

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



Relatório de Estágio

Tiago José Milheiro de Carvalho

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Junho, 2021



Tiago José Milheiro Carvalho

Nº 30511

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

Orientador Institucional: Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Entidade de Estágio: Treinador João Miguel Vaz Tudela

“Os primeiros 90 minutos do jogo, são os mais importantes”

Bobby Robson

Índice

Resumo	XII
Abstract.....	XII
Agradecimentos	XIII
Dedicatória.....	XIV
Introdução	1
Caracterização do Futebol.....	2
2 Descrição do contexto.....	3
2.1 Avaliação do contexto.....	3
2.2 Missão, visão, valores e objetivos.....	5
2.2.1 Missão.....	5
2.2.2 Visão.....	5
2.2.3 Objetivos.....	5
2.2.4 Palmarés.....	5
2.3 Caracterização das instalações do clube.....	6
2.4 Recursos materiais.....	10
2.5 Caracterização da equipa.....	10
2.5.1 Análise SWOT da equipa.....	10
2.5.2 Plantel.....	12
2.6 Enquadramento competitivo.....	13
2.6.1 Liga competitiva.....	15
3 Objetivos do estágio.....	16

3.1	Operacionalização	16
3.2	Fases do estágio.....	17
3.2.1	Fase de integração.....	17
3.2.2	Fase de intervenção.....	17
3.2.3	Fase de avaliação e reflexão	18
3.3	Calendarização competitiva e pessoal com objetivos	18
3.4	Processo de avaliação e controlo.....	20
3.4.1	Avaliação do Cumprimento dos Objetivos.....	20
4	Intervenção profissional.....	21
4.1	Funções e responsabilidade.....	21
4.2	Modelo de jogo.....	21
4.2.1	Organização ofensiva.....	23
4.2.2	Organização defensiva	27
4.2.3	Bolas paradas cantos	30
4.3	Observação.....	36
4.4	Processo de treino.....	37
4.4.1	Planeamento por objetivos.....	37
4.4.2	Caracterização do processo de treino.....	39
4.4.3	Período preparatório.....	39
4.4.4	Período competitivo	39
4.5	Análise do processo de treino.....	41
4.5.1	Treino padrão	42

4.5.2	Análise de 2 microciclos	43
4.5.3	Do treino para o jogo	57
4.5.4	Atividade durante o confinamento	58
4.6	Desenvolvimento profissional.....	60
5	Estudo	64
5.1	Estado da arte	64
5.2	Revisão da literatura sobre o tema	67
5.2.1	Resultados e discussão	67
5.2.2	Lacunas	68
5.3	Aplicação prática.....	68
5.3.1	Caracterização da amostra	69
5.3.2	Métodos/Descrição	69
	Resultados	71
5.3.3	71
5.3.4	Discussão	71
5.3.5	Conclusão.....	72
	Referências.....	73
	Anexos	75

Índice de Figuras

Figura 1 Emblema S.G.S	3
Figura 2 Manuel Carmo - Presidente S.G.S.....	3
Figura 3 Equipamento secundário	3
Figura 4 Equipamento principal	3
Figura 5 Organograma direção	4
Figura 6 Organograma futebol.....	4
Figura 7 Entidade formadora	6
Figura 8 Complexo desportivo Elias Pereira	7
Figura 9 Vista aérea campo nº 1 e nº 2	8
Figura 10 Campo nº 2	8
Figura 11 Campo nº 1	8
Figura 12 Campo nº 3	8
Figura 13 Campo nº 3	8
Figura 14 Localizações importantes complexo	9
Figura 15 Procedimento em caso de lesão.....	9
Figura 16 Calendário Competitivo	14
Figura 17 Exemplo classificação da liga competitiva no mesociclo 4	15
Figura 18 Sistema tático 4x3x3	22
Figura 19 Organização ofensiva	23
Figura 20 Mobilidade e trocas posicionais	24
Figura 21 Atrair de um lado e jogar para o outro	25
Figura 22 Passe entre linhas.....	26

Figura 23 Movimentação atacante	26
Figura 24 Organização defensiva	27
Figura 25 Obrigar a bater pontapés de baliza	28
Figura 26 Equipa junta no meio-campo.....	28
Figura 27 Bascular e fechar	28
Figura 28 1ª fase de pressão.....	29
Figura 29 Concentração sobre o lado da bola.....	29
Figura 30 Cantos Ofensivos.....	30
Figura 31 Cantos defensivos.....	31
Figura 32 Livres laterais ofensivos	32
Figura 33 Livres laterais defensivos	33
Figura 34 Lançamentos ofensivos	33
Figura 35 Unidade de Treino 27-10-2020	45
Figura 36 Unidade de Treino 29-10-2020	47
Figura 37 Unidade de Treino 30-10-2020	49
Figura 38 Unidade de Treino 5-1-2021	52
Figura 39 Unidade de Treino 7-1-2021	54
Figura 40 Unidade de Treino 8-1-2021	56
Figura 41 Exemplar de um plano de treino durante confinamento.....	59
Figura 42 Diploma UEFA B.....	60
Figura 43 Diploma de qualificação.....	60
Figura 44 Exemplo de debate Assistido	60
Figura 45 Revisão da literatura - artigo	67
Figura 46 Escala de Borg utilizada	70
Figura 47 Microciclo Utilizado.....	70

Figura 48 Resultados	71
Figura 49 Legenda	71
Figura 50 Exemplar de presenças	82
Figura 51 Resultado teste de velocidade de início de época.....	83
Figura 52 Continuação figura anterior.....	83
Figura 53 Resultado teste de agilidade	84
Figura 54 Continuação da figura anterior	84

Índice de Tabelas

Tabela 1 Palmarés S.G.S.....	6
Tabela 2 Plantel	12
Tabela 3 Plano anual de atividades.....	19
Tabela 4 O meu microciclo padrão.....	20
Tabela 5 Funções de cada atleta	35
Tabela 6 Planeamento por objetivos.....	38
Tabela 7 Mapa de atividades	39
Tabela 8 Quantificação atividades.....	39
Tabela 9 Microciclo padrão com jogo ao sábado	40
Tabela 10 Microciclo 9.....	44
Tabela 11 Microciclo 19.....	51
Tabela 12 Período preparatório.....	75
Tabela 13 Período competitivo	76

Abreviaturas

COVID-19- *Coronavirus Disease* 2019 (Novo Coronavírus)

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

ISMAI- Instituto Superior da Maia

PSE- Perceção Subjetiva de Esforço

S.G.S- Sport Grupo Sacavenense

TL- *Training Load* (Carga de Treino)

MPB- Manutenção de Posse de Bola

Resumo

O presente relatório foi realizado em contexto curricular, no âmbito dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo.

O objetivo da realização do relatório de estágio é a descrição, relato e reflexão da minha experiência durante a época desportiva de 2020/2021, onde pude estagiar e vivenciar toda uma temporada no escalão de Sub 15 - Iniciados A do clube Sport Grupo Sacavenense, situado na cidade de Sacavém, no distrito de Lisboa.

Na última parte deste relatório, elaborei uma revisão de literatura sobre o tema PSE, carga de treino e lesões colocando também um exemplo prático, realizado em contexto de treino.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO

Abstract

This report was carried out in a curricular context, within the scope of the requirements for obtaining the Master's degree in Sciences of Physical Education and Sport - Specialization in Sports Training.

The purpose of the internship report is to describe, report and reflect on my experience during the 2020/2021 sports season, where I can intern and experience a whole season in the Sub 15 level – Iniciados A of the Sport Group Sacavenense club, located in the city of Sacavém in Lisbon.

In the last part of this report, I prepared a literature review on the topic of PSE, Training Load, and injuries, putting also a practical example carried out in the context of training.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING

Agradecimentos

Este trabalho só foi possível ser concretizado pelo contributo de várias pessoas. As quais merecem da minha parte uma palavra sincera de agradecimento e amizade.

- Ao coordenador técnico do Sport Grupo Sacavenense, Márcio Moreira, pela oportunidade que me abriu para entrar nos quadros do clube e, pela forma como me acolheu como treinador na instituição;

- A todos os professores do ISMAI com os quais tive oportunidade de privar, pelos conhecimentos transmitidos e por todas as dicas fundamentais para moldar o meu caminho;

- Ao meu orientador institucional Jorge Baptista, pela ajuda e orientação que me deu ao longo do estágio;

- Ao clube S.G.S e a toda a sua estrutura diretiva, treinadores, staff e atletas, que sempre se mostraram disponibilidade e espírito de ajuda ao longo da época, em especial ao Márcio Moreira coordenador geral do clube que, me abriu as portas e incentivou a abraçar este projeto;

- À equipa técnica do escalão de Iniciados A – Sub 15, ao João Tudela, Manel, Shezad e Duarte por me terem recebido de braços abertos na equipa e por me terem transmitidos os seus conhecimentos e ideias ao longo da presente época desportiva;

- Ao meu tutor de estágio e treinador principal do escalão de Sub 15, João Tudela pelos ensinamentos, competências e valores que transmitiu em cada treino;

- À minha irmã e ao meu cunhado que me acolheram em sua casa para que pudesse residir em Lisboa, para a realização do estágio;

- A todos os meus amigos e a toda a minha família que sempre me apoiou em todos os momentos desta caminhada;

Desta forma mais uma vez o meu agradecimento sincero e pela contribuição de cada um na realização desta etapa da minha vida!

Dedicatória

Dedico este trabalho:

À minha mãe Deolinda Carvalho, ao meu pai Joaquim Carvalho, à minha irmã Joana Carvalho, ao meu cunhado Pedro Santos e por ainda à minha avó materna e madrinha Maria Celeste da Rocha, que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que chegasse até esta etapa da minha vida;

Ao meu avô materno e padrinho Emílio Oliveira, que faleceu durante o meu percurso, mas certamente estará orgulhoso do caminho que tomei, onde quer que esteja;

A toda a minha família que sempre me apoiou e me deu forças para que este objetivo fosse concretizado.

Introdução

O meu relatório de estágio foi realizado no âmbito do estágio do curso Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, referente à modalidade de futebol.

O respetivo estágio realizou-se no clube S.G.S, instituição da cidade de Sacavém, pertencente ao distrito de Lisboa.

Após reunião com a estrutura diretiva do clube, especificamente com o coordenador técnico, tive oportunidade de integrar o escalão de SUB 15 (Iniciados A), ao longo da época desportiva 2020/2021, no contexto de futebol de formação tendo o Campeonato Nacional de Iniciados como competição oficial, pertencente à Federação Portuguesa de Futebol.

A época teve início a 1 de setembro de 2020 e terminou a 1 de junho de 2021 (data de duração do estágio), sendo o número total de treinos por semana entre 3 e 4, num total de 9 mesociclos, 43 microciclos e 150 unidades de treino (UT), fazendo um total de 13500 minutos de treino.

No início da época, contávamos com 4 treinos semanais de 75 minutos cada sessão, contudo reduzimos os treinos semanais para 3, devido à pandemia – entretanto, se a competição for retomada, iniciaremos de novo microciclos semanais com 4 treinos e, em situações normais de saúde pública, com um jogo ao fim de semana, ao sábado ou ao domingo, com hora variável consoante a organização e gestão dos campos.

No confinamento de Janeiro de 2021 continuamos os treinos, desta feita online, por duas vezes por semana.

A nível de minutos de competição realizamos 6 jogos correspondendo a 15 horas de prática.

Neste documento, apresento o meu relatório de estágio com vista a realização e respetiva conclusão do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo.

Nesse sentido este trabalho vai se dividir em 5 etapas principais sendo elas:

- Introdução: onde irei abordar de uma forma geral o estágio.

- Descrição do contexto: onde farei uma caracterização da organização, das infraestruturas, dos recursos materiais, caracterização do nosso escalão e do enquadramento competitivo

- Objetivos do Estágio: onde abordarei os objetivos do estágio realizado.

- Intervenção profissional: onde falarei acerca do nosso modelo de jogo, irei abordar dois microciclos e sua reflexão e também falar sobre as minhas tarefas relativas ao treino.

- Estudo científico: onde farei uma revisão da literatura sobre um tema, neste caso sobre a PSE, lesões e carga de treino e, ainda realizar um microciclo e colocar em prática, interligando com os conceitos e as estratégias que encontrar na revisão da literatura feita sobre o tema.

Por fim, ainda haverá espaço para a bibliografia/referências utilizadas no relatório e para alguns anexos que ache conveniente colocar para uma melhor compreensão do relatório sobre aquilo que foi a minha época desportiva, terminando o relatório com alguns anexos relevantes.

Caracterização do Futebol

O jogo de futebol é um desporto que coloca frente a frente duas equipas compostas por onze jogadores de cada lado que disputam a bola, num espaço definido e regulamentar, de forma a conseguir atingir o objetivo do jogo que é conseguir introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e impedir que o adversário faça o mesmo na própria baliza (Castelo, 1996). Este desporto caracteriza-se por diversos e sucessivos estados de ordem e desordem, estabilidade ou instabilidade, havendo bastante variabilidade, tratando-se de um contexto de situações constantes de mudança (Garganta, 2001). O papel do treinador, perante as adversidades passa por tentar contrariá-las ao máximo, ou então minimizar as suas consequências, com o objetivo de não prejudicar os objetivos que pretende atingir para a sua época desportiva, pois o Futebol é um desporto bastante complexo.

2 Descrição do contexto

2.1 Avaliação do contexto

O Sport Grupo Sacavenense é uma agremiação desportiva da cidade de Sacavém, uma das mais antigas do concelho de Loures, com cerca de 18500 habitantes (segundos os censos de 2011), tendo sido fundado a 19 de março de 1910, em pleno período de efervescência republicana, num misto de grande fervor associativista e de desenvolvimento do desporto em Portugal. Em tempos praticaram-se como modalidades desportivas no clube: atletismo, ciclismo, andebol, basquetebol, voleibol, hóquei em patins, rãguebi, ténis de mesa, ginástica e futsal, contudo neste momento, as únicas modalidades praticadas são o futebol, que teve início em 1911 e a patinagem artística.

Na presente época o clube tem 25 equipas de futebol de competição inscritas pelo clube na Associação de Futebol de Lisboa e/ou na Federação Portuguesa de Futebol, totalizando cerca de 500 atletas, com idades compreendidas entre os 8 e os 19 anos, excetuando os atletas das equipas seniores, que podem apresentar variadas idades, sendo o atual presidente do Manuel Carmo.

De momento, e já há alguns anos o clube conta também com um protocolo de formação com o Sporting Clube de Portugal que prevê a permuta de atletas e de técnicos para o crescimento de ambos os clubes.

O atual presidente do S.G.S é Manuel Carmo.



Figura 1 Emblema S.G.S



Figura 2 Manuel Carmo - Presidente S.G.S



Figura 4 Equipamento principal



Figura 3 Equipamento secundário

ORGANOGRAMA | DIRECÇÃO

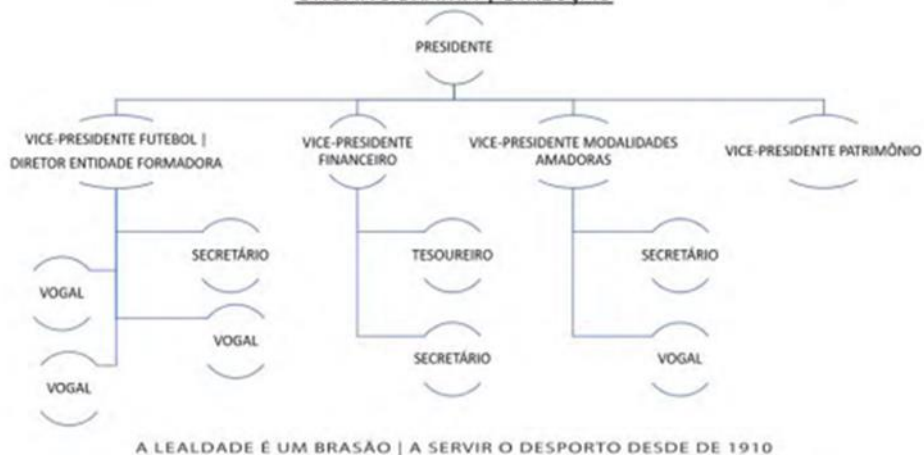


Figura 5 Organograma direcção

ORGANOGRAMA | FUTEBOL



Figura 6 Organograma futebol

2.2 Missão, visão, valores e objetivos

2.2.1 Missão

Usar o desporto como uma ferramenta para formar futuros adultos da nossa sociedade. Ao nível da vertente social, académica e desportiva, *sermos um digno representante da cidade e do concelho em todas as responsabilidades do clube, elevando o nome do S.G.S., a nível nacional e internacional.*

2.2.2 Visão

O S.G.S pretende continuar a ser uma referência nacional ao nível da formação de atletas, trabalhando regularmente para formar desportistas para o mais alto nível do clube, atingindo patamares de excelência a nível nacional e internacional, com chamadas regulares às nossas seleções nacionais. Este clube mantém sempre como prioridade o desenvolvimento da vertente humana, com um bom código de ética, valores e atitudes. *Queremos tornar os nossos atletas adultos com futuros promissores. Ambicionamos diariamente ser um clube que orgulhe os filhos da sua cidade pela paixão, dedicação e compromisso que coloca diariamente na sua MISSÃO.*

2.2.3 Objetivos

Formar jogadores para equipa principal do S.G.S. Promover através do futebol, a atividade física na juventude, potenciando a vida saudável em cada um dos atletas. Utilizando o jogo para formar o carácter de cada individuo na dimensão social e desportiva. Obter retorno financeiro com atletas formados no clube. Aproximar a comunidade do S.G.S.

2.2.4 Palmarés

Apesar de não ter um grande currículo ao nível de troféus, o S.G.S tem sido essencialmente um clube formador, apresentando consequentemente vários jogadores formados no clube na equipa sénior e atualmente todos os escalões de formação estão inseridos nas divisões máximas dos campeonatos nacionais (Sub-19, Sub-17 e Sub-15). Alguns nomes importantes do futebol português como José Fonte, João Palhinha ou José Gomes fizeram parte da sua formação no S.G.S.

Ao nível de troféus conquistados, o clube tem um bom currículo no que diz respeito a competições distritais organizadas pela Associação de Futebol de Lisboa, contudo, conta apenas com dois triunfos a nível nacional, nas provas organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

No que toca à presença em competições futebol Sénior, estamos na presença de um clube que compete no Campeonato de Portugal e consequentemente na Taça de Portugal.

Tabela 1 Palmarés S.G.S

Principais Conquistas Futebol Sénior	Principais Conquistas Futebol Formação
III Divisão Nacional - 1977/1978	Campeonato Nacional De Juniores A 2ª Divisão - 2013/2014
AF Lisboa Supertaça - 2010	AF Lisboa 1ª Divisão Juniores B - 2014/15
AF Lisboa 1ª Divisão Honra - 2009/2010	AF Lisboa Juniores A Honra - 2009/10
AF Lisboa Taça de Honra 2ª Divisão - 1978/79; 1981/82; 1985/86	AF Lisboa Juniores B III Divisão - 2012/2013
AF Lisboa Taça de Honra 3ª Divisão - 1966/67; 1969/70	AF Lisboa Juniores C II Divisão - 2010/2011
AF Lisboa 1ª Divisão - 1965/1966	AF Lisboa Juniores C1 – 2016/2017



A SERVIÇO DESPORTO DESDE 1910
A LEALDADE É UM BRASÃO

Figura 7 Entidade formadora

Na época 2019/2020 o clube foi certificado como entidade formadora de futebol com 3 estrelas pela FPF.

2.3 Caracterização das instalações do clube

O Complexo Desportivo do S.G.S (Elias Pereira), foi inaugurado a 19 de março de 1910 e conta nas suas instalações com três campos de relva sintética. O campo principal, designado

campo número (n.º) 1, que possui bancadas cobertas com capacidade para 3200 pessoas, um campo de futebol de sete/nove – denominado campo n.º 2 e um segundo campo de futebol de onze – chamado campo n.º 3 (que se pode tornar em 2 campos de futebol de 7), que foi construído de modo a fazer face às necessidades de um clube com uma crescente e extensa formação, uma vez que, atualmente, o S.G.S, na prática de futebol, abrange todos os escalões etários passíveis de entrar em competição, tendo mesmo mais do que uma equipa em cada escalão, o que obriga a uma maior flexibilidade na gestão dos espaços. O referido complexo encontra-se ainda equipado com um pavilhão, um ginásio – que pode ser usado pelas equipas do clube que disputam os campeonatos nacionais, um posto médico, 12 balneários, uma sala de vídeo, uma sala para a direção do clube, uma secretaria, instalações sanitárias e ainda um bar e um restaurante, ambos explorados por pessoas externas ao clube. Na parte de trás do campo n.º3 encontra-se um pequeno espaço sintético equipado com uma baliza de futebol de 11 que é utilizado para trino específico de guarda-redes. É de salientar que a nossa equipa de Iniciados A durante a época 2020/2021 treina por 2 vezes no campo n.º 1, usufruindo de meio-campo em duas sessões de treino e por 1 vez no campo n.º 3 tendo disponível o campo todo. Os jogos disputados em casa são realizados no campo principal ou seja o n.º 1. De realçar que no início da época o campo n.º 1 foi intervencionado com um novo sintético, o que melhorou de forma positiva e significativa as condições do clube.



Figura 8 Complexo desportivo Elias Pereira

O nosso escalão utilizava o campo n.º1 para realizar as sessões de treino de 3ª e 5ª feira, sendo a sessão de treino de 6ª feira realizada no campo n.º 3.



Figura 9 Vista aérea campo nº 1 e nº 2



Figura 11 Campo nº 1



Figura 10 Campo nº 2

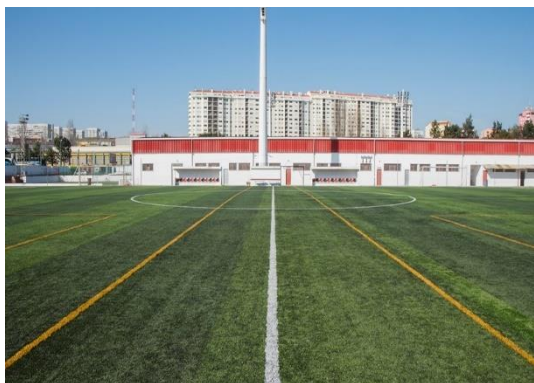


Figura 12 Campo nº 3



Figura 13 Campo nº 3

Nesta sequência de figuras podemos ver os campos que fazem parte do complexo (Elias Pereira). Verificamos também as excelentes condições e infraestruturas que o clube tem para oferecer a todos os seus atletas.



Figura 14 Localizações importantes complexo



Figura 15 Procedimento em caso de lesão

Nas figuras acima podemos observar, o mapa com localizações importantes que inclui a localização do departamento médico e os pontos chave para uma eventual evacuação do campo; bem como um fluxograma de sinistro em que podemos verificar os diversos procedimentos a ter em caso de lesão.

Estes dois documentos foram desenvolvidos pelo departamento médico em parceria com a coordenação do clube.

2.4 Recursos materiais

Para os treinos tínhamos a nossa disposição os seguintes materiais:

- Bolas;
- Coletes;
- Sinalizadores;
- Cones;
- Balizas;
- Varas;
- Escadas;
- Arcos

2.5 Caracterização da equipa

A equipa de Iniciados A do S.G.S da época 2020/2021 é composta por atletas masculinos nascidos no ano de 2006, sendo que a idade média da equipa se situa aproximadamente nos 14,92 anos de idade, a média da altura 1,72 m e a média do peso a situar-se nos 57 Kg. sendo o escalão composto maioritariamente por atletas de 2º ano de Iniciados, sendo que 2 dos atletas são de 1º ano e do ano 2007 respetivamente. O plantel é bastante numeroso, composto de momento por 31 atletas, sendo que desses 31, 4 são guarda-redes. A maioria dos atletas são todos provenientes da região da grande Lisboa, tendo 28 dos atletas nacionalidade portuguesa, 2 com nacionalidade guineense e 1 brasileiro.

2.5.1 Análise SWOT da equipa

Relativamente à nossa equipa sabemos que temos um bom plantel, com bastante qualidade e capaz de chegar longe nas competições que iremos disputar ao longo da época. Sendo assim analiso desta forma a nossa equipa.

Forças: Relativamente às forças, em termos técnicos temos um plantel recheado de qualidade individual o que pode fazer muita diferença, em termos de número de jogadores temos um vasto plantel, o que consideramos também uma força, devido à variabilidade de escolhas que podemos fazer em virtude de lesões ou castigos.

Fraquezas: Quanto a fraquezas de destaque, a baixa estatura e a falta de massa muscular da nossa equipa, o que nas bolas paradas pode ser um fator que faça a diferença contra nós.

Ameaças: As nossas maiores ameaças eram sem dúvida as lesões que pudessem surgir.

Oportunidades: Relativamente as oportunidades, tínhamos um plantel jovem com muita qualidade e talento, nesse sentido, o grupo tem uma larga margem de progressão e de desenvolvimento, o que no futuro pode ser importante para o clube.

2.5.2 Plantel

Tabela 2 Plantel

Nome	Posição	Nacionalidade	Ano
Nicolas	Guarda Redes	Portuguesa	2007
Rodrigo Osório	Guarda Redes	Portuguesa	2006
Gabriel Martins	Guarda Redes	Portuguesa	2006
Renato Pereira	Guarda Redes	Portuguesa	2006
André Sarzedas	Defesa	Portuguesa	2006
Rodrigo Dias	Defesa	Portuguesa	2006
Rafael Saraiva	Defesa	Portuguesa	2006
Luís Lopes	Defesa	Portuguesa	2006
Gustavo Espírito Santo	Defesa	Portuguesa	2006
Duarte Ricardo	Defesa	Portuguesa	2006
Alexandre Corado	Defesa	Portuguesa	2006
Afonso Araújo	Defesa	Portuguesa	2006
Afonso Custódio	Defesa	Portuguesa	2006
Afonso Teixeira	Médio	Portuguesa	2006
Francisco Sousa	Médio	Portuguesa	2006
Francisco Vaz	Médio	Portuguesa	2006
Gustavo Rijo	Médio	Portuguesa	2006
Martim Alves	Médio	Portuguesa	2006
Ricardo Fernandes	Médio	Portuguesa	2006
Ricardo Sousa	Médio	Portuguesa	2006
Tomás Fazeres	Médio	Portuguesa	2006
Rodrigo Cardoso	Médio	Portuguesa	2006
Tomás Santos	Médio	Portuguesa	2006
Afonso Tavares	Avançado	Portuguesa	2006
Baionco	Avançado	Guineense	2007
Diogo Mamede	Avançado	Portuguesa	2006
Douglas Sousa	Avançado	Brasileiro	2006
Elton Silva	Avançado	Guineense	2006
João Parreira	Avançado	Portuguesa	2006
Lourenço Sousa	Avançado	Portuguesa	2006
Rodrigo Cordeiro	Avançado	Portuguesa	2006

Relativamente a equipa técnica da do escalão de Sub 15 foi composta por 5 elementos e tinha a seguinte constituição:

Treinador Principal: João Tudela – Treinador UEFA B

Treinador-Adjunto Principal: Tiago Carvalho – Treinador UEFA B

Treinador Estagiário: Duarte – Estagiário UEFA C

Treinador Assistente: Shezad – Sem Nível

Treinador de Guarda Redes: Manel – Sem Nível

O clube tem na sua estrutura um treinador de Guarda Redes profissional, trata-se de João Godinho que de momento atua no Clube Desportivo de Mafra, e é responsável pelo treino específico dos Guarda Redes, contudo como não pode estar presente em todos os treinos, contamos com a ajudar de um treinador de guarda-redes para acompanhar os nossos atletas em todos os treinos.

2.6 Enquadramento competitivo

O escalão de Sub 15 do S.G.S, iria participar no Campeonato Nacional de Iniciados, divisão máxima em Portugal do referido escalão.

O histórico do clube neste escalão é de bons resultados, sendo que na época transata o clube alcançou a 2ª fase, que dava acesso à fase final de apuramento de campeão, fase essa que o clube nunca alcançou.

O objetivo para a época passava por primeiramente passarmos a primeira fase, e isso implicava ficar nos 4 primeiros lugares da tabela. Seguidamente iríamos disputar a 2ª fase e aí o objetivo passava por ir jogo a jogo e ver onde isso nos poderia levar, sabendo que nos poderíamos bater com os colossos da nossa região como por exemplo o S.C. Portugal ou o S.L. Benfica.

A série que iríamos competir da primeira fase era uma série mais a sul, composta por equipas de vários distritos como por exemplo: Santarém, Lisboa, Setúbal, Évora ou Portalegre. Mais tarde e se conseguíssemos alcançar a segunda fase, iríamos jogar também contra as equipas mais bem classificadas da região do Algarve.

Entre as equipas mais fortes que poderíamos defrontar numa primeira fase estavam S.C. Portugal, S.L. Benfica, Estoril Praia, CF. Os Belenenses, F.C. Alverca, G.S. Loures Para uma 2ª fase para além destas equipas poderíamos defrontar equipas como o Vitória de Setúbal, a Olhanense, o Portimonense e o C.D. Cova da Piedade.

Os jogos iriam ser realizados ao sábado ou ao domingo consoante a disponibilidade e a gestão das equipas a competir pelos diversos campos. Se o jogo se realizasse em distritos longínquos como Évora por exemplo o jogo era de igual forma realizado ao sábado.

Devido à pandemia COVID-19 que assola o mundo e concretamente o nosso país, o futebol de formação encontrava-se de momento suspenso, sem nenhuma data prevista para o seu reinício.

As informações que utilizei acima tem por base, aquilo que foi a estrutura competição na época transata.

Contudo no mês de Maio os clubes voltaram a ter autorização para voltarem a competir e a nossa equipa participou no Torneio Nacional de Sub 15 na série L, tendo como adversários o G.S. Loures, o Real S.C. e o G.D. Estoril Praia.

SUB-15		
	TORNEIO NACIONAL	
09/05 11:00	J1	GS Loures vs SG Sacavenense
16/05 11:00	J2	SG Sacavenense vs Real SC
23/05 11:00	J3	GD Estoril Praia vs SG Sacavenense
30/05 11:00	J4	SG Sacavenense vs GS Loures
06/06 11:00	J5	Real SC vs SG Sacavenense
19/06 11:00	J6	SG Sacavenense vs GD Estoril Praia

A LEALDADE É UM BRASÃO

Figura 16 Calendário Competitivo

2.6.1 Liga competitiva

Devido a falta de competição durante a época desportiva 2020/2021 o nosso escalão criou internamente uma competição para que aumentasse a motivação dos nossos jogadores e para que estes não entrassem em desanimo devido à falta de jogos.

Esta liga competitiva consistia no seguinte: Em cada unidade de treino existe sempre 1 ou 2 exercícios que contam para esta competição. Nos exercícios selecionados pelo treinador principal, são contados os pontos, por exemplo maior número de golos, menos tempo a executar um exercício de circuito, mais recuperações... No fim de cada mesociclo era contado o número de pontos de cada atleta e ganhava aquele que apresentasse mais pontos.

Liga Competitiva											
Exercício	Data	Vencedor(es)	Resultado	Class.	Jogador	Pts. Diários	Pts. Bónus	TOTAL	Class.	Jogador	TOTAL
Finaliz. 2 toques	10/nov	Araújo	13 Golos	1º	Ricardo S.	4	4	8	1º	Tomás S.	26
Finaliz. 2 toques	10/nov	Ricardo F.	13 Golos	2º	Tomás S.	4	2	6		Mamede	26
Finaliz. 2 toques	17/nov	Baionco	16 Golos		Parreira	4	2	6	2º	Gustavo	25
Finaliz. 2 toques	17/nov	F. Vaz	16 Golos		Mamede	3	3	6	3º	Dias	20
Finaliz. 2 toques	17/nov	Tomás S.	16 Golos		Gustavo	3	3	6	4º	Parreira	18
Finaliz. 2 toques	24/nov	Ricardo S.	22 Golos		Alex	3	3	6	5º	Ricardo S.	17
Drible 8	12/nov	Cordeiro		3º	Araújo	3	2	5	6º	Cordeiro	16
Drible 8	17/nov	Rijo			Fazeres	2	3	5	7º	R. Cardoso	15
Drible 8	24/nov	Gustavo		4º	Rijo	3	0	3	8º	Lourenço	12
Fin 1x0	05/nov	Tomás S.	22 Golos		Dias	1	2	3	9º	Fazeres	9
Fin 1x0	12/nov	Mamede	25 Golos	5º	Cordeiro	2	0	2		Araújo	9
Fin 1x0	17/nov	Ricardo S.	25 Golos		Custódio	2	0	2	10º	Douglas	7
Fin 1x0	26/nov	Mamede	25 Golos		F. Vaz	2	0	2		Alex	7
Drible PND	05/nov	Rijo			Ricardo F.	1	1	2	11º	Chico	6
Drible PND	10/nov	Custódio		6º	R. Cardoso	1	0	1		T. Oliveira	6
Drible PND	19/nov	Rijo			T. Oliveira	1	0	1		Rijo	6
Drible PND	26/nov	Alex			Baionco	1	0	1	12º	Martim	5
Fin Ap. Fr.	06/nov	Txini	10 Golos		Txini	1	0	1		Dudas	5
Fin Ap. Fr.	13/nov	T. Oliveira	10 Golos		Dudas	0	1	1	13º	Baionco	4

Figura 17 Exemplo classificação da liga competitiva no mesociclo 4

3 Objetivos do estágio

3.1 Operacionalização

O estágio realizado no S.G.S no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo é uma etapa crucial no meu processo de desenvolvimento e aprendizagem, pois permite a troca de experiências, conhecimentos, ideias e o desenvolvimento de melhores estratégias entre os treinadores do clube.

Objetivos propostos para o estágio:

- Desenvolver trabalho em contexto real de treino sob supervisão.
- Refletir sobre situações de jogo e de treino.
- Proporciona uma experiência prática com treinadores mais experientes.
- Desenvolver e potenciar os conhecimentos na área.

Ao realizar o estágio no contexto mencionado pretendo desenvolver competências e conhecimentos relacionados com o processo de treino. Entre os quais:

- Perceção dos fatores mais importantes para a criação de uma identidade de jogo;
- Influência da análise do treino, do jogo e dos adversários no processo de treino;
- Influência do processo de treino no jogo;
- Importância da caracterização individual para perceber o jogador e a equipa e modelar o processo de treino;
- Resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores relativamente ao processo de treino;
- Adoção de estratégias de intervenção em situações de treino adversas;
- Ser capaz de dar resposta às dúvidas e necessidades dos jogadores e da equipa;
- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino/competição, visando a consolidação de competências técnicas;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os atletas;

- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico;
- Aprofundar o meu conhecimento no planeamento do treino, e em aspetos de liderança, gestão e motivação do grupo;
- Procurar abstrair-me da bola durante o jogo, de forma a poder concentrar-me em aspetos essenciais da organização da equipa;
- Visualizar o Jogo em vídeo para perceber onde poderia e deveria intervir durante o jogo;
- Manter-me atualizado nos domínios do conhecimento científico e pedagógico, através da literatura, de ações de formação e do relacionamento com treinadores mais experientes.

3.2 Fases do estágio

3.2.1 Fase de integração

A integração no clube não foi um processo fácil, não pelas pessoas em si, mas pelo mundo novo que estava a minha espera numa cidade que era desconhecida para mim. Sempre vivi no Porto e uma mudança radical para a capital Lisboa, pode-se dizer que não foi uma adaptação fácil nas primeiras semanas. Contudo o clube é recheado de boas pessoas e de bons profissionais, e que sempre me acolheram e receberam de braços abertos. A partir daí tudo se tornou mais fácil, e a minha experiência passada enquanto treinador também me ajudou bastante na minha adaptação ao clube e aos seus métodos.

A minha função no clube não é apenas de um mero estagiário, dado a minha experiência e a minha formação profissional já adquirida (visto que já sou treinador UEFA B, e de ter uma licenciatura em Gestão do Desporto). De momento para além de treinador-adjunto principal do escalão de Sub 15, sou treinador principal do escalão de Sub 11, e ainda colaboro com a coordenação do clube e ajudo na gestão do clube.

3.2.2 Fase de intervenção

Preparação e condução de sessões de treino:

- Planear uma sessão de treino
- Montagem de uma sessão de treino

- Intervenção durante a sessão de treino
- Comunicar durante a sessão de treino

Orientação dos atletas no treino e na competição.

- Correção dos atletas durante a prática
- Feedback acerca dos comportamentos obtidos
- Explicação dos exercícios de treino
- Explicação dos comportamentos obtidos

Elaboração de um relatório de estágio

- Elaborar planos de treino
- Elaborar fichas de presença
- Elaborar relatórios de jogo
- Elaborar relatório de estágio
- Elaborar um dossier do treinador

3.2.3 Fase de avaliação e reflexão

- Questionar acerca dos pontos positivos e negativos sobre o treino realizado
- Refletir e avaliar a equipa depois de um jogo

3.3 Calendarização competitiva e pessoal com objetivos

Primeiramente, dividimos a nossa época em mesociclos de aproximadamente de 3 a 4 semanas e depois dividíamos os mesociclos em microciclos, sendo que cada mesociclo tinha por base trabalhar conteúdos semelhantes.

Durante a época realizamos 1 reunião mensal, na última sexta-feira do mês. A reunião era organizada pelo coordenador da formação, Márcio Moreira. As reuniões eram de carácter obrigatório e contavam com a presença de todos os treinadores de formação do clube.

As reuniões tinham como objetivo a análise e avaliação geral dos treinos do mês em questão. Nas reuniões discutíamos ideias de como melhorar os nossos treinos por exemplo,

fazíamos chegar a informação de casos particulares ao coordenador, e discutíamos casos práticos e concretos entre todos os treinadores, o que era uma mais-valia pois cada um podia dar a sua opinião e assim estávamos todos a partilhar ideias, o que para o nosso crescimento é fundamental.


No fim cada reunião havia um treinador responsável por realizar uma apresentação/palestra sobre um tema relevante sobre a área de futebol, este “espaço” era sempre uma mais-valia pois a apresentação levava sempre a bons diálogos e partilhas entre todos os treinadores

Relativamente a reuniões académicas, o nosso orientador de estágio realizava reuniões periodicamente para discutirmos acerca do nosso percurso.

Tabela 3 Plano anual de atividades

Meses/Ano	Local de Estágio	ISMAI
Julho 2020	Apresentação/ Início do Período Preparatório	Reunião de Estágio
Setembro 2020	Período Competitivo - 1ª Fase Campeonato Nacional Sub 15	Reunião de Estágio
Outubro 2019		Reunião com orientador de Estágio
Novembro 2020		Desenvolvimento do Plano Individual de Trabalho Entrega do Plano Individual de Trabalho
Setembro 2020		Estruturação do Relatório de Estágio
Janeiro 2021	2ª Fase Campeonato Nacional Sub-17- Serie B	Reunião para fazer o ponto da situação do Relatório de Estágio
Fevereiro 2021		
Março 2021		
Abril 2021	Torneios Período Transitório	Reunião para Finalização do Relatório de Estágio
Mai 2021		Reunião para Finalização do Relatório de Estágio
Junho 2021		Entrega do Relatório de Estágio

Tabela 4 O meu microciclo padrão

TREINO / COMPETIÇÃO							
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
09:00 – 10:00H	-	-	Atualização do Relatório de Estágio	Atualização do Relatório de Estágio	Atualização do Dossier do Treinador	-	-
10:00 – 12:00H	Atualização do Dossier do Treinador	-	-	-	-	Jogo Sub 11	Jogo Sub 15
13:00 – 17:00H	Atualização do Relatório de Estágio	Regresso a Lisboa	Ajuda na gestão do clube	Ajuda na gestão do clube	Ajuda na gestão do clube	-	Viagem para o Porto
18:00 – 19:15H	-	Treino Sub 11	Treino Sub 11	Treino Sub 15	Treino Sub 11	-	-
20:30 – 21:45H	-	Treino Sub 15	Treino Sub 15	-	Treino Sub 15	-	-
20:30 – 21:45	-	Treino Sub 15	Treino Sub 15	-	Treino Sub 15	-	-

3.4 Processo de avaliação e controlo

3.4.1 Avaliação do Cumprimento dos Objetivos

Para fazermos uma avaliação do nosso trabalho, muitas vezes discutimos entre nós (equipa técnica), para além de sermos observados frequentemente pelo nosso coordenador, que depois nos dava o *feedback* dele acerca dos treinos e indicava-nos alguns aspetos onde podíamos melhorar.

4 Intervenção profissional

4.1 Funções e responsabilidade

Devido à experiência que tínhamos enquanto treinador, quer a coordenação do clube quer o treinador principal do escalão “exigiam” e esperavam muito de mim, pedindo sempre que realizasse tarefas de extrema responsabilidade e importância.

Nesse sentido no início da época deram-me as seguintes tarefas:

- Organização e planificação do treino;
- Preparação do jogo;
- Atualização permanente da plataforma digital “Dossier de Treinador”;
- Delegação de funções à equipa técnica;
- Explicação dos exercícios de treino;
- Feedback e correção dos comportamentos pretendidos durante o Treino;
- Ser o braço direito e principal adjunto do treinador principal e com isso estar presente no banco nos dias de jogo;
- Análise e relatório de jogo;
- Responsável pelo trabalho de força, coordenação, velocidade;
- Trabalho de alongamentos e de flexibilidade;
- Tratamento de imagens e vídeo do jogo utilizando o *LongoMatch*;
- Colaborar com a gestão do clube durante o dia.

4.2 Modelo de jogo

O modelo de jogo reflete os pensamentos e ideias da equipa técnica, em comunhão com as características dos jogadores. São comportamentos idealizados pelo Treinador que serão executados em campo pelos jogadores nos mais variados momentos do jogo. Deve haver comportamentos metódicos e organizados pela parte dos jogadores, algo que só se adquire com o trabalho em processo de treino, que deve ir de acordo com as pretensões da equipa técnica.

Deve haver também uma definição clara dos processos e das tarefas, sejam eles coletivos ou individuais. Para Garganta (2004), o modelo de jogo é constituído pelas convicções e conceções por parte do treinador, desenvolvido na dinâmica de um projeto consciente, sobre a forma mais eficaz de interpretar e operacionalizar o jogo de uma dada equipa de futebol.

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo assume-se como um mapa que, orienta o processo de treino das equipas numa direção específica, promovendo o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida. O mesmo autor, refere que o modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores que possibilita a cada um deles em particular e à equipa no geral o recurso a um código específico de leitura de cada contexto. Assim, o modelo de jogo atribui tarefas específicas aos jogadores que os responsabilizam perante os colegas e treinador, fazendo com que todos sejam parte integrante do processo, desde a equipa técnica, até aos jogadores. É tido em conta também para a formação do modelo de jogo, as características dos jogadores, o número, os constrangimentos envolventes e claro, a qualidade e capacidade individual e coletiva.

O sistema tático 4x3x3 é o sistema utilizado, sendo a distribuição em campo em 1x4x3x3, no entanto destaca-se para o facto dos laterais darem largura máxima, e os extremos aparecerem um pouco mais em zonas interiores.

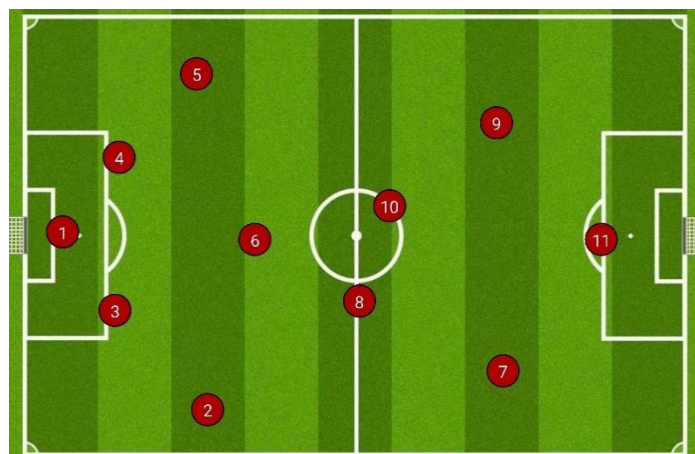


Figura 18 Sistema tático 4x3x3

4.2.1 Organização ofensiva

Para Oliveira (2004), o momento de organização ofensiva caracteriza-se pelos comportamentos adotados pela equipa quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de modo a marcar golo.

Assim sendo e para caracterizar os comportamentos pretendidos, faço uma descrição detalhada da nossa ideia.

- Principais objetivos serão manter a posse de bola e circular rapidamente a bola com grande largura e profundidade e haver sempre linha de passe.

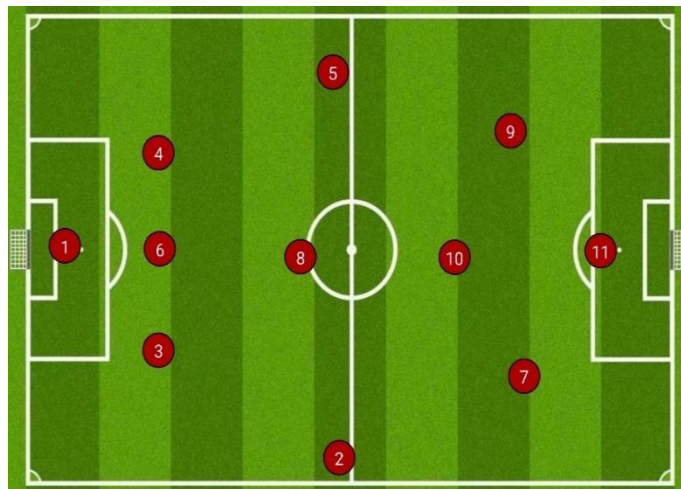


Figura 19 Organização ofensiva

1ª Fase de construção (construção de jogo ofensivo)

- É iniciada pelo guarda-redes e pelos centrais e têm como objetivo progredir no terreno superando as linhas defensivas do adversário.

2ª Fase de construção (criação de situações de Finalização)

- Acontece na zona intermédia do campo e tem como objetivos desequilibrar a defesa contrária.

3ª Fase de construção (Finalização)

- Lugar na Grande Área (ou numa zona do campo próxima da baliza do adversário) e o objetivo é o golo!

Construção subprincípios

1º Fase de construção

- Centrais bem abertos, laterais dando a máxima largura e o recuo do número 6, o 8 na zona do meio-campo e o 10 um pouco mais solto;
- Criar superioridade numérica, com uma linha de 3 com o recuo do trinco/médio defensivo que cria uma linha com os 2 centrais, o outro médio centro fica na zona interior do terreno dando sempre uma linha de passe;
- Defesas centrais e o trinco a assumir o jogo;
- Atração de adversário para jogar longo/Passes verticais/Espaço e diagonais longas;
- Depois da bola ser jogada a equipa deve de subir em bloco para as lonhas ficarem próximas;
- Jogo direto do Guarda Redes para aproveitar algum desposicionamento e desatenção adversária;

2ª Fase de construção (subprincípios)

- Tornar o campo grande, para abrir espaços e com isso favorecer a circulação de bola (máxima largura de Laterais, Extremos e profundidade dos avançados);
- Trocas posicionais sem perder a nossa funcionalidade, ou seja, trocas posicionais, mas com a dinâmica ofensiva a manter-se e jogo interior dos extremos, tanto como jogo exterior o avançado do lado da bola (mobilidade);

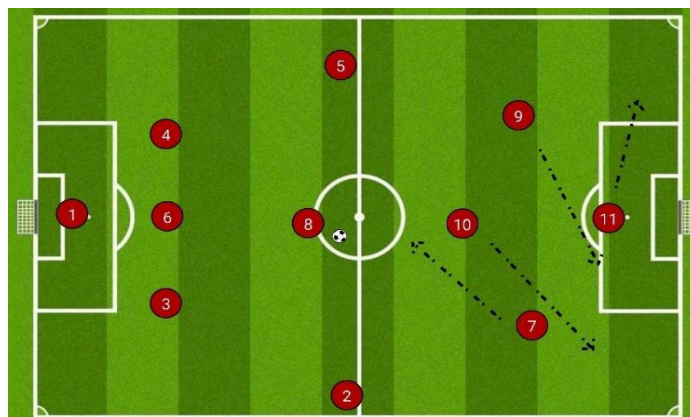


Figura 20 Mobilidade e trocas posicionais

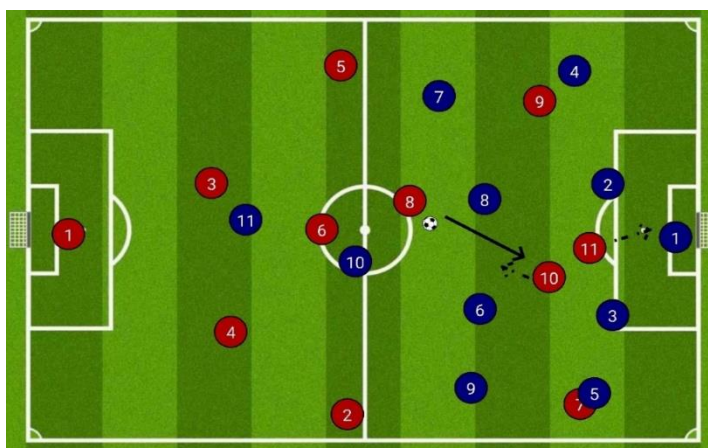


Figura 22 Passe entre linhas

3º Fase de construção (subprincípios)

- Privilegiar grandes quantidades de Cruzamentos;
- Ocupar zonas privilegiadas de finalização;

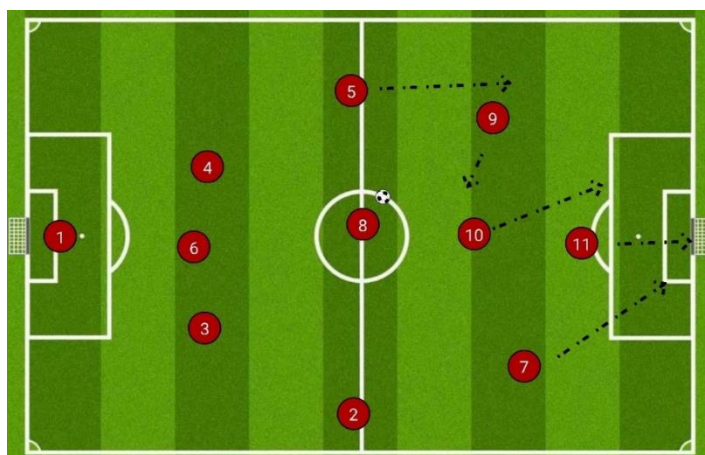


Figura 23 Movimentação atacante

Transição defesa – ataque

Para Oliveira (2004), a transição defesa-ataque diz respeito aos comportamentos que a equipa deve revelar imediatamente após ganho da posse de bola, sendo a sua tónica máxima, tal como na transição ataque-defesa, o aproveitamento da desorganização da equipa adversária.

A nossa equipa tinha como subprincípios:

- Aproveitar a desorganização adversária. Extremos de imediato a abrir e a dar profundidade para a bola lhes ser passada para o espaço;
- Subir rapidamente a equipa;
- Velocidade e contra-atacar o adversário, para explorar possível inferioridade numérica;

4.2.2 Organização defensiva

Para Oliveira (2004) a organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder, de forma a impedir que a equipa adversária crie e prepare situações de finalização.

A nossa equipa tinha como subprincípios:

- 1ª Fase evitar a construção de jogo ofensivo evitar a progressão de jogo do adversário, esta fase acontece no 1/3 do campo do adversário;
- 2ª Fase evitar a criação de situações de finalização. Condicionar o adversário para impedir a criação de situações de finalização (meio-campo);
- 3ª Evitar a finalização. Proteger as zonas mais privilegiadas para finalização do adversário;

Organização defensiva (subprincípios)

- Bloco defensivo posiciona-se num 4x2x3x1;

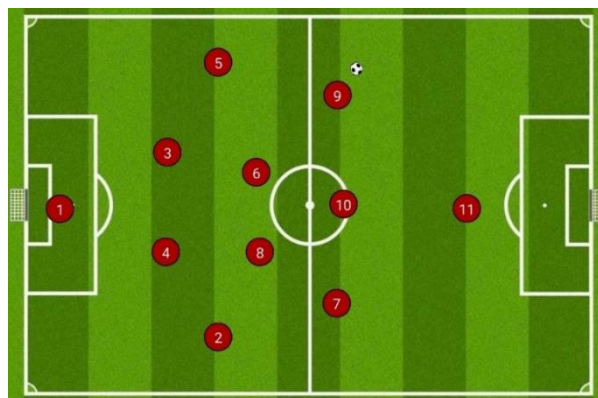


Figura 24 Organização defensiva

- Pressão alta;
- Obrigar a equipa adversária a bater (pontapés de baliza);



Figura 25 Obrigar a bater pontapés de baliza

- Organizar o bloco defensivo como o círculo central de referência bloco coeso, ou seja, sem dar espaços;

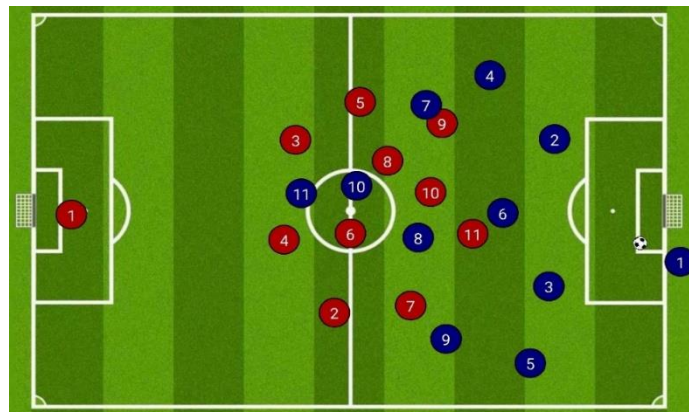


Figura 26 Equipa junta no meio-campo

- Pressão nos corredores laterais com o extremo do lado da bola a acompanhar o lateral adversário e o lateral do lado oposto a fechar;

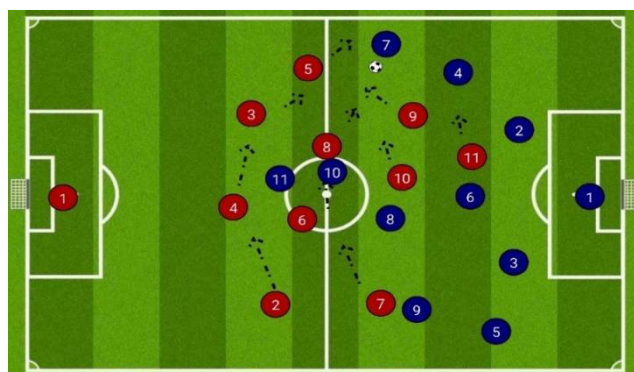


Figura 27 Bascular e fechar

- Evitar bolas nas costas com os centrais aquando da perda de bola matarem logo a profundidade;

4.2.3 Bolas paradas cantos

Cantos ofensivos (esquema)

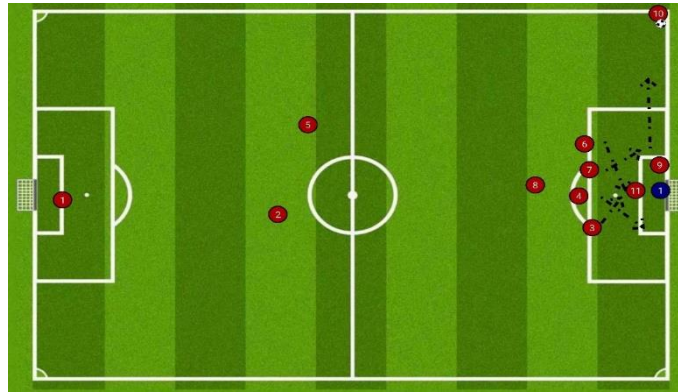


Figura 30 Cantos Ofensivos

- Os 2 jogadores que ficam atrás por norma são os 2 laterais, embora consoante os jogadores que vão a jogo, poderão existir trocas consoante a altura dos atletas;
- O avançado fica a marcar o Guarda-Redes;
- O extremo do lado do canto fica no poste, e tenta sair para fazer canto curto;
- Os outros 5 atletas posicionam-se à entrada de área;
- O central mais alto vai se movimentar para a zona do segundo poste;
- Os outros centrais juntamente com o trinco atacam a zona da marca de grande penalidade;
- O atleta com estatura mais baixa fica na entrada de área para matar a jogada, enquanto o extremo que não está no poste vai atacar a quina da pequena área do lado do canto;
- Os cantos devem de ser batidos, ou para a zona de grande penalidade ou para o 2º poste;

Cantos defensivos (esquema)



Figura 31 Cantos defensivos

- O avançado e o extremo do lado oposto do canto ficam abertos lá na frente;
- O médio defensivo fica a fazer marcação zonal na zona do 1º Poste;
- Lateral do lado do poste ocupa o 1º poste;
- Um dos jogadores com estatura mais baixa, fica na entrada da área;
- Centrais marcam centrais ou então um jogador adversário que se destaque por ser alto;
- Os restantes atletas procuram homem para marcar;

Livres ofensivos

- Nos livres ofensivos, o posicionamento base é semelhante aos cantos ofensivos;
- Nos livres laterais peto da zona da área, em relação aos cantos ofensivos, sai o homem do poste e posiciona-se junto ao portador da bola, para se possível tentar uma jogada curta e para o adversário tirar mais um adversário fora da sua área;

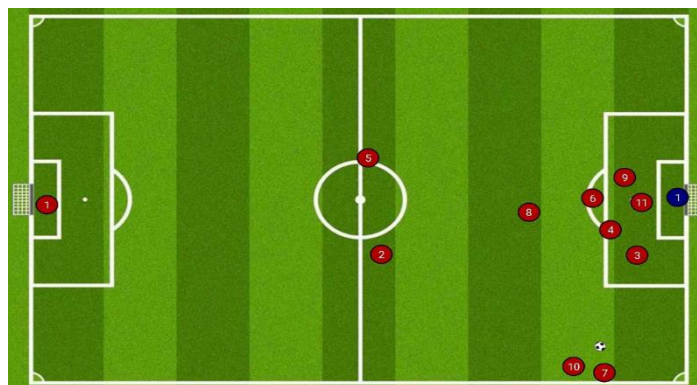


Figura 32 Livres laterais ofensivos

- Livres laterais e frontais perto meio-campo sair a jogar com bola, mantendo sempre a nossa organização;

- Livres frontais, colocar o mesmo número de atletas do livre lateral ofensivo, na área para atacar a bola, fica sempre um atleta junto ao portador da bola para ludibriar o adversário;

Se o livre for direto o objetivo é o remate, se o livre for indireto, um jogador toca ao lado, e surge de imediato um remate.

Livres defensivos

Nos Livres Defensivos definimos duas situações distintas, cujo indicador é sempre onde a bola se encontra, zona lateral da grande área ou zona lateral ou frontal fora da grande área.

Na zona frontal, o papel do GR é muito importante, devido ao facto de ser o responsável pela formação da barreira e pelo número de jogadores que a compõe.

Na zona lateral próximo da grande área, por se encontrar numa zona aproximada ao canto defensivo, definimos um posicionamento semelhante ao canto defensivo, tendo um/dois jogadores com a responsabilidade para a barreira defensiva, com o intuito de limitar as hipóteses de remate, sendo que estes jogadores por norma são os laterais ou extremos.

Na zona lateral longe fora da grande área, pelo posicionamento mais afastado da bola em relação à nossa baliza, permite naturalmente um maior espaço a percorrer pela bola e, conseqüentemente, um maior tempo de leitura e reconhecimento da forma a atacar a bola.

Nas zonas laterais longe da grande área, o posicionamento da equipa é composto por uma linha de seis jogadores tentando sempre estar fora da área e dois a três na barreira, sendo que um jogador ficará á entrada de área para alguma segunda bola. Importa, ainda, referir que

na eventualidade do adversário colocar algum atleta numa posição que permita receber a bola numa zona mais perto da baliza (normalmente, numa zona lateral encostado à linha lateral) existe uma marcação individual, sendo que é responsabilidade de um dos três jogadores que compõem a barreira.

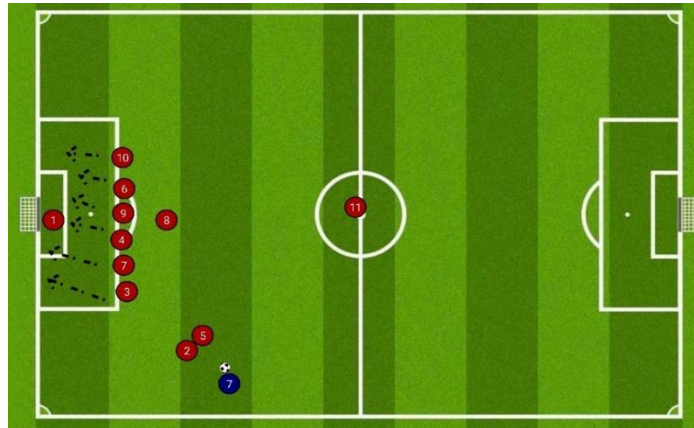


Figura 33 Livres laterais defensivos

Lançamentos laterais ofensivos

- Movimentar de forma a dar linha de passe (Defesa Central do lado da bola, Médios centro, extremo e ponta de lança);
- Lançar de preferência para a linha ou para o meio;
- Laterais executam sempre o lançamento, exceto se for um lançamento rápido;

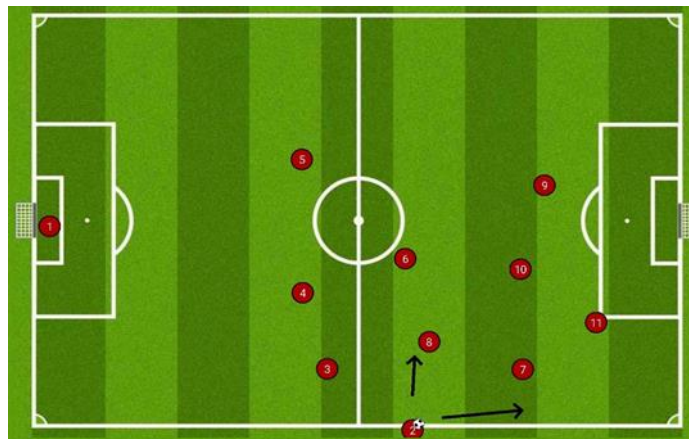


Figura 34 Lançamentos ofensivos

Lançamentos laterais defensivos

- Fechar linhas de passe;
- Obrigar a lançar para trás;
- Concentração da equipa;
- Pressão imediata;

Se o lançamento for perto da área e longo, a equipa posiciona-se semelhante aos pontapés de canto defensivos.

Tarefas individuais

Segundo (Castelo, 2009), cada equipa assume uma colocação específica dentro dos limites estabelecidos pelas leis de jogo, que se pode exprimir numa área mais ou menos alargada, que se expande ou comprime de acordo com um imaginário assente em corredores – laterais e central – e sectores – defensivo, intermédio e ofensivo. Ao delimitar-se os espaços de atividade dos atletas, pretende-se otimizar as ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, de modo que o jogador decida e aja de forma adequada, em função dos problemas que surgem devido à variabilidade situacional (Castelo, 2009).

Sendo assim é importante que cada jogador perceba quais as tarefas a realizar durante o jogo.

Tabela 5 Funções de cada atleta

POSIÇÃO	PROCESSO DEFENSIVO	PROCESSO OFENSIVO
GUARDA-REDES	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicação constante, pois tem uma visão privilegiada sobre o jogo. - Cortar bolas que eventualmente possam aparecer nas costas da defesa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogar um pouco mais subido de forma a dar uma linha de passe. - Jogar sempre de forma mais segura.
DEFESAS CENTRAIS	<ul style="list-style-type: none"> - Agressividade no ataque à bola; - Coberturas defensivas; - Linha fora de jogo (centrais em linha). - Cortar bolas perigosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Progredir com bola sempre que possível. - Ser parte do processo de construção. - Ataque nas bolas paradas.
DEFESAS LATERAIS	<ul style="list-style-type: none"> - Fechar por dentro quando necessário; - Agressivos no 1x1 defensivo. - Cobertura aos restantes defesas, caso seja necessário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sobreposições no corredor lateral; - Largura e profundidade; - Cruzar quando possível
MÉDIOS DEFENSIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Parar as transições rápidas da equipa adversária. - Recuperar bolas. - Ajudar a linha defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fazer da parte da construção. - Aproximar a equipa e ajudar o bloco a subir.
MÉDIOS- CENTRO (Ofensivos)	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar o portador da bola. - Ocupação de espaços no meio-campo que sejam necessários. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogar entre linhas. - Passes em rotura. - Jogo exterior - Rematar sempre que possível
EXTREMOS	<ul style="list-style-type: none"> - Primeira linha de pressão da equipa. - Acompanhar lateral adversário do seu lado. - Fechar por dentro quando a bola está no corredor contrário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situações de 1x1; - Passar a bola para zonas de finalização. - Aparecer na área. - Jogar por dentro
AVANÇADOS	<ul style="list-style-type: none"> - Primeira linha de pressão da equipa. - Condicionar jogo de forma estratégica para lado mais fraco do adversário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimentos de apoio ou de rutura. - Aparecer nas zonas de finalização. - Jogo exterior.

4.3 Observação

Garganta (1997) refere que no âmbito dos jogos desportivos coletivos, a valência da análise do jogo tem vindo a constituir um argumento de crescente importância. Este facto pode ser explicado pelas virtualidades que se lhe reconhece, traduzidas, quer no aporte de informação que daí pode resultar para o treino, quer nas potenciais vantagens que encerra para viabilizar a regulação da prestação competitiva. Garganta (2008) afirma que a análise do jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas, de modo a sintetizar informação relevante para transformar, positivamente, o processo de aprendizagem/treino. Na observação e estudo das equipas adversárias, o principal objetivo é o de identificar os pontos fortes que podem ser potenciados ou contrariados, e os aspetos negativos que sugerem o que não está a correr bem ou que devem ser explorados, com vista à obtenção de um bom desempenho competitivo (Carling, Williams & Reilly, 2005). O processo de treino pode e deve ser ajustado consoante aquilo que é observado no jogo, assumindo essa observação um papel importante na preparação e no desenrolar da competição.

O clube não tem nenhum departamento destacado apenas para a parte de observação, cabendo aos diferentes escalões a tarefa de fazer essa análise. Os instrumentos disponíveis para este processo resumiram-se a uma câmara de vídeo e computador. Para isso para analisar jogos e no decorrer de uma época normal (sem COVID-19), utilizamos o programa Longo Match para corte e construção do vídeo. No processo de observação da própria equipa, filmamos todos os jogos realizados, para que pudessemos posteriormente ter a possibilidade de observar o jogo. A pedido do treinador, realizávamos um pequeno vídeo, sobre momentos/situações específicas do jogo de modo a serem apresentados aos jogadores. A análise das equipas adversárias é um procedimento mais difícil de realizar uma vez que os jogos do Campeonato Nacional de Iniciados disputam-se em simultâneo, havendo sempre dificuldade a nível de recursos humanos e logísticos para ir observar a equipa adversária. No entanto, devido à Benfica TV e à Sporting TV transmitirem os jogos do escalão das respetivas equipas, podemos analisar os jogos de praticamente todas as equipas.

4.4 Processo de treino

4.4.1 Planeamento por objetivos

Antes do início da época a nossa equipa técnica reuniu-se e definiu alguns objetivos gerais para cada mesociclo de treino.

Todos os objetivos deviam de ser revistos e avaliados mensalmente. Todo este processo tinha de ser continuo e estava sujeito a alterações.

Tabela 6 Planeamento por objetivos

MESOCICLOS	OBJETIVOS
<p style="text-align: center;">1 1 a 27 de setembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação Inicial - Desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do jogo - Estimular a adaptação do grupo a novos colegas/treinadores e dinâmicas de treino e jogo.
<p style="text-align: center;">2 28 setembro a 1 novembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Situações de 1x1 e de desenvolvimento de técnica individual - Utilizar a posse de bola como meio de criação de situações de finalização. - Mobilidade, observar antes de receber a bola, passe/receção e amplitude devem ser treinados em todas as sessões
<p style="text-align: center;">3 2 a 29 novembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e de técnica individual - Criação de situações de finalização desde o corredor central - Resolver situações de 3x2 e 4x3 tanto ofensivamente como defensivamente
<p style="text-align: center;">4 30 novembro a 3 janeiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de técnicas individuais defensivas - Aumento da intensidade das sessões. Velocidade de execução de ações técnico/táticas individuais e coletivas - Interpretação do jogo a partir de diferentes posições.
<p style="text-align: center;">5 4 a 31 janeiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Restabelecer os níveis anteriores das capacidades físicas/técnicas/táticas - Resolver situações ofensivas em inferioridade numérica. 1x2/2x3/3x4 - Utilizar a posse de bola como meio de criação de situações de finalização.
<p style="text-align: center;">6 1 a 28 de fevereiro</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e de técnica individual - Variar o jogo em largura/profundidade. Curto/Longo. -Torneio de Carnaval
<p style="text-align: center;">7 1 a 28 de março</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades coordenativas e de técnica individual - Capacidade de antecipar e resolver situação técnico/táticas individuais e coletivas - Aumento da intensidade das sessões. Velocidade de execução de ações técnico/táticas individuais e coletivas
<p style="text-align: center;">8 29 março a 2 de maio</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Torneio de Páscoa - Interpretação do jogo sem feedback do treinador. - Espírito competitivo, através de jogos competitivos.
<p style="text-align: center;">9 3 a 30 de maio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de técnica individual. Foco nas lacunas dos jogadores - Mobilidade e Amplitude. Resolver situações em espaços grandes.
<p style="text-align: center;">10 31 de maio a 31 julho</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Torneio de Verão - Preparação da época seguinte

4.4.2 Caracterização do processo de treino

Tabela 7 Mapa de atividades

TREINO / COMPETIÇÃO 							
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
09:00 – 10:00	-	-	-	-	-	-	-
10:00 – 11:00	-	-	-	-	-	-	-
11:00 – 13:00	-	-	-	-	-	Jogo	Jogo
18:00 – 19:15	-	-	-	-	-	-	-
19:15 – 20:30	-	-	-	Treino	-	-	-
20:30 – 21:45	-	Treino	Treino	-	Treino	-	-

Tabela 8 Quantificação atividades

Período Preparatório e Competitivo			
		Tempo (minutos)	Tempo Total (horas)
Nº de Treinos	150	13500	225 H
Nº de Jogos (Campeonato Nacional)	6	900	15 H

4.4.3 Período preparatório

O período preparatório teve uma duração de 5 semanas onde foram realizadas 18 sessões de treino. O objetivo durante este período foi preparar a equipa fisicamente, assim como, a aquisição do modelo de jogo e dos princípios associados.

Para avaliação como os atletas se encontravam fisicamente realizamos testes de velocidade, agilidade e resistência.

Utilizamos também este período para observar alguns jogadores à experiência.

4.4.4 Período competitivo

Relativamente ao período competitivo, foram realizadas 138 sessões de treino e jogos oficiais (campeonato nacional). O microciclo de treinos caracterizou-se por ser um microciclo

padrão, domingo a domingo salvo em situações particulares, onde alguns jogos foram disputados ao sábado.

Dessa forma, o microciclo foi organizado em 3/4 sessões de treino com jogo ao domingo ou sábado e 2 folgas.

Tabela 9 Microciclo padrão com jogo ao sábado

Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	Descanso	Palestra /Recuperação/ Exercícios Técnicos	Treino de Força Transição Ofensiva/D efensiva	Treino Tático/Prepara ção para o jogo. Organização Ofensiva/Defe nsiva Treino Resistência	Bolas Paradas/Finalização Treino de Velocidade/Velocid ade de reação	Jogo	Descanso

. Em função dos diferentes dias do microciclo irei caracterizar as unidades de treino seguintes ao momento competitivo, enquadradas nos respectivos dias:

Segunda-feira

Dia de Folga.

Terça-feira

Corresponde à primeira unidade de treino do microciclo e é destinada sobretudo à recuperação. Neste dia realizamos uma palestra para discutirmos em equipa os aspetos positivos e negativos sobre o jogo do fim de semana. No que à operacionalização do treino diz respeito os exercícios de treino são de baixa complexidade e intensidade, apenas os atletas não convocados, ou com tempo inferior a 60 minutos nesse fim de semana têm um volume de treino mais elevado, com recurso a jogos reduzidos.

Os restantes atletas que tiveram mais minutos de jogo ficavam envolvidos em situações mais lúdicas de relação com bola por exemplo futevôlei ou meinho.

Quarta-feira

Neste dia, a unidade de treino foi destinada à exercitação dos momentos de transições defensiva e ofensiva.

Neste dia procuramos também um maior volume em ações de força, tais como, mudanças de direção, travagens e acelerações.

Quinta-feira

Neste dia, tínhamos como objetivos conteúdos relacionados com os momentos de organização ofensiva e defensiva, com foco nos grandes princípios e na ligação entre setores. Trabalhávamos também alguns aspetos táticos tendo em conta o jogo do fim de semana posterior.

Sexta-feira

No último treino do microciclo, existe uma diminuição do volume da carga de treino. Do ponto de vista do modelo de jogo, o foco recai sobre as situações de bola parada e último terço nas situações de finalização, com recurso a exercícios analíticos. Do ponto de vista físico era um treino com foco total na velocidade, havendo exercícios para trabalhar a velocidade (10,15,20,30m).

4.5 Análise do processo de treino

Garganta (2008) afirma o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição. O processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações. Por outro lado, a orientação do treino deve ter em conta a informação extraída da competição, mormente no que se reporta ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores para as gerar e lhes dar resposta (Garganta, 2005).

4.5.1 Treino padrão

Devido a pandemia que assola o mundo, os nossos treinos eram muito limitados, sendo que o clube exigia todas as normas e regras de segurança, quer aos seus praticantes quer aos seus treinadores, nesse sentido os treinos era muito à base de exercícios de passe, drible, finalização e trabalho das capacidades motoras. Isto porque nos foi imposto pelos órgãos máximos do nosso país treinos com distanciamento mínimo de 2 metros por cada integrante do treino.

Relativamente ao processo de treino a nossa equipa técnica tinha ideias próprias do modelo de jogo que queria implementar nos atletas desde o início da época nomeadamente a nível dos (princípios e subprincípios ofensivos e defensivos), dos sistemas táticos (organização ofensiva e defensiva), das rotinas de jogo ofensivas (circulações táticas), das rotinas de “saída” para o ataque (transições defensivas e ofensivas) e das missões táticas e dos esquemas táticos (cantos, lançamentos de linha lateral, livres diretos e indiretos). No que diz respeito aos exercícios usados, (em situações normais não COVID-19), daríamos preferência aos exercícios que contenham os ingredientes fundamentais do jogo como a bola, a oposição, o jogo de equipa, a tomada de decisão por parte dos atletas. Realizaríamos muitos jogos reduzidos e exercícios em estrutura de modo a trabalhar a nossa organização Ofensiva e Defensiva. Faríamos também exercícios setoriais e intersectoriais, exercícios de desenvolvimento dos esquemas táticos e modelo de jogo, e por último, exercícios competitivos como por exemplo torneios de 3 equipas. Faríamos ainda alguns exercícios de força e velocidade. No controlo do atleta, existem algumas noções de responsabilidade, nomeadamente a nível da assiduidade e do cumprimento dos horários. À medida que se vão aproximando as competições iríamos intensificar a preparação psicológica, ao nível da resiliência, motivação, coesão social e na tarefa, controlo emocional, ao nível da ansiedade pré-competitiva e competitiva, melhoria dos níveis de concentração, foco atencional e controlo dos níveis de frustração.

Relativamente ao programa implementado, no início de cada treino principalmente no primeiro treino da semana havia uma palestra, de forma a fazermos um balanço do jogo do fim de semana. Normalmente (na parte introdutória) o nosso treino padrão, começava com a chegada dos atletas ao recinto e explicação do que irá ser o treino. De seguida era feita alguma ativação com corrida e alguns alongamentos dinâmicos (antes de passarmos para a parte fundamental do treino) e realizávamos também alguns exercícios de força, velocidade, passe e técnica individual. De acordo com o dia da semana o trabalho de força poderá ou não ser feito.

Na parte fundamental e, como referi no ponto acima, e devido ao COVID-19 os exercícios eram muito analíticos como por exemplo exercícios de passe, drible, finalização e exercícios para trabalharmos as capacidades motoras

No fim do treino fazíamos um retorno a calma, com alguns alongamentos estáticos para relaxamento.

A equipa era dividida em 3 grupos e cada grupo percorria uma estação e a cada 20 minutos trocavam de estação, todos os grupos passavam por todas as estações.

A época desportiva de 2020/2021 foi dividida nos períodos preparatório e competitivo. A equipa de SUB 15 apresentou-se no dia 1 de Setembro para iniciar o período preparatório que durou até ao dia 4 de outubro, sendo que o período competitivo, vigorou a partir de 5 de outubro até ao término da época.

4.5.2 Análise de 2 microciclos

Os dois microciclos escolhidos para colocar no Relatório, são espaçados no tempo entre si e de diferentes mesociclos, tal como a pandemia “exigiu” estes microciclos e respetivas unidades de treino são bastante analíticas, muito á base de exercícios de técnica individual, drible, finalização; no fundo exercícios que não envolvem demasiado contacto entre os praticantes.

Microciclo 9

Tabela 10 Microciclo 9

Microciclo 9							
Semana: 25 a 31 de Outubro							
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Descanso	- Pré- aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda-redes ficam na grande área. 2.1 Exercício de finalização de formas variadas. 2.2 Exercício de remate em vôlei 2.3 Drible cronometrado + Drible em circuito. - Alongamentos + Feedback/Reflex ão do Treino	Descanso	- Pré- aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda-redes ficam na grande área. 2.1 Exercício de finalização em 3 variantes. 2.2 Circuito de coordenação. 2.3 Drible em circuito + Passe. - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	- Pré-aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda-redes ficam na grande área. 2.1 Exercício de finalização em velocidade 2.2 Exercício de Finalização +slalom com pé mais fraco. 2.3 Exercício de Passe - jogo do rio 4x2 - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	-


Plano de Treino

Nº Jogadores 31	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 27-10-2020, terça-feira	Hora 20:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material -Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas	Objetivos Gerais -Finalização -Drible	Objetivos Específicos -Trabalhar a finalização através de várias variantes. -Trabalhar o drible, variando o pé da condução de bola.	





Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento e preparação muscular	 5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e sob instrução dos treinadores efetua o aquecimento	 31 número
		 12 x 12 espaço





Finalizações Variadas

	Objetivo(s) específico(s) Finalização após receção orientada	 8 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador vai da marca ao cone, recebe passe, orienta para rematar. 1 golo= 1 ponto	 7 número
		 Grande área espaço

Finalizações Variadas (Continuação)

	Objetivo(s) específico(s) Finalização com bola no pé ou no espaço	 8 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador vai até ao meio dos cones, colega diz cor da marca (azul ou vermelho), e o jogador pede a bola no pé ou no espaço e finaliza.	 7 número
		 Grande área espaço

Remate em Voléi

	Objetivo(s) específico(s) Finalização em Voléi	 18 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Colega passa a bola e tem de haver uma finalização em voléi. Ter em atenção os aspetos técnicos (Passada, inclinação do corpo à frente, atacar a bola). A meio do exercício trocar de lado e consequentemente de pé.	 7 número
		 1/4 de campo espaço

Drible + e Drible Circuito

	Objetivo(s) específico(s) Trabalhar o drible, utilizando os dois pés e a parte interna e externa.	 18 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1- Vai ao meio, vai a um lado, vai a outro, volta ao meio e termina. (Tirar tempo) 2- Realizar o circuito, variando o pé para condução, e alternar entre a parte interna e externa.	 7 número
		 1/4 de campo espaço

Alongamentos

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	 5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	 número
		 12 x 12 espaço

Figura 35 Unidade de Treino 27-10-2020

Unidade de Treino 27-10-2020 (Descrição e Análise)

Esta unidade de treino foi composta por 4 exercícios fundamentais; 3 exercícios de finalização e 1 exercício de drible.

- O primeiro exercício de finalização (finalizações variadas) tinha como objetivo a finalização após uma receção orientada.

Após um movimento pedido pelo treinador o jogador a finalizar recebia um passe, e após uma receção orientada finalizava. Cada finalização valia um golo (o vencedor do exercício conquistava pontos para a nossa liga competitiva).

- O segundo exercício consistia em finalizar, com bola no espaço ou no pé consoante o pedido do atleta.

Neste caso o atleta que passa a bola, dizia uma cor de uma de duas portas existentes para fazer o passe; de seguida o atleta para finalizar tinha de optar ou pela bola no pé ou no espaço.

- O terceiro exercício de finalização foi um exercício de finalização em vólei.

O atleta que finalizava, recebia uma bola a meia altura, vinda de um colega, e em vólei finalizava de primeira.

Neste exercício tínhamos de ter em atenção ao feedback dado ao atleta que estava a finalizar, como por exemplo corrigir o gesto técnico (a passada, ataque à bola, corpo inclinado para a frente).

- O último exercício foi um exercício de drible, em que os atletas tinham de realizar o circuito no menor número de tempo possível. O vencedor ganhava pontos para a prova a nossa liga competitiva.

Como variantes deste exercício tínhamos por exemplo a condução com as diferentes partes do pé (exterior, interior e sola) e utilizar quer o pé dominante, quer o pé não dominante.

Reflexão

Nesta unidade de treino fiquei responsável pelo exercício de finalização em vólei e pelo exercício de drible. No exercício de finalização, os atletas tiveram alguma dificuldade no ataque a bola, quando esta se encontrava muito perto do pé, já no exercício do drible alguns atletas demonstraram alguma dificuldade na condução com o pé não dominante.

Plano de Treino


Nº Jogadores	31	Microciclo	9	Mesociclo	3	Período	Competitivo
Data	29-10-2020, quinta-feira	Hora	19:15	Clima	Frio sem chuva	VOLUME	75

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas -Escadas	-Finalização -Drible -Coordenação -Passe e recepção	-Trabalhar a finalização através de vários gestos técnicos -Trabalhar a coordenação através de um circuito -Trabalhar o drible -Trabalhar o passe e recepção

● **Aquecimento**

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento e preparação muscular	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e sob instrução dos treinadores efetua o aquecimento	31 número
		12 x 12 espaço

● **Finalizações Variadas**

	Objetivo(s) específico(s) Finalização Passe Cruzamentos Posicionamento para finalizar	18 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador 1 combina com o 2 e remata à baliza. Jogador 2 combina com o 3 e remata à baliza. Jogador 4 cruza a bola para jogador 3 finalizar. Depois de rematarem todos trocam de posição para o número seguinte, enquanto o outro lado está a executar. Aos 6'45" trocam das marcas azuis para as vermelhas e vice-versa.	7 número
		Grande área espaço

● **Drible + Condução**

	Objetivo(s) específico(s) Condução de bola Velocidade com bola controlada Drible	8' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O jogador parte com bola, faz slalom por entre as marcas, variando consoante ordem do treinador a superfície do pé com que leva a bola controlada, (só externa, só interna, alternada, sola do pé...), de seguida conduz bola em velocidade até ao cone onde faz uma fintada para ultrapassar o cone levando a bola em velocidade até ao segundo cone onde faz uma fintada diferente da primeira para ultrapassar o cone, volta a conduzir em velocidade e volta a fazer slalom.	3 número
		1/4 Campo espaço

● **Coordenação 3**

	Objetivo(s) específico(s) Coordenação motora Drible Velocidade Passe e recepção	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O circuito começa com uma combinação entre os dois jogadores do meio depois: Lado direito: Escadas, velocidade, saltos nos arcos e combinação com o colega ocupando depois o lugar desse colega que vai para o fim da fila ao meio. Lado esquerdo: Escadas, velocidade, zig-zag e combinação com o colega ocupando depois o lugar desse colega que vai para o fim da fila ao meio. Aos 6'45" trocam o lado onde estão a executar.	6 número
		1/4 Campo espaço

● **Passes variados em quadrado**

	Objetivo(s) específico(s) Passe Recepção Drible Controlo de Bola Passe alto	7' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola começa em 1: 1 para 2 - Passe tenso e rasteiro por entre as marcas 2 para 3 - Combinação direta 3 para 4 - Slalom entre as marcas em drible 4 para 1 - passe alto por cima dos cones. Cada jogador vai ocupar o lugar do número seguinte em rotação contínua.	7 número
		1/4 Campo espaço

● **Alongamentos**

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	6 número
		12 x 12 espaço

Figura 36 Unidade de Treino 29-10-2020

Unidade de Treino 29-10-2020 (Descrição e Análise)

Esta unidade de treino foi composta por 4 exercícios fundamentais; 1 de finalização, 1 de drible, 1 de coordenação e 1 de passe.

- O exercício de finalização que tinha como objetivos principais, o posicionamento e a movimentação para finalizar.

Neste exercício um determinado atleta fazia uma combinação com um colega e finalizava, de seguida finalizava uma outra bola jogada por outro colega e por último recebia um cruzamento por parte de um outro companheiro. Ao cruzamento iam o atleta que estava a finalizar e os colegas que estavam a combinar com ele. Cada um devia de ocupar uma zona na área determinada inicialmente pelo treinador.

- O exercício de drible, em que os atletas tinham de realizar o slalom no menor número de tempo possível.

Como variantes deste exercício tínhamos por exemplo a condução com as diferentes partes do pé (exterior, interior e sola) e utilizar quer o pé dominante, quer o pé não dominante.

- O exercício de coordenação tinha como objetivo principal a coordenação motora, enquanto era trabalhado, o passe e a receção e a velocidade.

Os atletas tinham de realizar o circuito presente na imagem, onde nas escadas e nos arcos tinham de fazer à voz do treinador alguns exercícios já predefinidos.

- Por último no exercício de passe em quadrado, queríamos trabalhar aqui principalmente o passe por alto, o passe rasteiro e também a direção correta do passe.

O exercício começava com um passe rasteiro, em que os atletas tinham de passar a bola para o colega e esta tinha de passar por entre as marcas. De seguida o jogador que recebia a bola, fazia uma combinação direta com o colega, que por sua vez fazia o respetivo slalom e entregava a bola a um último jogador que fazia um passe aéreo para a “casa” de início.


Reflexão

Nesta unidade de treino fiquei responsável pelo exercício do passe. No geral o exercício correu bem, com os atletas a realizarem o pretendido, apenas uma nota para uma próxima, aumentar um pouco a área do exercício.

Plano de Treino

Nº Jogadores 31	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 30-10-2020, sexta-feira	Hora 20:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material -Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas	Objetivos Gerais -Finalização -Drible -Passe e receção -Deslocamento -Interceção de Bola	Objetivos Específicos -Trabalhar a finalização através do 1x1 passivo -Trabalhar o drible e a finalização com o pé não dominante -Trabalhar o passe e receção e o deslocamento -Interceção da bola	

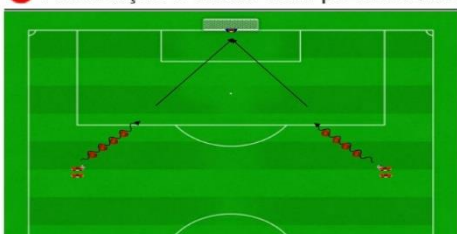
● **Aquecimento**

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento e preparação muscular	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e sob instrução dos treinadores efetua o aquecimento	31 número
		12 x 12 espaço


● **Finalização em zig-zag**

	Objetivo(s) específico(s) Finalização Velocidade Coordenação Drible Controlo de Bola	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador com bola sai, faz o slalom e tenta finalizar Jogador sem bola sai quando o jogador com bola passa o primeiro cone, faz o slalom e tenta criar oposição passiva em 1x1. Aos 6'45" trocam o lado onde estão a executar.	GR número
		1/4 Campo espaço

● **Finalização e drible com pé mais fraco**

	Objetivo(s) específico(s) Drible com pé mais fraco Finalização com pé mais fraco	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O atleta dribla as marcas e finaliza sempre com o pé mais fraco. Cada golo vale 1 ponto, o atleta com mais pontos ganha.	7 número
		1/4 Campo espaço

● **Passe 4x2**

	Objetivo(s) específico(s) Passe e Receção Interceção da Bola Deslocamento	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Os vermelhos trocam a bola entre si, enquanto que os pretos tentam interceptar Interceção=1 ponto Só vale jogar com o do lado té 3 passes seguidos Rodar as duplas do meio de 2 em 2 minutos	6 número
		1/4 de campo espaço

● **Alongamentos**

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	número
		12 x 12 espaço

Figura 37 Unidade de Treino 30-10-2020

Unidade de Treino 30-10-2020 (Descrição e Análise)

Esta unidade de treino foi composta por 3 exercícios fundamentais; 2 de finalização e 1 exercício de passe.

- O primeiro exercício de finalização tinha como objetivo finalizar com oposição passiva, os aspetos técnicos a trabalhar por parte do atacante eram sobretudo o drible, finta e o remate, já para quem estava a defender, o principal objetivo era trabalhar a contenção. Quer o jogador atacante quer o defensor, começavam por fazer o slalom da figura e quando o terminassem tinham de desenvolver uma situação de 1x1 com oposição passiva.

- O segundo exercício de finalização tinha como pressupostos trabalhar o drible e o remate utilizando sempre o pé não dominante.

O exercício começava com o atleta a fazer o slalom e de seguida finalizava; quer o slalom quer a finalização tinham de ser realizados com o pé não dominante.

- O exercício de passe (4x2) (ou jogo do rio), foi um exercício em que se pedia uma rápida circulação de bola por parte da equipa em posse, para conseguirem colocar a bola na área da outra equipa, já a equipa que defendia o objetivo era bascular, para conseguirem intercetar a bola; cada interceção valia 1 ponto e contava para a nossa liga competitiva.

Reflexão:

Nesta unidade de treino fiquei responsável pelo exercício de passe. Os atletas mostraram-se motivados para o exercício visto que este valia ponto para a liga competitiva. Este exercício pedia também bastante concentração pois o espaço era curto e os atletas tinham de pensar rápido.

Um ponto negativo, resume-se com o facto de haver muitas bolas a sair do espaço do exercício e a colocação de bola fosse um pouco demorada. Numa próxima colocaria, mais um treinador na zona para rapidamente repor bola quando fosse necessário.

Microciclo 19

Tabela 11 Microciclo 19

Microciclo 19							
Semana: 3 a 9 de Janeiro							
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Descanso	- Pré- aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda-redes ficam na grande área. 2.1 Competição Finalização 1x1 2.2 Meinho 4x3+1 2.3 Circuito de drible cronometrado - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	Descanso	- Pré- aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda-redes ficam na grande área. 2.1 Finalização Gr+4x3+Gr 2.2 Estafetas de drible. Circuito Cronometrado 2.3 Finalização Padronizada - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	1-Aquecimento em Circuito – Drible, Passe e Velocidade. 2.1 Exercício de organização Ofensiva 2.2 Exercício de finalização 3. Marcação de Grandes Penalidades. - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	-

Plano de Treino

Nº Jogadores 31	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 05-01-2021, terça-feira	Hora 20:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas -Escada -3 coletes	-Finalização -Drible -Passe e recepção -Deslocamento -Interceção de Bola -Manutenção de posse de bola	-Trabalhar a finalização através do 1x1 passivo -Manutenção da Posse de Bola -Drible	

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento e preparação muscular	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e sob instrução dos treinadores efetua o aquecimento	31 número
		12 x 12 espaço

● Finalização com 1x1 Passivo

	Objetivo(s) específico(s) Finalização	14 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador começa em 1x0 e mal remata vem outro da outra equipa para marcar na outra baliza, tendo o primeiro que defender. Exercício continua sempre em 1x1	8 número
		1/4 campo espaço

● Drible

	Objetivo(s) específico(s) Coordenação Drible Passe Velocidade	14' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O jogador com bola parte, faz slalom entre os cones, passa a bola para o colega que está em frente, faz a escada e vai ocupar o lugar do colega a quem passou a bola. O atleta que recebeu o passe tem duas opções: Direita: A toda a velocidade e com bola controlada faz slalom entre as marcas e leva a bola sempre em velocidade até ao cone. Esquerda: Leva a bola controlada até ao cone, depois faz um passe tenso entre os cones e corre por fora e tenta ir buscar a bola antes de chegar ao cone final. O jogadores que estão a receber o passe saem cada um para seu lado (1º direita, 2º esquerda, 3º direita...)	8 número
		1/4 Campo espaço

● Meinho 4x3+1

	Objetivo(s) específico(s) Manutenção da posse de bola	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogadores amarelos tentam intercepar a bola, cada interceção vale 1 ponto. Sempre que os vermelhos completarem 7 passes quem está no meio perde 1 ponto. Ir trocando jogadores do meio de 3 em 3 minutos.	8 número
		1/4 de campo espaço

● Alongamentos

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	31 número
		12 x 12 espaço

Figura 38 Unidade de Treino 5-1-2021

Unidade de Treino 5-1-2021 (Descrição e Análise)

Esta unidade de treino foi composta por 3 exercícios fundamentais; 1 de finalização, 1 de drible e um de MPB.

- O exercício de finalização tinha como objetivo finalizar sem oposição e rapidamente ajustar para uma vertente mais defensiva, defendendo um outro colega; neste exercício queríamos também trabalhar a contenção defensiva por parte do defensor.

O exercício começava num 1x0 onde de seguida e reagindo rapidamente o atleta que atacou tinha de defender uma outra baliza, resultando num 1x1 passivo.

- O exercício de drible tinha como objetivos trabalhar algumas capacidades mais físicas como a velocidade e a força (pois existiam algumas mudanças de direção), e também trabalhar alguns gestos técnicos como o passe, a receção e o drible.

Para a realização do exercício, os atletas tinham de seguir o circuito apresentado no plano de treino acima.

- O exercício de posse de bola, era uma espécie de “meinho” 4x3+1 *joker*.

Neste caso a equipa que esta a tentar recuperar a bola, caso conseguisse uma interceção esta valia 1 ponto, e a equipa em posse caso conseguisse realizar no mínimo 7 passes completos ganhava igualmente 1 ponto; ao final de 3 minutos os atletas que estavam a “roubar” a bola e o *joker* eram trocados, e quem estava em posse ia para o meio.

Reflexão

Nesta unidade de treino fiquei responsável pelo exercício da manutenção de posse de bola.

Para os praticantes foi um exercício aliciante, visto que era um jogo reduzido e que se assemelhava muito ao jogo formal, algo que já não faziam à cerca de um ano; só por isso a motivação para a tarefa era elevada.

O facto de o exercício ter competição incluída, fez também com que os jogadores dessem o máximo e se focassem na sua função.

O aspeto um pouco mais negativo, diria que o espaço era um pouco curto e de uma próxima sugeria um aumento de 3 metros do quadrado que compunha a área de jogo.

Plano de Treino

Nº Jogadores 31	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 07-01-2021, quinta-feira	Hora 19:15	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
-Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas	-Finalização -Drible -Velocidade -Contenção -Cobertura ofensiva e defensiva	-Trabalhar a finalização em superioridade numérica -Drible em estafetas -Finalização padronizada -Trabalhar coberturas defensivas e ofensivas -Contenção	

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s) Aquecimento e preparação muscular	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e sob instrução dos treinadores efetua o aquecimento	31 número
	12 x 12 espaço	


● Finalização 1x0, 2x1 e 3x2

	Objetivo(s) específico(s) Finalização Contenção Cobertura Ofensiva Desmarcação Passe Recepção	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Sai primeiro o atleta do meio que finaliza em 1 x 0 ficando depois no meio onde tenta defender; sem contacto os jogadores que saem do lado da baliza fazendo 2 x 1 com o objetivo de passar por uma das balizas de marcas, ficando no meio. Por fim saem os três atletas que estão em frente à baliza e atacam os dois que lá ficam em 3 x 2.	8 número
	1/4 Campo espaço	

● Drible 360° + Estafeta

	Objetivo(s) específico(s) Drible Controlo de bola Velocidade com bola Aceleração com bola	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica No exercício da esquerda os jogadores partem em simultâneo com a bola controlada a contornando as marcas 360° antes de avançar para a próxima marca, o jogador que parte da marca direita controla a bola e contorna as marcas só utilizando o pé esquerdo, e o jogador que parte da marca esquerda só poderá utilizar o pé direito. Quando contornam a última marca fazem um passe para o colega que se encontrava atrás dele indo para trás da marca contrária. Do lado direito os jogadores levam a bola controlada entre as marcas, podendo efetuar um gesto técnico quando ultrapassam as marcas. A os 6'45" os jogadores trocam de exercício	8 número
	1/4 Campo espaço	

● Finalizações Variadas

	Objetivo(s) específico(s) Finalização Passe Cruzamentos Posicionamento para finalizar	14' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador 1 combina com o 2 e remata à baliza. Jogador 2 combina com o 3 e remata à baliza. Jogador 4 cruza a bola para jogador 3 finalizar. Depois de rematarem todos trocam de posição para o número seguinte, enquanto o outro lado está a executar. Aos 6'45" trocam das marcas azuis para a s vermelhas e vice-versa.	8 número
	1/4 Campo espaço	

● Alongamentos

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	31 número
	12 x 12 espaço	

Figura 39 Unidade de Treino 7-1-2021

Unidade de Treino 7-1-2021 (Descrição e Análise)

Nesta unidade de treino o foco foi a finalização, sendo assim o treino recaiu sobre 3 exercícios fundamentais; 2 de finalização e um exercício de drible.

- No exercício 1x0, 2x1 e 3x2 podíamos trabalhar princípios de jogo atacantes como a progressão e as coberturas ofensivas, e princípios de jogo defensivos como a contenção e as coberturas defensivas.

- O segundo exercício de finalização foi um exercício repetido e que outrora já tínhamos realizado. Neste exercício um determinado atleta fazia uma combinação com um colega e finalizava, de seguida finalizava uma outra bola jogada por outro colega e por último recebia um cruzamento por parte de um outro companheiro. Ao cruzamento iam o atleta que estava a finalizar e os colegas que estavam a combinar com ele. Cada um devia de ocupar uma zona na área determinada inicialmente pelo treinador.

- No exercício de drible o objetivo era os jogadores percorrerem os dois circuitos da imagem do plano de treino acima.

Com a realização deste exercício tínhamos como objetivo trabalhar o controlo de bola, o drible e a velocidade de condução, durante o exercício era pedido aos atletas para utilizarem as diferentes partes do pé para conduzirem a bola (parte interior, parte exterior e sola).

Reflexão

Nesta unidade de treino fiquei responsável pelo exercício de finalização em superioridade numérica.

Os objetivos traçados no início do exercício foram todos alcançados, contudo penso que podíamos ter feito exercício de forma diferente.

No meu ponto de vista, os treinadores fazem muitos exercícios em que pretendem ter superioridade numérica em relação ao adversário. Contudo numa grande parte do jogo principalmente em zonas de finalização as equipas estão em inferioridade numérica, e penso que é algo que devia de ser visto porque não se trabalha nos treinos, e para mim os treinos servem para darmos ferramentas aos nossos atletas, para poderem aplicar em situações reais de jogo.

Plano de Treino

Nº Jogadores 31	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 08-01-2021, sexta-feira	Hora 20:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
-Bolas -Cones -Sinalizadores -Balizas -Escadas -7 Coletes	-Finalização -Velocidade -Coordenação -Drible -Organização Ofensiva e Defensiva -Transição Defensiva e Ofensiva -Passe e Recepção	-Organização Ofensiva e Defensiva -Coordenação, passe e drible com bola num circuito -Passe e Recepção -Finalização -Passe e Recepção -Transições defensivas e ofensivas


● Aquecimento em Circuito

	Objetivo(s) específico(s) Drible Controlo de Bola Coordenação	14 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Realização do circuito, se possível colocar duas bolas. Montar dois circuitos iguais.	31 número
		1/4 campo espaço

● Organização

	Objetivo(s) específico(s) Organização Ofensiva e Defensiva Transição Ofensiva e Ofensiva	18' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Equipa vermelha tenta pontuar colocando a bola no jogador dentro do retângulo ou então passando com a bola pelas balizas pequenas. Caso os verdes recuperem a bola atacam a baliza.	14 número
		1/4 Campo espaço

● Finalização com perseguição

	Objetivo(s) específico(s) Finalização	14 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogador do meio tem que finalizar 4 bolas seguidas, com a oposição (sem contacto) do jogador que lhe passou a bola. Ao fim das 4 bolas contam-se os golos e os atletas trocam de funções.	8 número
		1/4 de campo espaço

● Alongamentos

	Objetivo(s) específico(s) Alongamento e discussão da sessão	5' tempo
	Descrição e Organização Metodológica O grupo divide-se em dois e com ordem do treinador efetuam alongamentos	31 número
		12 x 12 espaço

Figura 40 Unidade de Treino 8-1-2021

Unidade de Treino 8-1-2021 (Descrição e Análise)

Esta unidade de treino foi composta por 2 exercícios fundamentais; 1 de finalização e um organização defensiva e ofensiva.

- O exercício de organização 11x11 tinha como objetivos introduzir um pouco aos atletas o nosso modelo de jogo e algumas das nossas ideias, enquanto trabalhávamos quer a organização ofensiva/defensiva, quer as transições ofensiva/defensiva. Neste caso o objetivo da equipa vermelha era colocar a bola no jogador alvo que se encontrava dentro da área definida ou então passar por uma das mini balizas com a bola controlada. Caso a equipa contrária recuperasse a bola atacava de imediato a baliza formal.

- No exercício de finalização, o objetivo era que o atleta finalizasse 4 bolas de seguida, com oposição passiva.

Dentro de área o atleta recebia 4 bolas para finalizar e quem fizesse o passe tinha de fazer 1x1.

Reflexão

Nesta unidade de treino estive envolvido nos dois exercícios realizados. No exercício de organização estive responsável pela gestão da equipa que atacava a baliza formal e que estava em transição. Neste exercício notou-se alguma falta de ritmo pois foi o primeiro exercício de jogo realizado passado 1 ano de pausa.

No exercício de finalização estava responsável por dizer a ordem das bolas que o atacante tinha de finalizar. Este exercício foi muito intenso pois o jogador a finalizar tinha de ter movimentos rápidos, para finalizar as 4 bolas de seguida e ao mesmo tempo conseguir ultrapassar o defensor.

4.5.3 Do treino para o jogo

Relativamente ao *transfer* treino-jogo, e numa época normal sem pandemia, a ideia da equipa técnica ao longo dos microciclos foi sempre no sentido de partir do nosso jogar para o jogar do adversário. O foco foi sempre trabalhar os nossos princípios e dinâmicas, em articulação com o trabalho feito, para estarmos preparados para alguns momentos em que sabíamos que os nossos adversários seriam mais fortes.

Independentemente do adversário, a filosofia do clube e da coordenação, é sempre de encarar o jogo de forma agressiva, ou seja, não ter medo de enfrentar e de encarar o adversário

olhos nos olhos, mesmo quando são jogos frente a adversários teoricamente mais fortes como S.L. Benfica ou S.C. Portugal.

4.5.4 Atividade durante o confinamento

No mês de janeiro e mais uma vez devido à pandemia os treinos foram interrompidos a partir do dia 15.

Contudo apesar de não haver treinos presenciais, e durante este período, treinamos sempre às terças e às sextas-feiras durante 1h por treino.















Os treinos eram feitos por zoom e, tiveram uma grande aderência por parte de todos os atletas da equipa, sempre com grande motivação e vontade em treinar e sempre com a esperança de recomeçar os treinos em campo.

Os exercícios eram sempre a base de força e de técnica individual, como por exemplo dar toques, dribles, fintas, slalom, entre outras.

Contudo este tipo de treinos tornam-se um pouco saturantes visto que apesar dos treinos serem sempre diferentes, a dinâmica é sempre igual o que em termos anímicos desgasta quer atletas quer treinadores.

Plano de Treino

Iniciados A – Sport Grupo Sacavenense

Dia	Exercício A	Exercício A	Exercício B	Exercício C	Exercício D
2ª Feira	Aquecimento Mobilização articular	Agachamentos (2 repetições) 30x agachamentos 	Salta para cadeira (30 repetições) 	Abdominais (2 repetições) 30 x Inferiores 30 x Superiores 30 + 30 x Laterais	Pranchas Elevação 1 perna (1 minuto) 
3ª Feira	Aquecimento Mobilização articular	Dorsais (2 repetições) 30 x dorsais 30 x dorsais alternados	Pranchas (1 repetição) 1 min frente 1 min mão esq 1 min mão dir 	Afundo à frente (30 repetições) 	Encontrar à parede (4 minutos) 
4ª Feira	Aquecimento Mobilização articular	Sprints (3 repetições) 5 metros 10 metros 15 metros 20 metros	Flexões (4 repetições) 30 x Flexões	Pranchas Elevação 1 perna (1 minuto) 	Abdominais (2 repetições) 30 x Inferiores 30 x Superiores 30 + 30 x Laterais
5ª Feira	Corrida 15 min	Abdominais (2 repetições) 30 x Inferiores 30 x Superiores 30 + 30 x Laterais	Pranchas (2 repetições) 1 min frente 1 min mão esq 1 min mão dir 	Agachamentos (2 repetições) 30xAgachamentos 	Afundo à frente (30 repetições) 
6ª Feira	Aquecimento Mobilização articular	Sprints (3 repetições) 5 metros 10 metros 15 metros 20 metros	Afundo à frente (30 repetições) 	Flexões (4 repetições) 30 x Flexões	Pranchas (3 repetições) 1 min frente 1 min mão esq 1 min mão dir 
Sábado	Aquecimento Mobilização articular	Multisaltos Salto pé cochinho	Dorsais (2 repetições) 30 x dorsais 30 x dorsais alternados	Pranchas (3 repetições) 1 min frente 1 min mão esq 1 min mão dir 	Encontrar à parede (6 minutos) 
Domingo	Aquecimento Mobilização articular	Alongamentos gerais			

*No final de cada tarefa o atleta deverá de fazer uma série de alongamentos gerais.

Figura 41 Exemplo de um plano de treino durante confinamento

4.6 Desenvolvimento profissional

Durante estes dois anos da realização do mestrado, concluí a minha formação como treinador de futebol nível 2 (UEFA B) realizado na Associação de Futebol de Aveiro



Figura 42 Diploma UEFA B



Figura 43 Diploma de qualificação

Para além do mais, durante este ano de estágio, utilizei para estudar e aperfeiçoar a minha língua inglesa, através de visualização de jogos com comentários em inglês.

Em adição, estudei também ainda muitos artigos sobre futebol e visualizei bastantes debates como por exemplo (os debates do canal 11) e debates online; e entrevistas a treinadores de renome.



Figura 44 Exemplo de debate Assistido

Ao realizar o estágio, no contexto mencionado, desenvolvi competências e conhecimentos relacionados com o processo de treino, entre os quais:

- Perceção dos fatores mais importantes para a criação de uma identidade de jogo;
- Influência da análise do treino, do jogo e dos adversários no processo de treino;
- Influência do processo de treino no jogo;
- Importância da caracterização individual para perceber o jogador e a equipa e modelar o processo de treino;
- Resolução dos problemas advindos das crenças e dúvidas dos jogadores relativamente ao processo de treino;
- Adoção de estratégias de intervenção em situações de treino adversas;
- Ser capaz de dar resposta às dúvidas e necessidades dos jogadores e da equipa;
- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino/competição, visando a consolidação de competências técnicas;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os atletas;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico;
- Aprofundar o meu conhecimento no planeamento do treino, e em aspetos de liderança, gestão e motivação do grupo;
- Procurar abstrair-me da bola durante o jogo, de forma a poder concentrar-me em aspetos essenciais da organização da equipa;
- Visualizar o Jogo em vídeo para perceber onde poderia e deveria intervir durante o jogo;
- Manter-me atualizado nos domínios do conhecimento científico e pedagógico, através da literatura, de ações de formação e do relacionamento com treinadores mais experientes.

Relativamente aos objetivos pré-definidos, posso concluir que realizei todos com sucesso, este estágio assumiu um papel preponderante na minha formação profissional e pessoal.

Apesar de estar ligado ao mundo do futebol, enquanto treinador, há 6 anos, tendo a maioria do meu percurso sido feito como treinador principal/adjunto UEFA B, inclusive com uma experiência como principal num contexto de futebol sénior, o que experienciei esta época desportiva em nada se assemelha ao vivenciado anteriormente, uma vez que este ano estava num distrito a 300 km de casa, o que me traria um mundo diferente.

No início não foi fácil me adaptar num contexto totalmente novo, e agradeço a forma como as gentes de Sacavém me acolheram, a começar pela maneira como o coordenador e o treinador principal do escalão me acolheram e pela confiança e reconhecimento no meu trabalho.

Senti sempre a necessidade de ser metódico e organizado nas minhas tarefas, o que garantiu a base para poder trabalhar no meu melhor e aperfeiçoar-me a cada treino. Os atletas ao perceberem que era um elemento útil para o seu crescimento como pessoa e jogador estabeleceram relações muito fortes comigo de respeito, verticalidade e, sobretudo, de aprendizagem mútua.

Considero que para isso foi fundamental a minha formação multidisciplinar pois os jogadores solicitavam-me para responder às suas necessidades e dúvidas em relação ao jogo, ao treino; às capacidades motoras; à nutrição, entre outras.

Trabalhar neste clube, possibilitou-me diversas experiências práticas que me ajudaram a desenvolver a minha forma de trabalhar.

Esta aventura obrigou-me a muito empenho e dedicação da minha parte, a carga horária, as responsabilidades exigidas e as tarefas solicitadas, assim o determinaram. O facto de esta ter sido uma experiência fora da minha zona de conforto, também foi um fator determinante para a minha aprendizagem.

No início, as expectativas eram elevadas e eu esperava essencialmente aplicar conhecimentos já adquiridos e inovar, querer aprender, perceber e tentar aplicar da melhor maneira os conhecimentos. Assim, esforcei-me sempre por interiorizar toda a informação que conseguia e realizar todas as tarefas que me foram sendo solicitadas.

O meu tutor de estágio fez-me perceber, através das nossas conversas, que o trabalho no treino desportivo requer muita flexibilidade do treinador que o assume, para além da necessidade sempre presente de ouvir os nossos atletas e explicar-lhes o porquê da opção por um caminho em detrimento de outro, só assim conseguimos fazer com que caminhem ao nosso

lado, aprendendo também que para fazermos o que mais gostamos, temos de nos habituar a lidar também com aquilo que nos desconforta, só assim conseguimos aprender e avançar.

Penso que, os objetivos inicialmente traçados foram alcançados, percebi o funcionamento da organização, as dinâmicas adotadas e as estratégias que segue, adquiri competências relacionadas com tudo o que envolve o treino e para além disso, realizei todas as tarefas específicas que me foram sendo solicitadas ao longo da época.

Em suma, faço uma avaliação positiva desta experiência, pois formou-me não só como profissional do treino que quero ser, mas também como pessoa.

No que diz respeito à minha prestação no estágio, sinto que as minhas ações ajudaram nas tarefas que fui participando e concluindo sendo que a experiência foi muito enriquecedora, porque me confrontou com novas realidades e novas pessoas, e pessoalmente, procuro melhorar as capacidades de relação e de comunicação, colocando-me em situações fora da zona de conforto, como em palestras, procurando melhorar a capacidade de transmitir com clareza as minhas ideias para um grupo de pessoas.

O futebol é, sempre foi e sempre será uma paixão para mim; é com o futebol que por vezes me encontro e o meu objetivo é fazer do desporto a minha vida.

Este estágio curricular fez muito mais sábio do que era, pois saí com mais conhecimento do que aquele que entrei, porém sei que ainda me falta muito para aprender, pois nós nunca sabemos tudo, mas certamente uma coisa tenho a certeza, em mim surgiu uma nova e melhor pessoa!

5 Estudo

Neste espaço, irei fazer uma revisão da literatura onde irei relacionar a PSE (Percepção Subjetiva de Esforço), Lesões e Carga de Treino, começando por abordar o estado da arte sobre a esta temática.

De seguida, transporte o tema para um estudo prático na qual durante um microciclo irei colocar em prática os conceitos e as estratégias que encontrar na revisão da literatura feita sobre o tema.

Com esta prática pretendo monitorizar os atletas do escalão durante um microciclo, para que através da análise feita, podermos entender qual o significado em termos de esforço do treino para cada atleta e assim conseguir monitorizar as cargas e intensidades de treino para as sessões futuras e ainda verificar a existência de lesões provenientes de uma elevada PSE, e verificar uma possível relação entre as variáveis.

Com o estudo pretendo concluir os seguintes dados: Valor da PSE de cada atleta, o valor da fadiga muscular de cada atleta no início de cada treino, valor médio da equipa durante cada unidade de treino, o valor da fadiga muscular de cada participante, entre outros dados.

5.1 Estado da arte

A escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) criada por Gunnar Borg (Borg, 1982) foi sugerida como um instrumento para quantificar a sensação de esforço (carga interna) gerada numa determinada tarefa física (carga externa), assim ajustando prescrição através do monitoramento, na tentativa de otimizar performance, evitar *overtraining* e lesões.

A PSE é uma ferramenta válida para utilizarmos no nosso dia a dia, pois não apresenta qualquer custo para ser utilizada, e dá nos resultados interessantes e importantes, para conseguirmos monitorar a condição dos nossos atletas e através dos resultados obtidos, ajudamos a planear e a programar melhor o nosso treino, tanto a nível coletivo como a nível individual, apesar destas vantagens, ainda existe alguma falta de interesse de treinadores e falta de interesse em responder por parte dos atletas.

Segundo Nakamura, *et. al* (2010), a PSE é entendida como a integração de sinais periféricos (músculos e articulações) e centrais (ventilação) que, interpretados pelo córtex sensorial, produzem a percepção geral ou local do empenho para a realização de uma determinada tarefa.

O mesmo autor refere também que o método da PSE da sessão foi proposto por Foster *et al.* (1996, 2001), com o intuito de quantificar a carga de treino. A metodologia é baseada numa simples questão, após trinta minutos do término da sessão de treino, “Quão difícil foi a sessão de treino?” A resposta é fornecida a partir da escala de Borg.

O cálculo da carga de treino, a partir do método da PSE da sessão, consiste na multiplicação do valor da PSE pela duração total da sessão expressa em minutos (incluindo o aquecimento, o retorno à calma e as pausas entre esforços, no caso do treino intermitente).

O produto da PSE pela duração da sessão (volume) deve ser expresso em unidades arbitrárias.

Para concluir o autor afirma que a PSE trás os seguintes benefícios para o nosso treino:

- **Monitorizar a carga interna (percebida) e compará-la com a carga externa (planeada):** o método da PSE da sessão é uma forma simples de avaliarmos a carga interna em função da carga externa planeada. Este método permite uma comparação entre o que foi prescrito pelo treinador e o que foi percebido pelo atleta.

- **Garantir que a periodização está a ser seguida apropriadamente:** já é sabido que a variabilidade de estímulos é crucial para promover as adaptações desejadas e evitar o overtraining. A monitorização das cargas de treino, via PSE da sessão de treino, possibilita o acompanhamento e o rápido ajuste da periodização planeada.

- **Detetar quais atletas não estão a responder ao estímulo adequadamente:** num grupo de atletas pode haver discrepância na magnitude da carga interna em resposta à mesma carga externa. O método da PSE da sessão permite-nos observar estas diferenças no grupo.

- **Monitorizar a carga de treino individualmente ou coletivamente:** nos desportos coletivos, o referido método também permite a comparação da média do grupo em relação ao indivíduo.

- **Monitorizar o processo de reabilitação de atletas lesionados:** o método da PSE da sessão, permite ao treinador avaliar a carga interna durante o processo de recuperação, garantindo a progressão adequada das cargas externas.

Como cada posição do campo influencia a PSE de cada atleta?

Jatene, P., *et. al* (2019), quis observar qual a relação entre a PSE e as diferentes posições dentro de campo, para isso realizou um estudo com jogadores profissionais do Brasileirão. Durante várias sessões de treino dividiu os jogadores em grupos por posição e concluiu o seguinte: os médios centro tiveram a maior PSE embora a diferença para os extremos seja muito pouca; com a menor PSE ficaram os guarda-redes, devido à atividade e função que têm em campo.

Em conclusão o autor refere que a PSE é influenciada pela posição ocupada em campo e pelas funções atribuídas a cada posição específica.

Será o *training load* (TL) através da PSE um mecanismo eficiente para o controlo da carga de treino para prevenir lesões?

Segundo as últimas revisões de Jones *et al.*, Drew, E. e Flinch (2015) relatam que havia ‘evidência moderada emergente’ quanto ao tema.

A ligação entre as cargas de treino, competição e risco de lesão é um campo emergente em termos de pesquisa científica, com 35 estudos publicados antes de outubro de 2015.

Há evidências moderadas indicando uma forte relação entre a quantidade da carga e a incidência de lesões nos atletas.

5.2 Revisão da literatura sobre o tema

Sports Medicine
https://doi.org/10.1007/s40279-018-0951-z

SYSTEMATIC REVIEW



The Relationship Between Training Load and Injury in Athletes: A Systematic Review

Timothy G. Eckard¹ · Darin A. Padua¹ · Darren W. Hearn¹ · Brett S. Pexa¹ · Barnett S. Frank¹

© Springer International Publishing AG, part of Springer Nature 2018

Abstract

Background The relationship between training load and musculoskeletal injury is a rapidly advancing area of research in need of an updated systematic review.

Objective This systematic review examined the evidence for the relationship between training load and musculoskeletal injury risk in athlete, military, and first responder (i.e. law enforcement, firefighting, rescue service) populations.

Methods The CINAHL, EMBASE, MEDLINE, SportDISCUS, and SCOPUS databases were searched using a comprehensive strategy. Studies published prior to July 2017 were included if they prospectively examined the relationship between training load and injury risk. Study quality was assessed using the Newcastle–Ottawa Quality Assessment Scale (NOS) and Oxford Centre for Evidence-Based Medicine levels of evidence. A narrative synthesis of findings was conducted.

Results A total of 2047 articles were examined for potential inclusion. Forty-six met the inclusion criteria and 11 known to the authors but not found in the search were added, for a total of 57 articles. Overall, 47 studies had at least partially etc.

Figura 45 Revisão da literatura - artigo

Na revisão da literatura feita por Eckard, T. G., *et al.* (2018) utilizou-se a seguinte metodologia:

- Base de dados: *CINAHL*, *EMBASE*, *MEDLINE*, bancos de dados *SPORTDISCUS* e *SCOPUS*
- Keywords no resumo e/ou título do artigo.
- Os critérios de inclusão foram: trabalhos até julho 2017, pesquisas quantitativas com jovens e adultos, saudáveis, atletas amadores e profissionais, militares e socorristas.

5.2.1 Resultados e discussão

Na revisão acima mencionada podemos obter os seguintes resultados:

- 57 artigos selecionados com atletas de rugby, futebol, e *Australian Rules Football* e militares.

- Vários dados foram utilizados para abordar o *training load*, incluindo a PSE sendo que foram realizadas (22 pesquisas, sendo 21 estatisticamente significativas).
- Desde as revisões de Jones *et al.*, Drew, E. e Flinch (2015), foram publicados mais 24 artigos, sendo que 20 destes encontraram correlação com *training load* (TL) e lesões, e apesar dos resultados serem relevantes, ainda se deve considerar a correlação moderada, pois não há entre eles estudos aleatórios.

5.2.2 Lacunas

Algumas lacunas sobre o tema são as seguintes:

- Relação carga x lesões (“U”), progressão de carga e carga crónica (ACWR).
 - A maioria dos estudos descrevem uma relação direta, utilizando uma medida absoluta e aguda de carga, enquanto outros relatam uma relação inversa, utilizando uma medida de carga crónica (por exemplo, carga de 4 semanas precedentes).
- Existem evidências incompatíveis para uma relação entre a frequência da sessão e risco de lesão;
- A procura por uma relação entre carga de treino e tipo de lesões;

5.3 Aplicação prática

Como referi anteriormente, monitorizei os atletas do escalão durante um microciclo, para que através da análise feita aos resultados obtidos, poderemos entender qual o significado em termos de esforço do treino para cada atleta e assim conseguir monitorizar as cargas e intensidades de treino para as sessões futuras e ainda verificar a existência de lesões provenientes de uma elevada PSE, e verificar uma possível relação entre as variáveis.

Com o estudo pretendo concluir alguns dados como: o valor da PSE de cada atleta, valor médio da PSE da equipa durante cada unidade de treino, o valor da fadiga muscular de cada participante entre outros dados.

5.3.1 Caracterização da amostra

Para a realização do estudo utilizei, os atletas do escalão de Iniciados A do S.G.S, nascidos em 2006/2007 (atualmente com 13/14 anos).

Os atletas têm a experiência de cerca de 8 anos de prática de futebol, tendo a maioria dos atletas iniciado a prática aos 6 anos de idade, de salientar que os participantes não tiveram qualquer tipo de experiência na participação de um estudo semelhante.

5.3.2 Métodos/Descrição

O estudo realizou-se durante um microciclo (uma semana de treino) composto por 3 unidades de treino, cada treino com a duração de 75 minutos.

No final de cada unidade de treino, após os participantes terem regressado a suas casas, cada atleta dizia qual era a sua PSE sobre a sessão do treino realizada. Foi de ter em atenção o tempo passado entre o final do treino e o timing da resposta, este tempo deve de ser nunca inferior a 30 minutos.

No sentido de apurar a PSE de cada atleta utilizei a Escala de Borg, que contém valores no intervalo entre 6 e 20 sendo que 6 refere-se a um esforço muito leve, e 20 um esforço extremo, optei pela Escala de Borg ou invés da Escala de Borg Modificado, pois a Escala de Borga é mais detalhada devido ao facto de ter mais níveis escalados.

Este procedimento foi realizado nas 3 unidades de treino.

Para verificar a fadiga muscular de cada atleta criei uma escala de fadiga muscular com valores entre 1 e 10 sendo que de 1 a 3 a fadiga é ligeira, de 4 a 7 a fadiga é significativa e de 8 a 10 a fadiga é intensa. No início de cada treino cada atleta dava o seu respetivo valor sobre a sua fadiga muscular.

No decorrer da semana de treino fui verificando a existência de lesões e em que unidade de treino ocorreram.

No final do microciclo e depois de recolhidos todos os dados elaborei uma tabela com o programa Excel, de forma a agrupar os dados recolhidos para uma melhor análise dos mesmos.

ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO	
6	
7	MUITO FÁCIL
8	
9	FÁCIL
10	
11	RELATIVAMENTE FÁCIL
12	
13	RELATIVAMENTE CANSATIVO
14	
15	CANSATIVO
16	
17	MUITO CANSATIVO
18	
19	EXAUSTIVO
20	

Figura 46 Escala de Borg utilizada

Microciclo 19							
Semana: 3 a 9 de Janeiro							
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Descanso	-Pré-aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda redes ficam na grande área. 2.1 Competição Finalização 1x1 2.2 Meinho 4x3+1 2.3 Circuito de drible cronometrado - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	Descanso	- Pré-aquecimento, jogadores separados pelas linhas laterais fazem mobilidade, enquanto os guarda redes ficam na grande área. 2.1 Finalização Gr+4x3+Gr 2.2 Estafetas de drible. Circuito Cronometrado 2.3 Finalização Padronizada - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	1-Aquecimento em Circuito – Drible, Passe e Velocidade. 2.1 Exercício de organização Ofensiva 2.2 Exercício de finalização 3. Marcação de Grandes Penalidades. - Alongamentos + Feedback/Reflexão do Treino	-

Figura 47 Microciclo Utilizado

5.3.3 Resultados

Nome	Posição	Escala de Borg (6-20)			Cálculo PSE			Escala Fadiga Muscular no Treino (1-10)		
		1º Treino	2º Treino	3º Treino	1º Treino	2º Treino	3º Treino	1º Treino	2º Treino	3º Treino
Atleta 1	Guarda Redes	11	12	12	825	900	900	4	4	5
Atleta 2	Guarda Redes	12	12	14	900	900	1050	5	5	6
Atleta 3	Guarda Redes	13	11	14	975	825	1050	5	4	5
Atleta 4	Guarda Redes	12	13	15	900	975	1125	4	3	5
Atleta 5	Defesa	16	17	18	1200	1275	1350	8	7	7
Atleta 6	Defesa	12	14	17	900	1050	1275	5	4	5
Atleta 7	Defesa	11	15	13	825	1125	975	6	5	6
Atleta 8	Defesa	14	13	14	1050	975	1050	4	5	6
Atleta 9	Defesa	16	18	19	1200	1350	1425	7	6	8
Atleta 10	Defesa	11	14	14	825	1050	1050	6	6	7
Atleta 11	Defesa	12	13	15	900	975	1125	2	5	5
Atleta 12	Defesa	14	12	18	1050	900	1350	6	6	7
Atleta 13	Defesa	14	11	13	1050	825	975	5	4	5
Atleta 14	Médio	12	12	14	900	900	1050	7	7	6
Atleta 15	Médio	15	17	18	1125	1275	1350	8	5	7
Atleta 16	Médio	9	15	18	675	1125	1350	6	5	6
Atleta 17	Médio	10	14	17	750	1050	1275	4	6	6
Atleta 18	Médio	11	13	14	825	975	1050	4	5	6
Atleta 19	Médio	11	13	15	825	975	1125	4	3	5
Atleta 20	Médio	12	12	15	900	900	1125	5	4	5
Atleta 21	Médio	11	15	16	825	1125	1200	5	5	6
Atleta 22	Médio	15	14	15	1125	1050	1125	4	5	6
Atleta 23	Médio	14	18	16	1050	1350	1200	6	7	8
Atleta 24	Avançado	14	16	17	1050	1200	1275	5	6	7
Atleta 25	Avançado	15	17	18	1125	1275	1350	7	5	8
Atleta 26	Avançado	13	17	17	975	1275	1275	6	6	7
Atleta 27	Avançado	13	16	15	975	1200	1125	6	5	6
Atleta 28	Avançado	15	14	17	1125	1050	1275	5	6	6
Atleta 29	Avançado	15	15	18	1125	1125	1350	5	5	5
Atleta 30	Avançado	15	16	17	1125	1200	1275	4	7	7
Atleta 31	Avançado	12	15	14	900	1125	1050	2	5	4
Média		13	14	15	975	1050	1125	5	5	6

Figura 48 Resultados

	Duração Real (min)	Escala de Borg	Fadiga Muscular																																						
1º Treino	75																																								
2º Treino	75																																								
3º Treino	75																																								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6</td><td>MUITO, MUITO LEVE</td></tr> <tr><td>7</td><td>MUITO LEVE</td></tr> <tr><td>8</td><td>MUITO LEVE</td></tr> <tr><td>9</td><td>MUITO LEVE</td></tr> <tr><td>10</td><td>LEVE</td></tr> <tr><td>11</td><td>LEVE</td></tr> <tr><td>12</td><td>LEVE</td></tr> <tr><td>13</td><td>UM POUCO PESADO</td></tr> <tr><td>14</td><td>UM POUCO PESADO</td></tr> <tr><td>15</td><td>PESADO</td></tr> <tr><td>16</td><td>PESADO</td></tr> <tr><td>17</td><td>MUITO PESADO</td></tr> <tr><td>18</td><td>MUITO PESADO</td></tr> <tr><td>19</td><td>MUITO PESADO</td></tr> <tr><td>20</td><td>EXTREMAMENTE PESADO</td></tr> </tbody> </table>	ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO		6	MUITO, MUITO LEVE	7	MUITO LEVE	8	MUITO LEVE	9	MUITO LEVE	10	LEVE	11	LEVE	12	LEVE	13	UM POUCO PESADO	14	UM POUCO PESADO	15	PESADO	16	PESADO	17	MUITO PESADO	18	MUITO PESADO	19	MUITO PESADO	20	EXTREMAMENTE PESADO	<table border="1"> <tbody> <tr><td>1-3</td><td>Ligeira</td></tr> <tr><td>4-7</td><td>Significativa</td></tr> <tr><td>8-10</td><td>Intensa</td></tr> </tbody> </table>	1-3	Ligeira	4-7	Significativa	8-10	Intensa
ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESFORÇO																																									
6	MUITO, MUITO LEVE																																								
7	MUITO LEVE																																								
8	MUITO LEVE																																								
9	MUITO LEVE																																								
10	LEVE																																								
11	LEVE																																								
12	LEVE																																								
13	UM POUCO PESADO																																								
14	UM POUCO PESADO																																								
15	PESADO																																								
16	PESADO																																								
17	MUITO PESADO																																								
18	MUITO PESADO																																								
19	MUITO PESADO																																								
20	EXTREMAMENTE PESADO																																								
1-3	Ligeira																																								
4-7	Significativa																																								
8-10	Intensa																																								

Figura 49 Legenda

5.3.4 Discussão

Com os resultados obtidos podemos verificar que de acordo com as médias obtidas o treino em que os atletas sentiram que houve mais intensidade foi o 3º treino pois tem uma PSE maior.

Concluimos também que na Sexta-Feira foi o dia em que os atletas apresentaram maior fadiga muscular, o que poderá ter causado uma maior PSE nessa Unidade de Treino.

Relativamente a números individuais vemos que o atleta número 5 e número 9 número 5 e número 9, apresentam sempre valores elevados tanto a nível de PSE como de fadiga muscular, falando com os atletas individualmente disseram-nos que durante a semana tinham algumas atividades físicas na escola, logo os altos valores por ele sempre dados, concluimos através dos dados que devemos de reduzir a carga e a intensidade de treino a estes atletas.

Relativamente a lesões não houve casos a registar, contudo atletas com uma maior PSE sentiram uma pequenas dores musculares e fadiga no pós-treino.

5.3.5 Conclusão

Nakamura, *et. al* (2010) afirma que o método da PSE é bastante estudado em diversas modalidades desportivas. Até ao presente momento, as evidências disponíveis sugerem que o método da PSE, é uma estratégia de baixo custo, simples e confiável a monitorização de cargas de treino, apesar do ponto forte deste método, (simplicidade), é também, ao mesmo tempo, a sua principal limitação.

Os resultados das pesquisas também indicam que outras ferramentas simples, como os testes de desempenho e os questionários que avaliam o grau de fadiga, devem ser implementadas em articulação ao método da PSE da sessão de treino.

Apesar das evidências promissoras, é importante ressaltar que ainda são necessários estudos adicionais para validar o método de PSE nos diferentes desportos.

Haddad *et al.* (2017) afirma também que a PSE é um método válido, no entanto diz também que a PSE deve de ser articulada e associada com outros métodos (por exemplo, a frequência cardíaca, o GPS...) complementando ainda mais os dados obtido através da PSE.

Para o autor a PSE, permite adaptar as sessões de treino futuras, articulando com o estado real do atleta naquele dia e naquele momento específico.

Referências

- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & science in sports & exercise*.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis. *A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge
- Castelo, J. (1996). *Futebol—A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo* (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Eckard, T. G., Padua, D. A., Hearn, D. W., Pexa, B. S., & Frank, B. S. (2018). The relationship between training load and injury in athletes: a systematic review. *Sports medicine*, 48(8), 1929-1961.
- Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, AC., Welsh, R. (1996). Athletic performance in relation to training load. *Wisconsin Medical Journal*, Madison, v. 95, no. 6, p. 370-374.
- McGuigan, Michael R; Foster, Carl. (2004) . A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Champaign, v. 15, no. 1, p. 109-115.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: FCDEF-UP. Dissertação de Doutoramento.
- Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. *Ciência e Futebol*. Buenos Aires: *Revista Digital*
- Garganta, J. (2004). *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões em Torno do Desporto mais Popular do Mundo*. Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça*. In A. Duarte (Ed.), *O contexto da decisão - a acção táctica do desporto* (Vol. 1, pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos Lda
- Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121).

- Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE method for training load monitoring: validity, ecological usefulness, and influencing factors. *Frontiers in neuroscience, 11*, 612.
- Iniciados Sacavenense: <https://iniciadosacavenense.wixsite.com/sacavenense#!historia/c1xhv>, consultado a 3 de novembro de 2020.
- Jatene, P., Pereira, G. B., Chaperuto, É. C., Fukushima, A. R., & Doro, M. (2019). Training Sessions' RPE in Professional Football is Influenced by Playing Position. *Journal of Physical Education and Sport, 19*, 1398-1406.
- Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. *Journal of physical education, 21*(1), 1-11.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico e Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. Porto: FADEUP
- Regulamento Interno do Sport Grupo Sacavense, [consultado a 3 de novembro de 2020](#).
- Sporting Clube Portugal: <https://www.sporting.pt/pt/noticias/futebol/futebol-formacao/2015-04-24/sporting-estabelece-protocolo-com-sacavenense>, consultado a 3 de novembro de 2020.
- Zerozero: www.zerozero.pt/equipa.php?id=3644, consultado a 3 de novembro de 2020.

Anexos

Tabela 12 Período preparatório

PERÍODO PREPARATÓRIO							
Mesociclo N.º 1 Microciclo N.º 1	30	1	2	3	4	5	6
	Agosto	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Treino n.º 1	Treino n.º 2	Treino n.º 3	Treino n.º 4	-	-
Mesociclo N.º 1 Microciclo N.º 2	7	8	9	10	11	12	13
	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Treino n.º 5	Treino n.º 6	Treino n.º 7	Treino n.º 8	-	-
Mesociclo N.º 1 Microciclo N.º 3	14	15	16	17	18	19	20
	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Treino n.º 9	Treino n.º 10	Treino n.º 11	Treino n.º 12	-	-
Mesociclo N.º 1 Microciclo N.º 4	21	22	23	24	25	26	27
	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro	Setembro
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Treino n.º 13	-	Treino n.º 14	Treino n.º 15	-	-
Mesociclo N.º 2 Microciclo N.º 5	28	29	30	1 Outubro	2 Outubro	3 Outubro	4 Outubro
	Setembro	Setembro	Setembro				
Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	Treino n.º 16	-	Treino n.º 17	Treino n.º 18	-	-

Tabela 13 Período competitivo

PERÍODO COMPETITIVO							
Mesociclo N.º 2 Microciclo N.º 6	4 Outubro	5 Outubro	6 Outubro	7 Outubro	8 Outubro	9 Outubro	10 Outubro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde		-	Treino n.º 19	-	Treino n.º 20	Treino n.º 21	-
Mesociclo N.º 2 Microciclo N.º 7	11 Outubro	12 Outubro	13 Outubro	14 Outubro	15 Outubro	16 Outubro	17 Outubro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	Jogo	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 22	-	Treino n.º 23	Treino n.º 24	-
Mesociclo N.º 3 Microciclo N.º 8	18 Outubro	19 Outubro	20 Outubro	21 Outubro	22 Outubro	23 Outubro	24 Outubro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	-	-	Treino n.º 25	Treino n.º 26	-
Mesociclo N.º 3 Microciclo N.º 9	25 Outubro	26 Outubro	27 Outubro	28 Outubro	29 Outubro	30 Outubro	31 Outubro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 27	-	Treino n.º 28	Treino n.º 29	-
Mesociclo N.º 3 Microciclo N.º 10	1 Novembro	2 Novembro	3 Novembro	4 Novembro	5 Novembro	6 Novembro	7 Novembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 30	-	Treino n.º 31	Treino n.º 32	-
Mesociclo N.º 4 Microciclo N.º 11	8 Novembro	9 Novembro	10 Novembro	11 Novembro	12 Novembro	13 Novembro	14 Novembro

Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 33	-	Treino n.º 34	Treino n.º 35	-
Mesociclo N.º 4 Microciclo N.º 12	15 Novembro	16 Novembro	17 Novembro	18 Novembro	19 Novembro	20 Novembro	21 Novembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 36	-	Treino n.º 37	Treino n.º 38	-
Mesociclo N.º 4 Microciclo N.º 13	22 Novembro	23 Novembro	24 Novembro	25 Novembro	26 Novembro	27 Novembro	28 Novembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 39	-	Treino n.º 40	Treino n.º 41	-
Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 14	29 Novembro	30 Novembro	1 Dezembro	2 Dezembro	3 Dezembro	4 Dezembro	5 Dezembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	-	-	Treino n.º 42	Treino n.º 43	-
Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 15	6 Dezembro	7 Dezembro	8 Dezembro	9 Dezembro	10 Dezembro	11 Dezembro	12 Dezembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	-	-	Treino n.º 44	Treino n.º 45	-
Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 16	13 Dezembro	14 Dezembro	15 Dezembro	16 Dezembro	17 Dezembro	18 Dezembro	19 Dezembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 46	-	Treino n.º 47	Treino n.º 48	-

Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 17	20 Dezembro	21 Dezembro	22 Dezembro	23 Dezembro	24 Dezembro	25 Dezembro	26 Dezembro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 49	-	-	-	-
Mesociclo N.º 5 Microciclo N.º 18	27 Dezembro	28 Dezembro	29 Dezembro	30 Dezembro	31 Dezembro	1 Janeiro	2 Janeiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 50	-	-	-	-
Mesociclo N.º 6 Microciclo N.º 19	3 Janeiro	4 Janeiro	5 Janeiro	6 Janeiro	7 Janeiro	8 Janeiro	9 Janeiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 51	-	Treino n.º 52	Treino n.º 53	-
Mesociclo N.º 6 Microciclo N.º 20	10 Janeiro	11 Janeiro	12 Janeiro	13 Janeiro	14 Janeiro	15 Janeiro	16 Janeiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 54	-	Treino n.º 55	-	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 21	17 Janeiro	18 Janeiro	19 Janeiro	20 Janeiro	21 Janeiro	22 Janeiro	23 Janeiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 56	-	-	Treino n.º 57	-
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 22	24 Janeiro	25 Janeiro	26 Janeiro	27 Janeiro	28 Janeiro	29 Janeiro	30 Janeiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado

Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 58	-	-	Treino n.º 59	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 23	31 Janeiro	1 Fevereiro	2 Fevereiro	3 Fevereiro	4 Fevereiro	5 Fevereiro	6 Fevereiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 60	-	-	Treino n.º 61	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 24	7 Fevereiro	8 Fevereiro	9 Fevereiro	10 Fevereiro	11 Fevereiro	12 Fevereiro	13 Fevereiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 62	-	-	Treino n.º 63	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 25	14 Fevereiro	15 Fevereiro	16 Fevereiro	17 Fevereiro	18 Fevereiro	19 Fevereiro	20 Fevereiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 64	-	-	Treino n.º 65	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 26	21 Fevereiro	22 Fevereiro	23 Fevereiro	24 Fevereiro	25 Fevereiro	26 Fevereiro	27 Fevereiro
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 66	-	-	Treino n.º 67	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 27	28 Fevereiro	1 Março	2 Março	3 Março	4 Março	5 Março	6 Março
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 68	-	-	Treino n.º 69	-

Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 28	7 Março	8 Março	9 Março	10 Março	11 Março	12 Março	13 Março
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 70	-	-	Treino n.º 71	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 29	14 Março	15 Março	16 Março	17 Março	18 Março	19 Março	20 Março
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 72	-	-	Treino n.º 73	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 30	21 Março	22 Março	23 Março	24 Março	25 Março	26 Março	27 Março
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 74	-	-	Treino n.º 75	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 31	28 Março	29 Março	30 Março	31 Março	1 Abril	2 Abril	3 Abril
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 76	-	Treino n.º77	-	-
Confinamento							
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 32	4 Abril	5 Abril	6 Abril	7 Abril	8 Abril	9 Abril	10 Abril
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 78	-	-	Treino n.º 79	-
Mesociclo N.º 7 Microciclo N.º 33	11 Abril	12 Abril	13 Abril	14 Abril	15 Abril	16 Abril	17 Abril
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado

Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 80	-	-	Treino n.º 81	-
Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 34	18 Abril	19 Abril	20 Abril	21 Abril	22 Abril	23 Abril	24 Abril
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	-	-	Treino n.º 82	Treino n.º 83	-
Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 35	25 Abril	26 Abril	27 Abril	28 Abril	29 Abril	30 Abril	1 Maio
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 84	-	Treino n.º 85	Treino n.º 86	-
Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 36	2 Maio	3 Maio	4 Maio	5 Maio	6 Maio	7 Maio	8 Maio
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	Jogo
Tarde	-	-	Treino n.º 87	-	Treino n.º 88	Treino n.º 89	-
Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 37	9 Maio	10 Maio	11 Maio	12 Maio	13 Maio	14 Maio	15 Maio
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	-	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 90	-	Treino n.º 91	Treino n.º 92	-
Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 38	16 Maio	17 Maio	18 Maio	19 Maio	20 Maio	21 Maio	22 Maio
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Manhã	Jogo	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 93	-	Treino n.º 94	Treino n.º 95	-

Mesociclo N.º 8 Microciclo N.º 39	23 Maio	24 Maio	25 Maio	26 Maio	27 Maio	28 Maio	29 Maio
Dia	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ªFeira	5ªFeira	6ª Feira	Sábado
Manhã	Jogo	-	-	-	-	-	-
Tarde	-	-	Treino n.º 96	-	Treino n.º 97	Treino n.º 98	-

Escalão: 2006A												
Novembro	03/nov	05/nov	06/nov	10/nov	12/nov	13/nov	17/nov	19/nov	20/nov	24/nov	26/nov	27/nov
1. Afonso Araújo		FJ										
2. Afonso Tavares	QUA	FJ				LES			FJ			
3. Afonso Teixeira												
4. Alexandre Corado												
5. Diogo Mamede												
6. Douglas Sousa						FJ			FJ			F INJ
7. Duarte Ricardo		LES	LES	LES	LES	LES	LES		LES			
8. Elton Silva												
9. Francisco Sousa												
10. Francisco Vaz												
11. Gabriel Martins					LES	LES						
12. Gustavo Espírito Santo												
13. Gustavo Rijo									FJ	FJ	FJ	FJ
14. João Parreira												
15. Lourenço Sousa							DOE	DOE	DOE	DOE	DOE	DOE
16. Luís Lopes	LES	LES	LES	LES	LES	LES	LES	LES	LES			
17. Martim Alves							QUA	QUA	QUA	QUA	QUA	QUA
18. Rafael Saraiva												
19. Renato Pereira							LES		LES	LES	LES	LES
20. Ricardo Sousa			FJ									
21. Rodrigo Cardoso			F INJ					F INJ	F INJ			
22. Rodrigo Cordeiro												
23. Rodrigo Dias												
24. Rodrigo Osório					QUA	QUA	QUA	QUA	QUA			
25. Tomás Feres	QUA	QUA	QUA									
26. Tomás Oliveira												FJ
27. Tomás Santos												
Equipa B												
Afonso Custódio												
Ricardo Fernandes		F INJ										
2007												
Nicolas Dâmaso												
Baionco Namir	FJ	FJ	FJ					FJ		F INJ		

Figura 50 Exemplar de presenças

Escala: 2006A						
Testes físicos	5 metros		10 metros		30 metros	
1. Afonso Araújo	1,42	1,45	2,4	2,65	5,19	5,49
2. Afonso Tavares	1,75	1,93	2,92	3,1	6,47	
3. Afonso Teixeira	1,78	1,82	2,97	2,52	5,84	
4. Alexandre Corado	1,68	1,67	2,53	2,77	5,5	5,44
5. Diogo Mamede	1,72	1,68	2,75	2,74	5,12	5,35
6. Douglas	1,56	1,57	2,5	2,45	4,95	5,09
7. Duarte Ricardo	1,47	1,56	2,33	2,47	5,07	4,98
8. Francisco Sousa	1,76	1,75	2,88	2,7	4,88	5,81
9. Francisco Vaz	1,55	1,68	2,63	2,65	5,42	5,64
10. Gabriel Martins	1,69	1,71	2,75	2,92	6,11	
11. Gustavo Espírito Santo	1,68	1,65	2,67	2,72	5,29	
12. Gustavo Rijo	1,6	1,7	2,83	2,64	5,6	5,55
13. João Parrreira	1,65	1,68	2,59	2,58	5,32	
14. Lourenço Sousa	1,7	1,72	2,66	2,75	5,54	5,3
15. Martim Alves	1,61	1,53	2,42	2,58	5,05	5,1
16. Renato Pereira	1,7	1,73	2,52	2,87	6,05	
17. Ricardo Sousa	1,98	1,57	2,8	2,7	5,69	5,46
18. Rodrigo Cardoso	1,58	1,58	2,57	2,58	5,25	
19. Rodrigo Cordeiro	1,63	1,6	2,42	2,65	5,52	
20. Rodrigo Dias	1,83	1,88	2,84	2,99	6,02	5,75
21. Rodrigo Osório	1,56	1,7	2,68	2,58	5,71	5,51
22. Tomás Fazeris	1,73	1,85	2,87	2,83	5,77	5,83
23. Tomás Santos	1,6	1,75	2,47	2,55	5,27	
Luís Lopes	1,66	1,67	2,75	2,6	5,51	5,44
Afonso Custódio						
Rafael Saraiva	1,75	1,7	2,87	2,85	5,92	5,82
Ricardo Fernandes	1,72	1,77	2,6	2,68	5,8	5,96
Elton Silva (Malveira)	1,75	1,71	3,18	2,56	5,09	
Tomás (Bolencos)	1,62	1,63	2,73	2,7	5,44	5,44
Nicolas	1,83	1,85	2,87	3,03	6,31	5,92

Figura 51 Resultado teste de velocidade de início de época

data: 03/09/2020						
	5 metros		10 metros		30 metros	
1	1,42	Afonso Araújo	2,33	Duarte ricardo	4,88	Francisco Sousa
2	1,45	Afonso Araújo	2,4	Afonso Araujo	4,95	Douglas
3	1,47	Duarte Ricardo	2,42	Martim Alves	4,98	Duarte Ricardo

Figura 52 Continuação figura anterior

Escala: 2006A				
Testes físicos : L	1º	2º	3º	Média
1. Afonso Araújo	9,91	9,86	9,97	9,91
2. Afonso Tavares	10,9	11,15	10,75	10,93
3. Afonso Teixeira	10,7	10,15	10,11	10,32
4. Alexandre Corado	10,13	10,05	9,67	9,95
5. Diogo Mamede	10,53	10,06	10,5	10,36
6. Douglas	10,03	10,64	10,84	10,50
7. Duarte Ricardo	9,91	10,07	10,28	10,09
8. Francisco Sousa	10,1	10,62	10,77	10,50
9. Francisco Vaz	9,8	10,16	10,5	10,15
10. Gabriel Martins	10,75	10,41	10,8	10,65
11. Gustavo Espírito Santo	10,2	10,18	10	10,13
12. Gustavo Rijo	10,95	10,3	10,7	10,65
13. João Parreira	10,75	10,42	9,66	10,28
14. Lourenço Sousa	10,33	10,08	10	10,14
15. Martin Alves	9,6	9,99	9,79	9,79
16. Renato Pereira	9,98	9,98	10,45	9,94
17. Ricardo Sousa	10,66	9,9	10,4	10,32
18. Rodrigo Cardoso	10,16	10,28	10,45	10,30
19. Rodrigo Cordeiro	9,33	8,78	9,34	9,15
20. Rodrigo Dias	10,67	10,47	10,33	10,49
21. Rodrigo Osório	10,72	10,82	10,57	10,70
22. Tomás Fazes	9,69	9,73	9,44	9,62
23. Tomás Santos	9,28	9,91	10,22	9,80
24. Luís Lopez	10,5	10,7	10,78	10,66
25. Afonso Custódio				
26. Rafael Saraiva	10,56	10,7	10,78	10,68
27. Ricardo Fernandes	10,05	9,58	9,7	9,78
28. Elton Silva (Malveira)	10,31	10,37	10,15	10,28
2007				
29. Nicolas	11,03	10,81	10,7	10,85

Figura 53 Resultado teste de agilidade

Data:02/09/2020					Data:02/09/2020					
	1 tentativa		2 tentativa		3 tentativa		tempo medio		Melhor tempo	
1	9,28	Tomás Santos	8,78	Rodrigo Cordeiro	9,34	Rodrigo Cordeir	9,15	Rodrigo Cordeiro	8,78	Rodrigo Cordeiro
2	9,33	Rodrigo Cordeiro	9,38	Renato Pereira	9,44	Tomás Fazes	9,62	Tomás Fazes	9,28	Tomás Santos
3	9,6	Martin Alves	9,58	Ricardo Fernande	9,66	João Parreira	9,78	Ricardo Fernande	9,33	Rodrigo Cordeiro

Figura 54 Continuação da figura anterior