

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciência da Educação
Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

Diogo de Assis Soares da Silva

Mestrado em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Teixeira

Junho de 2022



Diogo de Assis Soares da Silva

Nº32513

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, na redação dada pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de Setembro.

Orientador Institucional

Professor Doutor Nuno Teixeira

“A chave do sucesso é nunca estar feliz com o que se tem. Quando ganhas medalhas, tens de querer mais. Quando marcas um golo, tens de querer marcar mais. Tudo gira à volta de querer mais. Nunca chega. Este sentimento não tem a ver com idade, tem a ver com personalidade.”

José Mourinho

Agradecimentos

Aos meus pais, irmão e cunhada pelo apoio inexcedível que me dão todos os dias e por todos os esforços que fazem por mim desafiando-me sempre a ser melhor e a nunca desistir de nada.

À minha afilhada por ser a alegria dos meus fins de semana, com o sorriso contagiante que alegra qualquer um.

Ao Professor Nuno Teixeira pelo apoio ao longo da realização deste relatório e pela forma como fez ver certos aspetos.

Ao ISMAI, ao seu corpo docente e não docente e a todos os meus colegas e amigos que privaram comigo durante estes anos, por todos os momentos de partilha e companheirismo.

Ao Futebol Clube do Porto e à sua estrutura pela oportunidade de poder vivenciar uma época num dos clubes mais prestigiados do mundo junto de um grupo muito especial.

Ao Ricardo Malafaia, ao mister Semedo, restante equipa técnica e restante staff dos Sub17 por me terem ensinado tanto e me terem acolhido de uma forma bastante especial.

Aos jogadores dos sub-17 pelo respeito, confiança e amizade desenvolvidos ao longo deste ano.

Ao Diogo Medeiros por todas as chamadas de atenção, conselhos, ensinamentos e principalmente pela amizade.

Ao staff dos sub-12 por serem um staff magnífico, pela amizade desenvolvida ao longo do ano entre todos nós e por todos os momentos que refletimos dentro e fora do Olival.

Ao São Félix, na pessoa do José Pedro, pela confiança depositada em mim e nas minhas capacidades dando-me a oportunidade de continuar a fazer algo que gosto tanto que é jogar futebol e facilitar-me em muitas coisas nunca prejudicando a equipa.

Por fim, e por serem muito importantes para mim, aos meus amigos pela amizade e por nunca me deixarem “cair” quando os momentos não são os melhores.

Índice

1. Introdução	1
2. Futebol Clube do Porto	3
2.1 Caraterização da Organização.....	3
2.2 Caraterização das Infraestruturas.....	5
2.3 Caraterização dos Recursos Materiais.....	6
2.4 Caraterização da População Alvo	6
2.5 Enquadramento Competitivo	8
3. Objetivos do Estágio.....	11
3.1 Operacionalização	12
3.1.1 Fase de Integração.....	12
3.1.2 Fase de Intervenção.....	13
3.1.3 Fase de Reflexão	13
3.2 Calendarização	14
4. Intervenção Profissional	15
4.1 Funções e Responsabilidade do Estudante Estagiário	15
4.1.1 Em treino.....	15
4.1.2 Em jogo	16
4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	17
4.3 Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias.....	18
4.3.1 Microciclo 1 – Microciclo Padrão	18
4.3.2 Microciclo 2 – Microciclo Congestionado	31
4.4 Competição vs Processo de Treino.....	45
4.4.1 Periodização Tática.....	45
4.4.2 O Treino em Especificidade e a Complexidade do Processo	46
4.4.3 Modelo de Jogo.....	48
4.5 Desenvolvimento Profissional	60
4.5.1 Os resultados obtidos durante esta jornada	62
4.5.2 Conclusão.....	63
5. Futebol e os Jogos Reduzidos.....	65
5.1 A Influência do Número de Jogadores nas Demandas Físicas	65
5.2 A Presença de Guarda-Redes nos Jogos Reduzidos	66
5.3 Encorajamento do treinador	66
5.4 Conclusão	67
6. Referências Bibliográficas	68

Índice de Figuras

Figura 1 - Classificação I Fase	9
Figura 2 - Resultados I Fase	9
Figura 3 - Classificação II Fase	10
Figura 4 - Resultados II Fase	10
Figura 5 - Classificação IV Fase	11
Figura 6 - Resultados IV Fase	11
Figura 7 - Exercício de Meinho	19
Figura 8 - Circuito de Recuperação	20
Figura 9 - Exercício de Finalização – Bobby	21
Figura 10 – Jogo GR + 6 x 6 + GR (Atletas com menos de 60')	21
Figura 11 - Ativação Geral MD – 4	22
Figura 12 - GR + 7 x 7 + GR com mais dois apoios laterais	22
Figura 13 - Exercício de Transições	23
Figura 14 – Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR	23
Figura 15 - Situação 1 x GR e 2 x 1 + GR	24
Figura 16 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR	26
Figura 17 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR	26
Figura 18 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR	27
Figura 19 - Circuito de Ativação	28
Figura 20 - Combinações Ofensivas	29
Figura 21 - Jogo de Bolas Paradas	29
Figura 22 - Torneio de 4 equipas	30
Figura 23 - Meinho de Atrair	32
Figura 24 - Jogo GR + 4 x 4 + GR	33
Figura 25 - Fut-Volei	33
Figura 26 - Sustentação em Competição	33
Figura 27 - Situação 8 x 2 + GR + saída do corredor	34
Figura 28 - Jogo GR + 6 x 6 + GR + 2 Apoios	35
Figura 29 - Jogo GR + 7 x 7 + GR + 2 Apoios	36
Figura 30 - GR + 10 x 10 + GR	37
Figura 31 - Exercício finalização de Cruzamento	37
Figura 32 - Jogo GR + 8 x 8 + GR com 8 Apoios	38
Figura 33 - Jogo GR + 6 x 6 + GR + 2 Apoios	39
Figura 34 - Finalização Ataque + Defesa de Cruzamento	40
Figura 35 - Jogo Gr + 6 x 6 + GR + Jóker	41
Figura 36 - Jogo Lúdico com as mãos	42
Figura 37 - Jogo 7 x 7	43
Figura 38 - Plano de Jogo	43
Figura 39 - Torneio 3 equipas GR + 8 x 8 + GR	44
Figura 40 - Estrutura A	49
Figura 41 - Estrutura B	50
Figura 42 - Reação à perda de bola	51
Figura 43 – Saída Pontapé de Baliza	52
Figura 44 – Saída do corredor	53
Figura 45 - Dinâmica do 3º Homem	53
Figura 46 - Zonas de Finalização	54
Figura 47 - Pontapé de Baliza Adversário	55
Figura 48 – Organização Defensiva Saída a 3 do Adversário	55

Figura 49 - Organização Defensiva pressão em bloco alto	56
Figura 50 – Organização Defensiva pressão em bloco médio.....	56
Figura 51 - Saída Rápida para Ataque.....	57
Figura 52 - Cantos Defensivos	58
Figura 53 - Livres Defensivos	59
Figura 54 - Cantos Ofensivos	59
Figura 55 - Livres Ofensivos	60

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Composição do Plantel (Atletas com linha a sombreado deixaram de fazer parte do plantel).....	7
Tabela 2 - Fases da Época no Futebol Clube do Porto – 2021/2022.....	15
Tabela 3 - Microciclo de Tarefas.....	17
Tabela 4 - Planificação da Pré-época 2021-2022	18
Tabela 5 - Microciclo Padrão com descrição e dias de folga	19
<i>Tabela 6 - Microciclo Congestionado com descrição e dias de folga</i>	<i>31</i>

Índice de Abreviaturas

FCP – Futebol Clube do Porto

FC Porto – Futebol Clube do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AMI – Jogo Amigável

CU17 – Jogo Oficial Campeonato de U17

C – Jogo em Casa

F – Jogo Fora

m – Metros

GR – Guarda-Redes

MD – match-day

U17 – under 17 que equivale a sub17

SSG – Small Sided-Games que traduzido significa Jogos Reduzidos

Resumo

O relatório de estágio foi elaborado no âmbito da unidade Curricular do Estágio, na opção de futebol que está inserido no plano de estudos da Universidade da Maia, do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo. A elaboração deste relatório tem como finalidade demonstrar todas as vivências e trabalho desenvolvidos enquanto treinador estagiário na época 2021/2022.

O estágio curricular é um momento que permite aos alunos vivenciarem pela primeira vez o mercado de trabalho e que permite, também, vivenciar situações que não é possível durante o resto do seu plano de estudos. A grande vantagem deste estágio é os alunos poderem colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante o seu plano de estudos.

O papel de um treinador estagiário num clube desta dimensão como o Futebol Clube do Porto é de extrema importância, porque sendo um clube tão prestigiado e com uma exigência ímpar no panorama nacional e internacional em todos os momentos não há espaços para qualquer tipo de falhas, daí o elevado grau de dificuldade neste estágio. Por outro lado, este clube contempla os melhores profissionais na área do treino, o que permite adquirir bastantes conhecimentos e prepara os estagiários para o futuro de uma forma inigualável.

Durante o relatório, serão abordadas diversas temáticas, tais como as metodologias e reflexões sobre diversificados temas dentro do treino. O trabalho desenvolvido teve como principal abordagem o treino de jovens atletas havendo ainda referência à periodização tática e ao treino em especificidade.

Relativamente à parte final do relatório, decidiu-se realizar uma revisão da literatura em relação aos jogos reduzidos e a alguns fatores que influenciam tanto as demandas físicas como análises mais técnico-táticas em relação aos mesmos. Aquilo que se concluiu foi que há várias formas de manipular os jogos reduzidos e assim ir de encontro ao pretendido no treino pelo treinador.

Palavras-Chave: Futebol, Treino, Especificidade, Modelo de Jogo, Jogos Reduzidos

Abstract

The internship report was prepared within the scope of the Internship Curricular Unit, soccer option, that is inserted in the study plan of the University of Maia, of the Master's degree in Physical Education Sciences and Sport - Specialization in Sports Training. The preparation of this report aims to demonstrate all the experiences and work developed as an intern trainer in the 2021/2022 season.

The curricular internship is a moment that allows students to experience the job market for the first time and also allows them to experience situations that are not possible during the rest of their study plan. The great advantage of this internship is that students can put into practice the knowledge acquired during their study plan.

The role of a trainee coach in a club of this dimension as The Porto Football Club is extremely important, because being always such a prestigious club and with a unique requirement in the national and international dimension there is no space for any kind of failures, hence the high degree of difficulty at this stage. On the other hand, this club includes the best professionals in the field of training, which allows to acquire a lot of knowledge and prepares the trainees for the future in an unparalleled way.

During the report, several topics will be addressed, such as methodologies and reflections on diverse topics within the training. The main approach of the work was the training of young athletes, and there is also reference to tactical periodization and training in specificity.

Regarding the final part of the report, it was decided to develop a scientific review about small sided-games and some factors that influence both physical demands and more technical-tactical analyses in relation to them. What was concluded was that there are several ways to manipulate the reduced games and thus go against the desired in training by the coach.

Keywords: Football, Training, Specificity, Game Model, Small Sided-Games

1. Introdução

A realização deste relatório acontece na sequência do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro. Este relatório é o requisito primordial para a obtenção do grau de Mestre a par da realização do estágio com a duração de uma época desportiva.

O estágio integrado é a única unidade curricular neste segundo ano do mestrado acima mencionado e apresenta uma enorme importância no passo seguinte da vida dos alunos, pois para muitos é a primeira experiência no mercado de trabalho na área que os alunos idealizam e visa preparar os mesmos para a exigência da área no pós conclusão dos estudos. Por outro lado, também se apresenta como mais uma ferramenta de aprendizagem e contacto com pessoas já com mais experiência.

O referido estágio foi na modalidade de futebol, tendo sido realizado no Futebol Clube do Porto – Futebol, Sad entre os meses de julho de 2021 e junho de 2022, no qual integrei o escalão de Juniores B (U17). Quando surgiu a oportunidade de estagiar numa instituição tão nobre como a Futebol Clube do Porto – Futebol, Sad não houve em momento algum qualquer tipo de dúvida se a escolha seria acertada, pois esta é uma prestigiada casa e o local certo para poder crescer e aprender com os melhores profissionais na área do futebol.

De um modo geral, o objetivo deste estágio é a consolidação do conhecimento adquirido previamente no plano académico e a aprendizagem prática do mesmo. Neste estágio tive a oportunidade de conhecer o contexto de um dos clubes mais titulados do mundo e com uma história ímpar no plano nacional e internacional, estando inserido no Campeonato Nacional de Juniores B, sendo que isto permitiu-me refletir de uma forma profunda em relação ao treino, ao jogo e a todos os fatores que o treinador consegue controlar. Como objetivos pessoais neste estágio defini que gostaria de poder retirar tudo aquilo que me pudesse ser transmitido sendo pela via do treino, do jogo ou por conversas mais informais que surgissem e que iriam fazer com que saísse o mais preparado possível para o futuro e enriquecido de conhecimentos. Além disso, ainda aumentar a rede contactos que tinha também era um dos objetivos fulcrais para o meu desenvolvimento.

Por fim, mas não menos importante, em relação a este relatório, o mesmo conta com a apresentação de dois microciclos e a sua descrição pormenorizada deles e com uma revisão da literatura que teve como tema os jogos reduzidos na modalidade de futebol.

“A chave do sucesso é nunca estar feliz com o que se tem. Quando ganhas medalhas, tens de querer mais. Quando marcas um golo, tens de querer marcar mais. Tudo gira à volta de querer mais. Nunca chega. Este sentimento não tem a ver com idade, tem a ver com personalidade.” – José Mourinho *in Forbes* (2022).

2. Futebol Clube do Porto

2.1 Caraterização da Organização

O Futebol Clube do Porto é um dos maiores clubes quer a nível nacional quer a nível internacional pela sua história e palmarés.

A sua história inicia em setembro de 1893 com António Nicolau d'Almeida, desportista por excelência e exímio comerciante de Vinho do Porto, que convidou, na qualidade de presidente do clube, o Club Lisbonense para um jogo de futebol ficando na história a primeira aparição azul e branca sendo este o primeiro e mais antigo registo da atividade do clube.

Nos anos seguintes houve um entusiasmo crescente em que José Monteiro da Costa quis juntar, numa comunhão que desejava vantajosa, o trabalho variado da comunidade desportiva portuense, mas também com representação inglesa, berço do jogo que passou a encantar a cidade do Porto. O ímpeto inglês levou a que se extinguisse o Grupo Recreativo “O Destino”, que presidia, em prol do FCP.

As cores do clube, escolhidas pelos fundadores, azul e branco, representavam a tranquilidade e pureza e, assim, mantinham-se fiéis aos princípios cultural e desportivo. Além disto, acreditava-se que podiam representar um país que até então tinha as mesmas cores no seu estandarte.

Em 1922, a Câmara Municipal do Porto dá autorização ao clube para utilizar o brasão da cidade e, de acordo com um desenho de Simplício, o emblema adquire o formato atual. Nele estão o escudo nacional, a padroeira do Porto (Nossa Senhora da Vandoma), o colar da Ordem da Torre e Espada atribuído à “Invicta”, o coração do Rei D. Pedro IV (oferecido ao Porto pela sua bravura na defesa da liberdade), uma coroa de duque e um dragão, elemento das armas de antigos reis de Portugal. O clube era agora um símbolo que começava a incitar paixões.

A vitória por 3-2 sobre o Arsenal de Londres (melhor equipa do mundo na época), em 1948, é uma prova real das potencialidades que os portistas rapidamente conseguiram. Uma das melhores décadas da história portista é a de 80, sendo memorável para todos com a conquista da Taça dos Campeões, a Taça Intercontinental e a Supertaça Europeia,

feitos impressionantes e provas mais do que evidentes de um clube especial. Na década seguinte, o Futebol Clube do Porto alcançou o pentacampeonato nacional, e até aos dias de hoje é algo que nunca nenhum clube em Portugal atingiu. A grandeza do Porto, veio-se a comprovar já no século XXI com o desenvolvimento a ser atingido em vários níveis: a remodelação do Campo da Constituição, dando lugar a um renovado complexo no mesmo local designado como Constituição Park. O Estádio das Antas, eterno santuário portista, deu lugar ao belíssimo Estádio do Dragão, e em Vila Nova de Gaia, surgiu o Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto Gaia complexo vanguardista e dotado de excelentes condições para o desenvolvimento do futebol profissional de formação do Clube.

O palmarés do Futebol Clube do Porto no século XXI conta com 4 provas internacionais, Taça UEFA em 2002/03, UEFA Champions League em 2003/04, Taça Intercontinental em 2004 e a Liga Europa em 2010/11 são a prova de que o Clube é dotado de um prestígio e história ímpares em Portugal.

Para além do fulgor no futebol, o FCP assegura também presença em diversas modalidades e luta por títulos nas que participa, tais como, em hóquei em patins, basquetebol e andebol, sendo estas das modalidades mais acarinhadas pelos portugueses, a par do futebol. O bilhar, natação, atletismo, desporto adaptados, desportos motorizados, boxe, campismo, xadrez, pesca, karaté, voleibol, ciclismo e o halterofilismo também contribuíram para o sucesso do clube e asseguram novos tópicos para o espólio portista.

Esta dedicação do FCP ao desporto em geral sendo bastante competitivo e lutando sempre por ser melhor clube, tem vindo a ser reconhecido, como pode ser verificados pelas honras e galardões que lhe são concedidos, tais como Instituição de Utilidade Pública, Medalha de Ouro de Mérito Desportivo da Câmara Municipal do Porto, Cruz Vermelha de Benemerência, Medalha de Mérito Desportivo, Medalha de Ouro de Honra da Cidade, Medalha de Honra de Mérito Desportivo, Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique, Grande Colar de Honra ao Mérito Desportivo e Membro Honorário da Ordem de Mérito. *Texto baseado no site do FC Porto, <https://www.fcporto.pt/pt/clube/historia>.*

2.2 Caraterização das Infraestruturas

As instalações desportivas do Futebol Clube do Porto dividem-se em 5 polos: Estádio do Dragão, Campo da Constituição, Centro de Treino e Formação Desportiva Porto Gaia, Estádio Dr. Jorge Sampaio e o Dragão Caixa (modalidades).

No Estádio do Dragão, apenas compete a equipa “A” do clube, e carateriza-se por ter a capacidade de 50033 espectadores, sendo um ponto de referência cultural e desportivo, não só na cidade, mas também a nível nacional. O Estádio do Dragão veio substituir o Estádio das Antas e foi inaugurado em 16 de novembro de 2003, sendo que teve um jogo amigável como cartaz entre FCP e o Futebol Clube de Barcelona e é neste dia também, que nasce para o mundo futebolista o nome de Lionel Messi, que se estreou neste mesmo dia.

Por outro lado, o Campo da Constituição tem um campo de futebol de 11, um campo coberto de futebol de 7, ambos de relva sintética e com luz artificial. Além destes dois campos ainda podemos encontrar um campo de terra batida de futebol de 5, denominado de espaço Artur Baeta, mítico treinador da história da formação do clube. Além dos campos, a Constituição ainda conta com um edifício de apoio onde podemos encontrar a receção, cinco balneários para atletas, balneários para treinadores, balneário para árbitros, sala multiusos, departamento médico, espaços para arrumos de material e uma zona de reuniões.

Por sua vez, o Centro de Treino e Formação Desportiva Porto Gaia é o maior polo do clube e é uma das principais valências do mesmo, porque encontramos quatro campos de relva natural e um de relva sintética. Este centro conta com vários balneários, áreas técnicas e médicas, ginásio e um centro de imprensa. É neste local onde se encontra o Estádio Luís Filipe Menezes, que tem uma capacidade para cerca de 2000 pessoas e esta época é a casa da equipa B do clube. Neste centro é onde treinam as equipas A, B e os escalões mais baixos até aos sub13. Por conciliação de horários e melhor gestão dos mesmos, como apoio a este campo ainda contamos com uma equipa da formação a treinar no Estádio do Oliveira do Douro e outra no Estádio do Perosinho.

Por fim, o Estádio Dr. Jorge Sampaio é onde esta época competem os sub19, sub17 e sub15 do clube e o Dragão Caixa é a casa das modalidades do clube, tais como andebol, hóquei em patins, basquetebol e voleibol.

De salientar ainda, e bastante importante, o clube dispõe da Casa do Dragão que é onde alguns atletas vivem e esta infraestrutura disponibiliza imensos espaços essenciais para a evolução dos atletas, destacando-se os espaços diversos para o convívio e as áreas de contacto privilegiado com o *staff* técnico dos departamentos de formação do FCP.

2.3 Caracterização dos Recursos Materiais

Ao nível dos recursos materiais, num clube como o FC Porto nada nos pode faltar para que tentemos potenciar ao máximo todos os atletas, por isso a exigência é enorme em qualquer que seja a área do clube.

No que concerne ao material de treino disponível tivemos sempre uma grande quantidade de cones, sinalizadores, delimitadores sem relevo, redes de futvolei, mesas, bonecos para simular posições de adversários em campo, 4 jogos de coletes de cores diferentes, uma grande quantidade de bolas disponíveis para cada treino e balizas de vários tamanhos.

2.4 Caracterização da População Alvo

O plantel do FC Porto foi na sua totalidade constituído por 31 atletas, apesar de ter havido ajustes durante a época entre dispensas, subidas de escalão e lesões graves.

Tabela 1 - Composição do Plantel (Atletas com linha a sombreado deixaram de fazer parte do plantel)

Nome	Ano de Nascimento	Posição
Atleta 1	2005	Guarda-Redes
Atleta 2	2006	Guarda-Redes
Atleta 3	2006	Guarda-Redes
Atleta 4	2005	Guarda-Redes
Atleta 5	2005	Defesa Direito
Atleta 6	2005	Defesa Direito
Atleta 7	2005	Defesa Central
Atleta 8	2005	Defesa Central
Atleta 9	2006	Defesa Central
Atleta 10	2006	Defesa Central
Atleta 11	2006	Defesa Esquerdo
Atleta 12	2005	Defesa Esquerdo
Atleta 13	2005	Médio Defensivo
Atleta 14	2005	Médio Defensivo
Atleta 15	2005	Médio Defensivo
Atleta 16	2006	Médio Defensivo
Atleta 17	2006	Médio Centro
Atleta 18	2005	Médio Centro
Atleta 19	2005	Médio Centro
Atleta 20	2006	Médio Centro
Atleta 21	2005	Médio Centro
Atleta 22	2006	Médio Centro
Atleta 23	2005	Médio Centro
Atleta 24	2005	Médio Centro
Atleta 25	2005	Extremo
Atleta 26	2005	Extremo
Atleta 27	2005	Extremo
Atleta 28	2005	Extremo
Atleta 29	2005	Avançado
Atleta 30	2005	Avançado
Atleta 31	2006	Avançado

Em relação à equipa técnica esta é constituída por um treinador principal, quatro treinadores adjuntos, um preparador físico, um treinador de guarda-Redes, dois analistas, um treinador de guarda-redes, um treinador de desenvolvimento individual, um fisioterapeuta, um médico, uma psicóloga, um técnico de equipamentos e um *team manager*.

2.5 Enquadramento Competitivo

Os sub 17 do FC Porto estão inseridos no campeonato nacional de juniores B da Federação Portuguesa de Futebol e é composto por quatro fases:

- 1ª Fase – composta por 47 equipas (Moreirense teve uma suspensão de um ano e não pode participar no campeonato), divididas por 4 séries (A,B,C e D), com 12 equipas cada à exceção da série A que era onde estava inserido o Moreirense. Em cada uma das séries os clubes defrontam-se uma única vez, sendo definido através de sorteio o campeonato. Para compor cada uma das séries a divisão é feita de forma geográfica para facilitar as deslocações aos clubes. Para disputar a 2ª fase vão os quatro melhores classificados de cada uma das séries, sendo que os restantes vão disputar a fase de manutenção e descida.
- 2ª Fase (Apuramento para a 4ª Fase) – Os quatro melhor classificados de cada uma das séries apuram-se para esta fase onde são distribuídos em apenas duas séries (Zona Norte e Zona Sul) de oito equipas cada uma. Nesta fase do campeonato as equipas já jogam entre si duas vezes, em casa e fora. Para a 4ª Fase e consequente Apuramento de Campeão passam de forma direta cinco equipas que são os dois melhores classificados de cada uma das séries juntamente com o melhor 3º classificado. O segundo melhor 3º classificado e o melhor 4º apuram-se para a 3ª fase onde vão disputar um *play-off* com mais duas equipas de onde irá sair a sexta vaga para a 4ª Fase.
- 2ª Fase (Manutenção e Descida) – As equipas que vêm para esta fase mantêm os pontos já conquistados na 1ª fase do campeonato. Nesta fase, também se disputa um campeonato a duas voltas. Com as alterações que estão previstas para a época 2022/2023 com a criação da 2ª Divisão Nacional, os clubes apurados para a 2ª Fase – Apuramento para a 4ª Fase garantem logo à partida lugar na 1ª Divisão Nacional da próxima época. Dos clubes inseridos na 2ª Fase (Manutenção e Descida) os três melhores classificados de cada série (12 clubes) e os dois melhores quartos classificados entre as quatro séries (2 clubes) também vão estar inseridos na 1ª Divisão Nacional. Os oitavos classificados de cada série (4 clubes), tal como os dois piores sétimos lugares (2 clubes) são despromovidos aos distritais. Os restantes clubes irão participar na nova 2ª Divisão Nacional.

- 3ª Fase (*Play-off*) – Os dois clubes apurados através da 2ª Fase juntam-se ao representante da Região Autónoma dos Açores e ao representante da Região Autónoma da Madeira para disputarem um *play-off* de onde sai um vencedor que se apura para a 4ª Fase – Apuramento de Campeão. Este *play-off* inclui 3 jogos para cada uma das equipas e apura-se o melhor classificado.
- 4ª Fase – Apuramento de Campeão – Os seis clubes apurados para esta fase disputam o campeonato a duas voltas para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Juniores B.

O objetivo da equipa era atingir a IV fase do campeonato nacional de juniores B para disputarmos o título de campeões nacionais. Apesar de alguns contratemplos durante a II fase do campeonato conseguimos terminar também esta fase em 1º lugar em consonância com o que aconteceu na I fase.

Nas figuras abaixo, encontram-se as classificações da I, II e IV fase do campeonato bem como os resultados obtidos durante as mesmas até ao final do estágio.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	31	11	10	1	0	50	4	+46
2	CD Tondela	26	11	8	2	1	19	8	+11
3	Padroense	24	11	7	3	1	37	6	+31
4	Boavista	22	11	7	1	3	32	12	+20
5	SC Espinho	18	11	5	3	3	21	10	+11
6	Anadia FC	17	11	5	2	4	22	14	+8
7	Feirense	14	11	4	2	5	19	19	0
8	Académico de Viseu	11	11	3	2	6	8	24	-16
9	Lusitânia de Lourosa	10	11	2	4	5	26	27	-1
10	SC Salgueiros	8	11	2	2	7	17	21	-4
11	SC Régua	5	11	1	2	8	12	34	-22
12	Seia FC	0	11	0	0	11	4	88	-84

Figura 1 - Classificação I Fase

	DATE	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2021-08-08	11:00	FC Porto	3-0 SC Salgueiros	J1
V	2021-08-28	11:00	SC Espinho	0-2 FC Porto	J4
V	2021-09-04	11:00	Seia FC	0-11 FC Porto	J2
E	2021-09-12	11:00	CD Tondela	1-1 FC Porto	J5
V	2021-09-19	15:30	FC Porto	8-0 Académico de Viseu	J3
V	2021-09-26	17:00	FC Porto	7-1 Lusitânia de Lourosa	J6
V	2021-10-03	11:00	Anadia FC	0-2 FC Porto	J7
V	2021-10-10	16:30	FC Porto	8-0 SC Régua	J8
V	2021-10-17	11:00	Boavista	1-2 FC Porto	J9
V	2021-10-24	11:00	FC Porto	3-1 Feirense	J10
V	2021-10-31	11:00	Padroense	0-3 FC Porto	J11

Figura 2 - Resultados I Fase

Nas figuras 1 e 2 podemos observar a classificação e resultados da I fase respetivamente, sendo esta uma fase em que não tivemos qualquer tipo de problema e tranquilamente

ficamos no primeiro lugar com 10 vitórias e apenas um empate, fora de casa contra o segundo classificado, o Tondela. Importante destacar também desta fase é o facto de ser pouco competitiva para a nossa equipa e que raramente nos trazia problemas do ponto de vista defensivo. Os 50 golos marcados e apenas 4 golos sofridos demonstra a nossa supremacia perante as equipas.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	34	14	11	1	2	42	11	+31
2	SC Braga	27	14	8	3	3	33	19	+14
3	Rio Ave	27	14	8	3	3	27	19	+8
4	FC Famalicão	21	14	5	6	3	18	13	+5
5	Vitória SC	18	14	5	3	6	30	33	-3
6	Boavista	12	14	2	6	6	17	23	-6
7	Padroense	10	14	3	1	10	13	23	-10
8	CD Tondela	6	14	1	3	10	15	54	-39

Figura 3 - Classificação II Fase

STATUS	DATA	HORA	CASA	FORA	RESULTADO
V	2021-11-08	17:30	FC Porto	3-1	Padroense
D	2021-11-26	09:00	Vitória SC	2-0	FC Porto
V	2021-12-05	11:00	SC Braga	2-3	FC Porto
D	2021-12-12	15:00	FC Porto	0-2	Rio Ave
E	2021-12-18	11:00	FC Famalicão	0-0	FC Porto
V	2022-01-08	15:00	FC Porto	2-0	Boavista
V	2022-01-23	11:00	Padroense	1-2	FC Porto
V	2022-01-29	11:00	FC Porto	3-0	Vitória SC
V	2022-02-05	11:00	FC Porto	2-1	SC Braga
V	2022-02-19	11:00	Rio Ave	1-4	FC Porto
V	2022-02-23	15:00	CD Tondela	0-12	FC Porto
V	2022-02-27	11:00	FC Porto	1-0	FC Famalicão
V	2022-03-06	11:00	Boavista	1-2	FC Porto
V	2022-03-12	11:00	FC Porto	0-0	CD Tondela

Figura 4 - Resultados II Fase

Nas figuras 3 e 4 podemos observar a classificação e resultados da II fase respetivamente, e apesar de termos ficado no primeiro lugar com 11 vitórias, 1 empate e 2 derrotas foi uma fase em que não começamos da melhor maneira e houve quem duvidasse que nos pudessemos apurar para a IV fase. Esta já é uma fase com um nível de exigência maior, com equipas com mais qualidade e que conseguiram tornar os jogos mais competitivos o que faz com que os atletas possam melhorar. Nesta fase conseguimos alcançar os 42 golos marcados e apenas 11 sofridos o que nos levou a ser a equipa com o melhor ataque e melhor defesa.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting	18	6	6	0	0	23	3	+20
2	SC Braga	12	6	4	0	2	12	10	+2
3	Benfica	9	6	3	0	3	11	8	+3
4	Rio Ave	7	7	2	1	4	5	12	-7
5	FC Porto	5	6	1	2	3	3	8	-5
6	Belenenses	3	7	0	3	4	2	15	-13

Figura 5 - Classificação IV Fase

	DATE	HORA	CASA	FORA	FASE
E	2022-04-03	11:00	Belenenses	0-0 FC Porto	J1
V	2022-04-09	16:00	FC Porto	2-1 SC Braga	J2
D	2022-04-16	11:00	Benfica	1-0 FC Porto	J3
D	2022-04-23	11:00	Rio Ave	1-0 FC Porto	J4
D	2022-05-01	11:00	FC Porto	0-4 Sporting	J5
E	2022-06-05	17:00	FC Porto	1-1 Belenenses	J6

Figura 6 - Resultados IV Fase

Nas figuras 5 e 6 podemos observar a classificação e resultados da IV fase respetivamente. Esta IV fase não correu da forma esperada e o primeiro percalço surgiu logo à primeira jornada onde encontramos um adversário de nível inferior, mas que nos condicionou com o seu estilo de jogo e com as dificuldades que o seu campo acarreta, estando o mesmo em péssimas condições para a prática. Depois de uma vitória frente ao SC Braga seguiram-se três jogos em que não conseguimos ser felizes e saímos derrotados, algo que abalou a equipa. Na segunda volta desta IV fase aumentamos o nível exibicional, mas os resultados não acompanharam o nível apresentado pela equipa, contudo foi uma competição extremamente importante para o crescimento dos atletas.

3. Objetivos do Estágio

Os objetivos de qualquer estágio passam pelo estudante tentar adquirir o máximo de competências e habilidades para a sua evolução enquanto profissional seja em que área for, por isso, o mundo desportivo, e do futebol em específico não é exceção. No meu caso o objetivo passou por tentar ganhar o máximo de conhecimento e experiência na vertente do treino desportivo. Pelo facto de estar num clube de uma dimensão sem igual no panorama nacional e um dos melhores clubes mundiais, apesar das minhas ideias serem ouvidas muitas vezes pela equipa técnica, o meu contributo foi sempre mais reduzido em preparação de treinos, visto que tanto o treinador principal como a restante equipa técnica têm muito mais experiência e apetência do que eu.

Dentro da equipa técnica o meu papel é o do treinador adjunto e estabeleci dentro destas funções certos objetivos, como:

- Melhorar o meu conhecimento do jogo em todas as fases do mesmo;
- Perceber de que forma funciona uma equipa técnica multidisciplinada;
- Como se prepara microciclos, como se manipula cargas e se cria exercícios para implementar uma ideia de jogo;
- Perceber como se trabalha equipas que têm jogadores em seleções nacionais, gestão de microciclos e ajustamento de treinos em função desta variável;
- Perceber quando e como se trabalha as bolas paradas;
- Perceber como trabalha uma equipa e um clube que está num contexto competitivo de exigência máxima;
- Tentar perceber como se gere uma equipa com jogadores já todos agenciados e que têm já imensas variáveis extrafutebol que condicionam todo o processo;
- Melhorar a minha capacidade de análise ao jogo em jogo;
- Potenciar a minha capacidade de comunicação;
- Entender como deve ser a comunicação pré, durante e pós jogo, em treino e durante o microciclo.

Sendo o estágio uma forma de colocar em prática os conteúdos previamente aprendidos com as unidades curriculares que estão inseridas no plano curricular do mestrado, esta é uma ótima forma de os alunos puderem vivenciar um primeiro contacto com o mundo do trabalho e de começarem a adquirir experiência para enfrentarem um mundo tão exigente como é o mercado de trabalho. Com as unidades curriculares que o primeiro ano do mestrado nos oferece, os alunos adquirem ferramentas para estarem o melhor preparados possível para este ano de exploração e essencialmente de aprendizagem e enriquecimento.

3.1 Operacionalização

3.1.1 Fase de Integração

A chegada a um grande clube como é o caso do FC Porto pressupõe um período de adaptação e integração mais demorado do que o normal, dada a exigência colocada em cada um dos momentos, seja no balneário, seja em campo, seja em preparações de treinos/jogos. Esta fase de integração demorou cerca de um mês em que estive a observar de perto todo o processo, seja ao nível dos feedbacks da perceção das dinâmicas

utilizadas, seja da forma como tratamos os jogadores e, também, nesta primeira fase auxiliei na desmontagem dos exercícios.

3.1.2 Fase de Intervenção

Com a integração concluída, as minhas funções passaram a ser mais alargadas e comecei a ajudar na montagem de exercícios, na operacionalização dos mesmos e tive a permissão para fazer pequenas correções daquilo que pensava ser pertinente sempre sob a observação de um técnico mais experiente e que me ajudava em perceber determinados aspetos. Uma das funções que ficou sempre ao meu encargo foi o aquecimento pré jogo com os atletas que começam o jogo como suplentes, que apesar de ser um momento de desconcentração por parte destes é, também um momento importante para perceber como estão a reagir ao facto de não serem titulares e identificar possíveis descontentamentos. Ao nível do treino também, tinha a função de colocar sempre bola nos exercícios para haver o mínimo de tempo perdido entre exercícios e durante os mesmos, porque num clube como este tem tudo de ser levado ao mais pequeno detalhe visto que a exigência está sempre no máximo e temos de cumprir os objetivos aos quais este clube se propõe atualmente.

Em relação ao presente relatório este foi construído ao longo de todo o estágio de forma gradual para que conseguisse que tudo aquilo que foi feito durante esta experiência extremamente enriquecedora fosse relatada com a maior exatidão possível. Findado o processo de integração no FC Porto comecei a elaborar este relatório começando por uma parte mais geral, naquilo que são algumas informações do clube e as condições do mesmo para a prática do estágio abordando as condições estruturais do clube e fazendo uma contextualização do plantel. Em relação aos microciclos da equipa, estes eram elaborados pela equipa técnica no primeiro dia da semana e os planos de treino eram sempre feitos no dia anterior à sessão de treino havendo reunião no próprio dia antes do treino para ultimar alguns detalhes para a sessão.

3.1.3 Fase de Reflexão

A fase final do estágio denomina-se como fase de reflexão e é o momento em que se faz um balanço em relação à época desportiva. Do ponto de vista pessoal, não podia haver uma felicidade maior no que concerne às aprendizagens obtidas ao longo do ano. Por outro lado, encontramos o ponto de vista da equipa técnica e do clube, onde

claramente, estando num clube como o Futebol Clube do Porto não pode haver qualquer tipo de contentamento com a classificação obtida. Naquilo que diz respeito ao desenvolvimento individual dos atletas, claramente houve uma melhoria dos mesmos e isso é um motivo de orgulho para quem lidou com eles diariamente.

3.2 Calendarização

No início do mês de julho, foi efetuado o convite para ingressar na estrutura do Futebol Clube do Porto e consequentemente no escalão de sub17 que iria participar no campeonato nacional de juniores B. Como qualquer clube da dimensão desta instituição, nas primeiras semanas da pré-época há sempre alguma indefinição nos plantéis, porque a formação é o suporte dos plantéis principais e com a janela de transferências em aberto é habitual que haja subidas de escalão por parte dos atletas e que numa primeira fase não se trabalhe com o plantel completo. À medida que as semanas vão avançando o plantel ia sendo cada vez mais definido e ganhando forma, sendo esta a primeira dificuldade que se encontrava no estágio e a nova realidade que enfrentava. Apesar destes constrangimentos em volta do plantel, a integração foi decorrendo sem problemas de maior e criando uma grande empatia com a restante equipa técnica.

Posteriormente, após a fase de integração concluída, começaram a surgir mais tarefas dadas pelo líder da equipa técnica com pedidos de alguns relatórios de jogos treino, exercícios para trabalhar aspetos pedidos e mais opinião em relação a tudo o que se passava com a equipa. Em conjunto com o trabalho efetuado nos sub17, o clube fez o convite para integrar outra equipa técnica do mesmo e assim acumular funções em dois contextos completamente diferentes o que levou a um maior desgaste e exigência, porque neste clube a exigência tem de ser máxima seja em que momento for.

Na parte final da época, com a equipa a participar na IV fase – apuramento do campeão a exigência e o rigor aumentou ainda mais, pois a equipa estava numa fase em que o mínimo detalhe faz toda a diferença devido à valência das outras equipas e porque estas também são extremamente competitivas, então o foco que se colocava em treino ainda tinha de ser maior e não podia falhar nada. Nesta última fase o relatório foi sendo realizado com menos fluidez tendo a conclusão do mesmo ficado para uma fase posterior.

Tabela 2 - Fases da Época no Futebol Clube do Porto – 2021/2022

Fase	Descrição
Fase de Integração	Nesta fase a minha função era observar de perto tudo aquilo que os treinadores faziam em treino para me ambientar ao tipo de feedback e ao tratamento que é utilizado com os jogadores. Além disso, também ajudava na desmontagem dos exercícios.
Fase de Intervenção	Nesta fase as minhas funções foram alargadas e passei a auxiliar também a montagem dos exercícios, a operacionalização dos mesmos e comecei a fazer pequenas correções sob a observação de um treinador mais experiente. Outra das funções que também tinha era ficar com os jogadores que não começavam os jogos e fazer o aquecimento deles.
Fase Final	Na fase final, foi feito um balanço em relação à época e em relação aquilo que foi o desempenho das minhas funções, pensando que cumpri aquilo que foi destinado da melhor forma possível e dando sempre o meu melhor.

4. Intervenção Profissional

4.1 Funções e Responsabilidade do Estudante Estagiário

4.1.1 Em treino

O processo de treino seja em que modalidade for é a base para a preparação competitiva e para o desenvolvimento quer individual quer coletivo de todos os atletas dos mais variados desportos e isto é facilmente corroborado pela forma como são organizados os planeamentos, visto que o número de treinos é sempre superior aos momentos de competição, daí pode-se concluir a importância do referido processo. Indubitavelmente, quem compete tem um claro objetivo que é o sucesso desportivo e, para isso, a forma como se treina é de extrema importância para se atingir as metas desejadas.

Numa primeira fase, nos treinos do FCP, as funções enquanto treinador estagiário passavam por uma análise minuciosa daquilo que os outros treinadores faziam para os feedbacks serem ajustados ao que a restante equipa técnica desejava e principalmente o seu líder. Também, antes de cada sessão de treino havia um membro da equipa técnica que discutia com o treinador estagiário aquilo que seria o treino dando total abertura para o questionamento e críticas que o mesmo poderia ter em relação à sessão. Quando a sessão terminava, o treinador principal abordava sempre o treinador estagiário com o intuito de perceber aquilo que o mesmo tinha refletido sobre o treino, dando espaço também a

críticas por parte deste para todos poderem refletir em relação à sessão de treino e ao processo.

Ao longo do tempo e com a maior integração e confiança para com o treinador estagiário, as funções foram sendo alargadas para a montagem e desmontagem dos exercícios, feedbacks sem supervisão de nenhum membro mais experiente, controlo de pequenos exercícios sem uma grande vertente técnico-tática e reposição de bolas para os exercícios fluírem melhor, porque num clube com a exigência do FCP tudo é pensado ao mais ínfimo pormenor, e aquilo que por vezes noutros contextos pode não ser relevante, neste pode ser a diferença entre ganhar ou perder um título e em todos os momentos todos dão o seu máximo para o clube estar mais perto de vencer troféus.

Num clube desta dimensão é inevitável que haja certos aspetos em que o treinador estagiário tem de ficar ligeiramente à parte da restante equipa técnica até a confiança por parte destes ser total, mas ao longo da época e demonstrando que ali estava apenas alguém com um sonho e uma vontade enorme de aprender a confiança foi-se conquistando e cada vez mais o treinador estagiário sentindo-se mais integrado. O ponto mais significativo era a relação deste para com os atletas e as demonstrações de confiança deles para com o treinador, percebendo-se rapidamente que era um elemento importante na ligação equipa técnica-balneário.

4.1.2 Em jogo

No que concerne aos jogos, eram realizadas reuniões pré-jogo entre a equipa técnica que visavam definir a equipa inicial, apesar de todos os elementos na última reunião antes do dia de jogo já terem dado a sua opinião em relação ao 11 inicial, mas no fim, a última decisão era sempre do treinador principal. No aquecimento para o jogo, o treinador estagiário tinha a função de ficar com os atletas que começavam o jogo como suplentes, o que poderá parecer uma função de menor importância, mas é onde se conseguia perceber quem tinha ficado descontente e se esse descontentamento ia afetar a performance do atleta quando este fosse chamado para entrar. O que acontecia por vezes, era em conversa com esses elementos do banco, amenizar os descontentamentos dos mesmos e fazendo-os ver que acima de qualquer um indivíduo dentro de uma equipa de futebol, em primeiro lugar estará sempre o clube e a alegria que estes têm deve ser a mesma caso joguem 90 minutos ou não sejam convocados, pois já é uma enorme honra representarem um clube desta dimensão mundial.

Quando começava o jogo, o treinador estagiário estava no banco principal e tinha como funções cronometrar o jogo e ajudar a corrigir posicionamentos quer em bolas paradas ofensivas, quer defensivas. Em relação aos feedbacks, a opção recaía só por três elementos da equipa técnica com diferentes funções para assim não haver demasiado ruído para os atletas e eles absorverem a mensagem que queria ser transmitida. Ao intervalo, o treinador principal pedia sempre opinião à equipa técnica em relação à primeira parte do jogo e a possíveis alterações para manter ou melhorar o desempenho da equipa para a segunda parte. Após a palestra à equipa em termos mais gerais pelo treinador principal, os restantes elementos davam instruções mais individuais ou setoriais a alguns atletas para assim se conseguir um melhor entendimento por parte dos mesmos.

4.2 Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

Qualquer pessoa que se encontra numa equipa técnica tem de empenhar ao máximo todos os dias para tentar dar as melhores respostas possíveis assim que pedido, por isso, na tabela abaixo encontram-se as tarefas desenvolvidas de forma autónoma e as que eram pedidas pela equipa técnica estando devidamente identificadas com a expressão “equipa técnica”.

Tabela 3 - Microciclo de Tarefas

Dia	Descrição
Segunda	Visualização do jogo anterior – equipa técnica; Relatório do jogo;
Terça	Treino; Reflexão sobre o treino e intervenção no mesmo;
Quarta	Treino; Treino de Capacidades Individuais – equipa técnica; Reflexão sobre o treino, intervenção e sobre o treino de capacidades individuais;
Quinta	Treino; Treino de Capacidades Individuais – equipa técnica; Reflexão sobre o treino, intervenção e sobre o treino de capacidades individuais;
Sexta	Treino; 11 Inicial para o jogo – equipa técnica; Reflexão sobre o treino, intervenção e sobre o treino de capacidades individuais;
Sábado	Folga;
Domingo	Dia de Jogo; Aquecimento suplentes – equipa técnica;

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

Os microciclos abaixo indicados estão inseridos no contexto do FC Porto que participa no Campeonato Nacional de Sub17. Estes microciclos acontecem tendo em conta a logística de espaços que só nos permitia treinar à hora estipulada e em campo sintético, e também, em articulação com as aulas dos nossos jogadores que por serem jovens ainda frequentam o ensino obrigatório.

Tabela 4 - Planificação da Pré-época 2021-2022

 PLANIFICAÇÃO DA PRÉ – ÉPOCA 2021/2022 				
SEMANA	TREINOS	FOLGA	DIA(S) JOGO (S)	ADVERSÁRIO
12/07/21 – 18/07/21	SEG A SEX	DOM	SÁBADO	FAMALICÃO
19/07/21 – 25/07/21	SEG, TER, QUI, SEX	DOM	QUARTA E SÁBADO	SUB19 FCP E RIO AVE
26/07/21 – 01/08/21	SEG, TER, QUI, SEX	DOM	QUARTA E SÁBADO	NOGUEIRENSE E VITÓRIA SC
02/08/21 – 08/08/21	SEG A SEX	SÁB	DOM	SALGUEIROS (C/CU17)

Na tabela acima encontra-se a planificação da pré-época, onde nos primeiros 3 microciclos a equipa treinou de segunda a sexta com apenas uma folga a ser ao domingo. No primeiro microciclo (semana de 12/07/2021) apenas houve um jogo de preparação. Nos dois microciclos seguintes a equipa jogou sempre à quarta e ao sábado, mantendo a folga ao domingo. O último microciclo apresentado na tabela representa a semana de início do campeonato, onde a folga foi no dia anterior ao jogo.

4.3.1 Microciclo 1 – Microciclo Padrão

Na tabela 5 apresenta-se a rotina principal em cada um dos dias do microciclo padrão desta equipa, sendo descrito os dias em que havia vídeo, treino de capacidades individuais e as horas de início e de fim de treino.

Tabela 5 - Microciclo Padrão com descrição e dias de folga

 MICROCICLO PADRÃO 2021/2022 		
DIA	HORA	DESCRIÇÃO
SEGUNDA	FOLGA	
TERÇA	8:50	Pré-treino começa às 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. 8:50 começa o treino e termina por volta das 10:20.
QUARTA	8:50	Pré-treino começa as 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. Visionamento de vídeo as 8:50 sobre o último jogo. 9:10 começa o treino terminando por volta das 10:30. Treino de Capacidades Individuais das 10:30 às 10:45, sendo os atletas escolhidos aqueles que apresentem menor nível de cansaço.
QUINTA	8:50	Pré-treino começa as 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. Visionamento de vídeo as 8:50 sobre o próximo jogo. 9:10 começa o treino terminando por volta das 10:30. Treino de Capacidades Individuais das 10:30 às 10:45, sendo os atletas escolhidos aqueles que apresentem menor nível de cansaço.
SEXTA	9:00	Momento de descontração a partir das 8:30 entre staff e atletas havendo jogos de <i>futvolei</i> entre todos até às 9:00 que é a hora que começa o treino, acabando por volta das 10:20. Batem-se alguns livres no fim.
SÁBADO	FOLGA	
DOMINGO	JOGO	

No microciclo padrão começávamos com a primeira sessão de treino à terça-feira, sendo a folga à segunda-feira. A primeira sessão da semana tinha como principal objetivo recuperar os jogadores que tinham tido mais tempo de jogo e, ao mesmo tempo, dar uma carga superior aos jogadores que não tinham tido tanto tempo de jogo para termos todos os jogadores com uma carga semelhante, sabendo de antemão que o jogo é impossível de ser replicado em treino. Nas figuras abaixo vai ser exemplificado um microciclo com os exercícios da sessão de treino de cada um dos dias do mesmo.

Terça-Feira (MD + 2)



Figura 7 - Exercício de Meinho

O primeiro exercício da sessão de treino é o “meinho”. Este consiste em quadrados de 7m x 7m em que o objetivo dos jogadores azuis é manterem a posse de bola e os brancos têm de tentar roubar, sendo que quem perde a bola troca com quem está há mais tempo a recuperar. O exercício apresenta várias variantes e para este dia escolhemos duas regras, uma para cada período de cinco minutos. A primeira regra era que os atletas que estavam a manter a bola não podiam dar mais de dois toques. No segundo período a opção de constrangimento recaiu na mesma para a limitação de toques, mas só podiam dar um toque por jogador. Para cada um dos períodos havia um castigo para quem estava no meio se não recuperasse a bola até os adversários fazerem quinze passes no primeiro período e dez passes no segundo.



Figura 8 - Circuito de Recuperação

O segundo exercício do treino englobava dois momentos distintos, mas o objetivo era o mesmo em todos, conseguir fazer com que os atletas recuperassem, daí o circuito de recuperação. Dividiu-se o plantel em três equipas que estavam a competir todos contra todos, e enquanto, duas equipas jogavam entre si, a equipa que estava de fora estava com o preparador físico a fazer futvolei. O jogo consistia num GR + 6 x 6 + GR com 3 apoios (jogadores que têm mais minutos acumulados ou que apresentem níveis de fadiga superiores) em que o espaço não era muito grande (30m x 20m) e onde foram feitos três períodos de três minutos cada e foi feito duas vezes.



Figura 9 - Exercício de Finalização – Bobby

Seguidamente fez-se uma finalização com todos os elementos, que consistia numa competição entre duas equipas. Cada elemento das equipas fazia três cruzamentos para os atletas que saíam do meio finalizarem. A regra desta finalização é que só contava gol se a bola não caísse ao chão.



Figura 10 – Jogo GR + 6 x 6 + GR (Atletas com menos de 60')

Como último exercício da sessão fez-se um jogo de 7 contra 7 (Gr + 6 x 6 + GR) em que só participaram os atletas que não fizeram mais de 60 minutos. Neste exercício decidiu-se não colocar condicionantes.

Sobre a primeira unidade de treino do microciclo é importante refletirmos sobre algumas questões que se levantaram no fim da mesma, começando logo à partida por perceber se os jogadores que tiveram mais minutos se sentem recuperados e se aquelas que tiveram menos minutos tiveram uma carga extra semelhante aos que jogaram no fim de semana, sabendo sempre que é impossível replicar em treino o jogo. Para responder a estas dúvidas utilizamos a PSE e conseguimos concluir que o objetivo a que nos propusemos foi

alcançado por inteiro. Esta sessão inicia uma semana de treinos que sucede a uma vitória e o facto de haver uma competição mais descontraída foi ótimo também para os atletas conseguirem recuperar do cansaço psicológico. O jogo final do treino para os atletas que foram menos utilizados no jogo correu da forma esperada, tendo os atletas surpreendido pela maneira como encararam o mesmo, isto é, alguns podiam estar menos bem psicologicamente, mas este exercício veio mostrar a força do grupo com uma motivação redobrada de mostrar a equipa técnica que merecem mais minutos nos jogos.

Quarta-Feira (MD – 4)



Figura 11 - Ativação Geral MD – 4

Na segunda sessão de treino ficou decidido que a ativação geral ficaria ao encargo do preparador físico começando pelos “meinhos” e terminando com uma mobilização articular de modo a predispor o corpo para a prática.



Figura 12 - GR + 7 x 7 + GR com mais dois apoios laterais

Cessada a ativação fez-se um jogo reduzido em que no corredor central estavam GR + 7 x 7 + GR e nas laterais dois apoios (alas) e o exercício tinha como principal objetivo explorar a largura do nosso jogo e procurar o lado contrário, vendo este exercício de encontro aquilo que procuramos no nosso jogo, tentar ter o máximo de largura possível explorando o “lado livre”.



Figura 13 - Exercício de Transições

Seguidamente, fez-se um exercício de transições que consistia em sete jogadores mais o GR a manterem a posse de bola e quatro a tentarem roubar bola sendo que os outros três jogadores dessa equipa estão numa zona neutra a tentar impedir que quem tem bola, depois de fazer 6 passes, possa variar o jogo para o lado contrário. Quem está a tentar recuperar a bola para deixar de pressionar tem duas opções, ou roubar bola e conseguir tirá-la da zona de pressão, ou então, fazer golo no campo onde recuperaram a bola. A pontuação das equipas apenas contempla a parte defensiva, recuperar bola e tirar da zona de pressão e fazer golo, porque o principal objetivo deste exercício é o momento defensivo.



Figura 14 – Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR

Posteriormente, na sessão de treino MD – 4 fez-se um jogo de GR + 10 x 10 + GR que tinha as seguintes limitações:

- No meio campo defensivo das equipas os jogadores apenas podem jogar a três toques;
- No meio campo ofensivo os atletas não têm limitações de toques;
- Ir aos dois corredores vale 3 golos;
- Recuperar bola na área ofensiva vale 3 golos;

Estas limitações apresentadas no exercício querem passar uma imagem clara à equipa, queremos ter o maior tempo possível a bola, mas queremos fazê-lo longe da nossa baliza, ou seja, limitando toques no meio campo defensivo onde tentamos chegar rápido ao meio campo adversário.

Por outro lado, a valorização de se conseguirem ir aos dois corredores o golo valer 3, vem de encontro ao que se passou anteriormente no treino e aquilo que procuramos, um jogo com muita largura onde tentamos encontrar os espaços no lado livre.

Por fim, a recuperação na área ofensiva valer 3 também vem de encontro ao nosso modelo de jogo onde procuramos fazer a pressão o mais longe possível da nossa baliza daí a valorização de recuperar a bola na área.



Figura 15 - Situação 1 x GR e 2 x 1 + GR

O último exercício do treino contempla vários aspetos do jogo; se por um lado temos um 1 x GR que promove uma situação de finalização só para o guarda-redes, de seguida quem finaliza tem de reagir rapidamente para tentar impedir o golo dos dois jogadores que vão atacar a outra baliza. O jogador que primeiro fez a situação de 1 x GR tem de ser inteligente e tentar tirar tempo e espaço aos 2 atacantes que escolhem de qual dos lados

vai sair a bola. Cada atleta faz duas vezes a situação de 1 x 0 e só depois é que as equipas trocam de funções.

Sobre o MD – 4, no fim da sessão, a equipa técnica começou por refletir mais aprofundadamente num dos exercícios, que foi o GR + 7 x 7 + GR com dois apoios laterais, porque se sentiu que poderíamos ter dado mais largura na zona central do terreno. O espaço ter ficado com as medidas pré-definidas trouxe problemas aos jogadores que também são importantes como o facto de estarem sempre a jogar sob pressão, mas fez com que o jogo das equipas estivesse sempre numa constante ganha e perda da bola. Aumentando mais o espaço teríamos tido um jogo mais limpo das equipas com mais momentos com bola e de qualidade, assim houve mais confusão no jogo, o que não está totalmente errado do ponto de vista fisiológico, mas no objetivo tático que se queria não se cumpriu o pretendido. No exercício seguinte (exercício das transições) a equipa técnica ficou maravilhada com tudo o que aconteceu, visto que, conseguiu-se cumprir na totalidade o pretendido do ponto de vista técnico-tático, com uma constante pressão de quem estava a pressionar e bastantes roubos de bola e golos por parte dos mesmos.

A equipa técnica decidiu que para o jogo formal de GR + 10 x 10 + GR neste dia do microciclo, a maior preocupação que se iria ter era que todos os jogadores estivessem totalmente identificados com o nosso modelo de jogo, e por isso, a grande preocupação foi exatamente essa, que as duas equipas jogassem da mesma forma e daí as regras impostas. Ao longo deste exercício foram-se observando aspetos muito bons no jogar das duas equipas e percebeu-se, também, que todos estão envolvidos no processo e procuram fazer aquilo que é pedido. Por fim, tivemos a situação de 1 x GR e 2 x 1 + GR que correu de uma boa forma. Os principais objetivos neste exercício são que os jogadores depois de finalizarem tenham uma reação muito forte e que quem ataca consiga fazer o máximo de golos possível. Os objetivos podem parecer um pouco contraditórios, mas a realidade é que quem ataca nestas situações está em vantagem perante os defesas, logo o nosso objetivo tem de ser que haja bastantes golos, contudo sendo nós uma grande equipa, também, temos de ter atletas capazes de em desvantagem numérica conseguir anular os adversários e, além disso, ter uma reação muito forte quando deixamos de ter a bola na nossa posse.

Quinta-Feira (MD – 3)

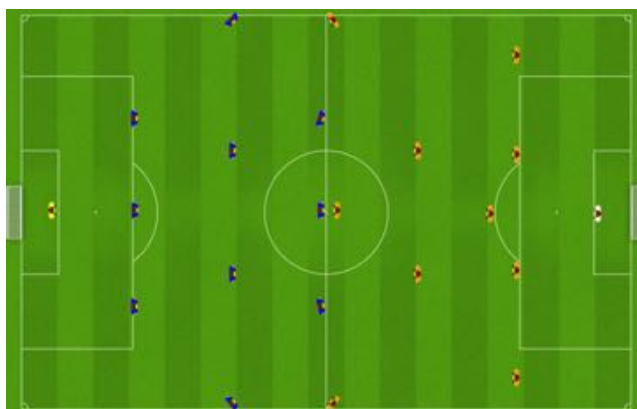


Figura 16 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR

Na sessão de treino MD – 3 começamos por uma ativação geral com o preparador físico, que não se encontra representado graficamente, em que o objetivo era preparar o corpo para a restante sessão de treino. Neste dia fez-se exercícios com maiores dimensões ao nível de espaço e maior volume de treino. Posto isto, findada a ativação fez-se um jogo de GR + 10 x 10 + GR em que a única condicionante colocada foi os três toques no meio campo defensivo que vai de encontro ao modelo de jogo implementado. O jogo iniciava sempre que a bola saía do terreno de jogo com saída de baliza, visto que era um dos aspetos que queríamos abordar neste microciclo.

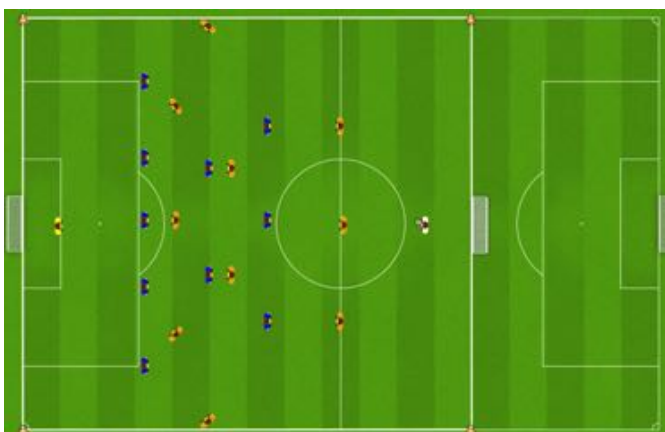


Figura 17 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR

Posteriormente na sessão MD – 3 continuou-se numa lógica de jogo GR + 10 x 10 + GR, mas desta vez num espaço mais curto e com uma das equipas a adotar um sistema tático com uma linha de 5 defesas. Outra das características trabalhadas neste exercício da sessão de treino foi atacar o adversário com uma construção a 3 para que haja mais soluções na nossa forma de jogar.



Figura 18 - Jogo Formal GR + 10 x 10 + GR

Como último exercício da sessão de treino, continuamos com jogo de GR + 10 x 10 + GR, mas acrescentando algumas condicionantes ao jogo para a equipa ser cada vez mais variável e conseguir jogar qualquer tipo de jogo. Neste exercício abordou-se novamente a bola de saída e, além disso, a bola parada, mas algo muito superficial, sendo o objetivo fazer apenas alguns ajustes quando as mesmas acontecerem, já antevendo a sessão de treino seguinte. Para melhor preparação da equipa colocou-se uma das equipas a jogar numa linha de 5 no processo defensivo e a adotar um bloco baixo.

Sobre a sessão MD – 3, foi um momento da semana que deixou a equipa técnica bastante satisfeita com aquilo que viu durante a mesma, visto que, foi o dia mais aquisitivo da semana e onde é possível observar de forma mais pormenorizada em que ponto a equipa se encontra. No primeiro exercício da sessão de treino em que se abordou a saída de baliza, conseguiu-se observar diferentes formas de sair seja de forma curta ou forma longa, deixando isso ao critério dos jogadores, visto que os mesmos têm liberdade e em nenhum momento a equipa técnica pretende formatar os mesmos. De uma forma geral, os jogadores cumpriram o que foi pedido e atingiram o objetivo proposto com a condicionante dos três toques no meio campo defensivo, que era a equipa que tem bola conseguir chegar rápido ao meio campo ofensivo e a partir daí tentar chegar ao golo das mais diversas formas. Posteriormente, numa lógica de preparar também o jogo da semana procurou-se atacar uma equipa em bloco baixo e com uma linha de 5 com uma construção a 3 a ser o ponto de partida para o início do jogo. Neste exercício observou-se muitas dinâmicas positivas, mas efetivamente aquilo que deixou a equipa técnica mais preocupada foi a equipa não ter conseguido chegar a zonas de finalização tantas vezes como era esperado. Por outro lado, um dos pontos bastante positivos foi a equipa que estava a defender em bloco baixo ter-se sentido confortável a defender e a conseguir

explorar ataques rápidos para fazer golo, deixando sinais positivos para se eventualmente em algum momento for necessário apostar numa estratégia mais defensiva também conseguimos jogar esse jogo e é algo, que não vai ser estranho à equipa. Em último lugar na sessão de treino fez-se novamente jogo em que uma das equipas estava novamente em bloco baixo e em linha de 5 a defender. Neste exercício a equipa técnica já sentiu um maior caudal ofensivo a atacar a linha de 5, tendo a equipa técnica encontrado a explicação de que o espaço aumentando há mais espaço a explorar por parte das duas equipas, contudo para a equipa que está em bloco baixo fica mais difícil de chegar à baliza adversária porque têm mais espaço para percorrer e há mais tempo para a outra equipa se reorganizar.

Sexta-Feira (MD – 2)

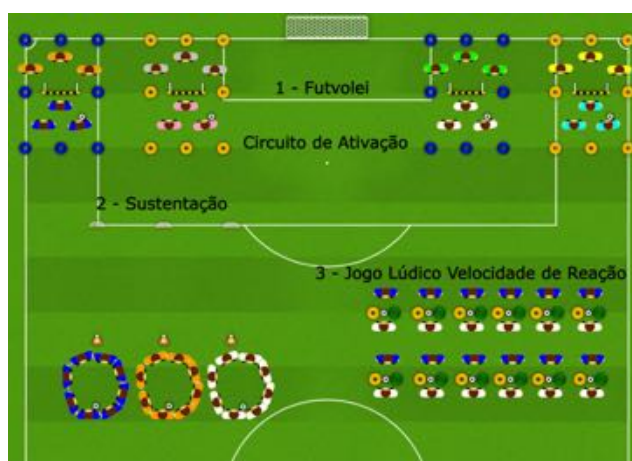


Figura 19 - Circuito de Ativação

Última sessão de treino da semana (MD – 2) e as preocupações da equipa técnica eram baixar a intensidade, mas ter os jogadores o mais preparados possível para o jogo que se avizinhava tal como refere Clemente et al., (2019) “*Therefore, it appears that coaches manage players’ loads in training by reducing the total distance (volume) and high sprint running (intensity) in the days preceding a match*”, isto é, os treinadores nos dias mais perto do jogo querem baixar a distância total percorrida e as corridas de alta intensidade. Por isso, o treino começou com um circuito de ativação com uma vertente mais lúdica para retirar algum tipo de pressão que pudesse existir dada a proximidade do jogo. Numa primeira fase, começou-se por fazer *fut-volei*, um exercício lúdico de sustentação com o objetivo de colocar a bola em cima de uma baliza e, por último, um jogo lúdico de velocidade de reação com o preparador físico.



Figura 20 - Combinações Ofensivas

De seguida na sessão de treino realizou-se um exercício de combinações ofensivas que consistia em dar algumas possibilidades aos jogadores para os mesmos fazerem em jogo. Neste exercício quando uma combinação resultava em golo surgia uma segunda bola para haver um remate de segunda linha, sendo que era definido pelo treinador quem rematava esta mesma bola.



Figura 21 - Jogo de Bolas Paradas

Após as combinações ofensivas, fez-se um jogo de bolas paradas, que consistia em cada equipa ter quatro cantos, três livres laterais e três saídas longas. Após a marcação da bola parada se esta não resultasse em golo, o jogo continuava até a bola sair fora, ou até ao momento em que o treinador considerasse que devia terminar.



Figura 22 - Torneio de 4 equipas

Por última na sessão de treino e consequentemente, último exercício deste microciclo, fez-se um torneio de 4 equipas em que jogam todos contra todos e depois dos dois melhores classificados jogam uma final entre si para ver quem vence o treino. Os jogos têm a duração de dois minutos e a pontuação é feita da seguinte forma: vitória três pontos, vitória sem sofrer golos, vale quatro pontos, empate um ponto e derrota zero pontos.

Último treino da semana que antecede o jogo e a equipa técnica ficou bastante satisfeita com a prestação de todos os jogadores em todos os momentos do treino, perspetivando-se uma excelente atitude para o jogo do fim de semana. Numa primeira fase desta sessão de treino o objetivo era ativar os jogadores preparando-os para o treino, mas ao mesmo tempo baixar a intensidade e a pressão para o jogo, sendo um circuito que correu da melhor forma e apesar do relaxamento que se notou os atletas estavam bastante empenhados em fazer as tarefas de uma forma correta. Posteriormente, em relação ao exercício de combinações ofensivas, numa primeira fase os atletas não estavam a fazer da melhor forma o último passe para consequentemente chegar ao último terço e assim, o exercício não estava a correr da melhor maneira. Após interrupção no treino e conversa com os jogadores, o exercício começou a fluir de melhor forma, havendo mais situações de finalização e por conseguinte mais golos.

A sessão de treino prosseguiu e a fez-se o exercício das bolas paradas que do ponto de vista defensivo os atletas cumpriram na sua plenitude, mas por outro lado, do ponto de vista ofensivo não houve golos e, por isso, não foi conseguido esse objetivo. Mesmo não tendo sido cumprido este exercício não se pode referir que o exercício não tenha corrido bem, porque em qualquer exercício há as duas vertentes e para uma ter sucesso, a outra terá de ter insucesso, interessando à equipa técnica perceber quais foram as razões para ter acontecido desta forma. Por último quer na sessão de treino, quer neste microciclo, a equipa técnica preparou novamente um exercício que tivesse como objetivo uma parte

mais lúdica, e ao mesmo tempo, mais um momento de jogo, daí ter optado pelo torneio de quatro equipas que todos os atletas gostam e que é costume ser feito num microciclo padrão.

Em forma de balanço em relação ao microciclo, a equipa técnica mostrou-se satisfeita pela forma como os jogadores encararam todos os treinos e todos os momentos de treino estando sempre num nível altíssimo de exigência para com eles próprios. Em relação aos exercícios houve alguns erros já apresentados anteriormente e que serviram de reflexão para a equipa técnica e para corrigir nos treinos e semanas seguintes, sendo esta uma equipa técnica que assume os erros e tenta corrigir da melhor forma, sabendo sempre de antemão que não há fórmulas no futebol, e que é preciso errar também para se chegar ao nível pretendido.

4.3.2 Microciclo 2 – Microciclo Congestionado

Tabela 6 - Microciclo Congestionado com descrição e dias de folga

 MICROCICLO CONGESTIONADO 2021/2022 		
DIA	HORA	DESCRIÇÃO
SÁBADO		JOGO
DOMINGO		FOLGA
SEGUNDA	8:50	Pré-treino começa as 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. Visionamento de vídeo as 8:50 sobre o jogo anterior. 9:10 começa o treino terminando por volta das 10:30.
TERÇA	8:50	Pré-treino começa as 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. Visionamento de vídeo as 8:50 sobre o próximo jogo. 9:10 começa o treino terminando por volta das 10:30. Batem-se alguns livres no fim.
QUARTA		JOGO
QUINTA	8:50	Pré-treino começa as 8:30, os jogadores já têm o plano previamente e fazem de forma autónoma. Visionamento de vídeo as 8:50 sobre o jogo anterior. 9:10 começa o treino terminando por volta das 10:30. Treino de Capacidades Individuais das 10:30 às 10:45, sendo os atletas escolhidos aqueles que apresentem menor nível de cansaço.
SEXTA	8:50	Momento de descontração a partir das 8:30 entre staff e atletas havendo jogos de <i>futvolei</i> entre todos até às 8:50 que é a hora que começa os atletas vão ver o vídeo sobre o próximo jogo. O treino começa às 9:10 e acaba por volta das 10:30. Batem-se alguns livres no fim.
SÁBADO		FOLGA
DOMINGO		JOGO

Na tabela 6 está representada a rotina tida em semanas de microciclos congestionados, algo que aconteceu poucas vezes durante a época, sendo que a equipa técnica decidiu dar folga no dia seguinte ao primeiro jogo para que os jogadores descansassem e no dia

anterior ao terceiro jogo, mais por uma vertente psicológica tentando retirar alguma pressão que possam ter por ser o terceiro jogo da semana. Está também descrito os dias que havia visionamento do vídeo e qual dos vídeos era visto em cada um dos dias. Além disso, também refere qual o dia em que há treino de capacidades individuais, sendo que neste microciclo congestionado só se fez uma vez para não sobrecarregar os jogadores.

Segunda-Feira (MD – 2)



Figura 23 - Meinho de Atrair

A primeira sessão de treino deste microciclo congestionado começou com um exercício que pretendia potenciar a capacidade de passe aliada a uma característica do nosso jogo que se esperava fundamental para o sucesso que era a atração a um lado para conseguir explorar o lado contrário e neste caso estava-se a fazer exatamente isso só que num espaço mais pequeno. As condicionantes deste exercício são que para a bola poder mudar de quadrado tem de haver pelo menos 4 passes entre os atletas que estão por fora, só pode haver 1 toque por jogador e não se pode jogar de calcanhar (para os atletas serem obrigados a preparar o corpo para o jogo). O sistema de pontuação deste exercício consistia em cada vez que a bola variava o jogo era 1 ponto e quem estava a roubar bola, a cada interceção também conquistava 1 ponto, sendo que todos os atletas passavam por cada uma das funções.

De seguida na sessão de treino, começou-se um circuito que consistia em:



Figura 24 - Jogo GR + 4 x 4 + GR

- Exercício 2 e 5 – Figura 24 – Jogo GR + 4 x 4 + GR em que os jogos eram de 1'30'' estando duas equipas em espera. Máximo 2 toques por jogador e golos de primeira valiam 2;



Figura 25 - Fut-Volei

- Exercício 3 e 6 – Figura 25 – Fut-Volei, momento mais parado para quebrar um pouco o treino e haver uma recuperação ativa aliado a uma vertente técnica;



Figura 26 - Sustentação em Competição

- Exercício 4 e 7 – Figura 26 – Sustentação em competição, outro momento mais parado no treino, com uma vertente até lúdica para haver uma decompressão pelo jogo anterior, mas ao mesmo tempo os atletas estão a competir num exercício mais técnico, em que estão a sustentar bola até as balizas pequenas com o intuito de colocar a bola na parte de cima das mesmas, visto que estão viradas ao contrário. As condicionantes são: 1 toque por jogador e a bola tem de passar por todos os elementos da equipa.



Figura 27 - Situação 8 x 2 + GR + saída do corredor

Neste exercício fez-se uma situação de 8 x 2 + GR que consiste em numa primeira fase os 8 estão a circular bola até que esta entra no ala e a partir daí os atletas têm indicações para fazer o que se encontra representado na figura 27 que é um movimento de aproximação do extremo que joga de primeira no médio desse lado; por sua vez, o médio joga no médio do lado contrário que faz um passe entrelinhas para quebrar as linhas de pressão jogando no extremo solicitado anteriormente, deixando a conclusão da jogada livre para os atletas definirem da forma que pensam ser a mais indicada. Entrando a bola, como já foi referido os atletas têm liberdade, mas encontram a oposição de dois defesas centrais e do guarda redes. Quem aparece nas zonas de finalização é o avançado que procura a zona do primeiro poste, o extremo do lado contrário no segundo poste, o ala do lado contrário vem dentro para ser mais uma solução, o médio que fez o passe chega até a entrada da área, o ala e o médio do lado do cruzamento ficam a garantir o equilíbrio a par do defesa central.



Figura 28 - Jogo GR + 6 x 6 + GR + 2 Apoios

Por último nesta primeira sessão de treino do microciclo, um exercício de jogo, num campo mais reduzido, em que principalmente estiveram atletas com menos cansaço acumulado do último jogo. Os atletas que estavam mais cansados estiveram com o preparador físico a fazer um trabalho de recuperação. Este exercício era um jogo de GR + 6 x 6 + GR com dois apoios laterais em que cada equipa defendia duas balizas de 5 e atacava outras duas. Mais uma vez, a equipa técnica definiu que os jogadores só podiam jogar a dois toques para promover mais velocidade no jogo e menos momentos de condução por parte dos mesmos. Sempre que uma equipa conseguia fazer chegar a bola aos dois apoios sem que a outra interceptasse a mesma, era um golo, caso a jogada terminasse com golo, o golo valia por três.

Primeira sessão de treino de um microciclo congestionado e a forma como os atletas se apresentaram durante e após o treino deixou a equipa técnica bastante tranquila no que concerne à recuperação dos atletas para o jogo que se avizinhava. O *feedback* dado pelos jogadores foi fantástico visto que se encontravam com níveis de cansaço ditos normais e que durante o treino foram informando que se encontravam bem e que não estavam a ter exigências físicas altas. Na grande maioria do treino a equipa técnica tentou colocar momentos em que as demandas físicas não fossem muito altas e que os atletas conseguissem recuperar e ao mesmo tempo estivessem ativos e alegres, o que foi cumprido na sua plenitude.

Na parte do treino em que havia uma maior estratégia para o jogo seguinte, situação de 8 x 2 + GR com saída do corredor, o exercício decorreu de uma forma bastante boa e com excelentes indicações naquilo que era pretendido havendo uma grande variabilidade de resoluções encontradas pelos jogadores.

Por fim, no jogo final apresentado aos atletas, foi importante perceber que do ponto de vista psicológico todos os atletas se encontravam bem e a treinar no seu máximo, mesmo

aqueles que tinham tido menos minutos de jogo e que se encontravam ligados à equipa para dar o seu contributo quando fossem chamados, o que para a equipa técnica é um motivo de enorme orgulho e representa um respeito muito grande por parte dos atletas.

Terça-Feira (MD – 1)

A sessão de treino que antecede o jogo inicia com um momento que não está representado graficamente porque ficou ao encargo do preparador físico fazer um aquecimento que visava predispor o corpo para a atividade física e completando o mesmo com um exercício de velocidade de reação com uma vertente lúdica incluída.



Figura 29 - Jogo GR + 7 x 7 + GR + 2 Apoios

Posteriormente ao aquecimento com o preparador físico, a escolha de exercício recaiu sobre um GR + 7 x 7 + GR com dois apoios laterais que jogavam pelas duas equipas. O espaço destinado a este exercício incluía duas zonas em que começava a haver fora de jogo para se conseguir trabalhar a parte defensiva e a forma como os três defesas se posicionavam. O grande objetivo de quem estava sem bola era conseguir encurtar o campo e deixar livre as suas costas para ser o guarda redes a controlar este mesmo espaço. Por outro lado, a equipa que tinha bola tinha de conseguir sair a jogar estando a sofrer uma pressão alta. A forma como a pontuação foi distribuída é a seguinte:

- Recuperar bola nos últimos 15m ofensivos – 1 golo
- Recuperar bola nos últimos 15m ofensivos e fazer golo – 3 golos
- Chegar ao último terço com bola – 1 golo
- Chegar ao último terço com bola e fazer golo – 3 golos

A última condicionante que este jogo tinha era que caso a bola chegasse aos dois alas sem que a equipa adversária interceptasse bola os alas poderiam entrar dentro do campo e assim quem tinha bola estava com uma superioridade de 2 elementos.

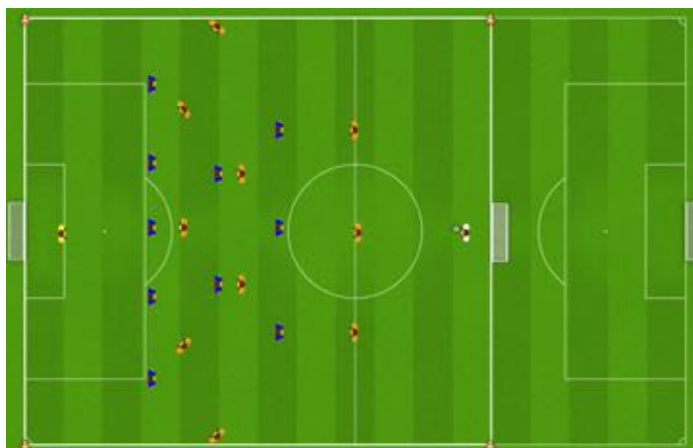


Figura 30 - GR + 10 x 10 + GR

O exercício seguinte do treino passou por um jogo formal em campo mais reduzido, utilizando cerca de $\frac{3}{4}$ do terreno de jogo e abordando algumas nuances para o jogo que se avizinhava de forma a surpreender o adversário. Neste jogo não havia qualquer limitação de toques aos atletas, sendo a única condicionante é que sempre que a bola saísse do terreno de jogo seja por que local fosse era sempre pontapé de baliza para assim se conseguir treinar, por um lado, a saída de baliza curta e longa, e, por outro lado, a pressão alta numa saída curta e um bloco mais médio numa saída de bola longa e as segundas bolas que possam existir.



Figura 31 - Exercício finalização de Cruzamento

Com a densidade de jogos presente neste microciclo e com a proximidade do jogo seguinte era importante com o treino baixar a intensidade do mesmo, posto isto, o

exercício seguinte da sessão foi um jogo em que objetivo era treinar os duelos aéreos. De forma alternada, as duas equipas faziam cruzamentos e o objetivo era fazer golo, sendo que mesmo quem estava a defender no momento podia marcar golo na baliza adversária.



Figura 32 - Jogo GR + 8 x 8 + GR com 8 Apoios

Último exercício da sessão pré jogo foi um jogo d GR + 8 x 8 + GR com 8 apoios, 4 à profundidade e 4 à largura. Este exercício funcionou como campeonato em que todos jogaram contra todos e venceu a equipa que obteve mais pontos. As condicionantes neste exercício eram: 1 toque para apoios à profundidade e 2 toques para apoios laterais e para quem estava a jogar. A pontuação do exercício funcionou da seguinte forma:

- Vitória sem sofrer golos – 4 pontos;
- Vitória – 3 pontos;
- Empate – 1 pontos;
- Derrota – 0 pontos;

Última sessão de treino antes do jogo, e a equipa técnica não podia estar mais satisfeita com a forma como os atletas recuperaram e a forma como os mesmos treinaram. Num primeiro momento, em que foi realizado o exercício de GR + 7 x 7 + GR com dois apoios laterais, os grandes objetivos do exercício eram para quem não tinha bola exercer uma pressão alta e ganhar bola para fazer golo, e por outro lado, quem começava com bola tentar chegar ao último terço ofensivo e, também, fazer golo. Se os objetivos são contrários e o sucesso de uma equipa representa o insucesso da outra, dificilmente poderá existir uma felicidade plena por parte da equipa técnica, contudo é de salientar a qualidade da pressão exercida por parte de quem defendia com algumas recuperações no último

terço, mas também houve bastantes momentos de qualidade na saída e que resultaram em golo.

No segundo momento, em que houve um jogo dito mais formal, os comportamentos evidenciados por parte de ambas as equipas vão de encontro aquilo que se procura para a exigência dos jogos a que a equipa vai estar sujeita. De destacar dois comportamentos muito bons por parte de ambas as equipas com poucos erros tanto na primeira pressão, bem como na saída de corredor, trabalho este que foi feito na sessão anterior. Por outro lado, a saída de baliza foi algo que não teve tantos bons momentos, mas que a equipa técnica justifica com o excelente trabalho por parte de quem defende.

Em último lugar, encontram-se os dois últimos exercícios do treino que apesar de trabalharem outros aspetos também importantes, mas que já funcionavam mais numa lógica de descompressão e para baixar a intensidade do treino, encontrou-se uma grande seriedade por parte dos atletas, aproveitando ao máximo para melhorarem. No primeiro, houve bastantes golos de ambas as equipas o que acaba por pressupor um menos bom trabalho defensivo, mas também o objetivo era haver muitos golos. No segundo exercício desta parte final, o jogo correu bastante bem havendo bastantes momentos de elevada qualidade mesmo com a limitação de toques aos atletas e houve uma equipa que se conseguiu superiorizar as outras obtendo 3 vitórias sem sofrer golos, o que quer dizer, adversário para puderem fazer golo.

Quinta-Feira (MD + 1)

A primeira sessão pós jogo a meio da semana iniciou com um *meinho* mais uma ativação ao encargo do preparador físico daí não estar representada graficamente. Esta é uma sessão marcada por um maior cansaço dos atletas e que teve de ser gerida com cuidado apesar do nível do jogo ter sido baixo e os jogadores não apresentarem níveis de cansaço semelhantes a jogos de maior exigência.



Figura 33 - Jogo GR + 6 x 6 + GR + 2 Apoios

Findado o aquecimento, a equipa técnica preparou um jogo de GR + 6 x 6 + GR com dois apoios laterais. Neste exercício, não havia nenhum objetivo estratégico para preparar o jogo, sendo apenas o grande objetivo ver como estavam os atletas e aquilo que eles fariam com algum cansaço acumulado. Evidentemente que os princípios da equipa já estão enraizados nos atletas e por isso, não houve nenhuma preocupação de maior. Neste jogo, a única condicionante que os atletas tinham era que só podiam dar dois toques por jogador, o que faz com que se retire a condução de bola ao jogo.



Figura 34 - Finalização Ataque + Defesa de Cruzamento

O exercício que se seguiu na sessão de treino visava baixar a intensidade do treino, mas ao mesmo tempo, trabalhar um dos problemas identificados pela equipa técnica, seja na vertente ofensiva a eficácia nos cruzamentos e respetiva finalização, seja na vertente defensiva a defesa dos mesmos. Por isso, optou-se por fazer um exercício que consistia no seguinte: bola sai sempre da mão do guarda-redes em direção a um treinador que amortecia a bola para sair cruzamento de primeira de um dos laterais para dois avançados que estavam dentro da área mais o lateral contrário que também podia finalizar contra dois defesas que tentavam impedir o golo. O exercício funcionava de forma alternada saindo cruzamento à vez de cada uma das equipas. O sistema de pontuação era o seguinte:

- Golo com cruzamento rasteiro – 1 golo;
- Golo de cabeça – 3 golos;
- Golo de 1ª – acresce um golo;
- Golo acrobático – 5 golos;
- Golo sem a bola tocar no chão – 2 golos;

Exemplo: Golo em que a bola não toca no chão, mas é marcado de primeira. 2 golos por a bola não tocar no chão, mais um golo por ter sido de primeira dá um total de 3 golos.



Figura 35 - Jogo Gr + 6 x 6 + GR + Jôker

Por último nesta sessão de treino, o objetivo era dar alguma carga física maior a quem não tinha feito tantos minutos no dia anterior e a quem não tinha sido utilizado, daí um jogo em que o espaço já era maior assim como se sugere num microciclo dito normal. Os jogadores que tinham tido mais minutos de jogo fizeram um trabalho à parte com o preparador físico. Neste exercício o objetivo voltou ao que tinha sido a lógica da semana de treinos com a valorização por ganhar bola no último terço ofensivo e quem conseguia chegar com a bola até ao mesmo espaço. As condicionantes neste jogo dividido em três zonas eram as seguintes:

- 1ª Zona (mais perto do guarda redes da sua equipa) – 2 toques por jogador;
- Zona intermédia – 3 toques por jogador;
- Último terço ofensivo – liberdade de toques;

O sistema de pontuação neste exercício era o seguinte:

- Recuperar bola no último terço – 1 golo
- Recuperar bola no último terço e fazer golo – 3 golos
- Chegar ao último terço com bola – 1 golo
- Chegar ao último terço com bola e fazer golo – 3 golos

A sessão de treino MD + 1 decorreu da forma planeada e esperada por parte da equipa técnica, havendo apenas um atleta que se encontrava num nível de cansaço acima dos outros e que fez apenas trabalho de recuperação com o preparador físico. Na parte planeada pelo preparador físico, o exercício de *meinho* serviu mais como um momento de descontração para os atletas e onde houve momentos para alguma brincadeira o que também é importante para retirar a pressão dos jogos e os atletas se divertirem com o treino.

No exercício seguinte onde não havia nenhum objetivo determinado de antemão, foi bom conseguir perceber que os atletas estão bastante identificados com as dinâmicas que a equipa técnica pretende como por exemplo, ser notório muitas vezes que as equipas procuravam atrair os adversários de um lado com vista a encontrar o espaço livre no lado oposto.

Em relação ao exercício que contemplava o ataque e a defesa de cruzamento, encontramos aqui um cenário diferente da sessão de treino anterior, porque apesar da qualidade dos cruzamentos ter estado a um nível bastante bom, nesta unidade de treino foi notória a falta de eficácia na hora de finalizar, o que fez com que o principal objetivo deste exercício e apesar da superioridade numérica por parte de quem ataca não fosse atingido.

Por último houve o jogo GR + 6 x 6 + GR com *jóker* que vinha ao encontro do que tinha sido trabalho noutra sessão de treino deste microciclo e os comportamentos adotados pelas equipas ao longo deste jogo também se assemelham aquilo que tinha sido verificado na outra sessão de treino, isto é, uma pressão de enorme qualidade por parte de quem defende, mas ao mesmo tempo, algumas situações de saída de baliza a conseguirem chegar até ao último terço e a resultarem em golo.

Sexta-Feira (MD – 2)



Figura 36 - Jogo Lúdico com as mãos

A última sessão de treino com vista à preparação do último jogo deste microciclo com três jogos começou com um jogo lúdico com as mãos. As regras do exercício consistem em os atletas apenas poderem jogar com as mãos, à exceção da forma como fazem golo que tem de ser com a cabeça ou de forma acrobática e a única parte do corpo com que não podem defender a bola quando esta é rematada para a baliza são as mãos, podendo utilizar qualquer outra parte do corpo incluindo os pés. Neste jogo os golos de cabeça valem 1 golo e os golos de forma acrobática valem 3 golos.

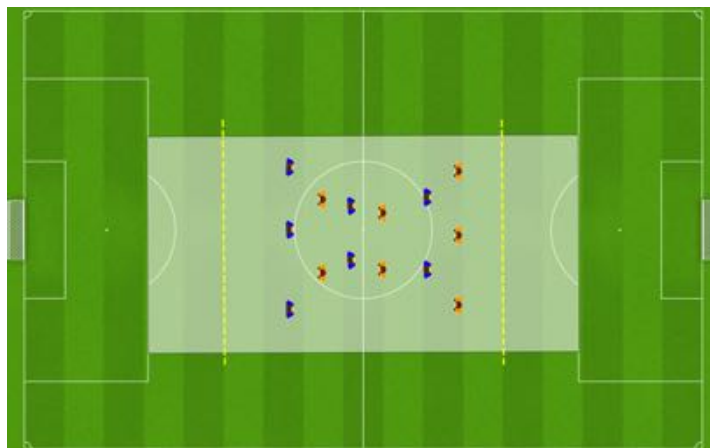


Figura 37 - Jogo 7 x 7

Posteriormente ao jogo lúdico os atletas fizeram uma ativação sem bola com o preparador físico para os preparar para o jogo que se seguia. Este jogo era um 7 x 7 em que apenas se joga entre as linhas tracejadas e não tem balizas. Os objetivos deste jogo prendiam-se com o jogar em confusão, visto que estava muita gente na zona intermédia, e com procurar retirar a bola da zona de pressão e conseguir que a bola chegasse às zonas de pontuação (linhas tracejadas presentes na figura 37). Cada uma das equipas tem o objetivo de defender uma das linhas e atacar a outra. Neste jogo os atletas apenas têm 3 toques e se a entrada na zona de pontuação for feita através de condução o golo vale 1, mas se a entrada for depois de um passe em rotura o golo vale 3.



Figura 38 - Plano de Jogo

Em seguida, os atletas juntaram-se ao preparador físico para com este fazerem um exercício de velocidade de reação mais 2 repetições de velocidade máxima.

Findada a parte do preparador físico regressaram à restante equipa técnica para acertar algumas coisas previamente vistas em vídeo e que iriam fazer parte do plano de jogo para

aquele que se avizinha. Neste jogo não havia nenhum tipo de condicionante sem ser o espaço que era mais reduzido e onde também se trabalhou algumas bolas paradas.



Figura 39 - Torneio 3 equipas GR + 8 x 8 + GR

O último exercício da sessão de treino e consequentemente do microciclo foi um torneio habitual no último treino da semana com uma vertente lúdica, mas que os atletas levam sempre bastante a sério. O jogo consiste num GR + 8 x 8 + GR, em que há 3 equipas a disputar um minicampeonato onde todos se defrontam duas vezes. Posto isto, as duas equipas melhor classificadas jogam entre si uma final para definir o campeão. São jogos de 1'30'' mais a final em que o tempo são 2 minutos de jogo.

Última sessão deste microciclo congestionado que antecedia o terceiro jogo no espaço de 9 dias o que requer um planeamento mais cuidado e ajustado aos atletas e aquilo que eles transmitiram à equipa técnica não podia ser melhor, afirmando a grande maioria que se sentia preparada e recuperada para o jogo de 48 horas depois.

Num primeiro momento tivemos um jogo lúdico que tinha como principal objetivo a descompressão e uma forma também de melhorar a coesão do grupo com momentos divertidos entre todos e foi o que aconteceu, com os atletas a gostarem bastante do exercício e o mesmo a correr de forma positiva.

No jogo seguinte (7 x 7), a intenção que a equipa técnica queria que as equipas evidenciassem era a procura dos passes em rotura e nesse aspeto os jogadores cumpriram com distinção, só que por outro lado, levantou-se o problema de defender as costas da nossa defesa e o deixar entrar passes entrelinhas o que é algo que ficou como preocupação para ter em conta no microciclo seguinte.

No plano de jogo foi destacado que uma das equipas iria defender com uma linha declarada de 5 elementos, como o nosso adversário se iria apresentar e a outra seria a nossa equipa e jogaria de forma habitual, mas sempre a tentar penetrar a defensiva adversária nesta linha mais fechada que o habitual. Feita a análise do adversário concluiu-se que o lado mais frágil deles seria o lado direito da defesa e, por isso, a mensagem passada aos atletas seria que iríamos procurar atrair no lado esquerdo da defesa deles para criar ainda mais espaço na sua maior debilidade defensiva e isso conseguiu-se verificar no treino e as incursões por esse mesmo lado foram bastantes e com sucesso. Ao nível das bolas paradas, também tinha sido identificado que esse seria uma fragilidade, portanto preparou-se duas nuances de cantos curtos para ainda retirar mais gente da área de modo a conseguir ter ainda mais sucesso. Este exercício funcionou bastante bem e os atletas perceberam no campo aquilo que já lhes tinha sido mostrado em vídeo e assim encontravam-se bem preparados para o jogo.

Por último, o torneio de 3 equipas que é habitual à sexta feira e que é um jogo que os jogadores adoram pela maior liberdade que têm, escolhendo eles as equipas e organizando-se também dentro do campo, o que também os obriga a ter uma maior responsabilidade, mas não é pelo facto de terem mais liberdade que se desleixam, bem pelo contrário.

Como forma de balanço, pode-se concluir que foi um microciclo muito bem conseguido e que a equipa conseguiu chegar ao fim do mesmo nos índices físicos esperados. Sendo esta uma semana atípica do normal, era importante chegar ao fim da mesma com o sentimento que se chegou, porque o mais importante era conseguir ter sempre todos os jogadores recuperados e disponíveis para os jogos, tal como aconteceu em todos os momentos e onde os jogadores conseguiram dar o seu máximo contributo.

4.4 Competição vs Processo de Treino

4.4.1 Periodização Tática

A periodização tática é uma conceção de treino que apresenta duas matrizes, sendo uma denominada por Matriz Conceptual e Matriz Metodológica. A matriz conceptual é aquilo que o treinador pretende implementar na equipa, ou seja, “o jogar, a intencionalidade coletiva, o Tático, sustentado pelos grandes princípios do jogo” e a matriz metodológica é a forma como a primeira se coloca em prática “suportada por princípios metodológicos

próprios, no respeito por um morfociclo padrão em contruir um jogar específico” (Carvalho et al., 2014).

Dissecando as duas palavras – periodização tática – chega-se à conclusão que a periodização significa que há “um espaço temporal para a criação de um jogar” e a palavra seguinte é “entendida como organização intencionalizada”, isto é, a forma como o treinador pretende então jogar sustentando na base todo o processo, o treino (Carvalho et al., 2014).

A grande diferença entre a periodização tática e a metodologia tradicional é que na periodização tática, tudo aquilo que é feito em treino tem uma intenção e um propósito, sem nunca se esquecer do desporto que se está envolvido, ou seja, não é por neste desporto se correr que fará sentido fazer uma corrida na marginal de 20 minutos mesmo que a intensidade seja parecida com aquela praticada em jogo, porque não haverá grandes benefícios no jogo propriamente dito. Por isso, e segundo esta metodologia, é necessário treinar sobre um princípio fundamental, a especificidade da modalidade em si, da equipa e dos jogadores que a constituem.

4.4.2 O Treino em Especificidade e a Complexidade do Processo

Com o avanço do futebol foi imprescindível o desenvolvimento também das metodologias de treino, porque à medida que o tempo passa, as especificidades do jogo também vão mudando, logo é impensável que se treine da mesma forma que se treinava há 50 anos atrás. Tendo em conta isto, com o passar dos anos, vamos notando algumas diferenças em tudo, uma das principais prende-se com o aumento das equipas técnicas. Isto vem acontecendo porque cada vez mais é essencial os treinadores irem ao pormenor em todos os aspetos com todos os jogadores que façam parte do plantel e em todas as vertentes quer sejam técnicas, táticas, físicas ou psicológicas.

Em primeiro lugar é importante esclarecer então o que é a especificidade, “um pilar fundamental da periodização tática” tratando-se de uma “condição de base para o processo” (Carvalho et al., 2014). Primeiro a definição da palavra propriamente dita “O princípio da especificidade é baseado no facto de que as maiores mudanças funcionais e morfológicas durante o treinamento acontecem somente nos órgãos, nas células e nas estruturas intracelulares que são responsáveis pelo movimento.” (Volkov, 1975, citado por Cotta, (2010)). Mais em específico no futebol o princípio da especificidade tem como significado duas coisas, por um lado (Castelo, 2000 citado por Cotta, (2010)), diz que

“um processo pedagógico que visa desenvolver as dimensões tática, cognitivo-percetivas, técnicas, físicas, psicológicas, estratégicas e socioculturais dos praticantes e das equipes no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.” Por outro lado, Mourinho (2001) citado por Cotta, (2010). afirma que “No treino deve existir uma exponenciação do princípio da especificidade. Uma especificidade/modelo de jogo e não apenas uma especificidade/modalidade.” Posto isto, aquilo que se refere é que se deve unir os métodos de treino mais tradicionais com métodos que dão mais experiência para o jogo Cotta, (2010) e faz todo o sentido, porque aquilo que importa é o equilíbrio dos dois métodos, porque não se pode focar só nas questões individuais dos atletas visto que o futebol é um desporto coletivo, nem só na questão enquanto equipa porque todos os atletas são diferentes e os treinadores têm de conseguir retirar o máximo possível de cada atleta e melhorá-lo ao máximo em prol da equipa e do rendimento coletivo.

Em segundo lugar, o papel do preparador físico hoje em dia é ainda mais complexo porque tem de analisar todas as especificações que envolvem o jogo e as posições do jogador, ou seja, além de se analisar a equipa enquanto equipa, também tem de se analisar cada um dos jogadores individualmente. Por exemplo, durante um jogo, um extremo faz muito mais sprints do que um médio centro que está praticamente o jogo todo em movimento, mas a um ritmo mais baixo, enquanto que o extremo tem maiores períodos de descanso, mas as suas ações têm mais intensidade, logo pode não ter sentido colocarmos os extremos a fazer grandes trabalhos de resistência nem o médio centro a fazer sprints repetidos. Aquilo que Cotta, (2010). afirma é que “Os preparadores físicos atuais devem saber analisar as exigências da partida de acordo com a posição do jogador e levar isso para o campo numa sessão de treino. Assim, o atleta começa-se a preparar para cumprir as tarefas do jogo, para quando for exigido, estar pronto. Relacionando o treino específico com as capacidades de forma isolada, é possível montar sessões que desenvolvam apenas uma capacidade, porém conjugada sempre a um gesto ou a uma ação específica, o que acaba por tornar o treino específico.”

O treino em especificidade é por isso, algo que tem de estar interligado com a ideia de jogo do treinador e com as intenções que o mesmo tem para a equipa, precisando ele de inventar exercícios que contemplem as suas mesmas interações dando assim um sentido lógico aquilo que é feito em treino (Carvalho et al., 2014).

Ao se abordar o treino em especificidade e sabendo de antemão a necessidade em haver algo que suporte o processo de treino – o modelo de jogo – pois esta é a meta a que o seguidor da periodização tática quer chegar, é imperativo que se tenham em conta um conceito fundamental desta metodologia – a complexidade. A complexidade representa todas as “interações entre os seus elementos e entre estes e o meio envolvente” (Carvalho et al., 2014). Aquilo que resulta desta metodologia é que quem a utiliza esta em constante reflexão e que tem de perceber que em nenhum momento se pode retirar aspetos no treino que estejam em jogo, tal como Carvalho et al., (2014) refere que pode-se realizar “jogos reduzidos, mas é um reduzir sem empobrecer porque, à escala, o nosso jogo está presente, mesmo menos espaço e um menor número de jogadores”.

A grande reflexão desta mesma metodologia é o “todo é diferente (e mais) que a soma das partes, as partes não representam o Todo e só podem ser entendidas quando dentro do todo.” (Carvalho et al., 2014) isto é, para um jogador passar bem uma bola ao colega não chega fazer exercícios específicos de passe, é necessário haver a complexidade esta que só é obtida noutros contextos que não um exercício linear de passe e receção, e o contexto neste caso é o jogo que tem uma complexidade tremenda e extremamente fascinante.

4.4.3 Modelo de Jogo

O modelo de jogo como já foi referido anteriormente é a meta a que o treinador quer chegar e é uma forma clara de definir a sua ideologia e os comportamentos que pretende dos atletas (Lucas, 2001). Para o processo de treino ser o mais rico e próximo possível daquilo que o treinador pretende implementar é inevitável que o mesmo tenha bem delineado aquilo que pretende da sua equipa. O objetivo da criação de um modelo de jogo é potenciar o jogador e a equipa e diminuir os pontos fortes adversários (Lucas, 2001).

4.4.3.A Ideia de Jogo

Na minha forma de ver o jogo é imprescindível alguns princípios basilares e fundamentais para tentar vencer o mesmo e há determinados aspetos que em momento algum a minha equipa pode abdicar que são:

- Prazer de ter a bola e de procurar jogar um futebol atrativo sempre de olhos postos na baliza adversária;

- Recusar por completo não ter a bola e quando a perdemos temos de ser muito agressivos para a recuperar o mais rápido possível;
- Uma equipa no verdadeiro sentido da palavra em que todos se ajudam dentro de campo naquilo que são os objetivos do coletivo, primeiro está sempre a equipa só depois é que se pode pensar no individual, e se assim for, o individual de forma natural acaba por sobressair;
- Olhar para o golo como o principal objetivo, seja a atacar seja a defender, o objetivo do jogo é fazer mais golos que o adversário, por isso não podemos sofrer e temos de marcar;
- Recuperar a bola o mais perto da baliza adversária possível para irmos para golo.

4.4.3.B Estruturas

As estruturas implementadas pelos treinadores podem ser iguais em diferentes equipas, mas aquilo que vai acontecer é que todas as equipas vão jogar de maneira diferente pelo facto de os jogadores serem diferentes, os contextos serem também diferentes e há imensas variáveis que condicionam todas as equipas. Por exemplo, o mesmo treinador pode usar a mesma estrutura, o mesmo modelo e os mesmos métodos e numa equipa ser extremamente bem-sucedido e noutra equipa não ter sucesso, isto acontece porque o jogo de futebol é muito mais complexo do que só escolher uma estrutura. Por estas razões abordadas anteriormente, na minha opinião, a estrutura é apenas e só um ponto de partida para qualquer equipa, aquilo que faz a diferença será sempre as dinâmicas implementadas em campo que acontecem como uma consequência do trabalho durante a semana. Posto isto, irei apresentar aprofundadamente o meu sistema predileto – 1x3x4x3 – e de uma forma mais superficial uma estrutura alternativa – momentos diferentes ter alternativas tendo em conta aquilo que os adversários nos apresentam.

Estrutura A – 1x3x4x3



Figura 40 - Estrutura A

A escolha de estrutura tática recai sobre um 1x3x4x3 porque para mim é um ponto de partida para o jogo que traz bastantes equilíbrios à equipa na perda de bola, oferece bastante largura ao jogo da equipa e que trabalhado de forma correta permite ter sempre jogadores livres para conseguirmos retirar a bola da zona de pressão e poder aí explorar os espaços livres deixados pelos adversários. A escolha da estrutura alternativa (figura 41) recai pelo facto de a adaptação ser bastante natural visto que só há subida de um dos centrais para a posição de médio defensivo e os alas passam a ser defesas laterais, sendo esta uma estrutura que possa ser utilizada em virtude de constrangimentos que possam aparecer ao longo da época com jogadores indisponíveis.



Figura 41 - Estrutura B

4.4.3.C Momentos do Jogo

I) Transição Defensiva

O principal objetivo na transição defensiva é a recuperação da posse de bola logo imediatamente após a perda da mesma, sendo que para isto têm de acontecer algumas coisas:

- O jogador mais perto da bola tem de pressionar o portador da bola adversário e os jogadores da nossa equipa mais perto deste têm de conseguir anular possíveis recetores da bola;
- Os jogadores mais longe da bola têm de compactar com os jogadores mais perto para conseguirmos encurtar espaço e tempo na zona em que o adversário tem bola sem nunca esquecer o lado contrário;
- Definimos a “regra dos 6 segundos” como prioridade para voltar a ganhar a bola e não deixar o adversário sair para transição rápida ou ataque organizado.

Estas são as principais coisas a fazer num cenário em que a equipa se encontra equilibrada e todos os jogadores se encontram bem posicionados, mas no jogo de futebol muitas vezes isto não acontece, por isso temos de ter jogadores identificados com a nossa ideia e inteligentes para perceberem que por vezes a melhor decisão pode não ser pressionar logo, mas adotar outro tipo de estratégia se a equipa não se encontrar compacta:

- O jogador mais perto da bola faz contenção para evitar que quem a ganhou consiga progredir no campo, isto para conseguirmos equilibrar-nos novamente;
- Se o adversário conseguir ultrapassar o nosso primeiro defensor pode fazer sentido cometer uma falta para nos conseguirmos reorganizar;

Na transição defensiva é fundamental que se consiga evitar que o adversário quebre as nossas linhas de pressão, e para isso temos de ser bastante inteligentes nesta primeira reação à perda da bola, daí ser de extrema importância todos estarmos extremamente identificados com a maneira como defendemos e nos organizamos no momento da perda da bola.

Na figura 42 apresentada abaixo, podemos observar um exemplo de como a equipa reagiria se a perde de bola fosse no corredor direito.



Figura 42 - Reação à perda de bola

II) Organização Ofensiva

Na organização ofensiva da equipa é imprescindível que todos os jogadores estejam identificados com o porquê de termos a bola, e aqui, a resposta é clara, a nossa equipa quer ter a bola para conseguir marcar golos, por isso, temos de nos caracterizar como uma equipa agressiva na procura do golo, mas sabendo de antemão que se não conseguirmos arranjar caminhos para ir logo para a baliza não temos qualquer tipo de problema em ser pacientes e ficarmos com a bola, querendo isto dizer que queremos passar o maior tempo

possível no meio campo adversário com a bola a tentar arranjar caminhos para o golo em ataque organizado. Temos também de nos caracterizar como uma equipa que gosta de privilegiar o passe vertical (para quebrar linhas de pressão e penetrar na defensiva adversária), rápidos a circular a bola para tentarmos desmontar o adversário e imprevisíveis. Uma das características que vai estar bem vincada nesta equipa é o atrair o adversário a um corredor com o objetivo de explorar o lado contrário, daí a opção da estrutura ser o 1-3-4-3 visto que nos oferece muita largura e vai ser importante para encontrar os espaços que procuramos. Por fim, a frase fulcral para a nossa equipa no momento de organização ofensiva será “Para fazer golo tanto podemos consegui-lo com um passe como com 50 passes”, por isso temos de ser sensíveis ao que o jogo nos dá e entendê-lo da melhor forma, só assim estaremos mais perto de ganhar.

Para explicar um pouco melhor as dinâmicas ofensivas da equipa irei apresentar alguns dos princípios e algumas imagens com situações que vamos trabalhar para os jogadores terem um guia do que fazer em campo:

- Perceber que para desmontar os adversários, o nosso jogo posicional tem de ser muito forte;
- Variabilidade e imprevisibilidade no nosso jogo;
- Tanto chegamos a baliza em ataque ao espaço, como jogo em apoio;
- Apoio de um dos médios ao corredor para conseguirmos superioridade;
- Ala do lado contrário a bola tem de estar vivo no jogo, o nosso objetivo vai ser atrair para que ele consiga espaço e procure a baliza;
- Criação de muitas situações de finalização;

- Saída (Pontapé de Baliza): importância do ala livre para receber bola e explorar a profundidade



Figura 43 – Saída Pontapé de Baliza

Na saída do pontapé de baliza a equipa deve-se posicionar como se encontra na figura 43. A solução apresentada não é obrigatória, mas é uma forma da equipa conseguir resolver os problemas. Baixam os centrais para chamar a equipa adversária com o objetivo do guarda-redes jogar no ala que rapidamente procura as costas da defesa com a entrada dos três homens da frente.

- Procura do Ala contrário à bola (importância do 11 fazer movimento de ataque à profundidade pela frente do defesa para o atrair quando o 8 recebe a bola)



Figura 44 – Saída do corredor

Na figura 44 encontramos uma dinâmica que vai ser muito característica da equipa, procurando de forma consciente chamar a equipa adversária a um lado com o intuito de explorar o lado contrário e assim criar desequilíbrios e situações de finalização.

- Dinâmica do 3º Homem – ataque ao espaço



Figura 45 - Dinâmica do 3º Homem

Na figura 45 pode-se observar a dinâmica do 3º homem que consiste em haver uma tabela que visa procurar o homem livre, sendo no caso da imagem 45 o nº11 com um movimento de rotura nas costas da defesa adversária. Esta é outra das características que vai estar muito presente na equipa, procurar a vantagem com os jogadores livres a romperem.

- Chegada à Área – Zonas de Finalização

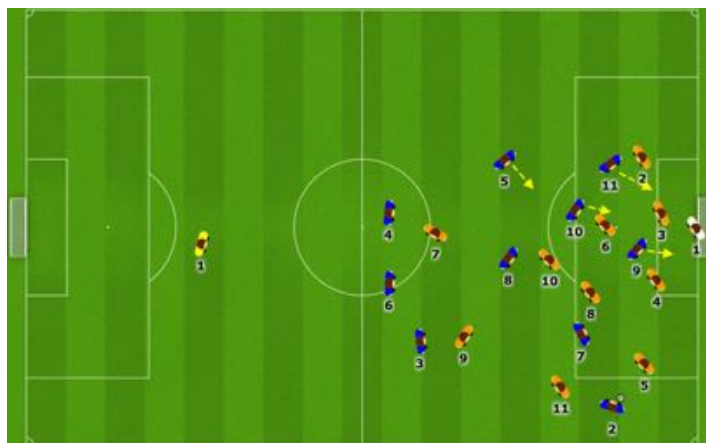


Figura 46 - Zonas de Finalização

Dentro na área: os 2 extremos (7 e 11) e o ponta (9).

Entrada da área: um dos médios, preferencialmente o que tem melhor remate.

Equilíbrios: Ala do lado contrário e médio mais defensivo (8)

III) Organização Defensiva

Neste momento do jogo a minha equipa tem de se caracterizar por não se conformar em não ter a bola, mas ao mesmo tempo saber que há momentos em que não a temos de forma consciente e também estamos confortáveis com isso. Vamos ser uma equipa com um compromisso total defensivamente e só descansamos quando voltarmos a recuperar a bola, sendo uma equipa solidária e coesa. O nosso bloco defensivo tem de ser bastante compacto e não podemos permitir que o adversário consiga entrar pelo nosso meio com passes verticais a quebrar as linhas de pressão. Por sermos uma equipa que quer ganhar a bola o mais perto da baliza adversária possível vamos optar por um bloco médio alto sem nunca deixar de ter em conta a ameaça da profundidade. Outro dos pontos bastante importantes é o estarmos todos identificados com os indicadores de pressão, que são: passe para trás (em que nós damos passo a frente para encurtar); más receções (possibilidade de ganhar bola); bolas altas (maior dificuldade na receção); receção de costas para o jogo (pressionar para não deixar rodar). Estarmos bem identificados com a ameaça da profundidade é algo que os jogadores têm de estar bem despertos e, além disso, a nossa linha defensiva tem de ser bastante forte para suportar o resto da equipa e não pode ser atraída pela linha adversária avançada. As palavras chave para o compromisso

defensivo serão o “tapar baliza”, visto que, neste momento do jogo, o mais importante é não sofrermos golo, portanto temos de defender a nossa baliza até ao fim.

- Pontapé de Baliza Adversário



Figura 47 - Pontapé de Baliza Adversário

No pontapé de baliza adversário a nossa equipa posiciona-se da forma representada na figura 47, convidando a equipa adversária a só poder jogar de forma curta em 2 atletas e mal a bola entre lá, o objetivo é pressionar para tentar ganhar bola, ou então, obrigar a errar.

- Saída a 3



Figura 48 – Organização Defensiva Saída a 3 do Adversário

Na figura 48 encontra-se a forma como a equipa se posiciona, numa construção a 3 pelo adversário retirando o máximo de opções possíveis só deixando o guarda-redes livre para uma possível linha de passe. Apesar de ser o homem livre adversário, se a bola é jogada para ela, o 9 da nossa equipa vai pressionar para obrigar o guarda-redes a errar.

- Bloco Alto



Figura 49 - Organização Defensiva pressão em bloco alto

Na figura 49 está representada a forma como a equipa se posiciona quando está a pressionar em bloco alto, retirando o máximo possível de espaço aos adversários.

- Bloco Médio



Figura 50 – Organização Defensiva pressão em bloco médio

Na figura 50 está representada a equipa a defender num bloco médio, o que em certos momentos do jogo e contra certas equipas pode fazer sentido a equipa adotar estrategicamente uma forma de pressionar mais baixa e estar bem compacta no momento defensivo.

IV) Transição Ofensiva

A transição ofensiva é um momento do jogo que vai ser muito importante na nossa equipa porque é caracterizado por uma situação do jogo em que podemos encontrar o adversário desequilibrado e sempre que pudermos é algo que vamos tentar explorar de forma a criar perigo e consequentemente tentar fazer golo, daí precisarmos de ser bastante fortes neste

momento do jogo. Para isto acontecer temos de seguir alguns princípios no nosso jogo para este momento:

- Tudo o que fazemos durante o jogo é com a intenção de fazer golo e procurar a baliza adversária;
- Os nossos jogadores fora da zona onde ganhamos bola têm de ser verticais e rápidos;
- Temos de saber reconhecer se dá para irmos para a frente ou precisamos de guardar bola;
- Sempre que houver vantagem ou igualdade perante o adversário temos de conseguir aproveitar e irmos para golo;
- Quando há inferioridade temos de saber analisar se dá para explorarmos o lado contrário e aí criar vantagem ou se temos de guardar bola e temporizar o nosso jogo, mas tentando sempre que isto seja no meio campo adversário e com os nossos jogadores lá instalados;



Figura 51 - Saída Rápida para Ataque

Na figura 51 podemos observar a simulação de uma situação que pode acontecer. Nesta suposição ganhamos a bola pelo nosso nº 10 e aqui as instruções para os nossos jogadores são claras – os três da frente (7,9 e 11) disparam de forma vertical para tentarmos explorar as costas do adversário e os dois alas (2 e 5) também avançam rapidamente para chegarmos à frente com mais gente e haver mais soluções caso não dê para ir para golo. De uma forma lógica a restante equipa tem de compactar e chegar à frente para estarmos equilibrados, mas é importante realçar o papel de certos jogadores neste momento de transição ofensiva.

V) Esquemas Táticos

Com o desenvolvimento do futebol ao longo dos anos a importância do detalhe em cada um dos momentos de jogo ficou cada vez mais vinculada, posto isto, falar em modelo de jogo e em momentos do mesmo sem incluir as bolas paradas é algo impensável neste momento.

- Cantos Defensivos



Figura 52 - Cantos Defensivos

Este desenho tático para o canto defensivo é um plano base, contudo pode haver alterações mediante as equipas contra quem jogamos e o quão bons eles sejam neste mesmo momento, e tudo pode depender em momentos do plano estratégico, se o adversário coloca mais ou menos jogadores na área e nos equilíbrios. Neste momento é imperativo ter em atenção possíveis ajustes, sendo um dos exemplos o seguinte:

- Caso eles metam logo dois jogadores para o canto curto quem baixa é o 11, mas se sair algum jogador da área quem sai da nossa equipa é o 10 e a nossa linha defensiva sobe um pouco deixando o primeiro poste para o guarda redes.

Importante também salientar que caso ganhemos bola o nosso objetivo passa para o mais rápido possível colocar nos nossos jogadores na frente para sairmos em transição e tentarmos apanhar o adversário num momento de fragilidade.

caso os adversários deixem mais ou menos adversários na frente, mas tudo devidamente identificado para os jogadores saberem o que fazer em cada uma das situações. Cantos ao primeiro poste vão ser uma imagem característica da equipa com o nosso 9 a tentar desviar a bola para entrada do 3 e 4 tentarem aproveitar e fazer golo. Variações em relação a canto aberto, fechado, curto e combinações também vão ser uma constante.

- Livres Ofensivos



Figura 55 - Livres Ofensivos

Mais um momento com enorme relevo para a nossa equipa no objetivo de marcar golo. Tal como na situação dos cantos ofensivos, nos livres, vamos ter várias situações para que consigamos surpreender o adversário e para tirarmos proveito deste momento de ameaça à baliza adversária. Na figura 55 está representada uma dessas situações que é a entrada do 7 pelas costas da barreira para fazermos uma combinação ofensiva.

4.5 Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional de alguém é algo que vem acontecendo ao longo do tempo e que pressupõe uma evolução gradual, por isso, o meu caso não é exceção. Desde os 5 anos de idade que o desporto em geral e o futebol em particular fazem parte da minha vida diária, numa primeira fase aliando a natação e o futebol, e posteriormente, só como praticante da modalidade de futebol, algo que ainda acontece nos dias de hoje, jogando num clube que milita na I divisão distrital da Associação de Futebol do Porto, o Clube de Futebol de São Félix da Marinha. Aos 16 anos a convite de uma pessoa muito importante no meu desenvolvimento pessoal, o professor Hugo Freitas que comecei a conjugar o ser

jogador com a carreira de treinador, começando numa primeira fase pelos escalões de base do Clube Futebol de Serzedo e passando na época seguinte para treinador adjunto dos sub14 e 15 do clube e até a minha saída do clube, não mais saí desse escalão, acumulando em outros anos funções com outros escalões. Dado este passado é perceptível perceber a paixão que existe pelo futebol e nomeadamente pela carreira de treinador, algo que desde muito cedo ambicionava, sendo o desenvolvimento de jovens atletas, neste momento, aquilo que mais me move do ponto de vista pessoal, acreditando que ainda não é o momento de largar estas faixas etárias.

O estágio que está inserido neste mestrado é uma forma brilhante de os alunos conseguirem aliar a teoria com a prática, passando por contextos que provavelmente não eram vistos como exequíveis sem este mestrado. Conjugando as oportunidades que o mestrado e a UMAIA oferecem com as minhas ambições pessoais, a escolha tornou-se bastante fácil e sem sombra de dúvidas que foi a melhor pelas oportunidades que surgiram e pelo conhecimento e apetências que adquiri, aliado também ao facto de que a conclusão deste mestrado possibilitar a obtenção do grau II de treinador de futebol. Com tudo aquilo que já foi elencado é fácil de perceber a importância do referido estágio, por tudo o que oferece e, também, não menos importante, pela quantidade de conhecimentos, vivências e contextos a que os estagiários estão sujeitos, sendo uma forma fantástica de ter um primeiro contacto com o mercado de trabalho.

Do ponto de vista pessoal, as minhas ambições com o nível II de treinador de futebol, obtido com a conclusão deste mestrado, nesta primeira fase da minha ainda curta carreira, mas já com 8 anos de experiência, passam por continuar a trabalhar na formação de jovens atletas e a contribuir para o seu desenvolvimento, porque é algo que me fascina bastante e neste momento, é aquilo para o qual me sinto preparado para ser o mais capaz possível. Num plano a mais médio prazo, é meu objetivo liderar o processo de treinador como treinador principal na área da formação, contudo se os caminhos me levarem por continuar a ser treinador adjunto, subindo degraus dentro da estrutura do clube onde me encontro atualmente que é o FCP, também vejo tal como um excelente caminho a percorrer, sem nunca me esquecer que a ambição principal a longo prazo é liderar o processo numa equipa profissional sénior, mas percebendo que ainda há muitos degraus a escalar e muita experiência para acumular para quando chegar o momento estar o mais preparado possível.

O ano de estágio foi para mim e para o meu desenvolvimento enquanto treinador de futebol, um grande ano, onde tive a oportunidade de trabalhar com diferentes pessoas recheadas de qualidade e experiência que me possibilitaram aprender com eles e que se preocuparam com o meu desenvolvimento e crescimento, enquanto homem e treinador, dando-me os mais variados conselhos e passando-me de forma inequívoca os seus conhecimentos permitindo-me sempre questiona-los em relação a qualquer questão que pudesse ter. Aquilo que destaco neste ano enquanto conhecimentos é sem dúvida, a forma de ver o treino, a exigência colocada no mesmo e a forma como devemos gerir um grupo de trabalho na formação para conseguirmos atingir os objetivos propostos. Foi sem dúvida, um ano marcante, porque me fez ver o futebol e o treino propriamente dito de uma forma diferente, mas ao mesmo tempo, sem nunca abdicar daquelas que são desde sempre as minhas convicções. Os treinadores com quem trabalhei ensinaram-me várias formas de abordar os microciclos ensinaram-me a perceber como é que se elabora um exercício tendo um determinado objetivo a cumprir, isto é, para chegar a um determinado comportamento da equipa, como é que se prepara um exercício e ao mesmo tempo, todos os cuidados que devemos adotar porque se a mensagem não for bem passada podemos correr o risco de criar outros comportamentos na equipa que não vão de encontro ao que idealizamos. Outro dos pontos muito importantes, neste estágio, é a importância que o modelo de jogo tem na metodologia de treino e que se tivermos as nossas ideias bem claras, a forma como vamos treinar as equipas vai ser muito mais fácil e objetiva sem desvios ao que pretendemos implementar.

Por último, mas não menos importante, ressaltar o orgulho que é no meu ano de estágio poder representar um clube como o Futebol Clube do Porto, um instituição ímpar no futebol português e recheada de glória pelo mundo fora, não esquecendo que cada dia que se passa neste clube é mais um dia onde se tem de elevar a exigência no mesmo, e continuar a representar o clube findado o ano de estágio é a maior realização possível para um treinador com a minha idade, ansiando que a jornada neste clube seja duradoura e que possa juntamente com o mesmo continuar a desenvolver homens e atletas que um dia possam vir a vestir a camisola da equipa A.

4.5.1 Os resultados obtidos durante esta jornada

Durante a época desportiva foi-me permitido contactar com três contextos completamente distintos, um sendo jogador e atuando num nível considerado baixo atuando na I divisão distrital da Associação de Futebol do Porto, os sub12 do FCP onde tínhamos duas equipas

que competiam no escalão de sub13, uma num campeonato de futebol de 11 onde ficamos em 2º lugar num campeonato bastante competitivo como é a I divisão distrital, pelo facto de serem mais velhos 1 ano e outra num campeonato de futebol de 9 que vencemos sem grandes percalços, aliado a vários torneios nacionais e internacionais com 6 vitórias em 12 torneios onde participamos e por fim, o local onde foi propriamente o meu estágio, os sub17 do FCP em que ficamos em 5º lugar na IV fase do campeonato nacional de sub17. Tendo em conta que no escalão de sub17 todos os anos há campeonato da Europa, durante a época, o campeonato é interrompido várias vezes, porque existem vários estágios de preparação e torneios com vista o Europeu. Além das inúmeras paragens, o formato do campeonato de sub17 é pouco ortodoxo, o que ainda torna este um ano mais difícil. Exemplo disso, é a primeira fase do campeonato que não é nada competitiva para clubes como o FCP (11 jogos, 10 vitórias e um empate) e que podem tornar-se um engano para o restante, sendo esta a última época com este formato. Na segunda fase do campeonato já existem clubes de maior valia e que exigem uma atenção redobrada, exemplo disso, foram os percalços tidos na primeira volta do campeonato, onde houve quem duvidasse da passagem à fase seguinte, mas com uma mudança de atitude e um aumento do nível exibicional a equipa seguiu para 9 vitórias consecutivas e 7 pontos de avanço sobre o 2º classificado. Na terceira fase, ao nível dos resultados não correu da melhor forma, contudo o nível exibicional com que a equipa acabou foi um motivo de orgulho para todos os técnicos e jogadores mostrando que foi possível desenvolver os atletas, mas por outro lado, levou-nos a um sentimento amargo de que todos poderíamos ter dado um pouco mais e os resultados seriam diferentes.

4.5.2 Conclusão

Concluído o ano de estágio, com a oportunidade de ter trabalhado num enorme clube e com a possibilidade de continuar a representar, as perspetivas futuras não podiam ser melhores, porque além do conhecimento adquirido neste ano, estar num clube desta dimensão é de extrema importância nesta fase da minha carreira. O campeonato de sub17 é um campeonato extremamente longo devido às paragens para as seleções, havendo Campeonato da Europa todos os anos, o que faz com que haja vários estágios de preparação e torneios e consequentemente várias paragens. Posto isto, e o campeonato de sub17 ter um formato competitivo pouco convidativo, o que torna este um ano ainda mais difícil, contudo penso que foi um ano de grande crescimento e bastante enriquecedor.

Como balanço final da época, ao nível dos resultados não correu da melhor forma, contudo o nível exibicional com que a equipa acabou foi um motivo de orgulho para todos os técnicos e jogadores mostrando que foi possível desenvolver os atletas, mas por outro lado, levou-nos a um sentimento amargo de que todos poderíamos ter dado um pouco mais e os resultados seriam diferentes.

Com este estágio cumpri algumas das minhas metas pessoais, tais como chegar ao FCP, potenciar a minha capacidade de trabalho e aprendizagem, quer em treino, quer em jogo e consegui conhecer pessoas fantásticas do ponto de vista profissional e pessoal que espero que continuem comigo a desenvolvermos uma amizade e um trabalho enriquecedor na formação dos jovens atletas do FCP.

Por fim, aquilo que me apraz transmitir é que foi um orgulho tremendo representar este clube e saio deste estágio curricular com o sentimento de dever cumprido dado o convite por parte do clube para continuar ligado ao mesmo por mais uma época desportiva para continuarmos a formar campeões.

5. Futebol e os Jogos Reduzidos

Hoje em dia, como toda a gente sabe, o futebol é provavelmente o desporto mais popular do mundo (Aguiar et al., 2012). Para muitos o jogo de futebol parece bastante simples, mas se pensarmos nas dimensões do campo, no número de jogadores e que a bola é controlada com os pés na grande maioria do tempo, podendo-se utilizar qualquer parte do corpo exceto os braços, isto torna o jogo bastante mais complexo (Aguiar et al., 2012). Esta complexidade no jogo, tende a ser descomplexada pelos treinadores nas sessões de treino, mas sem nunca retirar a essência do jogo de futebol e dando aos jogadores mais interações com a bola (Capranica et al., 2001), algo que não acontece no jogo formal, visto que a grande parte do tempo os atletas estão sem bola. Isto acontece para promover mais tomadas de decisão aos atletas e assim, estarem mais preparados para o jogo. Atualmente, o estudo dos jogos reduzidos ou SSG como são denominados na literatura são uma das áreas do treino com mais investigação (Hill-Haas et al., 2009). Outro dos grandes objetivos dos SSG é conseguir replicar as demandas físicas, técnicas e táticas dos jogos, daí os treinadores usarem os SSG nas suas metodologias de treino e preferindo-os a outras técnicas pela vertente tática que conseguem incluir e porque os jogadores aderem com maior facilidade (Los Arcos et al., 2015).

5.1 A Influência do Número de Jogadores nas Demandas Físicas

Os estudos nos últimos anos mostram-nos que os diferentes formatos dos SSG suscitam características fisiológicas diferentes (Katis & Kellis, 2009). Algo que também é muito comum nos SSG é os treinadores utilizarem tanto situações de vantagem como desvantagem numérica para dar estímulos diferentes aos seus jogadores e colocarem-nos em situações diferenças de modo a ver a sua resposta (Hill-Haas et al., 2010).

Em relação ao ritmo cardíaco dos atletas aquilo que se encontra na literatura é que na generalidade os estudos demonstram que os SSG que envolvem relações numéricas menores revelam um maior ritmo cardíaco (Aguiar et al., 2012).

Em relação à RPE (perceção subjetiva de esforço), a perceção dos atletas é de maior esforço quanto menor for o número de atletas (Hill-Haas et al., 2007). Por outro lado, Hill-Haas et al., (2010) afirma que apesar de os SSG com relações numéricas menores aumentarem o ritmo cardíaco ou a perceção subjetiva de esforço, as relações numéricas

menores fazem com que haja um menor número de vezes em que os atletas têm corridas de alta intensidade do que nos formatos mais alargados de jogadores.

Numa vertente mais técnica, um menor número de jogadores faz com que as interações dos jogadores com a bola aumentem significativamente, tal como é sugerido por Jones & Drust, (2007) onde fizeram uma comparação entre um jogo reduzido de 8 x 8 e um de 4 x 4 e sugerem que os SSG sejam preparados de forma cuidadosa, tendo em conta estas conclusões e ajustando o tipo de treino ao objetivo pretendido.

5.2 A Presença de Guarda-Redes nos Jogos Reduzidos

Nos jogos reduzidos, a inclusão ou não de guarda-redes é algo que também acontece com frequência, mudando o objetivo de cada um dos jogos. Posto isto, Aguiar et al., (2012) baseado em Mallo e Navarro (2008) sugere que a presença dos guarda-redes nos SSG criam comportamentos diferentes nos jogadores. Estes autores referenciados por Aguiar et al., (2012) também sugerem que a presença dos guarda-redes faz com que os atletas tenham menos interações com a bola. Os jogos reduzidos que incluem guarda-redes sugerem que haja uma maior motivação por parte dos jogadores, porque dá ao jogo uma conotação diferente e haver o objetivo do golo é sempre mais motivador e desafiante e, além disso, leva com que os jogadores sejam mais organizados do ponto de vista defensivo visto que têm de proteger o seu guarda-redes e a sua baliza (Dellal et al., 2008).

5.3 Encorajamento do treinador

Outro dos fatores que a literatura refere como importante na resposta fisiológica dos atletas aos jogos reduzidos é o encorajamento dos treinadores no referido exercício (Randers et al., 2014).

Rampinini et al., (2007) mostrou através do seu estudo que os atletas tiveram ganhos maiores relativos ao treino quando havia uma motivação extra por parte do treinador, o que é perceptível porque somos mais empenhados quando nos encorajam e nos dão força para atingir os objetivos.

Apesar da importância que todos reconhecem ao encorajamento por parte do treinador, Aguiar et al., (2012) refere que apenas um estudo mostra valores mais elevados com a presença de uma motivação extra, o que pode ser justificado pelo facto de outros fatores

que podem não ter contribuído para um melhor desempenho, ou até mesmo, os atletas já se encontravam no seu limite.

5.4 Conclusão

Ao longo dos últimos anos, os SSG têm se tornado uma ferramenta muito boa para os treinadores conseguirem desenvolver a aptidão aeróbica dos seus jogadores (Impellizzeri et al., 2005) sendo este um método mais atrativo para os jogadores.

A literatura pesquisada levou a que os temas abordados fossem o número de jogadores, a presença ou não de guarda-redes e o encorajamento do treinador. Depois dos temas escolhidos aquilo que foi abordado baseou-se nas respostas fisiológicas e técnico-táticas dos atletas, as mudanças nos jogos reduzidos e aquilo que acontece com determinadas variáveis.

Depois de analisados muitos artigos, aquilo que se pode constatar é que alterando as variáveis dos jogos, consegue-se manipular de diferentes formas aquilo que o treinador pretende para aquele momento, seja a diminuir o número de jogadores para haver mais contactos com a bola ou então, seja a incluir guarda-redes para haver uma menor interação por parte dos mesmos com a bola.

Apesar da crescente investigação nos jogos reduzidos, o facto de os estudos terem praticantes com características tão diferentes seja ao nível da idade, seja no nível técnico, sendo uns amadores, outros profissionais, torna os mesmos, menos fidedignos, porque é difícil retirar conclusões universais para os variados fatores com indivíduos com características tão distintas.

A minha proposta para futuras investigações é que se crie um padrão nos jogos reduzidos de modo a que quando faz um estudo com atletas profissionais seniores os investigadores se guiem por um determinado tipo de trabalho, mas quando se investigar com jogadores jovens amadores, o plano da investigação já seja mais ajustado e assim retirar conclusões mais próximas à realidade.

6. Referências Bibliográficas

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 379–384. <https://doi.org/10.1080/026404101300149339>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, 2ª Edição, 13–30. www.primebooks.pt
- Clemente, F. M., Owen, A., Serra-Olivares, J., Nikolaidis, P. T., Van Der Linden, C. M. I., & Mendes, B. (2019). Characterization of the Weekly External Load Profile of Professional Soccer Teams from Portugal and the Netherlands. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 155–164. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0054>
- Cotta, R. M. (n.d.). *Treino é Jogo! Jogo é treino!: a especificidade do treinamento de Futebol Atual*.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: A comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31817398c6>
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B., & Rowsell, G. (2010). TIME-MOTION CHARACTERISTICS AND PHYSIOLOGICAL RESPONSES OF SMALL-SIDED GAMES IN ELITE YOUTH PLAYERS: THE INFLUENCE OF PLAYER NUMBER AND RULE CHANGES. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 16(4), 1042–1049.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G., & Dawson, B. (2007). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(5), 487–490. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.07.006>
- Hill-Haas, S., Rowsell, G., Dawson, B., & Coutts, A. (2009). ACUTE PHYSIOLOGICAL RESPONSES AND TIME- MOTION CHARACTERISTICS OF TWO SMALL-SIDED TRAINING REGIMES IN YOUTH SOCCER PLAYERS. 23(1), 111–115.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., &

- Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483–492. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>
- Jones, S., & Drust, B. (2007). *Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 in elite youth soccer players Hamstring Elite Youth Soccer View project Soccer referee training and match demands View project. October 2017.*
<https://www.researchgate.net/publication/228364964>
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 374–380.
- Los Arcos, A., Vázquez, J. S., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zulueta, J. J. (2015). Effects of small-sided games vs. interval training in aerobic fitness and physical enjoyment in young elite soccer players. *PLoS ONE*, 10(9), 16–19.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137224>
- Lucas, J. M. da C. (2001). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva. *Futebol. Estudo de Caso Numa Equipa de Juniores A. In MA Janeira & E. Brandão (Eds.), Estudos*, 3, 113–121.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
<https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Randers, M. B., Nielsen, J. J., Bangsbo, J., & Krstrup, P. (2014). *Physiological response and activity profile in recreational small-sided football : No effect of the number of players.* 24, 130–137. <https://doi.org/10.1111/sms.12232>