

## **Introdução**

O futebol é visto cada vez mais como o desporto mais praticado no mundo, onde o êxito das equipas está na dependência de variados fatores.

As características particulares do jogo de futebol e a sua complexidade têm sido, analisadas através de vários estudos com o objetivo de melhorar e otimizar esta modalidade de todas as formas. Têm sido feitas diversas tentativas para descrever a estrutura do rendimento no Futebol (Garganta, & Gréhaigne, 1999). Aspetos ligados à fisiologia e psicologia do treino, nutrição ou observação e análise de jogo são algumas das que têm colaborado para que este conhecimento evolua.

Se observarmos as diferentes equipas técnicas do futebol atual reparamos de que todos tem as suas conceções e ideias de forma a alcançar o êxito desportivo, ou seja temos todo o tipo de pensar o treino e o jogo, uns dão grande ênfase aos aspetos da preparação física, outros aos aspetos estratégico táticos, uns baseiam-se no coletivo, e outros pela inspiração dos jogadores em cada situação, com este panorama é lógico que não podemos afirmar que existe um modelo de treino ideal visto que existem muitas formas de garantir o sucesso desportivo (Piqueras, 2011).

Através de um planeamento de treino bem estruturado, tenta-se ao máximo controlar o maior número de situações imprevisíveis que ocorrem no futebol, assim sendo as equipas técnicas devem fazer uma previsão do que se pode suceder, organizar e construir todo o processo de treino, para que sejam postos em prática e até reajustados consoante a época desportiva (Piqueras, 2011)

Periodizar e planificar exige reflexão por parte das equipas técnicas, que precisam de ter isso bem estruturado, pois torna-se um meio importante de atingir o sucesso e desta forma evitar que alguma coisa possa influenciar o mesmo.

Neste estágio tive a oportunidade observar duas equipas técnicas diferentes, numa primeira fase acompanhei o trabalho da equipa técnica liderada por Rui Quinta e numa segunda fase e após o seu despedimento acompanhei a equipa técnica liderada por Carlos Brito, destas duas observações e daquilo que dialogávamos no dia-dia foi perceptível perceber as suas ideias, modelos, e forma de trabalho, ou seja a forma como periodizavam e planeavam o treino, todos os treinos falávamos do que tinha corrido bem e mal no treino, algumas questões também eram colocadas por mim e acima criar uma interação entre aluno e orientador que me pudesse ajudar a construir o meu conhecimento.

Trata-se de um Relatório que comporta a descrição, fundamentação e reflexão de todo o processo de estágio, assim como os ensinamentos e as competências que nos permite evoluir enquanto profissionais.

## **2. Objetivos**

### **2.1 - Objetivos da intervenção profissional**

Com este estágio pretende-se contribuir para a realização dos objetivos do mestrado em treino desportivo do Instituto Universitário da Maia ou seja uma formação especializada e um conhecimento científico num contexto profissional do desporto.

O trabalho que realizei foi a observação e acompanhamento de uma equipa profissional no seu processo de treino e jogos, interação entre o aluno estagiário e a equipa técnica do Futebol Clube de Penafiel, sobretudo com os treinadores Rui Quinta e Carlos Brito.

### **2.2 - Objetivos a atingir com a população-alvo**

Os principais objetivos desta intervenção foram adquirir conhecimento sobre o treino nas suas variadas componentes e perceber os pontos de vista de quem orientava o processo da equipa profissional do Futebol Clube de Penafiel tanto da equipa técnica liderada por Rui Quinta como a liderada por Carlos Brito, tendo estes imenso conhecimento e experiência em alto rendimento.

### **2.3 - Calendarização dos objetivos do estágio**

O nosso estágio passou por duas fases, a primeira fase começou em Setembro e foi até Outubro, este período passou pela minha integração na equipa sénior do Futebol Clube de Penafiel onde tínhamos de elaborar como elemento inicial de avaliação o nosso projeto de estágio, onde prevíamos e mostrava-mos um esboço inicial do que iríamos e pretendíamos fazer. Essa fase de integração foi de Setembro a Junho.

Na segunda fase de Junho a Julho foram realizadas as últimas reflexões sobre o trabalho realizado no Futebol Clube de Penafiel e onde são ultimados os últimos pormenores do relatório de estágio e finalizando com a sua entrega e defesa.

### **3. Enquadramento da prática profissional**

#### **3.1 Enquadramento Teórico**

##### **3.1.1 O Jogo de futebol**

O futebol é um jogo coletivo onde 2 equipas disputam de forma a atingirem sucesso, a vitória, as duas equipas tentam ao máximo o ganho da posse de bola de forma a que consigam garantir o objetivo do jogo, o golo, regidos por leis de jogo devidamente institucionalizadas (Castelo,2004a)

Neste panorama a essência do jogo de futebol assenta no seu carácter lúdico, agonístico e processual onde 11 jogadores fazem parte de duas equipas que se encontram em oposição num clima não hostil, designada de rivalidade desportiva (Teodorescu,1983)

São várias as áreas científicas que auxiliam para a abordagem e análise deste fenómeno chamado futebol, desta forma possibilita que a análise crítica do rendimento dos jogadores possa ser feita a partir de abordagens tão diversas como a fisiologia, a biomecânica, psicologia a técnica, tática, física, etc. (Garganta,1998). Através destas diferentes disciplinas todas veem neste fenómeno coisas diferentes e constrói-se a partir daí raciocínios diferentes (Castelo, 1994).

Através destas várias disciplinas que estudam e investigam o futebol cada uma apresenta uma interpretação muito própria deste fenómeno desportivo, que por sua vez vem dar ao treinador uma base sustentada para planear o treino

desportivo e todo o processo (Carvalho, 2000).

### **3.1.2 Evolução do Jogo**

De uma forma geral o futebol é visto como uma ideia estática que não progride, muitos até com responsabilidade no panorama desportivo, referem que no futebol tudo está descoberto e inventado, este tipo de observações conclui uma conceção e uma filosofia de imobilidade e de propagação sucessiva de modelos e padrões praticados no passado (Castelo,2004a).

Neste âmbito é imprescindível clarificar que o jogo de futebol enquanto atividade acompanha a vida e a sociedade, logo, enquanto esta evolui e se desenvolve o futebol acompanha esse desenvolvimento, se atualmente o jogo já não é o que era em relação ao passado temos que assegurar que o futebol no futuro não será com toda a firmeza, aquilo que hoje vê-mos, por isso quer gostemos ou não o facto é que o futebol tornou-se mais rigoroso, competitivo, difícil e inconstante. (Castelo 2004a).

As consequências deste desenvolvimento no futebol tem eco na dinâmica de esforços levados a cabo pelos atletas no decorrer do jogo pois estes se multiplicaram nos últimos 30 anos, com isto observamos que na dominante tática os atletas ocupam um maior terreno de jogo tanto no aspeto ofensivo como defensivo o que por isso obriga uma redução dos tempos e espaços para a decisão técnico-tática de um lance na presença ou não da posse de bola. (Castelo, 2004a).

O progresso dos tempos e as imensas transformações feitas no futebol causaram no treinador atual também mudanças ou seja ele hoje tem que possuir alargados conhecimentos e capacidades, indiscutivelmente melhores aquelas que eram obrigadas aos treinadores no passado (Pacheco,2005).

No futebol nada está determinado para sempre, cada situação tem uma duração determinada, ou seja, nasce, evolui e termina, assim a perca de posse

de bola pode ser reparada num instante posterior e a derrota pode ser recuperada no desafio seguinte (Pacheco, 2005).

Com o desenvolvimento e crescimento do jogo podemos observar três posturas necessárias ou seja esperar que esta suceda e depois responder ao desafio com isto limitamo-nos a correr atrás da história, prever as eventualidades e acontecimentos para intervir de forma correta, embora com esta postura pode motivar o obstáculo de se responder no instante adequado, ou seja, a rapidez do caso supera a nossa capacidade de dar réplica e por fim enquadrar as condições para a estruturação e organização do destino conforme a nossa própria conceção ou modelo do futuro, desta forma o desenvolvimento da realidade do jogo surge segundo os nossos anseios, conceções e capacidade para os orientar e retorquir de forma correta aos novos desafios do futuro. Pires (2005)

### **3.1.3 Exigências do treinador atual**

Com o desenvolvimento do futebol os desafios do treinador tornam-se cada vez mais difíceis ao nível da preparação dos jogadores, que se anuncia cada vez mais um processo complicado que vai exigir com toda a certeza no presente e com o passar dos anos diversificadas capacidades e competências (Pacheco, 2005)

Perante tudo isto parte-se do começo que o treinador apresenta um saber enorme sobre futebol, que patenteia aptidões no plano técnico-tático, que sabe preparar de forma correta os seus atletas fisicamente e psicologicamente, que tem uma grande competência para liderar, gerir equipas e conflitos, e que tem uma importante aptidão para se relacionar com os diversos agentes desportivos que hoje estão em torno das equipas de futebol (Houlier e Crevoisier, 1993)

A preparação dos atletas faz-se essencialmente através do treino, e treinar bem envolve uma comunicação eficiente entre o treinador e os atletas, pois é através desta ligação que o treinador consegue difundir aos jogadores a sua conceção de jogo e os seus objetivos (Pacheco, 2005).

Conforme (Ferreira, 1999) para os atletas operarem de forma certa estes devem compreender a modalidade que executam, gerindo e dando valor às instruções mais relevantes para que a tomada de decisão seja adequada.

Perante isto é fundamental que o treinador escolha de uma forma

ponderada os objetivos, os exercícios e os comportamentos a executar pelos atletas no método de preparação o treino para que possam ter sucesso na jogo, conforme (Rodrigues e Pina, 1999) este papel exercido pelo treinador é um dos fatores mais potenciadores do êxito dos atletas e das equipas em jogo e no caso particular do futebol, o treinador tem o poder de interagir no sentido de influenciar o rendimento dos atletas principalmente em dois momentos, com a palestra inicial e no intervalo do jogo.

### **3.1.4 Perspectiva de Leev Pavlovtchi Matveev sobre o treino**

Visto como criador da periodização do treino o cientista russo Dr. Leev Pavlovtchi Matveev, foi o inventor de uma teoria de preparação que foi desenvolvida no início para aplicar ao desporto individual, particularmente para o atletismo, sentindo-se que esta estrutura tinha uma base particularmente física. Este pensamento avançou e com os tempos foi dita como causadora de muitas vitórias desportivas (Matveiev,1981).

Na década de 50, mostra um modelo tradicional de periodização do treino, na qual o próprio alicerçou-se no princípio da Síndrome Geral da Adaptação e assim mais tarde, se difundiu por todo o mundo e converteu-se como referência entre os treinadores da época (Oliveira, Sequeiros & Dantas, 2005)

Na ideia de (Matvéiev, 1981) a preparação desportiva abrange distintas dimensões: física, técnica, tática, psicológica, volitiva e teórica, sendo que a noção de nível de treino surge intimamente relacionado com as inúmeras mudanças biológicas de adaptação que acontecem no organismo tanto a nível funcional como metodológico, com a influencia da preparação e acréscimo da capacidade de superação do jogador a diferentes padrões de atividade motora.

Torna-se relevante nesse caso que no pensamento de (Matvéiev, 1981) a divisão do período desportivo seja feito em etapas, porque os atletas por razões psicológicas e biológicas são incapazes de conservar por um período incerto a forma desportiva, por isso, cada ciclo anual de preparação dividia-se em três períodos diferentes: período preparatório, competitivo e de transição.

No período preparatório devem ser construídas e igualmente desenvolvidas algumas premissas para o aparecimento da forma desportiva que

abarcas duas fases: uma a preparação geral e a outra a preparação específica, a geral, durante a qual se debruçam os aspetos da preparação física e as partes gerais do treino, além de haver influência do volume sobre a intensidade; a etapa específica caracteriza-se pelo melhoramento das aptidões técnicas e táticas e pela superioridade da intensidade sobre o volume do treino. O período Competitivo, tem por base que o atleta consiga atingir o “peak”, ou seja, um estado de desempenho ótimo, depois de adquirir a forma desportiva é necessário que sejam capazes de a sustentar ao longo do período em que se comparam com competições mais importantes.

Por fim o período de Transição deve ter um carácter de descanso ativo, oferecendo ao atleta um restabelecimento físico e psicológico, neste período verifica-se uma sequência do método de preparação, com resultado são efetuadas imensas alterações no que toca à sua forma e conteúdo, há uma redução do volume e intensidade da carga específica (Matvéiev, 1981).

### **3.1.5 O treino como fator condicionante do rendimento dos atletas.**

O planeamento do treino é cada vez mais elaborado e pensado pelas equipas técnicas que constituem as várias equipas de futebol pelo mundo, desta forma podemos dizer que o futebol ensina-se, mas principalmente aprende-se, o treino desportivo pretende a aquisição do máximo rendimento desportivo, o que solicita uma boa preparação e metódica para a competição (Castelo, 2004b). Hoje é claro que os comportamentos que os atletas manifestam durante o jogo significam, em grande parte, o efeito das adaptações despertadas pelo método de treino instruído pelos treinadores (Garganta, 1997).

Os distintos comportamentos motores que os atletas efetuam em resposta às diversas situações da competição, derivam do aperfeiçoamento, durante o método de treino, de forma própria e interativa dos difíceis sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, entre outros, os quais constituem o ser humano (Castelo, 2002).

Embora num jogo de Futebol inúmeros dos factos sejam incertos, a interação que se cria entre as equipas em jogo não deriva exclusivamente de

fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para este autor, este acontecimento confere sentido ao método de preparação e de treino. Embora o Futebol seja um jogo no qual a sorte e o azar representam um papel importante, a sua expressão não é relevante se comparamos com fatores como o dom do jogador e a condição de preparação desportiva particular dos atletas e das equipas (Garganta, 2003).

### **3.1.6 Modelo de jogo**

O modelo ou conceção do jogo não é mais nem menos um conjunto de princípios e de gestão do jogo que pré estabelecidos pelo treinador, através do processo de treino (Garganta, 2003).

Os conceitos de modelo de Jogo, Treino, ou de jogador constituem hoje por parte dos intervenientes em cada equipa técnica, uma importância vital no planeamento de todo o processo de treino, na procura incessante do maior sucesso de jogadores e das equipas em competição (Queiroz, 1986).

A identificação e a definição do jogo passam pelo aproveitamento de modelos que estejam aptos a interpretar e explicar a lógica do jogo pela inclusão das dimensões consideradas essenciais do futebol (Garganta, 1997). Tal como refere Castelo (2002) para constituirmos uma relação realmente significativa entre a lógica interna do Futebol, a do jogador e a do processo de treino, é essencial que seja elaborado um modelo de jogo que faça tudo sentido. Se por um lado, a utilidade do modelo e das suas modalidades de utilização familiariza-se com a oportunidade de ajudar a metodização do conteúdo dos jogos desportivos coletivos (Castelo, 1994), do Futebol, por outro lado, percebe-se que o jogador, na sua ação apela a referências baseadas em lembranças ligadas a experiências motoras ativas, que lhe possibilitam retorquir, de forma correta, às incidências de um jogo de futebol, até em contextos não inicialmente (Garganta, 1998).

O treinador em todo o seu processo de treino deve ao máximo atrair e condicionar comportamentos tanto em treino como em jogo da equipa e do jogador, na elaboração do seu modelo de referência. O modelo de jogo deve ser trabalhado e definido no treino e têm a obrigação de revelar a especificidade e

exigências do Futebol (Queiroz, 1986).

A definição de um modelo de jogo (Garganta, 1997), irá tornar claro um fenómeno difícil de explicar (Castelo, 2002), isto é, o nosso jogo, movendo-se, segundo (Garganta,1997) como referência que orienta a construção de situações e exercícios no processo de ensino e treino.

Segundo Oliveira (2002) a visão dele mostra-nos que não há um modelo de jogo exclusivo, existem variados, entre as diferentes formas imagináveis de se jogar e treinar futebol, há que equacionar a relação custo e benefício, de acordo com o modelo de jogo e dos atletas que o irão interpretar Mesmo que se tentasse desenvolver o mesmo modelo de jogo, em cada equipa e em cada realidade, o método de operacionalização motivava sempre um resultado singular, referente à ideia de jogar numa equipa (Garganta, 2004).

Para (Oliveira, 2002) o Futebol tem uma exteriorização gigantesca, perduram diferentes formas e modelos de considerar o futebol. A pluralidade do futebol chega dos muitos modelos de jogo e de métodos de treino, que assumem características específicas e singulares de cada equipa.

### **3.1.7 A escolha do exercício específico na transmissão das ideias aos atletas de como jogar em função do modelo de jogo**

Hoje em dia os exercícios são um processo essencial do processo de treino de um atleta e de uma equipa (Queiroz, 1986). Quando este é construído de forma correta, aplicado ou inovado, o exercício potencia visivelmente a concretização de altos desempenhos desportivos por parte dos jogadores e de uma equipa (Castelo, 2006).

Segundo Queiroz (1986), a construção e organização de um exercício de futebol precisa de refletir as várias condições e permanentes características da estrutura e conteúdo do jogo.

O exercício em treino mostra uma construção que é constituída por quatro elementos essenciais que se relacionam, construindo uma unidade que se condiciona numa forma mútua, primeiro o objetivo, segundo o conteúdo, terceiro a forma e por fim quarto, o nível de desempenho com que é feita a ação. Através

do exercício, o treinador busca atrair nos atletas princípios de comportamento, no sentido que estes joguem numa forma bem específica de jogo (Garganta, 2003).

O modelo de jogo e os devidos princípios que dão corpo ao modelo vão sendo rapidamente operacionalizados na preparação, pela assimilação determinante das componentes de rendimento e através da linguagem dos exercícios implementados (Resende, 2002).

Segundo Tavares (2003) vê o exercício como um processo para exponenciar os princípios, sub-princípios e sub dos sub-princípios do modelo de jogo e cita quatro critérios essenciais, o de estarem relacionados com o jogo que se deseja que a equipa pratique, resolver as dificuldades que se reconheceram no jogo, terem uma conexão idêntica face ao tipo de contrações musculares predominantes num determinado dia da padronização semanal e por fim estarem ajustados às capacidades da equipa nesse momento.

Os exercícios terão que ser planeados, praticados, avaliados e de acordo com o modelo de jogo, a partir de métodos que evidenciem uma intensidade e uma especificidade que possibilitem ao jogador/equipa achar um modelo de organização e de regulação o que fará com que certos comportamentos sucedam de forma instintiva e automática no jogo sendo que, na sua maioria, resultem do subconsciente (Resende, 2002). Depois da aplicação de cada exercício, o treinador efetua uma apreciação intensa determinando a performance no âmbito da aprendizagem ou de aperfeiçoamento (Castelo, 2002).

### **3.1.8 Dominante Estratégico-Tática**

O rendimento no futebol depende de uma pluralidade de fatores, percebe-se na literatura corrente a dimensão estratégico-tática uma forma fundamental para a otimização do rendimento das equipas no futebol.

O futebol entende-se por ser uma modalidade de grande imprevisibilidade das ações de jogo, onde não é fácil antever antecipadamente a frequência, a duração ou o instante com que as mesmas acontecem, reclamando por parte dos jogadores uma postura estratégico tática constante (Garganta,1997)

Para Garganta (1997) o futebol tanto no plano de preparação da

competição, como na condução do método de treino a dimensão estratégico-tática funciona como polo de atração e território no sentido do comportamento dos atletas, sobretudo nos aspetos relacionados com o desenvolvimento e utilização dos designados modelos e conceções de jogo das equipas.

Para Hughes (1994) o futebol é essencialmente um jogo de julgamentos e decisões, durante os noventa minutos determinados a bola está em jogo cerca de sessenta minutos, desses cada equipa tem a bola trinta minutos, em média cada jogador não arranja condições para ter a posse de bola mais de dois minutos, o que faz então o atleta nos restantes minutos de jogo em que a bola está em jogo? Selecciona, calcula e executa.

Quanto à dimensão estratégico-tática, é necessário que o treinador, no âmbito do treino para a competição, conhece os princípios que na opinião de Mombaerts (2000) conduzem o jogo de alto nível, ou seja, a manutenção da posse de bola, a exploração do ataque rápido, a máxima exploração dos esquemas táticos, uma boa segurança de jogo e a defesa em bloco e numa posição adiantada no terreno.

Através da literatura cabe também dizer que existe diferenças entre o que é estratégia e tática, pois para Wrzos (1984) a estratégia é o conjunto de atividades e ações que antecedem o jogo e a tática a forma refletida, racionalizada e planificada de conduzir o jogo

Para Castelo (1994) a tática é o suporte de resolução dos problemas metodológicos utilizados desde o início até ao final do jogo, enquanto a estratégia insere-se em todas as etapas de preparação da equipa tendo em conta os conhecimentos das particularidades do adversário, assim a tática será a utilização concreta dos meios estratégicos e a estratégia a capacidade de estabelecer as táticas para o objetivo estabelecido.

**Tabela 1** Perspectiva linear e dicotómica da estratégia e da tática (Garganta e Oliveira, 1996)

<b>Estratégia</b>	<b>Tática</b>
Treinador	Jogador
Antes do Jogo	Durante o jogo
Aspetos exteriores ao jogo	Aspetos do jogo propriamente dito
Inteligência- Imprevisibilidade	Padronização-mecanização
Regulação da competição	Condução do confronto- Jogo

Esta distinção tem alguma importância do ponto de vista do treinador, no processo de organização e de preparação da equipa para a competição, ela esbate-se no decorrer do jogo, já que os aspetos de conceção de jogo e de execução das ações sucedem numa mesma fonte de processamento, o jogador/equipa, cujas decisões e ações devem ocorrer num âmbito muito restrito (Garganta e Oliveira, 1996)

### **3.1.9 Dominante Técnica**

No entender de Konzag (1991), a técnica é a realização do movimento aplicado à conjuntura da situação de jogo, que através de uma execução funcional e económica leva à realização dos objetivos em jogo, para o autor a técnica decompõe-se em técnica sem bola ou seja movimentos de ataque e de defesa, tackles, marcações, saltos, mudanças de direção e outras e por outro lado a técnica com bola, ou seja, passe, receção, condução, remate, drible, finta, entre outras.

Toda a técnica a utilizar está fortemente motivada no aspeto estratégico-tático (Garganta, 1997), devido ao sistema de referências que é utilizado ou seja, companheiros, adversários, bola, objetivos (baliza) e terreno de jogo.

No desenrolar do processo de treino e na competição, o treinador é obrigado por vezes de se referir à competência técnica dos atletas, nesta situação, o treinador deve ter em conta que a competência de um jogador não se limita apenas ao aspeto mecânico da ação ao saber como executar determinadas técnicas mas prolonga-se à sua capacidade para escolher os

recursos motores mais ajustados à configuração do jogo num instante (Garganta, 1997).

De acordo com Garganta (1997) os fatores de execução são assim estabelecidos por um contexto de oposição e ajuda, pelo que a mestria técnica decorre deste compromisso.

A primeira dúvida que se coloca ao jogador é de natureza tática, isto é o que fazer e depois surge a dificuldade de como fazer ou seja a questão técnica, através da escolha da resposta motora mais ajustada para a sua resolução (Pacheco, 2005).

Na opinião de Garganta (2000) a real dimensão da técnica tem o seu interesse para auxiliar a inteligência e a capacidade de decisão tática dos atletas e das equipas, porque um bom executante é um individuo que é competente a selecionar as técnicas mais ajustadas para responder às inúmeras configurações do jogo e por isso o ensino e treino da técnica no treino não deve limitar-se somente aos aspetos biomecânicos, isto é, aos gestos mas devem atender especialmente à adaptação perspicaz às situações de jogo.

### **3.1.10 Dominante físico-motora**

Os aspetos físicos são os mais estudados até ao momento e como refere Garganta (1999) os seus resultados apresentam pouca homogeneidade por duas razões: a utilização de diferentes metodologias de diferentes níveis e por não terem em consideração a conceção tática das equipas, como modelo de jogo e métodos de jogo ofensivo e defensivo utilizados, nem funções desempenhadas pelos jogadores no quadro dos respectivos sistemas táticos (Garganta, 1999).

De acordo com Martin (2002), O futebol é qualificado como exercício de alta intensidade intermitente e a relação entre o repouso e tempos de baixa e grandes intensidades alternam de acordo com o estilo individual de jogar, mas o mais importante é a posição do jogador no terreno, já que o atleta corre aproximadamente 10 km por partida, sendo que entre 8 - 18% é na maior velocidade individual”.

Segundo Garganta (1999), Muitos investigadores têm procurado configurar o esforço característico do jogador de futebol evocando dois tipos de indicadores, os indicadores internos como a frequência cardíaca, lactato sanguíneo e consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub> máx.) e indicadores externos como a distância percorrida, duração, frequência, tipo e intensidade dos deslocamentos produzidos, divisão dos esforços e das pausas realizadas ao longo do jogo.

A partir desta investigação têm sido encontrados alguns resultados que podem ser encarados como valores de referência.

Os futebolistas de elite chegam a percorrer 13 a 14 km por jogo, percorrendo em média cerca de 11 km (Ekblom, 1986), onde a distância percorrida na primeira tempo é superior à ocorrida no segundo tempo.

A grande diferença entre jogadores de diferente qualidade não é a distância que percorrem durante o jogo, mas sim a percentagem que o fazem em grande intensidade (Ekblom, 1986).

No segundo tempo do jogo ocorre um decréscimo evidente da intensidade por fadiga acumulada (Pacheco, 2005).

### **3.1.11 Dominante psicológica ou mental**

Sabendo que a evolução do treino desportivo e a universalização dos conhecimentos desportivos que na atualidade se verifica um grande nivelamento no rendimento desportivo aos níveis estratégico tático, técnico, energético-funcional, as desigualdades no futuro poderão explicar-se pelo aperfeiçoamento das capacidades psicológicas.

O interesse que as capacidades psicológicas assumem no futebol atualmente como em muitos outros desportos é de tal forma claro que com elevada frequência são os fatores cognitivos e emocionais que representam um papel fundamental na prestação desportiva dos atletas e das equipas (Houlier & Crevoisier, 1993).

A importância das componentes cognitivas é também exaltada pelas conceções atuais de aprendizagem das habilidades motoras de acordo com Pacheco (2005) pelo que se torna indispensável que o ensino e treino no futebol

abarcuem também a participação ativa da componente cognitiva, no sentido de aumentar a capacidade dos jogadores em reconhecer os comportamentos indispensáveis da ação do adversário, pois deles depende a qualidade da decisão tática (Pacheco, 2005).

No entender de Garganta (1999) no futebol deste tempo não basta chegar mais longe, nem saltar mais alto, nem ser mais forte, é necessário ser mais rápido, mais veloz. Mais rápido, não unicamente a chegar ao local desejado, ou a realizar uma ação, mas também a pensar, a encontrar soluções, a perceber o erro, a descodificar os sinais do envolvimento. Em suma, mais rápido e melhor, a perceber, a pensar e a agir.

## **3.2 Análise do envolvimento**

### **3.2.1 Região**

Penafiel é uma cidade portuguesa no distrito do Porto, região Norte e sub-região Tâmega, com cerca de 9.343 habitantes.

É sede de um município com 212,82 km<sup>2</sup> de área e 83 881 habitantes (2001), subdividido em 38 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Lousada, a nordeste por Amarante, a leste por Marco de Canaveses, a sul por Castelo de Paiva e a oeste por Gondomar e Paredes. Penafiel está situada no topo e encostas de uma pequena colina (Arrifana), entre o rio Sousa e o rio Cavalum afluentes do lado esquerdo do rio Douro.

Penafiel foi em tempos diocese, e atualmente permanece como um dos principais eixos urbanos da região de Vale do Sousa e Tâmega. Esta cidade fica situada a 30 quilómetros a leste da cidade do Porto. É uma cidade muito antiga, dado que é a segunda cidade mais antiga do norte do país.

O futebol é o desporto mais praticado no concelho, levando centenas de jovens para os vários clubes existentes no concelho.

O maior clube do concelho e que representa todo o concelho é o FC Penafiel, este clube foi fundado em 1951 e tem tido presença regular nas competições profissionais do futebol Português: A primeira e segunda Liga. Nesta época (2014/2015) o clube jogará na Primeira Liga após tem conseguido a tão esperada subida de divisão na época anterior, acabando em 3<sup>o</sup> lugar atrás do Moreirense (Campeão) e FC Porto B. Numa época de contenção financeira e

com um plantel com apenas 3 jogadores estrangeiros, o FC Penafiel conseguiu a subida tendo em 42 jogos conseguido 18 vitórias, 19 empates e 5 derrotas tendo marcado 47 golos e sofrido 24, sendo assim a melhor defesa da prova. Este clube para além do futebol tem modalidades como o atletismo e pesca, onde os seus atletas têm vencido várias competições nacionais e internacionais.



Figura 1 - Braço da cidade de Penafiel



Figura 2- Bandeira da cidade de Penafiel

### 3.2.2 Futebol Clube de Penafiel

O Futebol Clube de Penafiel, também conhecido por FC Penafiel ou simplesmente por Penafiel, é um clube de futebol português da cidade de Penafiel, que competia na Segunda Liga, na época transata 2013/2014, porém conseguiu a tão desejada promoção ao principal escalão de futebol profissional português. O clube foi fundado na cidade de Penafiel a 2 de Fevereiro de 1951. A modalidade principal é o futebol, mas também tem a seção de Atletismo e de Pesca.

Anteriormente ao seu surgimento já tinham sido criados outros clubes na cidade, mas que acabaram por desaparecer, foram eles, o Sport Club de Penafiel e a União Desportiva Penafidelense.

O Sport Club de Penafiel foi a primeira formação a surgir, a 17 de Abril de 1923. Dez anos depois, em 1933, surge a União Desportiva Penafidelense. Em 1943 os dois clubes fundiram-se dando origem ao Club Desportivo de Penafiel.

O Club Desportivo de Penafiel somente existiu durante 6 anos, até 1949, uma vez que acabou por nunca reunir o total consenso e o apoio da massa associativa proveniente do Sport Club de Penafiel e da União Desportiva Penafidelense.

Em 8 de Fevereiro de 1951, após dois anos de ausência de um clube desportivo que representasse a cidade, surge o FC Penafiel, que adotou um equipamento com as mesmas cores (preto e vermelho) do antigo Sport Clube de Penafiel, que se manteve até hoje.

A primeira subida do clube foi em 1955, subida à 2ª divisão distrital. Após 4 anos de vida o clube tinha o seu primeiro título. Em 1957 o F.C. Penafiel subiu à 1 divisão distrital e em 1958 à 3ª divisão nacional, nestes anos já tinha jogadores de referência como o famoso Silva Pereira ou o Manolo, guarda-redes espanhol que se ia buscar à fronteira para jogar pelo clube.

Em 7 anos o F.C. Penafiel subiu à 3ª divisão nacional, um grande feito. Em 1965 após descidas e subidas subiu à 2 divisão nacional, nos jogos de apuramento a 2 mãos com o Rio Ave o Penafiel empatou 2-2 em Vila do Conde e em Penafiel goleou 7-0 com quatro golos de Silva Pereira. Grande festa em Penafiel. Nesta época para além de Silva Pereira, o clube conta com jogadores como Amândio, Aparício, Quintino e Nélson, jogadores estes que deram muitas alegrias a Penafiel.

Durante 15 anos o Penafiel esteve na 2ª divisão zona norte e em 1980 um sonho tornado realidade a 1ª divisão nacional, num tempo que o F.C. Penafiel levava 20.000 pessoas ao futebol. Até 1992 Penafiel viveu grandes dias de futebol com 10 presenças na 1 divisão.

De 1992 a 2004, o Penafiel esteve a disputar a Liga de Honra, tendo neste ano de ouro para o futebol português a tão desejada volta ao escalão maior do futebol nacional, num jogo decisivo em casa frente ao Leixões num estádio cheio mas muito longe dos 20.000 mil adeptos da década de 80.

Permaneceu 2 anos na 1ª divisão, e logo de seguida 2 anos na liga Vitalis, em 2007-2008 não aguentou uma época francamente má e desceu para a 2ªB. A melhor posição alcançada pela equipa de Penafiel no Campeonato Nacional foi o 10º lugar, facto que ocorreu nas temporadas de 1980/1981 e 1987/1988.

Em 2014/2015 o clube duriense volta a subir para o principal escalão português de futebol, após uma grande época na segunda divisão, ficando em terceiro lugar no campeonato.

Uma das características do clube tem sido, nos últimos anos, a vertente de formação de jovens futebolistas, o que tem originado que anualmente apresente cerca de 450 a 500 jovens nos seus escalões de futebol juvenil.

O clube possui atualmente aproximadamente 2000 sócios.

O Clube em tempos já contou com 30000 espectadores nas bancadas do Municipal 25 de Abril (antes da colocação de cadeiras no estádio), hoje em dia na 2ª liga nos últimos anos tem vindo a ter assistências médias de 1500 a 2000 adeptos, valor bom para a média da 2ª liga, agora na 1ª liga esse valor deve subir bastante e deve ter casa cheia em alguns jogos (o que se traduz em 5000 espectadores, ou mais caso a lotação aumente com as recentes obras de requalificação do estádio).



Figura 3- Emblema do Futebol Clube de Penafiel

### 3.2.3 Estádio 25 de Abril

O estádio do clube, pertencente à autarquia local, foi construído a 21 de Janeiro de 1934 com o nome de Estádio de Leiras, por estar situado na zona com o mesmo local.

Após a revolução de 25 de Abril de 1974, gerou-se, entre os adeptos penafidelenses, uma divisão quanto ao nome a ser atribuído ao Estádio.

Por um lado, existia uma facção de pessoas que pretendia iniciar uma nova etapa da vida do clube e propunha que o recinto passasse a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril e por outro, um grupo de adeptos que desejavam que o Estádio mantivesse o nome anterior.

Após alguns desentendimentos, realizou-se uma assembleia municipal, na qual ficou decidido que o recinto passaria a chamar-se Estádio Municipal 25 de Abril, em consonância com a data da revolução.

O Estádio tem uma capacidade para cerca de 5087 lugares.

Neste momento o estádio está a sofrer obras de requalificação, de modo a melhorar as condições do estádio para espectadores, jogadores e jornalistas.



Figura 4- Estádio 25 de Abril

### 3.2.4 Campos de treino e formação

O clube conta ainda com um campo de treinos de relva natural e um campo sintético, este sendo destinado à formação. Estes dois campos situam-se junto ao estádio.



Figura 5- Campo de treinos de relva sintética



Figura 6- Campo de treinos de relva natural (Equipa Principal)

### 3.3 Plantel do Futebol Clube de Penafiel

Penafiel é mesmo a única equipa da história do campeonato a utilizar 14 portugueses num só jogo.

A equipa duriense começou o jogo com 11 portugueses e no banco de suplentes o cenário era idêntico. O Penafiel apesar de ter contratado alguns estrangeiros no mercado de inverno é a equipa mais portuguesa da 1ªliga. Em declarações à imprensa, António Gaspar Dias, Presidente do F.C. Penafiel afirmou que:







“Quando construímos a equipa, primeiro vemos se correspondem ao perfil desejado. Depois, a preferência é sempre por jogadores portugueses e passamos das palavras à ação. Dizer que se defende o jogador português e ficar-se pelas palavras parece-me ridículo. O Penafiel não apenas o afirma, pratica-o. Vejo muita gente dizer que está preocupada com o atleta português, fazem-se reuniões, avaliam-se equipas B, mas parece-me que há pouca ação prática”.

O Presidente da equipa Penafidelense aproveitou ainda para mostrar o seu ponto de vista acerca da proteção de jogadores portugueses, referindo que: “Se a nossa intenção for defender e melhorar o futebol português, devemos impor limites. Não estou a dizer que só se devem contratar portugueses, mas tem que haver uma aposta. Se não a há, que se metam limites. Vejo com muito bons olhos a imposição do limite de estrangeiros. As próprias equipas B são, muitas vezes, utilizadas pelos maiores clubes para rodar os da equipa B. Há pouca proteção ao jogador português”, terminou.

GUARDA REDES		DEFESA		MÉDIO		AVANÇADO	
1	 Júlio Coelho	2	 Tiago Valente	6	 Hélder Ferreira	7	 Hélder Guedes
33	 Tiago Rocha	5	 Pedro Ribeiro	8	 Paulo Grilo	9	 Rui Miguel
88	 Alireza Haghighi	14	 João Pedro Silva	10	 João Martins	11	 Aldair Baldé
		16	 Tony	13	 Capela	17	 Bruninho
		20	 Dani Coelho	25	 Braga	19	 Rabiola
		21	 Nelson Lenho	27	 André Fontes	24	 Ezequiel Calvente
		23	 Nuno Henrique	30	 Rafa Sousa	70	 Michel
		29	 Ustaritz	32	 Romeu Ribeiro	99	 David Mbala
		37	 Bura	90	 Vítor Bruno		
		92	 Hector Quiñones				

Figura 7- Plantel do Futebol Clube de Penafiel

Como já referido a equipa apresenta um plantel quase constituído apenas por jogadores de nacionalidade portuguesa, o plantel apresenta uma média de idades de 27,95 o que representa ser uma equipa com alguma experiência a nível profissional.

PAÍS	VALOR	ITEM	VALOR
 Portugal	20 (76,9%)	Jogadores	26
 Espanha	2 (7,7%)	Média Idade	27,95
 Irão	1 (3,8%)	Média Altura	181 cm
 Rep.Dem. do Congo	1 (3,8%)	Média Peso	76 Kg
 Colômbia	1 (3,8%)		
 Brasil	1 (3,8%)		

**Figura 8-Nacionalidades dos jogadores, média de idades, altura e peso dos jogadores do Futebol Clube de Penafiel**

### 3.4 Equipa Técnica do Futebol Clube de Penafiel

As equipas técnicas com quem contactei foram as de Rui Quinta e Carlos Brito. Estas equipas técnicas caracterizam-se por ter elementos com experiência de primeira liga como os dois treinadores principais assim como vários elementos com formação académica na área das ciências do desporto.

**Rui Quinta** - Treinador Principal - Nível 4

**Filipe Ribeiro**- Treinador Adjunto - Nível 3

**Miguel Lopes**- Treinador Adjunto - Nível 2

**Gustavo Cerqueira** – Treinador de Guarda-Redes - Nível 2

**Carlos Brito** – Treinador Principal – Nível

**Nuno Amieiro** – Treinador Adjunto – Nível 2

**Lúcio Pereira** – Treinador Adjunto – Nível 2

### 3.5 Competições envolvidas

O Futebol Clube de Penafiel esteve envolvido na época 2014/2015 em três competições a Taça da Liga onde foi eliminado na 2ª fase tendo feito 2 jogos, na Taça de Portugal foi eliminado nos oitavos de finais pelo Gil Vicente em Barcelos, nesta competição a equipa fez 3 jogos. Por fim competiu na Primeira Liga de futebol onde acabou na 18ª posição sendo assim relegado para a 2ª divisão.

#### Competições

Competições		J	V	E	D	GM	GS
Liga Portuguesa	18.º [C]	26	4	5	17	25	52
Taça de Portugal	1/8	3	1	1	1	4	4
Taça da Liga	2F	2	1	0	1	2	3
<b>Total</b>	-	<b>31</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>59</b>

Figura 9- Competições Envolvidas

## 4. Realização da Prática Profissional

### 4.1 Calendarização Competitiva

Data	Liga	Fase	Casa	Fora	Edição		
2015-05-24	D1	J34	FC Porto	16:00	Penafiel	Liga NOS 14/15	h2h
2015-05-17	D1	J33	Penafiel	16:00	Gil Vicente	Liga NOS 14/15	h2h
2015-05-10	D1	J32	Benfica	16:00	Penafiel	Liga NOS 14/15	h2h
2015-05-03	D1	J31	Penafiel	16:00	Académica	Liga NOS 14/15	h2h
2015-04-26	D1	J30	Nacional	16:00	Penafiel	Liga NOS 14/15	h2h
2015-04-19	D1	J29	Penafiel	16:00	Arouca	Liga NOS 14/15	h2h
2015-04-12	D1	J28	SC Braga	16:00	Penafiel	Liga NOS 14/15	h2h
2015-04-04	D1	J27	Penafiel	16:00	Boavista	Liga NOS 14/15	h2h
2015-03-21	D1	J26	Estoril Praia	3-3	Penafiel	Liga NOS 14/15	E
2015-03-15	D1	J25	Penafiel	0-2	Rio Ave	Liga NOS 14/15	D
2015-03-09	D1	J24	Sporting	3-2	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2015-03-01	D1	J23	Penafiel	1-2	Moreirense	Liga NOS 14/15	D
2015-02-21	D1	J22	V. Setúbal	0-1	Penafiel	Liga NOS 14/15	V
2015-02-15	D1	J21	Penafiel	3-4	Marítimo	Liga NOS 14/15	D
2015-02-08	D1	J20	Paços Ferreira	2-1	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2015-01-31	D1	J19	Penafiel	1-1	V. Guimarães	Liga NOS 14/15	E
2015-01-25	D1	J18	Belenenses	0-0	Penafiel	Liga NOS 14/15	E
2015-01-17	D1	J17	Penafiel	1-3	FC Porto	Liga NOS 14/15	D
2015 01 11	D1	J16	Gil Vicente	2 1	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2015-01-04	D1	J15	Penafiel	0-3	Benfica	Liga NOS 14/15	D
2014-12-21	D1	J14	Académica	1-1	Penafiel	Liga NOS 14/15	E
2014-12-17	TP	1/8	Gil Vicente	2-1	Penafiel	Taça Portugal 14/15	D
2014-12-13	D1	J13	Penafiel	2-1	Nacional	Liga NOS 14/15	V
2014-12-07	D1	J12	Arouca	0-1	Penafiel	Liga NOS 14/15	V
2014-11-29	D1	J11	Penafiel	1-6	SC Braga	Liga NOS 14/15	D
2014-11-23	TP	4E	Penafiel	1-0	Desp. Aves	Taça Portugal 14/15	V
2014-11-16	TI	2F	Penafiel	1-0	Sp. Covilhã	Taça da Liga 2014/15	V
2014-11-09	D1	J10	Boavista	1-0	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2014-11-01	D1	J9	Penafiel	1-2	Estoril Praia	Liga NOS 14/15	D
2014-10-27	D1	J8	Rio Ave	3-2	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2014-10-19	TP	3E	Penafiel	2-2 (4-3)p.p.	Tondela	Taça Portugal 14/15	E
2014-10-04	D1	J7	Penafiel	0-4	Sporting	Liga NOS 14/15	D
2014-09-28	D1	J6	Moreirense	0-0	Penafiel	Liga NOS 14/15	E
2014-09-24	TL	2F	Sp. Covilhã	3-1	Penafiel	Taça da Liga 2014/15	D
2014-09-20	D1	J5	Penafiel	2-0	V. Setúbal	Liga NOS 14/15	V
2014-09-14	D1	J4	Marítimo	2-0	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2014-08-31	D1	J3	Penafiel	0-1	Paços Ferreira	Liga NOS 14/15	D
2014-08-22	D1	J2	V. Guimarães	3-0	Penafiel	Liga NOS 14/15	D
2014-08-17	D1	J1	Penafiel	1-3	Belenenses	Liga NOS 14/15	D

Figura 10- Calendário Competitivo

#### 4.2 Microciclo Padrão Futebol Clube de Penafiel (Rui Quinta)

6 dias de intervalo entre jogos

DOM	SEG	TER		QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
JOGO	FOLGA	SUB PRINCÍPIOS		SUB PRINCÍPIOS	PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS	BOLAS PARADAS	JOGO
		TENSÃO --						
		DURAÇÃO --		DURAÇÃO +	DURAÇÃO ++	DURAÇÃO +	DESGASTE EMOCIONAL +	
		VELOCIDADE --		VELOCIDADE ++	VELOCIDADE +	VELOCIDADE +++		DESGASTE EMOCIONAL -
		DESGASTE EMOCIONAL -		DESGASTE EMOCIONAL +	DESGASTE EMOCIONAL ++	DESGASTE EMOCIONAL -		
		NÃO UTILIZADOS OU COM MENOS 45 MIN DE JOGO	NÃO UTILIZADOS OU COM MENOS 45 MIN DE JOGO					

Figura 11- Microciclo Padrão Futebol Clube de Penafiel (Rui Quinta)

De acordo com a periodização adotada pela equipa técnica, podemos dividir por 5 áreas, a recuperação ativa, força específica, resistência específica, velocidade específica e técnico recreativo.

RECUPERAÇÃO ACTIVA	Exercícios com reduzida tensão muscular e intensidade baixa
FORÇA ESPECÍFICA	Exercícios com elevada tensão muscular, espaços reduzidos, curta duração, intensidade alta
RESISTÊNCIA ESPECÍFICA	Exercícios com tensão muscular média baixa, espaços maiores, duração alta, intensidade média/alta
VELOCIDADE ESPECÍFICA	Exercícios com tensão muscular média, espaços menores, curta duração, intensidade alta
TÉCNICO-RECREATIVO	Exercícios com tensão muscular baixa, contexto mais lúdico

Figura 12- Tipo de exercícios específicos das componentes de treino definidas pela equipa técnica

**Trabalhos liderados por Rui Quinta. Exemplos de sessões de treino relativos microciclo padrão apresentado:**

As sessões de treino do Futebol Clube de Penafiel são divididas em 3 ou 4 partes aquecimento, normalmente numa primeira fase corrida contínua e depois com uma parte de alongamentos dinâmicos/ estáticos e velocidade no fim. O aquecimento também era sempre orientado em função do dia de treino e do regime específico. A parte fundamental da sessão chamado o período de aquisição era constituído por uma média 3 a 4 exercícios, por fim a última parte do treino o retorno à calma era feito através de alongamentos estáticos e de reforço muscular na região do core. Em vários treinos havia lugar também no final para trabalho específico de um jogador ou outro para aprimorar alguma questão técnica como por exemplo remates, cruzamentos, finalização, resistência ou velocidade. A equipa não realizava qualquer trabalho de ginásio sendo o seu trabalho na sua globalidade realizado no relvado.

## **De acordo com o microciclo padrão apresentado:**

### **4.2.1 Terça-Feira**

Treino de recuperação ativa para todos os jogadores que realizaram mais de 45 min no jogo anterior e treino com grande intensidade para os que não jogaram num regime de força e resistência específica, este treino por vezes era feito também com recurso a jogo de treino frente outra equipa, onde só os jogadores não utilizados jogavam. Os jogadores utilizados excepcionalmente podiam integrar os exercícios dos jogadores não utilizados mas quase sempre com o papel de apoio no exercício. Alguns Juniores também eram chamados neste dia para aumentar o número de jogadores no treino em função da não participação dos mais utilizados no jogo anterior.

#### **A- Aquecimento**

- Corrida contínua (equipa toda)
- Alongamentos estáticos e dinâmicos a incidir sobretudo nos membros inferiores (jogadores com menos de 45 minutos)

#### **B- Parte Fundamental**

- Jogadores com mais de 45 minutos:

“meinho” ou “futevólei” e alongamentos estáticos no final, a duração do treino desses jogadores era mais reduzida no campo, cerca de 30 minutos, por vezes alguns jogadores iam alternando entre o “futevólei” e servindo como apoio nos exercícios dos jogadores não utilizados, no fim recorriam a banhos e massagens.

- Jogadores com menos de 45 minutos:

Faziam uma média de 3 a 4 exercícios num regime de força e resistência específica, com a duração de 90 minutos.

#### **C-Retorno à calma**

Alongamentos estáticos e reforço muscular da região do core.

#### **Alguns exercícios típicos desse dia:**

## Exercício 1

### Descrição

- 6x6
- Só conta golo sendo feito ao primeiro toque
- As duas equipas podem fazer golo em qualquer uma das balizas

Condicionante introduzida- não poder fazer golo na zona/ baliza em que recupera a bola.

4 séries de 3 minutos e 1 minuto de recuperação, com alongamentos estáticos a meio e no fim do exercício.

## Exercício 2

### Descrição

- GR+6+2 apoios x GR+6+2 apoios
- apoios jogam a 2 toques e são jogadores que realizam recuperação activa, não têm oposição.
- só conta golo se a equipa toda estiver no meio campo adversário
- 4 séries de 3 minutos com 1 minuto de recuperação (alongamentos estáticos), série 1 e 3 a dois toques, série 2 e 4 livre de toques.

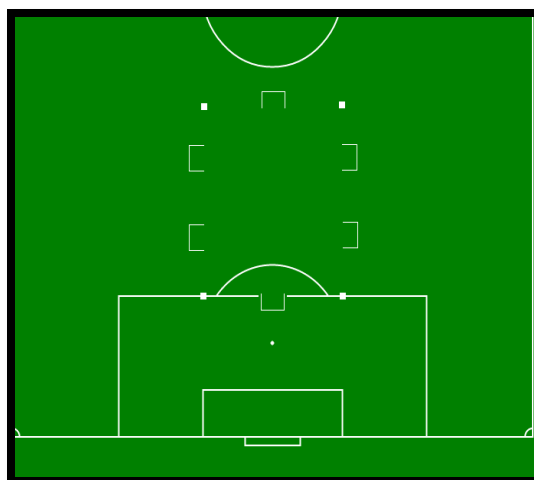


Figura 13- Exercício 1

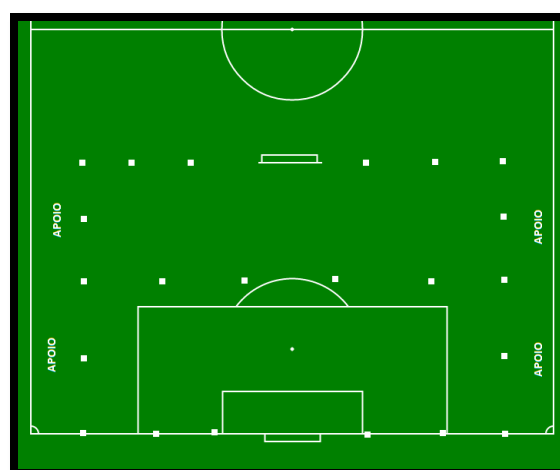


Figura 14- Exercício 2

### Exercício 3

#### Descrição

- GR+6+2 apoios x GR+6+2 apoios (apoios na profundidade)
- Só vale golo quando equipa está toda no meio campo adversário
- 4 Séries de 3 minutos com 1 minuto de recuperação (alongamentos estáticos), série 1 e 3 a dois toques, série 2 e 4 livre de toques.

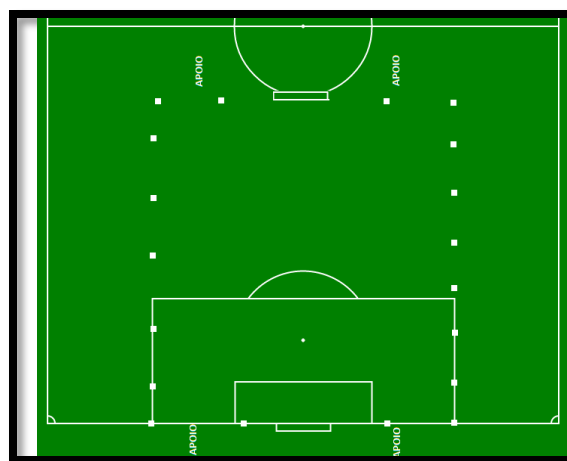


Figura 15- Exercício 3

### Exercício 4

#### Descrição

- GR+6XGR+6
- 2 séries de 5 minutos primeiro a 2 toques e depois livre de toques e 1 minuto de recuperação entre elas.

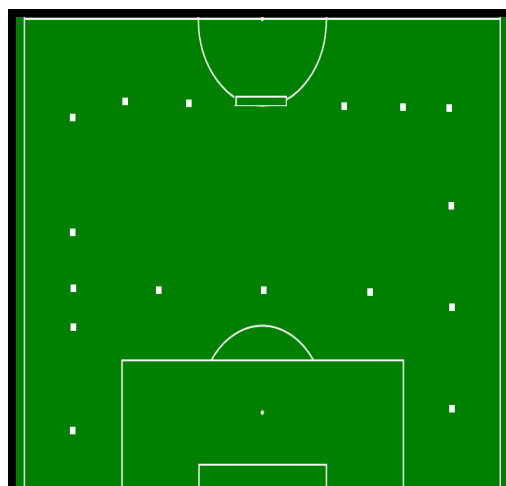


Figura 16- Exercício 4

#### 4.2.2 Quarta-Feira

Neste dia os exercícios são realizados com elevada tensão muscular em espaços reduzidos, o tempo de exercitação é curto e intensidade alta.

##### a) Aquecimento

- Corrida contínua nos dois sentidos do campo de treino, 5 minutos;

- Alongamentos dinâmicos/estáticos
- Exercício de pliometria com barreiras e velocidade num sistema de competição entre jogadores, 10 minutos.

### **b) Parte Fundamental**

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime maioritariamente de força específica, com a duração de 90 minutos.

### **c) Retorno à calma**

Alongamentos estáticos e reforço muscular da região do core.

#### **Alguns exercícios típicos desse dia:**

#### **Exercício 5**

##### **Descrição**

- 7 equipas de 3 jogadores
- GR+3x3+GR
- 1 Minuto cada série, tempo total do exercício 15 minutos.

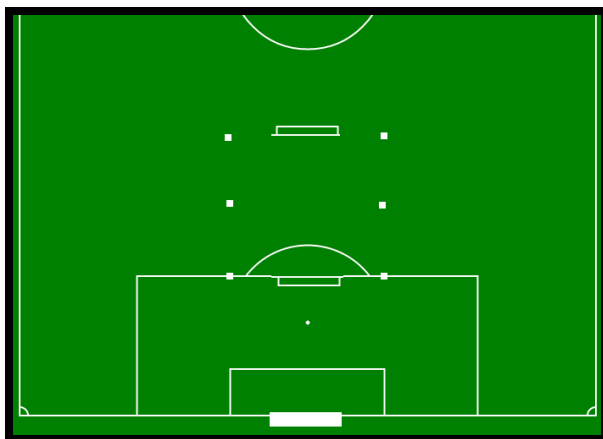


Figura 17- Exercício 5

#### **Exercício 6**

##### **Descrição**

- 4 equipas de 5 jogadores mais Guarda Redes
- GR+4+APOIOXGR+4+APOIO
- Apoios na profundidade jogam a dois toques e não podem finalizar nem sair da sua área correspondente;
- 4x4 no espaço interior

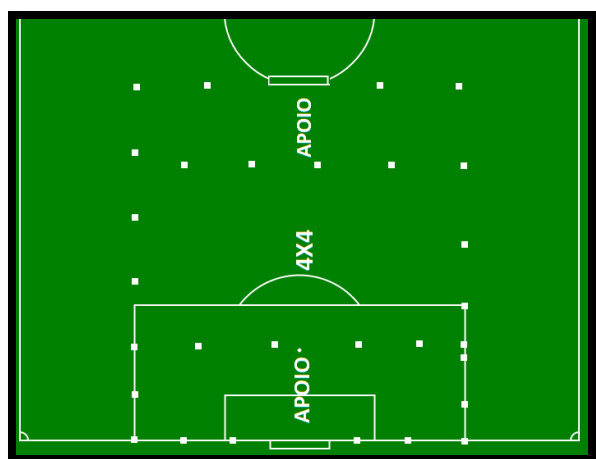


Figura 18- Exercício 6

- 4 séries de 2 minutos e 1 minuto de recuperação entre elas.

### **Exercício 7**

- GR+7X7+GR

- 3 Séries de 3 minutos e 1 minuto de recuperação entre séries

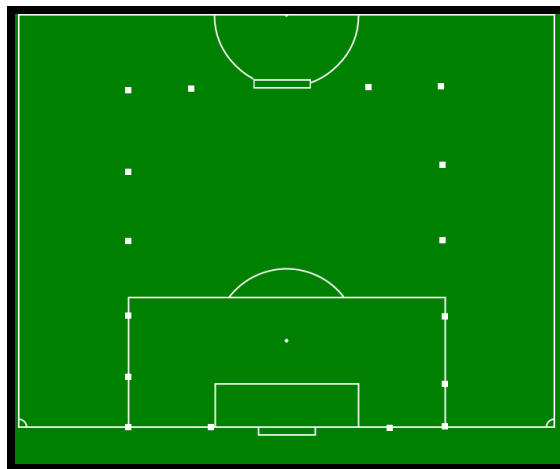


Figura 19- Exercício 7

### **4.2.3 Quinta-feira**

Neste dia os exercícios são realizados com tensão muscular média/baixa executados em espaços maiores, a duração dos exercícios é mais alta e numa intensidade média/alta. Esta sessão tem como objetivo fundamental o afinamento da organização ofensiva e defensiva e do seu plano estratégico/tático.

#### **a) Aquecimento**

- Corrida contínua nos dois sentidos do campo de treino, 5 minutos;
- Alongamentos dinâmicos/estáticos
- Exercício de resistência/velocidade sem bola

#### **b) Parte Fundamental**

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime de resistência específica, com a duração de 90 minutos.

#### **c) Retorno à calma**

Alongamentos estáticos e reforço muscular da região do core.

### Alguns exercícios típicos desse dia:

#### Exercício 8

##### Descrição

- GR+10X10+GR
- Área 1- situação de 10x7
- Área 2- situações de 1x3 com 6 segundos para finalizarem a jogada;
- 3 séries de 3 minutos e 1 minuto de recuperação entre elas.

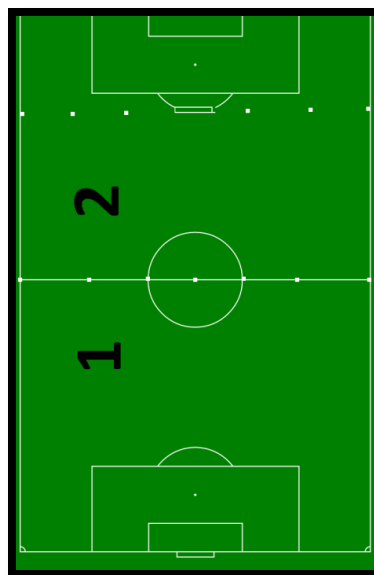


Figura 20- Exercício 8

#### Exercício 9

##### Descrição

- GR+7X7+GR E 6 APOIOS, 2 na profundidade para cada uma das equipas e 2 nos corredores laterais em apoio à equipa que ataca.
- 6 séries de 2 minutos com 1 minuto de recuperação entre séries

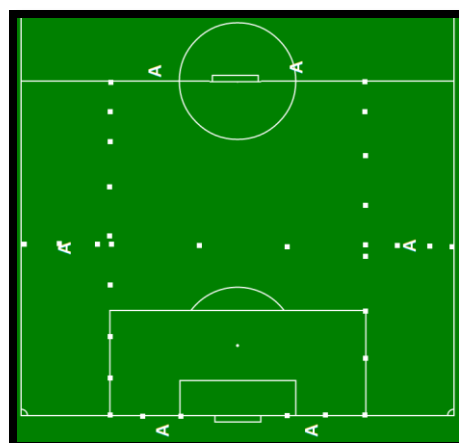


Figura 21- Exercício 9

## Exercício 10

### Descrição

-Gr+10x10+GR

- 2 Séries de 5 ou 10 minutos, 1 ou 2 minutos de recuperação

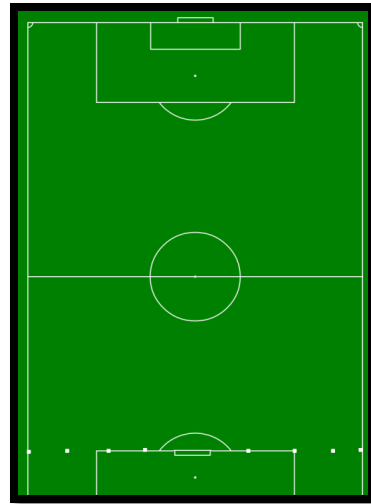


Figura 22- Exercício 10

### 4.2.4 Sexta-Feira

Nesta sessão de treino os exercícios são realizados com tensão muscular média em espaços menores com curta duração e intensidade alta.

#### a) Aquecimento

- Alongamentos dinâmicos/estáticos
- Exercício de velocidade sem bola

#### b) Parte Fundamental

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime de velocidade específica, com a duração de 90 minutos.

#### c) Retorno à calma

Alongamentos estáticos e reforço muscular da região do core.

**Alguns exercícios típicos desse dia:**

### Exercício 11

- 10xGR
- 2 equipas de 10 realizam diferentes combinações e automatismos;
- competição entre as duas equipas vendo quem consegue mais golos;
- Combinações diretas:

1º-DCE-DD-MCD-EE (cruzamento de primeira)

Saída de 2ªbola Para MCD OU MCE rematar fora da área.

2º-DCE-DE-MCE-ED (cruzamento de primeira)

Saída de 2ªbola Para MCD OU MCE rematar fora da área.

3-DCE-DCE-DE-MO ( faz diagonal e troca com EE e cruzamento)

4º-DCE-DCD-DD-MO ( faz diagonal e troca com ED e cruzamento)

- 2 séries de 5 minutos, cada equipa faz as 4 combinações de forma alternada.

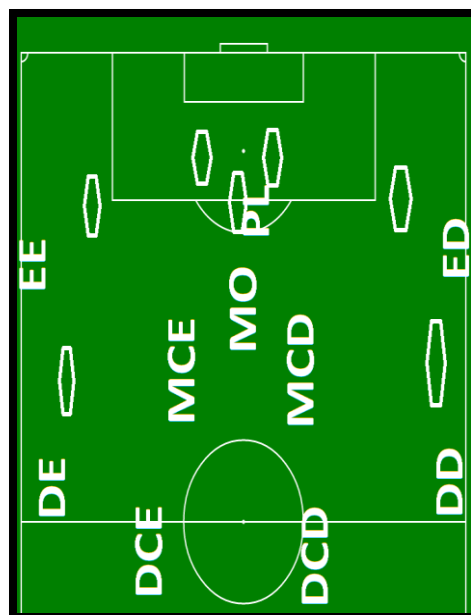


Figura 23- Exercício 11

### Exercício 12

- GR+11X11+GR e um Joker
- 11x11 no espaço interior mais um joker
- Superioridade numérica nos corredores para quem ataca MCD podia juntar-se a DD E ED e MCD podia juntar-se a DE e DD.
- Em Inferioridade estão DD e ED no corredor direito e DE e EE no corredor esquerdo.
- 4 séries de 3 minutos e 1 minuto de recuperação.

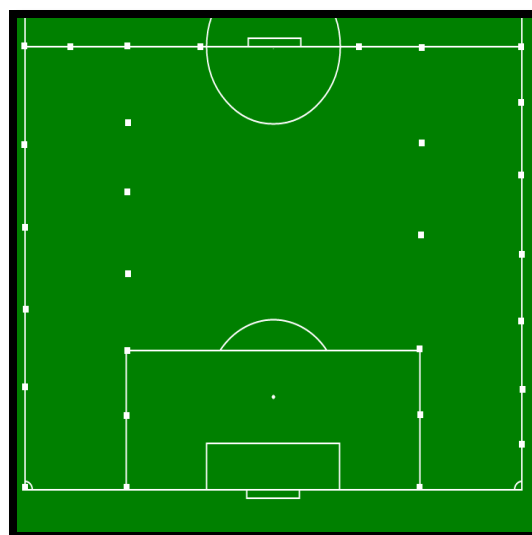


Figura 24- Exercício 12

#### 4.2.5 Sábado

Esta sessão de treino está organizada para as situações de bola parada (cantos, livres laterais e lançamentos) defensivos e atacantes. A sessão também tem um carácter lúdico por forma a diminuir a pressão sobre os jogadores em função das suas responsabilidades e missões táticas dentro da equipa. O volume de treino é pequeno enquanto a intensidade é média.

##### a) Aquecimento

- Corrida contínua, meinhos, alongamentos dinâmicos e estáticos e velocidade específica.

##### b) Parte Fundamental

Bolas paradas e jogo anárquico

##### c) Retorno à calma

Alongamentos estáticos e reforço muscular da região do core.

#### Alguns exercícios típicos desse dia:

##### Exercício 13

##### Descrição

-Trabalho de Bolas Paradas: Cantos, livres laterais e lançamentos

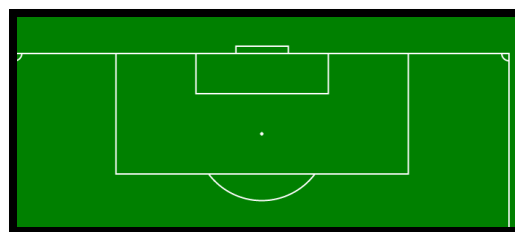


Figura 25- Exercício 13

##### Exercício 14

##### Descrição

-Jogo anárquico sem posições pré definidas, neste exercício até os guarda-redes podem jogar fora da sua posição habitual como jogadores de campo, os jogadores são livres de jogarem como querem e em qualquer posição.

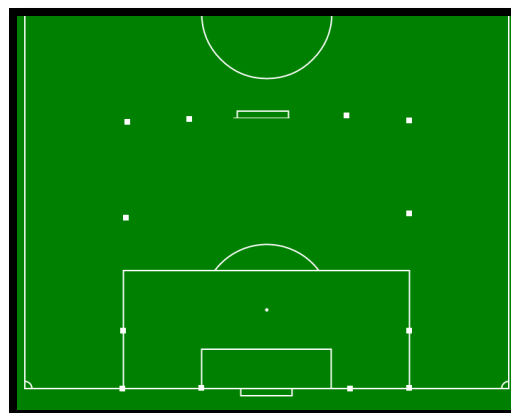


Figura 26- Exercício 14

### 4.3 Microciclo Padrão Futebol Clube de Penafiel (Carlos Brito) - 6 dias de intervalo entre jogos

DOM	SEG	TER		QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
JOGO	FOLGA	SUB PRINCIPIOS		SUB PRINCIPIOS	PRINCÍPIOS	SUB PRINCIPIOS	SUB PRINCIPIOS	JOGO
		TENSÃO - DURAÇÃO - VELOCIDADE - DESGASTE EMOCIONAL -						
		NÃO UTILIZADOS OU COM MENOS 45 MIN DE JOGO	NÃO UTILIZADOS OU COM MENOS 45 MIN DE JOGO					

Figura 27- Microciclo Padrão do Futebol Clube de Penafiel (Carlos Brito)

RECUPERAÇÃO ACTIVA	Exercícios com reduzida tensão muscular e intensidade baixa
FORÇA ESPECÍFICA	Exercícios com elevada tensão muscular, espaços reduzidos, curta duração, intensidade alta
RESISTÊNCIA ESPECÍFICA	Exercícios com tensão muscular média baixa, espaços maiores, duração alta, intensidade média/alta
VELOCIDADE ESPECÍFICA	Exercícios com tensão muscular média, espaços menores, curta duração, intensidade alta
TÉCNICO-RECREATIVO	Exercícios com tensão muscular baixa, contexto mais lúdico

Figura 28- Tipo de exercícios específicos das componentes de treino definidas pela equipa técnica

**Trabalhos liderados por Carlos Brito. Exemplos de sessões de treino relativos ao microciclo padrão apresentado:**

As sessões de treino elaboradas pela equipa técnica de Carlos Brito são divididas em 3 ou 4 partes, normalmente aquecimento, numa primeira fase através de alongamentos dinâmicos, estáticos e velocidade, numa segunda fase exercícios de meio com várias condicionantes e diferentes objetivos, com períodos de descanso onde são efetuados alongamentos estáticos. O aquecimento era sempre orientado em função do dia de treino e do regime específico. A parte fundamental da sessão chamado o período de aquisição era constituído por uma média 3 a 4 exercícios ajustados ao regime específico do dia de treino, por fim a última parte do treino o retorno à calma era feito através de alongamentos estáticos e de reforço muscular na região do core. A equipa não realizava qualquer trabalho de ginásio sendo o seu trabalho na sua globalidade realizado no relvado.

**De acordo com o microciclo padrão apresentado:**

### 4.3.1 Terça-Feira

Treino de recuperação ativa para todos os jogadores que realizaram mais de 45 min no jogo anterior com recurso a alongamentos estáticos e treino com grande intensidade para os que não jogaram num regime de força e resistência específica.

#### a) Aquecimento

- Alongamentos estáticos e dinâmicos a incidir sobretudo nos membros inferiores

#### b) Parte Fundamental

- Jogadores com mais de 45 minutos:

“Futevólei” e alongamentos estáticos no final, a duração do treino desses jogadores era mais reduzida no campo, cerca de 30 minutos, no fim recorriam a banhos e massagens.

- Jogadores com menos de 45 minutos:

Faziam uma média de 2 a 3 exercícios num regime de força e resistência específica, com a duração de 90 minutos.

#### C- Retorno à calma

Alongamentos estáticos.

#### Alguns exercícios típicos desse dia:

##### Exercício1

##### Descrição

- Gr+ (os jogadores que restarem dos pouco utilizados ou não utilizados no jogo anterior+ Gr
- Situação de jogo
- 4 séries de 10 minutos, recuperação de 2 a 3 minutos com recurso a hidratação e alongamentos estáticos.

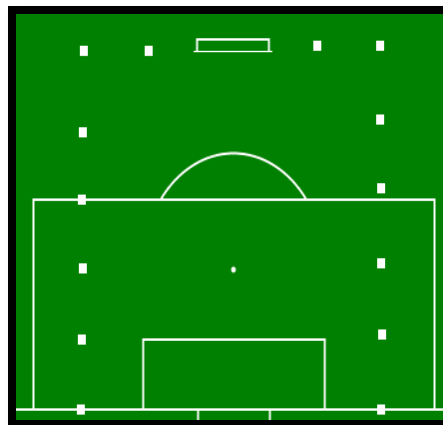


Figura 29- Exercício 1

- Condicionantes:
- Bola curta jogada pelo guarda-redes;
- Remates à baliza a partir do meio campo;
- remates fora da baliza considera-se uma falta, à terceira é marcado uma grande penalidade a contra a equipa que cometeu a falta.

## Exercício 2

### Descrição

- 4x4+1 Joker+ 2 Apoios exteriores
- Posse de bola, transições.
- 2 séries de 4 minutos

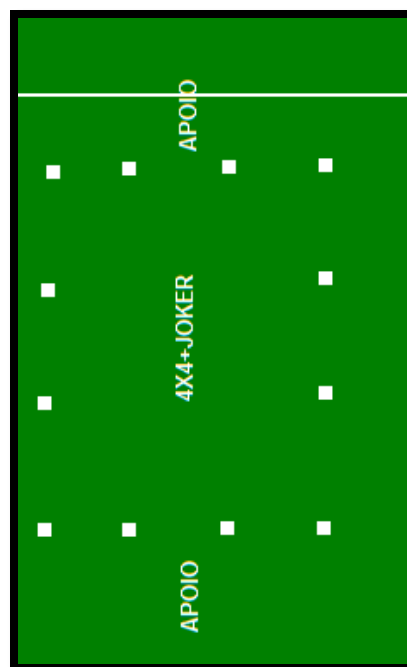


Figura 30- Exercício 2

### 4.3.2 Quarta-Feira

Neste dia os exercícios organizados por Carlos Brito e a sua equipa técnica são realizados com elevada tensão muscular em espaços reduzidos, o tempo de exercitação é curto e intensidade alta.

#### a) Aquecimento

- Alongamentos dinâmicos/estáticos ou “meinhos” com várias condicionantes e diferentes objetivos, 2 toques, 1 toque, 2 toques obrigatórios, cortar a bola ou

bastar tocar na bola, diferentes tipos de “meinhos” que permitam à equipa poder trabalhar todo o tipo de situações.

-Trabalho de força individual, cargas de ombro, costas com costas, etc. Trabalho dirigido sobretudo para a força nos membros inferiores.

### **b) Parte Fundamental**

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime maioritariamente de força específica, com a duração de 90 minutos.

### **c) Retorno à calma**

Alongamentos estáticos.

### **Alguns exercícios típicos desse dia:**

#### **Exercício 3**

##### **Descrição**

-6 equipas de 4 jogadores

-GR+4x4+GR

- 2 Minutos cada série, tempo total do exercício 15 minutos.

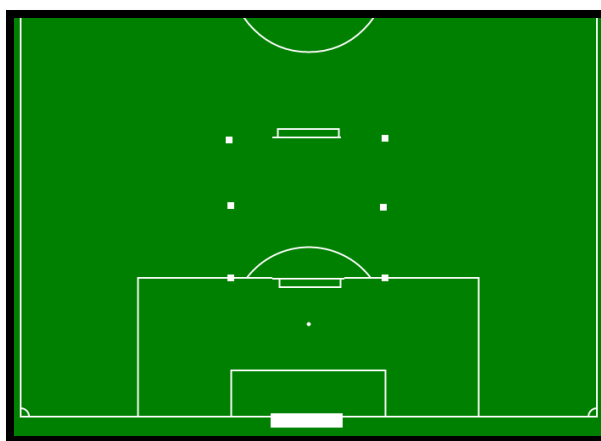
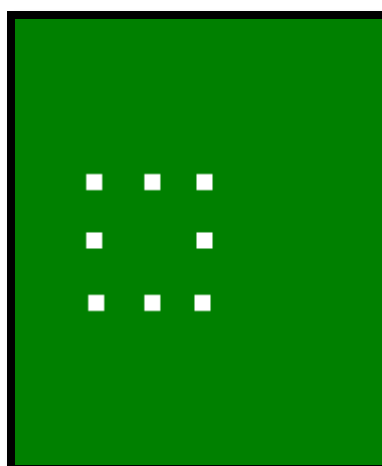


Figura 31- Exercício 3

#### **Exercício 4**

##### **Descrição**

- 3x2 posse de bola, quem perde ou passa mal a bola tem automaticamente de reagir à perda, fazendo o seu momento de transição o mais rápido possível.



- séries de 1 minuto, grupos de 4 jogadores.

Figura 32- Exercício 4

### Exercício 5

- 3x2+GR

-Finalização, Sup. e Inf. Numérica.

- passe longo por parte dos defensores que estão na linha de fundo

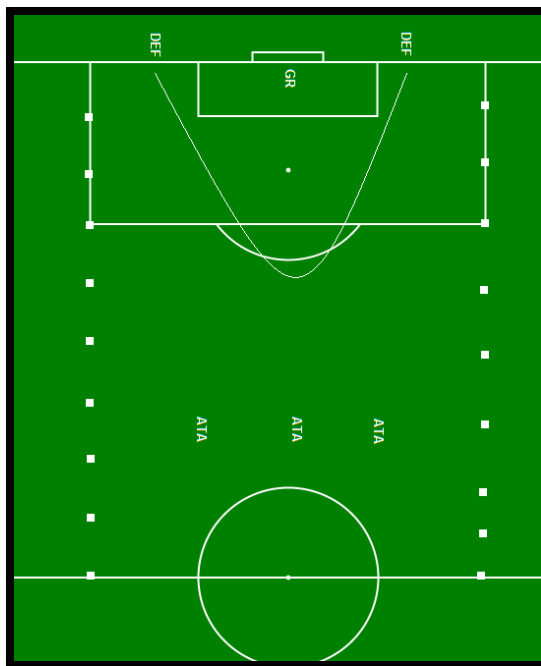


Figura 33- Exercício 5

### 4.3.3 Quinta-feira

Neste dia os exercícios são realizados com tensão muscular média/baixa executados em espaços maiores, a duração dos exercícios é mais alta e numa intensidade média/alta. Esta sessão tem como objetivo fundamental o afinamento da organização ofensiva e defensiva e do seu plano estratégico/tático. Neste dia também os aspetos de bola parada são trabalhados.

#### a) Aquecimento

- Alongamentos dinâmicos/estáticos
- Exercício de resistência/velocidade sem bola

#### b) Parte Fundamental

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime de resistência específica, com a duração de 90 minutos.

#### c) Retorno à calma

Alongamentos estáticos.

**Alguns exercícios típicos desse dia:**

### **Exercício 6**

#### **Descrição**

- GR+10X10+GR

-Jogo normal com as regras oficiais;

-4 séries de 10 minutos, bolas paradas o tempo parava e havia um cuidado mais especial neste tipo de trabalho, descanso com alongamentos estáticos e hidratação

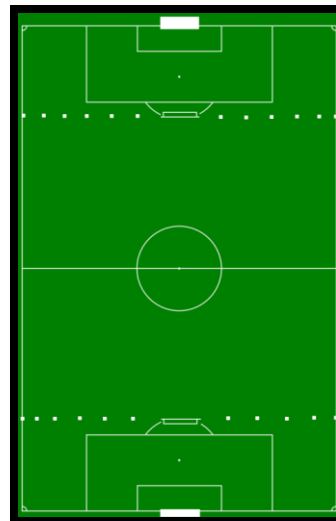


Figura 34- Exercício 6

#### **4.3.4 Sexta-Feira**

Nesta sessão de treino os exercícios são realizados com tensão muscular média em espaços menores com curta duração e intensidade alta.

##### **a) Aquecimento**

-Alongamentos dinâmicos e estáticos, velocidade, “meinhos”.

##### **b) Parte Fundamental**

Na parte fundamental da sessão de treino eram realizados uma média de 3 a 4 exercícios num regime de velocidade específica, com a duração de 90 minutos.

**Alguns exercícios típicos desse dia:**

### Exercício 7

#### Descrição

- 1X1+GR
- Finalização e velocidade específica;
- O jogador 1 sai com a bola para finalizar, o jogador 2 reage ao seu arranque e tenta condicionar o remate do jogador 1;
- Os jogadores na posição 2 alternam tanto no lado direito como do lado esquerdo.

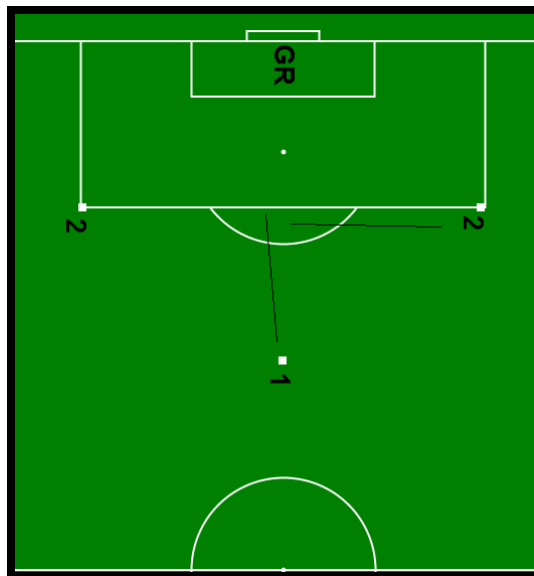


Figura 35- Exercício 7

### Exercício 8

#### Descrição

- 2X1+GR
- Finalização e velocidade específica;
- Um dos jogadores na posição 1 sai com a bola, o jogador na posição 2 reage e tenta condicionar a ação do 2x1

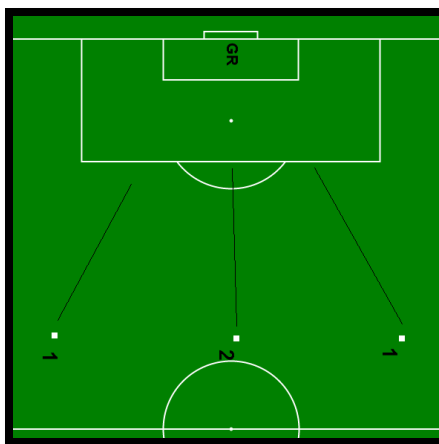


Figura 36- Exercício 8

### Exercício 9

#### Descrição

- GR+6x6+GR e 6 JOKERS
- Jokers jogam a 1 toque
- 2 Equipas em posse contra a restante (12x6)
- 4 séries de 3 minutos

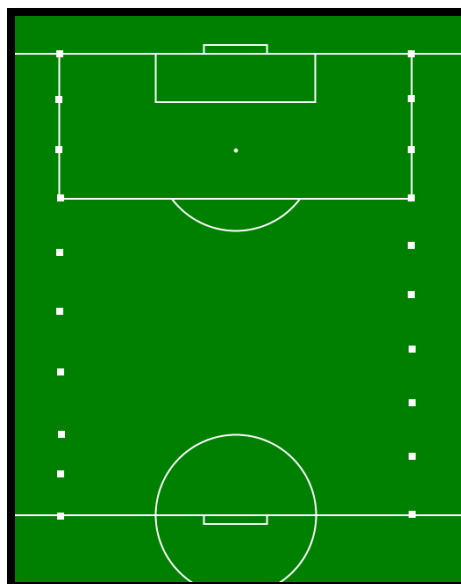


Figura 37- Exercício 9

### 4.3.5 Sábado

Esta sessão de treino está organizada para afinamento de uma ou outra bola parada, esta sessão também tem um carácter lúdico por forma a diminuir a pressão sobre os jogadores em função das suas responsabilidades e missões táticas dentro da equipa. O volume de treino é pequeno enquanto que a intensidade é média.

#### a) Aquecimento

- Alongamentos dinâmicos e estáticos e Meinhos

#### b) Parte Fundamental

- Nesta etapa eram realizados cerca de 2 a 3 exercícios de acordo com o regime antes estabelecido.

#### c) Retorno à calma

- Alongamentos estáticos.

**Alguns exercícios típicos desse dia:**

#### Exercício 11

##### Descrição

- Cantos e livres laterais

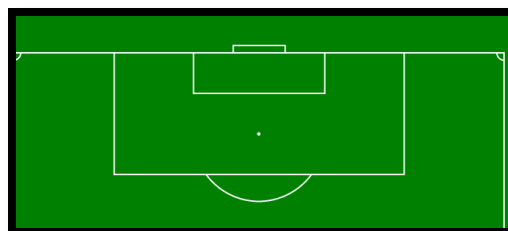
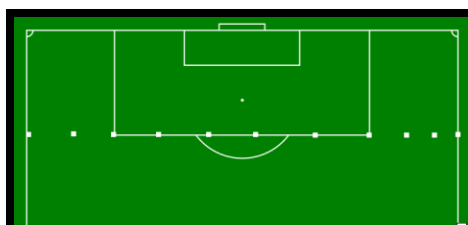


Figura 38- Exercício 11



## **Exercício 12**

### **Descrição:**

- GR+10x10+GR
- 2 séries de 5 minutos
- Situação de jogo normal

**Figura 39- Exercício 12**

## 5. Reflexão Final

Acabo um percurso que começou há um ano com muita teoria e nas cadeiras do ISMAI, no meu primeiro ano de mestrado e concluo com o estágio no Futebol Clube de Penafiel neste segundo ano.

A convicção que tenho e que já tinha foi que o estágio e o dia-dia foi onde pude vivenciar momentos que até hoje não tinha sido possível observar, a possibilidade de ver uma equipa profissional do processo de treino e pessoas altamente competentes no processo de treino fez com que abrisse o meu conhecimento de forma ainda mais alargada, o dia-dia tornou-se para mim uma importância enorme, mas sem como é óbvio retirar todos os valores e conhecimentos também muito importantes transmitidos pelos professores no primeiro ano.

Acredito que ao falar futebol, não podemos nos basear apenas nas imensas páginas de revisão de literatura que apresento, embora sejam importantes, e os inúmeros exercícios de treino e microciclo semanal que mostro apesar de importante também, aquilo que pude constatar no dia-dia e a ideia que muita gente refere que o futebol não é uma ciência exata, estou cada vez mais de acordo.

A não realização do artigo científico com muito pena minha, pois iria ser mais uma ferramenta de poder adquirir conhecimento, não foi possível, pois o meu espaço no clube era diminuto o que por sua vez fez que esse tipo de trabalho não pudesse ser realizado, como é óbvio tenho a expectativa de um dia poder fazer noutra situação mais facilitada.

Em jeito de reflexão final tenho a agradecer a oportunidade que o Professor e Supervisor de estágio Jorge Baptista me deu de poder assistir aos trabalhos da equipa sénior e profissional do Futebol Clube de Penafiel, sem ele não teria a oportunidade de conhecer um contexto de alta competição e sobretudo de primeira liga pois até hoje nem tinha andado perto desta realidade.

Agradecer também ao clube, sobretudo ao diretor desportivo José Nando e a dois treinadores Rui Quinta e Carlos Brito e a toda a sua equipa técnica com quem tive a oportunidade de partilhar ideias sobre este fenómeno que tanto adoro o futebol, por fim também a algumas pessoas que fui conhecendo por Penafiel que jamais esquecerei o carinho e humildade das mesmas.

No início nervoso, por ir conhecer um contexto de futebol profissional e abordar pessoas que andam há anos nisto, tentar ser perspicaz nas perguntas que fazia, observar o treino no máximo de alerta para que qualquer momento pudesse ser discutido mais tarde, á chuva com frio, ao sol com calor, o que fosse, mas no fundo quem me ajudou foi a minha paixão por isto e toda a disponibilidade para ensinar que os dois treinadores me demonstraram em cada momento, fizeram-me manter sereno e compreender que para além do contexto ser mediático, são pessoas, humanos, que estão para além daquilo que vemos nas televisões e nos campos de futebol.

A partir daí fui cada vez mais ousado nas minhas perguntas, questionando pessoas que têm anos daquilo e perceber porque faziam de uma forma e não de outra, eles que me desculpem se alguma vez fui atrevido de mais nas perguntas e nas minhas análises, mas no fundo o que queria mesmo, era perceber o ponto de vista deles e ir construindo o meu.

O meu objetivo neste estágio foi acima de tudo observar o que se fazia ao nível profissional, nomeadamente num clube de primeira divisão, a partir deste estágio percebo e respondendo a algumas questões que tinha em mente que por ser um contexto de alta competição não existe uma disparidade assim tão grande daquilo que eu já pude contactar na experiencia que tenho a nível de formação, pensava que ia encontrar exercícios de treino que nunca tinha visto na vida, errado, pensava que ia ver jogadores com atitudes e comportamentos sempre de jogador de alto nível, errado, todos falham, todos são humanos, no fundo é futebol seja qual for o contexto, com isto aprendi e retiro o que acho importante, pois pra mim o bom profissional é aquele que não se importa de tirar ideias dos outros para acrescentar as suas, a todo momento tu aprendes, tu renovas o teu conhecimento.

Na minha opinião que levo deste estágio e como aspirante a um dia ser treinador principal de futebol vem de encontro ao que eu pensava, ou seja o futebol é complexo, mas existem pessoas que o complicam demasiado, assim sendo e na minha convicção o treinador tem de ter um modelo de jogo, exercícios que venham dar corpo a este modelo, leitura de jogo, liderar homens todos os dias e realço todos os dias e por fim teres bons jogadores porque são eles que executam todas as nossas convicções.

Nesta longa caminhada pude ter a experiência de contactar com dois treinadores diferentes, duas personalidades, duas formas de trabalho, duas formas de ver o jogo.

Falar de Rui Quinta é dizer que o tenho já como referência, é falar de um homem que respira futebol, sempre disponível e com interesse em ensinar, mas acima de tudo e aquilo que dou mais valor quando conheço alguém é o seu carácter e personalidade, e neste caso grande carácter da pessoa em si, apesar de vários momentos os resultados não terem sido aqueles que toda a gente pretendia, um homem com personalidade estava para além disso e não vou esquecer palavras que para mim ficaram marcantes e que as guardo para sempre. Relembro a mensagem de telemóvel que me foi enviada depois de uma minha e depois de uma semana que a meu ver tinha sido difícil para ele, “ As semanas nunca são complicadas...são sempre oportunidades para fazermos o que gostamos...e isso é entusiasmante”, Rui Quinta.

Falar de Carlos Brito é falar de uma pessoa absolutamente conhecedor das “manhas” futebolísticas, com sentido de humor muito característico, é falar de um homem que tem um currículo enorme na 1ª divisão, o meu tempo com ele foi mais curto, mas igualmente, sempre mostrou grande disponibilidade para ensinar e sobretudo a lembrança que fica dele, foi que futebol da técnica e da tática como muitos falam não é tudo e a gestão dos recursos humanos no dia-dia faz o sucesso de um coletivo.

O futebol é uma paixão pra mim, é difícil perceber porque gosto tanto deste desporto e haveria muitas palavras para descrever este fenómeno, mas não, ainda não as encontro e no fundo isto acontece porque um dia espero encontrar uma definição à altura deste fenómeno.

A gente tem muitos sonhos e é isso que nos guia no nosso caminho tão curto, a cada passo tu constróis aquilo que queres ser, aquilo em que acreditas, para nós que vimos da faculdade é no meu ver ainda complicado entrar neste meio do futebol profissional, porque é neste meio que os desafios são enormes e mais desafiantes e onde tu podes viver de forma aceitável no futebol, por isso acredito que um dia poderei ter uma oportunidade, e esse dia chegando, agarrarei isso com tudo aquilo que sei no momento e espero vir a saber mais, pois tenho uma enorme paixão, vontade de aprender e ser bem sucedido neste meio.

## 6. Bibliografia

Piqueras, P. (2011). Planificación del entrenamiento deportivo contextualizado en la realidad sistémica compleja del fútbol. *Abfutbol*.54.17-32.

Carvalho, C. (2000). *As coisas dum a «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção. Tese de Licenciatura. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.*

- Castelo, J. (1994). *Futebol, Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*. 1. 35-54.
- Castelo, J. (2004a). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2004b). *Os métodos de treino do Futebol. Ludens*, 4. 41-74.
- Castelo, J. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Ekblom, B. (1986): Applied physiology of soccer. *Sports Medecine*.3. 50-60.
- Ferreira, J. (1999). Conhecimento declarativo no Futebol. Estudo comparativo em praticantes de sub 14. (Mestrado), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Revista Movimento*.10.40-50.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. (Doutoramento). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*.14.7-14.
- Garganta, J. (1999). La Prestacion Energetico Funcional del Calciatore. *Teknosport*, 11.18-27.
- Garganta, J. (2000): Análisis del juego en el Fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Entrenamiento deportivo*.2.1-19.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85. 14-17.

- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996): *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Porto: José Oliveira e Fernando Tavares Editores.
- Houlier, G. & Crevoisier, J. (1993). *Entraîneur competence et passion, les details qui font gagner*. Paris : Canal + Edition.
- Hugges, C. (1994). *The football association book of soccer- Tactics and skills*. British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press.
- Konzag, I. (1991): A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*. 19.27-37.
- Martin, V. (2002) *Futebol: Lactato e Amônia Sanguíneos em Teste de Velocidade Supra-Máxima*. 2002. Tese de Mestrado. Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Matveiev, L. (1981) *O processo de Treino Desportivo*. Lisboa: Editora Livros Horizonte.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol, Del Análisis del Juego a la formacion del jugador*. Barcelona: Indepublicaciones.
- Oliveira, A., Sequeiros, J. & Dantas, E. (2005) Estudo comparativo entre o modelo de periodização clássica de Matveev e o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski. *Fitness & Performance Journal*, 4. 358-362.
- Oliveira, B. (2002). *Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho»* (Licenciatura), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Pacheco, R. (2005). *Segredos de balneário*. Lisboa: Prime Books
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. Porto: Edições Apoged.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. (Mestrado), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Riquezas e Tradições de Penafiel. *Futebol Clube de Penafiel | A equipa mais portuguesa da 1ª Liga*. Retirado em Março 24, 2015 de <http://riquezasetradicoesdepenafiel.blogspot.pt/2015/01/futebol-clube-de-penafiel-equipa-mais.html>

Rodrigues, J. & Pina, R. (1999). *Análise da instrução na competição de voleibol*. Lisboa: Edições FMH.

Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. (Licenciatura). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Teodurescu, L., (1983) Contributions au concept de jeu sportif collectif, en Teaching team sports. Roma: AIESEP.

Terras de Portugal. *Penafiel*. Retirado em Março 24, 2015 de <http://terrasdeportugal.wikidot.com/penafiel>.

Wikipédia. *Penafiel*. Retirado em Março de 24, 2015 de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Penafiel#Desporto>.

Wrzos, J. (1984): *La tactique de l'attaque*. Paris : Ed. Broodcorens.

Zerozero. *Histórico de Competições*. Retirado em Março 24, 2015 de [http://www.zerozero.pt/team\\_compets.php?epoca\\_id=144&id=30&men=](http://www.zerozero.pt/team_compets.php?epoca_id=144&id=30&men=)

Zerozero. *Jogos Realizados*. Retirado em Março 24, 2015 de [http://www.zerozero.pt/equipa.php?grp=0&ond=&compet\\_id\\_jogos=0&epoca\\_i=144&ano=2014&ano\\_fim=0&id=30&menu=allmatches&type=season&epoca\\_d\\_fim=0&comfim=0&page=1](http://www.zerozero.pt/equipa.php?grp=0&ond=&compet_id_jogos=0&epoca_i=144&ano=2014&ano_fim=0&id=30&menu=allmatches&type=season&epoca_d_fim=0&comfim=0&page=1).

Zerozero. *Plantel Principal*. Retirado em Março 24, 2015 de <http://www.zerozero.pt/equipa.php?id=30>.