

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Relatório de Estágio

José Pedro Mesquita

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

Orientador Institucional:

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Orientador Cooperante:

Armando Roriz

José Pedro Laranjeiro Fernandes Varregoso Mesquita

Nº: 29508

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador Armando Roriz.

Junho, 2019

*“Quem se julga com uma cabeça bem feita,
é porque tem uma cabeça mal feita que
precisa urgentemente de ser refeita”
(Gaston Bachelard)*

Agradecimentos

O finalizar de uma etapa difícil só é possível com o apoio daqueles que nos são mais próximos, que nos apoiam e auxiliam nas tarefas árduas e desafios que a vida nos lança. Sei que sem o apoio destas pessoas seria impensável ter ultrapassado as dificuldades que me foram colocadas na etapa final do curso e do estágio.

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor Doutor Jorge Baptista por toda a disponibilidade e cuidado durante este percurso académico. Por todos os ensinamentos transmitidos através das suas experiências e conhecimentos.

Agradecer também à minha família, em especial aos meus pais, por todo o apoio ao longo deste enorme desafio e por todos os princípios e valores que me foram transmitidos.

Aos meus amigos, pelos momentos partilhados e pelo apoio demonstrado durante todo o processo.

Por último, agradecer a toda a equipa técnica pela abertura e liberdade que me foi dada durante todo o percurso, conseguindo ultrapassar todos os desafios que foram apresentadas. Por toda a discussão e partilha de diferentes experiências que me fez crescer a nível pessoal e profissional.

Um muito obrigado a todos!

Índice

INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO AO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.....	2
CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO	2
CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	2
<i>História do SC Braga</i>	2
MODELO DE JOGO.....	4
<i>Tópicos para a construção do Modelo de Jogo:</i>	4
<i>Organização Ofensiva</i>	5
<i>Transição Defensiva</i>	7
<i>Organização Defensiva</i>	8
<i>Transição Ofensiva</i>	9
<i>Esquemas táticos ofensivos</i>	10
<i>Esquemas táticos defensivos</i>	10
CARACTERIZAÇÃO GERAL DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO	11
<i>Caracterização das Infraestruturas</i>	11
<i>Caraterização dos Recursos Materiais</i>	12
<i>Caracterização dos Participantes</i>	13
<i>Função na Equipa Técnica</i>	14
FINALIDADE E OBJETIVOS DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO.....	14
INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	15
DESCRIÇÃO DAS PRINCIPAIS TAREFAS DESENVOLVIDAS	15
<i>Tarefas de treino</i>	15
<i>Tarefas de jogo:</i>	15
PERÍODOS E PROCESSO DE ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO.....	16
<i>Processo de elaboração de planos de treino</i>	16
<i>Períodos Competitivos</i>	16
FORMAÇÃO.....	19
ANÁLISE E REFLEXÃO DE DOIS MICROCICLOS	19
DO TREINO AO JOGO	30
DO TREINO AO JOGO	42

COMPARAÇÃO DE MICROCICLOS	43
ANÁLISE DOS DOIS MICROCICLOS DE TREINO COMPLEMENTAR.....	44
ESTUDO DE CASO	46
REVISÃO DE LITERATURA	46
MÉTODOS	47
RESULTADOS	48
CONCLUSÃO	49
CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
REFERÊNCIAS	52
ANEXOS.....	54

Índice de Figuras

Figura 1: sistema 1-4-3-3	5
Figura 2: Momentos de Jogo	5
Figura 3: Microciclo de conteúdos.....	19
Figura 4:Microciclo nº27.....	20
Figura 5:Microciclo nº28.....	23
Figura 6: Microciclo nº29.....	26
Figura 7: Microciclo nº30.....	29
Figura 8: Microciclo de conteúdos.....	31
Figura 9: Microciclo 110.....	33
Figura 10: Microciclo 111	36
Figura 11:Microciclo nº 112.....	38
Figura 12: Microciclo nº113.....	41
Figura 13:Monitorização do Training Load Casa/Fora.....	48
Figura 14: Monotorização da monotonia vitória/derrota	49
Figura 15:Monitorização da monotonia casa/fora.....	49
Figura 16: Monitorização do trainig load vitória/derrota.....	49
Figura 17: Base de dados GOD.....	54
Figura 18: Modelo de ativação geral.....	55
Figura 19: Dados acute/chronic.....	55
Figura 20: Registo de lesões.....	55
Figura 21: Planos de treino Microciclo nº7	56
Figura 22:Plano de treino Gr.....	57
Figura 23: Plano de treino individual.....	57
Figura 24: Plano de treino de hipertrofia	58
Figura 25: Plano de treino de Gr's.....	58
Figura 26: Plano de treino de potência.....	59

Índice de Tabelas

Tabela 1:Palmarés Sporting Clube de Braga.....	3
Tabela 2: Plantel sub-16.....	13
Tabela 3:Equipa Técnica.....	14
Tabela 4: Microciclos de período pré-competitivo	17
Tabela 5: Microciclo padrão	18
Tabela 6: Tabelas referentes aos cenários estudados	48

Lista de abreviaturas

AV – avançado

CMJ – *counter movement jump*

DC – defesa central

DL – defesa lateral

EXT – extremo

GOD – gabinete de otimização desportiva

GR – guarda redes

HxH – homem a homem

MD – médio defensivo

PL – ponta de lança

PSE – perceção subjetiva de esforço

SC Braga – Sporting Clube de Braga

TO – transição ofensiva

Introdução

Integrado na categoria dos jogos desportivos coletivos, o futebol caracteriza-se não só pela relação de oposição entre os elementos de duas equipas, como também pela relação de cooperação entre estes, com vista à obtenção da vitória (Garganta & Pinto, 1998).

O futebol caracteriza-se pela imprevisibilidade, dado que as relações entre os jogadores são realizadas com vista à realização de objetivos de jogo, com comportamentos que visam recuperar, conservar e fazer progredir a bola até zonas de finalização (Gréhaigne, Bilard & Laroche, 1999). Desta forma, pode-se considerar o jogo como um fenómeno complexo e dinâmico, cuja imprevisibilidade promove várias configurações, que advêm da forma como as equipas gerem as relações de cooperação e oposição ao longo do tempo, em função de um determinado objetivo de jogo (Garganta, 1997).

A finalidade dos comportamentos dos jogadores é, portanto, guiada por um objetivo de produção: vencer o jogo (Gréhaigne, 1989).

Porém, no decurso de uma partida, até conseguir marcar um golo ou impedir a sua marcação, os jogadores/equipa dirigem os seus esforços no sentido de estabelecer uma supremacia sobre o seu adversário. Devem por isso garantir, no âmbito do quadro regular do jogo, o cumprimento de princípios de jogo e procurar atingir objetivos intermédios, desenvolvendo ações parcelares. Na medida em que, as ações de jogo ocorrem em contextos de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade e aos jogadores é querida uma permanente atitude estratégico-tática (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Garganta, 1994; Mombaerts, 1996).

A criação de um modelo de jogo diz respeito a uma ideia, a qual é baseada num conjunto de princípios que determinam uma forma de jogar (Azevedo, 2011). Define-se que um modelo de jogo é uma representação de uma realidade complexa (Garganta, 1996) que caracteriza uma forma específica de desempenho coletivo e individual do jogo de futebol, e como tal, essa representação é vista como uma ferramenta conceito-metodológica para modelar o jogo que se quer implementar e jogar.

Enquadramento ao relatório de Estágio

Num primeiro momento irei abordar o contexto em que estive inserido e de seguida darei ênfase a três fases durante o processo de intervenção SC Braga, sendo estas, intervenção profissional, análise e reflexão sobre dois microciclos e um pequeno estudo dentro do plantel que estive inserido.

Na primeira fase do Relatório irei descrever qual a minha intervenção no seio da equipa, tal como, processo de elaboração de planos de treino relativos à preparação física dos atletas, gestão de cargas, processo de recuperação dos mesmos e descrição dos diferentes períodos competitivos.

A segunda fase incidirá sobre dois microciclos descritos pormenorizadamente e com reflexões dos mesmos com o intuito de fazer perceber o porquê da escolha de determinados exercícios em detrimento de outros e a sua transferência do treino para o jogo.

Por fim, o estudo de caso dentro da própria equipa, com o objetivo de perceber como é feita a monitorização do *Training Load* ao longo de uma temporada num contexto de formação

Caracterização do contexto

Caraterização da Instituição

História do SC Braga

Sabe-se que o futebol em Braga começou a ser jogado antes da 1ª Grande Guerra. Dizem que havia um campo (Campo das Goladas) onde se começou a praticar futebol utilizando as suas regras. Porém com a Grande Guerra tudo se esfumou.

Segundo alguns populares, um pouco depois de 1918, surge de novo o futebol. Desta vez, foram os sargentos da Guarnição de Braga que formaram um grupo e conferiam vida ao futebol. Por esta altura funda-se o Liberdade Futebol Clube, o Estrela Futebol Clube e o Futebol Clube de Braga. Só em finais de 1919 e princípios de 1920, foi pensado e organizado um clube que se viria a chamar SC Braga. Este foi fundado por um grupo de jovens (maioria estudantes): Celestino Lobo, Carlos José de Mourais, os irmãos Carvalho, Eurico Sameiro, Costinha, João Gomes e Joaquim de Oliveira Costa.

Note-se que, inicialmente, o S.C. Braga não enveredou as cores que hoje lhes são características (vermelho e branco), mas sim verde e branco.

Em 19 de Janeiro de 1921, foram elaborados os primeiros estatutos do clube, daí esta data ser considerada oficial do seu verdadeiro nascimento.

A partir desta data, o clube foi crescendo, passando pelo campeonato distrital desde a

época 1922/23 até chegar à 2ª divisão nacional em 1940/41. Na época de 1946/47 sagrou-se campeão nacional da 2ª divisão nacional e ascendeu, pela primeira vez à 1ª divisão nacional. Importa referir que, em 1950, foi inaugurado o Estádio 28 de Maio, atual 1º de Maio, com capacidade de albergar cerca de 40 mil espectadores. Esta inauguração constituiu mais um importante marco histórico para o S.C. Braga, funcionando como rampa de lançamento para o crescimento e emancipação do clube.

Durante alguns anos entre a 1ª e 2ª divisão, o S.C. Braga atualmente consolidou-se como um grande clube da 1ª divisão nacional com feitos históricos quer a nível nacional, quer a nível europeu.

Com a conquista da Taça de Portugal na época 1965/66, o S.C. Braga conseguiu na época seguinte um marco histórico, participando pela primeira vez numa competição europeia (Taça das Taças).

Em 2010/11 o S.C. Braga atingiu, pela primeira vez, a fase de grupos da prova mais prestigiada a nível de clubes, a Liga dos Campeões, sendo este um marco importante em toda a história deste Clube.

A tabela 1 descreve resumidamente os títulos conquistados pelo SC Braga até ao momento

Tabela 1:Palmarés SC Braga

	12 Campeonato Regional de Braga 1 AF Braga 3ª Divisão 3 AF Braga Taça de Honra 2 AF Braga Torneio de Abertura
	2 Campeonatos Nacionais 2ª Divisão (1946/1947; 1963/1964)
	2 Taças de Portugal (1965/1966; 2015/2016)
	1 Taça Intertoto (2008/2009)
	1 Taça da Liga (2012/2013)

Modelo de Jogo

Considerando que o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do processo de treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011), percebe-se a importância que o processo de treino tem para operacionalizar as ideias e princípios de jogo pretendidos. De facto, segundo Silva (2008), o processo de treino visa desenvolver uma forma de jogar, que advém da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa e como tal, o exercício de treino representa o local onde o treinador materializa as suas ideias e os jogadores aprendem os princípios do modelo de jogo (Mesquita, 2000).

A criação do modelo de jogo numa equipa de futebol é essencial, assumindo-se como ponto de orientação de todo processo.

O modelo de jogo condiciona o modelo de treino, de exercícios, o modelo de jogador. É um projeto consciente do que é a conceção de jogo do Treinador, onde as características individuais dos jogadores são determinantes na definição do sistema de jogo.

Tópicos para a construção do Modelo de Jogo:

- Desenvolver jogadores que entendem os seus papéis dentro da equipa;
- Ideia de jogo que maximize os pontos fortes e a competitividade de cada jogador;
- Reagir de forma rápida e positiva durante as transições;
- Pressionar coletivamente estrategicamente organizada;
- Criar largura no ataque final;
- Reconhecer, criar e explorar vantagens numéricas;
- Criar uma forte mentalidade coletiva, todos os jogadores estão dispostos a trabalhar forte e defender a equipa;
- Usar a posse de bola para criar oportunidades de golo e realizar gestão de jogo;
- Fazer uso eficiente do espaço.

Sistema tático principal



Figura 1: sistema 1-4-3-3

Momentos de jogo



Figura 2: Momentos de Jogo

Organização Ofensiva

a) Grande princípio

A circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização.

b) Subprincípio

Tem que haver sempre uma ou mais linhas de passe de segurança (cobertura ofensiva); os jogadores têm de criar linhas de passe diferentes e ocupar espaços vazios para poder procurar desequilibrar a equipa adversária (mobilidade); no último terço do campo privilegiar a objetividade, o drible serve para procurar o espaço para desequilibrar o adversário para depois passar ao colega solto, isto é, penetrações sucessivas dos jogadores e passe até surgir possibilidade de golo.

c) Comportamentos pretendidos

- Trabalhar em diferentes linhas;
- Coragem com bola;
- Circulação da posse objetiva e de acordo com o que jogo “está a pedir”;
- Ocupação do terreno de jogo (largura e profundidade) – Campo grande.

1ª Fase

Preparação (pontapé de baliza):

Sem pressão:

- Preferência pela “construção curta” a partir do guarda-redes com entrada da bola num dos DC’s.

Com pressão:

- Dinâmica de atrair os adversários com o recuo dos nossos médios para a procura do corredor lateral através do passe longo;
- Dinâmica “GR levanta braço direito”: DC lado direito entra na área, o DL direito ocupa a posição do DC e neste momento o GR executa o passe para o DL ficando este com possibilidade de apoio frontal no DC ou iniciando ele próprio a construção;
- Dinâmica “GR levanta braço esquerdo”: DC lado esquerdo entra na área, o DL esquerdo ocupa a posição do DC e neste momento o GR executa o passe para o DL ficando este com possibilidade de apoio frontal no DC ou iniciando ele próprio a construção.

2ª Fase

Criação (circulação da bola na procura de espaço):

- Construção com 4:jogadores máxima largura dos DL e EXT, e os médios procuram espaços através da sua mobilidade;
- Construção a 3 com médio defensivo: DL na última linha defensiva do adversário, EXT procuram espaços interiores;
- Dinâmica do “5”: construção a 3 assimétrica, do lado direito pretendemos o DL na última linha defensiva adversária e EXT a procurar espaços interiores, sendo que do lado esquerdo pretendemos largura máxima tanto do DL como do EXT.

3ª Fase

“Aceleração do jogo” (procura de momentos de finalização):

- EXT procura bola no espaço interior (entrelinhas), ficando com possibilidade de jogar fora (numa possível subida do DL) ou entre DL/DC adversário explorando profundidade através da rotura do PL;
- EXT recebe fora (corredor lateral) ficando com a possibilidade de drible 1x1 para a linha final (para possível situação de cruzamento) ou optam pelo drible para zona central ficando com a possibilidade de remate ou passe em rotura.

4ª Fase

Finalização

- Cruzamento com as três zonas preenchidas (PL ao 1º poste ou zona central da baliza, EXT do corredor contrário ao 2º poste, médio ofensivo na zona da marca de grande penalidade, médio centro à entrada da área preparado para cruzamento atrasado ou segunda bola;
- Rematar de longe sempre que haja espaço.

Transição Defensiva

a) Grande princípio

Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma mudança rápida de atitude após perda de bola para que a equipa, por um lado possa impedir contra-ataque adversário, e por outro lado dar tempo aos restantes elementos da equipa para se organizarem defensivamente.

b) Subprincípio

Um *pressing* inteligente e organizado, onde o mais próximo do portador da bola realiza a contenção e os restantes dão coberturas e fecham espaços, criando uma grande aglomeração (organizada) de jogadores em torno da bola.

c) Comportamentos pretendidos

- Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma grande mudança de atitude após a perda de bola para ofensiva/defensiva...

“O melhor momento para ganhar a bola é logo imediatamente após a perda”!

- Equipa encolhe sobre a zona da bola para voltar a ganhar novamente;
- Caso não consigamos ganhar a bola ou impedir a entrada do passe de TO do adversário tentamos: obrigar a jogar para trás ou fazer falta inteligente;
- Pressão agressiva sobre o adversário com bola – temporizar a progressão da bola obrigando o adversário a jogar para trás;
- MD tenta parar progressão da bola – “matar” a TO;
- DC pressiona receção em apoio dos AV.

Grande mudança de atitude Ofensiva-Defensiva: equipa encolhe sobre a zona da bola – Campo pequeno.

Caso não se consiga ganhar a bola – Temporizar a progressão da bola e obrigar adversário a jogar para trás.

Organização Defensiva

a) Grande Princípio

Defesa à zona pressionante, isto é, após determinarmos a zona de pressão (que poderá ser alta, média ou baixa consoante a estratégia a dotar para o jogo) a equipa tem de mudar rapidamente de atitude e pressionar para provocar o erro do adversário ou ganhar a posse de bola.

b) Subprincípio

Pressão ao portador da bola pelo jogador mais próximo (contenção); coberturas defensivas por parte dos colegas mais próximos ao colega que realiza a pressão; os restantes elementos da equipa organizam-se defensivamente (concentração), mantendo sempre as restantes linhas equilibradas defensivamente (equilíbrio).

c) Indicadores de Pressão

- Adversário de costas (encostar e não deixar rodar);
- Bola no ar, possibilidade de ganho de bola “sem falta”;
- Bola fora do pé, possibilidade forte de ganho de bola;
- Mau passe ou receção do adversário;
- Bola jogada para trás pelo o adversário.

d) Comportamentos Pretendidos

- Linha defensiva tão subida quanto possível e sempre a encurtar;
- Distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores;
- Orientação pela bola – posicionamento zonal;
- Basculações rápidas aos corredores laterais;
- Momentos de pressão mais intensa;
- Entrada da bola nos corredores laterais;
- Adversário com dificuldades na reação da bola ou de costas;
- Passes para trás;

- Linha defensiva – Funcionamento do Bloco:
 - Bola Coberta – Linha defensiva não baixa;
 - Bola Descoberta – Linha defensiva vai baixando.

Bloco Alto: distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores. Defesa à Zona Pressionante. Não deixar o adversário jogar.

Bloco Médio: linha atacante alinhada pelo círculo de meio-campo efetuando basculações rápidas para os corredores laterais com o objetivo de “empurrar” o adversário para fora.

Bloco Baixo: linha atacante alinhada pelo meio-campo, retirando profundidade ao adversário efetuando basculações rápidas, esperando pelos indicadores de pressão para iniciar os comportamentos defensivos pretendidos.

Transição Ofensiva

a) Grande princípio

As transições ofensivas, têm como principal princípio retirar a bola imediatamente da zona de pressão através do passe.

b) Subprincípio

Retirar a bola da zona de pressão para ataque rápido, procura-se chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária através do passe longo em profundidade ou com passe curtos em progressão; retirar a bola da zona de pressão para segurança, isto é, quando a equipa se encontra desequilibrada devemos conservar a posse de bola, tirando de uma zona mais densa de jogadores para uma zona menos densa, deixando a equipa equilibrar-se, passando assim a um ataque mais apoiado.

c) Comportamentos pretendidos

- Decidir e executar rápido – Velocidade de jogo e deslocamento;
- Abrir linhas de passe em profundidade – Solicitar os colegas no espaço;
- Condução rápida da bola em progressão direta;
- Subida de toda a equipa em equilíbrio, com a subida da bola – não abrir espaços entre linhas;
- Importante que a bola saia da zona de pressão adversária;
- Importante existir largura no corredor contrário quando saímos da pressão num dos lados;

- Importante termos presença ofensiva non momento de chegada ao último terço.

Velocidade com Profundidade + Largura.

Subida em bloco da equipa, abrindo linhas de passe em profundidade para os colegas serem solicitados no espaço - Campo grande.

Bola “fora da zona de pressão” e com largura no corredor contrário.

Após a recuperação da bola é importante existir largura no corredor contrário quando saímos da pressão num dos lados. Fazendo variar o centro de jogo.

Esquemas táticos ofensivos

a) Lançamentos de linha lateral:

- Rápido: reposição rápida;

- Estratégico: lançamento longo com bloqueios (perto da área adversária);

b) Pontapé de saída:

- Estratégico: a partir da análise efetuada ao adversário é definida uma zona alvo.

c) Livres:

- direto/rápido: executar rapidamente ou em posição frontal remate direto;

- estratégico: livre com saída curta incluindo 4/5 jogadores.

d) Cantos:

- direto: colocada na área (normalmente ao 1º poste);

- estratégico: a partir da análise efetuada ao adversário é definida uma zona alvo, normalmente com 2/3 jogadores no canto curto.

Esquemas táticos defensivos

a) Lançamentos de linha lateral:

- Posicionar o mais rápido possível;

- Se possível, obrigar adversário a procurar jogador mais recuado.

b) Livres:

- Posicionar o mais rápido possível;

- Marcação HxH;

- Aguentar até bater.

c) Cantos:

- Posicionar o mais rápido possível;

- Marcação mista: 7 jogadores à zona, 2 HxH e 1 faz bloqueio à referência adversária.

Caracterização geral das condições de trabalho

Caracterização das Infraestruturas

Todas as infraestruturas utilizadas pelo clube na modalidade de futebol e futebol de praia situam-se na Cidade Desportiva do SC Braga, inaugurada em Junho de 2017.

A obra ainda não está finalizada, tendo sido esta dividida em 2 fases:

1ª Fase(já concluída): A cidade desportiva tem um edifício para o centro de formação, que alberga toda a estrutura do futebol de formação do clube, assim como sete campos, três de relva natural e dois de relva artificial, um campo de futebol de sete e um outro de futebol de praia.

Com o crescimento do número de equipas da formação para a presente época 2018/2019 com a criação de mais um escalão (Sub-23), surge a necessidade de um aumento do número de campos.

O Braga aumentou então de 10 para 12 campos, um de relva natural e outro de relva artificial.

2ª Fase: na presente época, iniciaram-se as obras do mini-estádio para os jogos oficiais das equipas B masculina e equipa A feminina do SC Braga, que terá uma bancada coberta com 2.800 lugares, e o pavilhão multiuso com capacidade para 1.250 lugares.

Junto ao pavilhão ficará uma área administrativa, a loja do clube e serviços de apoio aos sócios, uma área residencial com 60 quartos duplos, área de refeitório e de descanso/lazer e ainda um espaço de apoio às equipas profissionais (balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina olímpica e gabinetes de trabalho).

Edifício Principal

Piso 0 – arrecadação de material, lavanderia e casa das máquinas;

Piso 1 – 8 balneários, 2 balneários para as equipas de arbitragem, gabinete antidoping/ primeiros socorros, rouparia da formação, rouparia da equipa B;

Piso 2 – Contempla vários gabinete, do Presidente, do Secretário Técnico, gabinete da Direção, do Coordenador Técnico, de Fisioterapia, para o Departamento Médico, 4 gabinetes de *Staff*, Observação e Análise (GOA), 3 balneários de *Staff* (2 masculinos e 1 feminino), um auditório, um ginásio, WC's (1 masculino e 1 feminino), e um armazém;

Piso 3 – receção, bar/ restaurante, sala de estudo, sala de reuniões, gabinete de modalidades, gabinete Médico, WC's (2 masculinos e 2 femininos) e parque de estacionamento.

Campos:

Campo 1 para competição (relva natural)

Campo 2 para competição/treino (relva artificial);

Campo 3 futebol de 7 para competição/treino (relva artificial);

Campo 4 para treino (relva artificial)

Campo 5 para treino (relva natural)

Campo 6 para treino (relva natural)

Campo 7 para futebol de praia (areia)

Campo 8 para competição (relva natural)

Campo 9 para treino (relva artificial)

Caraterização dos Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais para o treino, temos à disposição sinalizadores, cones, bonecos de campo, escadas de coordenação, barreiras de diferentes alturas, arcos, coletes de sinalização colorida, bolas de futebol entre o número 3 a 5, mini-balizas e balizas de futebol de onze amovíveis. Também nos é fornecido equipamento necessário para as diferentes estações do ano, um fato treino e sapatilhas para uso pessoal e uso nos dias de jogos.

Caracterização dos Participantes

A equipa sub-16 do SC Braga, devido ao protocolo que existe entre o clube e o Palmeiras F.C, compete no campeonato nacional de juniores B, como Palmeiras F.C. Todos os atletas estão ligados ao S.C. Braga.

O plantel Sub-16 do SC Braga (2018/2019) é composto por vinte e cinco jogadores, dos quais três são Guarda-Redes, nove Defesas, sete Médios Centro, quatro Médios Alas e dois Avançados.

A equipa técnica, é constituída por um Team Manager, um Treinador Principal, três Treinadores Adjuntos, um Treinador de Guarda Redes, Como suporte tem ainda dois Optimizadores Desportivos, um Fisioterapeuta, e um técnico de equipamentos.

Tabela 2: Plantel sub-16

Nome do Atleta	Posição	Ano	Nome do Atleta	Posição	Ano
Eduardo Esteves	Guarda Redes	2002	Afonso Gama	Médio Centro	2002
Tiago Peixoto	Guarda Redes	2003	Braima Camara	Médio Centro	2002
Rodrigo Miguel	Guarda Redes	2002	João Martins	Médio Centro	2002
André Ferreira	Defesa Direito	2002	João Neto	Médio Centro	2002
Pedro Janeiro	Defesa Direito	2002	Gonçalo Matos	Médio Centro	2002
Diogo Marques	Defesa Central	2002	Francisco Ferreira	Médio Centro	2002
Rúben Martins	Defesa Central	2002	Mateus Santos	Médio Centro	2002
Rodrigo Beirão	Defesa Central	2002	Rafael Calheiros	Médio Ala	2002
Daniel Pereira	Defesa Central	2003	Rodrigo Gomes	Médio Ala	2002
Ângelo Ribeiro	Defesa Central	2002	Gonçalo Braga	Médio Ala	2002
José Pereira	Defesa Esquerdo	2002	António Campos	Médio Ala	2002
Gustavo Barge	Defesa Esquerdo	2002	Rodrigo Macedo	Avançado	2002
			Veríssimo Amaro	Avançado	2002

Tabela 3: Equipa Técnica

Função	Elementos da Equipa Técnica
Team Manager	Ricardo Seabra
Treinador Principal	João Pereira
Treinador Adjunto	Wilson Ferra
Treinador Adjunto	Armando Roriz
Treinador Adjunto	Tiago Veiga
Treinador de GR	Ricardo Cruz
Optimizador Desportivo	Jorge Teixeira
Optimizador Desportivo	José Mesquita
Fisioterapeuta	Ricardo Machado
Técnico de equipamentos	Nuno Moreira

Função na Equipa Técnica

Dentro da equipa técnica dos sub-16 do SC Braga tinha como função de Optimizador de Rendimento Desportivo. Quer isto dizer, que estava responsável por todo o processo que envolve o rendimento do atleta fora de campo. Ou seja, desde a elaboração de planos de treino para o acompanhamento no ginásio, gestão e controlo das cargas de treino e de jogo, através da perceção subjetiva de esforço, fornecimento de suplementação (definida pelo nutricionista do clube) antes e depois das unidades de treino e por último, responsável pela ativação inicial de treino e de jogo.

Finalidade e objetivos do relatório de estágio

Tendo em conta a minha área de intervenção no clube, a finalidade deste relatório é:

- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo
- Entender e aperfeiçoar as diferentes técnicas de recuperação dos atletas;
- Identificar os momentos “ideias” para o aumento ou diminuição dos estímulos (cargas);
- Relacionar o tipo de treino inserido no trabalho complementar e as diferentes unidades de treino em campo.

Intervenção Profissional

Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Durante o período de estágio no SC Braga, as tarefas desenvolvidas foram divididas em, tarefas de treino e de jogo. Sendo que, existiam funções que eram efetuadas antes dos treinos/jogos, outras durante e após os treinos/jogos.

Sendo assim, divido as tarefas ao longo deste percurso como, tarefas de treino e tarefas de jogo.

Tarefas de treino:

Tinha como função a elaboração de planos de treino relativos à atividade complementar de ginásio, era responsável pelo fornecimento de suplementação que era estabelecida pelo nutricionista do clube. Tinha também a responsabilidade de efetuar todas as ativações iniciais de cada unidade de treino com a respetiva calendarização definida pelo SC Braga. Ou seja, no primeiro dia de treino era direcionado para a agilidade e coordenação, no segundo era direcionado para a técnica de velocidade. No terceiro dia de treino a ativação era orientada para a velocidade de longas distâncias (20/25metros) e por último, o que se pretendia era sobretudo a velocidade de reação em curtas distâncias.

Neste contexto, tinha a liberdade de ajudar na orientação de tarefas, na gestão das regras, no tipo de feedback dado e por vezes era responsável pela filmagem do mesmo. Por vezes efetuava com os atletas algumas estratégias de recuperação

Por último, no final de cada sessão de treino tinha como função o envio do questionário de perceção subjetiva de esforço que era fornecido entre vinte a trinta minutos após cada treino e efetuava a análise e reflexão do mesmo.

Tarefas de jogo:

As tarefas que ficava responsável no dia de jogo, era a ativação geral, a reativação ao intervalo, operacionalização de planos estratégicos estabelecidos pela equipa técnica e também tinha a função de filmar o jogo e comunicar com a equipa técnica sobre o que podia ser melhorado nos vários momentos de jogo.

Por último e como nos treinos, era responsável pelo envio do questionário de perceção subjetiva de esforço e pela análise e reflexão do mesmo.

Períodos e processo de elaboração de planos de treino

Processo de elaboração de planos de treino

A elaboração das unidades de treino são previamente estabelecidas em conjunto com o coordenador de formação e após haver uma discussão e aprovação do mesmo, a equipa técnica realiza o microciclo semanal. Em relação aos planos de treino de ginásio o processo de elaboração é idêntico, sendo que a criação dos planos é feita pelos responsáveis do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) da equipa técnica, tendo sempre no final uma discussão de ideias e por fim a confirmação do responsável e orientador desse mesmo gabinete.

Todas as situações são momentos de criação de objetivos e reflexão dos mesmos, será sempre ajustado qualquer situação que se entenda como mais benéficas para a aquisição de competências. Após o término da semana realiza-se a reflexão e relatório da semana.

Períodos Competitivos

Período Pré-competitivo

Designamos de período preparatório o espaço temporal que não ocorreram quaisquer jogos de competição oficial.

No início deste período, foram definidos como objetivos principais por parte da equipa técnica, o rápido entrosamento com o plantel, melhoria das capacidades físicas e, principalmente, a transmissão e implementação das ideias técnico-táticas pretendidas.

Este período teve a duração de quatro semanas, realizando dezoito unidades de treino e sete jogos de preparação, existindo quatro dias de folgas completas. Teve ainda inserido nesta fase a realização de teste físicos tais como, velocidade (10m e 30m), *Rast*, *Yo-Yo*, Agilidade, *CMJ*, *Hop Test*, *CMJ Unilateral* e *Squat Jump*.

Neste período, foram impostos grandes volumes de treino/carga, tanto a nível físico como psicológico (transmissão de conteúdos e implementação do nosso modelo de jogo). Tentamos incluir nesta pré-época um treino com um teor mais competitivo (jogo-treino) em todos os microciclos. Os adversários foram escolhidos em função dos nossos objetivos para cada jogo amigável. Quando o objetivo era melhorar os índices físicos foram disputados dois jogos num só dia, assim que o objetivo era expor a equipa à dificuldade e aos erros procuramos adversários teoricamente mais fortes. Por fim e de modo a melhorar a componente psicológica (aumento da confiança), escolhemos adversários teoricamente mais acessíveis.

Foi proporcionada uma atividade de *team building* à equipa na última semana antes da competição, para aumentar os índices de coesão grupal e a promoção de um espírito positivo.

1ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

2ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Jogo-Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

3ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Treino	Treino	Jogo-Treino	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga

4ª Semana		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo-Treino	Folga
	Tarde	Folga	Folga	Jogo-Treino	Team Building	Folga	Jogo-Treino	Folga

Tabela 4: Microciclos de período pré-competitivo

Período Competitivo

Designamos o período competitivo como fase onde a equipa disputa uma competição oficial.

No decorrer deste período foi possível verificar uma continuidade naquilo que diz respeito aos métodos de trabalho, conseguindo consolidar comportamentos e conteúdos adquiridos na pré-época.

Porém, com o desenrolar da época existiu a necessidade de transmitir novos conhecimentos e diferentes graus de complexidade, devido aos desafios que este período nos proporcionou.

Esta fase teve a duração de trinta semanas, realizando cento e três unidades de treino e vinte e cinco jogos oficiais, sendo que tivemos algumas semanas sem competição, optando por realizar jogos de carácter amigável. O calendário competitivo apresentou-se sempre num microciclo que denominados como padrão, em que os jogos eram realizados de domingo a domingo, tendo duas folgas e quatro unidades de treino por semana.

Na tabela abaixo apresentada é caracterizado um microciclo padrão dos Sub-16 do SC Braga.

Tabela 5: Microciclo padrão

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Jogo		Recuperação	Operacionalização Aquisitiva Zona de Construção de “um jogar”				Jogo
Esforço Muito Alto	Folga	Esforço Baixo	Esforço Alto	Esforço Moderado	Esforço Médio/Baixo	Folga	Esforço Muito Alto
		Espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção - ações descontinuas, com relação cooperação / oposição baixa, pouca velocidade e duração. Treino de alguns subprincípios face à análise ao jogo anterior e de perspectiva face ao próximo.	volume grande de acelerações, desacelerações, mudanças de direção Setoriais e intersectoriais Objetivos táticos > tempo de recuperação e < tempo de execução	Trabalho setorial grandes princípios do MJ e sua articulação Estruturação do jogo com os vários sectores envolvidos. Elevadas exigências de concentração pelo aumento	“Pré-ativação” para o jogo com exercícios para estimulação de subprincípios simples do MJ Trabalho Setorial e Intersectorial subprincípios MJ em contexto de velocidade de execução, decisão e deslocamento		

Após o campeonato nacional - fase manutenção juniores B série A ter finalizado, iniciamos uma nova fase, ocorrendo maioritariamente treinos, jogos amigáveis e torneios nacionais/internacionais.

Para este período, o principal objetivo passou a ser o treino individualizado, com vista a potencializar aquilo que são as características mais fortes e melhorar as lacunas de cada jogador.

No que à planificação diz respeito, as duas primeiras semanas após o último jogo oficial foram direcionadas mais para a recuperação psicológica do grupo, não existindo acréscimo de conteúdos técnico-táticos, uma diminuição do feedback de instrução e os treinos privilegiaram vertentes mais lúdicas e de competição.

Terminadas estas duas semanas voltamos a dar ênfase ao nosso modelo de jogo com o objetivo de melhorá-lo, e como foi mencionado anteriormente, foi prestada uma maior atenção àquilo que é a individualidade do atleta.

Formação

No final da temporada foi proposto pelo treinador principal, que a equipa técnica participasse numa formação, sendo que todos iriam ser preletores abordando o tema de “Funcionalidade de uma equipa técnica”.

Como durante a época estive responsável pela monitorização de cargas e no acompanhamento do treino complementar, a minha intervenção na formação recaiu sobre estes dois aspetos.

Porém, e sendo a primeira vez como formador, comecei a trabalhar arduamente na apresentação tendo liberdade total dentro dos dois temas que iriam ser expostos.

Em suma, foi uma experiência muito enriquecedora no sentido em que, me pude expor perante um auditório com diferentes opiniões e diferentes vivências, tornado assim possível uma discussão de ideias sobre o trabalho efetuado, partilhando distintas experiências dando a entender outras realidades o que contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Análise e reflexão de dois microciclos

As semanas de treino que vão ser abordadas em seguida, são os microciclos 7 e 31 e os planos de treino complementar destes mesmos microciclos vão também ser alvo de uma análise e respetiva reflexão.

Para cada semana de trabalho a equipa técnica delineava um microciclo de conteúdos que constava de forma mais pormenorizada o que iria ser trabalho em cada unidade de treino

Na imagem abaixo está representada a semana de conteúdos relativa ao microciclo número 7

SC Braga		PLANO DE MICROCILO 28 DE AGOSTO A 2 DE SETEMBRO				OBJETIVOS GERAIS: OO + TD E OD+ TO EM CI				JUVENIS U16 2018/2019			
PERÍODO TEMPORAL	27/08 - SEGUNDA	28/08 - TERÇA	29/08 - QUARTA	30/08 - QUINTA	31/08 - SEXTA	1/09 - SÁBADO	2/09 - DOMINGO						
ATIVIDADE	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo vs Famalicão	Treino						
LOCAL/HORA		09h00	09h00	09h00	09h00	11h00							
OBJETIVOS	TÉCNICO												
	TÁTICO												
	FÍSICO	Folga	-Mobilidade -Finalização -Reação a perda	-Temporização para acelerar em setor I/O -Reação a perda em equilíbrio em S/D -Linha defensiva em S(O) com hubs marrocos -Esquemas táticos (Cantos e Livres Laterais Ofensivos)	-Organização ofensiva 23/3ªfase	-Finalização -Esquemas táticos (Cantos e Livres Laterais Ofensivos e Defensivos)	Jogo						
	PSICOLÓGICO												
	ESTRATÉGICO												
CARGA EMOCIONAL	0	3-4	4-5	3-4	3-4	5	0						
ESCALA	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR						
MOMENTO	FOLGA	OO-TD	OO-TD	OD-TO	ESTRATEGIA	JOGO	FOLGA						
CONTEUDOS	Folga	Coord./Agilidade + Organização Ofensiva (2/3ªfase) + Transição Defensiva - Encurtamentos + Video PE	Técnica de corrida + Organização Ofensiva (1/2/3ªfase) + Transição defensiva (SD/SI/SO) + Organização defensiva (linha duração) + ET ofensivos	Velocidade + Organização defensiva 23/3ªfase + Transição ofensiva (SO/SI) + Organização defensiva + linha média (linha VELOCIDADE) + Esquemas Táticos defensivo + Video ADV (momentos)	Vel. Reação + Organização Defensiva 1/2ªfase + Esquemas Táticos ofensivos e defensivos + Saída de bola + Video ADV e PE (bolas paradas)	Vs Famalicão	Folga						

Figura 3: Microciclo de conteúdos

A escolha desta semana recai pela importância da vitória num jogo contra um adversário direto, a equipa vinha de uma derrota num jogo e houve alguns lances duvidosos que deram vantagem ao adversário, uma viagem longa e alguma falta de confiança por parte dos atletas.

Por estes motivos, a gestão da semana de trabalho foi feita da seguinte forma:

Unidade de treino nº27


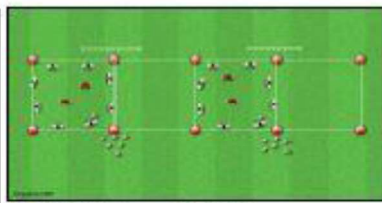



SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019		Unidade de treino: 27																
Dominantes da unidade de treino: Trabalho inter-setorial		Palmeira																
		28-08-2018 - 09:00																
		<p>Data do jogo anterior: 26-08-2018 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 01-09-2018 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 66 min. 0 seg.</p>																
<p>1 Melinho 8x2</p> <p>Terrino: quadrado de 10 x 10 metros.</p> <p>São organizados em quadrados, onde 8 jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque rasteiro por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que acabou imediatamente a ação.</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Terrino exercitadas:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terrino de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (10 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Terrino exercitadas:	10 min. 0 seg.		Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	10 min. 0 seg.	
Terrino exercitadas:	10 min. 0 seg.																	
Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)																
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)																
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)																
Tempo total:	10 min. 0 seg.																	
<p>2 Posse + estruturação jogo Ofensivo</p> <p>Posse + estruturação jogo Ofensivo</p> <p>A equipa em posse (VERMELHA) procura chegar à zona mais ofensiva e finalizar com sucesso na baliza adversária.</p> <p>1ª Fase: GR + 3 (pelo o 5) x 3</p> <p>2ª Fase: 5 (pelo o 5) x 5</p> <p>3ª Fase: 3 x 2 (5 não defende) + GR</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Terrino exercitadas:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terrino de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (10 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Terrino exercitadas:	20 min. 0 seg.		Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	20 min. 0 seg.	
Terrino exercitadas:	20 min. 0 seg.																	
Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)																
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)																
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)																
Tempo total:	20 min. 0 seg.																	
<p>3 Ligação 2 fase - ataque organizado</p> <p>Ligação 2 fase - ataque organizado</p> <p>EQUIPA VERMELHA</p> <p>Ataca curta pelo GR, procuram ligar com segunda fase através das balizas nos 3 corredores.</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Terrino exercitadas:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terrino de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (10 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Terrino exercitadas:	20 min. 0 seg.		Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	20 min. 0 seg.	
Terrino exercitadas:	20 min. 0 seg.																	
Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)																
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)																
Repetições:	1 x (10 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)																
Tempo total:	20 min. 0 seg.																	
<p>4 Torneio 3 Equipas de 4</p> <p>Torneio 3 Equipas</p> <p>GR + 4 x 4 = GR</p> <p>Variante 1: Equipos que sofre sai ou ao fim de 2' se estiver empatado sai a equipa que está há mais tempo.</p> <p>Variante 2: Todos contra todos, AxB / BxC / CaA</p>		 <table border="1"> <tr> <td>Terrino exercitadas:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Terrino de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>0 x (12 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>		Terrino exercitadas:	12 min. 0 seg.		Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	0 x (12 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	12 min. 0 seg.	
Terrino exercitadas:	12 min. 0 seg.																	
Terrino de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)																
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)																
Repetições:	0 x (12 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)																
Tempo total:	12 min. 0 seg.																	

Figura 4: Microciclo nº27

O principal objetivo deste treino foi a recuperação dos atletas que tiveram mais minutos no jogo anterior e reaproximação de cargas dos jogadores que não jogaram e os que jogaram menos tempo.

Exercício nº1:

Dimensões: 10/15metros

Tempo: 10 minutos

Jogadores: Todos

Não está presente no plano, no entanto foi feita uma ativação geral direcionada para as componentes de agilidade e coordenação em espaços relativamente amplos intercalando com exercícios de mobilidade articular e terminando a ativação com um de agilidade com competição entre grupos.

Exercício nº2:

Dimensões: dois quadrados de 10mx10m

Tempo: 10 minutos

Jogadores: 10 +10 (8x2—8x2)

Meíinho convencional em que, na fase inicial não havia qualquer restrição na questão dos toques na bola, porém esta variante foi mudando com o decorrer do tempo, passando a poder dar apenas um toque na bola com o intuito de os jogadores serem mais rápidos nas suas ações quer técnicas, como mentais.

Exercício 3:

Dimensões: área a área

Tempo: 20 Minutos (10+10)

Jogadores: 22 (11x11)

Pretendemos enfatizar a posse de bola em estrutura de jogo ofensivo, ou seja, criação de três setores em que, cada um deles tinha obrigatoriamente de haver superioridade numérica. Isto é, numa primeira fase a estrutura era de GR+ 3 (baixa o 6) x3 fazendo a superioridade através do 6 para poder fazer a saída estratégica pretendida de forma a ser mais fácil a ligação da primeira para a segunda fase. Numa segunda fase, o pretendido era 5 (sobe o 6) x 5, que mais uma vez

o jogador na posição 6 volta a causar superioridade, mas desta vez é mais o elemento de equilíbrio no sentido de, se a equipa necessitar de alguém para manter a posse de bola e até varia o centro de jogo, este jogador é o principal responsável por essa ação. Por conseguinte, tal como na fase anterior, o objetivo é chegar à última fase para concretizar o objetivo final (golo). Por fim, na terceira fase a estrutura era 3x2 (o 6 não desce) + GR com o intuito de ser mais propício para haver golo e para a linha defensiva poder estar a trabalhar alguns aspetos que tinham de ser melhorados e que poderiam encontrar no jogo, tais, como a contenção e a cobertura.

Exercício nº4:

Dimensões: campo inteiro

Tempo: 24 minutos (12+12)

Jogadores: 22 (11x11)

O objetivo era trabalhar a ligação de segunda fase visto que era uma das situações que tínhamos mais dificuldade e que nos podiam trazer mais valias para o jogo seguinte. A equipa vermelha teria de sair curto através do GR e de seguida procurar haver ligação através das três balizas (“portas de entrada”) situadas e simulando os três corredores.

Este exercício foi mais pausado por causa dos atletas que efetuaram mais minutos no jogo anterior.

Exercício nº5:

Dimensões: grande área

Tempo: 12 minutos (períodos de 2 minutos)

Jogadores: apenas quem não jogou ou teve menos minutos

O objetivo principal era tentar aproximar as cargas dos que não jogaram aos jogadores que tiveram mais minutos no jogo anterior. Posto isto, foi feito um torneio de três equipas com duas variantes. Primeira, equipa que sofre sai, ou no final de dois minutos sai a equipa que estiver a mais tempo. Segunda variante, jogam todos contra todos (AxB/BxC/CxA)

Unidade de Treino 28

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Inter-setorial

Unidade de treino: 28

Palmeira

29-08-2018 - 09:01

	<p>Data do jogo anterior: 26-08-2018 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 01-09-2018 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 0 min. 0 seg.</p>
--	--

1 Posse Bola - Ataque à Profundidade + Progressão
2 Situações de Posse

Situação 1: Posse de Bola Com Ataque à Profundidade no Corredor Central e Finalização nos Corredores Laterais
3x20m

Situação 2: Posse de Bola em que as equipas portam lateralizado com GR ou após combinação direta progredir com bola pela linha de fundo.
3x20m (deve ser ajustado para 25m de largura)

Técnico exercitador:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Sábios:	1	(0 min. 0 seg.)
Recursos:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.

2 Circulação com Finalização

Bola inicia-se no MCD que faz passe para o lateral e após condução de bola, faz passe vertical acutilando diagonal interior do extremo que de primeira utiliza o apoio frontal do MCD e faz passe procurando a profundidade do lateral para fazer cruzamento.

Sabes pretas = Posse
Sábos brancos = condução da Bola
Sábos vermelhos = movimentação sem bola
Sábos amarelos = preenchimento das zonas de Finalização

Técnico exercitador:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Sábios:	1	(0 min. 0 seg.)
Recursos:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.

3 Definição das zonas de saída 1º momentos - saída a 3 ou a 4

Jogo Gr = 6 x 5.
Sair a jogar curto desde trás.
Defesa Central do lado de passe por fora e MCD faz a linha de 3, Laterais do mesmo lado e a profundidade.
A equipa de branco, em inferioridade, procura finalizar nas duas mini balizas pequenas.

Técnico exercitador:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Sábios:	1	(0 min. 0 seg.)
Recursos:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

4 Posse + Ataque à Profundidade: GR + 8 x 8 + GR
Posse + Ataque à Profundidade GR = 8 x 8 + GR

Ponto de saída na profundidade no espaço das áreas ou passa com bola controlada nos CL's.

Podem utilizar GR's como apoio e este pode ser pressionado.

Técnico exercitador:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Sábios:	1	(0 min. 0 seg.)
Recursos:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.

5 Exercitação dos esquemas táticos ofensivos
Marcação de centros e linha lateral a favor

Técnico exercitador:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.
Sábios:	1	(0 min. 0 seg.)
Recursos:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	0 min. 0 seg.

Figura 5: Microciclo nº28

Exercício nº1:

Dimensões: 15metros

Tempo: 10 minutos

Jogadores: todos

Neste segundo dia de treino o foco da ativação foi a técnica de corrida, onde este são mais extensos e o feedback é mais individual e a exercitação é mais pausada. No entanto, no final da ativação foi feita uma pequena competição para manter os jogadores focados para ao treino.

Exercício nº2:

Dimensões: 32x20m

Tempo 12 minutos (4 períodos de 3 minutos)

Jogadores: Situação 1- 6x6; Situação 2- Gr+6x6+Gr

Foram feitas duas situações idênticas com o objetivo principal de manutenção da posse de bola e ataque à profundidade.

Situação 1: o espaço estava dividido em três corredores (laterais e central), no corredor central teria de haver ataque à profundidade e progredir com a bola controlada pela de fundo, ou se o ataque à profundidade fosse pelos corredores laterais tinha de haver finalização nas mini balizas.

Situação 2: já não havia divisão de corredores, mas estavam presentes os Gr com o objetivo de a equipa poder tabelar com o Gr para poder pontuar ou após combinação direta, poder progredir com bola pela linha de fundo.

Ambas as situações são de ataque à profundidade porque é uma das fraquezas do adversário que queremos explorar.

Exercício nº3:

Dimensões: meio de campo

Tempo: 10 minutos

Jogadores: linha média e avançada

Pretende-se que haja finalização, no entanto simulando algumas combinações/ movimentações pretendidas. Sendo este mais analítico, tornou-se importante para as ações futuras no jogo.

Exercício nº4:

Dimensões: meio campo

Tempo: 10 minutos

Jogadores: linha defensiva

A principal intenção era trabalhar as saídas de bola através do Gr. Simulando a pressão do adversário e o seu posicionamento averiguar qual a melhor forma de sair a jogar. Foram feitas muitas saídas estratégicas de forma à primeira fase de construção sair com mais confiança e segurança.

Os exercícios três e quatro foram feitos em simultâneo.

Exercício nº5:

Dimensões: 3/4 de campo

Tempo: 20 minutos

Jogadores: Gr+8x8+Gr

Objetivo idêntico ao exercício número 2 (posse + ataque à profundidade), no entanto este foi feito em espaço mais amplo, com mais jogadores e em situação de jogo.

Exercício nº6:

Dimensões: campo inteiro

Tempo: 7 minutos

Jogadores: todos

Trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos estratégicos.

Unidade de treino nº 29

SC BRAGA U18 (U18) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Inter-gestorial

Unidade de treino: 29
Palmeira
30-08-2018 - 09:00

Data do jogo anterior:
30-08-2018 (5ª Feira)

Data do jogo seguinte:
01-09-2018 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
0 min. 0 seg.

1 Jogo Posicional de Posse de Bola/Pressing com Transição

Espaço dividido em 4 zonas. Numa zona jogam 5x5. Equipa em posse tem como objetivo efetuar 10 passes, para fazer variação do centro de jogo. Com vista a aumentar a complexidade a outra equipa para visitar o centro de jogo tem de realizar 15 passes. Existe uma zona que está livre e sem jogadores. Equipa em processo defensivo, assim que recupera deve passar bola para um dos quadros, sem repetir a devolução da variação do centro de jogo.

V1) Colocar variantes do pé a utilizar.

Técnico executado:	0 min. 0 seg.	
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Objetivos:	1	(0 min. 0 seg.)
Realizações:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

2 Jogo Posicional: 6x3x6 Transição Ofensiva: laterais profundos

Situação de jogo 6x3x6 = mini baliza.

No espaço delimitado a meio campo joga-se um jogo de 2x2, sendo que a equipa que inicia com bola (de banco) tem 10 segundos para finalizar na mini-baliza. Por sua vez, a equipa de vermelho tenta RPB e assim que o conseguir tem de fazer um passe em rufura para um dos laterais realizarem um cruzamento para a área, tal situação de finalização.

Técnico executado:	0 min. 0 seg.	
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Objetivos:	1	(0 min. 0 seg.)
Realizações:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

3 Treino de Sistema - Largura X Profundidade

Jogo 10x10 no "bloco":

- 1 - Posse de bola com oposição passiva;
- 2 - Idem com oposição semi-ativa (correr linhas de passe);
- 3 - Idem - Procura de colocar a bola nos 2 corredores para ponto;
- 4 - Saída de bola pela defesa e tentativa de colocar jogador nos AV atrás de linha do bloco;
- 5 - Idem mas com procura de penetração ou passe para ruptura nas costas de defesa;
- 6 - Idem mas com finalização 5x3+G/R;
- 7 - Após entrada de bola na profundidade o jogo segue normal até que a jogada seja finalizada ou que a bola entre novamente no bloco.

Jogo 6x3+10x10+G/R no "bloco":

- 6 - Idem mas com finalização 5x3+G/R;
- 7 - Após entrada de bola na profundidade o jogo segue normal até que a jogada seja finalizada ou que a bola entre novamente no bloco.

Técnico executado:	0 min. 0 seg.	
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Objetivos:	1	(0 min. 0 seg.)
Realizações:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

4 Esquemas Tácticos Defensivos

Exercício esquemas tácticos

- 1º) centros ofensivos e defensivos
- 2º) linhas laterais ofensivas e defensivas
- 3º) lançamentos laterais

Técnico executado:	0 min. 0 seg.	
Técnico de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Objetivos:	1	(0 min. 0 seg.)
Realizações:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 6: Microciclo nº29

Exercício nº1:

Dimensões: 20/25metros

Tempo: 10 minutos

Jogadores: todos

Nesta unidade de treino o objetivo a ser trabalho na ativação era a velocidade pura, sendo os espaços são mais amplos para poder atingir a maior velocidade. No entanto, numa parte inicial é feita uma mobilidade articular algum trabalho de pliometria de baixo impacto e só ni final é que é feito o trabalho de velocidade em regime de competição.

Exercício nº2:

Dimensões: 15x10metros (4campos)

Tempo: 10 minutos

Jogadores: 20 jogadores (4 equipas de 5)

O principal objetivo era trabalhar o jogo posicional de posse de bola e ao mesmo tempo a pressão com transição. Ou seja, estão duas equipas no centro do jogo, uma em posse tem de efetuar 10 passes para poder variar o centro de jogo e a quipá que está a defender tem de fazer pressão para roubar a bola. Caso haja variação do centro de jogo, a equipa que estiver a defender tem de transitar rapidamente para um outro espaço onde está uma nova equipa à espera para manter a posse de bola.

Exercício nº3:

Dimensões: meio campo

Tempo: 12 minutos (3x4minutos)

Jogadores: 10 jogadores

O principal objetivo é a transição ofensiva e exploração dos corredores laterais.

Ou seja, num espaço reduzido no centro de campo joga-se um 2x2 sendo que a equipa branca tem 10 segundos para finalizar na mini baliza, se não o fizer ou a equipa vermelha roubar a bola, entra um passe em rutura para um dos laterais para haver situação de cruzamento efetuando-se situação de jogo de Gr+2x1.

Era feito em espelho, ou seja, estava a ser feito de igual forma na outra metade do campo.

Exercício nº4:

Dimensões: campo inteiro

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: todos

Momento do treino para trabalhar a profundidade e a largura de acordo com as variações que se vão impondo.

Situação de jogo com as seguintes variantes:

- 1- Posse de bola com oposição passiva;
- 2- Posse de bola com oposição semi-passiva (cortar linhas de passe);
- 3- Idem- procura colocar a bola nos 2 corredores para ponto;
- 4- Saída de bola pela defesa e tentativa de colocar jogar nos AV atrás da linha do bloco;
- 5- Idem, mas com procura de penetração ou passe para rutura nas costas da defesa;
- 6- Idem, mas com finalização 5x3+Gr
- 7- Após entrada da bola na profundidade o jogo segue normal até que a jogada seja finalizada ou que a bola entre novamente no bloco.

Exercício nº5:

Dimensões: uma área

Tempo: 6 minutos

Jogadores: todos

Foram trabalhos esquemas táticos defensivos.

Unidade de Treino nº30

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Tático Estratégico

Unidade de treino: 30
Palmeira
31-08-2018 - 09:00

Estevão	João	
Pedro	Kito	
Rodrigo	Garra	
Marques	Diogo	
Ruben	Matos	
Beirão	Lau	
Parreira	Felix	
Berge	Macedo	
Janeiro	Camará	
Melias	Fred	
Melias	João Santos	
António	João Dias	
André	Medeiros	

Data do jogo anterior:
26-08-2018 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
01-09-2018 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
10 min. 0 seg.

1 Jogo com as Mãos / Gatos Cabeça

Terreno: 35x 20m.

Dois equipas só podem circular a bola com as mãos e marcar gol de cabeça. Só é permitido dar 3 passes com a bola na mão e não pode ter com a bola nas mãos mais de 3 segundos.

V1) A equipa em posse de bola tem que efetuar 10 passes entre si e depois de atingir esse objetivo pode finalizar. A finalização está condicionada ao gol de cabeça e a assistência tem que ser feita através de um passe com o pé. A equipa que não tem a posse procura recuperar a bola e efetuar 10 passes para poder finalizar.

Técnico exercitado: 10 min. 0 seg.
Técnico de recuperação: 0 min. 0 seg.
Bolas: 1 (0 min. 0 seg.)
Recorrências: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

2 Organização defensiva

Jogo 10 x 10 + GR em que uma equipa de 10 estruturas 1ª e 2ª fase de construção procurando entrar em profundidade através de passe para desmarcação atrás da linha ou entrada em penetração.

A equipa de 10 + GR defensiva podendo ser alternada a pressão sobre a 1ª fase de construção caso assim seja de interesse estratégico (em função do comportamento que se prevê o adversário possa ter).

Variante: Ajudar a linha defensiva num bloco baixo, intermédio ou alto

Técnico exercitado: 0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação: 0 min. 0 seg.
Bolas: 1 (0 min. 0 seg.)
Recorrências: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 0 min. 0 seg.

3 Execução dos esquemas táticos ofensivos e defensivos

Marcação de cantos e livres laterais a favor e contra.

Técnico exercitado: 0 min. 0 seg.
Técnico de recuperação: 0 min. 0 seg.
Bolas: 1 (0 min. 0 seg.)
Recorrências: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 7: Microciclo nº30

Exercício nº1:

Dimensões: área

Tempo: 10 minutos

Jogadores: todos

Depois de uma ativação e mobilidade articular, foi feito um exercício lúdico para libertar os jogadores da semana com sucessiva informação.

Exercício nº2:

Dimensões: 3/4 de campo

Tempo: 30 minutos

Jogadores: 10x10+Gr

Era pretendido o trabalho de organização defensiva, ou seja, a equipa de 10 jogadores estrutura a 1ª e 2ª fase de construção procurando entrar em profundidade através de passe para desmarcação atrás da linha ou entrada em penetração. A equipa de 10+Gr defende, podendo ser alternada a pressão sobre a 1ª fase de construção caso assim seja de interesse estratégico.

Uma variante que foi feita, foi o ajuste da linha defensiva, ou seja, bloco baixo, médio ou alto.

Exercício nº3:

Dimensões: área

Tempo: 10 minutos

Jogadores: todos

Foram trabalhos esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Do treino ao jogo

Durante a semana foi solicitado à equipa em termos defensivos para ter em atenção ao lado contrário, isto é, variação do centro de jogo do adversário, estar alerta para a construção na 1ª fase do adversário e como a condicionar. Por último, foi também referida a elevada largura e profundidade dada pelos laterais que por sua vez, faziam com que o FC Famalicão conseguisse colocar muita gente no último terço no campo.

Em relação aos aspetos ofensivos, foi pedido para procurar transições rápidas pelos corredores laterais de forma a explorar a subida dos defesas laterais. Na nossa primeira fase de construção, efetuar as saídas de bola do guarda redes estratégicas de modo a anular a pressão efetuada pelo adversário e utilizar a variação do centro de jogo visto que, o FC Famalicão era facilmente atraído a um corredor.

Em suma, estes foram alguns dos aspetos trabalhados e que queríamos explorar e também evitar que ocorressem durante o jogo.

Por sua vez, no jogo oficial, a equipa na 1ª parte esteve muito bem, controlando os vários momentos de jogo, no entanto devido a um erro não fomos capazes de segurar a vantagem que tínhamos.

Na segunda parte apesar de conseguirmos explorar algumas fragilidades do adversário, não fomos capazes de manter o foco no jogo, relaxando um pouco em alguns momentos cruciais do jogo e não fomos competentes o suficiente

Em suma, a primeira parte foi muito positiva da nossa parte apesar do erro nos últimos minutos, mas na segunda parte não fomos capazes de controlar e manter a posse de bola que tanto foi trabalhado ao longo da semana e deixamo-nos relaxar um pouco sobretudo na reação à perda da bola e na transição defensiva. O que no final não nos favoreceu.

Em relação ao microciclo 31 a semana de conteúdos foi a seguinte:

Esta semana de treinos foi escolhida por se tratar de um microciclo de trabalhos importante porque vínhamos de duas derrotas seguidas no campeonato em jogos importantes e uma vitória

SC Braga		PLANO DE MICROCILO 29 DE OUTUBRO A 4 DE NOVEMBRO				OBJETIVOS GERAIS: TODOS OS MOMENTOS DE JOGO	
PERÍODO TEMPORAL	29/10 - SEGUNDA	30/10 - TERÇA	31/10 - QUARTA	01/11 - QUINTA	02/11 - SEXTA	03/11 - SÁBADO	
ATIVIDADE	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Moreirense	
LOCAL/HORA		17h30 / C4	17h30 / C2	11h00 / C4		11h00	
OBJETIVOS	TÉCNICO	Folga	- Orientações corporais - Entrada no espaço interior em 50	- Indicadores de pressão - Contenção	Folga	Jogo	
	TÁTICO		- Atrair linha defensiva ADV para criar espaço	- Coberturas defensivas - Saída zona de pressão			- Dinâmica 3f homem - Pressão ofensiva
	FÍSICO		- Reação a perda (grupais)	- Apoio frontal para aceleração			- Profundidade 3/3
	PSICOLÓGICO		- Prevenção ofensiva - Tomada de decisão (travar e mudar)	- Orientação apoios - Bola coberta/descoberta			- Reação à perda - Antecipações defensivas
	ESTRATÉGICO						
CARGA EMOCIONAL	0	3-4	4-5	4	0	5	
ESCALA	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	ADV GR	
MOMENTO	FOLGA	OO+TD	OD+TD	OO+TD+ESTRATEGICO	FOLGA	JOGO	
CONTEÚDOS	Folga	Técnica Individual + Coordenação (Isolado) + Princípios ofensivos e defensivos + Organização Ofensiva (Inter-Setorial) + Transição Defensiva (50+30/30/20)	Técnica Individual + Velocidade (Isolado) + Princípios ofensivos e defensivos + Organização Defensiva (Inter-Setorial e Coletiva) + Transição Ofensiva (SI e Princípios) + Linha Defensiva (Largura e Profundidade)	Técnica Individual + Velocidade Reação (Isolado) + Organização Ofensiva (Princípios e Coletivo) + Transição defensiva (Princípios e Coletivo) + Estratégia	Folga	CONCENTRAÇÃO: Hora: 1h30 Local: CD Moreirense 15 BRAGÁ U16	

Figura 8: Microciclo de conteúdos

deste jogo trazia novamente a equipa de volta à luta pelos lugares de topo. Uma outra razão pela escolha deste microciclo, foi o facto de um dos nossos jogadores ter feito um exame isocinético e perceber a gestão que houve em termos de treino complementar e treinos de campo para que o atleta não saísse prejudicado visto que tinha de ser utilizado no jogo do fim de semana.

Posto isto, a semana de trabalho foi programada da seguinte maneira.

Unidade de treino 110

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019		Unidade de treino: 110																																															
Dominantes da unidade de treino: Trabalho setorial		Cidade Desportiva NP4 12-02-2019 - 17:30																																															
<table border="0"> <tr><td>Estevão</td><td>Kiko</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Pablo</td><td>Gama</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Rodrigo</td><td>Diogo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Marques</td><td>Mato</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Ruben</td><td>Gomes</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Seião</td><td>Macedo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Peixoto</td><td>Camará</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Berge</td><td>Daniel</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Jesús</td><td>Ángelo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Mateus</td><td>João Santos</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>André</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>João</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Estevão	Kiko		0	Pablo	Gama		0	Rodrigo	Diogo		0	Marques	Mato		0	Ruben	Gomes		0	Seião	Macedo		0	Peixoto	Camará		0	Berge	Daniel		0	Jesús	Ángelo		0	Mateus	João Santos		0	André				João				<p>Data do jogo anterior: 02-02-2019 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-02-2019 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 85 min. 0 seg.</p>
Estevão	Kiko		0																																														
Pablo	Gama		0																																														
Rodrigo	Diogo		0																																														
Marques	Mato		0																																														
Ruben	Gomes		0																																														
Seião	Macedo		0																																														
Peixoto	Camará		0																																														
Berge	Daniel		0																																														
Jesús	Ángelo		0																																														
Mateus	João Santos		0																																														
André																																																	
João																																																	
<p>1 Coordenação-Velocidade Coordenação-Velocidade</p>	<p>Termino exercitativo: 10 min. 0 seg. Termino de recuperação: 0 min. 0 seg. Já! Já!: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Recorrências: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>																																																
<p>2 Controlo da Largura em Jogo de Posse</p> <p>Espaço: 25m x 15m Forma: 4x4 (+2)</p> <p>Objetivos: Equipa em posse deve procurar fazer chegar a bola ao apolo que joga atrás de linha final de equipa adversária. Sempre que a bola chega ao apolo a bola sai da recepção da equipa adversária.</p> <p>Regras: Equipa defensiva apenas pode recuperar a posse se a equipa estiver a ocupar apenas 1 corredor (bola no corredor central) ou 2 corredores (bola no corredor lateral).</p> <p>Pontuação: Bola no apolo em OO = 1 ponto Bola no apolo em TO = 2 pontos Perda de bola com recuperação imediata = 1 ponto</p>	<p>Termino exercitativo: 10 min. 0 seg. Termino de recuperação: 0 min. 0 seg. Já! Já!: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Recorrências: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>																																																
<p>3 Jogo Entre Linhas</p> <p>Dupla que começa com bola deve procurar o passe entre linhas de aceleração e chegar a zona mais avançada do campo. 4 x 4 jogadores.</p>	<p>Termino exercitativo: 10 min. 0 seg. Termino de recuperação: 0 min. 0 seg. Já! Já!: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Recorrências: 1 (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>																																																



Figura 9: Microciclo 110

Exercício nº1:

Dimensões: 10/15metros

Tempo:10 minutos

Jogadores: todos

Aqui direcionamos a ativação geral para a coordenação/agilidade, havendo sempre exercícios de mobilidade articular intercalados. O último da ativação foi realizado em competição através um percurso de agilidade.

Exercício nº2:

Dimensões: 25x15metros

Tempo: 15minutos

Jogadores: 4x4 (+2)

Tinha como principal objetivo o controlo da largura em jogo de posse. Ou seja, a equipa em posse deve procurar fazer chegar a bola ao apoio que joga atrás da linha final da equipa adversária. Sempre que a bola chega ao apoio, sai e recomeça da equipa da equipa adversária.

Por sua vez, a equipa defensiva apenas pode recuperar a posse, se estiver a ocupar apenas um corredor (corredor central) ou dois corredores (bola no corredor lateral).

As regras funcionavam da seguinte forma, bola no apoio em Organização Ofensiva fazia 1 ponto. Bola no apoio em Transição Ofensiva fazia 2 pontos. Perda de bola com recuperação imediata fazia 1 ponto.

Exercício nº3:

Dimensões: 20x15 metros

Tempo: 15 minutos

Jogadores: 11 (5x5+1)

O objetivo era trabalhar entre linhas através da aceleração do passe e chegar a zonas mais avançadas do campo.

Tinha o seguinte regime, a dupla que começa com bola deve procurar o passe entre linhas de aceleração e chegar a zonas mais avançadas do campo, sendo que o jogador 4 era joker.

Exercício nº4

Dimensões: 30x20 metros

Tempo: 20 minutos

Jogadores: 13 (7x6)

Queríamos que houvesse ligações interior exterior. Para isso, foi colocado um quadrado mais pequeno dentro do principal e uma end-zone fora deste para que facilitasse a compreensão das ligações.

Por sua vez, foram criadas variantes de forma a causar maior grau de dificuldade e mais proximidade com o jogo.

Variante 1- equipa vermelha em posse inicia sempre com bola, obrigatoriedade de ligação dentro para libertar fora, ou fora para depois ligar dentro. Para depois ultrapassar a end-zone.

Variante 2 – posteriormente pode entrar um interior dentro da caixa da equipa vermelha e um verde para fazer oposição.

Variante 3 – liberdade com as entradas na caixa desde que haja ligação dentro da caixa e depois procurar chegar à end-zone.

Exercício nº5


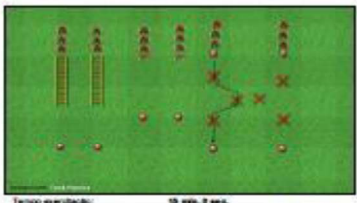


Dimensões: meio campo a área e largura da grande área

Tempo: 20 minutos

Jogadores: 18 jogadores

Procuramos um jogo posicional com decisão de transição. Ou seja, espaço do exercício dividido em três campos e com duas mini balizas em cada linha de fundo. 6x6(+6) inicia em posse posicional dos seis branco enquanto os seis amarelos tentam recuperar a bola. Ao recuperarem a bola, jogam com o meio campo contrário. A equipa que perdeu, ao jogar com o médio centro contrário decide se entra em organização defensiva ou em transição defensiva. Esta mesma equipa ao recuperar a bola pode finalizar nas duas mini balizas.

Unidade de treino nº111

SC BRAGA U18 (U18) Época 2018-2019		Unidade de treino: 111	
Dominantes da unidade de treino: Trabalho setorial		Cidade Desportiva FP4 13-02-2019 - 17:30	
Estêvão	Rúlo		Data do jogo anterior: 02-02-2019 (Sábado)
Pablo	Game		Data do jogo seguinte: 17-02-2019 (Domingo)
Rodrigo	Evag		Duração total da unidade de treino: 90 min. 0 seg.
Marques	Matos		
Rúben	Gomes		
Seião	Macedo		
Peixoto	Camará		
Serge	Daniel		
Jerónimo	Ángelo		
Mateus	João Santos		
António			
André			
João			
1 Coordenação-Velocidade Coordenação-Velocidade			
2 Meio-fundo 6x3(+2) para 2º homem Jogadores vermelhos devem conseguir ligar com colega vermelho do lado contrário e deve existir uma aproximação de um jogador amarelo. Ligação 2º homem/combinção indireta = 1 ponto			Término avaliação: 15 min. 0 seg. Término de recuperação: 0 min. 0 seg. Súmulas: 1 (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Respostas: 1 (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 0 seg.
3 Linha Defensiva - Proteger Espaços Bola a iniciar na equipa branca. Devem procurar marcar golos numa das quatro mini-balizas ou na baliza formal através de cruzamento ou passe em rufina. A equipa vermelha deve procurar proteger a baliza formal e as quatro mini-balizas.			Término avaliação: 30 min. 0 seg. Término de recuperação: 0 min. 0 seg. Súmulas: 1 (30 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Respostas: 1 (30 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 30 min. 0 seg.

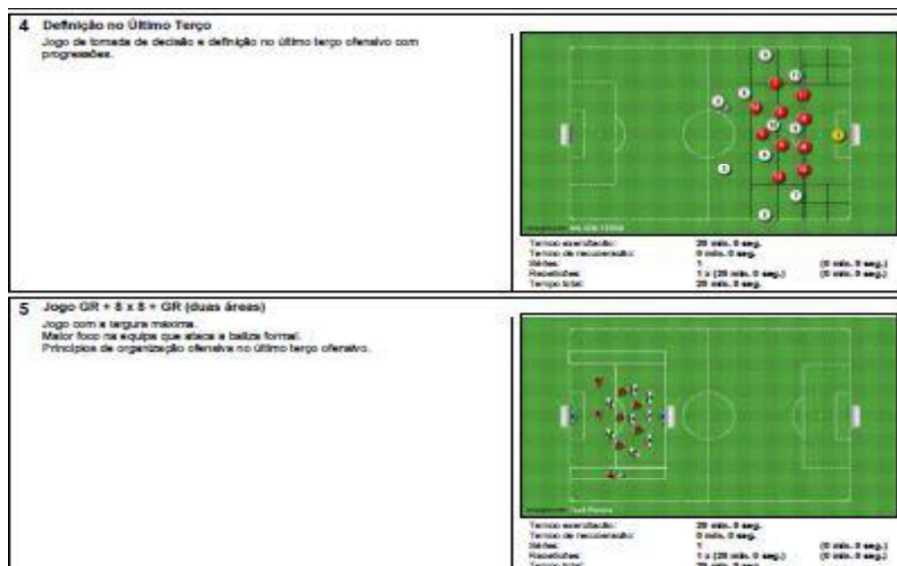


Figura 10: Microciclo 111

Exercício nº1:

Dimensões: 15metros

Tempo: 10minutos

Jogadores: todos

Ativação geral com ênfase na técnica de corrida.

Exercício nº2:

Dimensões: 10x10metros

Tempo: 15minutos

Jogadores: 11 (6x3(+2))

Apesar de ser o meinho convencional, tem uma particularidade. Ou seja, contém uma variante de terceiro homem, isto é, a bola inicia dos vermelhos que devem fazer ligação com outro colega de vermelho do lado contrário e posto isto, deve haver uma aproximação de um jogador amarelo.

As regras impostas neste exercício foram, se houver ligação 3ºhomem/combinção indireta faziam 1 ponto.

Exercício nº3:

Dimensões: 1/3 de campo

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: linha defensiva

Tínhamos como objetivo trabalhar a linha defensiva para a proteção de espaços.

Consistia em a equipa branca procurar marcar golo numa das quatro mini balizas ou na baliza formal através de cruzamento ou passe em rutura. A equipa vermelha deveria procurar proteger a baliza formal e as quatro mini balizas.

Exercício nº4:

Dimensões: meio campo

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: 10x10+Gr

O intuito era a definição no último terço com o intuito de melhorar as relações entre a linha média e a linha avançada, relação da linha avançada com a baliza e último passe.

O exercício 3 e 4 são em simultâneo.

Exercício nº5:

Dimensões: duas áreas

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: Gr+8x8+Gr

Jogo com largura máxima. O feedback era mais direcionado para os princípios de organização ofensiva no último terço ofensivo.

Unidade de treino nº 112

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial

Unidade de treino: 112
Cidade Desportiva N4
14-02-2019 - 17:30

<p>Estúves: Kito Pebelo: Game Rodrigo: Briga Marques: Mateo Rúben: Gomes Sélio: Macedo Pereira: Camará Berge: Daniel Javierro: Angelo Mateus: João Santos Artur: André: João:</p>		<p>Data do jogo anterior: 02-02-2019 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-02-2019 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 90 min. 0 seg.</p>
---	--	--

1 Coordenação-Velocidade
Coordenação-Velocidade

Tempo exercitativo: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Golfe: 1
Recorrências: 1 x (10 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

2 Controlo da Profundidade em Transição Defensiva
NOTAS: PREPARAR 2, 3 E 4 PARA FUTURAS OFENSIVAS NA RECUPERAÇÃO DA POSSE DOS BRANCOS.
Equipa vermelha começa em posse e tem como objetivo passar a bola controlada pela linha final de equipa adversária. 2 e 3 dos brancos não participam no processo defensivo.
Em caso de recuperação da posse os brancos fazem ponto se ligarem longo para uma das três end zones e ganharem a bola no duelo aéreo. Vermelhos devem preocupar-se em cobrir a bola o mais rapidamente possível e controlar a profundidade, ganhando a 1ª e 2ª bola.

Tempo exercitativo: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Golfe: 1
Recorrências: 1 x (20 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

3 Organização Defensiva - Linha Ofensiva
Defesas devem procurar fazer chegar a bola ao lado contrário através da ligação interior com o pivô defensivo. Têm apoio do GFT para criação de superioridade.
Em caso de recuperação da posse de bola, jogadores ofensivos procuram ligar rapidamente com o GFT.

Tempo exercitativo: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Golfe: 1
Recorrências: 1 x (10 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

4 Organização Defensiva - Linha Ofensiva (Muro) (Micro)
Equipa em posse deve procurar fazer ligação com o apoio na profundidade do espaço do campo. Equipa sem posse ao recuperar deve procurar ligar com as mini-baixas.

Tempo exercitativo: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Golfe: 1
Recorrências: 1 x (20 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

5 Organização Ofensiva Vs Dinâmica do Muro
DINÂMICA DE MURO E INDICADORES DE PRESSÃO
VARIANTE: Soltar para jogo a 3/4 de campo.
Fundamental Fase II (10x10-GFT)
Equipa vermelha em posse procura finalização. Equipa branca em dinâmica do muro. Se a equipa defensiva recuperar a bola deve conseguir sair de zona de pressão para um quadrado mais distante; exercício recomeça.
Pontuação:
- Golos = 3 pontos
- Recuperação e saída de pressão = 1 ponto.

Tempo exercitativo: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Golfe: 1
Recorrências: 1 x (20 min. 0 seg.)
Tempo total: 20 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.)

Figura 11: Microciclo nº 112

Exercício nº1:

Dimensões: 20/25 metros

Tempo: 10 minutos

Jogadores: todos

Incidu foi mais na velocidade pura a 20/25 metros com exercícios em competição para criar aspetos lúdicos dentro da ativação. No entanto, os de velocidade eram sempre feitos após uma ativação e uma mobilidade articular.

Exercício nº2:

Dimensões: 40x30 metros

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: 6x8+Gr

Foi pretendido o controlo da profundidade em transição defensiva. Isto é, a equipa vermelha começa em posse e tem como objetivo passar com a bola controlada pela linha final da equipa adversária. Os jogadores 2 e 5 dos brancos não participam no processo defensivo, no entanto foram alertados juntamente com o 9 para fazerem ruturas ofensivas na recuperação da posse dos brancos.

Em caso de recuperação da posse, os brancos fazem ponto se ligarem logo para uma das três end-zones e ganharem a bola no duelo aéreo. Os vermelhos devem preocupar-se em cobrir a bola o mais rapidamente possível e controlar a profundidade, ganhando a 1ª e 2ª bola.

Exercício nº3:

Dimensões: 35x25 metros

Tempo: 15 minutos

Jogadores: 14 (6x6+2Gr)

Mais direcionado para a organização defensiva da linha ofensiva e média. Ou seja, neste exercício os defesas devem procurar fazer chegar a bola ao lado contrário através da ligação com o pivô defensivo, tendo também como apoio o Gr para criar superioridade.

Em caso de recuperação da posse de bola, os jogadores ofensivos procuram ligar rapidamente com o Gr.

Exercício nº4:

Dimensões: 30x20metros

Tempo: 20minutos

Jogadores: 11 (5x5+1)

O objetivo era trabalhar a organização defensiva da linha mais avançada tendo o atenção na estratégia defensiva designada por “muro”.

Isto é, a equipa em posse deve procurar fazer ligação com o apoio na profundidade do espaço do campo, mas a equipa contrária sendo paciente e condicionando através do sistema estratégico pretendido, ao recuperar a bola deve ligar rapidamente com as mini balizas.

Exercício nº5:

Dimensões: 3/4 de campo

Tempo: 20 minutos (10+10)

Jogadores: 21 (10x10+Gr)

Tinha como princípio trabalhar a organização ofensiva vs. dinâmica do “muro” (indicadores de pressão). Ou seja, a equipa vermelha em posse procura a finalização, enquanto a equipa branca através da dinâmica do muro tenta recuperar a posse de bola tentando de seguida sair da zona de pressão para um quadrado mais distante.

Pontuação:

Golo= 3 pontos

Recuperação e saída da pressão= 1 ponto

Unidade de treino nº113

SC BRAGA U16 (U16) Época 2018-2019

Dominantes da unidade de treino:
Trabalho setorial

Unidade de treino: 113
Palmeira
15-02-2019 - 17:30

<table border="0"> <tr><td>Estêves</td><td>Nito</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Peixoto</td><td>Gomes</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Rodrigo</td><td>Erige</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Marcos</td><td>Matos</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Ruben</td><td>Gomes</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Diário</td><td>Macedo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Penha</td><td>Caranil</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Berge</td><td>Daniel</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>José</td><td>Ángelo</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>Mateus</td><td>João Santos</td><td></td><td>0</td></tr> <tr><td>André</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>João</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Estêves	Nito		0	Peixoto	Gomes		0	Rodrigo	Erige		0	Marcos	Matos		0	Ruben	Gomes		0	Diário	Macedo		0	Penha	Caranil		0	Berge	Daniel		0	José	Ángelo		0	Mateus	João Santos		0	André				João				<p>Data do jogo anterior: 02-02-2019 (Sábado)</p> <p>Data do jogo seguinte: 17-02-2019 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 70 min. 0 seg.</p>
Estêves	Nito		0																																														
Peixoto	Gomes		0																																														
Rodrigo	Erige		0																																														
Marcos	Matos		0																																														
Ruben	Gomes		0																																														
Diário	Macedo		0																																														
Penha	Caranil		0																																														
Berge	Daniel		0																																														
José	Ángelo		0																																														
Mateus	João Santos		0																																														
André																																																	
João																																																	
<p>1 Coordenação-Velocidade Coordenação-Velocidade</p>	<p>Tempo exercido: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Idades: 1 Realizações: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.</p>																																																
<p>2 Finalização em Cruzamento Finalização em Cruzamento</p> <p>Exercício de competição entre três e entre jogadores vs GT. A bola começa com uma lateral na área e finaliza de primeira (o primeiro com vai a zona do penalti, o do segundo vai ao primeiro poste e o último ao segundo), se der Golo não há segunda bola para a equipa que está atrás, se não houver golo há segunda bola para o trio que vai finalizar depois do cruzamento de primeira vale 1 Golo da segunda bola vale 2</p>	<p>Tempo exercido: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Idades: 1 Realizações: 1 x (20 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.</p>																																																
<p>3 Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos Exercício esquemas táticos 1º) centros ofensivos e defensivos 2º) lances laterais ofensivos e defensivos 3º) lançamentos laterais</p>	<p>Tempo exercido: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Idades: 1 Realizações: 1 x (20 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.</p>																																																

Figura 12: Microciclo nº113

Exercício nº1:

Dimensões: 10metros

Tempo: 10minutos

Jogadores: todos

Ativação geral com mobilidade articular e terminando com velocidade de reação com competição.

Exercício nº2:

Dimensões: 1/4 campo

Tempo: 20 minutos

Jogadores: todos

Exercício de Finalização em cruzamento.

Realizado em competição entre trios e entre os jogadores vs Gr. A bola começa com uma tabela na linha e sai cruzamento. O trio sai do meio e tem de ocupar as posições definidas na área e finalizar de primeira. Se fizer golo não há segunda bola para a equipa seguinte, se houver golo há segunda bola para o trio que vem finalizar depois.

Pontuação:

Golo cruzamento de primeira= 1 ponto

Golo da segunda bola= 2 pontos

Exercício nº3:

Dimensões: meio campo

Tempo: 20 minutos

Jogadores: todos

Exercitação de esquemas táticos ofensivos e defensivos.

Do treino ao jogo

Durante esta semana de trabalho, relativamente aos momentos defensivos foi pretendido que a equipa dominasse os equilíbrios defensivos, de forma quando perdesse a posse de bola conseguisse defender com eficácia. Obter uma rápida reação à perda para não permitir a transição ofensiva do adversário. No entanto, caso falhasse a pressão, deveriam fechar rapidamente baliza, ocorrendo contenção por parte da linha defensiva para haver uma rápida chegada da linha média.

Por fim, foi solicitado que, em organização defensiva a equipa fizesse a dinâmica de “muro” para tentar condicionar a circulação do adversário, esperando pelo erro ou mesmo forçando ao mesmo.

Em relação aos momentos ofensivos, perceberem após recuperação da posse de bola, qual o melhor momento para haver transição ou quebrar e contruir em organização. Isto porque, o adversário variava a pressão consoante a zona de campo onde perdia a posse. Também foi

pretendido que a equipa circulasse a bola pacientemente, em constante procura de espaços e variando o centro de jogo, porque era uma equipa muito compacta, mas que se deixava atrair facilmente.

Por sua vez, no jogo a equipa numa primeira parte muito competente em processos defensivos, estando bastante eficaz na organização defensiva (dinâmica do “muro”), não permitindo haver espaços entre e intra-linhas. Esteve também muito bem no controlo da largura e da profundidade não permitindo ao adversário situações de perigo.

Relativamente aos processos ofensivos, esteve igualmente bem, conseguindo variar situações de perigo através de momentos de aceleração em transição ofensiva. No entanto, sentiu algumas dificuldades na ligação entre o guarda redes e os laterais.

Em relação à segunda parte, conseguimos uma boa capacidade de manutenção da posse de bola em todas as zonas de campo, o que permitiu ter um maior controlo sobre o jogo. Porém, os equilíbrios defensivos nos nossos momentos de transição estavam a ser débeis.

Comparação de Microciclos

A primeira diferença entre eles é o facto de o primeiro ser um microciclo não padrão, ou seja, houve treino de terça-feira a sexta-feira e o jogo ocorreu no sábado. Ao contrário do segundo microciclo escolhido, que já apresentou uma estrutura padrão, isto é, folga segunda-feira e sábado e treino de terça-feira a sexta-feira com jogo no domingo.

No entanto, em termos de exigência eram idênticos. Quer isto dizer que o compromisso para obter a vitória era igual nas duas semanas, isto porque, relativamente à primeira semana, apesar de ainda ter sido muito cedo na competição, a equipa vinha de uma derrota um pouco atribulada e ia jogar contra uma equipa difícil e um adversário direto.

Em relação à última semana, o compromisso era idêntico porque, o final da competição estava próximo, a equipa vinha de duas derrotas em jogos importantes e a necessidade de vencer era grande para se conseguir manter nos primeiros lugares e por sua vez manter-se no campeonato nacional juniores B. Ou seja, a níveis psicológicos as duas semanas foram muito idênticas.

Em relação aos conteúdos, os dois microciclos variam um pouco no sentido em que, na semana número 7 a equipa técnica ainda se focava muito na equipa adversária e na transmissão dos perigos que o adversário poderia causar no jogo. Sendo esta informação passada através de vídeo global (equipa toda) e até por setores. Ou seja, apesar de se querer melhorar os processos internos, o foco do adversário também era passado para os jogadores.

Contudo, no microciclo número 31 já não ocorreu da mesma forma, ou seja, apesar de a equipa técnica ainda dar importância ao adversário, a informação não era transmitida da mesma forma para a equipa. O foco era para o que tínhamos de melhorar e consolidar e não tanto o que o adversário poderia ou não fazer. Também foram introduzidos alguns aspetos estratégicos que não existia no microciclo anterior tais como, a dinâmica do “muro” e o grau de confiança no processo de treino era mais elevado por parte dos jogadores, fruto do decorrer na temporada e o acreditar dos mesmos.

Por último, em relação à gestão de cargas, os dois microciclos foram distintos. No primeiro microciclo como foi uma semana não padrão a gestão de esforços teve de ser gerida de forma a os jogadores estarem todos aptos para o jogo seguinte visto que não iriam ter o dia de folga comum. Por este motivo, uma das estratégias de recuperação que optamos por adotar foram, a imersão em água fria e a redução de alguns exercícios do treino complementar como por exemplo, exercícios de contração excêntrica.

Relativamente ao segundo microciclo, apesar de se tratar de uma semana padrão, a gestão de cargas teve de ser bem gerida especialmente com um jogador que tinha feito um exame isocinético na semana anterior em que apresentou alguns desequilíbrios e foi nesta semana que começou o seu novo plano de treino no ginásio. Plano esse que era bastante exigente e por esse motivo é que foi feita uma gestão mais acentuada sobre este jogador.

Em suma, apesar de serem dois microciclos muito distantes, têm alguns aspetos em comum, mas como é normal também têm muitas coisas distintas, isto porque cada dia apresenta situações diferentes, nada é igual e devemos estar em constante adaptação às circunstâncias.

Análise dos dois microciclos de treino complementar

As duas semanas de trabalho relativas ao treino complementar são as mesmas das analisadas no ponto anterior, ou seja, são os microciclos número 7 e o microciclo número 31. Foram escolhidas estas duas semanas para poder perceber que tipo de trabalho é feito em concordância com os planos de treino em campo e que tipo de gestão é feita pelos dois departamentos.

Relativamente ao primeiro microciclo, a semana de treino era dividida em dois tipos de trabalhos complementares. No primeiro e no terceiro dia de treinos, terça-feira e quinta-feira respetivamente, a equipa tinha um plano de treino global de adaptações musculares. Nos dois dias restantes, quarta-feira e sexta-feira, tinham um plano direcionado para a prevenção de lesões.

Em relação ao plano de adaptações musculares, este era feito no sentido de inserir exercícios para trabalhar o corpo todo, para perceber o nível de cada atleta na questão postural e para perceber qual a percentagem de 1RM de cada jogador.

Neste tipo de treino tivemos sempre como guia os seguintes aspetos:

- % de RM – 60%
- Series – 2/3
- Repetições – 10-15
- Pausa – 1 minuto
- Execução – lenta e controlada
- Número de exercícios – 7-9

Em relação aos planos de prevenção de lesões, foram feitos dois planos distintos, o primeiro plano deste tipo de intervenção era mais direcionado para o reforço da parede abdominal e lombar, onde podiam ser inseridos exercícios de pequenos grupos musculares, nomeadamente adutores, abdutores e glúteo médio. Por fim, eram efetuados dois de contração excêntrica dos músculos posteriores e anteriores dos membros inferiores.

Por último, o plano de prevenção de lesões de final da semana era apenas para o reforço da parede abdominal e do quadrado lombar sendo que, quando a equipa realizava este tipo de plano de treino, faziam-no sempre em circuito.

Relativamente ao segundo microciclo, os planos de treino já eram totalmente diferentes do início da época, devido ao acompanhamento sucessivo dos atletas por parte do Gabinete de Otimização Desportiva, existindo já planos individuais e um plano para cada dia da semana. Em relação aos planos globais a equipa era dividida em atletas que necessitavam ainda de um aumento de massa muscular e por essa razão tinham um plano de treino direcionado para a hipertrofia. Por sua vez, os jogadores que já tinham uma boa estrutura de massa muscular e já não necessitavam de esse aumento de massa, foi proposto fazer um plano de treino em regime de potência. Relativamente aos planos de treino individuais, eram mais direcionados para os guarda redes e o atleta que foi referenciado no ponto anterior que efetuou um teste isocinético.

Os planos de treino tinham uma gestão comum, o primeiro dia de treino era mais focado para pequenos grupos musculares, para não sobrecarregar os atletas e corrigir algumas anomalias. No segundo dia, o treino tinha como objetivo trabalhar grandes grupos musculares onde se inseriam alguns exercícios fundamentais, tais como, *deadlift*, agachamento, *hipthrust*, entre

outros. No terceiro dia de treino, mais uma vez o foco era nos grandes grupos musculares e o único dia que se faziam alguns exercícios de contração excêntrica. Por fim, no último dia voltava-se a dar ênfase aos pequenos grupos musculares e um pouco de pliometria de baixo impacto.

Todos estes dias de planos de treino eram acompanhados de um circuito de mobilidade e de reforço abdominal e quadrado lombar que eram sempre feitos antes de iniciar os planos. A organização semanal deste tipo de ativação era feita da seguinte forma, terça-feira e sexta-feira faziam o circuito de mobilidade e reforço, na quarta-feira apenas faziam o reforço de parede abdominal e lombar e na quinta-feira só faziam o circuito de mobilidade.

Em relação aos Gr, os planos eram idênticos aos referenciados anteriormente, no entanto tinham a particularidade de poderem trabalhar mais a mobilidade e mais exercícios pliométricos. O plano de treino do atleta que realizou o exame isocinético tinha a singularidade de ter mais uma série nos músculos posteriores de um dos membros inferiores visto que este apresentava desequilíbrios de um membro em relação a outro.

Estudo de Caso

Revisão de literatura

Atualmente não existe uma escala ideal que possa ser usada na monitorização do treino em atletas. No entanto, vários estudos demonstram que o uso de dados através da escala de percepção subjetiva de esforço (PSE), visto tem um forte relacionamento com algumas variáveis de carga externa mais objetivos. Por sua vez, o método mais utilizado no alto rendimento é o questionário de PSE, questionário esse que é possível determinar a percepção de esforço da sessão de treino (sPSE). Este formulário pergunta ao atleta, quanto intenso é que foi a unidade de treino. É importante realçar que a escala de sPSE por vezes difere no intervalo de números e na descrição dos mesmos (Eston, R. 2012). Por isso, a escala frequentemente utilizada é a seguinte, 0=descanso; 1= muito, muito fácil; 2=fácil; 3=moderado; 4=relativamente difícil; 5-6=difícil; 7-9=muito difícil; 10= exausto. (Foster, C. 2001)

O objetivo é, obter a avaliação global do atleta sobre a exigência do treino, incorporando todos os aspetos da unidade de treino. Sendo assim, a carga de treino pode ser calculada através da multiplicação da duração do treino (incluindo a ativação, pausas de hidratação e retorno à calma) pela avaliação dada do atleta ao questionário (Foster, C. 1996).

Como o sPSE é uma medida da unidade de treino total, a avaliação não deve ser retirada logo após o final do treino (Singh, F. 2007). Desta forma, evitamos que o último exercício condicione o resultado que o jogador classifica o treino (Foster, C.1998). De acordo com Singh (2007), apenas são necessários 10 minutos após o final do treino para realizar a medição do esforço através do questionário. Medidas essas que não evidenciaram diferenças significativas relativamente aos 30 minutos convencionais.

A medida de sPSE de cada treino (duração x PSE) é a forma mais comum de usar esta métrica. No entanto, existem outras medidas como por exemplo a monotonia que pode fornecer informações valiosas sobre os atletas (Foster, C. 1998). Sendo a carga semanal calculada pela soma de todas a sPSE individuais, a monotonia é considerada a variação de carga durante a semana, pois é calculada através da divisão da exigência média semanal pelo desvio padrão da mesma. Por exemplo, se não ocorrer muita variação ao longo da semana, os valores da monotonia seriam elevados, porém não nos indicaria se as cargas foram elevadas ou reduzidas porque apenas se refere à variação ou uniformidade das unidades de treino.

Métodos

Este estudo foi realizado a 25 atletas ao longo do campeonato nacional de juniores B durante a temporada 2018/2019.

A recolha de dados foi efetuada ao longo de 30 semanas sendo que, 13 corresponderam à primeira fase da competição e 17 pertenciam à fase de manutenção. Relativamente ao *training load* e à monotonia, estes foram ambos calculados através do PSE de cada unidade de treino. Porém, nos dias em que não havia treinos, o *training load* era considerado zero.

Posto isto, o objetivo do estudo foi perceber se existe alguma diferença significativa, entre as variáveis estudadas, nas semanas que antecedem jogos em casa e jogos fora e também averiguar se existe essa diferença na semana seguinte a uma vitória ou a uma derrota.

Para isso, foi efetuada uma análise dos resultados através de gráficos e posteriormente foi executado um *t-test* com um grau de significância de $P < 0,05$.

Resultados

Como podemos comprovar nas tabelas e nos gráficos abaixo apresentados, conseguimos identificar que não existe uma diferença significativa em ambos os cenários. No entanto, existe uma conformidade em ambas as situações, ou seja, conseguimos analisar que ocorre um decréscimo de valores ao longo da temporada.

Training Load		Training Load		Monotonia		Monotonia					
	Casa	Fora	Vitória	Derrota	Casa	Fora	Vitória	Derrota			
1	223,74	225,31	1	225,31	265,05	1	0,84	0,73			
2	265,05	347,64	2	156,96	347,64	2	1,18	1,31			
3	226,43	222,50	3	192,59	226,43	3	1,08	0,85			
4	121,87	191,46	4	161,73	121,87	4	0,45	0,82			
5	192,61	156,96	5	111,38	192,61	5	0,78	0,65			
6	161,73	192,59	6	134,00	113,22	6	0,82	0,85			
7	128,22	202,88	7	172,42	128,22	7	0,58	0,84			
8	134,00	111,38	8	106,16	145,70	8	0,58	0,45			
9	106,16	172,42	9	169,64	199,47	9	0,44	0,75			
10	169,64	145,70	10	146,79	54,44	10	0,81	0,64			
11	146,79	199,47	11	140,78		11	0,80	0,82			
12	54,44	140,78	12	37,37		12	0,31	0,64			
13		37,37	13	178,45		13		0,39			
T-Test	0,46		T-Test	0,32		T-Test	0,79		T-Test	0,46	

Tabela 6: Tabelas referentes aos cenários estudados

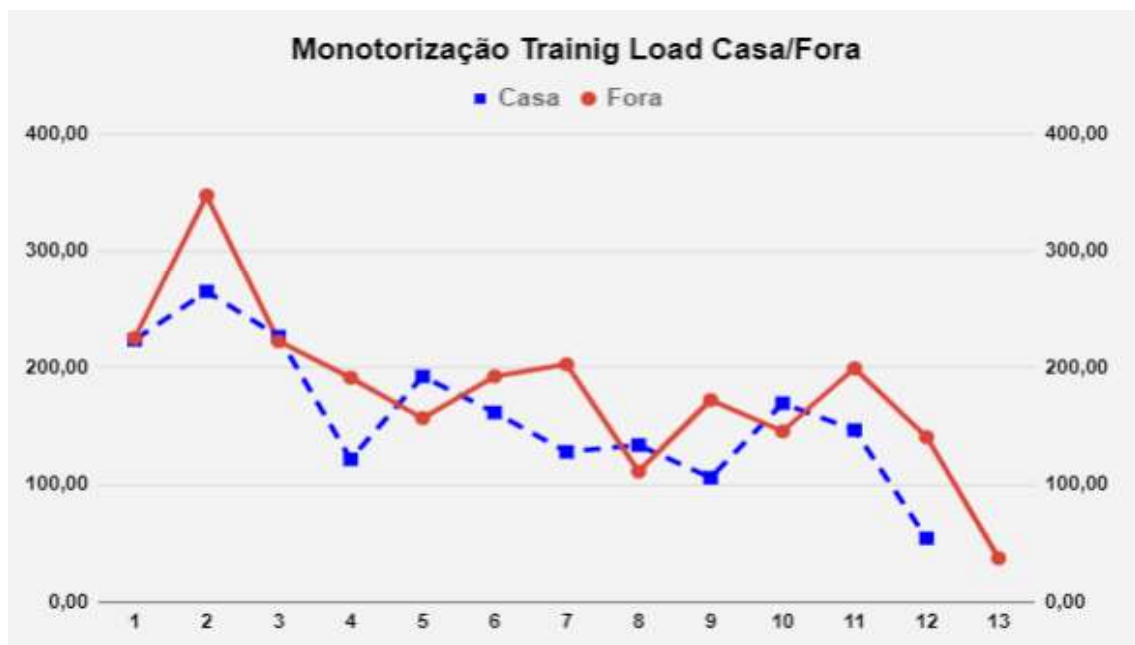


Figura 13: Monitorização do Training Load Casa/Fora

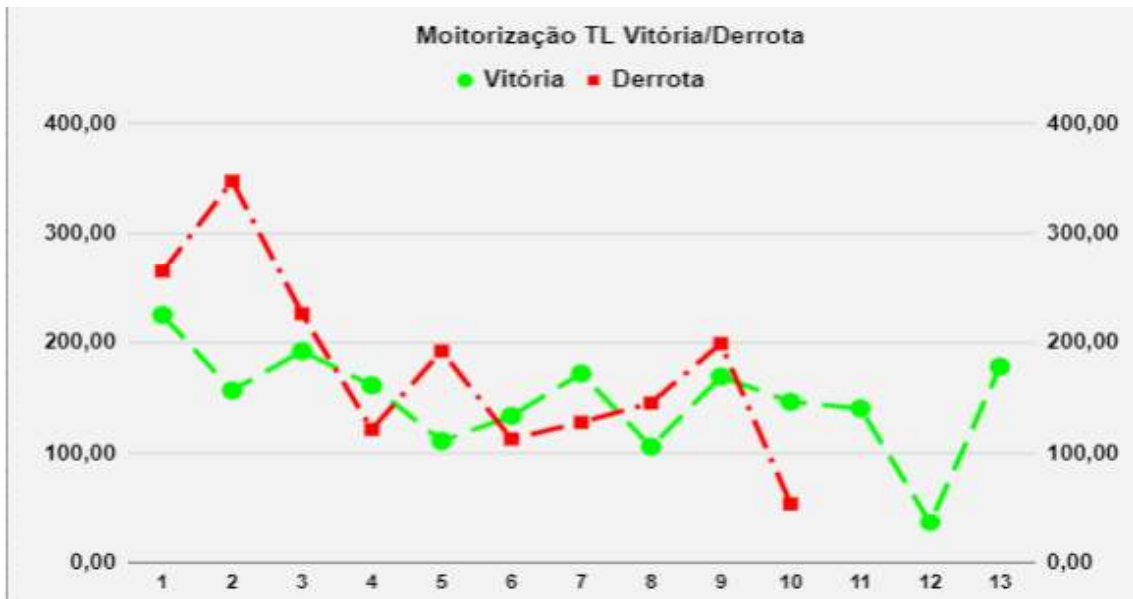


Figura 16: Monitorização do trainig load vitória/derrota

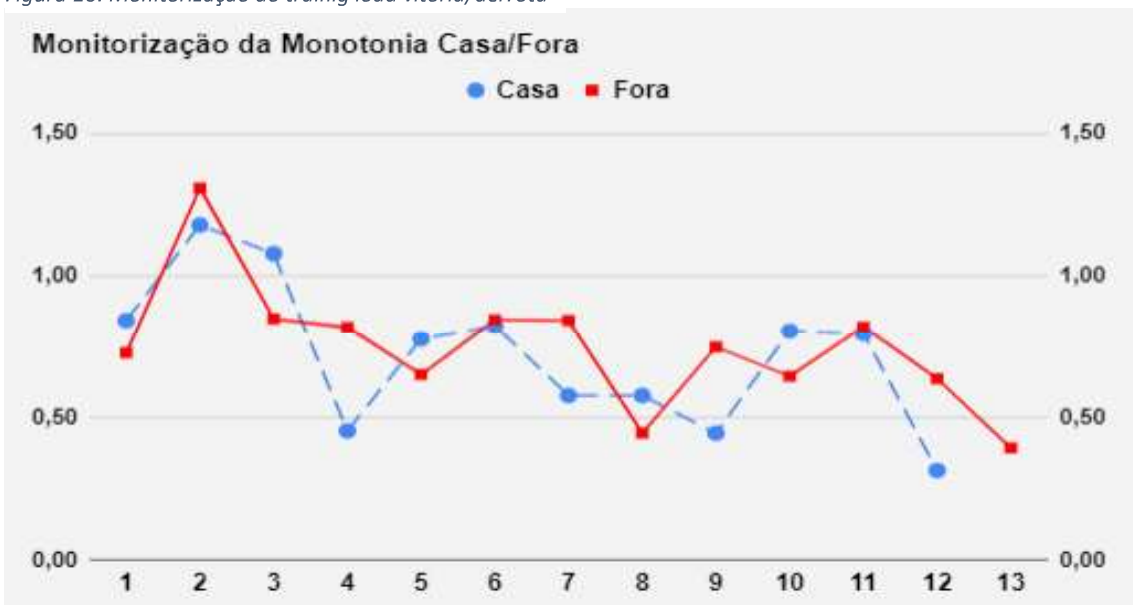


Figura 15: Monitorização da monotonia casa/fora

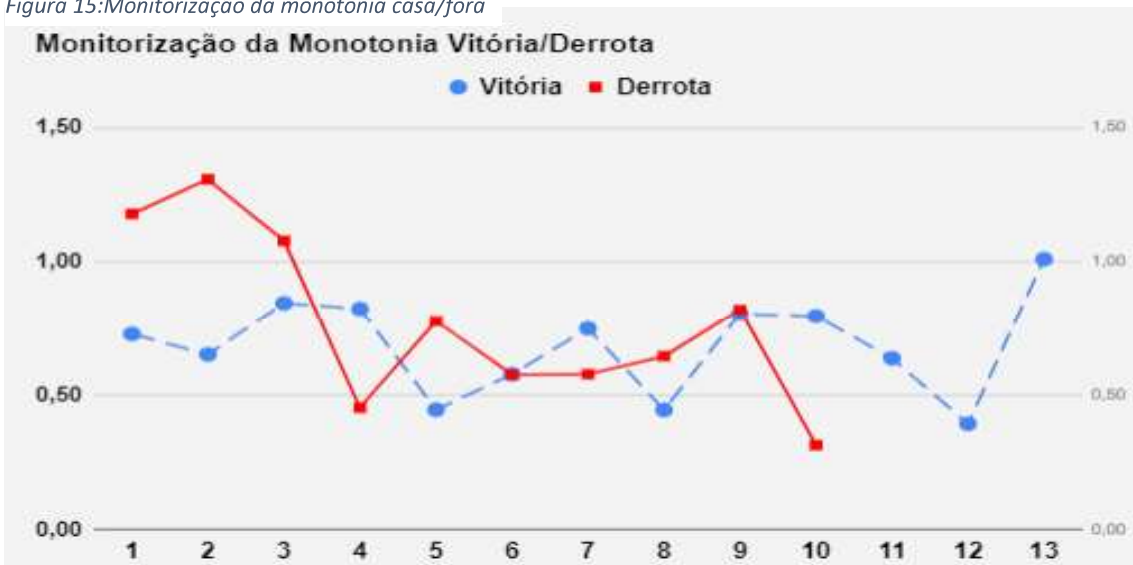


Figura 14: Monitorização da monotonia vitória/derrota

Conclusão

Podemos concluir que apesar de não haver uma diferença significativa entre as variáveis apresentadas, ambos apresentam valores mais elevados nas primeiras semanas do que nas últimas semanas de competição,

Estes resultados sugerem que estes acontecimentos podem-se verificar devido a uma pré-temporada muito exigente e os jogadores ainda sentem alguma fadiga acumulada. No entanto, podemos concluir que os valores são mais baixos no final devido à adaptação das cargas de treino e também de um melhor conhecimento do próprio corpo por parte dos atletas, favorecendo assim valores mais fiáveis.

Porém, este estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente o número reduzido da amostra, o número reduzido de jogos e o processo em que se desenvolve, ou seja, o próprio questionário não favorece valores objetivos.

Em suma, podemos constatar que apesar de os dados apresentados serem sustentados por dados subjetivos, estes oferecem uma boa ferramenta para um seguimento mais atento das cargas de treino durante a temporada, ou seja, conseguimos obter um maior controlo sobre a monitorização das cargas internas

Considerações finais

Sendo este o meu primeiro ano inserido numa equipa técnica e na modalidade de futebol tive durante uma fase inicial um pequeno entrave na perceção de todas as áreas de intervenção presentes no processo e de como estas conseguem funcionar em sintonia com o objetivo do melhoramento de todo o processo envolvente.

No entanto, ao longo da temporada foi-me permitido intervir em todas as áreas do treino, tanto em campo como fora dele. Ou seja, tive a liberdade de questionar o porquê de efetuar determinadas escolhas em detrimento de outras e entender qual a melhor estratégia para conseguir processar e ultrapassar as dificuldades. Tudo isto foi possível devido à confiança que toda a equipa técnica depositou em mim e foi capaz de me colocar fora da zona de conforto com o objetivo de me fazer crescer perante as adversidades.

Em suma, durante a realização do estágio, consegui perceber as várias áreas de intervenção que têm determinadas características, que se entrelaçam como forma de se controlarem mutuamente. Percebi que todas as áreas não podem ser consideradas separadamente, fazendo parte de todo o processo de trabalho por parte de uma equipa técnica

Referências

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Eston, R. (2012). Use of ratings of perceived exertion in sports. *International journal of sports physiology and performance*, 7(2), 175-182
- Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C., & Welsh, R. (1996). Athletic performance in relation to training load. *Wisconsin medical journal*, 95(6), 370-374.
- Foster, C. A. R. L. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and science in sports and exercise*, 30, 1164-1168
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., ... & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Ed.) *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 63-82
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Gréhaigne, J. F. (1989). *Football de mouvement: vers une approche systémique du jeu* (Doctoral dissertation, Dijon)
- Gréhaigne, J., Billard, M., & Laroche, J. (1999). *Collective sports teaching at school. Conception, construction, evaluation*. De Boeck, Bruxelles.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Mombaerts, E. (1996). *Entraînement et performance collective en football*. Vigot
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.

Singh, F., Foster, C., Tod, D., & McGuigan, M. R. (2007). Monitoring different types of resistance training using session rating of perceived exertion. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2(1), 34-45.

Anexos

TT- Tempo de Treino; PSE - Percepção Subjectiva de Esforço

GOD					4,81			5,65			6,30			5,05			5,13			5,65			5,37			6,00		
MC	UT	DATA	DIA	PSE MED	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT	PSE	TL	TT			
191		F 21/01/2019	SEG	#DIV/0!		0			0			0			0			0			0			0				
192		101 22/01/2019	TER	3,84	3	105	35	7	245	35	0		2	70	35	6	450	75	6	450	75	3	225	75	5	375		
193		102 23/01/2019	QUA	5,24	4	360	90	7	630	90	6	540	90	5	450	90	6	540	90	7	630	90	4	360	90	7	630	
194		103 24/01/2019	QUI	5,10	5	450	90	5	450	90	4	360	90	5	450	90	6	540	90	5	450	90	5	450	90	6	540	
195		104 25/01/2019	SEX	3,37	3	270	90	5	450	90	3	270	90	2	180	90	4	360	90	4	360	90	2	180	90	3	270	
196		F 26/01/2019	SAB	#DIV/0!		0			0			0			0			0			0			0				
197		J Gil Vivente	DOM	6,83	8	640	80	7	560	80	0		7	560	80	0		7	448	64	8	640	80	0				
198		F 28/01/2019	SEG	#DIV/0!		0			0			0			0			0			0			0				
199		105 29/01/2019	TER	4,11	3	270	90	6	540	90	4	360	90	5	450	90	4	360	90	5	450	90	3	270	90	4	360	
200		106 30/01/2019	QUA	5,29	6	540	90	4	360	90	4	360	90	4	360	90	5	450	90	6	540	90	4	360	90	6	540	
201		107 31/01/2019	QUI	4,10	4	360	90	4	360	90	4	360	90	4	360	90	5	450	90	4	360	90	3	270	90	3	270	
202		F 01/02/2019	SEX	#DIV/0!		0			0			0			0			0			0			0				
203		J Paços	SAB	6,54	8	640	80	0		7	560	80	3	36	12	9	720	80	9	612	68	5	180	36		0		
204		F 03/02/2019	DOM	#DIV/0!																								

INÍCIO



Figura 17: Base de dados GOD

Registo de Lesões												
Dados do Atleta		Lesão								Reintegração		Observações
Nome do Jogador	Posição	Data	Contexto	Período	Origem	Região	Tecido	Específico	Detalhe	Data	Tempo de Paragem	
	DC	20/7/2018	Treino	60-75	Traumático	Joelho	Tendão			2-10-2018	74	
	DL	22/8/2018	Treino		Traumático	Coxa Anterior	Músculo	Contusão	Edema	11/6/2018	20	
	GR	8/0/2018	Outro		Não Traumático	CORE	Outro		Apêndice	24/10/2018	46	
	AV	11/9/2018	Treino	0-15	Traumático	Cabeça	Outro		Golpe na Cabeça	25/9/2018	14	
	DC	28/9/2018	Treino	30-45		Pé	Tendão			31/10/2018	33	
	DL	21/11/2018	Treino		Traumático	Perna	Outro		Traumatismo	4/12/2018	13	
	DL	21/11/2018	Treino			Coxa Posterior	Músculo	Contratura	Semitendinoso	28/11/2018	7	
	DC	15/11/2018	Treino			Coxa Anterior	Músculo	Rotura Muscular		11/1/2019	57	
	AV	26/12/2018	Treino	45-60	Traumático	Coxa Anterior	Outro	Contusão		3/1/2019	8	
	MC	31/1/2019	Treino	15-30	Traumático	Cabeça	Ossos	Fratura	Nariz	21/02/2019	21	
	GR	12/02/2019	Outro			Coxa Posterior	Músculo	Contusão	Isquiotibial	26/02/2019	14	
	DC	0/3/2019	Treino	30-45	Traumático	Pé	Tendão	Contusão	Tendão de Aquiles	27/03/2019	19	
	GR	27/03/2019	Treino	60-75	Não Traumático	Lombar	Músculo	Contusão		03/10/1780		

Figura 20: Registo de lesões

MC29	Acute		Chronic		ACUTE/CHRONIC
	Total do Microciclo	Média do Microciclo	Total dos últimos 4 Microciclos	Média dos últimos 4 Microciclos	
	810	115,71	3640	130,00	0,89
	810	135,00	3790	135,36	1,00
	4130	488,33	5245	488,25	1,01
	1810	301,67	6785	242,32	1,24
	1260	210,00	8401	300,04	0,70
	1640	273,33	6505	232,32	1,18
	1208	201,00	7015	250,54	0,80
	2070	345,00	6155	219,82	1,57
	1992	327,00	6733	240,46	1,36
	1080	180,00	5900	210,71	0,85
	1170	195,00	5300	189,29	1,03
	990	165,00	6100	217,86	0,78
	2280	376,67	8634	308,36	1,22
	1568	261,00	6247	223,11	1,17
	990	165,00	7593	271,18	0,61
	1826	304,33	5957	212,75	1,43
	1164	194,00	6046	215,93	0,90
	4086	615,00	6695	549,64	1,09
	1170	195,00	8035	288,96	0,68
	0	0,00	0	0,00	#DIV/0!
	4748	265,00	6468	231,43	1,23
	0	0,00	0	0,00	#DIV/0!
	1640	234,29	8450	301,79	0,78
	1311,04	215,97	5903,74	210,85	1,02

Modelo					
Folga	Coord. Agilidade	Téc. de corrida	Velocid. (pura)	Velocid. Reação	Jogo
D	2º	3º	4º	5º	6º
1	2	3	4	5	6
		abrir	abrir	abrir	abrir

Figura 18: Modelo de ativação geral

Figura 19: Dados acute/chronic

Plano de Treino				Adaptação muscular 1			
Escalão	Juvenis B	Data	Agosto-Setembro	Hora	08:15H	Volume	45'
Macro ciclo	Mesociclo	2	Micro ciclo	4	Local	Ginásio	
Treino	1	Material	TRX; Sandbag; Halteres; Barras; Pesos				
Objectivo	Avaliar posturas/Adaptação muscular						

1.	Supino	2.	Supino inclinado	3.	Remadas
	séries 4 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM		séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM		séries 4 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM
OBS:	Lombar apoiada no banco.	OBS:	Descer cotovelos ao nível do tronco.	OBS:	Com sandbag, Coluna em posição neutra.

4.	Remadas (TRX)	5.	Elevação lateral	6.	Elevação frontal
	séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga PC		séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM		séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM
OBS:	Não descer a bacia. Estabilizar core.	OBS:	Elevar halter ao nível do ombro.	OBS:	Elevar disco ao nível do ombro.

7.	Squat	8.	Hip Thrust	9.	Deadlift
	séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM		séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM		séries 3 reps 10 tempo - pausa 1' carga 10RM
OBS:	Atenção à curvatura da coluna. Joelhos.	OBS:	Joelhos não ultrapassam linha dos pés.	OBS:	Curvatura da coluna.

Observações:

Plano de Treino				Prevenção de Lesão (2.1)			
Escalão	Juvenis B	Data	20/08 - 08/09	Hora	11h00	Volume	30'
Macro ciclo	Mesociclo	2	Micro ciclo	6 a 8	Local	Ginásio	
Treino	Material	Elásticos/Colchões/Tirante/Bola Medicinal					
Objectivo	Prevenção de Lesões						

1.	Ativação do quadril	2.	Ativação do quadril	3.	Tirante quadrilático
	séries 2 reps 10+10 tempo - pausa - carga elástico		séries 2 reps 10+10 tempo - pausa - carga elástico		séries 2 reps 5 tempo - pausa 3' carga PC
OBS:	1ª execução e 3ª de recup.	OBS:	1ª execução e 3ª de recup.	OBS:	Exercício com componente excêntrica.

4.	Flexores	5.	Tirante isquiotibial	6.	Elevação dia MI
	séries 3 reps 12 tempo - pausa - carga elástico		séries 2 reps 5 tempo - pausa 3' carga PC		séries 3 reps 20 tempo - pausa - carga PC
OBS:	1ª execução e 3ª de recup.	OBS:	Exercício com componente excêntrica.	OBS:	Ex. a 2; Lombar sempre apoiada no chão.

7.	Sit up	8.	Superhomem dinâmico	9.	Rotação L/Bola medicinal
	séries 3 reps 20 tempo - pausa 10" carga PC		séries 2 reps 8+8 tempo - pausa - carga PC		séries 3 reps 12 tempo - pausa 10" carga PC
OBS:	Atenção à posição do pescoço	OBS:	Joelho vai ao encontro do cotovelo oposto	OBS:	Rotação do tronco. Bola tem de tocar no chão

Observações:

Plano de Treino				Prevenção de Lesão (2.2)			
Escalão	Juvenis B	Data	20/08 - 08/09	Hora	11h00	Volume	30'
Macro ciclo	Mesociclo	2	Micro ciclo	6 a 8	Local	Ginásio	
Treino	Material	Plataforma/Bola medicinal/Colchões					
Objectivo	Prevenção de Lesões						

1.	1x1 apoio unilateral	2.	Atalanda lateral	3.	Hip Bridge
	séries 3 reps 8+8 tempo - pausa - carga BM		séries 3 reps 14 tempo - pausa 30" carga BM		séries 3 reps 12 tempo - pausa 30" carga Elástico
OBS:	Realizar passe ao nível do peito.	OBS:	Joelho não passar linha do pé.	OBS:	Pé apoiado totalmente no chão.

4.	Elevação dia MI (isométrica)	5.	Plancha frontal	6.	Plancha lateral
	séries 3 reps - tempo 25" pausa - carga PC		séries 5 reps - tempo 35" pausa 10" carga PC		séries 3 reps - tempo 25"+25" pausa - carga PC
OBS:	Lombar apoiada no chão. Realizado 2 a 2.	OBS:	Manter pescoço/anca em posição neutra.	OBS:	Manter pescoço/anca em posição neutra.

7.	Plancha Inversa	8.		9.	
	séries 3 reps - tempo 35" pausa 10" carga PC				
OBS:	Manter pescoço/anca em posição neutra.	OBS:		OBS:	

Observações:

Figura 21: Planos de treino Microciclo nº7

12/2 - 22/3		Macro ciclo	Mesociclo	Carga				
Treino A				M31	M32	M33	M34	
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa				
1 - Supino		3	12	1'30"				
1 - Bicep barra W		3	10					
2 - Aberturas inclinadas		3	10	1'				
2 - Elevações supinadas		2	Máx.					
3 - Agachamento unilateral	KTB + Box	2D+3E	10	1'				
3 - ABS + Adução c/ arco		3	20					
4 - Abdução	2 elásticos	3	12	1'				
4 - Hipthrust unilateral	Elastico acima do joelho	2D+3E	10					

Treino B		Carga						
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Remada	TRX	3	14	1'30"				
1 - Press ombro		3	12					
2 - Remada unilateral		3	10	1'				
2 - Aberturas ombro		3	10					
3 - Deadlift		4	10	1'30"				
3 - Hipthrust		3	12					
4 - Split squat		3	10	1'				

Treino C		Carga						
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
1 - Pushdown		3	10	1'				
1 - Supino inclinado		3	12					
2 - Tricep martelo		3	10	1'30"				
2 - Elevações pronadas		2	Máx.					
Deadlift unilateral		1D+3E	10	45"				
Lunge lateral slide	Excêntrico adutores	2	5+5	2'				
Step up	Box 60 + halteres	3	10	45"				
Nórdicos	Elastico	2	5	2'				

Figura 23: Plano de treino individual

SPORTING CLUBE DE BRAGA Gabinete de Otimização Desportiva Sub 16

30/4 - 12/6		Macro ciclo	Mesociclo	Carga				
Treino A				M31	M32	M33	M34	
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa				
Bicep (1)	barra w	3	8	2'				
Tricep martelo (1)	banco	2	8					
Remada alta (2)		3	8	2'				
Step up (2)	box 40	3	8+8					
Dip tricep (3)	box 40	3	8	1'30"				
Elevação Lateral M.S. (3)	halteres	2	8					
Elevações supinadas		2	máx.	1'				
CORE 1		AQUECIMENTO						

Treino B		Carga						
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
Supino plano		4	8	2'				
Remada		3	8	1'30"				
Aberturas		2	8	1'30"				
Deadlift		3	6	2'				
Elevações pronadas		3	máx.	1'				
Agachamento		3	8	2'				
CORE 2		AQUECIMENTO						

Treino C		Carga						
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34
Remada Unilateral		3	8+8	1'30"				
Press Ombro		2	8	2'				
Tirante isquiotibial		2	6	2'				
Arremesso Vertical		3	8	1'				
Quad Strains		2	6	2'				
Extensão Lombar		2	8	1'30"				
MOBILIDADE		AQUECIMENTO						

Figura 22: Plano de treino Gr

1 - Multisaltos	Barreiras	2	8	1'30"			
1 - Hip hinge		3	10				
2 - Salto p/ box 60		3	6	2'			
2 - Abdução dinâmica	2 elásticos	3	10				
3 - Skipping lateral box 20	C/ rotação	2	6	2'			
3 - Ponte de glúteos	Elastico	3	12				

Mobilidade			
Circuito 2x 10"	Frog	Knee lunge	Dynamic pigeon
10"			
	10x	10 + 10	10 + 10

CORE			
Circuito 3x 15"	Prancha frontal	Lunge + rotação	Superhomem
15"			
	45"	10+10	12+12

Organização Semanal						
Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
JOGO		Mobi + CORE	CORE	Mobilidade	Mobi + CORE	

Hip Hinge		3	8	40"		
Salto Lateral+Vertical	BOX40	2	6+6	1'30"		
Remada	TRX	3	10	1'		
Drop Jump (box20 - box40)		2	10	1'		
CORE 1		AQUECIMENTO				

CORE 1			
Circuito 3x 10"	Prancha Frontal	Prancha Lateral	Ponte Glúteos c/sandbag
10"			
	45"	20"+20"	8+8

CORE 2			
Circuito 3x 15"	Prancha frontal	Lunge + rotação	Superhomem
15"			
	45"	10+10	12+12

Mobilidade				
Circuito 2x 10"	Frog	Knee lunge	Dynamic pigeon	Mobilidade do Ombro
10"				
	10x	10 + 10	10 + 10	20"

30/4 - 12/6		Macro ciclo			Mesociclo				4			
Treino A					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Bicep (1)	barra w	3	10									
Tricep martelo (1)	banco	2	12	1'30"								
Remada alta (2)		3	10									
Step up (2)	box 40	3	10+10	1'30"								
Dip tricep (3)	box 40	3	10	1'30"								
Elevação Lateral M.S. (3)	halteres	2	12									
Elevações supinadas		2	máx.	1'								
CORE 1		AQUECIMENTO										
Treino B					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Supino plano		4	10	1'30"								
Remada		3	10	1'								
Aberturas		2	12	1'								
Deadlift		3	10	1'30"								
Elevações pronadas		3	máx.	1'								
Agachamento		3	10	1'30"								
CORE 2		AQUECIMENTO										
Treino C					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Remada Unilateral		3	10+10	1'								
Press Ombro		2	12	1'								
Tirante Isquiotibial		2	6	2'								
Arremesso Vertical		3	8	1'								
Quad Strains		2	6	2'								
Extensão Lombar		2	8	1'30"								
MOBILIDADE		AQUECIMENTO										

Figura 25: Plano de treino de Gr's

30/4 - 12/6		Macro ciclo			Mesociclo							
Treino A					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Bicep Curl		3	10	1'								
Bicep barra W		3	10	1'								
Kickback Tricep	Banco	2	12	1'								
Tricep Martelo	Banco	3	10	1'								
Remada Alta		2	10	1'20"								
Elevações M.S. Frontais	1 halter	3	12	1'								
Abdução M.I	Elastico acima do joelho	2	12	30"								
Treino B					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Extensão da Lombar (1)	Box + Disco	2	8	1'								
Remada Baixa (1)		3	10									
Agachamento (2)		3	10									
Remada Unilateral (2)	Banco	2	10+10	1'30"								
Hipthrust (3)		3	12	1'30"								
Elevações Pronadas (3)		2	Máx.									
Deadlift		3	12	1'30"								
Treino C					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Supino Plano		4	10	1'								
Press Ombro		2	12	1'								
Leg Curi		2	5	2'								
Aberturas	Banco Plano	2	12	1'								
Tirante Quadricep		2	6	2'								
Elevações Supinadas		2	Máx	1'								
Lunge lateral slide		2	5+5	2'								
Treino D					Carga							
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps	Pausa	M31	M32	M33	M34	M31	M32	M33	M34
Adução M.I	c/elástico	2	8+8	30"								
Abdução M.I	c/elástico	2	8+8	30"								
Multi saltos	barreiras	2	5	35"								
Hip Hinge	2 elásticos	3	10	30"								
Adução+Extensão+Flexão	c/elástico	2	4+4+4	35"								

Figura 24: Plano de treino de hipertrofia

Hip Hinge		3	8	40"				
Salto Lateral+Vertical	BOX40	2	6+C	1'30"				
Remada	TRX	3	10	1'				
Drop Jump (box40 - box60)		2	10	1'				
CORE 1		AQUECIMENTO						

CORE 1			
Circuito 3x 10" de intervalo entre exercicios	Prancha Frontal 45"	Prancha Lateral 20"+20"	Ponte Glúteos c/sandbag 8+8

CORE 2			
Circuito 3x 15" de intervalo entre exercicios	Prancha frontal 45"	Lunge + rotação 10+10	Superhomem 12+12

Mobilidade			
Circuito 2x 10" de intervalo entre exercicios	Frog 10x	Knee lunge 10 + 10	Dynamic pigeon 10 + 10
			Mobilidade do Ombro 20"

Mobilidade			
Circuito 2x 10" de intervalo entre exercicios	Frog 10x	Knee lunge 10 + 10	Dynamic pigeon 10 + 10

CORE			
Circuito 3x 15" de intervalo entre exercicios	Prancha frontal 45"	Lunge + rotação 10+10	Superhomem 12+12

Organização Semanal						
Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
JOGO		Mobi + CORE	CORE	Mobilidade	Mobi + CORE	

30/4 - 12/6		Macroclício	Mesocício
Treino A			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps Pausa
Bicep Curl		3	6 2'
Bicep barra W		3	6 2'
Kickback Tricep	Banco	2	6 2'
Tricep Martelo	Banco	3	6 2'
Remada Alta		2	6 2'
Elevações M.S. Frontais	I halter	3	6 2'
Abdução M.I	Elastico acima do joelho	2	10 30"
Treino B			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps Pausa
Extensão da Lombar (1)	Box + Disco	2	8 1'30"
Remada Baixa (1)		3	6 2'
Agachamento (2)		3	6 2'
Remada Unilateral (2)	Banco	2	6+6 2'
Hipthrust (3)		3	5 2'
Elevações Pronadas (3)		2	Máx. 2'
Deadlift		3	6 2'30"
Treino C			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps Pausa
Supino Plano		4	10 2'
Press Ombro		2	12 2'
Leg Curl		2	5 2'
Aberturas	Banco Plano	2	12 2'
Tirante Quadricep		2	6 2'
Elevações Supinadas		2	Máx. 2'
Lunge lateral slide		2	5+5 2'
Treino D			
Nome do exercício	Imagem/Obs.	Séries	Reps Pausa
Adução M.I	c/elástico	2	8+8 30"
Abdução M.I	c/elástico	2	8+8 30"
Multi saltos	barreiras	2	5 35"
Hip Hinge	2 elásticos	3	10 30"
Adução+Extensão+Flexão	c/elástico	2	4+4+4 35"

Mobilidade			
Circuito 2x 10" de intervalo entre exercícios	Frog 	Knee lunge 	Dynamic pigeon
	10x	10 + 10	10 + 10

CORE			
Circuito 3x 15" de intervalo entre exercícios	Prancha frontal 	Lunge + rotação 	Superhomem
	45"	10+10	12+12

Organização Semanal						
Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
JOGO		Mobi + CORE	CORE	Mobilidade	Mobi + CORE	

Figura 26: Plano de treino de potência

World Analysis Scouting Football
World Leader in Professional Scouting & Performance Analysis

Qualification Diploma

Scout Professional Football

has been granted to:

José Mesquita

It is hereby certified that José Mesquita; with citizen card n.º. 14128891; exercised with excellence the function of **TRAINER** in the PRO Scouting Course that took place on 2019/05/05/18.19 in Ovar-Portugal.

Signed by WASF Head Scout
Ninié Reis

Associação Desportiva Ovarense

Qualification Diploma n.º: WASF - 2019/020 Portugal, 2019/05/19