

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da educação Física e Desporto



Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo:
Marítimo da Madeira SAD

José Martim Gonçalves Bacanhim
Nº 40586

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

Orientador Institucional
Professor Doutor José Neto

Orientador Cooperante: Marco Freitas





José Martim Gonçalves Bacanhim
Nº40586

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

Trabalho realizado sob a orientação do Professor institucional, Doutor José Neto

Julho de 2022



Agradecimentos

Este meu trajeto deve-se a várias partes, entidades e humanas. Trajeto este prestes a ser concluído, mas complexo, com muita dedicação e horas investidas, tanto na licenciatura, como no mestrado. Desta forma, gostaria de agradecer de forma singularizada a todos os partícipes do meu percurso académico.

Numa primeira fase, quero agradecer aos meus pais, Silvia Gonçalves e Marco Bacanhim. Todo o apoio parental foi essencial para estar a concluir esta etapa, apoio emocional, psicológico, financeiro. Ser estudante deslocado, ou seja, ter de sair de casa e no meu caso, sair do arquipélago, não é fácil e existem as suas dificuldades. Além de grandes custos financeiros, existe a limitação de ficar meses sem poder estar com a minha família. Contudo, os meus pais, juntamente com mais elementos da família como avós, tios, foram incansáveis no apoio. Sendo assim, pelo enorme suporte prestado durante o mestrado, quero referir que estarei eternamente grato e que todos eles fazem parte deste relatório de estágio. Aos colegas e amigos, Nuno Ferreira, Bruno Andrade, Diogo Valente, que receberam e integraram-me desde o primeiro dia de aulas, vocês fazem parte desta jornada e também a vós, dou a minha palavra de agradecimento.

À instituição, UMAIA – Universidade da Maia e aos professores que me lecionaram, um obrigado. Hoje, sou mais capaz e sou um profissional com muitas mais ferramentas em relação à primeira vez que entrei na instituição, e, isto deve-se à grande qualidade e ao conhecimento transmitido por parte da docência deste mestrado.

Ao Marítimo da Madeira SAD, por mais uma vez dar-me a oportunidade de fazer parte de uma equipa técnica do clube e receber o meu estágio curricular num contexto profissional, o que me deu uma bagagem que, certamente, irei levar para minha carreira profissional. Também quero dar uma palavra de gratidão e estima pelo meu tutor Marco Freitas, pela transmissão de conhecimentos e pela confiança transmitida desde o primeiro dia que cheguei ao clube.

Por fim, o agradecimento ao carismático Professor Doutor José Neto, pela orientação no meu estágio e pela paixão que tem no desempenhar da sua profissão. A sua energia é contagiante. Obrigado.



Resumo

O presente relatório é alusivo ao estágio realizado no Marítimo da Madeira SAD, mais precisamente na equipa de Sub23, que disputou a Liga Revelação na época desportiva 2022/2023, no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, com Especialização em Treino Desportivo. O objetivo deste relatório, passa por descrever e abordar todo o trabalho realizado durante a época inteira.

Esta oportunidade proporcionou-me um contacto com uma realidade prática, num contexto onde podemos considerar já profissional. Trouxe-me a possibilidade de aprender, absorver novas ideias, aplicar conhecimentos, lidar com um grupo de jogadores, inclusive que já jogaram e treinaram pela equipa principal. No fundo, proporcionou-me um leque de ferramentas e de conhecimentos que fazem de mim um melhor profissional.

O relatório divide-se em seis partes, sendo elas, a introdução, onde contextualizo o local do estágio e a conjuntura deste; de seguida, temos a descrição do contexto, onde é abordado de forma muito mais especificada, as características da instituição, da equipa e todo o meio envolvente; objetivos do estágio, ponto onde exponho o que pretendo e quais as minhas expetativas com a realização deste; intervenção profissional, onde é abordado e relatado toda a minha intervenção e todas as tarefas que me foram atribuídas, o planeamento de toda a época 2022/2023, o modelo de jogo, sistema que a equipa empregou e por fim o meu desenvolvimento pessoal; conclusão; a terminar, estudo científico.

Palavras-Chave: Futebol; Análise; Treino de Futebol; Modelo de Jogo; CMJ; Fadiga.



Abstract

This report is related to the internship carried out at Marítimo da Madeira SAD, specifically with the U23 team, which competed in the "Liga Revelação" during the 2022/2023 sports season as part of the master's in physical education and sports sciences with a specialization in sports training. The purpose of this report is to describe and address all the work conducted throughout the entire season.

This was an opportunity that exposed me to a practical reality in a context we can already consider professional. It provided me the opportunity to learn, absorb new ideas, apply knowledge, work with a group, some of whom had already played for the main team. Essentially, it equipped me with a range of tools and knowledge that make me a better professional.

The report is divided into six parts, including the introduction, where I contextualize the location of the internship and its context; next, we have the description of the context, where the characteristics of the institution, the team, and the surrounding environment are addressed in more detail; internship objectives, where I outline my intentions and expectations for this experience; professional intervention, where I discuss and report all my involvement and assigned tasks, the planning for the entire 2022/2023 season, the team's playing style and system, and, finally, my personal development; conclusion; and, to conclude, a scientific study.

Keywords: Football; Analysis; Football Training; Game Model; CMJ; Fatigue.



Índice

Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstract.....	IV
1. Introdução.....	1
2. Descrição do Contexto	2
2.1. Caracterização da Organização	2
2.2. Caracterização das Infraestruturas	4
2.2.1. Fundação Marítimo Centenário.....	7
2.3. Caracterização dos Recursos Materiais.....	7
2.4. Caracterização do Público-Alvo.....	8
2.5. Enquadramento Competitivo.....	12
3. Objetivos do Estágio	15
3.1. Operacionalização	15
3.2. Calendarização	16
3.2.1. Calendarização Competitiva	16
3.2.2. Semanal	21
3.2.3. Pessoal.....	22
4. Intervenção Pessoal	24
4.1. Funções e responsabilidades	24
4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	24
4.3. Planeamento (Elaboração de Microciclo)	27
4.4. Competição vs Processo de Treino.....	39
4.4.1. Sistema Tático	39
4.4.2. Modelo de Jogo	40
4.5. Desenvolvimento Pessoal.....	51
5. Conclusões	52



6. Estudo Científico.....	53
Introdução.....	53
Metodologia	54
Participantes e Amostra.....	54
Recolha de dados e Procedimentos	55
Análise Estatística	55
Resultados	56
Discussão.....	57
Conclusão	58
Referências	59



Índice de Ilustrações

Figura 1: Equipamento Principal 2022/2023	4
Figura 2: Equipamento Alternativo 2022/2023	4
Figura 3: Estádio do Marítimo	5
Figura 4: Complexo Desportivo do Marítimo.....	6
Figura 5: Estádio Municipal de Machico	7
Figura 6: Plantel Sub23 Marítimo da Madeira SAD 22/23.....	10
Figura 7: Torneio de Abertura, Grupo C	13
Figura 8: Classificação Liga Revelação: 1ª Fase	14
Figura 9: Classificação Liga Revelação: 2ª Fase	14
Figura 10: Calendarização Época 22/23: 1ª Fase	16
Figura 11: Calendarização Época 22/23: 2ª Fase	17
Figura 12: Calendarização Competitiva - Sub23 Marítimo da Madeira SAD 22/23	19
Figura 13: Microciclo 11 (Exemplo).....	22
Figura 14: Microciclo Pessoal.....	23
Figura 15: Relatório de Avaliação	25
Figura 16: Análise da Oposição (Metrica Sports)	27
Figura 17: Microciclo 35.....	28
Figura 18: Microciclo 36.....	28
Figura 19: Análise do Adversário: OD	29
Figura 20: Relatório do Adversário	30
Figura 21: Plano de treino 154	31
Figura 22: Plano de treino 155	32
Figura 23: Plano de treino 156	34
Figura 24: Plano de treino 157	35
Figura 25: Apresentação "Match Day"	36
Figura 26: 11 Provável Adversário.....	36
Figura 27: Sistema Tático: 1-4-4-3	40
Figura 28: Modelo de Jogo.....	42
Figura 29: Construção a 4	43
Figura 30: Construção a 3 (médio).....	43



Figura 31: Construção a 3 (trinco)	44
Figura 32: Organização Defensiva	46
Figura 33: Pressão Pontapé de baliza	47
Figura 34: Canto Ofensivo (1º)	49
Figura 35: Canto Ofensivo (2º)	49
Figura 36: Canto Ofensivo (3º)	50
Figura 37: Cantos Defensivos	50



Índice de tabelas

Tabela 1: Equipa Técnica Sub23	11
Tabela 2: Liga Revelação - 1ª Fase	12
Tabela 3: Liga Revelação - 2ª Fase	13
Tabela 4: Calendarização Académica 22/23.....	20
Tabela 5: Estatística Descritiva	56
Tabela 6: Estatística Descritiva: CMJ - Tempo de Participação/Resultados entre Grupos	57
Tabela 7: Estatística Descritiva: Desempenho do CMJ - Resultado do jogo.....	57



1. Introdução

O presente relatório de estágio, foi realizado no âmbito do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, da Universidade da Maia, durante a época desportiva 2022/2023. O programa do mestrado, passa por não só adquirir conhecimentos, como aplicá-los e estar o mais próximo possível do contexto prático. Assim sendo, consta no programa de estudos deste, um ano de teoria e o ano seguinte, de estágio curricular, dando a oportunidade ao aluno de aplicar os conhecimentos adquiridos do primeiro ano.

A entidade que recebeu o meu estágio foi o Marítimo da Madeira SAD, mais precisamente a equipa de sub23. Esta formação disputa a liga revelação, liga esta que tem como objetivo assegurar um espaço competitivo a jovens que transitaram dos juniores para os séniores, que ainda não estejam preparados, ou não tenham espaço para integrar ou jogar regularmente na equipa principal ou equipa B. O orientador elegido a nível institucional foi o Professor Doutor José Neto e a nível do clube, o orientador responsável pelo meu estágio foi o treinador principal dos sub23 do Marítimo, Marco Freitas “Bragança”, que possui o nível III de treinador (UEFA A + Elite Jovem).

A minha chegada à instituição e início do estágio deram-se a 4 de julho de 2022 e teve a sua conclusão a 26 de Maio de 2023, com o fim da época desportiva. Desta forma, houve uma possibilidade de aprendizagem contínua e de envolvimento e intervenção em vários contextos, durante toda a época 2022/2023.

Em relação ao presente relatório, este está dividido em seis partes, sendo elas: 1) Introdução; 2) Descrição do Contexto; 3) Objetivos do Estágio; 4) Intervenção Profissional; 5) Conclusões; 6) Estudo científico.



2. Descrição do Contexto

Na época 2022/2023, a equipa sub23 do Marítimo da Madeira SAD disputou a Liga revelação. Esta equipa é considerada uma equipa profissional do clube e é composta por jogadores, maioritariamente, com contrato profissional.

Referente ao contexto dos sub23, desde o início da época que a SAD tem o objetivo de criar uma simbiose no que toca às equipas profissionais (Equipa A, B e Sub23). Neste sentido, os grupos nunca estão fechados, pois dependendo das escolhas dos treinadores, os jogadores podem transitar de equipas ou até mesmo serem convocados para as equipas “mais baixas” (Equipa A é a prioridade, seguida da B e por fim, os Sub23) de forma a obterem ritmo de jogo, por exemplo. Deste modo, temos um núcleo de jogadores base, ou seja, que estão sempre no nosso processo de treino e que formam um total de 25 jogadores.

A SAD e o clube são dirigidas pela mesma pessoa, o Presidente Rui Fontes. Sendo assim, a SAD é responsável pelas equipas profissionais e o clube responsável pelas equipas de formação. Deste modo, ao longo do relatório vou utilizar o termo de Marítimo, sendo uma denominação que abrange tanto o clube como a SAD.

2.1. Caracterização da Organização

O Club Sport Marítimo é um clube oriundo da Região Autónoma da Madeira, considerado como o maior clube das ilhas. Este foi fundado a 20 de setembro de 1910 e atualmente conta com aproximadamente 24 000 sócios inscritos. Sabe-se que na origem do clube, o principal fundador foi o Cândido Gouveia.

Atualmente, a principal modalidade do Club Sport Marítimo é o futebol, mas conta também com outras modalidades, com intuito de alcançar uma maior diversidade e promoção do desporto regional. Desta forma, o clube também possui modalidades como: andebol, voleibol, atletismo, basquetebol, badminton, ginástica, futebol jovem, futebol feminino, futsal, ginástica rítmica, natação, entre outros.

O Club Sport Marítimo foi o primeiro clube insular a aventurar-se na participação desportiva nacional de carácter regular, dando corpo ao desejo de afirmação das populações madeirenses no espaço nacional, através do desporto. É importante aludir que foi o primeiro



clube insular a participar em provas oficiais internacionais de futebol e, entre todos eles, foi o que realizou maior número de jogos dessa natureza e que nele maior número de vitórias alcançou. Entre todos os clubes insulares, foi o primeiro a conquistar títulos nacionais, sendo o clube com o maior número de títulos desta dimensão.

Relativamente ao palmarés o Club Sport Marítimo, é a instituição desportiva da região com o maior número de palmarés tanto a nível regional, como a nível nacional. De realçar, que este clube foi o primeiro das ilhas a atingir a Primeira Divisão de Futebol, e desde essa altura que já conta com trinta e nove presenças na Primeira Liga Nacional. Esta instituição foi campeã nacional da primeira divisão em 1925/1926 e além de vencer por duas vezes a segunda divisão “B” na época de 1976/1977 e 1981/1982, alcançou por duas vezes a final da Taça de Portugal e participou por oito vezes na segunda prova de clubes mais importante ao nível europeu, na Taça UEFA, atualmente designada de Liga Europa. Nesta prova, já jogou com alguns clubes históricos, como o caso do Valência CF, Juventus FC, FC Girondins de Bordeaux, Newcastle United e os Rangers FC. Segundo o ranking da Federação Internacional de História e Estatísticas do Futebol (IFFHS), o Marítimo, na primeira década de XXI, é considerado o quinto melhor clube português e melhor clube da Região Autónoma neste mesmo século. Já num contexto europeu, ocupa a 128ª posição do ranking e a posição 246ª no ranking mundial.

Na presente época 2022/2023, o Marítimo possui 3 equipas profissionais. A equipa “A”, que joga na primeira liga portuguesa; a equipa “B” que disputa o campeonato de Portugal; os sub23 que integram a liga revelação. Desta forma, todas incorporam contextos competitivos a níveis nacionais.

O Club Sport Marítimo tem como missão: “o fomento e prática de atividades de natureza desportiva, social, cultural e recreativa, em ordem a promover o clube, o madeirense e a Região Autónoma da Madeira, a satisfazer as necessidades intelectuais, de cultura física, desportiva e de Lazer e o espírito de solidariedade, fraternidade social e respeito pelo valor da ética desportiva, dos seus associados, simpatizantes e das comunidades onde se insere.”

Em relação aos objetivos desta instituição, ambiciona sempre uma posição nas competições europeias, mas nestes últimos anos a equipa tem lutado pela manutenção na primeira liga. Outro objetivo passa por desenvolver diversas atividades no âmbito da formação de jovens atletas e proporcionar à população envolvente várias atividades amadoras, de forma a promover valores como a competitividade, a disciplina, a responsabilidade, o desportivismo, a união, valores



importantes para o desenvolvimento dos jovens como cidadãos. É importante referir que nesta época, a formação do clube obteve grandes feitos, sendo que o clube contará na próxima época (2023/2024) com os escalões de iniciados, juvenis e juniores em primeiras divisões de campeonatos nacionais.

O equipamento do clube, ou as cores deste, já desde a sua existência que se baseiam no verde e vermelho, sendo o equipamento abaixo representado, o usado na época 2022/2023.



Figura 1: Equipamento Principal 2022/2023



Figura 2: Equipamento Alternativo 2022/2023

2.2. Caracterização das Infraestruturas

No que toca às instalações do clube, este tem excelentes condições. O Estádio do Marítimo, situado na freguesia de São Martinho, no Funchal, é o principal palco desportivo da Região Autónoma da Madeira. Este, inclusive, já foi escolhido para receber um jogo oficial da seleção portuguesa de futebol. O terreno é de relva natural, com as dimensões de 105×68



metros, tendo sido inaugurado a 5 de maio de 1957. O Conselho do Governo Regional da Região Autónoma da Madeira, em plenário realizado a 13 de setembro de 2007, decidiu ceder, o então chamado Estádio dos Barreiros, ao Marítimo.



Figura 3: Estádio do Marítimo

O clube possui um complexo, o Complexo Desportivo do Marítimo, inaugurado em 2001. Este é constituído por dois relvados sintéticos e um natural, o Estádio Imaculado Conceição, utilizado pelas equipas profissionais do clube e onde está deliberado, pela Liga Portuguesa de Futebol, a realização dos jogos caseiros da equipa B. O complexo também conta com áreas dedicadas ao futebol profissional, ginásios, salas de conferência, balneários, secretaria e gabinetes do futebol de formação e SAD, gabinetes médicos e fisioterapia, um colégio, duas lavandarias, sendo uma para o futebol profissional e outra para a formação e salas de arrumos de materiais, também distintas para os dois contextos. Possui ainda um pavilhão multiusos, um ginásio para o público em geral, áreas de restauração/lazer e o denominado “Lar do Jogador”, onde alguns jogadores do clube residem. Assim sendo, o complexo está preparado para qualquer tipo de evento e realização de competições internacionais, de várias modalidades. Num ponto de vista crítico e conhecendo a realidade de outros muitos clubes em Portugal, não é por acaso que o marítimo é titulado uma entidade formadora de cinco estrelas, pela Federação Portuguesa de Futebol, a nível do futebol masculino. Critérios como o planeamento, a estrutura da organização, o recrutamento, a formação em desporto, a formação pessoal e social, os recursos humanos, as instalações e a logística subjazem à decisão do organismo que tutela o futebol de formação em Portugal.



Figura 4: Complexo Desportivo do Marítimo

No contexto de treino dos sub23 e abordando as infraestruturas do clube, nós treinámos maioritariamente no complexo desportivo do marítimo, no sintético. No microciclo tentávamos treinar pelo menos 2 dias na relva, pois na nossa perspetiva, era importante gerar adaptações não só físicas, mas também psicológicas, ao tipo de terreno que jogávamos. Dado isto, utilizávamos 3 campos de relva, sendo que dependia da disponibilidade e condições dos mesmos. Temos o estádio Imaculada Conceição, que faz parte do complexo, mas é maioritariamente utilizado pela equipa A e homologado a receber os jogos caseiros da equipa B. Os outros respetivos campos são o complexo desportivo da Camacha e o estádio municipal de Machico, onde foram realizados os nossos jogos oficiais. Nos dias que nos deslocávamos à relva e que fosse fora do complexo, dirigíamo-nos para os campos nos autocarros do clube. No complexo, temos várias instalações que também utilizamos, como o ginásio, fisioterapia, sala de conferências e cantina.



Figura 5: Estádio Municipal de Machico

2.2.1. Fundação Marítimo Centenário

A fundação Marítimo Centenário foi criada a 21 de dezembro de 2011. A criação desta, teve como finalidade a “promoção do desporto e da atividade física, bem como a criação, promoção e desenvolvimento de projetos nas áreas social, cultural, de educação e formação, do ambiente e da saúde, como forma de contribuir para a melhoria da qualidade de vida do ser humano, em particular de crianças e jovens madeirenses”. No decorrer dos anos, esta fundação tem sido conciliadora de uma cultura competitiva, de responsabilidade social, sustentada por uma cultura de respeito, justiça e valores éticos, com quem interage. Esta também procura, perante os sócios, colaboradores e simpatizantes, adotar uma atitude participativa, sendo que são vários os projetos que já foram realizados ao longo dos anos, tal como o Marítimo Centenário, torneio internacional e considerado um dos maiores do país.

2.3. Caracterização dos Recursos Materiais

O Marítimo, como já referi anteriormente, utiliza várias instalações fora do clube, como é o caso do estádio de Machico, para treinos e respetivos jogos, e, o campo de relva da Camacha, somente para treinos. Contudo, como a maioria dos treinos se passavam no complexo do clube,



vou referir os recursos materiais deste. Referente ao material disponível para utilizar no processo de treino, temos 6 mini-balizas, 2 balizas de futebol de 11 e duas de futebol de 7, sinalizadores, cones altos, escadas de coordenação, barreiras para salto, varas, rolos de libertação miofascial, TRX e 20 bolas da época em questão, disponibilizadas pela federação, em que juntámos outras cerca de 20 bolas de épocas anteriores.

No ginásio tínhamos algumas máquinas guiadas, máquina de poleia e cabos, uma smith machine, halteres, caixas, bosus, mas as mais relevantes eram as máquinas isoinerciais da marca NeuroExcellence. Deste tipo de gama, possuímos a Acceleration Leg Curl/Extension, a máquina de eixo cónico (acceleration pulley), de eixo cilíndrico (acceleration squat) e a Smart Nordic Trainer.

2.4. Caracterização do Público-Alvo

O plantel dos sub23 nunca está “fechado”, pois como foi dito anteriormente, a SAD tem o objetivo de criar uma simbiose no que toca às equipas profissionais (Equipa A, B e Sub23) sendo que, dependendo das escolhas dos treinadores, os jogadores podem transitar de equipas ou até mesmo serem convocados para as equipas “mais baixas” (Equipa A é a prioridade, seguida da B e por fim os Sub23) de forma a obterem ritmo de jogo. Desta forma, foram utilizados, na época 22/23, 54 atletas no conjunto de competições onde entrámos, em que apenas faziam parte do núcleo do grupo dos sub23, 25 atletas dos 54 utilizados. Ou seja, considero núcleo aqueles que faziam parte do processo de treino diário com o grupo de sub23.

Na época em questão, inicialmente o plantel era composto por 26 elementos, contudo durante a época houve 2 atletas que saíram do clube, contudo a meio da temporada, chegou-nos um atleta proveniente da equipa B, que fez o restante da época connosco, perfazendo assim o tal núcleo de 25 jogadores. No núcleo de atletas dos sub23 temos, 3 guarda-redes, 8 defesas, 7 médios e 7 avançados, o que podemos considerar um número equilibrado de atletas para cada sector. O grupo foi constituído por 20 atletas de nacionalidade portuguesa (80%), 3 de nacionalidade moçambicana (12%), 1 de nacionalidade Colombiana (4%) e 1 Angolano (4%). Relativamente às idades, podemos considerar um grupo jovem, visto que o grupo tem alguns elementos que transitaram dos juniores e estão a realizar a sua primeira época como sénior. Contudo, a média de idade é de 20,24 anos.



MARÍTIMO DA MADEIRA SAD



SUB.23 - 2022/2023
Tr. Marco Bragança

1		Nome: Pedro Gomes	Minutos: 630	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 19		
		Posição: Guarda-redes		
2		Nome: Francisco Nunes	Minutos: 162	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 19 Altura: 1.81		
		Posição: Guarda-redes		
3		Nome: Kimiss Zavala	Minutos: 1228	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 18		
		Posição: Guarda-redes		
4		Nome: Rodrigo Jardim	Minutos: 165	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 20		
		Posição: Defesa Central		
5		Nome: Rúben Sousa	Minutos: 540	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 22		
		Posição: Defesa Central		
6		Nome: John Rovira	Minutos: 660	Observações: Pé Preferencial: Direito
		Idade: 23		
		Posição: Defesa Central		
7		Nome: Duarte Henriques	Minutos: 2526	Observações: Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade: 19		
		Posição: Defesa Central		
8		Nome: João Barros	Minutos: 436	Observações: Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade: 20		
		Posição: Defesa Esquerdo		
9		Nome: Ferdinando Soares	Minutos: 961	Observações: Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade: 19		
		Posição: Defesa Esquerdo		



10		Nome:	Simão Martins	Minutos:	0	Observações:	Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade:	19				
		Posição:	Defesa Esquerdo				
11		Nome:	Afonso Martins	Minutos:	517	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	19				
		Posição:	Defesa Direito				
12		Nome:	Jeremias Nyambirre	Minutos:	2117	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	23				
		Posição:	Lateral Direito				
13		Nome:	Pedro Banga	Minutos:	531	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	19				
		Posição:	Médio Defensivo				
14		Nome:	Pedro Silva	Minutos:	2467	Observações:	Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade:	20				
		Posição:	Médio Centro				
15		Nome:	Ricardo Leal	Minutos:	1364	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	19				
		Posição:	Médio Centro				
16		Nome:	Afonso Correia	Minutos:	1156	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	21				
		Posição:	Médio Centro				
17		Nome:	Ricardo Teixeira	Minutos:	169	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	20				
		Posição:	Médio Centro				
18		Nome:	André Teles	Minutos:	454	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	25				
		Posição:	Médio Centro				
19		Nome:	João Araújo	Minutos:	1790	Observações:	Pé Preferencial: Esquerdo
		Idade:	22				
		Posição:	Médio Centro				
20		Nome:	Carlos Almeida	Minutos:	1017	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	20				
		Posição:	Extremo/Avançado				
21		Nome:	Guilherme Alves	Minutos:	855	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	19				
		Posição:	Extremo				
22		Nome:	Pablo Bechardas	Minutos:	1373	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	20				
		Posição:	Extremo / Defesa D				
23		Nome:	Gonçalo Rodrigues	Minutos:	436	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	20				
		Posição:	Avançado				
24		Nome:	Milton Santos	Minutos:	61	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	19				
		Posição:	Avançado				
25		Nome:	Luís Figueira	Minutos:	0	Observações:	Pé Preferencial: Direito
		Idade:	22				
		Posição:	Avançado				

Figura 6: Plantel Sub23 Marítimo da Madeira SAD 22/23



No que toca à equipa técnica do grupo de sub23, esta foi constituída por 6 elementos: Treinador Principal, 2 Treinadores-Adjuntos, Treinador de Guarda-Redes, Fisiologista e Team Manager. Relativamente ao Treinador Principal, Marco Freitas, já foi internacional nas camadas jovens e outro dos seus marcos, foi jogar na Primeira Liga portuguesa. Noutra contexto, a nível de treinador, no seu currículo já conta com 10 épocas como líder de vários grupos, ao serviço do Marítimo. Assumiu maioritariamente equipas do futebol de formação, tendo liderado os sub23 na época 2020/2021. Este, atualmente, possui o Nível III de treinador (UEFA A). O Treinador-Adjunto, Narciso Fernandes, conta com 11 anos de serviço, maioritariamente em escalões de futebol de formação do Marítimo, sendo que, já fez parte da equipa técnica da A deste mesmo clube em 2017/2018 e esteve duas temporadas em Machico, assumindo funções de Treinador-Adjunto. Eu, Martim Bacanhim, assumi funções de Treinador-Adjunto, com responsabilidades no que toca à análise da oposição e também fiquei encargo de todo o trabalho físico realizado no terreno. O Fisiologista, João Lourenço, era responsável por otimizar os níveis de prontidão e performance dos atletas no ginásio. Rúben Freitas foi o Treinador de Guarda-Redes e Pedro Silva, o Team Manager, onde já desempenhou as mesmas funções pela equipa sénior pelo UD Oliveirense.

Tabela 1: Equipa Técnica Sub23

 Nome	Função 
Marco Freitas	Treinador Principal
Narciso Fernandes	Treinador-Adjunto
Martim Bacanhim	Treinador-Adjunto
Rúben Freitas	Treinador Guarda-Redes
João Lourenço	Fisiologista
Pedro Silva	Team Manager
Esmeralda Gouveia	Psicóloga



2.5. Enquadramento Competitivo

O Marítimo foi convidado a integrar a Liga Revelação pela Federação Portuguesa de Futebol para a respetiva época 2022/2023, o qual aceitou. O formato da Liga Revelação, na respetiva época, optou pela participação de 14 equipas. Esta é composta por duas fases, em que na 1ª fase os 14 clubes são divididos por duas séries, sendo atribuída à série “A” equipas da região norte e ilhas, e, à série “B”, as equipas localizadas na região sul do país. Após os clubes jogarem duas vezes entre si na qualidade tanto de visitado como visitante, os três primeiros de cada série vão disputar na 2ª fase, o Apuramento de Campeão. Quem terminar esta fase em primeiro classificado é o vencedor da Liga Revelação, os restantes cinco estão automaticamente apurados para a Taça Revelação. Relativamente aos restantes 8 clubes, que na 2ª fase disputam o Apuramento para a Taça Revelação, todos os clubes transitam para a esta fase com metade dos pontos obtidos na 1ª (arredondado à unidade superior) e só apenas os dois primeiros, dos oito clubes, são apurados para Taça Revelação.

Contudo, as equipas que participaram na Liga Revelação, integraram uma competição inovadora, o Torneio de Abertura, que objetivou dar ritmo de jogo às equipas e prepará-las para a época em questão. Este torneio também está dividido em duas fases, em que na 1ª é disputada a fase de grupos em que jogam apenas uma vez entre si e o primeiro classificado dos 4 grupos, irá na 2ª Fase, disputar as Meias-Finais. Os restantes do grupo, na 2ª fase, disputam os Jogos Classificação.

Tabela 2: Liga Revelação - 1ª Fase

Liga Revelação - 1ª Fase	
Série A	Série B
FC Famalicão, SAD	Cd Mafra, SAD
FC Vizela, SAD	Club Football Estrela, SAD
Gil Vicente FC, Sduq	Estoril Praia, SAD
Leixões SC, SAD	Portimonense, SAD
Marítimo da Madeira, SAD	SC Farense, SAD
Rio Ave FC, Sduq	SL Benfica, SAD
SC Braga SAD	Sporting CP, SAD



Tabela 3: Liga Revelação - 2ª Fase

Liga Revelação - 2ª Fase	
Apuramento Campeão	Apuramento Taça Revelação
FC Famalicão, SAD	Cd Mafra, SAD
FC Vizela, SAD	Club Football Estrela, SAD
Estoril Praia, SAD	Leixões SC, SAD
Leixões SC, SAD	Marítimo da Madeira, SAD
SC Braga SAD	Portimonense, SAD
SL Benfica, SAD	Rio Ave FC, Sduq
-	SC Farense, SAD
-	Sporting CP, SAD

Avaliando o balanço da época, e começando pela primeira competição disputada, o Torneio de Abertura, a equipa estreou-se com um empate a zeros frente o Sporting, seguido de duas vitórias contra o Estrela da Amadora e Mafra, o que nos possibilitou o 1º lugar do grupo e passagem às meias-finais. Nesta eliminatória defrontámos o Benfica em casa, na qual perdemos 1-3. Após isto, ainda disputámos 3º e 4º lugar contra Gil Vicente, no qual perdemos 5-2, acabando assim em 4º lugar. Considerámos este, um bom início de temporada, atentando o facto de termos um grande no grupo, e, mesmo assim conseguirmos terminá-lo em 1º lugar. Além disso, termos sido eliminados nas meias-finais por outro grande, pelo Benfica, de certa forma foi compreensível dado o investimento e recursos do clube em questão. Encerrámos esta competição motivados e com sentimento de dever cumprido para a próxima competição, a Liga Revelação.

GRUPO C

	J	GM	GS	P
1 Marítimo	3	3	0	7
2 Est. Amadora	3	1	2	4
3 Sporting	3	3	4	2
4 CD Mafra	3	3	4	2

Figura 7: Torneio de Abertura, Grupo C



Relativamente à nossa prestação na Liga Revelação, não foi a melhor e não foi de encontro às expectativas que a equipa técnica definiu no início da época e após a prestação que tivemos no Torneio de Abertura. O nosso objetivo passava por nos apurarmos para o Apuramento de Campeão, o que infelizmente não foi possível. Na 1ª fase obtivemos o registo de 3 vitórias, 3 empates e 6 derrotas. Já na 2ª fase, o registo foi semelhante, 3 vitórias, 4 empates e 7 derrotas, não conseguindo o apuramento para a Taça Revelação.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	12	8	1	3	20	12	25
2	Fc Vizela, Sad	12	7	2	3	25	18	23
3	Fc Famalicão, Sad	12	6	4	2	21	13	22
4	Gil Vicente Fc, Sduq	12	5	2	5	20	17	17
5	Rio Ave Fc, Sduq	12	3	3	6	13	20	12
6	Marítimo Madeira, Sad	12	3	3	6	10	16	12
7	Leixões Sc, Sad	12	2	1	9	9	22	7

Figura 8: Classificação Liga Revelação: 1ª Fase

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gil Vicente Fc, Sduq	14	8	2	4	25	20	35
2	Portimonense, Sad	14	8	3	3	28	17	34
3	Sc Farense, Sad	14	7	3	4	13	11	32
4	Sporting Cp, Sad	14	7	4	3	23	16	31
5	Rio Ave Fc, Sduq	14	4	3	7	12	20	21
6	Leixões Sc, Sad	14	4	4	6	19	24	20
7	Marítimo Madeira, Sad	14	3	4	7	16	17	19
8	Cd Mafra, Sad	14	2	3	9	13	24	15

Figura 9: Classificação Liga Revelação: 2ª Fase



3. Objetivos do Estágio

O estágio, a meu ver, é uma oportunidade para aplicar o conhecimento obtido através da teórica e no fundo, a utilização a o “pôr” em prática de todas as ferramentas adquiridas no mestrado e em formações específicas da área. Desta forma, ao ser-me colocado a proposta de integrar a equipa técnica dos sub23, assumindo funções de Treinador-Adjunto, na qual expliquei os meus objetivos profissionais ao Treinador Principal, que foram recebidos de bom grado, aceitei o convite. No fundo, esta foi uma oportunidade de adquirir experiência num contexto profissional, onde não há margem para erros, onde existe uma estruturação e organização que vá de encontro ao profissionalismo exigido, contudo, o Treinador Principal sempre me deu autonomia e a oportunidade de estar envolvido de forma ativa em todo processo, o que foi muito positivo.

3.1. Operacionalização

A possibilidade da minha integração na equipa técnica dos sub23 do Marítimo para realização do estágio, foi discutida e esclarecida com o Treinador Principal, pois havia alguns objetivos pessoais que queria cumprir. Recebi o convite por chamada numa quinta-feira, dia 31 de julho, ainda me encontrava no Porto. Organizei rapidamente as minhas coisas, e comprei viagem para a Madeira. Cheguei dia 3 de julho à noite e dia 4 já me reuni com a equipa técnica.

Em relação aos objetivos pessoais, não me foi preciso estender muito, porque quando o Treinador me abordou, deu a entender que ia ter a minha influência no processo, que ia ter a minha autonomia e confiança depositada. Referi que tinha o objetivo de adquirir experiência e aprimorar conhecimento a nível dos aspetos técnico-táticos, também aprimorar a minha leitura de jogo tanto in loco, como na análise de vídeo.

Os objetivos coletivos foram desde cedo definidos pelo Treinador Marco Freitas e restante equipa técnica. No fundo, saber que temos uma equipa com alguns jogadores com muita qualidade, mas com pouca experiência a nível competitivo no que toca a contextos nacionais. Mesmo assim acreditávamos que podíamos alcançar o apuramento à Fase de Campeão. Sendo este também um escalão onde há muita margem de progressão, visto termos alguns jogadores que transitaram dos juniores (sub19), também foi uma das nossas



então cruzar e assistir para golo, aos 94 minutos. Esse momento foi eufórico, pois vínhamos de 4 derrotas e sentíamos a urgência em ganhar. Foi um momento que fica e que na altura, senti que revitalizou a equipa. De seguida, as duas jornadas subsequentes foram, infelizmente, com duas equipas das quais considero parte do leque das mais fortes da Liga e que mais tarde se apuraram para a Fase de Campeão, no qual perdemos os dois jogos. Após isto, tivemos talvez a nossa melhor fase da Liga, com uma série de 5 jogos sem perder, em que 4 deles empatámos e ganhámos 1, contra o Leixões, respetivamente. No último jogo desta boa fase, já tínhamos começado então a 2ª fase da época, com um grupo novo, o Apuramento para a Taça. Posteriormente tivemos uma derrota, mas respondemos com duas vitórias e um empate, continuando o que era a nossa melhor fase desta época. Tivemos novamente uma fase de 4 jogos a perder e nos últimos 5 jogos, tivemos 2 empates, 2 derrotas e 1 vitória. Resumindo a época, num total de 31 jogos, registámos 8 vitórias (26%), 8 empates (26%) e 15 derrotas (48%), uma percentagem considerável de derrotas em relação aos jogos ganhos e empatados. Em relação aos números dos golos, marcámos 32 (1,03 G/J) e sofremos 41 (1,32 G/J), e marcámos em 65% dos jogos e sofremos um ou mais golo em 74% dos jogos, fazendo com que a equipa, na 1ª fase, fosse o 2º pior ataque do grupo, com 10 golos, sendo que o melhor ataque foi o Vizela com 25 golos e o pior o Leixões, com 9 golos.

Podemos referir que esta época foi inconstante e não foi bem conseguida, tendo em conta a capacidade e qualidade que a equipa técnica denotou desde cedo no plantel. No fundo, ficou a sensação de que podíamos e devíamos ter feito mais, como grupo. O contexto e a simbiose das 3 equipas profissionais penso que foi um dos fatores para as coisas não correrem como planeado. Desta forma, não nos conseguimos apurar para a Taça Revelação, sendo o último jogo da época contra o Mafra no dia 28/04/22, que fez com que terminássemos a 2ª fase em penúltimo do grupo (7º), com um empate 1-1.



E	2023-04-28	11:00	(C)	CD Mafra	1-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J14
V	2023-04-23	11:00	(C)	Leixões	4-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J12
D	2023-04-18	11:00	(F)	Portimonense	2-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J13
D	2023-04-06	11:00	(F)	Rio Ave	1-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J11
E	2023-03-31	11:00	(C)	Sporting	0-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J10
D	2023-03-27	11:00	(F)	Leixões	3-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J5
D	2023-03-22	11:00	(C)	Portimonense	1-2	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J6
D	2023-03-16	11:00	(F)	Farense	1-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J1
D	2023-03-10	11:00	(F)	Gil Vicente	2-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J9
E	2023-03-05	11:00	(C)	Farense	0-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J8
V	2023-02-28	11:00	(F)	CD Mafra	1-3	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J7
V	2023-02-08	15:00	(C)	Rio Ave	3-0	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J4
D	2023-02-04	11:00	(F)	Sporting	2-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J3
E	2023-01-31	13:00	(C)	Gil Vicente	1-1	Liga Revelação Ap. Taça Revelação 22/23	J2
E	2023-01-17	11:00	(C)	FC Famalicão	0-0	Liga Revelação Série A 2022/23	J14
V	2023-01-10	11:00	(F)	Leixões	1-2	Liga Revelação Série A 2022/23	J13
E	2022-12-20	11:00	(F)	Gil Vicente	1-1	Liga Revelação Série A 2022/23	J11
E	2022-12-05	10:00	(C)	Rio Ave	1-1	Liga Revelação Série A 2022/23	J9
D	2022-11-29	11:00	(F)	SC Braga	3-0	Liga Revelação Série A 2022/23	J8
D	2022-11-22	11:00	(C)	FC Vizela	0-1	Liga Revelação Série A 2022/23	J12
V	2022-11-08	11:00	(F)	FC Famalicão	1-2	Liga Revelação Série A 2022/23	J7
D	2022-10-25	11:00	(C)	Leixões	0-2	Liga Revelação Série A 2022/23	J6
D	2022-10-18	11:00	(F)	FC Vizela	2-0	Liga Revelação Série A 2022/23	J5
D	2022-10-11	15:00	(C)	Gil Vicente	1-2	Liga Revelação Série A 2022/23	J4
D	2022-09-13	11:00	(F)	Rio Ave	2-1	Liga Revelação Série A 2022/23	J2
V	2022-09-06	11:00	(C)	SC Braga	2-0	Liga Revelação Série A 2022/23	J1
D	2022-08-30	11:00	(F)	Gil Vicente	5-2 (a.p.)	Torneio Abertura Liga Revelação Sub-23 22/23	3/4
D	2022-08-22	11:00	(C)	Benfica	1-3	Torneio Abertura Liga Revelação Sub-23 22/23	MF
V	2022-08-14	11:00	(F)	CD Mafra	0-1	Torneio Abertura Liga Revelação Sub-23 22/23	Grp.C
V	2022-08-10	11:00	(F)	Est. Amadora	0-2	Torneio Abertura Liga Revelação Sub-23 22/23	Grp.C
E	2022-08-06	11:00	(C)	Sporting	0-0	Torneio Abertura Liga Revelação Sub-23 22/23	Grp.C

Figura 12: Calendarização Competitiva - Sub23 Marítimo da Madeira SAD 22/23

No que toca à Calendarização Académica, irei descrever mensalmente, as atividades desempenhadas relativas ao meu estágio.



Tabela 4: Calendarização Académica 22/23

 Mês	Atividades 
Julho	Apresentações/ Reuniões de Pré-época Período Preparatório
Agosto	Período Competitivo
Setembro	Período Competitivo
Outubro	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Novembro	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Dezembro	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Janeiro	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Fevereiro	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Março	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Abril	Período Competitivo Atualização Relatório de Estágio
Maiο	Período Transitório Atualização Relatório de Estágio
Junho	Período Transitório Atualização Relatório de Estágio
Julho	Atualização Relatório de Estágio
Agosto	Atualização Relatório de Estágio
Setembro	Atualização Relatório de Estágio
Outubro	Entrega Relatório de Estágio



3.2.2. Semanal

A nossa semana de trabalho baseava-se à volta do Match-Day (MD), que habitualmente era às terças-feiras, contudo, o que era o nosso microciclo padrão, teve de ser ajustado algumas vezes por motivos não controláveis, como a meteorologia, ainda mais quando se vive na madeira, em que o aeroporto por vezes fecha durante 1 ou mais dias, dependendo do estado do tempo e dos ventos. Por vezes, também a disponibilidade de voos para as equipas voarem era pouca pois estes já se encontravam cheios.

O microciclo padrão baseia-se então num contexto onde temos um jogo por semana, que variou ligeiramente, consoante jogássemos em casa ou fora. Definimos que no MD+1 treinávamos e folgávamos no MD+2 (quinta-feira). Se o jogo fosse fora, então folgávamos no MD+1 e treinávamos no MD+2. No MD+1 (quarta-feira), os atletas que jogaram mais de 60' faziam recuperação ativa e os não utilizados ou que jogaram menos de 60', faziam um treino representativo de jogo, com as 3 componentes físicas inerentes neste, a força, as resistência e velocidade específica. No MD-4 (sexta-feira), após folga, trabalhamos sobre a força específica e também sobre a organização e transição defensiva, exigindo uma reação à perda muito forte. No MD+3 (sábado), delineamos o treino para ir de encontro ao trabalho da componente física, resistência específica. Relativamente aos aspetos técnico/táticos, pretendemos trabalhar e dar mais atenção à organização Ofensiva. No MD+2 (domingo), fisicamente trabalhámos a componente de velocidade específica, laborando sobre as transições ofensivas e alguma estratégia para o jogo. No MD-1, o treino era curto e com baixa intensidade de modo que os atletas se encontrassem com as reservas energéticas no máximo, no dia seguinte. Trabalhávamos então alguma estratégia para o jogo, bolas paradas e procurávamos, através da ativação e aquecimento, estimular a velocidade de reação


MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
 SUB.23

 Microciclo nº: 11
 Data: 05/09/22


Período Competitivo	2ª feira 05/09/22	3ª feira 06/09/22	4ª feira 07/09/22	5ª feira 08/09/22	6ª feira 09/09/22	Sábado 10/09/22	Domingo 11/09/22
	1 10h00	3 10h00	5 10h00	7 10h00	9 10h00	11 10h00	13 10h00
Esforço Global	Elevado	Tnº51	1ª Jornada Liga Revelação	Tnº52	Folga	Tnº53	Tnº54
	Alto			Força / Resistência / Velocidade específica (não utilizados ou -60')		Força Especifica	
	Médio						Resistência Especifica
	Baixo	Velocidade Reação					
	Recuperação	Estratégia e Bolas Paradas		Recuperação Ativa (utilizados +60')		Organização e Transição Defensiva	Organização Ofensiva
							Organização e Transição Ofensiva e Defensiva - Estratégia para Jogo
	2 19h30 (20h00)	4 19h30 (20h00)	6 19h30 (20h00)	8 19h30 (20h00)	10 19h30 (20h00)	12 19h30 (20h00)	14 19h30 (20h00)
Elevado							
Alto							
Médio							
Baixo							
Recuperação							

Figura 13: Microciclo 11 (Exemplo)

3.2.3. Pessoal

No que toca ao microciclo Pessoal, durante a semana tinha responsabilidades e tarefas a cumprir atempadamente. As responsabilidades de cada elemento da equipa técnica, foram definidas logo no início da época. O Treinador Principal, Marco Freitas, foi o gestor de ambos os grupos, tanto equipa técnica como plantel e individualizada quando necessário, para além de liderar a equipa no dia de jogo. O treinador-adjunto, Narciso Fernandes, era o responsável pela elaboração do planeamento de treino sob a autoridade do Mister principal e discussão com toda a equipa técnica, e, pela vertente física em campo. Além disso, auxiliava na análise à oposição, observando um jogo e realizando os respetivos cortes. Eu, Martim Bacanhim, no fundo auxiliava em todo o processo. Primeiramente, ajudava no planeamento de treinos, era responsável pela Análise à Oposição e auxiliava ainda o Narciso no trabalho das componentes físicas realizadas no terreno, pelo facto de estar a frequentar o mestrado e estar mais dentro das exigências físicas atuais deste desporto. O treinador de guarda-redes, Rúben Freitas, era encarregue de todo o trabalho realizado com os guarda-redes no terreno e com a gestão destes. O fisiologista, João Lourenço, era o responsável pela vertente física realizada no ginásio, ou seja, o trabalho complementar, pelos pré e pós-treinos, pelas avaliações semanais e ainda pela reabilitação (Return To Play) dos atletas lesionados. O Team Manager, Pedro Silva, era também um gestor do grupo, organizando e planeando as atividades da equipa.




 Marítimo da Madeira SAD Época Desportiva 2022/2023 Sub23 Período Competitivo Microciclo nº 11 5 a 11 de Setembro						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
05/09/22	06/09/22	07/09/22	08/09/22	09/09/22	10/09/22	11/09/22
UT51		UT52		UT53	UT54	UT55
Preparação para o treino/jogo	Apresentação do vídeo aos jogadores	Reunião com equipa técnica (jogo); Planeamento microciclo	Folga; Análise à Oposição e envio do vídeo à equipa técnica	Reunião sobre oposição; Preparação do treino;	Preparação do treino; Trabalhar o vídeo da oposição na Metrica Sports	Preparação do treino; Trabalhar o vídeo da oposição na Metrica Sports
	Jogo (casa)					

Figura 14: Microciclo Pessoal



4. Intervenção Pessoal

4.1. Funções e responsabilidades

Na época 2022/2023, integrei, por motivos académicos uma equipa de futebol, de modo a realizar o 2º ano e o respetivo estágio de Mestrado. Neste sentido, acabei por integrar a equipa técnica dos sub23 do Marítimo, assumindo a função de treinador-adjunto, sendo que ajudava nas várias vertentes do treino.

Em relação ao treino, na reunião MD+1 ou +2, dava as minhas sugestões sobre exercícios que fossem de encontro ao nosso modelo de jogo e aos nossos princípios. Depois de observar a oposição e a apresentação do vídeo das dinâmicas da oposição, dava a minha opinião e apresentava exercícios, de modo a preparar a equipa para as dinâmicas que se ia deparar ou então aproveitar alguma fragilidade. Relativamente à vertente física realizada no terreno os adjuntos eram os responsáveis por assumir as ativações, sendo que íamos alternando. No que toca à análise, supostamente o analista da equipa B ia também estar nos sub23, mas desde logo falou com o nosso Treinador principal, referindo que não conseguia desempenhar essa função nas duas equipas por motivos pessoais, sendo que me voluntariei e fiquei responsável por esta.

Em dias de jogo, eu era responsável por levar o vídeo trabalhado da análise à oposição, de modo a mostrar as dinâmicas coletivas e algumas individuais do adversário, e, prepará-los para tal. Já no terreno, eu e o Narciso éramos responsáveis pela preparação e operacionalização do processo de aquecimento.

4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

Relativamente a este ponto, irei abordar de uma forma mais aprofundada e detalhada as minhas funções e responsabilidades durante a época 2022/2023, enquanto treinador-adjunto dos sub23 do Marítimo.

Comecei por, na pré-época, quando jogadores vinham à experiência aos nossos treinos, ter a responsabilidade de fazer o relatório dos atletas, de forma a avaliá-los e perceber se era uma mais-valia para a equipa ou não. Estes relatórios, posteriormente eram enviados para a direção, que tomava as suas decisões. Foram quatro, os jogadores que vieram à experiência à nossa equipa e ficaram no clube, sendo que houve um deles que após realizar poucos jogos nos sub23, passou a integrar a equipa B pela sua qualidade.

DEP. TÉCNICO :
2022/2023

Tipo de Relatório		N1		Contexto		Sub23	
Nome							
Data de Nascimento		20/09/2002					
Idade		19		Contacto			
Nacionalidade		Portuguesa					
Clube		V. Guimarães					
País do Clube		Portugal - Madeira					
Posição 1		Ponta de Lança		Pé Preferencial		Direito	
Posição 2		Extremo		Estatura			
Posição 3				Peso			
Escalão de Observação		SUB23		Início		Fim	
Período de Observação		11/07/22		20/07/22		Número de Observações	
						12	
Contextualização da Observação							
<i>O jogador foi observado em contexto de treino (10) e jogo (2).</i>							
Comportamentos Observados							
<i>Jogador joga preferencialmente a Ponta de Lança, mas pode desempenhar funções de extremo. Podemos caracterizar como um jogador rápido, boa condição física, bom tecnicamente e apresenta bom critério e eficácia na finalização.</i>							
Positivo (+)				Negativo (-)			
1-Boa Capacidade de trabalho, 2-Rápido e bom a finalizar, 3-Bom tecnicamente.				1-Algumas dificuldades no 1x1. 2-Fisicamente não é forte.			
Projeção / Enquadramento							
<i>Jogador é uma mais-valia para o Clube com características únicas no plantel (não dá um lance por perdido). É um jogador com qualidade superior comparativamente com o Ponta de Lança (Milton) e o Extremo (Yordanis).</i>							
Parecer							
Escalão		Sub 23		Equipa B		Equipa A	
Classificação/Projeção		x		x			
Função /Observador		Nome				Data	
Treinador		Marco Bragaça				19/07/2022	

Figura 15: Relatório de Avaliação

O planeamento do microciclo era realizado após a equipa técnica fazer uma reunião sobre o jogo anterior, sendo que muitas vezes só obtínhamos o jogo na plataforma, um ou dois dias depois do encontro, o que dificultava essa análise ao nosso próprio jogo. Contudo, falávamos e exponhamos as nossas opiniões, sobre os aspetos que correram bem e o que correram menos bem, de forma trabalharmos nessa semana, principalmente o que não correu tão bem. No MD+1, num cenário onde jogamos em casa, compensávamos as cargas para os atletas que não foram utilizados, ou jogaram menos de 60'. Os utilizados mais de 60 minutos faziam um treino de recuperação, no qual realizavam um trabalho mais técnico e eram posteriormente encaminhados para o ginásio, com o nosso Fisiologista. No MD-4, fazíamos uma reunião sobre o adversário e as dinâmicas deste, representadas no vídeo e no relatório, sendo que, nos dias seguintes, e, de acordo com o nosso modelo de jogo, preparávamos alguns



exercícios específicos para explorar ou restringir as características do oponente. Nos dias MD-3 e -2, da preparávamos o treino e no MD-1, além da preparação do treino, finalizávamos a dita preparação para o jogo, que se iniciava logo após o terminar de cada jogo. É importante referir que após todas as unidades de treino, a equipa técnica reunia cerca de 20 minutos de modo a trocar ideias e opiniões sobre o treino.

No que toca à vertente física, era realizado a cada segunda-feira (MD-1) 2 testes de salto, o Squat Jump e o Counter Movement Jump, em que eram executadas 3 repetições de cada salto, e, contabilizada a melhor execução. Também, neste dia, os atletas subiam à balança de bioimpedância. No início da época foram feitos testes isocinéticos, que vão ser novamente realizados a meio e no final da época. Em dias de treino, os jogadores respondiam num tablet, quando chegam ao complexo, o questionário Wellness e após o treino, o PSE (Perceção Subjetiva de Esforço). Deste modo, através destes testes, são-nos fornecidos dados sobre o estado físico dos atletas ao longo do tempo, de forma a monitorizar a fadiga crónica e controlar os níveis de massa gorda.

A análise à oposição, como já referi, era realizada por mim. Começava a análise no MD+2 (folga), em que fazia a observação dos últimos dois jogos do próximo adversário e posterior vídeo das dinâmicas do adversário. Posteriormente enviava o vídeo ao final do dia à equipa técnica e fazia um relatório manual, que entregava no dia seguinte, antes do treino. Nos dias MD-3 e -2, trabalhava o vídeo da análise à oposição, em que usava a ferramenta de análise paga pelo Marítimo, “Metrica Sports”, também o iMovie e o Microsoft PowerPoint para certas tarefas. No MD, era mostrado o vídeo já trabalhado, com informações e animações. A ferramenta Metrica Sports era utilizada de forma a distinguir os vários momentos do jogo da equipa adversária, sendo eles: Organização ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Bolas Paradas Ofensivas e Defensivas. Em todas as fases procurava denotar quais as dinâmicas, zonas ocupadas, timings, posicionamentos, características individuais, aspetos a explorar ou a ter atenção.



Figura 16: Análise da Oposição (Metrica Sports)

No dia de jogo, após a apresentação do vídeo, era responsável no aquecimento, por fazer um trabalho específico com os centrais e posteriormente com a linha defensiva. No balneário, colocávamos as folhas referentes às bolas paradas e ao 11 inicial, feitas no Microsoft PowerPoint, na parede. Tentava também, olhar para a face de todos os atletas de modo a identificar se algum transparecia estar nervoso ou desanimado, de forma a dar umas palavras de incentivo e confiança. Ainda, caso algum dos jogadores tivesse alguma dúvida a nível tático, estava sempre disponível para esclarecê-la.

4.3. Planeamento (Elaboração de Microciclo)

Neste ponto, irei abordar o nosso microciclo 35/36, que coincide com o jogo fora de casa, contra o Mafra, no qual ganhámos 1-3.



MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23



Microciclo nº: 35

Data: 20/02/23

Período Competitivo	2ª feira 20/02/23	3ª feira 21/02/23	4ª feira 22/02/23	5ª feira 23/02/23	6ª feira 24/02/23	Sábado 25/02/23	Domingo 26/02/23	
	1 10h00	3 10h00	5 10h00	7 10h00	9 10h00	11 10h00	13 10h00	
Esforço Global	Elevado	Tnº152	Tnº153	Jogo Treino ADC	Folga	Tnº154	Tnº155	Tnº156
	Alto					Força Específica		
	Médio	Força Específica					Resistência Específica	Velocidade Específica
	Baixo		Velocidade Reação					
	Recuperação	Transição Defensiva - Estratégia para Jogo	Finalização (transição ofensiva)			Organização e Transição Defensiva	Organização Ofensiva + Finalização	Organização e Transição Ofensiva e Defensiva - Estratégia para Jogo
		2 19h30 (20h00)	4 19h30 (20h00)	6 19h30 (20h00)	8 19h30 (20h00)	10 19h30 (20h00)	12 19h30 (20h00)	14 19h30 (20h00)
	Elevado							
Alto								
Médio								
Baixo								
Recuperação								

Figura 17: Microciclo 35

MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23



Microciclo nº: 36

Data: 27/02/23

Período Competitivo	2ª feira 27/02/23	3ª feira 28/02/23	4ª feira 01/03/23	5ª feira 02/03/23	6ª feira 03/03/23	Sábado 04/03/23	Domingo 05/03/23	
	1 10h00	3 10h00	5 10h00	7 10h00	9 10h00	11 10h00	13 10h00	
Esforço Global	Elevado	Tnº157	7ª Jornada Ap. Taça Revelação	Tnº158	Tnº159	Tnº160	Tnº161	Jogo vs Farense
	Alto			Força / Resistência / Velocidade específica (não utilizados ou -60')	Resistência Específica	Velocidade Específica		
	Médio							
	Baixo	Velocidade Específica		Recuperação Ativa (utilizados +60')	Organização Ofensiva e Defensiva	Transição Ofensiva e Defensiva / Estratégia de Jogo	Velocidade Específica	
	Recuperação	Finalização e Bolas Paradas					Estratégia de Jogo	
		2 19h30 (20h00)	4 19h30 (20h00)	6 19h30 (20h00)	8 19h30 (20h00)	10 19h30 (20h00)	12 19h30 (20h00)	14 19h30 (20h00)
	Elevado							
Alto								
Médio								
Baixo								
Recuperação								

Figura 18: Microciclo 36

Em relação ao Microciclo 35, foi uma semana em que tivemos uma interrupção no campeonato e aproveitámos para fazer um jogo de treino, de modo aos jogadores mais utilizados terem alguns minutos e não perderem ritmo competitivo, sendo que a prioridade passava por dar tempo e ritmo de jogo aos jogadores que não eram frequentemente utilizados. Estes jogos, também servem para implementar ideias ou alterar/introduzir alguma dinâmica, sendo que aproveitávamos sempre estas oportunidades para tal. O jogo de treino foi contra a

equipa sénior da Camacha, que disputa o Campeonato de Portugal. A equipa encontrava-se motivada, pois vinha de uma excelente performance em casa, que resultou em 3-0 contra o Rio Ave, depois de uma série de 1 derrota e 2 empates.

Em relação ao jogo de Mafra, a preparação para este começou no MD-4, unidade de treino nº154, após a folga dada depois do jogo de treino contra a Camacha. Devido ao facto de não termos tido competição nessa semana, permitiu-me fazer o vídeo mais cedo e entregá-lo à equipa técnica na terça-feira, dia 21, o que fez com que já neste dia, apesar de querermos estimular a nível físico, a componente da força específica, já introduzíssemos um exercício que ia de encontro a uma lacuna identificada no processo defensivo deles. No fundo, sem bola, todo o bloco basculava demasiado em função do lado da bola, deixando espaço no lado contrário.

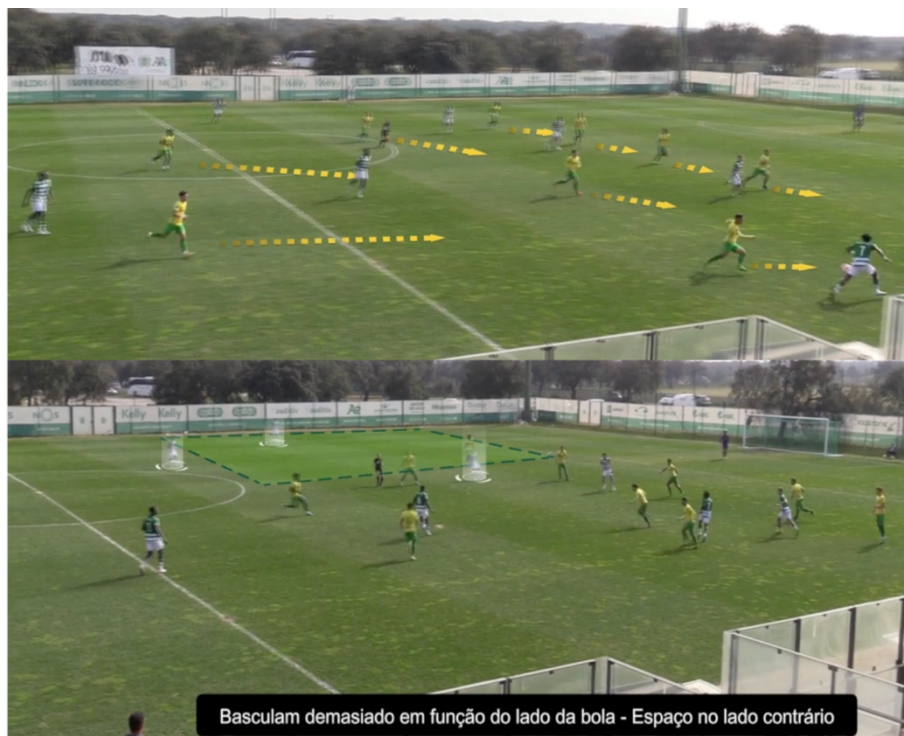


Figura 19: Análise do Adversário: OD

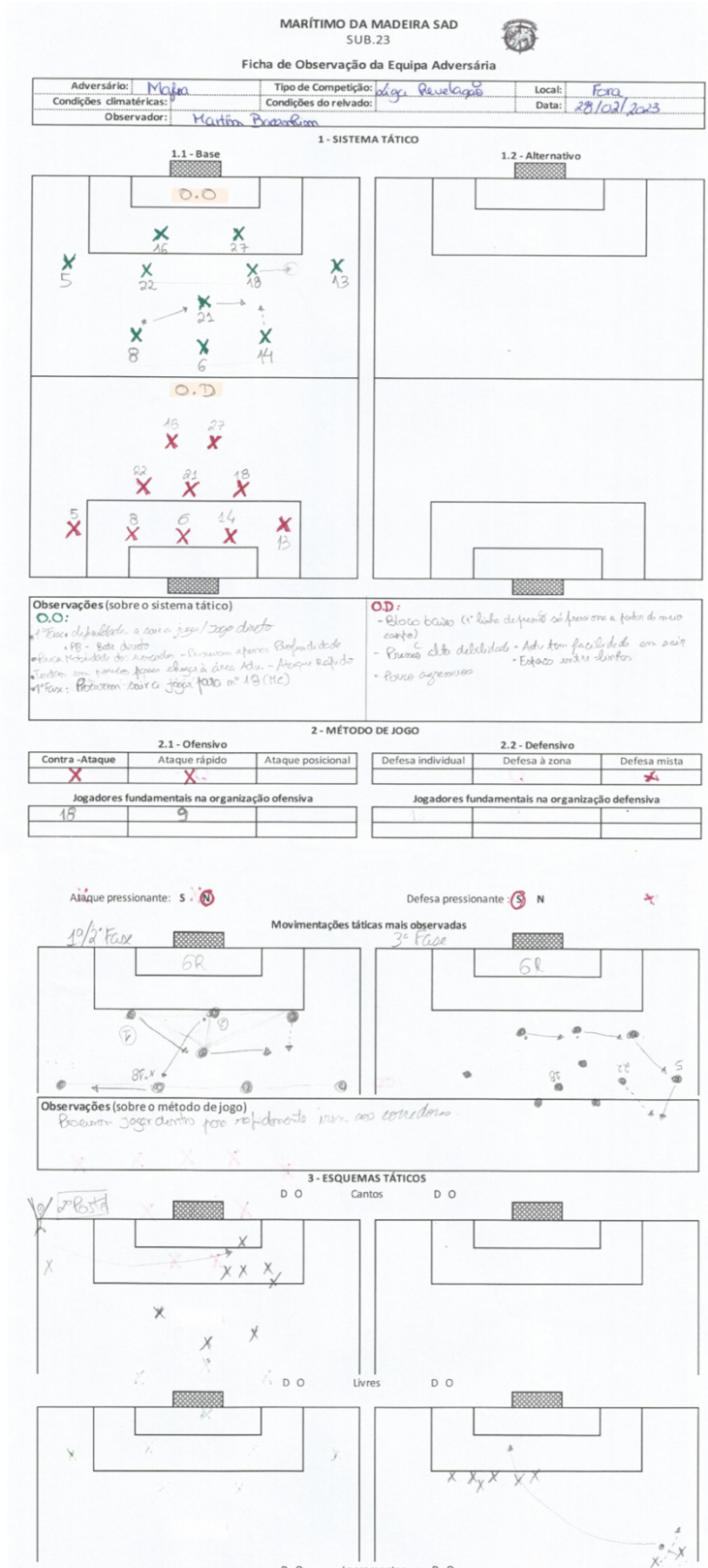


Figura 20: Relatório do Adversário



No fundo, quisemos explorar este aspeto com o exercício nº4. No geral, procurámos trabalhar o momento de Organização defensiva e ofensiva, focando-nos mais nesta última.

MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23

Objetivos: Força Específica	Treino Nº: 154	Volume: 81	Data: 6#-24/02/23
Mesociclo: 9	Microciclo: 35	Hora: 10h00	Local: Santo António (Sintético)
Material: Bolas, Cones, Marcadores, Varas, Mecos, Barreiras		Eq. Técnica: Marco Bragança, Narciso Fernandes, Martin Bacanhim, Rúben Freitas	

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	Ativação Geral + M. Direção + Impulsão com Desloc. Realização de exercícios de ativação e impulsão com deslocamento consoante as indicações do treinador.	* - 12 ** - 12
	Melo de Transição ataque-defesa por numeração Formar dois grupos de 10 jogadores. Em cada grupo formar duplas com a partir da numeração de (1-10). Uma dupla inicia no interior com o objetivo de interceptar a bola. Os jogadores em redor do quadrado têm de efetuar MPB, apenas podem jogar a 1 toque. O treinador anuncia dois números, os jogadores têm de transitar de um meio para o outro, entrando sempre no meio para recuperar a bola. Contabilizar o número de recuperações de cada grupo, o grupo que recuperar menos bolas realiza 20 flexões.	- 15 - 27
	MPB 7x7+2 Joker Aleatória com Saída Formar duas equipas com o objetivo de realizar MPB (7x7). A equipa com a MPB aplica o princípio de campo grande (largura e profundidade ao jogo) e a equipa sem MPB, campo pequeno (bloco coeso), pressionando o portador da bola e os possíveis receptores. Jogar ao máximo a 3 toques. Variante: Sempre que o treinador apitar têm realizar uma saída de 20m. 3Rep.x5+ 1'Recup.	- 18 - 45

* Tempo de Exercício
** Tempo Acumulado

Guarda-Redes	Defesas Centrais	Médios	Extremos	Ponta de Lança
1 Pedro Gomes	1 Rúben Sousa	1 Banga	1 Pablo	1 Gonçalo Luís
2 Francisco Nunes	2 Rodrigo Jardim	2 Afonso Correia	2 Carlos Almeida	2 Milton Santos
	3 Duarte	3 João Pedro Araújo	3 Guilherme Alves	3
Laterais		4 Ricardo Leal	4	4
1 Afonso Martins		5 Pedro Silva	5	5
2 Nando		6 Teixeira	6	6
3 João Barros		7 Teles		
4 Simão Martins				
5 Jeremias				

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	MPB com saída da zona pressão para o lado contrário. Formar dois grupos. Realizam MPB 3+2x3 no corredor lateral. Uma equipa realiza MPB (7 passes pode sair em finalização) e outra está em processo de recuperação, que ao recuperar inicia de imediato a transição ofensiva saindo rápido da zona de pressão para o corredor contrário a partir do médio ou do avançado para posterior cruzamento e finalização. Entra na finalização 2 jogadores (PL e o jogador faz o passe na saída da zona de pressão). 4Rep.x4+1'Recup.	- 20 - 65
	Jogo Gr+8x8+GR Realizar situação de jogo. 2Rep.x7+1'Recup.	- 16 - 81

Figura 21: Plano de treino 154



MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23

Objetivos: Resistência Específica	Treino Nº: 155	Volume: 88	Data: 5.25/02/23
Mesociclo: 9	Microciclo: 35	Local: Santo António (Simético)	
Material: Bolas, Cones, Marcadores, Coletes, Varas	Eq. Técnica: Marco Bragança Martim Bacanhim	Narciso Fernandes Rúben Freitas	

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	Ativação Geral com saídas Os jogadores realizam uma estação de coordenação com mudanças de direção, terminando com uma aceleração 5 metros e 10 metros. Incluir variantes.	8 8
	Passes em Rotura com combinações Diretas e Indiretas O exercício inicia com um jogador a passar a bola para o colega recebendo-a orientada e passar em profundidade de modo a que o colega seguinte execute movimento rotura tendo em conta o fora-de-jogo. O exercício continua com combinações diretas e indiretas com deslocamento para o marcador seguinte. Variante: na zona central é efetuado uma combinação indireta para posterior rotura.	12 20
	MPB 2 equipas - Apoio dos Gr's a Profundidade Realização de MPB 6x6+2 apoios dos Gr's a profundidade. Privilegiar a MPB dentro do espaço usando os apoios como recurso para não perder a MPB. Dentro do espaço joga-se ao máximo 3 toques, não podem jogar duas vezes consecutivas com o mesmo apoio. Os Gr's apenas jogam na profundidade, podem dar o máximo 2 toques variando com passe curto e longo retirando a bola da zona de pressão. 2 Rep.x8+1'Recup.	18 38

• Tempo de Exercício
•• Tempo Acumulado

Guarda-Redes	Defesas Centrais	Médios	Extremos	Ponta de Lança
1 Pedro Gomes	1 Rúben Sousa	1 Banga	1 Pablo	1 Gonçalo Luis
2 Francisco Nunes	2 Rodrigo Jardim	2 Afonso Correia	2 Carlos Almeida	2 Milton Santos
Laterais	3 Duarte	3 João Pedro Araújo	3 Guilherme Alves	3
1 Afonso Martins	4	4 Ricardo Leal	4	4
2 Nando	5	5 Pedro Silva	5	5
3 João Barros	6	6 Teixeira	6	6
4 Simão Martins		7 Teles		
5 Jeremias				

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	Finalização a partir dos 3 corredores Os jogadores estão colocados no campo tendo em conta a sua posição habitual. 1ª Sequência: Combinação a 3 jogadores com bola em profundidade para cruzamento 2ª Sequência: Passe longo do central para o corredor lateral onde combinam entre dois jogadores com a bola entrar em profundidade para posterior cruzamento. 3ª Sequência: Combinação na zona central com a bola em profundidade para finalizar a partir de remate. 4ª Sequência: O jogador da zona central desloca-se para receber uma bola do treinador para finalizar.	20 58
	Jogo 3 equipas - 1 equipa em apoio Efetuar de jogo 6x6+Gr com uma equipa em apoio. No jogo as equipas jogam a máximo 3 toques e nos apoios a 2 toques. 6x4+1'Recup.	24 82
	Intervalados 3 equipas - Recuperação Completa Formar 3 grupos, em que realizam intervalados com recuperação completa. 1/7	6 88

Figura 22: Plano de treino 155



Relativamente ao MD-3, unidade de treino nº155, trabalhámos sobre a resistência específica e sobre o momento da organização e transição ofensiva, procurando trabalhar e inculcar as nossas ideias e realizando finalização com as combinações definidas.

No MD-2, unidade de treino nº 156, procurámos trabalhar o momento de transição defensiva e organização ofensiva. Sendo que antes de trabalharmos o exercício de OF, como foi o caso da simulação da pressão adversária à 1ª fase/Pontapé de baliza, pois apesar de defenderem em bloco baixo, quando pressionavam em zonas mais altas, tinha dificuldades e eram muitas das vezes batidos. Quando em jogo jogado, procurámos valorizar o jogo pelas alas, pois achávamos que era por essas zonas que podíamos tirar proveito e superioridades. O facto de defenderem em GR-5-3-2, faz com que haja muito espaço na 1ª e 2ª fase para explorar os corredores.



MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23

Objetivos: Velocidade Específica	Treino N.º: 156	Volume: 74	Data: D.-26/02/23
Mesociclo: 9	Microciclo: 35	Local: Santo António (Sintético)	
Material: Bolas, Cones, Marcadores, Coletes, Varas	Eq. Técnica: Marco Bragança, Narciso Fernandes, Martim Bacanhim, Rúben Freitas		

Esquematisação dos Exercícios	Descrição	TMP
	Ativação Geral + Estimulação para Velocidade Específica Realização de exercícios de ativação geral e de preparação, estimulação para a velocidade específica consoante as indicações do treinador.	10 10
	Passes com Recepção Orientada e Combinação Direta Realizar trabalho de passe com recepção orientada e combinação direta. O jogador que inicia o exercício com combinação direta e o jogador que está no centro realiza uma desmarcação à retaguarda para posterior recepção orientada e passe para a frente. Seguidamente, o jogador do lado contrário executa nova combinação direta com jogador que sai do centro.	12 22
	Circulação Tática com Transição Defensiva Formar duas equipas. A Bolas saíem de pontapé de baliza para os defesas centrais disputarem a mesma e iniciarem a circulação tática estipulada. Após a finalização o treinador apita e têm de todos os jogadores realizar em velocidade a transição defensiva deslocando-se até ao cone referente a sua posição defensiva. Uma equipa está a realizar circulação tática e a outra está em espera.	25 47

* Tempo de Exercício
** Tempo Acumulado

Guarda-Redes	Defesas Centrais	Médios	Extremos	Ponta de Lança
1 Pedro Gomes	1 Rúben Sousa	1 Banga	1 Pablo	1 Gonçalo Luis
2 Francisco Nunes	2 Rodrigo Jardim	2 Afonso Correia	2 Carlos Almeida	2 Milton Santos
Laterais	3 Duarte	3 João Pedro Araújo	3 Guilherme Alves	3
1 Afonso Martins	4	4 Ricardo Leal	4	4
2 Nando	5	5 Pedro Silva	5	5
3 João Barros	6	6 Teixeira	6	6
4 Simão Martins	7	7 Teles		
5 Jeremias				

Esquematisação dos Exercícios	Descrição	TMP
	1ª Fase de Construção vs O. Defensiva 1ª Fase de Construção vs O. Defensiva - Realização de 1ª fase de construção GR+8x8 em que a equipa tem de sair a jogar de forma controlada com objetivo de realizar golo na baliza contrária. O outra equipa organiza-se para defender na 1ª fase defensiva tentando inviabilizar a saída do adversário. 2Rep.x10'+1'Recup.	22 69
	Alongamentos Estáticos Realização de alongamentos consoantes as indicações do treinador.	5 74

Figura 23: Plano de treino 156



MARÍTIMO DA MADEIRA, SAD
SUB.23

Objetivos: Velocidade Reação	Treino Nº: 157	Volume: 60	Data: 27/02/23
Mesociclo: 9	Microciclo: 36	Local: Santo António (Sintético)	
Material: Bolas, Cones, Marcadores, Arcos, Coletes	Eq. Técnica: Marco Bragança, Narciso Fernandes, Martin Bacanhim, Rúben Freitas		

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	Aquecimento Geral + Dinâmica de Grupo Os jogadores realizam ativação geral consoante às indicações do treinador. Dinâmica de grupo: Dividir em 4 grupos, em que um jogador de cada grupo ao apito sai rapidamente de maneira contornar a vara em frente e no regresso têm de avançar o arco de modo a verificar qual o grupo que chega primeiro a zona delimitada.	* 12 ** 12
	Velocidade Reação Formar 4 grupos com o objetivo reagir em roda consoante a indicação do treinador. 1ª Variante: direita e esquerda - jogadores rodam rapidamente e voltam para a fila que saíram. 2ª Variante: direita e esquerda 1-2-3-4 - jogadores rodam na direção indicada e saem na fila consoante indicação.	* 6 ** 18
	MPB - 2 equipas com rápida reação a perda da Bola Formar dois grupos (10x10) com o objetivo de realizar MPB em que a equipa que perde a MPB tem reagir rapidamente a perda da bola. A equipa com a MPB tem efetuar campo grande e a cada 10 passes contabiliza 1 ponto. A equipa que pontuar menos realiza 15 flexões. 2Rep.x5'+1'Recup.	* 12 ** 30

* Tempo de Exercício
** Tempo Acumulado

Guarda-Redes	Defesas Centrais	Médios	Extremos	Ponta de Lança
1 Pedro Gomes	1 Rúben Sousa	1 Banga	1 Pablo	1 Gonçalo Luis
2 Francisco Nunes	2 Rodrigo Jardim	2 Afonso Correia	2 Carlos Almeida	2 Milton Santos
	3 Duarte	3 João Pedro Araújo	3 Guilherme Alves	3
Laterais	4	4 Ricardo Leal	4	4
1 Afonso Martins	5	5 Pedro Silva	5	5
2 Nando	6	6 Teixeira	6	6
3 João Barros		7 Teles		
4 Simão Martins				
5 Jeremias				

Esquematização dos Exercícios	Descrição	TMP
	Finalização a partir de cruzamento Nos corredores laterais ficam os laterais e os extremos com o objetivo de realizar combinação direta para posterior cruzamento. No corredor central ficam os restantes jogadores com intuito de finalizarem em duplas.	* 15 ** 45
	Esquemas Táticos - Cantos, Livres e Lançamentos Formar 2 equipas. Uma equipa organiza-se para defender, a segunda equipa em processo ofensivo. Trocam de funções consoante indicação do treinador.	* 15 ** 60

Figura 24: Plano de treino 157



O MD-1 representa a última sessão de treinos de cada microciclo, em que trabalhámos na vertente física a velocidade de reação e organização ofensiva, com finalização por via de cruzamentos, pois prevíamos que ao explorarmos os corredores laterais, houvesse um número considerável de cruzamentos durante o jogo. Nesta altura, a equipa técnica já definiu quem são os convocados para irem a jogo, sendo que nos jogos fora iam 18, e, em casa podiam ir 21 jogadores. Desta forma vou representar vários aspetos estratégicos definidos e expostos aos jogadores, duas horas prévias ao jogo, quando mostrávamos então o vídeo da análise do adversário, onde também colocávamos o 11 inicial provável deste.



Figura 25: Apresentação "Match Day"



Figura 26: 11 Provável Adversário



Pressão Pontapé de Baliza

- O nosso avançado e o médio mais ofensivo são os responsáveis pela 1ª linha de pressão – 1 no central com bola e o outro no Trinco (vão alternando consoante o que estiver mais próximo do portador);
- Referência Pressão: Centrais de fora;
- Orientação: De dentro para fora – têm muitos jogadores em zonas interiores e médios interiores são perigosos em explorar espaços entrelinhas;
- Obrigar a jogar nos alas.



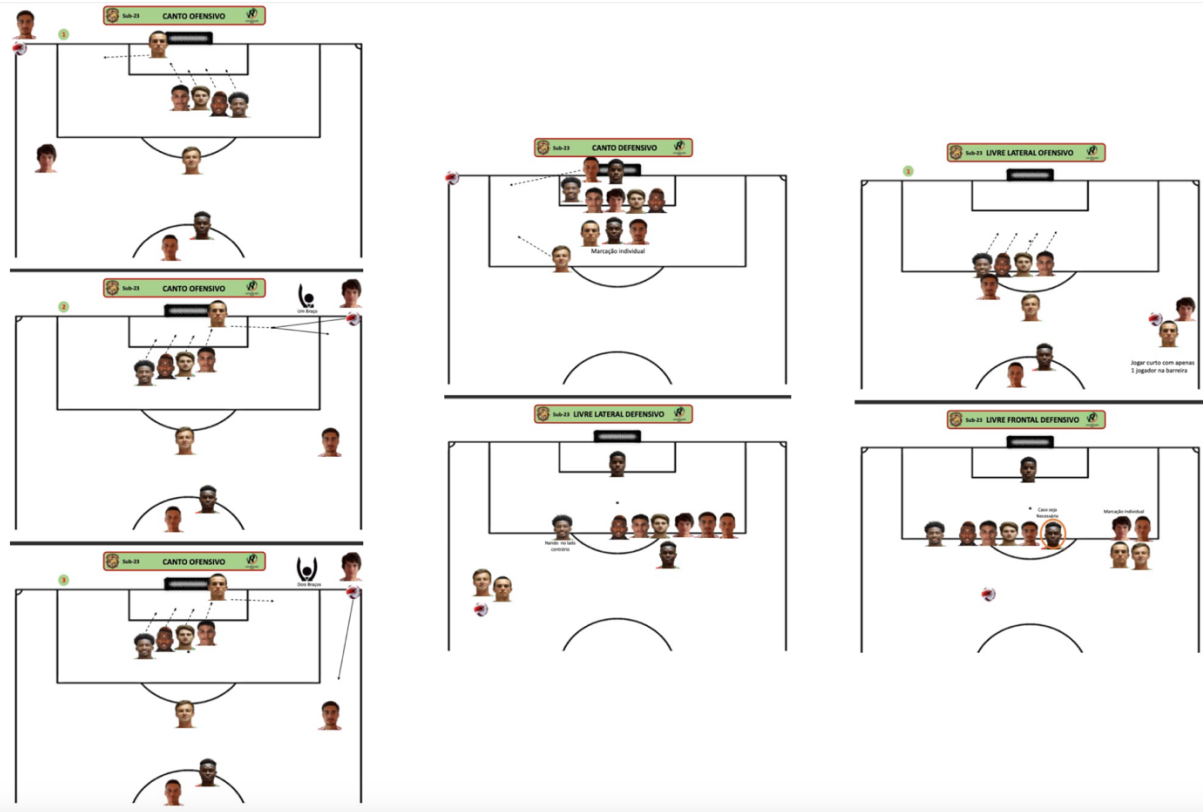
Pressão 2º Terço

- Avançado e MO definem o momento e o corredor;
- Ponta ou MO pressionam de modo a que o central adv. não volte a circular a bola., fazendo pressão até ele soltar a bola;
- Não pode haver jogo interior – ala tem de ser a única solução;
- Referência: ala recebe bola – equipa salta em bloco na pressão;
- Extremo do lado da bola - salta no ala
- Médio ofensivo - trinco adversário
- Médio def + próximo do lado da bola – marcação ao médio

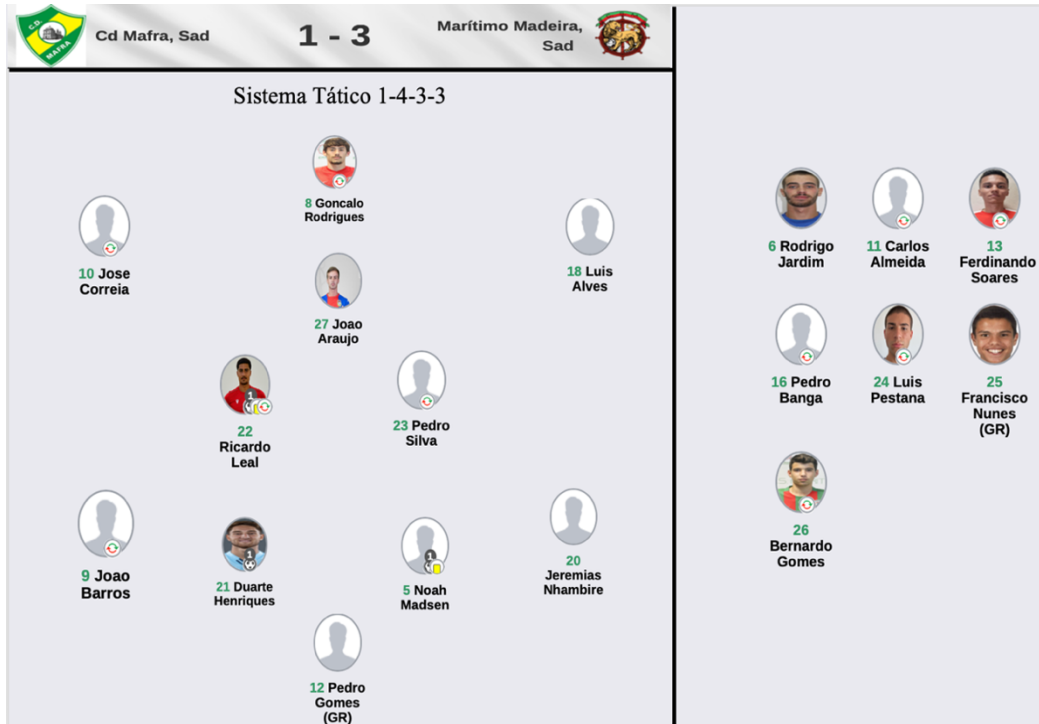


Pressão 2º Terço

- Médio Def + afastado - fica na zona, entre a cobertura ao Médio do lado da bola e Médio adv.;
- Extremo do lado contrário - ocupa zonas interiores, mas pronto para saltar no central do lado direito ou diretamente no ala;
- Caso a nossa pressão seja batida, a equipa baixa o bloco – garantir superioridade



Relativamente às bolas paradas, nos cantos ofensivos, temos 3 situações definidas, sendo a 1ª: canto longo – o jogador do 1º poste simula que vai tocar curto e arrasta alguém que está no 1º poste, gerando espaço nessa zona; 2ª: canto curto um braço – o jogador do 1º poste faz a mesma movimentação e a bola é tocada nele, podendo devolver no batedor ou no seu colega próximo ao bico da área; 3ª: canto curto 2 braços – o jogador do 1º poste faz a mesma movimentação, mas a bola é toca no jogado que se encontra próximo do bico da área. Este pode combinar com jogador do 1º poste que por sua vez pode meter no batedor, ou colocar a bola na área. No que toca aos cantos defensivos colocamos os 10 jogadores de campo nesta situação. São 5 que ficar a formar a “caixa”, um ao 1º poste, 3 na marcação individual e 1 na entrada da área, numa zona onde caso o canto seja curto e a 3, consiga chegar lá e impedir combinações. O nosso jogador do 1º poste é o primeiro homem a sair e ir fazer contenção caso o canta seja curto, seja com a participação de 2 ou a 3 adversários. Os livres, dependem da proximidade à baliza, mas no geral as dinâmicas são como as representadas nas imagens.



4.4. Competição vs Processo de Treino

O processo de treino esteve sempre ligado às nossas ideias de jogo, ideias que idealizamos que seriam contextualizadas à nossa equipa e à competição que integrámos. Contudo, as nossas ideias foram ajustadas, consoante as características de cada adversário que defrontávamos, ajustando então momentos dos treinos e microciclos para tal. A análise dos jogos dos adversários, era possível através de uma plataforma que nos foi disponibilizada desde cedo, a “VideObserver”. Aqui podíamos visualizar todos os jogos decorridos até à data do último jogo, de cada equipa, o que nos permitia analisar e identificar quais os aspetos positivos e negativos de cada equipa, preparando os nossos treinos para não sermos surpreendidos pelos aspetos positivos, e, de outra forma, explorar as fraquezas do oponente. Esta ferramenta é essencial face à necessidade de melhor se perceber os constrangimentos que promovem o sucesso desportivo, sendo que a Observação e Análise do jogo/Performance, é uma valência com aplicações produtivas nos quadros dos JD (Garganta, 2008).

4.4.1. Sistema Tático

No decorrer da época 2022/2023, por motivos contextuais, sejam eles a equipa, jogadores disponíveis para jogo, adversário, foram utilizados vários os sistemas. Entendemos,



equipa técnica, que não devíamos ter receio de mudar de sistema, pois o importante são os atletas e desta forma cabe-nos a nós torná-los melhores jogadores, não só num sistema ou somente numa maneira de jogar, mas sim capazes de se adaptarem e conseguirem dar resposta a vários contextos. Contudo, a nossa formação mais utilizada nesta época desportiva foi o 1-4-3-3, sendo que houve alguns jogos em que utilizámos o 1-3-5-2 e 1-4-4-2 losango.

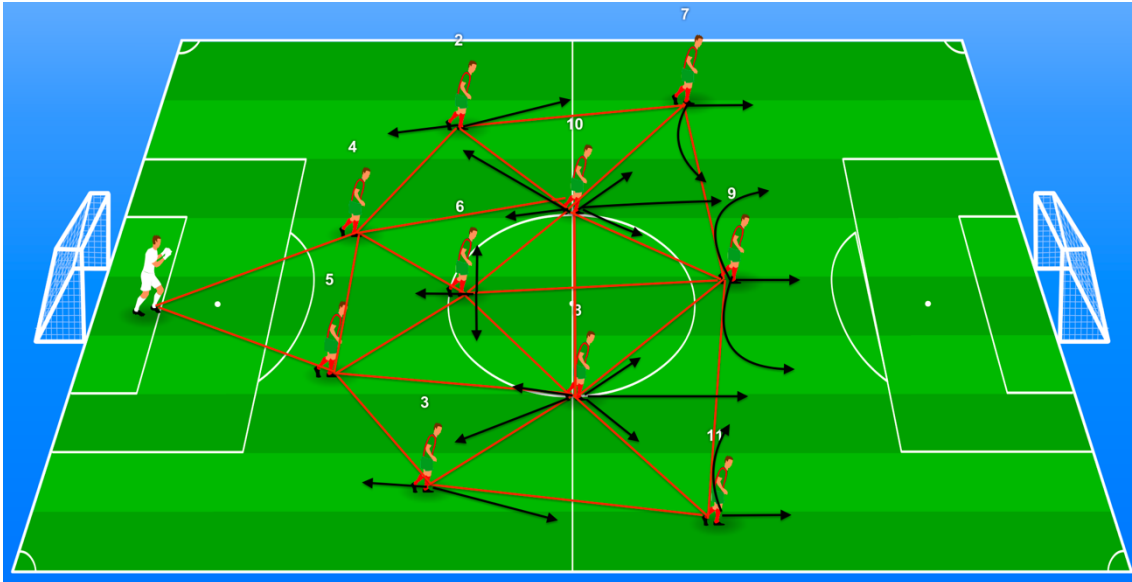


Figura 27: Sistema Tático: 1-4-4-3

4.4.2. Modelo de Jogo

O modelo de jogo representa o todo, as dinâmicas das quais queremos implementar no sistema tático. Este último, não é nada menos, nada mais, da disposição inicial de como pretendemos a equipa, contudo, o jogo de futebol é dinâmico. O Modelo de jogo diz respeito a uma ideia/conjuntura de jogo fundamentada num conjunto de situações-problema que geram fluxos de comportamentos de contornos variáveis, organizados em torno de lógicas particulares, em função de regras, princípios e prescrições (Garganta, 2008). De acordo com Garganta (2008), modelar um sistema dinâmico significa, controlar não apenas os seus comportamentos (princípios de jogo), mas também as variáveis que resultam da interação e inter-relação dos intervenientes (treinadores – jogadores, jogadores – jogadores, jogadores – adversários) e entender o jogo como um todo inquebrável, mesmo dividindo-o didaticamente em momentos, para uma melhor compreensão do modelo de jogo. O Modelo de jogo é constituído por princípios, subprincípios, sub-princípios dos sub-princípios ou subsub-princípios, que



representam os diferentes momentos do jogo e se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria e caracterizando a identidade de uma equipa (Azevedo, 2011). Sendo o futebol um JDC, é importante estabelecer uma relação sócio afetiva entre os atletas, estimulando as suas relações e ligações. É importante referir que o jogo “produzido” por uma equipa, não é um fenómeno natural ou aleatório, mas sim uma consequência de algo que foi contruído. Isto, pois podemos observar neste meio, diferentes formas de jogar preconizadas por diferentes equipas. Para Gomes (2008), não existe um modelo de jogo único (universal), porque cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, suas conceções e adaptações a essa cultura. Estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo), particulares de cada equipa. Se observarmos um jogo de Futebol minimamente organizado, mesmo que ambas as equipas em confronto não se distingam pela cor ou padrão do equipamento, é possível, passado algum tempo, identificar os elementos constituintes de cada uma delas. Esta possibilidade resulta do facto de que a referida relação de oposição/cooperação, para ser sustentável e eficaz, reclama dos jogadores comportamentos congruentes com as sucessivas situações do jogo, de acordo com os respetivos objetivos de sinal contrário de cada uma das equipas (Garganta, 2002).

Segundo Teodorescu (1977), uma equipa pressupõe uma funcionalidade geral, constante, baseada em princípios e regras de coordenação das acções dos jogadores, e uma funcionalidade especial, variável, para cada jogo, para cada adversário, em função de condições diversas. No fundo, aborda o facto ajustar o medelo de jogo e ciração de estratégias para cada adversário em questão, não olhando somente para nós, mas sim para o adversário. Apesar de uma equipa ter as suas ideias e dinâmicas, cada adversário possui uma forma diferente de jogar, dáí terem de ser feitos ajustes de modo a não sermos surpreendidos e obtermos um resultado positivo.

A nossa equipa apresentava-se estruturalmente, num 1-4-3-3, sendo que este sistema é dinâmico e serve apenas para ter uma referência do posicionamento inicial. O jogo posicional assumia uma importância decisiva no jogo. A identificação deste modelo era caracterizada por aspetos fundamentais, tais como:

- Formava muitas linhas (em largura e profundidade);
- Disponha os jogadores em diagonais (formando sucessivos triângulos e losangos)



- Mantinha a posse e a circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente;
- Estabelecia uma zona pressionante como método que condicionava o comportamento ofensivo do adversário e que nos permita recuperar a posse da bola;
- Transições fortes e rápidas para aproveitar a desorganização momentânea da equipa adversária.



Figura 28: Modelo de Jogo

Nos próximos pontos, irei descrever as dinâmicas que a equipa técnica delimitou para a época 22/23, nos vários momentos do jogo.

4.4.2.1. Organização Ofensiva

Neste momento do jogo queremos ter a bola em nossa posse o maior tempo possível, através de um jogo posicional, não negligenciando a objetividade de chegar à baliza adversária. Neste momento, apesar de queremos chegar à baliza adversário de forma organizada, não podemos descurar o equilíbrio defensivo, tendo sempre homens perto da bola para reagir à perda e recuperar a bola o quanto antes, e, ainda preferível, mais próximo da baliza adversária.

1ª Fase (Construção): Saída em construção curta pelos Defesas Centrais:

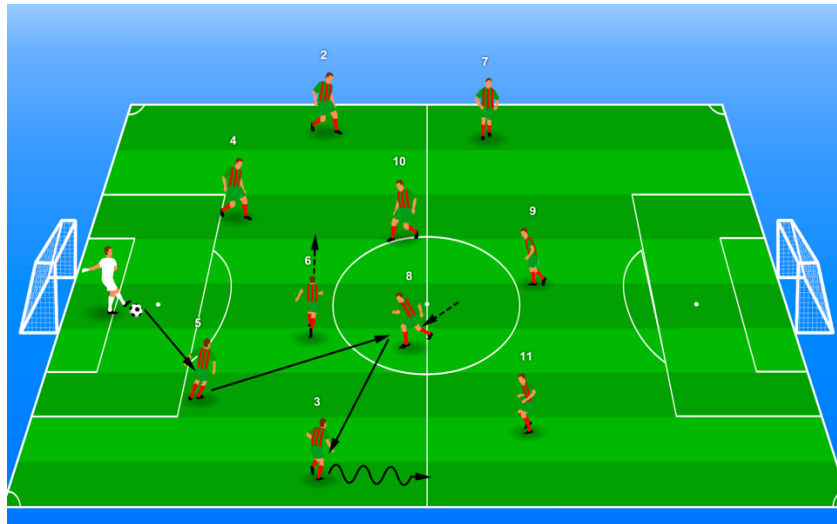


Figura 29: Construção a 4

- Defesas Centrais bem abertos nos limites da área e com apoios orientados de modo a realizar uma receção “aberta”;
- Os Defesas Laterais profundos e bem abertos;
- Procurar sair pelos Defesas Centrais

Após entrada da bola num dos Defesas Centrais inicia-se a construção do jogo ofensivo com variâncias posicionais tendo como objetivo dar ao portador da bola mais que uma linha de passe para circular a bola. Para tal, procura-se:



Figura 30: Construção a 3 (médio)



Figura 31: Construção a 3 (trinco)

- Recuo do Trinco para dar Linha de Passe e formar a “linha de três”;
ou
- Médio do lado da bola pode ir para zona do lateral receber a bola, libertando o lateral, fazendo com que extremo passe a ocupar zonas interior.
- Defesa Lateral mantendo-se bem aberto junto da linha lateral;
- Movimento interiores procuram espaço entrelinhas;
- Defesa Central contrário dá linha de passe para possível variação do jogo através do Trinco;
- Ponta de Lança movimenta-se do interior para o corredor da bola.

2ª Fase (Criação): Criação de espaços:

- Formação de losangos para criação de várias linhas de passe;
- Mobilidade, de forma a atrair e criar espaços para colegas;
- Atacar como uma unidade, compactos, de forma a dar constantes ações de apoio e cobertura ofensiva ao portador.
- Ponta de Lança a aparecer no espaço entre Central e Lateral adv. - linhas para ponte/parede procurando assim automatizar as triangulações;
- Defesa Central com passe diagonal longo após atrair adversário em condução – referência: extremo ou lateral do lado contrário;



- Extremos contrário bem aberto para poder receber a bola;
- Lateral a passar nas costas do Extremo (“overlap”) de modo a criar superioridade naquela zona;
- Receção orientada para a baliza adversária para aproveitar a conquista de espaço, aproveitado o 1x1 nos corredores.

“Reciclar” jogo para Defesa Central ou Guarda-Redes:

- Equipa subida e em ataque organizado não consegue ultrapassar o bloco adversário, deve então reciclar o seu jogo devolvendo a bola para um Defesa Central ou Guarda-Redes;
- Após a reciclagem toda a equipa regressa à 1ª fase de construção.

3ª Fase (Finalização): Penetração nos espaços:

- Criar desequilíbrios com subidas constantes dos Defesas Laterais;
- Quando um dos Defesas sobe no terreno de jogo, o Trinco terá que fazer a compensação ao colega recuando um pouco;
- Ponta de Lança com muita mobilidade colocando-se entrelinhas, dando sempre linhas de passe aos colegas;
- Médios exploram espaço entre Central e Lateral;
- Situação de Cruzamento: pelo menos 3 homens na área (Avançado, Extremo e Médio do lado contrário ao da bola);

4.4.2.2. Transição Defensiva

Reação rápida à perda da bola:

- Reagir e pressionar para conquistar a bola;
- Reagir e condicionar para obrigar a jogar para trás;
- Equilíbrio Defensivo: 3+1 (Centrais + Lateral do lado oposto + Trinco)
- Caso as nossas primeiras linhas de pressão sejam batidas, realizar contenção e obrigar a jogar por fora.
- GR a controlar a Profundidade

4.4.2.3. Organização Defensiva

1ª Fase defensiva: Fecho dos espaços com duas variantes: O Bloco médio:



Figura 32: Organização Defensiva

- Toda a equipa num bloco coeso permite ao adversário sair a jogar e trocar a bola no seu meio-campo, sendo o Ponta de Lança a comandar o posicionamento do bloco efetuando alguma pressão posicional;
- No nosso meio-campo não é permitido haver trocas de bola do adversário, a pressão realizada deve ser intensa até recuperarmos a bola;
- Bloco Coeso, de modo a não deixar espaços;
- Voz de comando do Guarda-Redes para corrigir posições;

Jogo de coberturas:

- O Trinco sempre a equilibrar o centro da equipa (fundamental no equilíbrio da equipa);
- Coberturas dos defesas centrais sempre na diagonal;
- Nas reposições de bola do adversário, pressionar alto e forçar o erro.

2ª fase defensiva: criação de zonas de pressão:

- Forte pressão sempre que o adversário tente jogar dentro do nosso meio-campo;
- Obrigar o adversário a jogar para trás sempre que entrem no nosso bloco;
- Mensagem a passar à equipa é que no nosso meio-campo defensivo é pressionar até recuperarmos a bola e jogá-la para fora das zonas de pressão.
- A equipa sobe e procura ganhar metros quando a bola está coberta – bola descoberta, a equipa posiciona corretamente os apoios, alinhados sempre pelo central do lado da bola, controlando a profundidade.

Pressionar saídas do adversário:



Figura 33: Pressão Pontapé de baliza

- O Ponta de Lança pressiona o Defesa Central (portador da bola), os Extremos pressionam os Defesas Laterais e o nosso médio mais ofensivo, o trinco, preparado para sair no outro central caso este receba a bola;
- Condicionar saídas do adversário para o nosso corredor lateral.

Alguns aspetos defensivos:

- Pressionar os lançamentos laterais no corredor da bola;



- Reação rápida de toda a equipa e reduzir os espaços numa tentativa de recuperar a bola rapidamente e criar desequilíbrios ao adversário;
- Criar a convicção nos jogadores que quando recuperam a bola esta poderá quase sempre ser jogada e não aliviada;
- O Guarda-Redes adiantado para se antecipar a bolas colocadas nas costas da defesa.

4.4.2.4. Transição Ofensiva

Transição em segurança:

- Retirar a bola da zona de pressão;
- Campo grande;
- Equipa em largura e profundidade;
- Transição em profundidade, vertical;
- Tentar chegar à baliza adversária através de poucos passes;
- Objetividade;
- Tirar partido da inferioridade ou igualdade numérica para criar situações de finalização;
- Critério em situações de 2x1, 3x2 e 3x1.

4.4.4.5. Bolas Paradas

Cantos ofensivos - 3 situações definidas:

- 1ª: canto longo – o jogador do 1º poste simula que vai tocar curto e arrasta alguém que está no 1º poste, gerando espaço nessa zona; 4 jogadores na entrada da pequena área e 2 na entrada, sendo que um destes fica mais central e o outro mais próximo ao portador.



Figura 34: Canto Ofensivo (1º)

- 2ª: canto curto um braço – o jogador do 1º poste faz a mesma movimentação e a bola é tocada nele, podendo devolver no batedor ou no seu colega próximo ao bico da área;



Figura 35: Canto Ofensivo (2º)

- 3ª: canto curto 2 braços – o jogador do 1º poste faz a mesma movimentação, mas a bola é toca no jogado que se encontra próximo do bico da área. Este pode combinar com jogador do 1º poste que por sua vez pode meter no batedor, ou colocar a bola na área.



4.5. Desenvolvimento Pessoal

A minha vivência foi deveras positiva, apesar de coletivamente não termos atingido os objetivos propostos. Foi desafiante o facto de lidar e ter de gerir, por vezes, um grupo já sénior, em que alguns elementos já contavam com passagens pela equipa A. Esta capacidade de estar perante o grupo e por vezes geri-lo foi um processo que tentei melhorar a cada dia que passava, pois refletia nas abordagens que tinha a cada treino com o grupo ou individualmente. Essa melhoria deve-se também ao facto de, com o tempo, ir conhecendo melhor cada indivíduo, o que me fazia individualizar um pouco a minha abordagem para cada atleta em questão. Isto, para além das tarefas e responsabilidades propostas semanalmente, fizeram-me crescer diariamente, como profissional e pessoa. Agradeço ao Treinador Marco Freitas pela confiança concedida, atribuindo-me tarefas como a análise da oposição e respetivo vídeo de apresentação aos atletas, pelas ativações, por me deixar participar e opinar sobre o planeamento do microciclo, preparação do adversário e estratégia para o jogo, como operacionalizar e dar feedbacks de uma forma ativa no treino e no jogo. Senti-me parte integrante de todo o processo e fico feliz por isso.

A época 2022/2023, induziu-me a um de crescimento pessoal e profissional. O estar próximo a uma realidade mais profissional, a um contexto que apesar de não haver descidas nem subidas, é desafiante, pois jogamos contra as melhores instituições de Portugal. Certamente levarei comigo esta experiência, que irá fazer parte do início do que acredito, que seja a minha carreira de treinador de futebol.



5. Conclusões

A realização do estágio fez-me estar mais próximo dos contextos onde quero trabalhar, contextos profissionais. No fundo, deu-me a oportunidade de conhecer e relacionar-me em primeiro plano com profissionais que já estão neste desporto há alguns anos e com certa experiência, o que me fez trocar ideias, refletir e estimular o meu espírito crítico. Este estágio, fez também com que fosse possível a realização de documento, sobre a época em questão.

No que toca aos objetivos individuais, foram superados devido à quantidade de tarefas e responsabilidades que me foram passadas. Sendo que esperava ter alguma participação no processo de treino, essas expectativas foram superadas. A tarefa de análise à oposição sinto que me ofereceu, além da envolvimento no processo de treino e troca de ideias com os treinadores, mais ferramentas e conhecimentos técnico-táticos. A capacidade de estar perante o grupo e geri-lo, também foi uma das características que me fui aprimorando com o tempo. De outro modo, foi possível estar o mais próximo possível do contexto prático e aplicar conhecimento teórico adquirido perante estes anos de formação. Assim sendo, sinto-me um melhor treinador e com uma bagagem certamente maior para os desafios que enfrentarei no futuro, desempenhando o que mais gosto de fazer, ser treinador.

Relativamente aos objetivos coletivos, infelizmente não foram conseguidos. Apesar de esta experiência ter o seu encanto, é algo que me deixa um pouco insatisfeito. Mas o futebol por vezes é assim e cabe-nos nós, enquanto profissionais, refletir e tentar decifrar os aspetos que há a melhorar ou dar mais atenção. Apesar dos resultados e classificação, sinto que criámos um bom grupo, coeso e unido.

Concluindo, a oportunidade de realização do estágio, tanto por parte do Marítimo, como da Universidade da Maia, será eternamente recordada pela minha pessoa. Foi a possibilidade de ser um interveniente, de aplicar conhecimento, absorver ideias e mais importante, ganhar experiência e ferramentas para o meu futuro, não só profissional, mas como pessoal, além de, ser a realização de um dos objetivos pessoais a curto prazo.



6. Estudo Científico

Introdução

O futebol é caracterizado como um evento aeróbico intermitente, intercalado com períodos de alta intensidade (Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff, 2005). Vários estudos demonstram que o futebolista moderno percorre cerca de 10-13 km durante um jogo normal de 90 minutos. Esta distância inclui acelerações, desacelerações, contactos físicos com os adversários, mudanças de direção, sprints, saltos e desarmes (Rampini, et al., 2007). Ou seja, para obtermos o rendimento que desejamos num jogo de futebol, precisamos de estar predispostos para tal e sem fadiga.

A fadiga é considerada como a capacidade reduzida de obter o rendimento desejado, que limita as capacidades físicas e cognitivas (Taylor, 2012) (Edwards, et al., 2018). A fadiga de curta duração tem uma origem metabólica, enquanto a fadiga prolongada tem origem a nível neuromuscular e ambas são importantes para garantir a performance desportiva (Wu, et al., 2019). A fadiga neuromuscular (FNM) pode ser considerada uma redução da força voluntária máxima induzida pelo exercício, com alterações da função neuromuscular que se deve a uma contração muscular repetida ou suportada, que são produzidas quer a nível periférico quer a nível central, e, que podem ser detetadas durante mais de 48 horas a um período prolongado (MacDonald, Bahr, Baltich, Whittaker, & Meeuwisse, 2017) (Thomas, et al., 2018) (Walker, Hall, & Hurst, 1990). A fadiga periférica desenvolve-se mais cedo na junção neuromuscular, e depois a nível muscular, podendo desempenhar o papel mais relevante na diminuição do desempenho muscular a curto prazo. A acumulação de fadiga ou recuperação incompleta podem influenciar significativamente a performance nos desportos coletivos, especialmente durante uma competição regular com um calendário de jogos congestionado, o que pode ter efeitos nocivos agudos e crónicos. Se a fadiga sentida pelos jogadores e as suas recuperações não forem geridas da melhor forma, os atletas podem potencialmente ser colocados num risco mais elevado de desempenhos mais pobres, ou num risco mais significativo de lesões (McLean, Coutts, Kelly, McGuingan, & Cormack, 2010) (Jones, Griffiths, & Mellalieu, 2017).

A monitorização de fadiga é fundamental para controlar as adaptações dos atletas ao treino, para garantir que estão prontos para a competição e para reduzir a suscetibilidade a lesões. Nos desportos coletivos, uma ferramenta fiável para monitorizar a fadiga deve ser



sensível às cargas de treino e às suas magnitudes, e deve diferenciar as respostas agudas ao exercício das alterações crónicas (Thorpe, Atkinson, Drust, & Gregson, 2017).

Uma ferramenta muito utilizada na monitorização de fadiga é o Counter Movement Jump (CMJ), é o teste de salto vertical mais popular entre os profissionais da área para avaliar a Fadiga Neuromuscular, (Edwards, et al., 2018) (Gathercole, Sporer, Stellingwer, & Sleivart, 2015) (Thomas, Dent, Howatson, & Goodall, 2017) (Garrett, et al., 2019) (Gathercole, Sporer, Stellingwer, & Sleivart, 2015) (Fitzpatrick, Hicks, Russell, & Hayes, 2021) além de ser também, atualmente o teste mais validado para detetar a fadiga neuromuscular (Gathercole, Sporer, Stellingwer, & Sleivart, 2015). Exemplo disso é um estudo realizado no futebol australiano, em que os resultados confirmam que a altura do salto é uma medida sensível da Fadiga Neuromuscular após um jogo, com um coeficiente de variação de 8,5% e uma variação mínima de 1% (Garrett, et al., 2019).

O objetivo deste trabalho, passa por perceber se existe uma relação direta entre os dados obtidos do Counter Movement Jump (CMJ), a cada MD -2, e, a performance da equipa, ou seja, o resultado. Desta forma verificaremos qual a credibilidade que esta ferramenta de monitorização de fadiga possa ter neste trabalho.

Metodologia

Participantes e Amostra

Neste estudo participaram 38 futebolistas do sexo masculino do escalão Sub19 (idade: 17.7 ± 0.7 anos, peso: 69.2 ± 8.0 kg, altura: 177.1 ± 7.4 cm). Trata-se de uma equipa de futebol de formação, Sub19, que competiu na época 2022/2023, na I Divisão Nacional de Juniores. A equipa foi analisada em 24 jogos, sendo realizadas duas fases, 1ª fase – Campeonato Nacional I Divisão Juniores A Zona Sul e a 2ª – Campeonato Nacional I Divisão Juniores A Manutenção Zona Sul. Nos 24 jogos, foram conseguidas 8 vitórias (33,33%), 8 empates (33,33%) e 8 derrotas (33,33%). Na 1ª Fase, dos 11 jogos, obtivemos 1 (9,09%) vitória, 5 (45,45%) empates e 5 derrotas (45,45%). Já na 2ª Fase, dos 13 jogos disputados, obtivemos 7 (53,84%) vitórias, 3 (23,07%) empates e 3 (23,07%) derrotas. Na competição em questão, tínhamos jogos todos os sábados, entre as 13:00 e as 17:00 horas.



Relativamente ao treino, treinavam 5 vezes por semana. Era realizado um trabalho complementar de membros inferiores no ginásio, mais precisamente no dia de força específica (Terça-Feira). O microciclo era organizado da seguinte forma: Segunda-feira (MD+2): Recuperação ativa para quem jogou 60 ou mais minutos. Os restantes fazem um treino para equilibrar as cargas de jogo; Terça-feira (MD-4): Força específica; Quarta-feira (MD-3): Resistência específica; Quinta-feira (MD-2): Testes CMJ/ Velocidade específica; Sexta-feira (MD-1): Velocidade de reação; Sábado: Match Day; Domingo: Folga.

Recolha de dados e Procedimentos

A recolha iniciou-se no dia 13 de outubro de 2022 e terminou no dia 25 de Maio de 2023, tendo a duração de 7 meses. Era realizado um teste para avaliar a força e a potência de exploração dos membros inferiores: O protocolo incluía 4 ensaios de recolha de dados e foram realizados no sistema de análise e medição Optojump Next (Microgate, Bolzano, Itália). Em ambos as tentativas, os participantes foram encorajados a saltar para a altura máxima. No protocolo CMJ, os sujeitos foram instruídos a realizar o CMJ "como habitualmente fariam", com um rápido contramovimento até uma profundidade confortável antes de se deslocarem para cima para alcançar a altura máxima. As mãos foram mantidas nas ancas durante todo o movimento para eliminar qualquer influência do balanço do braço (McGuigan, et al., 2006).

Análise Estatística

A estatística descritiva é apresentada através da média \pm desvio-padrão ($M \pm DP$). Para a análise estatística, a variável correspondente ao resultado do jogo (derrota, empate e vitória) foi transformada em variável dicotómica (0 = derrota ou empate, 1 = vitória). Para estudar a relação entre o desempenho no CMJ e o resultado do jogo, calculou-se o coeficiente de correlação Ponto Bisserial, que se apresenta como uma opção no cálculo da correlação de Pearson e que permite explorar a relação entre variáveis contínuas e variáveis dicotómicas (LeBlanc & Cox, 2017). Esta análise foi realizada exclusivamente com os dados dos jogadores que apresentaram, pelo menos, 60 minutos de participação no jogo. A força da correlação foi interpretada de acordo com a literatura (Pallant, 2020): $r > 0.10$ e ≤ 0.29 (fraca), $r > 0.30$ e ≤ 0.49 (moderada), $r > 0.50$ e ≤ 1.0 (forte). Posteriormente, o teste t de amostras independentes foi conduzido para comparar o desempenho do CMJ de acordo com o tempo de participação em jogo (≤ 60 min vs > 60 min). Por fim, utilizou-se a análise da variância para comparar o



desempenho do CMJ de acordo com o resultado do jogo. Todas as análises estatísticas foram realizadas com o IBM SPSS Statistics software 28.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). O nível de significância foi definido nos 5% ($p \leq 0.05$).

Resultados

A Tabela 5 apresenta a estatística descritiva para a idade, composição corporal, e posição em campo. A posição de médio foi a que apresentou maior número de jogadores na amostra ($n = 16$), sendo a posição de guarda-redes a que apresentou menor número de jogadores ($n = 4$).

Tabela 5: Estatística Descritiva

Tabela 5. Estatística descritiva para a idade, composição corporal, e posição em campo (n = 38).	
Variável	M \pm DP
Idade (anos)	17.7 \pm 0.7
Peso (kg)	69.2 \pm 8.0
Altura (cm)	177.1 \pm 7.4
Posição em campo	N (%)
Guarda-redes	4 (10.5)
Defesa	8 (21.1)
Médio	16 (42.1)
Avançado	10 (26.3)
M (média), DP (desvio-padrão)	

A Tabela 6 resume a estatística descritiva no desempenho do CMJ de acordo com o tempo de participação no jogo e os resultados da comparação entre grupos. Os jogadores com participação ≥ 60 min atingiram um valor médio no desempenho do CMJ superior, contudo, a diferença entre grupos não é estatisticamente significativa ($p = 0.735$).



Tabela 6: Estatística Descritiva: CMJ - Tempo de Participação/Resultados entre Grupos

Tabela 6. Estatística descritiva para o desempenho do CMJ de acordo com o tempo de participação no jogo e resultados da comparação entre grupos (n = 459).				
	≤ 60 min (n = 216)	≥ 60 min (n = 243)	Teste t	
Variável	M ± DP	M ± DP	t	p
CMJ (cm)	40.7 ± 5.1	40.9 ± 6.1	-0.339	0.735
M (média), DP (desvio-padrão)				

Na Tabela 7 é apresentada a estatística descritiva para o desempenho do CMJ de acordo com o resultado do jogo e a comparação entre grupos. Com base na participação em jogo (≥ 60 min) foram apenas analisadas 243 observações. O valor médio mais baixo no desempenho do CMJ foi observado nas derrotas, no entanto, as diferenças entre grupos (resultado do jogo) não foram estatisticamente significativas ($p = 0.671$).

Tabela 7: Estatística Descritiva: Desempenho do CMJ - Resultado do jogo

Tabela 7. Estatística descritiva para o desempenho do CMJ de acordo com o resultado do jogo e comparação entre grupos (n = 243).					
	Derrota (n = 83)	Empate (n = 79)	Vitória (n = 81)	Análise da variância	
Variável	M ± DP	M ± DP	M ± DP	F	p
CMJ (cm)	40.4 ± 6.2	41.2 ± 6.1	41.1 ± 6.4	0.400	0.671
M (média), DP (desvio-padrão)					

Discussão

O presente estudo tinha como finalidade ver qual a relação entre a ferramenta de monitorização de fadiga, o CMJ com o resultado do jogo, de modo a examinar se esta pode ser uma ferramenta preditiva de um resultado. O resultado indica que apesar do valor médio mais baixo no desempenho do CMJ ter sido observado nas derrotas, no entanto, as diferenças entre



grupos (resultado do jogo) não foram estatisticamente significativas ($p = 0.671$), sendo que a análise de correlação não demonstrou a existência de uma relação significativa entre o desempenho no CMJ e o resultado alcançado no jogo ($r = 0.021$, $p = 0.739$). Este facto pode dever-se a vários fatores que limitam de facto este estudo, tais como; o facto de nos 24 jogos o 11 inicial não conter sempre os mesmos jogadores; o facto de ter duas fases, em que na 1ª fase defrontámos clubes com qualidade e investimentos superiores, obtendo apenas uma vitória em 11 jogos. Já na 2ª fase alcançámos 7 vitórias em 13 jogos, defrontando equipas com qualidade semelhante.

Este tema é pouco explorado na literatura, sendo que estudos futuros deveriam abordar esta temática. No fundo, com esta informação, conseguimos identificar se em algum momento da época, um momento menos positivo deveu-se a alguma fadiga crónica ou aguda, daí a importância da monitorização.

Conclusão

Este estudo não mostrou relação entre a ferramenta de monitorização de fadiga, o CMJ com o resultado do jogo. O resultado indica que apesar do valor médio mais baixo no desempenho do CMJ ter sido observado nas derrotas, as diferenças entre grupos (resultado do jogo) não foram estatisticamente significativas. Acredito, ainda assim, que este tipo de trabalho, e, acoplamento de dados, durante uma época desportiva, pode vir a servir para identificar algum momento onde haja índices de fadiga significativos e que possa influenciar os resultados desportivos, sendo uma mais-valia para quem trabalha no departamento de performance, mais especificamente para o controlo e gestão de cargas.



Referências

- Azevedo, J. P. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Edwards, T., Spiteri, T., Piggot, B., Bonhotal, J., Haff, G. G., & Joyce, C. (2018). Monitoring and managing fatigue in basketball. *Sports*, 5-6. <https://doi.org/10.3390/sports6010019>
- Fitzpatrick, J., Hicks, K. M., Russell, M., & Hayes, P. R. (2021). The Reliability of Potential Fatigue-Monitoring Measures in Elite Youth Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 3448–3452. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003317>
- Garganta, J. (2002). Competência de ensino de jovens futebolistas. *Lecturas, Educación y Deportes, Revista Digital*, 8.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garrett, J., Graham, S., Eston, R. G., Burgess, D. J., Garrett, L. J., Jakeman, J., & Norton, K. (2019). A Novel Method of Assessment for Monitoring Neuromuscular Fatigue in Australian Rules Football Players. *Int. J. Sports Physiol. Perform.*, 598-605. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0253>
- Gathercole, R. J., Sporer, B. C., Stellingwerf, T., & Sleivart, G. G. (2015). Comparison of the Capacity of Different Jump and Sprint Field Tests to Detect Neuromuscular Fatigue. *Journal of strength and conditioning research*, 2522-2531. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000912>
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. Madrid, Madrid: MCSports.
- Jones, C. M., Griffiths, P. C., & Mellalieu, S. D. (2017). Training Load and Fatigue Marker Associations with Injury and Illness: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports medicine*, 943-974. Obtido de <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0619-5>



- LeBlanc, V., & Cox, M. (2017). Interpretation of the point-biserial correlation coefficient in the context of a school examination. *The Quantitative Methods for Psychology, 13*, 46-56. 10.20982/tqmp.13.1.p046.
- MacDonald, K., Bahr, R., Baltich, J., Whittaker, J. L., & Meeuwisse, W. H. (2017). Validation of an inertial measurement unit for the measurement of jump count and height. *Phys. Ther. Sport, 15-19*. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2016.12.001>
- McGuigan, M. R., Doyle, T., Newton, M., Edwards, D., Nimphius, S., & Newton, R. U. (2006). Eccentric Utilization Ratio: Effect of Sport and Phase of Training. Em *The Journal of Strength and Conditioning Research* (pp. 992-5). <https://doi.org/10.1519/R-19165.1>
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International journal of sports physiology and performance, 5*, 367-383. <https://doi.org/10.1123/ijsp.5.3.367>
- Pallant, J. (2020). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS.
- Rampini, E., Bishop, D., Marcon, S., Bravo, D. F., Sassi, R., & Impellizzeri, F. (2007). Validity of Simple Field Tests as Indicators of Match-Related Physical Performance in Top-Level Professional Soccer Players. Em *International Journal of Sports Medicine* (Vol. 28, pp. 228-35). <https://doi.org/10.1055/s-2006-924340>
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine, 501-36*. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Taylor, K. (2012). Monitoring neuromuscular fatigue in high performance athletes. 10.13140/RG.2.2.36468.55685
- Teodorescu, L. (1977). Théorie et méthodologie des jeux sportifs.
- Thomas, K., Brownstein, C., Dent, J., Parker, P., Goodall, S., & Howatson, G. (2018). Neuromuscular Fatigue and Recovery after Heavy Resistance, Jump, and Sprint Training, 2526-2535. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001733>



- Thomas, K., Dent, J., Howatson, G., & Goodall, S. (2017). Etiology and Recovery of Neuromuscular Fatigue after Simulated Soccer Match Play. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(5), 955-964. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001196>
- Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). Monitoring Fatigue Status in Elite Team-Sport Athletes: Implications for Practice. *International journal of sports physiology and performance*, 12, 227-234. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0434>
- Walker, K. H., Hall, D. W., & Hurst, W. J. (1990). *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations*. Boston, USA: Butterworth-Heinemann.
- Wu, P. P.-P., Stekenburg, N., Everett, K., Chapman, D. W., White, N., & Mengersen, K. (2019). Predicting fatigue using countermovement jump force-time signatures: PCA can distinguish neuromuscular versus metabolic fatigue. *PLoS ONE*, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219295>