa forma os jogadores já entendiam todos os exercícios de uma maneira mais fácil. Este treino teve como objetivo subir cargas aos jogadores menos utilizados no dia de jogo.

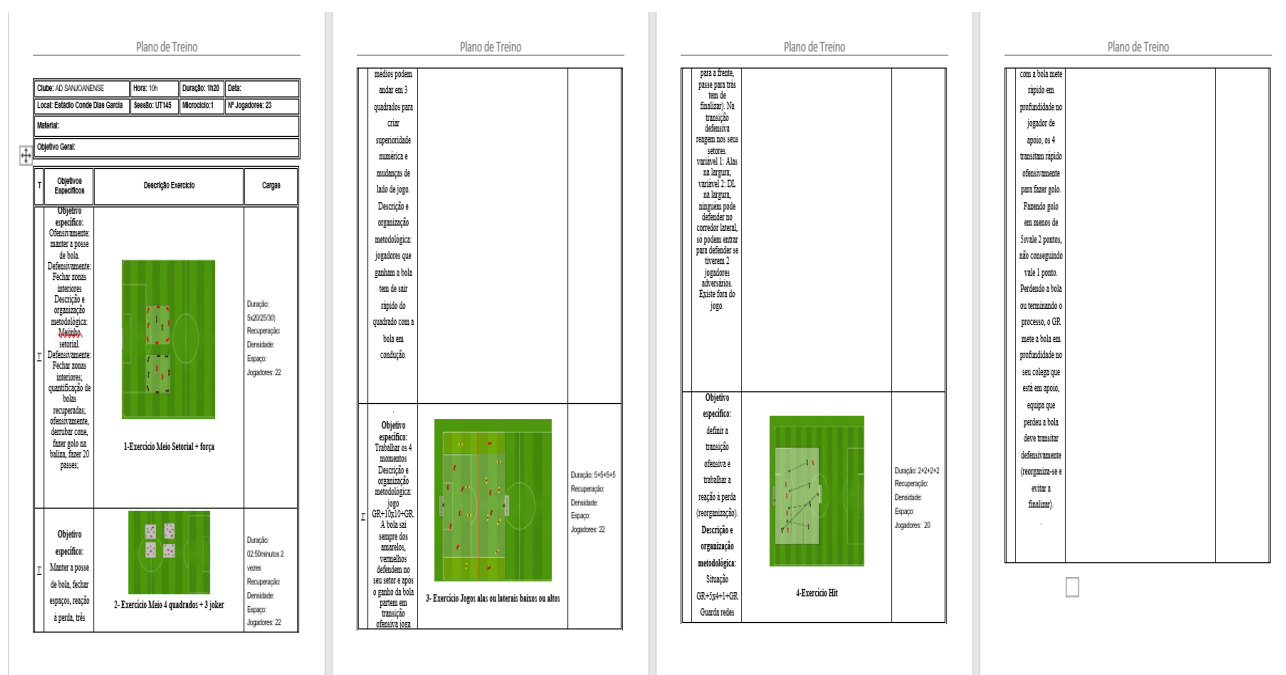


Figura 52- Unidade de treino 145 (MD-4)

Na UT145 (MD-4), o primeiro exercício consistiu meio setorial mais trabalho de força, o objetivo específico ofensivamente era manter a posse de bola, defensivamente fechar zonas interiores.

O segundo exercício era composto por 4 quadrados, cada quadrado era composto por 5 jogadores que o objetivo era manter a posse de bola (10 passes seguidos), e quando terminava o processo tinha de fazer chegar a bola ao quadrado que se encontrava a sua equipa. O exercício era composto por duas equipas diferentes que se encontravam a ocupar os 4 quadrados. A equipa vermelha mantinha a posse de bola e quando realizava 10 passes tinha de procurar a sua equipa (que estava de vermelho), mas que se encontrava noutra quadrado, o objetivo das outras duas equipas era sair dois elementos de um ou outro quadrado para conseguir recuperar bola e jogar a bola para o quadrado da sua equipa ou conduzir a bola para fora do quadrado. Se a equipa preta conseguisse recuperar a bola e coloca-la no seu quadrado, dois vermelhos tinham de sair a pressionar para recuperar,

O terceiro exercício da sessão de treino era o exercício dos alas ou laterais baixos ou altos, o objetivo específico era trabalhar os 4 momentos.

Reflexão UT145 (manhã)- Nesta fase já entrava no primeiro treino da semana tendo em vista o próximo jogo, nesta sessão de treino é um dia que envolve mais intensidade e uma

competitividade grande, nesse aspecto foi conseguido, ou seja, os jogadores trabalharam no máximo e deram o melhor de si, isto faz com que o planeamento da sessão de treino foi bem conseguido.

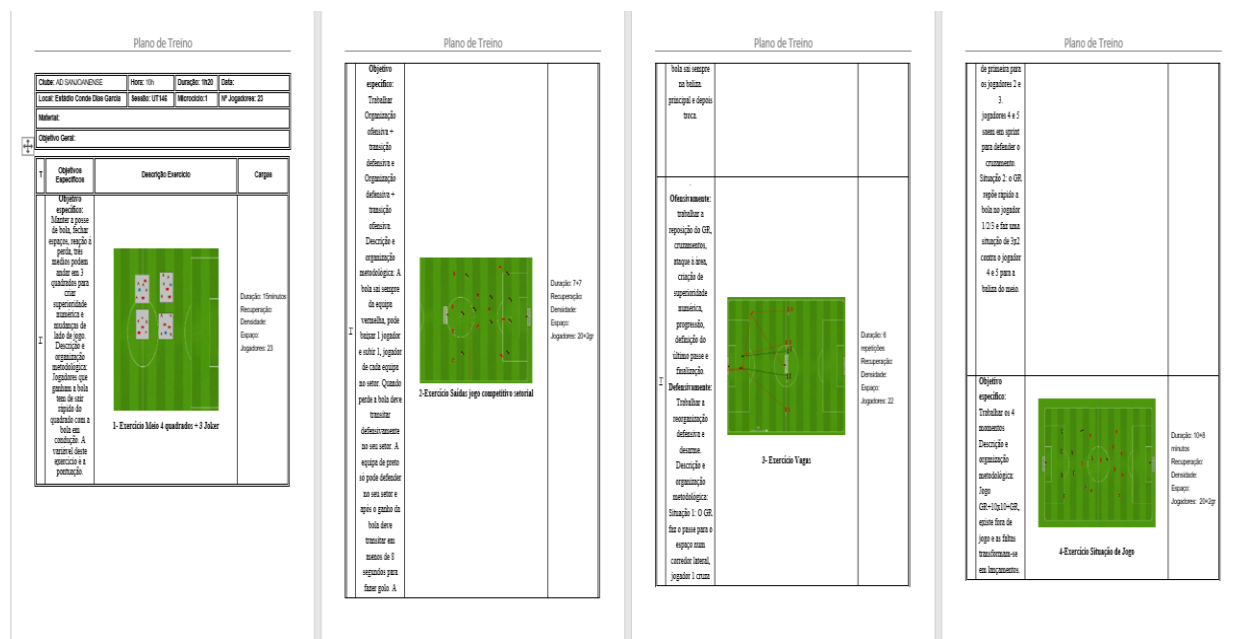


Figura 53- unidade de treino 146 (MD-3)

Na UT146 (MD-3), realizamos um aquecimento analítico, de seguida um exercício de saídas com jogo competitivo setorial, o objetivo era trabalhar todos os momentos.

O terceiro exercício era vagas, o objetivo era trabalhar a reposição do GR, cruzamentos, ataque à área, criação de superioridade numérica, progressão, definição do último passe e finalização. Defensivamente: trabalhar a reorganização defensiva metodológica. Por último realizávamos um jogo com as dimensões do campo totais.

Reflexão da UT146- Nesta sessão de treino o objetivo foi conseguido, o exercício das vagas para além de ser um exercício com uma introdução tática, também nos permite que os jogadores atinjam velocidades altas na execução do mesmo. Aspecto negativo desta sessão de treino foi o treino ter sido realizado em sintético.




Plano de Treino			
Clube: AD SANJOANENSE		Hora: 10h	Duração: 1h20
Local: Estádio Conde Dias Garcia		Sessão: UT147	Data:
Material:		Microciclo: 1	Nº Jogadores: 23
Objetivo Geral:			
T	Objetivos Específicos	Descrição Exercício	Cargas
I	Objetivo específico: Trabalhar agilidade, velocidade. Descrição e organização metodológica: realizar o "8" nos cones, acelerar e entrar nas estacas e terminar no cone.	 <p>1-Exercício aquecimento analítico + velocidade</p>	Duração: 4 repetições Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 23
I	Objetivo específico: Trabalhar organização ofensiva + finalização. Descrição e organização metodológica: GR faz reposição longa para os defesas centrais, estes devem: Definir construção, definir combinações no	 <p>2-Exercício Combinações ofensivas</p>	Duração: 20 minutos Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 10+1gr
corredor central e lateral. -Preencher zonas de finalização.			
I	Objetivo específico: trabalhar as bolas paradas. Descrição e Organização metodológica: Jogo das bolas paradas por vagas- 3 equipas de 6 jogadores (defendem/atacam em vaga). -Melhorar definição dos batedores. -Aumentar agressividade no ataque à bola. -aumentar a agressividade a defender e timing no ataque à zona.	 <p>3- Exercício Jogo das bolas paradas</p>	Duração 12+12 (2vezes) Recuperação: Densidade: Espaço: Jogadores: 24

Figura 54- Unidade de treino 147 (MD-2)

Na UT147 (MD-2) começou por se realizar aquecimento mais trabalho de velocidade, o objetivo era trabalhar agilidade e velocidade.

O terceiro exercício foi o jogo das bolas paradas, com o objetivo de trabalhar bolas paradas. O Jogo das bolas paradas, por vagas 3 equipas de 6 jogadores (defendem atacam em vaga). Melhorar a definição dos batedores, aumentar agressividade a defender e timing no ataque à zona.

Reflexão na UT147 (MD-2) – Nesta sessão de treino a carga foi adequada para o dia em que a equipa se encontrava, o treinador António Barbosa aproveitou para corrigir aspetos mais táticos e pormenores que poderiam fazer a diferença no jogo. Neste momento a equipa encontrava-se confiante, pois estávamos muito perto de concretizar o objetivo que nos foi proposto, então os jogadores encontravam-se muito focados nas tarefas.

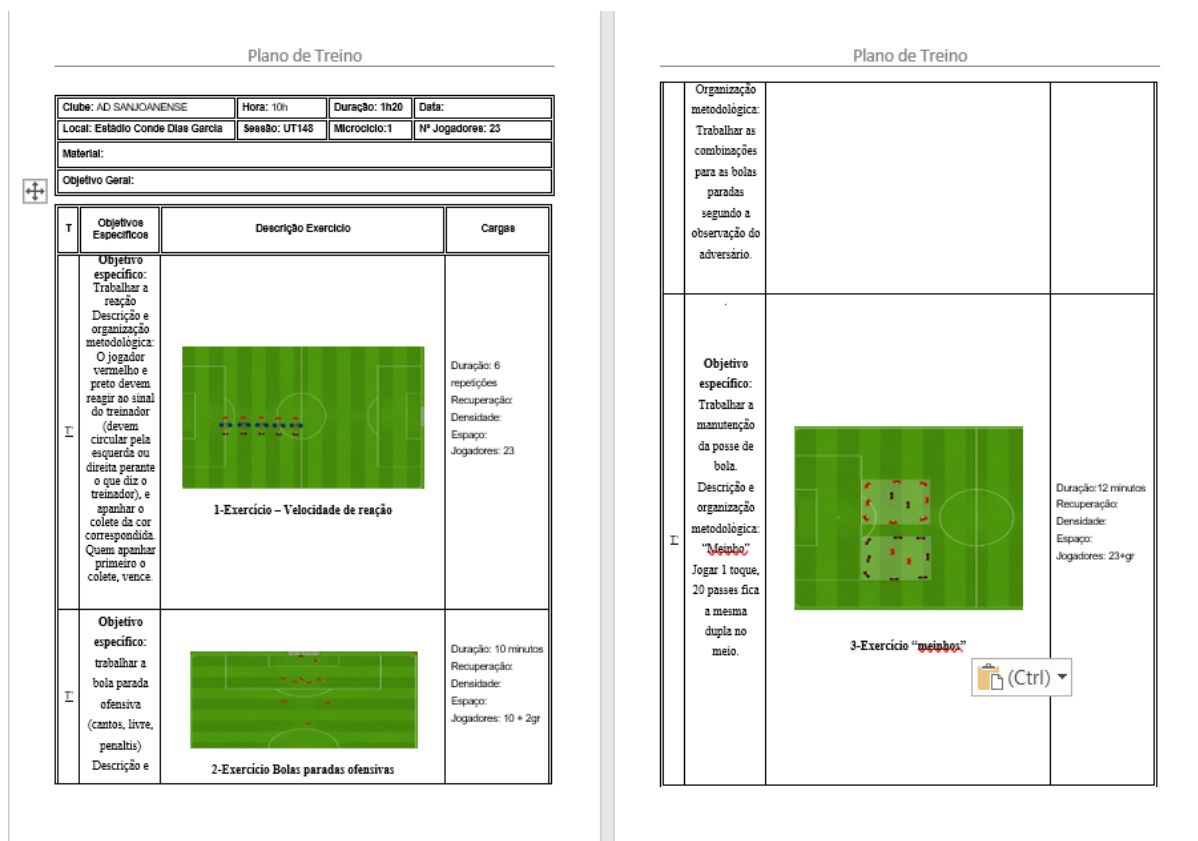


Figura 55- Unidade de treino 148 (MD-1)

Na UT148 (MD-1) – O primeiro exercício consistiu num aquecimento analítico mais velocidade de reação. O objetivo específico era trabalhar a reação.

. O segundo exercício consistia em trabalhar bolas paradas ofensivas (cantos, livres, penaltis).

Por último um meiinho.

Reflexão da UT148 (MD-1) - Treino dentro dos padrões normais, corrigir posicionamentos nas bolas paradas quer ofensivas, quer defensivas, aspetos positivos foi que os jogadores conseguiram perceber as ideias do treinador para esta sessão.

Reflexão do jogo: Sanjoanense vs Fafe

Na jornada que a Sanjoanense recebeu o Fafe um jogo a contar para a penúltima jornada do campeonato, onde a vitória e uma perda de pontos do Braga B poderia dar o acesso à fase de subida. A Sanjoanense entrou muito forte no jogo, conseguindo impor uma intensidade e um volume alto na primeira parte que permitiu ir para o intervalo a ganhar 2-0. Todos os pormenores que devíamos explorar conseguimos aproveitá-los da melhor maneira, sabendo

que o Fafe gostava de pressionar alto e subia muito as linhas, começamos por atrair a equipa do Fafe para onde criamos, sabendo que íamos ter muito espaço para aproveitar, sendo o espaço na maioria das vezes nos corredores laterais. Na primeira parte a equipa foi mais agressiva e demonstrou que queria resolver o jogo cedo, e os nossos índices físicos estavam bem, pois a equipa teve uma boa intensidade no que toca à reação à perda da bola e a pressionar o adversário para recuperá-la novamente em zonas defensivas do adversário. Na segunda parte visto que o resultado estava 2-0, nos minutos finais do jogo acabamos por marcar mais dois golos em transição, onde a equipa adversária estava balanceada para a frente, e soubemos aproveitar bem essa desorganização defensiva. Na segunda parte gerimos da melhor forma o resultado, refrescando a equipa e utilizando jogadores mais rápidos para sair mais vezes em transição, sabendo que a vitória era fundamental. Os objetivos do jogo foram cumpridos e o objetivo da equipa também, pois no final da partida o Braga B tinha empatado com o Montalegre e assim a Sanjoanense conseguiu o apuramento para a fase de subida, faltando ainda um jogo para acabar a fase regulamentar.

4.5. Competição vs Processo de Treino

Modelo de jogo

Para a construção de uma forma de jogar e treinar é fundamental conhecer o jogo de futebol. Sendo necessário após a interpretação dos momentos de jogo (4 momentos - organização defensiva, organização ofensiva, transição defensiva, transição ofensiva) mais esquemas táticos, procurou relacionar-se os exercícios adotados em treino e os comportamentos e as características dos jogadores.

Sistema tático

No que diz respeito ao sistema tático, este é o modo como a equipa se posiciona de forma estrutural para o começo do jogo, considerando que com as diversas dinâmicas e com o decorrer do próprio jogo podem apresentar-se diferentes sistemas táticos.

O sistema tático predefinido foi o GR-4-2-3-1 ofensivo, que é constituído por 1 GR, 4 Defesas, 2 Médios Defensivos, 1 Médio ofensivo e 2 Alas e 1 Ponta de Lança. Também existia um sistema tático alternativo - GR-4-4-2 e GR-3-4-3. Os sistemas foram escolhidos e evoluídos em função daquilo que eram as características dos atletas e, também, para que dentro desses sistemas o atleta pudesse utilizar a sua criatividade.



Figura 56- Sistema A- 4-2-3-1 Sistema B- 4-4-2 Sistema C- 3-4-3

Organização Defensiva

Este momento é caracterizado pelo principal facto de a equipa não ter bola, com o objetivo de impedir a criação de situações de finalização por parte do adversário, assim como a recuperação da posse de bola.

Neste momento é pretendido implementar os seguintes princípios:

Impedir a etapa de construção adversária (Pressão – bloco alto)

- Permitir saída curta e posteriormente pressionar fortemente, de dentro para fora e levando o adversário a jogar longo;
- Quando atleta acelera, deve fazer o movimento desejado até ao final (adversário pressionado já não tem posse de bola);
- Linhas bem próximas, formando bloco coeso;
- Grande agressividade e bola sempre pressionada;
- Equipa preparada para atacar baliza;
- Guarda-redes e linha defensiva a controlar a profundidade.



Figura 57 - Pressão em GR-4-2-3-1

Impedir a etapa de criação

- Linhas próximas formando bloco coeso, não permitindo espaços entre setores;
- Agressividade para ganhar 1ª e 2ª bola;
- Coberturas e preocupação em fechar as zonas interiores;
- Profundidade tem de ser controlada;
- Referências de posicionamento: bola, espaço, colega e adversário;



Figura 58 - Linhas juntas a fechar zonas interiores e a controlar a profundidade

Impedir a etapa de finalização adversária

- Linha defensiva bem organizada e articulada com guarda-redes;
- Linha defensiva junta a impedir espaço entre defesas;
- Atenção especial aos jogadores na área defesa central solto (DCS), Homem Zona e defesa lateral (DL) contrário homem a homem (H-H);
- Médios Defensivos bastante preponderantes no processo defensivo, realizando as coberturas aos nossos laterais;
- Equipa sempre preparada para transitar.



Figura 59 - Cobertura do médio a fechar a linha de passe para a zona interior



Figura 60 - Fechar o corredor central impedir cruzamento

Transição ofensiva

A transição ofensiva é entendida como o momento que ocorre após a recuperação da bola. Segundo a literatura, existem algumas características associadas a este momento, sendo a velocidade da transição como um dos pressupostos essenciais de qualquer método ofensivo (neste momento existem dois métodos de jogo ofensivo: ataque rápido e contra-ataque).

Posto isto estes são os tópicos essenciais neste momento de jogo:

- Rápida mudança de atitude, jogar para a frente com foco imediato na baliza adversária;
- Usar um dos avançados| médio como referências para retirar bola da zona de pressão e progredir no terreno, atacando a profundidade, preferencialmente nos corredores laterais;
- Ler o jogo rapidamente e aproveitar os espaços dados pelo adversário, sejam eles na largura na profundidade;
- Avançar com muitos homens e equipa junta, no entanto sempre com a preocupação em prevenir eventual perda;
- Caso não haja vantagem, entrar em organização ofensiva.



Figura 61 - Tirar de pressão e jogar para a frente



Figura 62 - Forçar o corredor central e terminar o processo

Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva caracteriza-se pelo momento em que a equipa tem a posse de bola e procura chegar à baliza adversário com objetivo de obter o golo. Este momento é composto por um método de jogo ofensivo caracterizado como ataque posicional. Assim, neste momento será pretendido implementar os seguintes princípios:

Etapa de construção

- Definir saídas a GR+4+2 MD| GR+3+2 com o médio (MD) no corredor lateral (CL), entre outras saídas definidas previamente para a vertente estratégica.
- Bom equilíbrio posicional com centrais abertos, e com a garantia de largura e profundidade;
- Preferencialmente saída curta desde o guarda-redes e defesas;
- Utilização de guarda-redes sempre que for necessário;

- Povoação do corredor central com os médios como referência para progressão de jogo interior;
- Médios Defensivos com movimentos antagônicos, sendo que um deverá procurar aproximar da linha de construção e o outro a procurar mais profundidade;
- Avançados com movimentos tanto de apoio de modo a aproveitar espaço interior, como de procura da profundidade procurando aproveitar os espaços nas costas e arrastando defesas;
- Como alternativa, construção longa a partir do guarda-redes, com avançados a ser referência e extremos a procurar movimentos em profundidade.



Figura 63 - Saída GR+3+2



Figura 64 - Saída GR+4+2

Etapa de criação

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Criação de superioridade por dentro e posteriormente no corredor lateral do lado da bola;
- Procurar situações com vantagem numérica através de uma circulação rápida e objetiva da bola;
- Procurar atrair adversário quer com circulação como condução, para posterior aproveitamento de espaços entre setores;
- Relações de interação próximas de modo a permitir jogo apoiado;
- Laterais e Ala na maioria das situações em linhas diferentes;
- Criar situações de 1x1;
- Avançados, alternar movimentos em apoio com movimentos em rutura.



Figura 65 - Movimento de apoio e rutura no corredor central



Figura 66 - Movimento de criação de superioridade no corredor lateral

Etapa de finalização

- Homens da frente de ataque agressivos e a procurar situações de 1x1 que permitam atacar a baliza;
 - Privilegiar situações favoráveis para cruzamento;
 - Arriscar remate em zonas avançadas do terreno;
 - Garantir pelo menos a presença de 3 homens na área para possível cruzamento, 1 homem ao 1º poste, outro na zona central/atrasada da área e outro no 2º poste;
 - Procurar espaços nas costas da defesa adversária;
 - Prevenir a perda da posse da bola, com médios centro a chegar rápido à frente e defesas centrais atentos aos avançados adversários.
-



Figura 67 - Cruzamento das meias + zona de finalização preenchidas

Transição Defensiva

Este momento é caracterizado pelos momentos temporais logo a seguir à perda da posse de bola, onde existe desorganização posicional de ambas as equipas. Princípios a ter em atenção neste momento:

- Quando se perde a bola, a reação à perda da mesma por parte da equipa deve ser rápida, saltando na pressão ao portador da bola, ou seja, passando de posição de muita largura para a de encurtar espaço, de modo a provocar uma má decisão do adversário;
- O jogador que perde a bola juntamente com os jogadores que estão mais próximos de si são os responsáveis por iniciarem a nossa transição defensiva e a respetiva cobertura defensiva ao homem mais adiantado da pressão;

- No entanto, caso a equipa não consiga ser bem-sucedida nessa pressão, deve-se reorganizar rapidamente de trás para a frente, de dentro para fora, de modo a impedir a continuação da progressão do adversário, fechando espaços no corredor central, preferencialmente. Para isto é necessário que haja uma postura coletiva e coesa de forma agressiva, com o intuito de diminuir os espaços que existem entre linhas;
- A falta estratégica deve ser sempre considerada quando o adversário consegue ultrapassar a nossa pressão, imediatamente após perda de bola;
- Por fim, já perto da baliza que se defende, o objetivo é impedir que se crie condições para a finalização ou qualquer outra via de perigo criada pelo adversário.



Figura 68 - Reação á perda.



Figura 69 - Reorganização defensiva

Esquemas Táticos

Este momento é também conhecido como bola parada. Caracterizado pela recuperação da bola sempre que haja uma falta (grandes penalidades ou livres diretos e indiretos) ou que a bola saia pelas linhas finais ou laterais do campo, originando pontapés de canto ou lançamentos laterais, respetivamente.

Esquemas táticos Defensivos

O objetivo passa por impedir o golo do adversário e recuperar a bola, de forma a tentar chegar ao golo. Princípios a ter em atenção:

- Adotar um estilo de marcação misto nos cantos;
- Adotar um estilo de defesa à zona nos livres;
- Ativos e nunca reativos;
- Apoios devem estar sempre orientados e nunca em paralelo;
- Agressividade em todos os duelos;
- Controlar espaços entre linha zonal e guarda-redes;
- Entrada da área sempre protegida;
- Preparar a transição ofensiva.



Figura 70 - Esquemas táticos defensivos

Esquemas Táticos Ofensivos

O objetivo passa por marcar golo ou tentar chegar ao golo. Princípios a ter em atenção:

- Sempre que possível marcar rápido de modo a aproveitar desorganização adversária;
- Realizar combinações sempre que tivermos superioridade numérica;
- Atacar de forma agressiva primeira e segunda bola;
- Criar Superioridade na zona definida estrategicamente;
- Prevenir sempre a perda de modo a manter a equipa organizada.



Figura 71 - Esquemas Táticos ofensivos

4.6. Desenvolvimento Profissional

Relativamente ao estágio foi uma experiência incrível e que me ajudou a desenvolver o meu conhecimento na área e que me fez desenvolver enquanto pessoa. Lidei com diversas pessoas, jogadores, treinadores, fisioterapeutas, diretores, e com todos eles aprendi e bebi um pouco de sumo para me tornar um profissional melhor no futuro. Com esta experiência evolui enquanto profissional na área, devido as pessoas acreditarem no meu valor e me colocarem responsabilidade nas tarefas que não podiam falhar, tal como o meu desenvolvimento no que toca a monitorização dos treinos com (GPS), uma ferramenta bastante útil e que me fez repensar e analisar sobre a monitorização do treino e como devemos intervir.

As tarefas que foi desenvolvimento ao longo da época foi de treinador-adjunto, recuperador físico, como treinador-adjunto ajudar na preparação do treino e na realização do mesmo, criando dinâmias de treino entre todos os elementos da equipa técnica para que nada falhasse e todos conseguissem cumprir a sua função da melhor maneira possível. Como recuperador físico foi algo desafiante, pois ajudou-me a perceber que um jogador lesionado precisa de trabalhar bastante para regressar à equipa, e acompanhá-los nessa fase má e depois vê-los a regressar e a serem felizes é muito gratificante.

Foi um ano bastante bom onde os objetivos pessoais e coletivos foram realizados tendo sido uma experiência fantástica. Um dos eventos que me ajudou a crescer não só na minha área, mas em todas as outras áreas do futebol, foi ter participado no evento realizado na UMaia que foi o XVII Congresso Internacional de Futebol.

5. Estudo de oito semanas de controlo e monitorização de cargas externas em contexto semiprofissional

Valente, D. (28150)¹ & Coutinho, D. (11586)¹

Resumo: O planeamento e conceção do microciclo deve basear-se no contexto competitivo, pelo que a replicação de valores de outras realidades será contraproducente. Deste modo, o objetivo deste estudo é caracterizar as exigências fisiológicas de treino e jogo relativas á liga 3. Amostra contemplou uma equipa semiprofissional que se encontrava a disputar a Liga 3 de Futebol 1 na época de 2022/2023 (n=23). Foram recolhidos os dados de rastreamento posicional (global positioning system vector S7 catapult) em jogo e treino (n=42) e consideradas as seguintes variáveis : distância total percorrida (DTP), distância de corrida (DC)(14-21km), distância de corrida em alta intensidade (DCAI) ($\gg 21\text{km}\cdot\text{h}$), distância de sprint (DS) ($\gg 24\text{km}\cdot\text{H}$) carga do jogador, acelerações (ACC) ($>3\text{ ms}^{-2}$) e desacelerações (DEC) ($>-3\text{ms}^2$) e sua relação com o tempo (1,19) distância a caminhar ou correr ($>13.9\text{km}\cdot\text{h}$).

A caracterização dos microciclos semanais permite o estudo dos diferentes desenhos de treino de forma a otimizar e ajustar as cargas competitivas entre jogadores, posição em que atuam e/ou utilização em jogo. As compreensões das exigências do formato competitivo são fundamentais no planeamento e otimização da carga de treino.

Palavras-Chave: futebol; global positioning system; treino; microciclos;

Eight-week study of control and monitoring of external loads in a semi-professional context

Abstract: The planning and design of the microcycle must be based on the competitive context, so replicating values from other realities will be counterproductive. The aim of this study was therefore to characterize the physiological demands of training and playing in League 3. The sample included a semi-professional team that was playing in League 3 in the 2022/2023 season (n=23). Positional tracking data (global positioning system vector S7 catapult) was collected in matches and training sessions (n=42) and the following variables were considered: total distance covered (DTC), running distance (DC)(14-21km), high-intensity running distance (DCAI) ("21km-h), sprint distance (DS) ("24km. H) player load, accelerations (ACC) (>3 ms⁻²) and decelerations (DEC) (>-3ms²) and their relationship with time (1.19) walking or running distance (>13.9km.h). The characterization of weekly microcycles allows for the study of different training designs in order to optimize and adjust competitive loads between players, the position in which they play and/or their use in the game. Understanding the demands of the competitive format is fundamental when planning and optimizing the training load.

Palavras-Chave: *soccer; global positioning system; training; microcycles;*

1) Introdução

Atualmente o jogo de futebol baseia as suas ações em alternância entre em esforços multidirecionais de alta intensidade e atividades de baixa intensidade (Ramos-Cano et al., 2022). Corridas de alta intensidade (Gualtieri et al., 2023) O futebol é um desporto de equipa fisicamente exigente, caracterizado por um perfil de atividade intermitente com atividades de alta intensidade), bem como a frequência de esforços de intensidade elevada (e.g. sprints) aumentaram consideravelmente na última década e assumem importância primordial na definição e resolução dos jogos de futebol sendo por isso relevante dotar os atletas de capacidades físicas ajustadas às exigências dos seus contextos competitivos. A organização e estruturação semanal do microciclo será crucial na exposição ao volume e intensidades apropriadas (Clemente et al., 2020) com vista a otimizar o processo de treino face às exigências competitivas.

Desta forma, através da utilização de sistemas de rastreamento (e.g. Global Positioning System – GPS) providencia aos treinadores a possibilidade de estimar a carga externa a que os jogadores estão sujeitos nos processos de treino e competição (Tierney et al., 2016), dotando-os de ferramentas para entender e interpretar os pressupostos fisiológicos do seu contexto e caracterizando os seus microciclos. A metodologia de trabalho, normalmente assente na caracterização de diferentes tipologias de treino ao longo do microciclo, refere a distinção entre a carga externa ao longo da semana a que os atletas estão sujeitos (Teixeira et al., 2022), existindo enorme variabilidade entre métricas de carga apresentadas na literatura (Oliveira et al., 2021), ainda que exista consenso, por exemplo, na sessão antecedente ao dia de jogo (i.e. MD-1) sobre a gestão de carga (i.e., Tapering). O MD+1 caracterizaram-se por atividades de baixo impacto e exercícios de regeneração; os MD+2 foram dias de repouso; os MD-3 foram compostos por treino de força (~25%), jogos de pequena e média dimensão (~30%) e tarefas de pressão (~30%); MD-2 incluíram treino de força preventivo (~15%), rondos (~25%), tarefas táticas (~30%), tarefas de controlo e passe (~20%); e -MD-1, exercícios de ativação (~10%), revisão de elementos táticos relativos ao jogo (~50%) e jogos de pequena dimensão (~30%) (Oliva-Lozano et al., 2022).

O planeamento e conceção do microciclo deve basear-se no contexto competitivo, pelo que a replicação de valores de outras realidades será contraproducente. Mais ainda, o conhecimento das exigências do contexto permitirá ao grupo de trabalho adequar a intensidade e volume necessário para otimizar o rendimento e diminuir a possibilidade de

lesões, tanto por carga em excesso como por falta de capacidades. Com vista ao aumento do nível competitivo, visibilidade e projeção de equipas foi criado pela Federação Portuguesa de Futebol na época de 2021/2022 um novo campeonato, denominado de Liga 3. Deste modo, e não existindo qualquer estudo que tenha indagado sobre esta liga, será necessário caracterizar as exigências fisiológicas inerentes a este novo formato competitivo.

2) Metodologia

2.1. Amostra

Amostra recolhida conteve uma equipa semiprofissional que se encontrava a disputar a terceira liga organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, designada por Liga 3, 1 na época de 2022/2023. Participaram neste estudo 23 atletas ($n=23$) com idade $24,04\pm 3,75$, com o peso $73,2\pm 6,59$, altura $180\pm 0,05$ cm e experiência de prática desportiva semiprofissional de $6,57\pm 3,66$ anos.

2.2. Procedimentos

Foram recolhidos os dados de rastreamento posicional (global positioning system vector S7 catapult) colocado na zona posterior do tronco dos atletas ao longo de todas as sessões de treino e jogos ($n=42$) durante a época 2022/2023. Os dispositivos utilizados foram conectados de forma antecedente (i.e., 30 minutos; Teixeira et al., 2022) ao treino pelo treinador responsável, o mesmo dispositivo foi associado durante toda a época ao mesmo jogador. Os dados de GPS foram convertidos através de transferência de ficheiros na plataforma openfiles (OpenField Console Software 3.4.0) e posteriormente analisados para estudo e criação das unidades de treino seguintes.

2.3. Variáveis de Performance

As métricas de volume foram: distância total percorrida (DTP), distância de corrida (DC) (14-21km), distância de corrida a alta velocidade (HSR) ("21km-h), distância de sprint (DS) ("24km.H), carga do jogador, acelerações (ACC) (>3 ms⁻²) e desacelerações altas totais (DEC) (>-3 ms²) e a sua relação com o tempo (1,19), distância de caminhada e corrida (>13 , 9km.h) (de Dios-Álvarez et al., 2022).

2.4. Análise Estatística

Os dados foram reportados como média (M) e desvio padrão (DP). Inicialmente verificou-se as suposições de normalidade com recurso ao teste de Shapiro-Wilk. Devido à distribuição normal das variáveis, recorreu-se à ANOVA de Medidas Repetidas para avaliar a existência de diferenças significativas entre as variáveis de carga externa (Distância total percorrida (m/minuto), distância acima de 21km/h, distância acima de 25km/h (sprint), desacelerações >3m/s, acelerações >3m/s) e os dias do microciclo (MD, MD+1, MD-4, MD-3, MD-2, MD-1). Na presença de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$), utilizou-se o post-hoc de Bonferroni para realizar a comparação aos pares. Todas as análises estatísticas foram realizadas utilizando o software Jamovi Project (Computer Software Version 2.3.21.0, 2023).

3) Resultados

Como é possível observar na tabela 19, verifica-se diferenças significativas no que toca a distância total, acelerações, desacelerações, corrida de alta intensidade e sprint nos valores inferiores $< .005$, comparativamente com o dia de jogo.

Variáveis	Jogo (M±DP)	MD+1 (M±DP)	MD-4 (M±DP)	MD-3 (M±DP)	MD-2 (M±DP)	MD-1 (M±DP)	F	P	Post-Hoc
Distância total percorrida (m/min)	104.3±4.5	84.1±3.4	86.9±10.4	101.4±9.3	76.2±5.7	46.6±5.9	4.36	0.001	d,e,g,h,i,j,k,l,m,n,o ;
Distância acima de 21km/h	165,57±171	279,79±234,59	258,84±228,4	209,5±218	163,4±195,7	270,4±245,1	260	0.001	a,b,c,e,g,h,k,m,o ;
Distância acima de 25km/h (sprint)	95,63±75,35	178,73±104,09	19,24±14,52	133,22±80,22	22,79±20,13	13,5±13,1	167	0.001	b,d,e,f,h,i,j,m,n ;
Desacelerações >3 m/s	28,35±19,34	24,54±26,47	22,64±12,29	24,62±13,25	16,8(±)8,85	6,12±4,82	149	0.001	a,d,e,i,k,l,m,n,o ;
Acelerações >3m/s	35±19,96	36±29,61	30±16,39	33±18,66	34±16,66	25±13,33	33.0	0.001	a,e,g,h,n,o ;

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tabela 19

Notas: Diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$): a) MD vs MD+1&+2; b) MD vs MD-4; c) MD vs MD-3; d) MD vs MD-2; e) MD vs MD-1; f) MD+1&+2 vs MD-4; g) MD+1&+2 vs MD-3; h) MD+1&+2 vs MD-2; i) MD+1&+2 vs MD-1; j) MD-4 vs MD-3; k) MD-4 vs MD-2; l) MD-4 vs MD-1; m) MD-3 vs MD-2; n) MD-3 vs MD-1; o) MD-2 vs MD-1

4) Discussão

O objetivo deste estudo é caracterizar as exigências fisiológicas de treino e jogo relativas à liga 3. No que diz respeito à tabela existe diferenças significativas em todas as variáveis comparativamente com o dia de jogo < 0.01

No que a variável da distância total percorrida diz respeito verificamos que existem diferenças mais significativas no que toca ao dia de jogo MD (104.3 ± 4.5) em comparação com o MD-2 (76.2 ± 5.7) e MD-1 (46.6 ± 5.9). Estes valores podem estar relacionados com a redução de cargas que existe com a aproximação do momento competitivo. Quando comparamos o dia da “recuperação” MD+1 (84.1 ± 3.4) com os restantes dias do microciclo verificamos que somente não existe diferenças significativas relativamente ao MD-4 (86.9 ± 10.4) isso deve-se sobretudo a similaridade da metodologia adotada nesses dias, que é focada em espaços mais reduzidos. Seguindo a mesma lógica de raciocínio segundo o autor (Martín-García et al., 2018) refere que no MD+1 o grupo é dividido em dois, o primeiro grupo faz recuperação ativa e o segundo grupo realiza reposição de cargas, tendo realizado um circuito técnico e de seguida um jogo reduzido com guardaredes. O MD-4 (86.9 ± 10.4) é caracterizado por ser um dia em que se aplica jogos e espaços mais reduzidos em que o número de jogadores é menor pelo que a distância total percorrida é significativamente diferente quando comparado com os restantes dias da semana, uma vez que se foca mais no número de acelerações e desacelerações dando mais ênfase aplicação de um regime de força. Segundo Rey et al., (2020) com a realização de jogos reduzidos promovemos ações de aceleração, desaceleração. Como é possível

verificar através da tabela 19, o MD-3 (101.4 ± 9.3) é o que se caracteriza por ter valores mais idênticos com o momento competitivo MD (101.4 ± 9.3), principalmente no que ao nível dos espaços grandes diz respeito, indo de encontro ao que foi referido nas diferenças mais significativas do dia MD (104.3 ± 4.5) em que as mesmas eram superiores no MD-2 (76.2 ± 5.7) e MD-1 (46.6 ± 5.9). Fruto também da redução da exposição dos atletas a cargas elevadas com a aproximação do jogo verificamos através da tabela que os dois dias que antecedem o mesmo têm valores inferiores no que à variável distância percorrida diz respeito, contudo as diferenças ainda são significativas quando comparamos esses dois últimos dias do microciclo.

No que a distância de 21km/h diz respeito verifica-se que fazendo a comparação dos dias da semana com o momento competitivo somente o MD-2 ($163,4 \pm 195,7$) não apresenta alterações significativas, sendo isso justificado pelo facto desse mesmo dia procurar potenciar ações de velocidade. Dois dias anteriores ao jogo MD-2 ($163,4 \pm 195,7$), os jogadores realizam velocidade analítica para prevenção dos isquiotibiais, sem mudança de direção e percorrem uma distância considerável entre 30 a 40 metros, sendo o trabalho controlado e com tempo de recuperação entre repetição. Apesar de não identificar as causas, o presente estudo mostra que o treino de velocidade no MD-2, sendo com uma exposição submáxima (>95%), trás benefícios na saúde dos isquiotibiais durante microciclos de 3-8 dias (Buchheit et al., n.d.).

No que diz respeito a distância acima de 25km/h comparativamente com o MD ($95,63 \pm 75,35$), podemos observar que existe diferenças no MD+1 ($178,73 \pm 104,09$), como já foi referido em cima, os jogadores que jogaram menos de 60 minutos são expostos a uma carga que não realizaram no dia de jogo. Relativamente ao MD-3 ($133,22 \pm 80,22$), é composto por exercícios de uma dimensão maior onde os jogadores realizam uma maior distância acima de 25km/h. Segundo Rey et al., (2020) as sessões MD-3, apresentam os valores mais altos relativamente as ações de velocidade e velocidade de sprint. No MD-4 ($19,24 \pm 14,52$) não existem diferenças devido ao planeamento da sessão ser somente espaços reduzidos, e no que diz respeito MD-2 ($22,79 \pm 20,13$) e no MD-1 ($13,5 \pm 13,1$) também não existe diferenças, pois estamos a dois dias do jogo e o objetivo destas duas sessões é a redução de carga. Segundo Adam L Owen et al., (2009), as últimas sessões de treino é uma altura para redução de carga de forma a recuperar dois dias de treino anteriores.

No que diz respeito desacelerações, podemos observar na tabela 19 comparativamente com o MD ($28,35 \pm 19,34$) que existe diferenças significativas com o MD-1 ($6,12 \pm 4,82$) e no MD-2 ($16,8(\pm)8,85$), como já foi mencionado em cima uma das razões é a redução de carga nos dois dias anteriores ao jogo. Principalmente no MD-1 existe uma diferença significativa porque nesse dia os jogadores realizam um treino mais informativo direcionado para a realização de exercícios táticos (bolas paradas), e um trabalho de velocidade de reação, manipulando tempo e espaço sem criar fadiga aos jogadores.

Por último e de uma forma geral no que diz respeito acelerações podemos ver que existe uma diferença comparativamente com o MD ($35 \pm 19,96$) com o dia MD-1 ($25 \pm 13,33$) pelas mesmas razões que já foram mencionadas em cima, retirar a carga com aproximação do momento competitivo. Com os restantes dias MD+1 ($36 \pm 29,61$), MD-4 ($30 \pm 16,39$) e o MD-3 ($33 \pm 18,66$) não existe diferenças significativas, pois como já foi citado em cima MD+1 reposição de cargas com exercícios em espaços mais reduzidos, MD-4 realizado no mesmo formato, mas com a equipa toda e no MD-3 com a realização de exercícios em espaços de maior dimensão onde também se promove ações de aceleração.

4.1. Aplicações Práticas

Nos dias de hoje os atletas são expostos a um número alto de treinos e jogos durante uma época desportiva, é fundamental monitorizar a carga de treino durante a semana de forma a potenciar cada sessão de treino sem sobrecarregar o rendimento do próprio jogador. A utilização do GPS é uma ferramenta bastante útil, pois ajuda a quantificar e a monitorizar a carga de treino, e com isto, os treinadores conseguem planear as sessões de uma forma mais assertiva tirando o melhor de cada jogador.

5) Conclusões

A recolha e monitorização dos dados posicionais associados à carga externa dos jogadores permite uma prescrição de treino integrada e consciente para com as exigências competitivas, mas também da filosofia e modelo de jogo da equipa. Mais ainda, a caracterização dos microciclos semanais permite o estudo dos diferentes desenhos de treino de forma a otimizar e ajustar as cargas competitivas entre jogadores, posição em que atuam e/ou utilização em jogo. A prescrição de carga externa baseada em evidência, ao longo dos diferentes dias do microciclo competitivo, garante uma distribuição

inteligente, otimizada e individualizada do treino. Desta forma, através da caracterização das exigências e vicissitudes do contexto competitivo treinadores e cientistas do desporto podem utilizar os resultados deste estudo de forma a gerar compreensão neste formato competitivo e pautar o seu planeamento de treino. Mais ainda, as equipas técnicas com base neste estudo podem ajustar a distribuição semanal de cargas de forma a manter o rendimento desejável no dia de competição e garantir dias aquisitivos e de recuperação nos tempos ótimos com maior segurança.

Para o melhor do nosso conhecimento este é o primeiro estudo que caracteriza tanto o formato competitivo como o planeamento semanal do microciclo nesta competição, para uma melhor compreensão dos dados mais estudos serão necessários.

6. Reflexão Final

Com a realização deste estágio sinto que cresci a nível pessoal e profissional, foi muito importante para o meu desenvolvimento profissional ao longo da época desportiva para desenvolver as minhas competências e ajudar com o meu conhecimento.

Durante o estágio lidei com diversas pessoas de várias áreas, isso permitiu-me crescer e aproveitar o conhecimento de cada um para me ajudar a desenvolver ainda mais competências deste desporto que é o futebol.

Pessoalmente consegui atingir todos os objetivos que me propôs, dando sempre o melhor de mim e ajudado todos os intervenientes que trabalharam comigo ao longo deste período. Consegui desenvolver competências que me vão ser muito importantes no futuro, como a monitorização de carga através do GPS, algo que me fez ter uma visão diferente ao longo da época desportiva.

Quero também continuar a crescer ao longo destes anos com diversos profissionais de áreas diferentes adquirir mais competências e evoluir dia após dias neste desporto que é o futebol.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abe T, K. C. (2006). Muscle size and strength are increased following walk training with restricted venous blood flow from the leg muscle, Kaatsu-walk training. *J Appl Physiol*, 1460-1466.
- Amber M Shipherd, J. C. (2018). The influence of coach turnover on student-athletes' affective states and team dynamics: An exploratory study in collegiate sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Brann, G. A. (2014). It Makes Me Feel Like I Am an Important Part of This Team”: An Exploratory Study of Coach Confirmation. *in International Journal of Sport Communication*, 193-211.
- Christy Greenleaf, D. G. (2010). Factors Influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology* , 154-184.
- Dusan Ugarkovic, D. M. (2022). Standard Anthropometric, Body Composition, and Strength Variables as Predictors of Jumping Performance in Elite Junior Athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Gillet N., V. R. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 155-161.
- Jason C. Tee, Y. C. (2019). Pacing characteristics of whole and part-game.
- Jens Bangsbo, M. M. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal Sports*.
- Loenneke JP, W. J. (2012). Low-intensity blood flow restriction training. pp. 1849-1859.
- Luebbers, P. E., Fry, A. C., Kriley, L. M., & Butler, M. S. (2014). The Effects of a 7-Week Practical Blood Flow Restriction Program on Well-Trained Collegiate Athletes.
- Adam L Owen, Del P. Wong, & Karim Chamari. (2009). *In-season weekly high-intensity training volume among professional English soccer players: a 20-week study*.

- Akenhead, R., Hayes, P. R., Thompson, K. G., & French, D. (2013). Diminutions of acceleration and deceleration output during professional football match play. *Journal of Science and Medicine in Sport, 16*(6), 556–561.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.12.005>
- Anderson, L., Orme, P., Michele, R. Di, Close, G. L., Milsom, J., Morgans, R., Drust, B., & Morton, J. P. (2016). Quantification of Seasonal-Long Physical Load in Soccer Players With Different Starting Status From the English Premier League: Implications for Maintaining Squad Physical Fitness. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 11*(8), 1038–1046.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0672>
- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2013). Analysis of Sprinting Activities of Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 27*(8), 2134–2140.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318279423e>
- Armando Forteza de la Rosa, A. R. R. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo* (Científico-Técnica).
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum, 619*, 1–155.
- Bordonau & Villanueva. (2018). *Tactical Periodization - A Proven Successful Training Model*.
- BOSQUET, L., MONTPETIT, J., ARVISAIS, D., & MUJKA, I. (2007). Effects of Tapering on Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1358–1365. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31806010e0>
- Bruno Oliveira, N. R. N. A. R. B. (2011). *Mourinho, ¿Por qué tantas victorias?* (Moreno Conde Sports).
- Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K., & Mchugh, D. (n.d.). *Exposures to near-to-maximal speed running bouts during different turnarounds in elite football: association with match hamstring injuries*.
- Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K., & McHugh, D. (2023). Planning the Microcycle in Elite Football: To Rest or Not to Rest? *International Journal of*

Sports Physiology and Performance, 18(3), 293–299.

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0146>

- Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Chaouachi, A., Bordon, C., & Manzi, V. (2011). Effect of Training Intensity Distribution on Aerobic Fitness Variables in Elite Soccer Players: A Case Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 66–71. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fef3d3>
- Castelo, J. , B. H. , A. F. , S. P. , . C. J. & V. J. (1996). (n.d.). *Metodologia do treino desportivo* (Lisboa: Edições FMH).
- Clemente, F. M., Silva, R., Castillo, D., Arcos, A. L., Mendes, B., & Afonso, J. (2020). Weekly load variations of distance-based variables in professional soccer players: A full-season study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093300>
- Costa, J. A., Brito, J., Nakamura, F. Y., Oliveira, E. M., & Rebelo, A. N. (2018). Effects of Late-Night Training on “Slow-Wave Sleep Episode” and Hour-by-Hour-Derived Nocturnal Cardiac Autonomic Activity in Female Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 638–644. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0681>
- Coutts, A. J., Slattery, K. M., & Wallace, L. K. (2007). Practical tests for monitoring performance, fatigue and recovery in triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(6), 372–381. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.02.007>
- de Dios-Álvarez, V., Alkain, P., Castellano, J., & Rey, E. (2022). Accumulative Weekly External and Internal Load Relative to Match Load in Elite Male Youth Soccer Players. *Pediatric Exercise Science*, 34(3), 119–124. <https://doi.org/10.1123/pes.2021-0048>
- Dr. Kemal Goral. (n.d.). *Examination of agility performances of soccer players according to their playing positions*.
- Ekstrand, J., Krutsch, W., Spreco, A., van Zoest, W., Roberts, C., Meyer, T., & Bengtsson, H. (2020). Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study. *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 421–426. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100666>

- Farto. (2002). *Estrutura e planificação do treinamento desportivo* (Edições FMH).
- Filipe Manuel Clemente. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*.
- Filipe Manuel Clemente. (2023). *Treinar para Render*.
- Fox, J. L., Scanlan, A. T., Stanton, R., & Sargent, C. (2020). Insufficient Sleep in Young Athletes? Causes, Consequences, and Potential Treatments. *Sports Medicine*, 50(3), 461–470. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01220-8>
- Gualtieri, A., Rampinini, E., Dello Iacono, A., & Beato, M. (2023). High-speed running and sprinting in professional adult soccer: Current thresholds definition, match demands and training strategies. A systematic review. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 5). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1116293>
- Hill-Haas, S. V., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J. (2009). Acute Physiological Responses and Time-Motion Characteristics of Two Small-Sided Training Regimes in Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 111–115. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818efc1a>
- Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes. *Sports Medicine*, 20(5), 321–327. <https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003>
- Jastrzębski, Z., & Radzimiński, Ł. (2015). Individual vs General Time-Motion Analysis and Physiological Response in 4 vs 4 and 5 vs 5 Small-Sided Soccer Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 397–410. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868801>
- Jorge Castelo. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*.
- Laursen, P. B. M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*.
- Martin Buchheit. (n.d.). *Programming high-speed running and mechanical work in relation to technical contents and match schedule in professional soccer*.
- Martín-García, A., Castellano, J., Méndez Villanueva, A., Gómez-Díaz, A., Cos, F., & Casamichana, D. (2020). Physical Demands of Ball Possession Games in Relation

to the Most Demanding Passages of a Competitive Match. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 1–9.

- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002816>
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, Endocrine, and Perceptual Fatigue Responses During Different Length Between-Match Microcycles in Professional Rugby League Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383. <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.3.367>
- Milewski, M. D., Skaggs, D. L., Bishop, G. A., Pace, J. L., Ibrahim, D. A., Wren, T. A. L., & Barzdukas, A. (2014). Chronic Lack of Sleep is Associated With Increased Sports Injuries in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 34(2), 129–133. <https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000000151>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: A brief review. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 593–599. <https://doi.org/10.1080/02640410400021286>
- Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2022). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: A full-season study. *Biology of Sport*, 39(2), 397–406. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2022.106148>
- Oliveira, R., Vieira, L. H. P., Martins, A., Brito, J. P., Nalha, M., Mendes, B., & Clemente, F. M. (2021). In-season internal and external workload variations between starters and non-starters—a case study of a top elite European soccer team. *Medicina (Lithuania)*, 57(7). <https://doi.org/10.3390/medicina57070645>
- Ramos-Cano, J., Martín-García, A., & Rico-González, M. (2022). Training intensity management during microcycles, mesocycles, and macrocycles in soccer: A systematic review. In *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/17543371221101227>

- Rampinini, E., Coutts, A., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. (2007). Variation in Top Level Soccer Match Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Reilly. (2005). Training specificity for soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*.
- Rey, E., Corredoira, F., Costa, P. B., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino, M. (2020). Acute effects of training load on contractile properties during a competitive microcycle in elite soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 157–163. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.93041>
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2018). Practical Active and Passive Recovery Strategies for Soccer Players. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), 45–57. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000247>
- Sandro Sargentim. (2010). *Treinamento de força no futebol*.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281–291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>
- Teixeira, J. E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2022). Weekly Training Load across a Standard Microcycle in a Sub-Elite Youth Football Academy: A Comparison between Starters and Non-Starters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811611>
- Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). The Influence of Changes in Acute Training Load on Daily Sensitivity of Morning-Measured Fatigue Variables in Elite Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-107-S2-113. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0433>
- Tierney, P. J., Young, A., Clarke, N. D., & Duncan, M. J. (2016). Match play demands of 11 versus 11 professional football using Global Positioning System tracking:

- Variations across common playing formations. *Human Movement Science*, 49, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.05.007>
- Ugarkovic, D., Matavulj, D., Kukolj, M., & Jaric, S. (2002). Standard anthropometric, body composition, and strength variables as predictors of jumping performance in elite junior athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(2), 227–230.
- van den Tillaar, R., Solheim, J. A. B., & Bencke, J. (2017). COMPARISON OF HAMSTRING MUSCLE ACTIVATION DURING HIGH-SPEED RUNNING AND VARIOUS HAMSTRING STRENGTHENING EXERCISES. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(5), 718–727.
- Vern Gambetta. (2006). *Athletic Development: the art & Science of Functional Sports Conditioning* (Kinetics Publishers).
- Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
- Poczwardowski A., B. J. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. *J. Sport Psychol*, 116-140.
- Scott, B. R., Peiffer, J. J., & Goods, P. S. (2017). The Effects of Supplementary Low-Load Blood Flow Restriction Training on Morphological and Performance-Based Adaptations in Team Sport Athletes.
- Vargas-Tonsing T.M., G. J. (2007). Athletes' Preferences for Informational and Emotional Pre-Game Speech Content. *International Journal Of Sports Science & Coaching*.
- Yamanaka, T., Farley, R. S., & Caputo, J. L. (2012). Occlusion Training Increases Muscular Strength in Division IA Football Players.