

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Bernardo Carvalho Pina

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Baptista

setembro de 2023



Bernardo Carvalho Pina

Nº35540

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

Orientador Institucional: Professor Doutor Jorge Baptista

Orientador Cooperante: Fábio Barros

## **Agradecimentos**

Com o terminar de um exigente e gratificante ano de estágio cheio de experiências e vivências que me fizeram crescer a cada dia que passou, tanto a nível pessoal como a nível profissional, resta-me agradecer a todas as pessoas que contribuíram e estiveram envolvidas nesta temporada desportiva de 2022/2023.

Agradecer ao Sport Clube Beira-Mar, por me dar a oportunidade de desenvolver o meu relatório de estágio e por acreditarem em mim para representar o clube histórico que é.

Ao Instituto Universitário da Maia, atualmente Universidade da Maia (UMAIA), instituição que me permitiu desenvolver um conjunto de experiências e conhecimentos que serviram como base fundamental para o meu crescimento e desenvolvimento de competências essenciais para aplicar na minha vida profissional.

Ao Professor Doutor Jorge Baptista, por todo o conhecimento que me transmitiu ao longo do meu percurso académico, desde a licenciatura até ao mestrado, o meu agradecimento especial.

Ao Mister Pedro Rafael Mendes e restante equipa técnica com quem tive a oportunidade de trabalhar e evoluir. Obrigado por todos os ensinamentos e partilha de experiências ao longo deste ano.

Ao Mister Ricardo Cachinho, por todas as conversas e ensinamentos que me foi dando ao longo do ano e por mostrar que não se deve ganhar a qualquer custo.

Aos meus pais, por me desejarem em dobro aquilo que desejam para eles e por me fazerem acreditar que é possível. E, acima de tudo, por todo amor, amizade e educação que me deram até aos dias de hoje. Um obrigado não chega.

Aos meus irmãos, que sempre estiveram lá quando precisei deles.

À minha família que esteve presente em todas as fases da minha vida, compreendendo o facto de eu poder não estar disponível em alguns momentos da vida deles por estar atrás de um objetivo.

Aos meus amigos Guy Sauce e João Sousa por todas as viagens de carro, entre a universidade e casa, em que discutíamos sobre assuntos variados e por me ajudarem sempre que precisei deles.

## **Resumo**

Este documento foi realizado no âmbito do término do Mestrado em Treino Desportivo na Universidade da Maia, e nele estão descritas todas as funções exercidas pelo treinador-estagiário ao longo da época desportiva 2022/2023, no escalão de sub-15 B do Sport Clube Beira-Mar.

Um ano de estágio é essencialmente constituído por um período de experiências vividas, e é isso que este relatório pretende relatar, municiado com conhecimento científico e académico obtido durante os últimos anos.

Este relatório contém uma descrição do clube e da população alvo, enquadramento competitivo e calendarização, intervenção profissional do treinador estagiário na equipa técnica, 2 microciclos com reflexões de cada unidade de treino, modelo de jogo e termina com um estudo comparando as cargas internas de treino e jogo entre defesa central e defesa lateral.

## **Abstract**

This document was produced as part of the completion of the Master's Degree in Sports Coaching at the University of Maia, and describes all the duties carried out by the trainee coach throughout the 2022/2023 sports season, at the under-15 B level of Sport Clube Beira-Mar.

An internship year is essentially a period of lived experiences, and that's what this report aims to tell you, armed with scientific and academic knowledge obtained over the last few years.

This report contains a description of the club and the target population, the competitive framework and timetable, the professional intervention of the trainee coach in the technical team, 2 micro-cycles with reflections on each training unit, the game model and ends with a study comparing the internal training and game loads between central defenders and full backs.

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
Abstract.....	v
Índice de Figuras .....	vii
Índice de Tabelas .....	ix
Lista de Abreviaturas.....	0
1. Introdução .....	1
2. Revisão da literatura .....	2
2.1 O jogo de Futebol.....	2
3. Descrição do contexto.....	3
3.1 Caracterização da organização.....	3
3.3 Caracterização dos recursos materiais .....	6
3.4 Caracterização da população alvo.....	8
3.5 Equipa Técnica .....	8
3.6 Enquadramento competitivo .....	9
4. Objetivos do Estágio.....	11
4.1 Operacionalização.....	12
4.2 Calendarização Período Pré-Competitivo ou Preparatório .....	12
4.3 Calendarização Período Competitivo .....	14
4.4 Calendarização Período Pós- Competitivo .....	15
5. Intervenção profissional.....	15
5.1 Funções e responsabilidades e Descrição das principais tarefas desenvolvidas... 15	
5.2 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	19
6. Modelo de Jogo.....	34
6.1 Organização Ofensiva.....	34
6.2 Organização Defensiva .....	42

7. Outras funções no clube.....	47
Conclusão .....	48
8. Comparação da carga interna de treino vs jogo de Defesa Central e Defesa Lateral. .....	49
Resumo .....	49
Abstract .....	49
Introdução .....	49
8.1 Métodos .....	50
8.2 Recolha de dados .....	51
8.3 Resultados .....	51
8.4 Discussão .....	52
8.5 Conclusão.....	53
Referencias bibliográficas .....	55

### **Índice de Figuras**

Figura 1.....	3
Figura 2.....	5
Figura 3.....	5
Figura 4.....	5
Figura 5.....	6
Figura 6.....	6
Figura 7.....	7
Figura 8.....	9
Figura 9.....	10
Figura 10.....	12
Figura 11.....	13
Figura 12.....	14
Figura 13.....	14
Figura 14.....	14

Figura 15.....	15
Figura 16.....	18
Figura 17.....	20
Figura 18.....	21
Figura 19.....	22
Figura 20.....	22
Figura 21.....	23
Figura 22.....	23
Figura 23.....	24
Figura 24.....	25
Figura 25.....	25
Figura 26.....	26
Figura 27.....	27
Figura 28.....	28
Figura 29.....	29
Figura 30.....	30
Figura 31.....	30
Figura 32.....	31
Figura 33.....	32
Figura 34.....	32
Figura 35.....	33
Figura 36.....	33
Figura 37.....	34
Figura 38.....	36
Figura 39.....	37
Figura 40.....	37
Figura 41.....	38
Figura 42.....	39
Figura 43.....	40
Figura 44.....	40
Figura 45.....	41
Figura 46.....	42
Figura 47.....	42
Figura 48.....	43

Figura 49.....	44
Figura 50.....	45
Figura 51.....	45
Figura 52.....	46
Figura 53.....	50

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 .....	8
Tabela 2 .....	10
Tabela 3 .....	18
Tabela 4 .....	19
Tabela 5 .....	52
Tabela 6 .....	52

## **Lista de Abreviaturas**

AFA – Associação de Futebol de Aveiro

CCT - Complexo Campos de Treinos – Mário Duarte

SCBM – Sport Clube Beira-Mar

CMJ – Counter–movement jump

SJ – *Squat Jump*

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

ED - Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

AV – Avançado

PL – Ponta-de-lança

MPB – Manutenção da Posse de Bola

VCJ – Variação do Centro de Jogo

## **1. Introdução**

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio, que faz parte do Mestrado em especialização em treino desportivo da Universidade da Maia (UMAIA). O estágio foi realizado na equipa de sub14 do Sport Clube Beira-Mar que atuou na divisão de Honra da Associação de Futebol de Aveiro (AFA) sub15 como equipa B, durante a época 2022/2023. A realização do estágio possibilita unir todo o conhecimento teórico obtido proveniente do percurso académico com a parte prática e tudo o que lhe adjacente ao longo de uma época desportiva, levando a reflexões e discussões que permitem desenvolver e aprofundar os saberes adquiridos.

A modalidade foi o Futebol, incluindo processos de treino/jogo, gestão da equipa, características táticas, técnicas, físicas e psicológicas.

Desde tenra idade que idade que o futebol fez parte da minha vida. Começou com simples chuto numa bola o sonho de um menino de 4 anos de fazer outrora um mero desporto que evoluiu e se tornou um modo de viver. Fiz a minha formação enquanto jogador, atravessando todos os escalões, até chegar a sénior, ano em que entrei para a Universidade da Maia para a licenciatura em Educação Física e Desporto. Foi nesse momento onde comecei a entrar mais profundamente na área do treino, alicerçando isso ao gosto antigo pela modalidade fez com que a minha paixão pelo futebol aumentasse ainda mais. Para além de entender o jogo como jogador, perceber o treino da perspetiva de um treinador era sem dúvida uma grande mais-valia e como diz o Professor Doutor José Neto nas suas aulas, citando José Maria Pedroto, um ícone do futebol nacional, “Diz-me como jogas, e eu digo-te como hás de treinar”. A partir desse momento senti que deveria aprender e compreender cada vez mais sobre o processo do treino.

## **2. Revisão da literatura**

### **2.1 O jogo de Futebol**

O futebol é conhecido como “Desporto Rei”, tem evoluído ao longo dos anos atraindo cada vez mais participantes por todo o mundo e conseqüente maior visibilidade. Tendo isto em conta o Futebol tem uma responsabilidade cada vez maior a nível social e tem de ser um exemplo de boas práticas e de progresso do homem e das sociedades.

O futebol é uma modalidade altamente competitiva, regida por um conjunto de regras, regulamentos, princípios e prescrições. É considerado um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) (Teodorescu, 1984; Garganta, 2008). Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) têm um papel fundamental na cultura desportiva contemporânea, pois não são apenas um espetáculo desportivo de grande audiência, mas também uma ferramenta de educação física e desportiva, bem como um campo de aplicação científica (Da Silva, 1998).

O futebol é uma modalidade composta por duas equipas constituídas por dez jogadores de campo mais dois guarda-redes e uma equipa de arbitragem, tendo a duração de 90 minutos divididos em duas partes de 45 minutos. O objetivo do jogo é marcar golo na baliza da equipa adversária, havendo uma interação dos jogadores da mesma equipa, e impedir a equipa adversária de marcar golo (Oliveira, 2021). Para conseguir ultrapassar a equipa adversária tem de haver uma estratégia coletiva coordenando os seus jogadores tendo em conta o adversário num contexto evolutivo durante o jogo (McGarry, Anderson, Wallace, Stephen, Hughes, Mike, Franks & Ian, 2002). Ao longo do jogo são formadas consecutivas configurações das equipas, quer no ataque quer na defesa, resultantes das relações de oposição e cooperação em função do objetivo do jogo (Garganta, 1998; Neto, 2014).

O futebol, como modalidade desportiva, está em constante evolução, apresentando uma estrutura complexa. A qualidade do jogo depende da presença de jogadores com habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, assim como de treinadores capazes de liderar, planear e organizar, baseados no conhecimento dos princípios e leis do treino (Garganta, 1991).

Conforme mencionado anteriormente, o jogo de futebol é um sistema complexo de relações entre equipas, jogadores e o ambiente circundante. Esta complexidade tem sido considerada a principal preocupação dos treinadores que moldaram a evolução do futebol, e dos pensadores contemporâneos sobre o mesmo (Teoldo et al., 2015).

Ao longo dos anos, os treinadores têm compreendido cada vez mais a importância de estabelecer uma estratégia, a fim de preparar as equipas para as demandas do jogo e alcançar o sucesso e a vitória desportiva. De acordo com Nicolau (2001), a estratégia assenta numa inseparabilidade entre a organização e o meio envolvente e a mesma deve ser encarada como um processo emergente e contínuo que envolve aprendizagem contínua, experimentação e adaptação.

### 3. Descrição do contexto

#### 3.1 Caracterização da organização

Figura 1

*Emblema Sport Clube Beira-Mar*



O Sport Clube Beira-Mar é um clube eclético português, contendo atualmente 12 modalidades (futebol, futsal, basquetebol, judo, jiu-jitsu, boxe, karaté, atletismo, squash, bilhar, paintball e xadrez), com sede em Aveiro, nomeado em alusão ao bairro aveirense com o mesmo nome e oficialmente fundado a 1 de janeiro de 1922.

Ao longo dos anos, o Sport Clube Beira-Mar foi assumindo a sua posição no desporto nacional, não só no Futebol como também noutras modalidades, com especial enfoque no Basquetebol, no Andebol e no Boxe.

Anos consecutivos no escalão maior e no passado mais recente, no final do Século passado, os primeiros grandes triunfos: uma primeira presença na icónica final da Taça de Portugal, as tardes recheadas no Estádio Mário Duarte com bancadas a “abarrotar” e as vitórias sobre os “grandes” do futebol português, até à repetição da final da Taça de Portugal, maior glória “Auri-Negra” até aos dias de hoje, vencedor da final do Jamor! Uma vitória sobre o Campomaiorense com golo de Ricardo Sousa, filho do treinador, António Sousa, criou um momento e inesquecível na história recente do Sport Clube

Beira-Mar. Mais recentemente uma queda administrativa da equipa de futebol aos "Distritais" depois do insucesso de uma Sociedade Anónima Desportiva, fez reavivar a "Paixão Auri-Negra"! Desde a época 2015/2016 o clube está numa fase de reestruturação e atualmente a equipa sénior encontra-se no campeonato de Portugal jogando no Estádio Municipal de Aveiro – Mário Duarte.

Relativamente à formação do Sport Clube Beira-Mar esta pretende-se afirmar como a maior referência do distrito do Aveiro procurando atingir uma dimensão nacional combinando uma formação desportiva de excelência como também todas as outras dimensões inerentes como a física, psíquica e social. Atualmente, o clube só conta com os juniores no campeonato nacional, mas desportivamente o objetivo é colocar as equipas de iniciados e juvenis também nos campeonatos nacionais.

### Palmarés

O Sport Clube Beira-Mar é o 14º clube com maior número presenças no escalão mais alto do futebol português, tendo participado 27 vezes no mesmo sendo a sua melhor classificação um 6º lugar em 1990/91. O clube também conta com 9 participações na 2ª liga tendo conquistado a mesma por duas vezes. O Clube conta com mais 5 títulos na sua história sendo 3 deles na antiga 2ª liga B, um na 3ª liga e o mais importante a vitória na taça de Portugal em 1998/99 contra o Campomaiorense, sendo que era a segunda vez na sua história a chegar à final da mesma, tendo perdido a anterior frente ao FC Porto em 1990/91 por 3-1 no prolongamento.

### **3.2 Caracterização das infraestruturas**

Atualmente o clube possui infraestruturas novas no Complexo Campos de Treinos – Mário Duarte, que faz parte da Aldeia do Futebol de Aveiro (ligação dos campos da Associação de Futebol de Aveiro com os campos do Sport Clube Beira-Mar), tendo dois campos de futebol de 11 sintético, um campo de futebol de 7 sintético, um campo de futebol de 9 de relva natural e ainda o Estádio Municipal de Aveiro – Mário Duarte, sendo este um dos estádios construídos para receber o Campeonato Europeu de 2004, cedido pela Câmara Municipal de Aveiro. A infraestrutura, possui 11 balneários, dividindo-se estes pelos jogadores, treinadores e árbitros, rouparia e sala de material. Relacionado apoio ao rendimento, uma sala de diretores, uma sala de coordenadores, duas salas de

fisioterapia (uma para academia e outra para os seniores), um ginásio e um auditório que serve para fazer análises dos jogos.

Figura 2

*CCT do Estádio Municipal de Aveiro - Mário Duarte*



Figura 3

*Sala de Reuniões CCT*

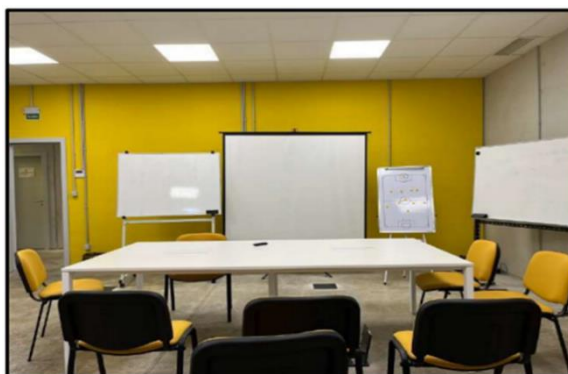


Figura 4

*Auditório CCT*



Figura 5

*Departamento médico CCT*



Figura 6

*Ginásio CCT*



### **3.3 Caracterização dos recursos materiais**

Material para trabalho de campo:

- Balizas (futebol de 11, 7, 5 e mini-balizas);
- Coletes de várias cores e tamanhos;
- Sinalizadores (normais e rasos);
- Estacas com bases;
- Escadas de agilidade;
- Arcos de diferentes tamanhos;
- Barreiras com várias alturas.

Material para trabalho complementar:

- Máquinas para membros inferiores;

- Pesos livres (halteres e barras);
- Bandas elásticas;
- Cordas de saltar;
- Steps;
- Caixa de Pliometria.

Para trabalho de fisioterapia:

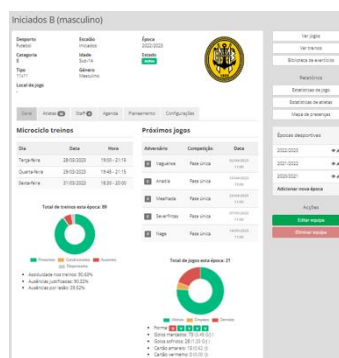
- Macas;
- TENS;
- Botas de compressão;
- Pistola de massagem;
- Material para tratamento de feridas e lesões.

Material para avaliação física e suporte:

- Fita métrica;
- Balança de bioimpedância (omron);
- 1 *Chronojump*;
- 2 GPS (*StatsSports*).

Para apoio das equipas técnicas, o clube faz uso da plataforma “Em Jogo”, figura 7. Esta ajuda na organização e planificação do processo de treino, de jogo e clínico. Na mesma é possível os treinadores colocarem as unidades de treino, os microciclos, mesociclos, avaliações individuais, relatórios de jogo, informações individuais dos atletas do clube e adversários, avaliações nutricionais e informações sobre o estado clínico do atleta.

Figura 7  
Plataforma “EMJOGO”



### 3.4 Caracterização da população alvo

O plantel da equipa de iniciados B ou sub-15 B é constituído por 22 jogadores, sendo 2 guarda-redes e 20 jogadores de campo. A grande maioria dos jogadores transitaram do escalão de infantis A (sub-13) do clube, e foi complementada com jogadores oriundos de outros clubes previamente analisados pelo departamento de *scouting* do clube. Este plantel é composto única e exclusivamente por jogadores de primeiro ano de iniciados (2009), com vista na preparação de uma base sólida para formar a equipa da próxima época. O plantel é constituído por jogadores de 4 nacionalidades sendo a maioria portuguesa e contando também com 2 brasileiros, 1 angolano e 1 venezuelano.

Tabela 1

*Caracterização da equipa*

Nome	Ano	Posição	Altura (m)	Peso (kg)	Nacionalidade
Jogador 1	2009	GR	1,65	55,5	Portuguesa
Jogador 2	2009	GR	1,74	65,7	Brasileira
Jogador 3	2009	DC	1,73	58	Portuguesa
Jogador 4	2009	DC	1,61	45,1	Portuguesa
Jogador 5	2009	DC	1,56	38,9	Portuguesa
Jogador 6	2009	DC	1,74	69	Portuguesa
Jogador 7	2009	DD	1,48	37	Portuguesa
Jogador 8	2009	DD	1,72	58,4	Angolana
Jogador 9	2009	DD	1,51	35,3	Portuguesa
Jogador 10	2009	DE	1,52	38,2	Portuguesa
Jogador 11	2009	DE	1,49	41,1	Portuguesa
Jogador 12	2009	MD	1,72	64,6	Portuguesa
Jogador 13	2009	MD	1,52	49,4	Portuguesa
Jogador 14	2009	MC	1,77	58,7	Portuguesa
Jogador 15	2009	MC	1,68	46,5	Brasileira
Jogador 16	2009	MC	1,48	40,8	Portuguesa
Jogador 17	2009	MC	1,61	57,9	Portuguesa
Jogador 18	2009	MC	1,51	36,6	Portuguesa
Jogador 19	2009	AV	1,62	50,5	Portuguesa
Jogador 20	2009	AV	1,54	42,8	Portuguesa
Jogador 21	2009	AV	1,65	48,5	Venezuelana
Jogador 22	2009	AV	1,7	55,8	Portuguesa
Média			1,62	49,7	

### 3.5 Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 7 elementos, o treinador principal (UEFA C) licenciado em Ciências do Desporto e mestre em ensino, treinador estagiário e adjunto (UEFA C) licenciado em Educação Física e Desporto, mais dois treinadores adjuntos sendo um deles ex-atleta profissional e licenciado em Ciências do Desporto, um treinador de guarda-redes, um preparador físico (UEFA C) também licenciado em Educação Física e Desporto, e por fim o diretor de equipa que trata de toda a parte logística.

Figura 8

*Equipa técnica SUB15-B SCBM*



A equipa teve também sempre à disposição os fisioterapeutas do clube para resolver qualquer tipo de problema que limitasse a sua participação nos treinos. A equipa conta ainda com a ajuda de uma psicóloga e de um nutricionista, que trabalham com todos os escalões de formação do clube.

### **3.6 Enquadramento competitivo**

A equipa de sub-15 B do Sport Clube Beira-Mar está inserida na divisão de Honra da AFA (Associação de Futebol de Aveiro) cujo calendário é constituído por uma fase. Esta é disputada em duas séries de 14 equipas cada, concretizando 26 jornadas, divididas em Zona Norte e Zona Sul. Concluídas as 26 partidas, as duas primeiras equipas de cada série sobem diretamente, salvo uma exceção que é ter uma equipa do mesmo clube na divisão acima, sendo assim sobe a seguinte equipa na classificação que não se encontre nessa condição. A equipa vencedora de cada série disputa um jogo para descobrir o campeão distrital.

Sendo a nossa equipa toda de primeiro ano e estando num ano de transição do futebol de 9 para o futebol de 11, o objetivo traçado no início da época em termos classificativos foi ficar nos 5 primeiros lugares e principalmente preparar os atletas para o próximo ano com o objetivo de subir ao campeonato nacional de iniciados. Contudo, a equipa fez uma época excepcional, excedendo as expectativas tendo acabado na segunda posição da tabela, sendo impossibilitada de subir por ter uma equipa na divisão superior.

Sendo uma equipa exclusivamente com atletas de 1º ano (2009), todas as restantes equipas eram mistas, com atletas de 2009 e 2008 (na sua maioria), alguns deles já com níveis

avançados de maturação, já com o salto pubertário dado, o que cria uma grande diferença física para os nossos atletas, estes tiveram de adaptar o seu jogo, evitando o confronto físico e valendo-se da inteligência e maior velocidade de execução.














Figura 9

Classificação final da divisão de Honra da AFA

Zona Norte								Zona Sul									
Classificação				Jogos				Classificação				Jogos					
JORNADAS								JORNADAS									
19	20	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25	26		
POS	JOS	V	E	D	GM	GS	PTS	POS	JOS	V	E	D	GM	GS	PTS		
1	Ja Rio Meão	26	22	2	2	116	21	68	1	Cd Estarreja	26	19	3	4	96	56	60
2	Ade Rui Dolores	26	22	1	3	98	23	67	2	Sc Beira-Mar "B"	26	19	1	6	87	37	58
3	Ud Oliveirense "B"	26	21	4	1	89	27	67	3	Anadia Fc "B"	26	18	3	5	82	40	57
4	Fc Arouca	26	19	1	6	89	31	58	4	Casa Benfica Em Albergaria-A-Velha	26	18	2	6	103	44	56
5	Ad Valecambrense	26	15	2	9	71	44	47	5	Fc Pampilhosa	26	17	4	5	81	34	55
6	Asc Marfot Silvalde	26	11	6	9	47	41	39	6	Sc Vista Alegre	26	16	5	5	86	50	53
7	Filés Sc "B"	26	10	5	11	44	45	35	7	Ud Mourisqueense	26	12	4	10	56	48	40
8	Asc S. Vicente Pereira	26	9	7	10	41	52	34	8	Severfintas	26	10	3	13	65	52	33
9	Ud Fervedo	26	8	2	16	40	82	26	9	Fc Vagueuse	26	7	3	16	56	96	24
10	F.C. Cortegaça "B"	26	6	7	13	42	49	25	10	Sc Fermentelos	26	7	2	17	48	80	23
11	A.C. Cucujães	26	5	6	15	39	85	21	11	Cl. Estrela Azul	26	6	3	17	33	86	21
12	Fc Censarense "B"	26	5	5	16	39	79	20	12	Gd Mealhada	26	6	2	18	41	100	20
13	Ad Freg. Anta	26	2	4	20	14	79	10	13	N.E.G.E.	25	4	4	17	22	52	16
14	Gd Milheiroense	26	1	0	25	16	127	3	14	Aa Avanca "B"	25	2	1	22	22	103	7

Tabela 2

CALENÁRIO DE JOGOS SUB15-B SCBM

Adversário	Jornadas	Local	Datas
SC Vista Alegre 	1 e 14	F/C	01.10.2022 / 04.02.2023
UD Mourisqueense 	2 e 15	C/F	08.10.2022 / 11.02.2023
FC Pampilhosa 	3 e 16	F/C	16.10.2022 / 18.02.2023
Casa Benfica Albergaria 	4 e 17	C/F	22.10.2022 / 25.02.2023
SC Fermentelos 	5 e 18	C/F	29.10.2022 / 05.03.2023
AA Avanca 	6 e 19	F/C	12.11.2022 / 11.03.2023
Clube Estrela Azul 	7 e 20	C/F	19.11.2022 / 19.03.2023
CD Estarreja 	8 e 21	F/C	27.11.2022 / 25.03.2023
FC Vagueuse 	9 e 22	C/F	10.12.2022 / 02.04.2023
Anadia FC "B" 	10 e 23	F/C	18.12.2022 / 15.04.2023
GD Mealhada 	11 e 24	C/F	14.01.2023 / 23.04.2023
Severfintas 	12 e 25	F/C	22.01.2023 / 07.05.2023
N.E.G.E. 	13 e 26	C/F	28.01.2023 / 14.05.2023

#### **4. Objetivos do Estágio**

Enquanto treinador estagiário procuramos ajudar o treinador principal nas tarefas propostas no pré e pós treinos e jogos, procuramos também estar atentos às questões mais pessoais num grupo de trabalho e como gerir da melhor forma cada momento e tomadas de decisão durante a semana, e a forma de comunicação que tem perante a equipa. Procuramos sempre também, em conversas com o treinador principal e restante equipa técnica, perceber de que forma podemos melhorar na nossa forma de atuar tanto em contexto de treino como de jogo.

Sendo um treinador estagiário da Universidade da Maia e fazendo parte de um clube histórico como o Sport Clube Beira-Mar, sabendo o que cada uma das instituições representam a nível nacional não só desportivo, mas também social, esperamos estar à altura das mesmas, munido dos conhecimentos teóricos e práticos que fomos adquirindo no decorrer dos últimos anos tentando corresponder, atingindo o sucesso desportivo e coletivo, com o máximo de empenho e profissionalismo possível.

Tendo isto em conta, os nossos objetivos são:

1. Aprimorar as nossas características enquanto treinador e pessoa;
2. Aprender diversas formas de ultrapassar os desafios que nos são apresentados ao longo da época, criando, debatendo e apresentando soluções adequadas a partir do que fomos estudando e vivenciando no decorrer do percurso, de forma a obter o sucesso coletivo;
3. Adquirir e desenvolver conhecimentos e competências de planeamento e periodização de treino;
4. Aplicar o conhecimento adquirido através da licenciatura e mestrado para a componente prática;
5. Melhorar as nossas aptidões informáticas para uma melhor e mais rápida análise das equipas.
6. Melhorar a capacidade de organização, planeamento e condução dos processos de treino e jogo;
7. Melhorar a capacidade de análise da componente individual tendo em conta o modelo e plano de jogo definidos.

## 4.1 Operacionalização

A integração foi bastante fácil e rápida, pois já conhecíamos a realidade por estar no clube no ano anterior onde realizámos o estágio para o grau I, sendo o coordenador do ano passado o treinador principal deste ano. Como ele já nos conhecia do ano anterior, optou por nós para o ajudar nesta nova fase como treinador de uma equipa de futebol de 11. A restante equipa técnica já a conhecíamos por partilhar e conviver com eles no complexo durante a época passada.

Na primeira reunião da época discutiu-se sobre as funções que cada um ia despenhar ao longo da época, ficando nós encarregue do processo defensivo da equipa e na ajuda do planeamento dos treinos.

## 4.2 Calendarização Período Pré-Competitivo ou Preparatório

O estágio teve início no dia de arranque da pré-época, 31 de agosto de 2022. Esta fase teve a duração de 1 mês onde realizámos 12 sessões de treino mais 4 jogos de treino, figura 10.

Figura 10

Mesociclo 1 Período Pré-Competitivo

A figura apresenta um calendário detalhado do período pré-competitivo, organizado em quatro mesociclos. Cada mesociclo contém uma tabela com sete colunas: 'Segunda-feira (treino)', 'Terça-feira (treino)', 'Quarta-feira (treino)', 'Quinta-feira (treino)', 'Sexta-feira (treino)', 'Sábado (treino)' e 'Domingo (treino)'. Os treinos são designados como Treino 1 a Treino 12, com descrições breves de cada sessão. Além disso, há referências a jogos de treino em alguns dias.

Mesociclo 1 Epoca 2022/2023						
Segunda-feira (treino)	Terça-feira (treino)	Quarta-feira (treino)	Quinta-feira (treino)	Sexta-feira (treino)	Sábado (treino)	Domingo (treino)
		Treino 1 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00		Treino 2 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 3 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	

Mesociclo 2 Epoca 2022/2023						
Segunda-feira (treino)	Terça-feira (treino)	Quarta-feira (treino)	Quinta-feira (treino)	Sexta-feira (treino)	Sábado (treino)	Domingo (treino)
		Treino 4 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 5 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 6 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 7 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	

Mesociclo 3 Epoca 2022/2023						
Segunda-feira (treino)	Terça-feira (treino)	Quarta-feira (treino)	Quinta-feira (treino)	Sexta-feira (treino)	Sábado (treino)	Domingo (treino)
		Treino 8 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 9 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 10 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 11 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	

Mesociclo 4 Epoca 2022/2023						
Segunda-feira (treino)	Terça-feira (treino)	Quarta-feira (treino)	Quinta-feira (treino)	Sexta-feira (treino)	Sábado (treino)	Domingo (treino)
		Treino 12 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 13 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 14 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	Treino 15 08:00 - 10:00 10:30 - 12:00 13:00 - 15:00	

Os principais objetivos que delineamos, enquanto equipa técnica, para esta fase da época foram a melhoria dos índices físicos dos atletas, criação de rotinas entre jogadores, e fomentação de um bom e forte espírito de grupo para conseguirmos entrar o melhor preparados possível para o período competitivo.

Durante a pré-época realizaram-se algumas avaliações físicas como por exemplo avaliação de mobilidade e qualidade do movimento, figura 11, e devidas observações, figura 12, e avaliação da potência dos atletas utilizando por exemplo os testes CMJ e SJ entre outros, figura 13. As avaliações referidas anteriormente servem para a equipa técnica detetar possíveis fatores de risco de lesão que devem ser trabalhados.

Figura 11

*Avaliação de mobilidade e qualidade do movimento*

MOBILIDADE e Qualidade de Movimento									
Nome	Mobilidade tornozelo E	Mobilidade tornozelo D	Assimetria	Active Leg Raise E	Active Leg Raise D	Deep Squat	SI Squat E	SI Squat D	
Atleta 1	9,5	9,5	0%	3	3	3	1	2	2
Atleta 2	6	5,5	8%	2	2	2	1	1	1
Atleta 3	9,5	11,5	17%	2	2	2	1	1	2
Atleta 4	8	9	11%	3	2	2	1	2	1
Atleta 5	10,5	11	5%	1	1	2+	3	3	3
Atleta 6	9,5	9	5%	1	1	2	2	2	2
Atleta 7	9,5	7	26%	1	1	2+	2+	2+	2+
Atleta 8	10	9	10%	2	3	1	1	1	1
Atleta 9	8	9	11%	1	1	2	2	2	2
Atleta 10	10	10	0%	1	1	2	2	2	2
Atleta 11	12	12	0%	2	2	3	3	1	2
Atleta 12	7	12,5	44%	1	1	1	1	1	1
Atleta 13	13	13	0%						
Atleta 14	11	12	8%						
Atleta 15	9,5	4	13%						
Atleta 16	6	9	33%						
Atleta 17	12	12	0%				2	1	1
Atleta 18	10,5	10,5	0%		3	2	2+	2	2
Atleta 19	4	4	0%	2	2	2	2	1	1
Atleta 20			#DIV/0!	2	2	2	3	3	2
Atleta 21	6	6	0%	2	2	2	3	2	2
Atleta 22			#DIV/0!	1	1	1	1	1	1
Atleta 23			#DIV/0!	1	2	3	3	3	3
Atleta 24			#DIV/0!	2	3	3	3	2	2
Atleta 25			#DIV/0!	1	1	1	2	2	2

Figura 12

Observações individuais da avaliação de mobilidade e qualidade do movimento

Nome	Observações
Atleta 1	Lordose Lombar, instabilidade joelho esquerdo, mostra desnivel lombar quando poe o joelho esquerdo no chão, O atleta demonstra boa flexibilidade mas fraca estabilidade
Atleta 2	Cifose torax, fraca estabilidade em exercicios unipodais perna esquerda muito instavel
Atleta 3	Lordose lombar, movimento bilateral instabilidade joelhos, perna esquerda sem controle nenhum unilateral, perna direita instabilidade mas com mais controle motor
Atleta 4	Desvio ombros e anca (descai para o lado direito), instabilidade de joelhos e compensa com a lombar em movimentos bilaterais, joelhos valgos dinâmico, falta de controle motor com a perna Direita. Falta de mobilidade adutores
Atleta 5	Ligeira lordose lombar e por consequencia ligeira cifose torax, controle motor unilateral e bilateral. Falta de flexibilidade na zona da bacia
Atleta 6	Lordose Lombar, joelhos valgos em movimento bilateral, bom controle motor unilateral mas movimentos valgu dinâmico. Falta de flexibilidade na zona da anca
Atleta 7	Butwink devido a abertura do tornozelo em movimentos bilaterais, controle motor unilateral movimento valgo dinâmico. Abductor esquerdo com falta de mobilidade, falta de mobilidade no isquio
Atleta 8	Lordose lombar e em consequencia cifose torax. Falta de controle motor em movimentos bilaterais, não tem controle motor em movimentos unilaterais perna esquerda com joelho valgo dinâmico.
Atleta 9	lordose lombar e em consequencia cifose torax. Falta de mobilidade de tornozelo em movimentos bilaterais. Estabilidade no joelho unilateral mas falta de controle motor.
Atleta 10	lordose lombar, joelho valgo dinâmico em movimentos bilaterais, mosta controle motor. Falta de flexibilidade a nivel geral da anca
Atleta 11	joelhos valgos dinâmicos, falta de mobilidade nos adutores/ abdutores
Atleta 12	
Atleta 13	Lordose lombar
Atleta 14	
Atleta 15	
Atleta 16	Lordose lombar, inclinação da bacia descai para o lado direito
Atleta 17	Lordose lombar, cifose torax, omoplasta esquerda mais em baixo que a direita. Colapso do pe no movimento bilateral, movimentos unilaterais colapso valgo do pé e do joelho. Em ambos os pes
Atleta 18	Falta de controle motor em exercicios junilaterais mas boa. estabilidade de joelho. Boa Mobilidade em geral, adutores pode ser trabalhada
Atleta 19	Lordose lombar, cifose torax por consequencia. Movimento bilateral com clara flata de mobilidade a nivel do tornozelo. Colapso a nivel da anca e falta de mobilidade de tornozelo em movimentos unilaterais. Falta de mobilidade a nivel dos adutores.
Atleta 20	Convergencia com lombar, joelho esquerdo mais instavel, mobilidade de adutor fraca
Atleta 21	joelho esquerdo/direito valgo dinâmico, fraca mobilidade adutor esquerdo
Atleta 22	cifose torax, lordose cervical, lado esquerdo encurtado lado direito mais hipertrofiado. Falta de controle motor, e instabilidade
Atleta 23	Lordose lombar cifose torax por consequencia, muito bom controle motor e mobilidade, fraca mobilidade da zona do quadril perna esquerda
Atleta 24	Direito man hipertrofiado direito levantado (fratura da clavícula estar a afetar a postura corporal), instabilidade natural, compensa com as costas, bom controle motor
Atleta 25	Omoplasta direita man hipertrofiado que a direita, colapso interno dos pes, joelho Direito/esquerdo valgo, compensa com a lombar em movimentos dinâmicos. Falta de mobilidade quadril num geral

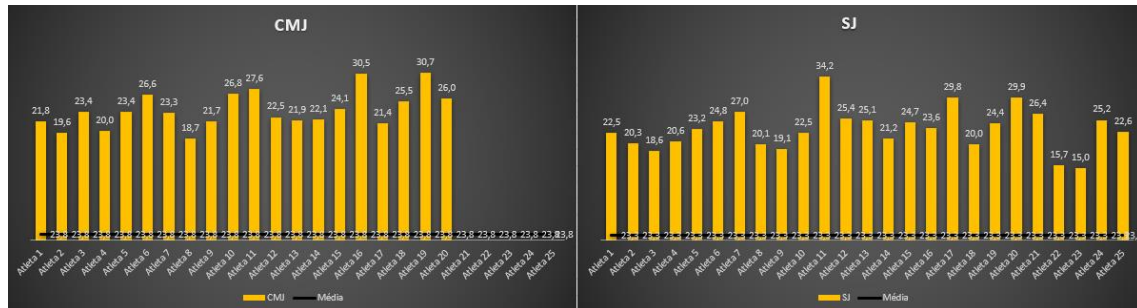
Figura 13

Avaliação da potência

Nome	CMJ	Média CMJ	Desvio Padrão	SI	Média SJ	Desvio Padrão	SI	Potência 1ª Avaliação									
								Vertical	Horizontal	Vertical	Horizontal	Vertical	Horizontal	Vertical	Horizontal	Vertical	Horizontal
Atleta 1	21,0	23,8	3,5	22,5	23,3	RDV/DI	0,1	Piométrica	21,9	0,166	0,423	2,54819273	20,56775	RDV/DI	12,56	15,3	18%
Atleta 2	21,8	23,8	3,5	20,3	23,3	RDV/DI	0,1	Piométrica	12,084	0,21	0,314	1,4952381	20,56775	RDV/DI	12,38	14,58	18%
Atleta 3	19,8	23,8	3,5	18,6	23,3	RDV/DI	0,1	Piométrica	24,3	0,25	0,44	1,75	20,56775	RDV/DI	9,9	10,5	10%
Atleta 4	23,4	23,8	3,5	20,6	23,3	RDV/DI	0,1	Força	22,979	0,205	0,433	2,11219111	20,56775	RDV/DI	10,5	13,99	13%
Atleta 5	20,0	23,8	3,5	23,2	23,3	RDV/DI	-0,1	Piométrica	24,33	0,258	0,446	1,72868111	20,56775	RDV/DI	10,9	13,4	20%
Atleta 6	23,4	23,8	3,5	24,8	23,3	RDV/DI	-0,1	Piométrica	18,53	0,214	0,39	1,82242991	20,56775	RDV/DI	11	12,58	13%
Atleta 7	26,6	23,8	3,5	27,8	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	11,07	0,24	0,3	1,29	20,56775	RDV/DI	13,12	13,71	4%
Atleta 8	23,3	23,8	3,5	20,1	23,3	RDV/DI	0,2	Força	19,418	0,31	0,4	1,28032298	20,56775	RDV/DI	11,5	14,88	23%
Atleta 9	18,7	23,8	3,5	19,1	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	18,96	0,25	0,39	1,56	20,56775	RDV/DI	14,13	15,51	4%
Atleta 10	21,7	23,8	3,5	21,1	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	21,481	0,27	0,42	1,35551556	20,56775	RDV/DI	19,47	13,67	30%
Atleta 11	26,8	23,8	3,5	26,2	23,3	RDV/DI	-0,2	Piométrica	15,56	0,2	0,36	1,8	20,56775	RDV/DI	14,93	20,49	27%
Atleta 12	27,8	23,8	3,5	25,4	23,3	RDV/DI	0,1	Piométrica	22,081	0,27	0,42	1,33555336	20,56775	RDV/DI	13,94	15,99	13%
Atleta 13	22,5	23,8	3,5	25,1	23,3	RDV/DI	-0,1	Piométrica	25,091	0,27	0,45	1,46696661	20,56775	RDV/DI	12,71	10,03	23%
Atleta 14	21,9	23,8	3,5	21,2	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,27	0,39	0,44444444	20,56775	RDV/DI	12,78	11,05	14%	
Atleta 15	22,1	23,8	3,5	24,7	23,3	RDV/DI	-0,1	Piométrica	0,33	0,42	1,27272727	20,56775	RDV/DI	10,97	15,68	30%	
Atleta 16	24,1	23,8	3,5	23,6	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,22	0,4	1,81818181	20,56775	RDV/DI	10,71	15,04	29%	
Atleta 17	20,8	23,8	3,5	29,8	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,3	0,43	1,43333333	20,56775	RDV/DI	14,88	18,66	26%	
Atleta 18	21,4	23,8	3,5	20,0	23,3	RDV/DI	0,1	Piométrica	0,22	0,39	1,72727272	20,56775	RDV/DI	10,88	13,36	18%	
Atleta 19	25,5	23,8	3,5	24,4	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,35	0,44	1,25714286	20,56775	RDV/DI	10,37	11,61	11%	
Atleta 20	28,0	23,8	3,5	29,8	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,31	0,48	1,54818181	20,56775	RDV/DI	16,37	18,12	20%	
Atleta 21	26,0	23,8	3,5	26,4	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,24	0,47	1,95833333	20,56775	RDV/DI	12,77	14,51	12%	
Atleta 22	26,0	23,8	3,5	15,7	23,3	RDV/DI	0,7	Força	0,23	0,33	0,41	1,7816087	20,56775	RDV/DI	8,32	14,81	44%
Atleta 23	17,0	23,8	3,5	15,0	23,3	RDV/DI	0,2	Força	0,4	0,37	0,925	20,56775	RDV/DI	9,4	11,9	23%	
Atleta 24	25,1	23,8	3,5	25,2	23,3	RDV/DI	0,0	Piométrica	0,18	0,43	2,38888889	20,56775	RDV/DI	15,7	14,47	19%	
Atleta 25	28,9	23,8	3,5	22,8	23,3	RDV/DI	0,3	Força	0,19	0,29	1,52631579	20,56775	RDV/DI	10,11	16,45	39%	

Figura 14

Resultado Testes CMJ e SJ



4.3 Calendarização Período Competitivo

O período competitivo teve início na semana prévia ao primeiro jogo do campeonato de sub-15 da divisão de Honra da AFA no dia 1 de outubro. Durante este período tínhamos como objetivos a solidificação e melhoria do nosso modelo de jogo, e para isso a cada unidade de treino íamos ajustando a complexidade dos mesmos de acordo com a nossa avaliação do treino, e melhoria das capacidades físicas dos atletas.

Durante este período mantivemos sempre um microciclo padrão treinando sempre às terças, quartas e sextas-feiras, gerindo as cargas de treino de acordo com o dia de jogo,

podendo este ser ao sábado à tarde ou ao domingo de manhã, para cada jogador competir no melhor nível possível.

Figura 15

Exemplo de 2 microciclos durante o Período Competitivo

SC Beira-Mar Instituto D. Francisco							Microciclo 8 Época 2022/2023
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
						Jogo CD Beira-Mar (H) Vila Real (F)	
	Treino 17 18:00 - 21:15 Ficha, velocidade	Treino 18 18:00 - 21:15 Abandono defensivo organização ofensiva		Treino 19 18:00 - 21:15 Cobranças, velocidade			

SC Beira-Mar Instituto D. Francisco							Microciclo 29 Época 2022/2023
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
						Jogo CD Beira-Mar (H) Estrela Acad (F)	
	Treino 28 18:00 - 21:15 Preparação para o jogo a 90 minutos de jogo. Manutenção jogo individual. DAI, DCL, CD, jogo 400	Treino 29 18:00 - 21:15 Preparação para o jogo a 90 minutos de jogo. Trabalho técnico. Trabalho tático. Trabalho físico. Trabalho psicológico. Trabalho social. Trabalho comunitário. Trabalho cívico. Trabalho cultural. Trabalho artístico. Trabalho científico. Trabalho tecnológico. Trabalho inovador. Trabalho empreendedor. Trabalho líder. Trabalho colaborador. Trabalho em equipa. Trabalho em grupo. Trabalho em rede. Trabalho em rede. Trabalho em rede.		Treino 30 18:00 - 21:15 Trabalho técnico			

#### 4.4 Calendarização Período Pós- Competitivo

Após o fim das competições oficiais, iniciou-se o período pós-competitivo que foi constituído por treinos pensados maioritariamente para melhorar a parte técnica dos jogadores promovendo assim um maior tempo de contacto com a bola diminuindo a quantidade de treinos de cariz mais tático. Este período foi constituído também por jogos de treino e torneios, onde aproveitamos para encerrar a época desportiva, mas já pensando na próxima, preparando os jogadores que irão fazer parte do plantel do ano seguinte. A época acabou com a realização de um torneio de 3 dias fora do nosso distrito onde participaram os jogadores que irão fazer parte do plantel na época seguinte, contando já com jogadores provenientes de outros clubes para haver uma adaptação ao clube e à equipa começando já a criar um forte espírito de grupo.

### 5. Intervenção profissional

#### 5.1 Funções e responsabilidades e Descrição das principais tarefas desenvolvidas

É importante num ano de estágio, o mesmo ser feito num clube que pense e trabalhe na mesma perspetiva do que a nossa. Para isso, é essencial que nós saibamos quais são as

nossas ideias, para podermos ser úteis e acrescentar na nossa passagem, e aquilo que queremos aprimorar para ir de encontro ao que a instituição procura fazer, para nos sentirmos integrados com clube que representamos.

Deste modo, e sendo este o ano de estágio, é de muita importância o diálogo com a equipa técnica e principalmente com o treinador principal para perceber se nos identificamos com as suas ideologias e com o que pretendem implementar ao longo da época desportiva.

Antes da mesma começar, foi feita uma reunião com a equipa técnica com o objetivo de definir as tarefas que cada membro iria desempenhar, de forma que todos se sentissem enquadrados e identificados com o processo. Durante a reunião foram debatidas e definidas tarefas relacionadas com organização e planificação do microciclo, atuação durante treino e jogo, feedbacks em treino e em jogo, planeamento das cargas de treino e controlo do mesmo, sem esquecer a gestão dos programas de prevenção de lesões.

No que diz respeito à preparação do microciclo, o mesmo é planeado pela equipa técnica na reunião semanal que é feita antes do primeiro treino da semana que pode ser no dia anterior ou no próprio dia, onde são abordados temas como o jogo anterior e o microciclo que o antecedeu, e a preparação para o próximo jogo. As nossas funções, são de ajudar o treinador principal na análise de vídeo para apresentação à equipa no primeiro treino da semana, e planificação de uma unidade de treino semanal. A gestão de cargas é debatida por todos na mesma reunião semanal, contudo definida pelo preparador físico em consonância com o treinador principal.

Em relação à atuação durante o treino, todos os elementos da equipa técnica ajudam na montagem e desmontagem dos exercícios do treino e cada um dos membros desempenha uma função específica ajudando com feedbacks no decorrer dos exercícios. Tendo isto em conta, estamos responsáveis por todo o momento defensivo da equipa, organização e transições, focando a nossa atenção em situações como, apoios defensivos, coordenação da linha defensiva, coberturas e equilíbrios, momentos de pressão, encurtamento de espaços, reação à perda de bola etc. O outro adjunto foca-se em aspetos mais individualizados como por exemplo, posicionamento corporal, *scans*, receções de bola mal orientadas, etc. O treinador principal cobre o treino todo tendo uma visão mais geral do mesmo, mas com ênfase mais na parte ofensiva focando-se em aspetos como largura, apoios para atacar a profundidade, ocupação dos espaços, ataque a zonas de finalização, entre outras. O preparador físico controla tempos e cargas de treino e se necessário

trabalha com jogadores lesionados em fase de *return to play*. Por fim, o treinador de guarda-redes comanda o treino específico da posição.

Quanto à atuação em jogo, toda a equipa técnica está envolvida no aquecimento. A primeira parte do aquecimento está por nossa conta sendo uma parte de ativação com passe, receção e mobilização. Segunda parte do aquecimento, é dirigida principalmente pelo treinador principal, sendo esta um exercício de organização ofensiva, e nós ficamos mais atentos ao processo defensivo da equipa colmatando alguns erros que possam existir, por fim um exercício de velocidade que é comandado por outro treinador-adjunto. Ao intervalo também estamos responsáveis por fazer uma pré-ativação antes do início da segunda parte. Durante o jogo o controlamos as tarefas defensivas, e analisamos os comportamentos do adversário para perceber as zonas ou jogadores onde conseguimos mais facilmente recuperar a posse de bola e de que forma devemos pressionar para que tal aconteça.

No final do jogo a equipa técnica reúne fazendo uma breve análise do mesmo, avaliando as prestações individuais dos atletas dando-lhes uma nota, figura 16.

Este ano realizámos as seguintes funções:

- Estar presente no momento de Planeamento do microciclo e das unidades de treino;
- Auxiliar durante o treino na montagem e recolha do material utilizado nos exercícios, distribuição de coletes e bolas;
- Maior ênfase do *feedback* no momento defensivo (Organização e Transição), tanto coletivo como individual;
- Colaborar no processo de reflexão após o treino;
- Dar o aquecimento aos jogadores antes dos jogos e no intervalo;
- Colaborar no processo de reflexão e identificação de problemas evidenciados durante o jogo, tanto ao intervalo como no final;
- Preencher a ficha técnica durante os jogos com os minutos de jogo de cada jogador, substituições, marcadores de golos, assistências e cartões;
- Analisar o vídeo do jogo e apresentar à equipa no primeiro treino da semana.

Figura 16

*Avaliação individual pós-jogo*

Posição	Estado	○	★	GM	CA	CV	🗨
Guarda-redes	Titular	65	7	0	0	0	🗨
Defesa Central	Titular	80	8	0	0	0	🗨
Defesa Esquerdo	Titular	60	7	0	0	0	🗨
Defesa Direito	Titular	65	7	0	0	0	🗨
Defesa Central	Titular	80	7	0	0	0	🗨
Médio Defensivo	Titular	65	7	0	0	0	🗨
Médio Centro	Titular	80	9	3	0	0	🗨
Médio Centro	Titular	60	6	0	0	0	🗨
Avançado Centro	Titular	65	7	1	0	0	🗨
Avançado Esquerdo	Titular	60	7	1	0	0	🗨
Avançado Direito	Titular	80	7	0	0	0	🗨
Guarda-redes	Suplente	15	6	0	0	0	🗨
Defesa Esquerdo	Suplente	20	7	1	0	0	🗨
Defesa Direito	Suplente	15	7	0	0	0	🗨
Médio Ofensivo	Suplente	20	7	0	0	0	🗨
Médio Defensivo	Suplente	15	7	0	0	0	🗨
Avançado Centro	Suplente	15	7	0	0	0	🗨
Avançado Esquerdo	Suplente	20	6	0	0	0	🗨

Tabela 3

*Organização Semanal Equipa Técnica Sub-15 B*

Organização Semanal Equipa Técnica Sub-15 B								
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
	MD+1	MD-5	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	
Local	Complexo Campos de Treinos do Estádio Municipal de Aveiro - Mário Duarte							
Pré-treino	Folga	Preparação da análise do jogo antes da apresentação à equipa; Elaboração do microciclo; Preparação da unidade de treino.	Preparação da unidade de treino	Folga	Preparação da unidade de treino	Folga		
Pós-treino/jogo		Reflexão sobre a unidade de treino.	Reflexão sobre a unidade de treino.		Reflexão sobre a unidade de treino.		Reflexão sobre o jogo e avaliação dos jogadores	

## 5.2 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Tabela 4

*Microciclo Padrão Período Competitivo*

Microciclo Padrão Sub-15 B								
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
	MD+1	MD-5	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	
Hora		19:00	19:45		18:30		11:00	
Local	Complexo Campos de Treinos do Estádio Municipal de Aveiro - Mário Duarte							
de Vídeo	Folga	Análise do jogo anterior e do próximo adversário		Folga		Folga		
Objetivos Físicos		Força	Resistência		Velocidade			
Treino		30''/ 15''; Jogos reduzidos (1x1, 2x2 ou 3x3); 8x8	Organização defensiva e ofensiva		Meínhos; Velocidade analítica; Finalização		Jogo vs Estrela Azul	
Duração do treino		135 min	90 min		90 min			

Reflexão do microciclo: o microciclo é composto por 3 treinos semanais mais o jogo ao fim-de-semana, mas treinando mais um dia por semana iria ajudar bastante na divisão dos treinos e na preparação do jogo. Desta forma teríamos mais tempo para fazer algum trabalho específico e mais individualizado que sentimos falta durante os jogos, como por exemplo, algumas movimentações dos avançados e posicionamento da linha defensiva. Infelizmente, por falta de espaço no complexo, só tínhamos 3 dias disponíveis e tínhamos de gerir da melhor forma possível as unidades de treino, para tirarmos o melhor proveito do treino.

Primeiro treino da semana caracterizado por ser um treino de força por isso fazemos jogos reduzidos como por exemplo 2x2, 3x3, entre outras, espaço curto, onde os atletas têm bastantes mudanças de direção, acelerações e desacelerações (Casamichana et al., 2013)

Treino de quarta-feira tem como objetivos físicos a resistência, ou seja, espaços maiores por atleta, treino de sexta tem como objetivo físico a velocidade, onde pode ser analítica ou através de jogos lúdicos ou finalização. Quando o jogo era ao sábado optávamos por não fazer períodos de finalização muito longos. (Buchheit, n.d.).

Microciclo 1 (jogo sábado)

**Terça-feira** (treino realizado em campo de futebol de 7).

**Objetivos Gerais** – Análise de vídeo, treino de força, técnica individual.

**Objetivo específico da unidade de treino** – Treino de força, aumento das ações com bola, melhoria da tomada de decisão.

Antes do 1º treino da semana, é realizada análise do jogo passado através de projetor no auditório do complexo, onde é feita a reflexão com os atletas sobre aspetos a melhorar.

**Aquecimento**- Corrida à volta do campo.

Duração – 10´

**Exercício 1** – 30´´ /15´´

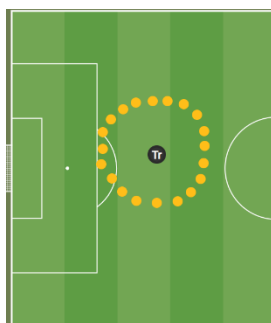
Objetivos – trabalhar o Core e membros inferiores.(Buchheit, n.d.)

Descrição – Este exercício consiste na execução de vários movimentos com duração de 30 segundos a alta intensidade e descanso de 15 segundos. Os exercícios realizados pelos atletas foram “*skipping*”, calcanhares atrás, agachamento com salto, “*mountain climber*” e “*burpee*”.

Duração – 10´

Figura 17

30"/15"



**Exercício 2** – Campeonato de 2x2

Objetivo - Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade da tomada de decisão e criatividade, aumentar a frequência das ações e interações com bola. (Duarte et al., n.d.)

Descrição – A equipa é dividida em 10 pares, jogando 2 contra 2. Existem 5 campos com 2 mini balizas em cada um, tendo estes uma ordem, sendo ela: liga 3, segunda liga,

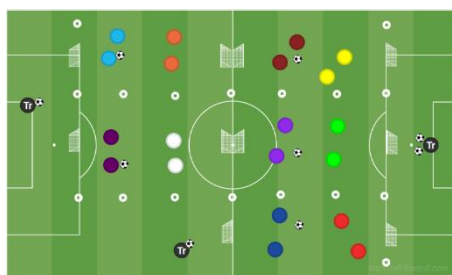
primeira liga, liga europa, liga dos campeões. Os jogos têm duração de 4 minutos com descanso de 1´ entre cada um. A equipa que ganha sobe de campo, e a equipa que perde desce. Treinadores sempre a alimentar os jogos com bola assim que esta sai para não diminuir a intensidade do exercício.

Espaço – 24m x 18m

Duração – 30´

Figura 18

*Campeonato de 2x2*



### **Exercício 3 - Jogo Gr+7x7+Gr**

Objetivo – Espírito competitivo.

Descrição – Equipa dividida em 3 equipas sendo duas de 7 + GR e uma de 6 que começa de fora. Jogos de 5 minutos ou 2 golos, a equipa que entra escolhe um elemento da equipa que perdeu.

Regras:

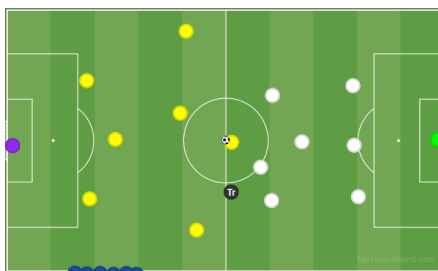
- Fora de jogo dentro da área de futebol de 7;
- Golo fora de área vale por 2;
- A bola só sai na linha de fundo.

Espaço – Campo inteiro futebol de 7.

Duração – 30´

Figura 19

*Jogo Gr+7x7+Gr*



**Reflexão da unidade de treino** – Treino cansativo, mas os atletas já estão bastante habituados a esta rotina do primeiro treino da semana. Durante os exercícios 2 e 3 damos poucos *feedbacks* para promover a inteligência dos atletas para a autocorreção, o que faz com que no futuro consigam decidir melhor.

### **Quarta-feira**

**Objetivos Gerais** – Trabalho de resistência, organização ofensiva.

**Objetivo específico da unidade de treino** – Posicionamento dos laterais na 1ª fase de construção.

**Aquecimento** – 2 voltas ao campo

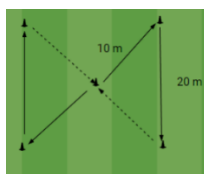
**Exercício 1** – Intervalados

Objetivo - Trabalho de resistência.

Descrição – Consiste em 4 séries de 2'30'' com descanso de 1', onde os atletas percorrem 30 metros em sprint com mudança de direção seguido de 10 metros em trote lento.

Figura 20

*Intervalados*



**Exercício 2** – Organização ofensiva a partir de pontapé de baliza.

Objetivo – Variação da largura dos laterais na 1ª fase de construção.

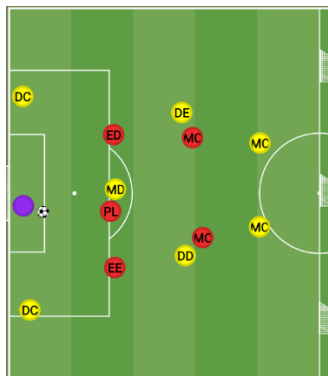
Descrição – Exercício inicia através do pontapé de baliza com o objetivo de ligar em passe nas mini balizas posicionadas na linha de meio-campo, a equipa que está a atacar tem superioridade numérica de 2 atletas numa primeira fase jogando GR+7 x 5, para melhor perceção do pretendido. Após o entendimento por parte dos atletas acrescentou-se mais um jogador na equipa que está a pressionar a saída de bola ficando a jogar GR+7 x 6.

Espaço – Meio-campo de 11.

- 1ª variante – no pontapé de baliza os laterais estão por dentro e criam superioridade no corredor central com os médios, formando uma espécie de “caixa”.

Figura 21

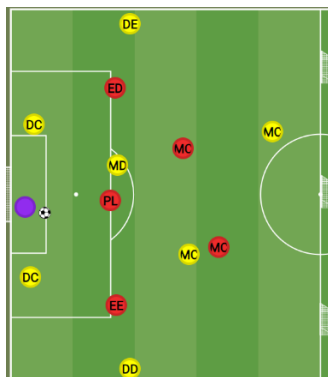
*1ª variante*



- 2ª variante – no pontapé de baliza os laterais encontram-se bem abertos promovendo a largura da equipa.

Figura 22

*2ª variante*



### **Exercício 3** – Jogo em meio-campo.

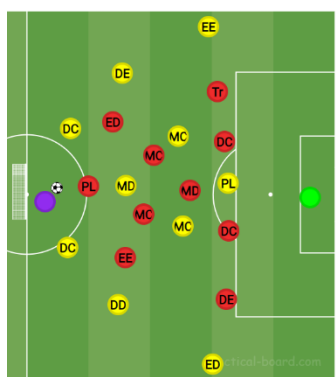
Objetivos – Rapidez de pensamento e melhoria da tomada de decisão.

Descrição – GR+10 x 9+ Tr + GR.

Espaço – Meio-campo de 11.

Figura 23

*Jogo formal*



**Reflexão da unidade de treino** – Enquanto equipa técnica não estávamos à espera duma resposta tão boa e rápida ao exercício 2, por isso decidimos aumentar a dificuldade do mesmo adicionando um jogador a pressionar mais cedo que o previsto. Grande resposta da equipa mesmo com algum cansaço físico e mental da primeira parte do treino com o preparador físico.

### **Sexta-feira**

**Objetivos Gerais** – Técnica individual.

**Objetivo específico da unidade de treino** – técnica individual.

**Aquecimento** – 2 voltas ao campo

**Exercício 1** – Meínhos.

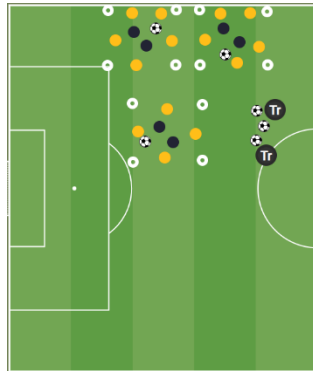
Objetivo – Melhoria do passe, receção e velocidade de pensamento.

Descrição – 3 meínhos (5x2), (5x2), (4x2). Quem vai ao meio são os últimos dois jogadores a tocar na bola, favorecendo assim a qualidade de passe e de decisão de quem tem bola. Conseguindo transportar isto para o jogo a equipa vai conseguir manter a posse

de bola por períodos mais alongados promovendo o nosso estilo de jogo dominador com bola.

Figura 24

*Meínhos*



## **Exercício 2 – Torneio de “fut-vôlei”.**

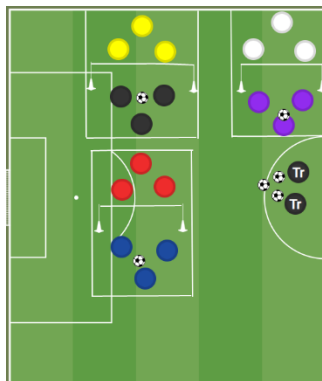
Objetivo – Melhorar a técnica individual e coesão de equipa.

Descrição – Campeonato de 6 equipas com 3 elementos cada. Cada campo tem uma denominação, primeira liga, liga Europa e liga dos campeões. Equipa que ganha sobe de campo equipa que perde desce. Sempre que há ponto a equipa deve fazer uma rotação de posições para os atletas não terem sempre o mesmo estímulo durante o exercício. Duração de cada jogo 5´.

Duração – 30´

Figura 25

*Torneio fut-vôlei*



### **Exercício 3** – Jogo em meio-campo.

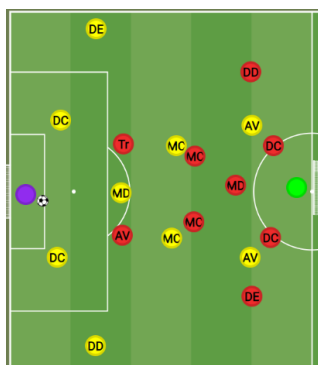
Objetivos – Rapidez de pensamento e melhoria da tomada de decisão e bolas paradas.

Descrição – GR+9 x 8+ Tr + GR, cada bola parada é executada 3 vezes com a intervenção da equipa técnica fazendo alguns ajustes e correções.

Espaço – Meio-campo de 11.

Figura 26

*Jogo formal*



**Reflexão da unidade de treino** – Um treino bastante tranquilo com muita parte lúdica o que favorece o espírito de grupo e que nos tem ajudado bastante durante a época desportiva. Como o jogo era no sábado optámos por uma unidade de treino mais lúdica para que os atletas chegassem ao jogo sem mazelas do treino, por isso também optamos por treinar bolas paradas durante o jogo final para diminuir a intensidade do mesmo.

Microciclo 2 (jogo domingo)

**Terça-feira** (treino realizado em campo de futebol de 7)

**Objetivos Gerais** – Análise de vídeo, treino de força, MPB.

**Objetivo específico da unidade de treino** – Treino de força, MPB, reação à perda da bola.

Antes do 1º treino da semana, é realizada análise do jogo passado através de projetor no auditório do complexo, onde é feita a reflexão com os atletas sobre aspetos a melhorar.

**Aquecimento**- Corrida à volta do campo

Duração – 10´

## **Exercício 1 – Trabalho físico**

Objetivos – Trabalhar o Core e membros inferiores.

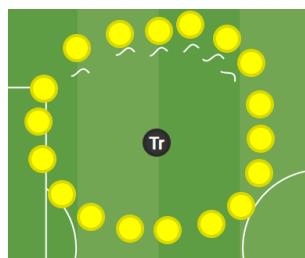
Descrição – Circuito com 3 séries de 3 exercícios durante 45’’

- Saltos à corda
- “Mountain climbers”
- Skipping 45’’

Duração – 10´

Figura 27

*Circuito de trabalho físico*



## **Exercício 2 – Posse de bola 3 equipas (duas de 7 e uma de 6).**

Objetivo – MPB e reação à perda.

Descrição – O campo está dividido em duas metades separadas por 3 “portas”, uma equipa em cada meio-campo a fazer posse de bola com o objetivo de ligar em passe nas “portas” para a equipa do outro lado, enquanto a equipa que está no meio pressiona as outras duas, tentando evitar o passe nas portas.

- 1ª variante – 3 toques por jogador;
- 2ª variante – 2 toques por jogador;
- 3ª variante – 1 toque por jogador.

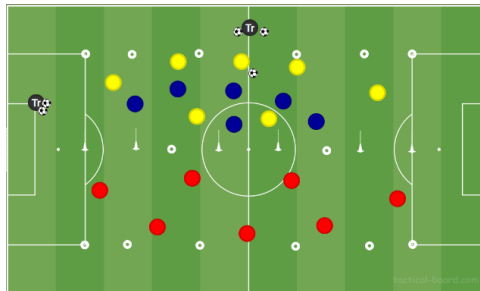
À medida que vamos aplicando as variantes tem de haver maior movimentação dos jogadores para dar uma linha de passe mais rápida ao colega com bola, e este tem de ter uma excelente perceção do jogo para perceber a melhor linha de passe mantendo a posse de bola, juntando a isto uma boa comunicação facilitará bastante na manutenção da posse de bola. Se isto não acontecer perdemos bola e temos de reagir e pressionar rapidamente.

Espaço – 48m x 33m

Duração – 30´

Figura 28

*MPB e VCJ*



### **Exercício 3 - Jogo formal**

Objetivo – Espírito competitivo.

Descrição – Equipa dividida em 3 equipas sendo duas de 7 + GR e uma de 6 que começa de fora. Jogos de 5 minutos ou 2 golos, a equipa que entra escolhe um elemento da equipa que perdeu.

Regras:

- Golo com pé mais fraco vale por 2;
- Golo fora de área vale por 2;
- A bola só sai na linha de fundo.

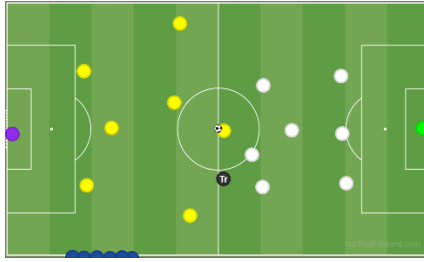
Com estas regras estamos a trabalhar alguns aspetos que percebemos durante o jogo que deviam ser melhorados como o uso do pé mais fraco, e remates de fora de área. A última regra proporciona uma maior intensidade de jogo, melhorando assim a parte física dos jogadores.

Espaço – Campo inteiro futebol de 7

Duração – 30´

Figura 29

*Jogo Gr+7x7+Gr*



**Reflexão da unidade de treino** – No segundo exercício os jogadores não estavam a conseguir ocupar bem o espaço do campo, e queriam rodar o jogo muito rápido sem perceber que por vezes era no campo deles que se encontrava o espaço para manter a posse de bola. Após feedback por parte da equipa técnica, começaram a perceber melhor a ocupação dos espaços e o momento de ficar com bola e o exercício fluiu bastante bem.

### **Quarta-feira**

**Objetivos Gerais** – Largura de jogo.

**Objetivo específico da unidade de treino** – Jogar pelos corredores laterais.

**Aquecimento** – 2 voltas ao campo

**Exercício 1-** (3x3) +2 apoios laterais e (4x4) +2 apoios laterais.

Objetivo – Aproveitar a superior numérica dos apoios nas laterais para fazer golo nas mini-balizas.

Descrição – Dois campos onde um se joga 3x3, e outro 4x4 ambos com 2 apoios laterais. 5 jogos de 4' com 1' de intervalo entre jogos. Com os apoios colocados nas laterais queremos promover o jogo em largura, obrigando a equipa adversária a bascular de um lado para outro, libertando espaço nas laterais. Com uma circulação rápida de bola conseguimos variar o jogo e aproveitar a vantagem no corredor contrário.

Duração - 25'

Figura 30

*(3x3) +2 apoios laterais e (4x4) +2 apoios laterais*



**Exercício 2-** Jogo com apoios nos corredores laterais.

Objetivo - Promover o jogo em largura e cruzamentos.

Descrição – Campo dividido em 3 corredores sendo que nos corredores laterais só podem estar os apoios para promover o jogo em largura e cruzamentos. Rápida circulação de bola, obrigando a equipa adversária bascular de um lado para o outro, tentando criar espaço para atacar a baliza.

Espaço – Meio-campo de 11.

Duração – 30´

Figura 31

*Jogo com apoios nos corredores laterais.*



**Exercício 3-** Jogo formal

Objetivos – Tudo que está inerente ao jogo.

Descrição – GR+10 x 8+ 2Tr + GR.

Espaço – Meio-campo de 11.

Duração – 30´

Figura 32

GR+10 x 8+ 2Tr + GR



**Reflexão da unidade de treino** – Treino direcionado para uma vertente mais tática, onde procurámos aproveitar melhor os espaços explorando a largura do campo, favorecendo o jogo pelas laterais, promovendo a superioridade numérica nessa zona. Principais *feedbacks* dados no exercício 1, corrigindo o posicionamento dos apoios para dar uma melhor linha de passe, pois não estavam a conseguir ser uma solução de passe útil para os colegas dentro do campo, a partir dessas correções o exercício fluiu de forma muito natural conseguindo o objetivo pretendido.

## Sexta-feira

**Objetivos Gerais** – Técnica individual e finalização.

**Objetivo específico da unidade de treino** – Técnica individual.

**Aquecimento** – 2 voltas ao campo.

**Exercício 1** - Torneio de “fut-vólei”.

Objetivo – Melhorar a técnica individual e coesão de equipa.

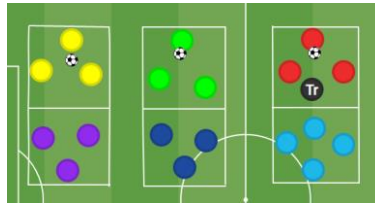
Descrição – 5 equipas de 3 elementos e uma de 4. Cada campo tem uma denominação, primeira liga, liga Europa e liga dos campeões. Equipa que ganha sobe de campo equipa que perde desce. O treinador joga sempre contra a equipa com 4 elementos. Sempre que há ponto a equipa deve fazer uma rotação de posições para os atletas não terem sempre o mesmo estímulo durante o exercício.

Duração de cada jogo 5´.

Duração – 30´

Figura 33

*Torneio de "fut-vôlei"*



## **Exercício 2 – Finalização 3x2**

Objetivo – Golo e tomada de decisão.

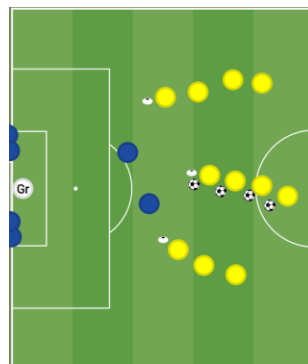
Descrição – Procurar o melhor espaço para rematar à baliza e fazer golo o mais rápido possível. Passados 15 minutos houve trocas de jogadores que estavam a defender e atacar.

Duração – 30' (7'30'' x4)

- 1ª variante- bola começa no jogador do meio.

Figura 34

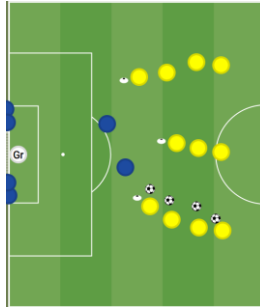
*1ª variante*



- 2ª variante – bola sai do jogador do corredor lateral.

Figura 35

2ª variante



**Exercício 3** – Jogo com *joker*.

Objetivos – Tudo que está inerente ao jogo.

Descrição – GR+9 x 9+GR + Jk.

**Regra** – cada canto é batido 3 vezes, sendo que após o terceiro o jogo prossegue, com o intuito de trabalhar o esquema tático sem ser de forma analítica.

Espaço – Campo de 11.

Figura 36

GR+9 x 9+GR + Jk



**Reflexão da unidade de treino** – Treino com uma vertente mais lúdica, focando-se na técnica individual dos atletas. *Feedbacks* mais corretivos, por parte da equipa técnica, em posicionamento corporal e apoios (ofensivos e defensivos). No exercício 2 demos poucos *feedbacks* aos atacantes para analisarmos as suas capacidades de tomada de decisão naquele momento do jogo. Sendo o jogo no domingo optamos por fazer um exercício de finalização e jogo a campo inteiro, pois no nosso entender os atletas tinham tempo de recuperar até ao jogo.

Treino de Guarda-redes

Quanto ao treino de guarda-redes, ele realiza-se entre 30 a 45 minutos em cada um dos três treinos semanais, estando os atletas com o treinador de guarda-redes, trabalhando em conformidade com as orientações da equipa técnica.

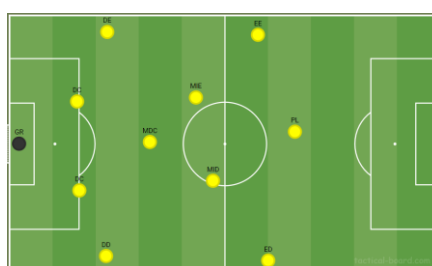
De forma geral a organização da sessão de treino imprime a redução do número de exercícios a utilizar e aumento significativo do número de repetições, reduzindo os tempos de transição entre exercícios, de forma a otimizar todos os minutos de cada sessão, estando em consonância com o modelo de treino “periodização tática” e “teaching games for understanding”, com os conteúdos tático / técnicos (organização ofensiva, defensiva, transições ofensivas e defensivas), com o modelo de jogo, sistemas táticos e esquemas táticos.

## 6. Modelo de Jogo

O nosso sistema base é o 1-4-3-3, mas mais importante que o sistema são as dinâmicas que implementamos no mesmo. Durante o ano, nos treinos, fomos dando várias opções aos atletas para que eles não estivessem “presos” a uma única forma de jogar, e assim conseguissem tirar melhor partido das lacunas defensivas dos adversários durante os jogos, sem que fosse preciso a intervenção da equipa técnica na maioria das vezes.

*Figura 37*

*Sistema base 1-4-3-3*



### 6.1 Organização Ofensiva

Caracteriza-se pelos comportamentos que a equipa adota quando está com a posse de bola, visando sempre a preparação e criação de oportunidades ofensivas com o propósito de marcar golos na baliza adversária. Neste momento, é crucial identificar os espaços a explorar e a maneira como pretendemos explorá-los, levando em consideração todas as restrições impostas pelo adversário durante seu processo defensivo. Sendo assim, é

fundamental oferecer aos jogadores diversas alternativas para resolver as várias situações do jogo, criando um sistema dinâmico e capaz de atender a todas as demandas da partida.

### **3 fases do processo ofensivo e princípios:**

#### Primeira fase de construção:

- Equilíbrio posicional com centrais abertos e equipa estruturada de forma a fornecer largura e profundidade;
- Preferencialmente saída curta desde o guarda-redes e linha defensiva;
- Variação entre a construção a três ou a quatro, em função do momento do jogo;
- Utilização de guarda-redes sempre que for necessário;
- Dinâmica do corredor central com Médios como referência para ligação de jogo interior (diferentes movimentos de aproximação, construção e profundidade);
- Avançados com movimentos de apoio em zonas interiores, procura dos espaços entrelinhas, bem como de procura da profundidade com o objetivo de aproveitar os espaços nas costas e arrastando defesas;
- Caso seja necessário, alternar com construção longa a partir do guarda-redes ou linha defensiva. Neste momento os jogadores mais avançados passam a ser as nossas principais referências.

#### Fase de Criação:

- Campo grande de modo a garantir largura e profundidade;
- Procurar criar superioridade em zonas interiores, com os extremos e médios;
- Variação rápida do centro de jogo, para aproveitamento da superioridade numérica do lado contrário;
- Conquista da bola descoberta através da variação ou da progressão no espaço, para podermos atrair marcações, libertando espaços para serem explorados;
- Laterais e extremos como soluções em linhas diferentes;
- Criação e aproveitamento de situações de igualdade numérica;

- Avançados como referências de jogo interior e jogadores de rotura e/ou profundidade.

### Fase de Finalização.

- Jogadores com capacidade de procurar duelos de 1x1;
- Jogadores com capacidade de procurar jogo em zonas interiores e em profundidade;
- Capacidade de rematar a longa, meia e curta distância, nas várias situações que lhes são proporcionadas nos vários momentos de finalização;
- Garantir forte presença na área no momento do cruzamento, bem como perceber os espaços a atacar em função do adversário e dos colegas de equipa;
- Capacidade para jogar de costas para a baliza, podendo ser jogadores importantes na criação de entradas em zonas de finalização.

### **Fase de construção: Variações**

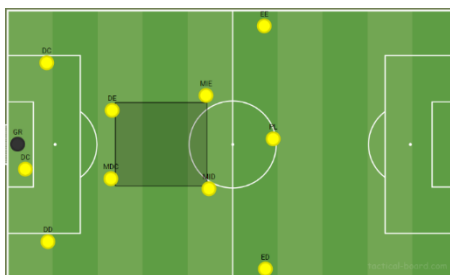
A nossa equipa tem diversas variações de posicionamentos para utilizar na primeira fase de construção, variando conforme o adversário e também no decorrer do jogo. Estas variam entre saídas com linha de 3 e de 4. Optamos maioritariamente pela saída curta com passes seguros a tentar encontrar os jogadores do setor médio.

Em baixo estarão descritas algumas das saídas mais utilizadas pela equipa.

1ª- A nossa saída preferencial é numa linha de 3 formada pelos 2 centrais e por um lateral, no meio-campo formamos uma espécie de “caixa” onde se encontram os 3 médios mais o lateral (normalmente o esquerdo devido à qualidade técnica individual na construção e visão de jogo) para tentar criar superioridade neste setor, por fim, mais avançados no campo encontram-se os 3 homens da frente, os dois extremos e o ponta-de-lança, a dar largura e profundidade ao nosso jogo (figura 38).

Figura 38

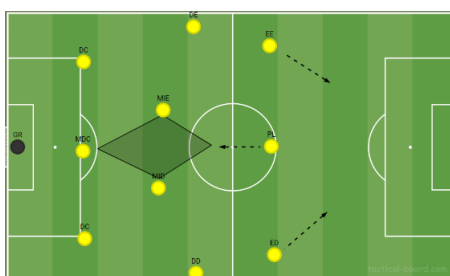
*Posicionamento na 1ª fase de construção*



2ª- Novamente saída a 3, mas desta vez é o médio defensivo quem baixa para a linha dos centrais para o início da construção, os 2 laterais projetados dão largura ao jogo, o ponta-de-lança baixa para criar superioridade no meio e libertar espaço para a entrada dos extremos nas costas da defesa adversária (figura 39). Nesta variação procuramos encontrar rapidamente o MDC, pois é um jogador com um passe longo acima da média, e ele tenta colocar a bola para a corrida dos nossos extremos. Se os adversários cortarem a bola temos o PL e os dois MC a chegarem de frente para tentar ganhar a segunda bola e começar a jogar novamente.

Figura 39

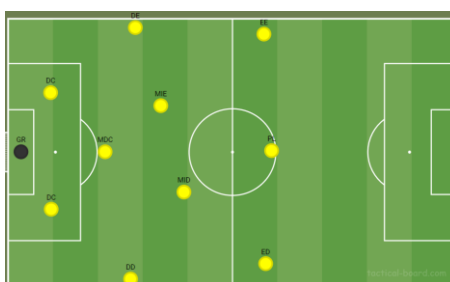
*Variação na 1ª fase de construção.*



3ª- Saída mais tradicional, alas bem abertos, médios em 3 linhas diferentes para criar espaços e várias opções de passe, extremos abertos e projetados e ponta-de-lança profundo. Caso necessário o Médio Defensivo pode baixar para a linha dos Centrais para ajudar a construir.

Figura 40

*2ª variação na 1ª fase de construção*



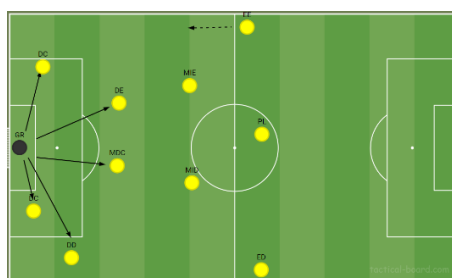
#### Papel do guarda-redes quando tem bola em zona recuada:

- O guarda-redes funciona como 3º elemento na construção a 3, libertando o médio defensivo na linha à frente dos centrais;

- O guarda-redes deve fornecer linhas de passe seguras em função do momento de jogo, tentando sempre jogar curto;
- A 1ª opção passa por tentar jogar curto com os Centrais ou Médios. A 2ª opção deve ser a procura dos Extremos que baixam para a linhas dos Médios Interiores para receber. A 3ª opção (se todas as outras ficarem inviabilizadas) passa por procurar as zonas de referência (a definir em função dos jogadores em campo), fechando e subindo a equipa de modo a preparar o ganho da 1ª e 2ª bolas. Importante controlar ritmos de jogo com bola na mão ou em pontapés de baliza. Mais segurança ou mais risco em função do momento de jogo e estratégia adotada.

Figura 41

*Possibilidades de passe GR*



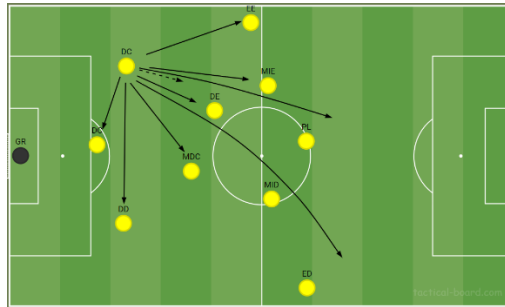
#### Papel dos defesas centrais, com bola, em zona de construção:

- Procurar linhas de passe seguras, sendo a primeira opção será sempre o Médio de apoio ou em largura para o Lateral. Para além dessas 2 opções, se for possível, o Central pode procurar os dois Extremos por dentro, sendo que o Extremo do lado da bola é sempre a opção mais segura caso o Central queira procurar o jogo entrelinhas;
- Para retirar a bola da zona de pressão, evitar jogar com o Central mais próximo, sempre o Central mais longe. Importante o Central do meio jogar numa linha mais recuada para não cortar linhas de passe;
- Os Centrais têm um papel fundamental na criação de desequilíbrios numa 2ª e até mesmo na 3ª fase, através da condução de bola e procura da melhor solução;

- A tomada de decisão tem uma grande importância assim como medir a segurança e o risco de cada tomada de decisão;
- Por vezes, podem explorar uma variação longa com o Extremo do lado contrário;
- Caso haja progressão com bola do central do meio, os outros dois devem fechar dentro.

Figura 42

*Possibilidade de passe do DC*



### **Zonas de criação**

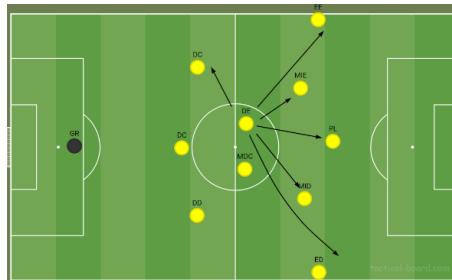
Quando estamos em zona de criação procuramos ter o máximo de largura possível, sendo esta dada pelos Extremos, para o portador da bola ter espaço para progredir e decidir da melhor forma possível, podendo ser em passe ou em condução. Nesta fase, é importante que os Médios de apoio e os Extremos consigam ultrapassar a 2ª Fase de pressão do adversário, conseguindo chegar a zonas de finalização.

Quando a bola está nos Médios mais recuados ou Defesa Lateral por dentro:

- Têm várias opções de passe, sendo vista como prioritária a procura do jogo interior no Médio Interior do lado da bola que faz jogo interior entrelinhas;
- Depois destas opções todas, as outras são da mesma validade, podendo procurar a profundidade do Médio Interior do lado oposto, procurar largura e/ou profundidade do Extremo do lado oposto e/ou rodar a bola com segurança pelo Central;
- Para além das tarefas nas coberturas para variar centro de jogo, têm uma grande importância na criatividade que podem trazer ao nosso processo ofensivo, jogando de frente para o jogo, na forma como leem o jogo e decidem a melhor linha de passe;
- Em função da zona e do momento do jogo, podem e devem procurar atacar espaços, criar desequilíbrios e dar variabilidade e criatividade ao seu jogo.

Figura 43

*Possibilidade de criação MD*

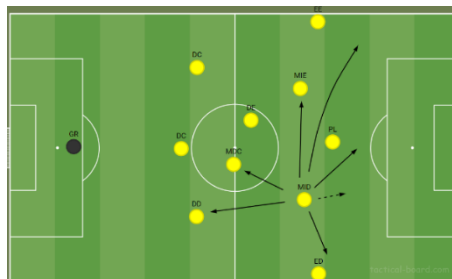


Quando a bola está nos Médios Interiores:

- O principal objetivo passa por conquistar a bola descoberta em zonas interiores do terreno. Para isso, o Médio Interior deve ter a capacidade de ler o espaço quando vai receber a bola, tentando analisar a possibilidade de receber orientado para entrar em zonas de finalização;
- Em caso de não ter espaço para conquistar a bola descoberta, tem como possibilidades jogar de apoio frontal com os Médios de apoio ou jogar para o Extremo que se projeta no corredor lateral;
- Em último caso, o Médio Interior deve procurar ficar com bola e manter a sua posse, recomeçando jogo com os Centrais ou Médios mais recuados, fazendo com que a equipa procure novamente os espaços necessários para progredir em zonas de criação.

Figura 44

*Possibilidade de criação MI*

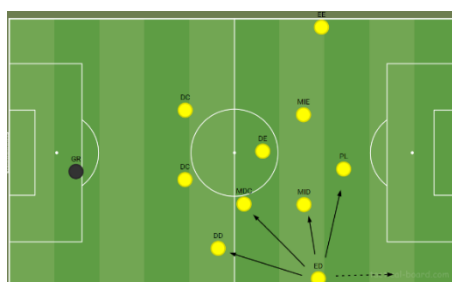


Quando a bola está nos Extremos:

- Os Extremos quando entram em zonas de criação têm como principal referência a conquista dos corredores, caso seja possível entrar em zonas de finalização através dos mesmos. Caso o Médio Interior procure entrar em rotura (sem bola) no corredor, o Extremo deve procurar entrar em progressão por zonas interiores;
- Caso não seja possível a entrada em progressão em zonas de finalização, têm como possibilidade procurar o Médio Interior por dentro, sobre o lado da bola, os Médios de apoio e ainda o PL com o intuito de variar rapidamente o centro de jogo com os jogadores que trabalham em zonas interiores;
- Tem ainda a possibilidade de recomeçar o jogo com a cobertura do Central mais próximo da bola ou até mesmo com o Médio que baixa na construção.

*Figura 45*

*Possibilidade criação Extremos*

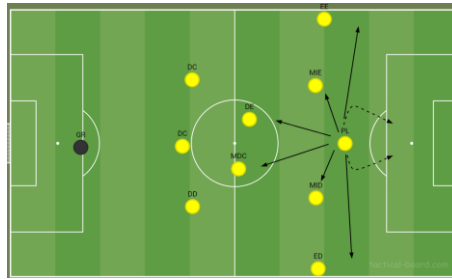


Quando a bola está no Ponta-de-Lança:

- Deve ter a capacidade de perceber que é um jogador de referência da equipa e quando for solicitado deve procurar, na maioria das vezes, segurar jogo e procurar apoios frontais fornecidos pelos Extremos ou Médios de apoio;
- Tem, também, a possibilidade de lateralizar com os Laterais, embora seja algo menos provável, uma vez que os Laterais podem estar demasiado baixos para dar seguimento ao jogo em zonas de criação;
- Tentar jogar de forma mais simples possível para não se desgastar e aparecer na zona certa, entrando na fase de criação no espaço aberto para dar seguimento ao jogo.

Figura 46

*Possibilidade de criação do PL*



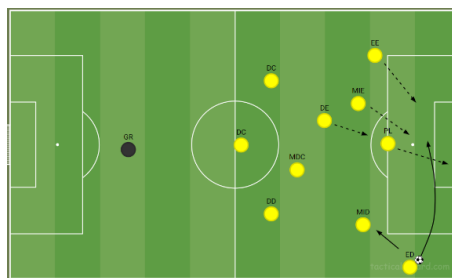
## Zonas de finalização

Em zonas de finalização privilegiamos, acima de tudo, a capacidade criativa dos nossos jogadores. Apenas definimos alguns comportamentos no momento do cruzamento em zonas de finalização, tendo em consideração o jogador que vai cruzar. Acreditamos que é importante os jogadores perceberem as zonas a atacar, tendo em consideração o seu posicionamento no momento do jogo em que vai existir o cruzamento.

Temos 4 zonas para atacar e preencher no momento do cruzamento, são elas, primeiro poste, segundo poste, marca de penálti e entrada da área. Estas zonas são atacadas respetivamente pelo Ponta-de-Lança, Extremo do lado oposto, Médio Interior do lado oposto e pelo Médio mais recuado do lado oposto. O Médio Interior do lado do cruzamento da cobertura e é a solução curta ao jogador que vai efetuar o cruzamento.

Figura 47

*Ataque a zonas de finalização*



## 6.2 Organização Defensiva

Este momento é caracterizado quando a nossa equipa não tem a posse de bola, sendo definido como um dos momentos mais importante do jogo, uma vez que o principal objetivo é evitar que ao adversário consiga marcar golo. Neste momento é importante a

definição de princípios defensivos que queremos que a nossa equipa adote ao longo de todo o jogo, bem como algumas dinâmicas em função da zona onde a bola se encontra, se o adversário tem bola descoberta ou bola coberta e ainda pela forma de jogar do adversário.

A organização defensiva pode ser dividida em 3 fases, sendo elas:

- 1ª fase – Pressão em bloco alto;
- 2ª fase – Pressão em bloco médio alto;
- 3ª fase – Pressão em bloco médio baixo.

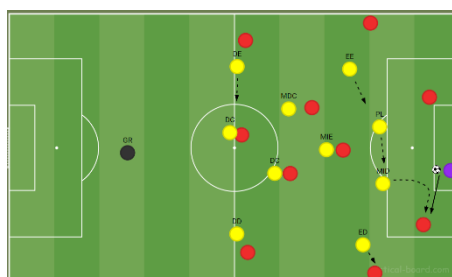
Quando estamos na 1ª fase de pressão, a nossa equipa adota uma marcação individual e agressiva tentando ganhar a bola o mais próximo da baliza contrária possível, variando conforme o sistema da equipa adversária.

Se a equipa adversária sair a jogar num sistema de 1-4-3-3:

- Extremos pegam nos laterais adversários;
- Ponta-de-Lança e um Médio Interior previamente definido pressionam os centrais adversários;
- Defesa Central do lado da bola sobe para marcar o médio adversário do mesmo lado;
- Defesas Laterais pegam nos extremos;
- Defesa Central do lado oposto da bola encosta no avançado contrário;
- Guarda-redes tira a profundidade à equipa.

Figura 48

*1ª fase – Pressão em bloco alto*



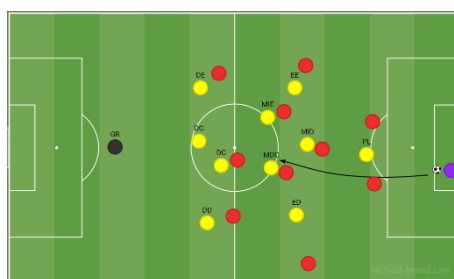
Se o pontapé de baliza fosse marcado de forma longa a equipa baixava e reagrupava com intuito de ganhar a primeira e segunda bola.

Neste caso:

- Ponta-de-lança divide a marcação entre os dois centrais adversários;
- Extremos baixam para a linha dos Médios Interiores e ficam de olho nos laterais adversários;
- Médios encaixam nos médios adversários;
- Laterais marcam os extremos adversários;
- Defesa Central do lado da bola marca o avançado adversário, e o outro central dá cobertura.

*Figura 49*

*Organização em pontapé longo*



Na 2ª fase, momento de impedir a criação, ou seja, fase em que a bola possa entrar no nosso bloco. Neste momento devemos procurar direcionar equipa adversária para zonas de pressão previamente definidas, principalmente para o corredor lateral e evitar variações de centro de jogo. Neste momento é importante cumprir alguns princípios defensivos gerais como a pressão coletiva, o encurtamento de espaços, a manutenção de linhas juntas e a comunicação intersectorial.

Com bola coberta:

Quando temos um jogador da nossa equipa perto do portador da bola não o deixando virar obrigando-o a jogar de costas para a baliza, neste momento a nossa linha defensiva deve-se preocupar com os possíveis jogadores que aparecem nos espaços entrelinhas, pois será difícil uma bola entrar nas costas da mesma.

Com bola descoberta:

Quando o jogador adversário não tem oposição e pode progredir com bola controlada ou com passe. Neste momento a nossa linha defensiva deve preparar os apoios para uma

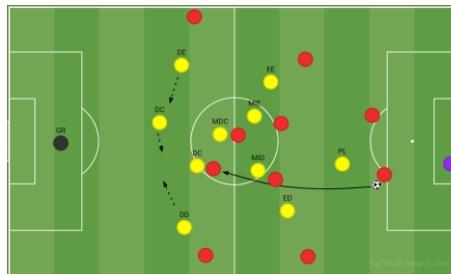
possível bola colocada na profundidade e estarem preparados para acompanhar os adversários num possível ataque do espaço existente nas suas costas.

### Coberturas defensivas:

Quando a equipa adversária procura o seu ponta-de-lança, num estilo jogo mais direto, para um possível desvio, temos de ter em atenção o espaço do central que é arrastado na marcação ao mesmo. Sendo assim, o Defesa Central do lado da bola sai para disputar o lance e nesse momento os outros três defesas devem fechar por dentro, fazendo cobertura ao central. Os restantes jogadores devem-se aproximar tentando ganhar a 2ª bola.

Figura 50

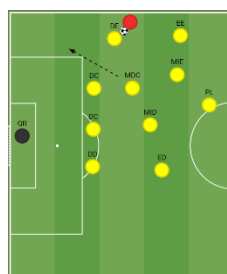
*Coberturas defensivas*



Na 3ª fase é extremamente importante termos atenção à linha de fora-de-jogo. Quando a bola está no corredor lateral, o Defesa Lateral sai para encurtar espaço ao seu opositor e quem manda na linha de fora-de-jogo é o Central do lado da bola estando uns metros atrás do Lateral que saltou na pressão. Caso o Defesa Lateral seja batido é o Médio Defensivo que tem de ir fazer a cobertura.

Figura 51

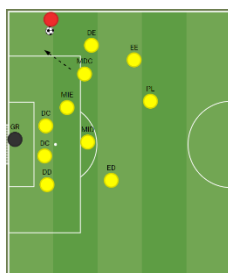
*Cobertura MD junto ao corredor*



Caso o adversário consiga passar pelo Lateral, e esteja para tirar cruzamento é de extrema importância a colocação correta dos apoios da linha defensiva, e a ocupação dos espaços na área. Devemos também retirar o máximo de espaço ao portador da bola.

Figura 52

*Ocupação defensiva zonas de finalização*



### 6.3 Transição Ofensiva

Caracteriza-se pelo momento de recuperação de bola. Devemos procurar vários comportamentos dependendo da zona do terreno em que a recuperação da bola for feita. No momento de transição ofensiva, a equipa segue alguns princípios definidos:

- Mudança imediata de atitude no momento do ganho da posse de bola;
- Se houver condições favoráveis de ataque à baliza adversária como superioridade numérica, desorganização adversária, espaço a explorar e/ou jogadores da nossa equipa em posições favoráveis devemos procurar fazê-lo;
- Quanto mais perto da baliza adversária recuperarmos a bola mais rápido temos de procurar finalizar a jogada.
- Existindo condições favoráveis à procura da baliza adversária devemos ser o mais verticais e objetivos possíveis.
- Perceber os espaços a explorar, tanto em largura como em profundidade;
- Com bola descoberta, procurar progredir com bola para atrair pressão adversária e libertar espaços;
- Procurar os jogadores mais avançados que, neste momento, servem como referências para saídas rápidas.

## **6.4 Transição Defensiva**

Este momento caracteriza-se pelo momento imediato após a perda da posse de bola. Sendo assim, cada jogador deve procurar reagir imediatamente à perda da bola, procurando recuperar a sua posse o mais rapidamente possível, bem como fechar espaços para evitar possíveis transições adversárias. Neste momento, a equipa segue alguns princípios fundamentais:

- Mudança imediata de atitude, com o objetivo de reagir rápido à perda da bola para a recuperação da mesma;
- Regra dos “7 segundos”, em que toda a equipa tem a tarefa de reagir, pressionar o portador da bola e procurar fechar espaços, de acordo com a zona da perda da bola e os jogadores envolvidos na zona da mesma;
- Pressão imediata ao portador da bola, procurando fazer com que a bola se mantenha o mais distante da nossa baliza;
- Tentar orientar o adversário para os corredores;
- Se a pressão for ultrapassada a equipa reorganiza-se rapidamente sendo essencial a recomposição da linha defensiva a 4 (contenção defensiva);
- Se for necessário, recorrer à falta para “matar” a jogada e organizar a equipa.

## **7. Outras funções no clube**

Durante este ano de estágio para a obtenção do grau II, sendo este feito na equipa de iniciados B, tivemos também a oportunidade de sermos treinador no escalão de benjamins B do clube. Esta oportunidade surgiu, pois já tínhamos trabalhado com o treinador principal na época passada nesse escalão, tendo corrido bastante bem.

Esta experiência foi bastante enriquecedora e ajudou-nos a evoluir muito, pois o treinador principal deu-nos a liberdade de também planear um treino semanal, totalmente operacionalizado por nós, onde conseguimos testar exercícios e nos ajudou a evoluir na forma de estar, agir e falar perante as crianças deste escalão. Nestas idades o mais importante é saber que estamos a formar pessoas, por isso não nos devemos focar só na parte desportiva, mas também na parte pessoal de cada um.

## **Conclusão**

Com a elaboração deste relatório ao longo do ano de estágio, retiram-se alguns aspetos fundamentais para um treinador estagiário tais como a capacidade de reflexão e adaptação conseguindo unir a parte prática no terreno com a parte científica. Outro aspeto fundamental foi a gestão do grupo, pois se este não estiver unido e coeso e não trabalhar todo para o mesmo objetivo, nem o melhor treinador do mundo com os melhores exercícios de treino e o melhor modelo de jogo conseguirá obter bons resultados, e neste ano aprendemos e evoluímos bastante nesse aspeto. O modelo de jogo também é importante para termos um fio condutor para o trabalho que realizamos durante a época, este deve ser coerente com as ideias da equipa técnica tendo em conta as características individuais de cada jogador.

Por fim, a realização do relatório possibilitou-nos estar integrados num contexto de prática onde nos permitiu refletir sobre as experiências vividas ao longo do ano e começar a modelar o nosso perfil profissional.

## **8. Comparação da carga interna de treino vs jogo de Defesa Central e Defesa Lateral.**

### **Resumo**

O presente estudo teve como objetivo comparar as cargas internas de treino com as de jogo usando a escala de PSE de quatro atletas, dois defesas centrais e dois defesas laterais, com mais minutos de jogo ao longo das 8 semanas do estudo, que atuavam na II divisão do campeonato nacional de sub-19 no Sport Clube Beira-Mar.

PALAVRAS-CHAVE: Pse; Defesas; Cargas Internas.

### **Abstract**

The present study aimed to compare the internal training loads with those of the actual matches using the RPE (Rating of Perceived Exertion) scale for four athletes, two central defenders, and two full-backs, who had more playing minutes over the 8 weeks of the study. These athletes competed in the second division of the national U-19 championship at Sport Clube Beira-Mar.

KEY WORDS; Rpe; Defenses; Internal Loads.

### **Introdução**

Nos dias que correm a literatura mostra-nos que a parte física está cada vez mais presente no futebol, sabendo disso é preciso ter um maior controlo da carga tanto em treino como em jogo (Jiang et al., 2022). A quantificação da carga de treino é importante quando o objetivo é avaliar o impacto dos exercícios de treino nos jogadores, permitindo que a carga de treino seja planeada tendo em conta os objetivos de um determinado período (Manzi et al, 2010).

Este estudo pretende perceber as diferenças entre as cargas de treino e jogo nas posições de defesa central e defesa lateral (Martín et al., n.d.) num contexto de campeonato nacional de juniores. Uma carga de treino adequada permite maximizar a aptidão física dos atletas e prevenir possíveis lesões (Jaspers et al., 2017) o que permite aos treinadores terem sempre os jogadores disponíveis para jogar.

A escala de PSE é uma ferramenta simples e eficaz que nos ajuda a obter a carga interna do treino de cada atleta de forma rápida (Impellizzeri et al., 2004), sem recorrer a uso do GPS, pois o clube não possui essa ferramenta.

Espero que os resultados deste estudo apresentem diferenças entre as cargas internas de treino e jogo, mas que estas sejam mínimas.

## 8.1 Métodos

### Participantes

Este estudo teve como participantes quatro jogadores de futebol, masculinos, que pertenciam ao escalão de sub-19 do Sport Clube Beira-Mar que atuava na II divisão do Campeonato Nacional.

### Instrumentos

O instrumento utilizado para a realização deste estudo foi unicamente a escala PSE. Também faria sentido usar GPS, mas devido à falta de recursos do clube não foi possível.

A escala PSE permite quantificar o esforço numa escala de 0 a 10, sendo que 0 equivale a repouso e 10 equivale a esforço máximo.

Segundo a literatura científica, a escala de PSE é uma ferramenta acessível, prática, rápida e válida de medição da perceção de esforço dos atletas após uma sessão de alta intensidade (Scherr, J., et al. 2013).

Figura 53

*Escala PSE*

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, Very Easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	
7	Very Hard
8	
9	
10	Maximal

### Limitações

Este estudo tem uma amostra muito limitada, sendo feita num único escalão de um clube.

## 8.2 Recolha de dados

Os dados foram recolhidos a partir de um *excel*, facultado pelo preparador físico da equipa sub-19, onde continha o PSE dos jogadores, obtidos 10 minutos após cada sessão de treino, o volume e a carga interna do mesmo, sendo que para obter a carga interna multiplica-se o PSE pelo volume.

A sessão de treino mostra em que dia ou dias o atleta teve a sua maior carga de treino para depois ser possível comparar com a carga do jogo seguinte.

Na semana 7 a equipa não teve jogo e na semana 8 no MD-4 treinaram 120 minutos enquanto nos outros dias foram sempre treinos de 90 minutos.

Treino MD+2 é o treino de recuperação para quem jogou 70 minutos ou mais ou de reposição de carga para os que não foram titulares, ou seja, é natural cargas de treino elevadas nesses dias para os que jogaram menos tempo, como por exemplo o DC1 na primeira semana e o DL1 na semana 4, pois na semana anterior só jogou 60 minutos e na semana 5 voltou a fazer apenas 59 minutos.

## 8.3 Resultados

As tabelas em baixo estão divididas em Sessão de treino, Carga interna de Treino e Carga interna de Jogo.

Na tabela 5 estão destacadas as cargas de jogo superiores às cargas máximas dos jogadores em treino, e podemos retirar que em 3 semanas das 8 estudadas o DC1 teve uma carga de treino mais baixa que a carga que viria a ter no jogo, o DL1 em 4 das 8 semanas. O DC2 em 5 das 8 semanas sentiu uma carga superior no jogo do que nos treinos, e por fim o DL2 dos 6 jogos em que participou em 5 sentiu uma carga superior à dos treinos, sendo que na semana 4 teve um PSE Jogo 6 jogando apenas 20 minutos, sendo mais elevado que qualquer PSE tirado nessa semana.

Na tabela 6 estão destacadas as cargas de treino mais elevadas de cada semana e podemos observar que o DC1 está sempre destacado.

Tabela 5

## Cargas de Jogo mais elevadas

Posição	semana 1					semana 2				
	Sessão de treino	PSE treino	Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo
DC1	MD-2	8	720	8	720	MD-2/MD-3	7	720	7	630
DL1	MD-3	6	540	7	630	MD-3	5	450	7	630
DC2	MD-4	6	540	6	540	MD-4	6	540	8	720
DL2	MD-2/MD-2	5	450	7	630	MD-2/MD-2	4	360	6	420
semana 3										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-4/MD-3	6	540	9	810	MD-4	7	630	9	810
DL1	MD-3/MD-2	4	360	5	300	MD-2/MD-4	5	450	8	720
DC2	MD-3	5	450	8	720	MD-2	4	460	10	900
DL2	MD-3/MD-2	5	450	7	630	MD-2	5	575	6	420
semana 4										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-2	6	540	9	810	MD-4/MD-3	8	720	8	720
DL1	MD-2	6	540	6	354	MD-4	5	450	6	540
DC2	MD-4	4	360	8	720	MD-4	7	630	8	720
DL2	MD-2	5	450	8	720	MD-4	7	630	8	720
semana 5										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-2	6	540	9	810	MD-4/MD-3	8	720	8	720
DL1	MD-2	6	540	6	354	MD-4	5	450	6	540
DC2	MD-4	4	360	8	720	MD-4	7	630	8	720
DL2	MD-2	5	450	8	720	MD-4	7	630	8	720
semana 6										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-2	6	540	9	810	MD-4/MD-3	8	720	8	720
DL1	MD-2	6	540	6	354	MD-4	5	450	6	540
DC2	MD-4	4	360	8	720	MD-4	7	630	8	720
DL2	MD-2	5	450	8	720	MD-4	7	630	8	720
semana 7										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1		10	900		Folga	MD-4	8	960	9	810
DL1		7	630		Folga	MD-4	7	840	9	810
DC2		7	630		Folga	MD-4	8	960	10	900
DL2		4	360		Folga	Falou				

Tabela 6

## Cargas de treino mais elevadas

Posição	semana 1					semana 2				
	Sessão de treino	PSE treino	Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo
DC1	MD-2	8	720	8	720	MD-2/MD-3	7	720	7	630
DL1	MD-3	6	540	7	630	MD-3	5	450	7	630
DC2	MD-4	6	540	6	540	MD-4	6	540	8	720
DL2	MD-2/MD-2	5	450	7	630	MD-2/MD-2	4	360	6	420
semana 3										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-4/MD-3	6	540	9	810	MD-4	7	630	9	810
DL1	MD-3/MD-2	4	360	5	300	MD-2/MD-4	5	450	8	720
DC2	MD-3	5	450	8	720	MD-2	4	460	10	900
DL2	MD-3/MD-2	5	450	7	630	MD-2	5	575	6	420
semana 4										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1	MD-2	6	540	9	810	MD-4/MD-3	8	720	8	720
DL1	MD-2	6	540	6	354	MD-4	5	450	6	540
DC2	MD-4	4	360	8	720	MD-4	7	630	8	720
DL2	MD-2	5	450	8	720	MD-4	7	630	8	720
semana 5										
Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	Sessão de treino	PSE treino	Maior Carga de Treino	PSE Jogo	Carga Jogo	
DC1		10	900		Folga	MD-4	8	960	9	810
DL1		7	630		Folga	MD-4	7	840	9	810
DC2		7	630		Folga	MD-4	8	960	10	900
DL2		4	360		Folga	Falou				

## 8.4 Discussão

O estudo reconhece a importância de controlar a carga de treino no contexto do futebol moderno. A literatura científica tem destacado cada vez mais a necessidade de equilibrar a carga de treino para otimizar o desempenho e prevenir lesões (Jiang et al., 2022). Isso é particularmente crucial em equipas jovens, como sub-19, onde o desenvolvimento físico e a prevenção de lesões são de extrema importância.

A escolha de utilizar a escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) para quantificar a carga interna é adequada, considerando a falta de recursos do clube para o uso de dispositivos GPS. A PSE é uma ferramenta prática e válida para medir a percepção de esforço dos atletas após uma sessão de treino (Scherr et al., 2013). Isso demonstra que é possível obter informações úteis sem recursos avançados.

Os resultados revelam algumas diferenças entre as cargas internas de treino e jogo para os jogadores envolvidos. É interessante observar que, em várias semanas, esses jogadores experimentaram cargas de jogo superiores às suas cargas máximas de treino, enquanto em outras semanas, a carga de treino foi mais intensa. Isso destaca a complexidade de ajustar a carga de treino para equilibrar o desempenho e a recuperação. Os autores afirmam que, possivelmente a carga de treino é relativamente estável ao longo do período competitivo devido à importância das atividades de recuperação após os jogos e das decisões tomadas para diminuir a carga de treino entre os jogos, para evitar a fadiga durante este período (Moreira et al, 2015).

Uma das principais evidências é que o DC1 está frequentemente destacado nas tabelas de cargas de treino mais elevadas. Isso destaca a importância de individualizar a carga de treino com base nas necessidades de cada jogador. O DC1 pode requerer uma abordagem diferente em relação ao treino comparando com outros jogadores para garantir um equilíbrio adequado entre desempenho e recuperação. Jones, Griffiths, & Mellalieu (2017) concluiu que deve ser feita uma investigação extra das características individuais dos atletas em treino e competição, devido à relação da carga de treino interna com suscetibilidades a lesões/doenças.

Os resultados deste estudo têm implicações práticas para a gestão da carga de treino e através da monitorização do treino é possível chegar a cargas de treino próximas das ideais (Quintão, Custódio, Alves, & Claudino, 2013) através de métodos simples e não evasivos (Scott et al, 2013). Os treinadores podem usar esses dados para ajustar as unidades de treino e garantir que os jogadores estejam na sua melhor forma física e mental durante os jogos.

## **8.5 Conclusão**

Este estudo teve como objetivo principal investigar as diferenças entre as cargas internas de treino e as cargas de jogo em jogadores de futebol sub-19 que atuam como defesas centrais e laterais. Com base nos resultados e na revisão da literatura pertinente, várias conclusões podem ser destacadas, a literatura tem enfatizado consistentemente a importância do controlo da carga do treino no futebol. Este estudo reforça essa ideia, demonstrando que a compreensão das cargas internas é essencial para otimizar o desempenho e reduzir o risco de lesões em jogadores jovens. A Escala de Perceção

Subjetiva de Esforço (PSE) foi uma opção acertada para medir a carga interna de treino. Os resultados mostram que apesar de ser difícil equilibrar as cargas de treino com as de jogo é possível fazendo uma correta monitorização do treino, mesmo não tendo muitos recursos.

A individualização da carga de treino com base nas necessidades dos jogadores pode fazer a diferença. A abordagem de treino para cada jogador deve ser adaptada para garantir um equilíbrio entre desempenho e recuperação, prevenindo lesões.

É importante reconhecer e reforçar que este estudo se concentrou num número limitado de jogadores e num único clube. Pesquisas futuras podem expandir a amostra e considerar outras variáveis, como a relação entre carga de treino e lesões, para fornecer uma visão mais abrangente do tema.

Em resumo, este estudo oferece percepções sobre a relação entre as cargas internas de treino e jogo em jogadores sub-19, destacando a importância do controlo de carga de treino, individualização e equilíbrio entre treino e recuperação.

## Referencias bibliográficas

- Buchheit, M. (n.d.). *Programming high-speed running and mechanical work Programming high-speed running and mechanical work in relation to technical contents and match schedule in professional soccer.*
- Casamichana, D., Castellano, J., & Dellal, A. (2013). Influence of different training regimes on physical and physiological demands during small-sided soccer games: Continuous vs. intermittent format. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 690–697. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825d99dc>
- Duarte, R., Freire, L., Gazimba, V., & Araújo, D. (n.d.). *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia A Emergência da Tomada de Decisão no Futebol: da Decisão Individual para a Colectiva.*
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Jaspers, A., Brink, M. S., Probst, S. G. M., Frencken, W. G. P., & Helsen, W. F. (2017). Relationships Between Training Load Indicators and Training Outcomes in Professional Soccer. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 3, pp. 533–544). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0591-0>
- Jiang, Z., Hao, Y., Jin, N., & Li, Y. (2022). A Systematic Review of the Relationship between Workload and Injury Risk of Professional Male Soccer Players. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 20). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013237>
- Jones, C. M., Griffiths, P. C., & Mellalieu, S. D. (2017). Training Load and Fatigue Marker Associations with Injury and Illness: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports Medicine*, 47(5), 943–974. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0619-5>

Martín, A. S., Martín-García, M., García, G., Go, A. G., Díaz, G., Díaz, D., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (n.d.). *QUANTIFICATION OF A PROFESSIONAL FOOTBALL TEAM'S EXTERNAL LOAD USING A MICROCYCLE STRUCTURE*.  
www.nsga.com

McGarry, Tim, Anderson, David I., Wallace, Stephen A., Hughes, Mike D. and Franks, Ian M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20:10, 771 – 781

Moreira, A. et al. The training periodization of professional australian football players during an entire AFL season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 10, p.566–571, 2015.

Nicolau, I. (2001). O conceito de estratégia.

Oliveira, J. (2021). Em busca da coerência entre uma forma de jogar e um modo de treinar. Porto: J. Oliveira. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Quintão, R. C., Custódio, I. J. O., Alves, A. L., & Claudino, J. G. (2013). Quantificação e comparação da carga externa de diferentes conteúdos de treinamento específicos do futebol em relação ao jogo, utilizando um GPS com acelerômetro. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 5(2), 11–19.

Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J. W., Pressler, A., Wagenpfeil, S., & Halle, M. (2013). Associations between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity. *European journal of applied physiology*, 113(1), 147–155.  
<https://doi.org/10.1007/s00421-012-2421-x>

Scott, B. R., Lockie, R. G., Knigh, T. J., Clark, A. C., & Janse de Jonge, X. A. (2013). A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 195-202.

