

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Álvaro José Dias Costa Carvalho

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

Orientador Institucional
Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Julho de 2022



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

Agradecimentos

Na nossa vida há sempre pessoas que, nos marcam pela positiva, e pela negativa, mas como sou uma pessoa positiva gosto de olhar sempre para as situações e retirar sempre o melhor delas não só no decorrer do processo de Estágio, como em toda a nossa vivência académica, social e pessoal, mas do ponto de vista académico existiram pessoas, que pelas suas ações, pelo seu conhecimento ou pela intervenção se assumem como pessoas que marcaram nesta corrida que é a vida.

Em primeiro lugar, gostaria de deixar escrito um agradecimento à Universidade da Maia – ISMAI, pelos cinco anos em desporto e por todos os conhecimentos a nível profissional e a ambição que apresentam no seu ensino, que me melhorou a título pessoal. Pela oportunidade, experiências e aprendizagens que me proporcionou, o **Vitória Sport Clube** merece uma palavra de agradecimento, pois ter a oportunidade de trabalhar num clube prestigiado, e pela liberdade de aprendizagem diária. No entanto, a vida não é só sobre locais, é também sobre pessoas e assim sendo, os meus mais sinceros agradecimentos:

Aos meus **Pais e à minha irmã, José Carvalho, Rosa Costa e Maria Carvalho**, não existem palavras que possa transcrever que mostrem o que sinto por vocês, e o orgulho que tenho em vos chamar à minha família, e que me sinto grato por tudo o que fizeram por mim e apoio que me deram.

Aos meus **Amigos e companheiros de licenciatura e mestrado, Miguel Peixoto, Rodrigo Ferreira, Gonçalo Vintena, João Costa** merecem um reconhecimento especial pela amizade que sempre nutriram por mim e pelo apoio mútuo nas nossas vidas e constante partilha na nossa evolução.

Agradecendo ao clube, não agradei devidamente às pessoas que faziam para tudo ser perfeito nomeando, as pessoas do staff, que são tão importantes como os intervenientes principais, e ele são especiais no papel secundário que desempenham no Vitória Sport Clube, ao **coordenador do Departamento Alto Rendimento Ricardo Ferreira** pelo apoio e ensinamentos diários, ao **fisioterapeuta Diogo** pela troca de informações e pelo trabalho diário que realizamos, ao **Team Manager Sr. Alexandre**, pelo trabalho e amor que demonstra pelo clube.

Ao **Treinador Sérgio Saraiva**, pela constante exigência, e pela constante procura da perfeição que, ajuda os seus cooperantes a evoluir e a tentar ao seu ritmo, pela partilha de ideias, pelos constantes conselhos e por todas as críticas construtivas, e certamente contribui imenso para o meu crescimento enquanto treinador das capacidades físicas e também como pessoa no mundo do futebol.

À restante **equipa técnica, o treinador-adjunto principal Manuel Prata, o treinador-adjunto Estéfano e o treinador de guarda-redes Nuno Madureira**, companheiros de treino e de jogo, por me terem sempre tratado tão bem, e por toda a partilha de ideias que me proporcionaram, e, que me fizeram pensar constantemente nas formas de ver o futebol.

Ao **Professor Doutor Jorge Baptista**, pela constante disponibilidade e preocupação com os seus mestrandos, e por todos os ensinamentos que me transmitiu durante a licenciatura e mestrado.

Aos **restantes professores da Licenciatura e Mestrado**, por me terem mostrado outras vertentes e outras formas de pensar, que certamente me vão ajudar no futuro, pela busca incessante, que criaram em mim, e que não só no nosso trajeto académico, mas que a vida é uma constante aprendizagem. Todos, com as suas diferenças, contribuíram para o meu processo de formação.

Aos **jogadores de sub16 do Vitória Sport Clube**, por tudo o que representaram nesta experiência, por todos os momentos diários. Não há bons treinadores, sem os jogadores, os jogadores fazem um bom treinador, pela forma como a nossa equipa abordava o jogo e praticava um bom futebol e atrativo, tínhamos uma comunhão perfeita, e o ambiente era fantástico, porque acima de qualidades futebolísticas, estes jogadores, mesmo tão novos, têm qualidades humanas acima da média, por isso e outro tanto, obrigado.

Resumo

Um relatório de estágio de uma época desportiva consiste num período recheado de ensinamentos, experiências e aprendizagens. Um período onde existe a possibilidade de aplicar todo o conhecimento que foi adquirido e desenvolvido durante o percurso académico.

Este relatório visa o desenvolvimento da prática de treinador-adjunto com função de preparador físico/fisiologista no escalão de sub-16 do Vitória Sport Clube e mostra as reflexões sobre o processo de estágio e da atividade desenvolvida durante a época.

Nesta época desportiva, surgiu a possibilidade de desenvolver um caso de estudo com os sub-16 do Vitória Sport Clube, que consistiu na aplicação e análise dos efeitos do treino de força em jovens jogadores de futebol de elite.

O presente relatório permitiu que todas as experiências e reflexões que vivenciei durante a época me proporcionassem uma visão que se baseia: i) o conhecimento das diferentes áreas que são determinantes no desempenho desportivo é uma mais valia para o treinador; ii) na área da preparação física, nem tudo o que planeamos previamente, é possível realizar no terreno devido a várias adversidades e por isso é fundamental nós, treinadores, termos a capacidade de nos adaptar constantemente; iii) nós, preparadores físicos, devemos ter a noção de que a nossa área é apenas mais um fator no desempenho desportivo do atleta e sendo assim, devemos perceber que nesta modalidade há outras áreas de igual ou maior importância para o sucesso desportivo do atleta; iv) a forma como comunicamos com os atletas é essencial para um bom funcionamento do treino e permite criar ligações mais próximas com os atletas, facilitando assim todo o processo de treino.

Abstract

Formatou: Inglês (Estados Unidos)

A curricular internship report is a period full of teachings, experiences and learning. A period where there is the possibility to apply all the knowledge that was acquired and developed during the academic journey. This report aims the development of the practice of an assistant coach in the under-16 level of Vitória Sport Clube and shows the reflections on the internship process and the activity developed during the season.

In this season, it was possible to develop a case study with the under-16 players of Vitória Sport Clube, which consisted in the application and analysis of the effects of strength training in young elite soccer players.

The present report has allowed all the experiences and reflections that I have lived through during the season to provide me with a vision that is based on: (i) knowledge of the different areas, that are determinant in sports performance, is an asset for the coach; (ii) in the area of physical preparation, not everything that we plan previously, is possible to accomplish on the field due to various adversities and therefore it is fundamental that we, coaches, have the ability to constantly adapt; (iii) strength and conditioning coaches, must have the notion that our area is only one more factor in the athletes performance and, therefore, we must realize that in this sport there are other areas of equal or greater importance for the athletes success; (iv) the way we communicate with the athletes is essential for a good functioning of the training and allows us to create closer links, thus facilitating the whole training process.

Índice

agradecimentos.....	IIIiii
resumo	Vv
abstract	VIvi
índice de figuras	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO. xix
índice de tabelas	11
lista de siglas e abreviaturas	22
Introdução	33
2. Objetivos gerais e finalidades	55
3. Contexto legal e institucional	55
3.1. HISTÓRIA E PALMARÊS DO VSC	6
3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS	7
3.3. CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL	87
3.4. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	98
3.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	9
3.6. CALENDARIZAÇÃO E REFLEXÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO	10
4. Intervenção profissional	1212
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO.....	12
4.2. DESCRIÇÃO ESPECÍFICA DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS.....	14
5. Modelo de jogo.....	1818
5.1. SISTEMAS TÁTICOS.....	18
5.2. MOMENTOS DE JOGO.....	19
5.2.1. Organização ofensiva	19
5.2.3. Organização defensiva.....	27
5.2.4. Transição defesa-ataque	28
5.2.5. Esquemas táticos	2829
5.3. CARACTERIZAÇÃO DE MICROCICLOS EM PERÍODO PREPARATÓRIO E COMPETITIVO .	31
5.4. MICROCICLOS (PLANIFICAÇÃO, RELAÇÃO COM O JOGO E ADVERSÁRIO E REFLEXÃO)	3233

5.4.1. MICROCICLO 6	<u>3233</u>
5.4.2. ANÁLISE PRÉ-JOGO	<u>3334</u>
5.4.3. UNIDADE DE TREINO 21	34
5.4.4. UNIDADE DE TREINO 22	<u>3536</u>
5.4.5. UNIDADE DE TREINO 23	<u>3637</u>
5.4.6. UNIDADE DE TREINO 24	38
5.4.7. REFLEXÃO DO MICROCICLO	<u>3940</u>
5.4.8. ANÁLISE PÓS JOGO E REFLEXÃO	<u>3940</u>
5.4.9. MICROCICLO 13	<u>4041</u>
5.4.10. ANÁLISE PRÉ-JOGO	41
5.4.11. UNIDADE DE TREINO 51	42
5.4.12. UNIDADE DE TREINO 52	<u>4443</u>
5.4.13. UNIDADE DE TREINO 53	<u>4544</u>
5.4.14. UNIDADE DE TREINO 54	<u>4746</u>
5.4.15. REFLEXÃO DO MICROCICLO	47
5.4.16. ANÁLISE PÓS JOGO E REFLEXÃO	<u>4847</u>
5.5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL	49
6. Caso de estudo	<u>5251</u>
RESUMO	<u>5251</u>
ABSTRACT	<u>5251</u>
INTRODUÇÃO – REVISÃO DA LITERATURA	<u>5352</u>
METODOLOGIA	<u>5453</u>
Participantes	<u>5453</u>
Recolha de dados e procedimentos	<u>5453</u>
RESULTADOS E DISCUSSÃO	<u>5654</u>
CONCLUSÕES / LIMITAÇÕES DO ESTUDO / POSSÍVEIS ESTUDOS FUTUROS	<u>5856</u>
Referências bibliográficas	<u>5958</u>

Índice de figuras

Figura 1- Academia VSC	7
Figura 2- Composição do plantel 21/22	8
Figura 3- Divisão de Honra da AFBraga Juvenis 21/22	10
Figura 4- Calendarização da época 21/22	11
Figura 5- Tabela classificativa no fim da 1ªfase.....	11
Figura 6- Tabela classificativa no fim da 2ªfase.....	12
Figura 7- Exemplo de plano de treino aplicado no ginásio.....	16 15
Figura 8- Periodização do trabalho de ginásio.....	17
Figura 9- Sistema Tático - 3-4-3	18
Figura 10- Sistema Tático - 4-3-3	18
Figura 11- Momentos de jogo	19
Figura 12- GR a ver vantagens (em largura, profundidade ou dentro do bloco adversário).....	21
Figura 13- Superioridade garantida com laterais baixos.....	21
Figura 14- Unidade Ofensiva	22
Figura 15- Distribuição equilibrada em 2ºSM	22 23
Figura 16- Médios de suporte para variar jogo	23
Figura 17- Central a funcionar como suporte para variar jogo	23 24
Figura 18- Passe atrasado, gente a correr para a frente	24
Figura 19- Cruzamento 3/4	24 25
Figura 20- Cruzamento linha de fundo (atrasado e “picado” ao 2º poste)	25
Figura 21- Zonas de finalização	25
Figura 22- Remate Exterior.....	25 26
Figura 23- Canto Ofensivo 1	29
Figura 24- Canto Ofensivo 2.....	29 30
Figura 25- Canto Ofensivo 3.....	29 30
Figura 26- Livre lateral ofensivo.....	30
Figura 27- Canto Defensivo	30 31
Figura 28- Livre lateral defensivo	30 31
Figura 29- Microciclo padrão período preparatório	31 32
Figura 30- Unidade de treino 21	34 35
Figura 31- Unidade de treino 22	35 36
Figura 32- Unidade de treino 23	36 37
Figura 33- Unidade de treino 24	38 39
Figura 34- Unidade de treino 51	42

Figura 35- Unidade de treino 52	44
Figura 36- Unidade de treino 53	45
Figura 37- Unidade de treino 54	47

Índice de Tabelas

Tabela 1- Composição da equipa técnica.....	98
Tabela 2- Tarefas desenvolvidas.....	14
Tabela 3- Microciclo 6.....	33
Tabela 4- Microciclo 13.....	40 41
Tabela 5- Características da amostra.....	54
Tabela 6- Dados Relativos ao primeiro momento das avaliações físicas.....	56 55
Tabela 7- Dados Relativos ao segundo momento das avaliações físicas.....	56
Tabela 8- Dados Relativos ao último momento das avaliações físicas.....	56

Lista de Abreviaturas

ISMAI – Universidade da Maia

VSC – Vitória Sport Clube

AFBraga – Associação de Futebol de Braga

GR – Guarda-redes

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

AV – Avançado

FC Famalicão – Futebol Clube Famalicão

FC Vizela – Futebol Clube Vizela

10m – 10 metros

30m – 30 metros

CMJ – Countermovement Jump

SJ – Squat Jump

TH – Triple Hop

Introdução

Este estágio curricular foi um momento de enorme importância, e, de aquisição de conhecimento/experiência. É um ótimo momento para a melhoria e a exploração das nossas capacidades adquiridas em contexto teórico para aplicar na prática, com vista à melhoria da performance da equipa, para melhorarmos enquanto pessoas, e, enquanto profissionais.

Ter a chance de desenvolver a minha prática, em forma de estágio curricular, numa instituição de grande reconhecimento nacional como o Vitória Sport Clube é, sem dúvida, uma grande ocasião de adquirir conhecimento e enriquecer-me de forma diária.

O futebol, como desporto mais popular do mundo (Reilly & Williams, 2005), está incluído numa dessas áreas onde a partilha de várias emoções, angústias e vontade de ser feliz está sempre presente! Ao longo do tempo, o desporto foi mudando e sofrendo várias alterações que o tornou, ano após ano, mais desenvolvido, quer ao nível tecnológico, quer ao nível da competência humana. Nesse sentido, o futebol foi das modalidades que mais beneficiou com essas mudanças sendo na atualidade visto como um fenómeno mundial e adorado em “todos” os cantos do mundo.

Existem variados pensamentos sobre o futebol, mas cada treinador tem a sua ideia de jogo, a sua maneira de pensar o treino, e pensar o jogo. Ter a oportunidade de evoluir na minha área preferencial, a preparação física, pois tive bastante intervenção, mas também na área do treino, como por exemplo em aspetos táticos. Para sermos bons profissionais devemos captar a máxima informação possível das mais diversas áreas do futebol.

Os clubes procuram cada vez mais a qualidade/competência e a exigência é cada vez maior, o que nos torna mais capazes, e faz com que as equipas técnicas se tornem mais multifacetadas, mas sempre com o mesmo objetivo.

Deveu-se a tudo isto a opção em seguir pelo Mestrado em Treino Desportivo no ISMAI após o término da licenciatura em Educação Física e Desporto na mesma instituição.

O relatório de estágio constitui-se como um dos momentos avaliativos da unidade curricular de estágio, inserido no mestrado em Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo. Este relatório refletirá a operacionalização da atividade enquanto treinador-adjunto estagiário no decorrer da presente época desportiva,

estando incluída todas as dinâmicas, aprendizagens, vivências e dificuldades do estágio e de igual forma a capacidade de refletir sobre o processo e de ser parte ativa no processo.

2. Objetivos Gerais e Finalidades

Os objetivos gerais, neste caso foram de encontro em muito com os objetivos da equipa, no papel de treinador-adjunto estagiário, os objetivos coletivos estiveram em sintonia com os objetivos individuais-

Assim, os objetivos foram definidos como:

1. Transportar o conhecimento adquirido através da licenciatura e mestrado para a parte prática;
2. Adquirir conhecimento, não só dos treinadores, como também de diretores, e das próprias vivências dos atletas;
3. Ajudar os jogadores a melhorar a sua performance física e fomentar a importância deste tipo de trabalho para o futuro dos jogadores;
4. Respeitar sempre os valores do clube e da equipa técnica;
5. Ajudar o Vitória Sport Clube a concretizar todos os objetivos definidos para o escalão de sub16;
6. A concretização de um caso de estudo, denominado como: “Aplicação e seus efeitos do treino de força em jovens jogadores de futebol de elite”.

3. Contexto

O presente Relatório de Estágio teve como contexto a equipa juvenis B masculina de futebol do Vitória Sport Clube (VSC), que compete na série B da Divisão de Honra de Juvenis da Associação de Futebol de Braga. Este elemento de profissionalização está inserido no domínio do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo do ISMAI, e teve a orientação do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e coorientação do Treinador Sérgio Saraiva.

O VSC é um dos clubes mais prestigiados e antigos do futebol nacional, tendo perto de 100 anos de existência e possuindo um palmarés significativo com conquista de provas nacionais.

O estágio tem a duração de uma época desportiva e teve início em Agosto de 2021. O contexto relatado aqui será na função de treinador-adjunto com tarefas associados à preparação física, numa equipa técnica constituída por 7 elementos, tendo como microciclo padrão 4 treinos semanais a meio da tarde (16:30h) e jogo ao fim de semana. De salientar ainda todo o trabalho realizado em horário complementar e essencial ao processo.

3.1. História e palmarés do VSC

O Vitória Sport Clube, conhecido pelo acrónimo VSC, é um clube multidesportivo português fundado a uma Sexta-Feira, 22 de Setembro de 1922 e sediado na cidade de Guimarães, no norte de Portugal.

Tem como modalidade principal o futebol, distinguindo-se também em modalidades como o voleibol, o basquetebol, o futebol de praia, a natação, o pólo aquático, o jiu-jitsu, o taekwondo, o kickboxing, entre outros.

O Vitória Sport Clube atualmente milita na Primeira Liga, onde é o 5º clube com mais presenças no maior escalão do futebol português, contabilizando 77 participações na Primeira Liga.

O clube devido à sua história e competência possui um elevado palmarés quer no escalão sénior, quer na formação, quer em provas nacionais ou distritais.

No seu emblema está representado D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal, símbolo que inspira um clube de conquistadores, de homens destemidos que lutam bravamente pelos seus objetivos.

Escalão Sénior:

- Taça de Portugal – 2012/2013
- Supertaça Cândido de Oliveira – 1988-1989
- Taça de Honra da AF Braga – 1978-1979, 1981-1982, 1982-1983, 1983-1984
- Vencedor da Taça da AF Braga – 1964-1965

- Campeão do Minho – 1938-1939, 1939-1940, 1940-1941

- Campeão Distrital de Braga – 1933-1934 e de 1935-1936 até 1945-1946, ininterruptamente.

Na formação:

Campeão Nacional de Juvenis – 2013-2014

Campeão Nacional de Iniciados – 1995-1996

Campeão Nacional de Juniores – 1990-1991

3.2. Caracterização das infraestruturas

A Academia do Vitória Sport Club acolhe os serviços administrativos do clube, os treinos da equipa sénior de futebol e os treinos e jogos dos escalões de formação do clube. Inclui 3 campos de relva natural, 3 campos de relva sintética (sendo um deles de Futebol 7), e um pavilhão gimnodesportivo, onde as várias modalidades do clube treinam e jogam.

Neste momento, está em construção um miniestádio dentro da Academia do VSC, com capacidade para 2500 pessoas. O empreendimento terá um edifício de apoio à formação, seis balneários, três bares, ginásios, área administrativa, uma área técnica dedicada ao departamento médico e ao departamento de Alto Rendimento, uma tribuna, sala de conferências, um gabinete de imprensa e uma sala antidoping. Quando estiver concluído, será o espaço de competição das equipas B e de sub-23, que atualmente atuam no relvado da Pista Gémeos Castro. Para finalizar, o Vitória Sport Clube oferece todas as condições aos atletas e equipa técnica para serem melhores todos os dias, o que facilita significativamente o trabalho de todos.



Figura 1- Academia VSC

3.3.Caracterização do Plantel

O escalão de sub.16 do VSC compete na divisão de Honra da Associação Futebol de Braga (AF Braga), ajudando assim na sua evolução e preparando para o escalão de sub17 que compete no campeonato Nacional de Juvenis.

O plantel foi sofrendo algumas alterações ao longo da época desportiva, houve três jogadores que subiram ao plantel de sub17 e, neste momento, competem no campeonato nacional de Juvenis. Salientar também uma saída de um guarda-redes para o Futebol Clube Famalicão. Todo o plantel é composto por jogadores nascidos no ano de 2006, existindo 2 nacionalidades diferentes no plantel (25 Portugueses e 1 Brasileiro). É também possível constatar a presença de atletas de diferentes regiões de Portugal: Olhão, Viseu, Cabeceiras de Basto, Porto e Vila Real. Foram definidos 5 capitães de equipa no início da época.



Figura 2- Composição do plantel 21/22

3.4.Caracterização da equipa técnica

Tabela 1- Composição da equipa técnica

Nome	Função
Sérgio Saraiva	Treinador Principal
Manuel Prata	Treinador-adjunto
Estéfano Teixeira	Treinador-adjunto
Pedro Félix	Treinador-adjunto estagiário
Ricardo Ribeiro	Treinador-adjunto estagiário
Álvaro Carvalho	Treinador-adjunto estagiário
Nuno Madureira	Treinador de Guarda-redes

A equipa técnica é constituída por sete elementos: Um treinador principal, dois treinadores-adjuntos, três treinadores-adjuntos estagiários e um treinador de guarda-redes. Dentro das responsabilidades de cada um, ao longo da época o processo de treino possibilita liberdade e comunicação naquilo que é o planeamento e decisões entre equipa técnica. Além da equipa técnica existem departamentos associados á mesma e imprescindíveis ao funcionamento do clube, como o departamento médico e o departamento técnico.

3.5.Enquadramento competitivo

A equipa, durante a época de 2021/2022, competiu na série B da divisão de Honra de Juvenis da Associação de Futebol de Braga, com início em Outubro e término em Março (fase regular). A série é constituída por 10 equipas (18 jornadas), das quais apenas os 4 primeiros classificados de cada série têm oportunidade de disputar a fase de campeão. Dessas 8 equipas, são divididas em dois grupos de 4 equipas: o primeiro classificado de cada grupo disputa uma final a 2 jogos. Descem ainda os 2 últimos classificados de cada série na fase de manutenção.

Por tudo isto, é uma competição com um grau não muito elevado para os jogadores do Vitória Sport Clube, visto que estão habituados a disputar campeonatos nacionais de

formação. Contudo na fase de campeão os atletas irão encontrar desafios mais próximos da realidade do campeonato nacional, o que será bom para eles e para nós, equipa técnica. Os juvenis B do VSC têm como objetivo preparar os atletas para o contexto de campeonato nacional de Juvenis, mesmo que seja na distrital. Com certeza irá haver evoluções nos atletas que no futuro irão fazer toda a diferença.

PRIMEIRA FASE		SEGUNDA FASE					
20 EQUIPAS 2 SÉRIES DE 10		ACESSO AO CN 8 EQUIPAS		MANUTENÇÃO 12 EQUIPAS			
SÉRIE A 12 EQUIPAS	SÉRIE B 12 EQUIPAS	SÉRIE 1 4 EQUIPAS	SÉRIE 2 4 EQUIPAS	SÉRIE 1 4 EQUIPAS	SÉRIE 2 4 EQUIPAS	SÉRIE 3 4 EQUIPAS	
1.º	1.º	1.º A	1.º B	5.º A	5.º B	6.º A	
2.º	2.º	2.º A	2.º B	7.º B	7.º A	6.º B	
3.º	3.º	3.º B	3.º A	9.º A	9.º B	8.º A	
4.º	4.º	4.º B	4.º A	10.º B	10.º A	8.º B	
5.º	5.º	1.º DE CADA SÉRIE DISPUTA CAMPEÃO COM FINAL A 2 JOGOS.		3.º e 4.º CLASSIFICADOS DE CADA SÉRIE DESCEM À 1.ª DIVISÃO			
6.º	6.º						
7.º	7.º						
8.º	8.º						
9.º	9.º						
10.º	10.º						

Figura 3- Divisão de Honra da AF Braga Juvenis 21/22

3.6. Calendarização e reflexão do contexto competitivo

No início de Setembro, iniciou-se a pré-época que teve uma duração de 6 semanas com o objetivo de colocar os jogadores nos seus melhores índices físicos e, claro, trabalhar aspetos organizacionais e de implementação do modelo de jogo. Modelos de jogo e de treino tal como questões sobre a preparação física dos jogadores foram apresentadas e discutidas em reuniões de equipa técnica semanas antes do início de pré-época.

De notar ainda que foram encontrados alguns obstáculos iniciais na fase de pré-época, como a subida de escalão por parte de alguns jogadores e também algumas preocupações com lesões que transitaram da época anterior. Com os jogadores que estavam a reintegrar a nova época vindos de lesão, a equipa técnica teve um cuidado especial sendo realizado trabalho específico.

CALENDÁRIO * PROVAS OFICIAIS * JUVENIS * 2021/2022				
MÊS	DATA	PROVA	1ª FASE	2ª FASE
AGOSTO	1 DOMINGO	1ª FASE		
AGOSTO	8 DOMINGO			
AGOSTO	15 DOMINGO			
AGOSTO	22 DOMINGO			
AGOSTO	29 DOMINGO			
SETEMBRO	5 DOMINGO			
SETEMBRO	12 DOMINGO			
SETEMBRO	19 DOMINGO			
SETEMBRO	26 SÁBADO			
OUTUBRO	3 DOMINGO	1ª ELIMINATÓRIA		
OUTUBRO	10 DOMINGO		1ª JORNADA	
OUTUBRO	17 DOMINGO		2ª JORNADA	1ª JORNADA
OUTUBRO	24 DOMINGO		3ª JORNADA	2ª JORNADA
OUTUBRO	31 DOMINGO	1/32 FINAL	PARALELO	PARALELO
NOVEMBRO	7 DOMINGO		4ª JORNADA	3ª JORNADA
NOVEMBRO	14 DOMINGO		5ª JORNADA	4ª JORNADA
NOVEMBRO	21 DOMINGO		6ª JORNADA	5ª JORNADA
NOVEMBRO	28 DOMINGO		7ª JORNADA	6ª JORNADA
DEZEMBRO	5 DOMINGO	QUARTA		
DEZEMBRO	12 DOMINGO		8ª JORNADA	7ª JORNADA
DEZEMBRO	19 DOMINGO	1/16 FINAL	PARALELO	PARALELO
DEZEMBRO	26 DOMINGO		9ª JORNADA	8ª JORNADA
DEZEMBRO	31 DOMINGO		10ª JORNADA	9ª JORNADA
JANUÁRIO	7 DOMINGO		11ª JORNADA	10ª JORNADA
JANUÁRIO	14 DOMINGO		12ª JORNADA	11ª JORNADA
JANUÁRIO	21 DOMINGO	1/8 FINAL	PARALELO	PARALELO
JANUÁRIO	28 DOMINGO		13ª JORNADA	12ª JORNADA
FEBREIRO	5 DOMINGO		14ª JORNADA	13ª JORNADA
FEBREIRO	12 DOMINGO		15ª JORNADA	14ª JORNADA
FEBREIRO	19 DOMINGO		16ª JORNADA	15ª JORNADA
FEBREIRO	26 DOMINGO		17ª JORNADA	16ª JORNADA
MARÇO	5 DOMINGO		18ª JORNADA	17ª JORNADA
MARÇO	12 DOMINGO	1/4 FINAL	PARALELO	PARALELO
MARÇO	19 DOMINGO		19ª JORNADA	18ª JORNADA
MARÇO	26 DOMINGO		20ª JORNADA	19ª JORNADA
ABRIL	3 DOMINGO	1/2 FINAL	PARALELO	PARALELO
ABRIL	10 DOMINGO		21ª JORNADA	20ª JORNADA
ABRIL	17 DOMINGO		22ª JORNADA	21ª JORNADA
ABRIL	24 DOMINGO		23ª JORNADA	22ª JORNADA
MAIO	1 DOMINGO	FINAL		
MAIO	8 DOMINGO			
MAIO	15 DOMINGO			
MAIO	22 DOMINGO			
MAIO	29 DOMINGO			
JUNHO	5 DOMINGO			
JUNHO	12 DOMINGO			
JUNHO	19 DOMINGO			
JUNHO	26 DOMINGO			

Figura 4- Calendarização da época 21/22

Os objetivos, a nível coletivo, foram impostos logo no primeiro treino da época, deixando claro para os jogadores, que o primeiro lugar nas duas fases da época e também a conquista da taça da associação eram os principais objetivos. Nós, equipa técnica, tínhamos também, como objetivo interno a evolução constante dos atletas e sempre lembrando que o principal objetivo era preparar para o campeonato nacional de juvenis.

No final da primeira fase foi alcançada a 1ª posição, tal como pretendido, tendo também a melhor defesa e o melhor ataque da prova. Destacar também, apenas os 4 golos sofridos durante a prova, mostrando também alguma falta de competitividade de algumas equipas comparando com a realidade dos juvenis do Vitoria Sport Clube

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC B	47	17	15	2	0	89	4	+85	+
2	FC Vizela	43	17	14	1	2	63	10	+53	+
3	FC Famalicão	37	17	12	1	4	69	12	+57	+
4	Fafe	35	16	11	2	3	39	12	+27	+
5	Amigos de Urgeses	20	16	6	2	8	27	42	-15	+
6	Pevidém SC	17	17	5	2	10	30	45	-15	+
7	CCD Santa Eulália	16	17	5	1	11	25	37	-12	+
8	GD Joane	12	16	3	3	10	21	49	-28	+
9	CD Lousado	9	16	2	3	11	20	42	-22	+
10	Arões SC	1	15	0	1	14	7	137	-130	+

Figura 5- Tabela classificativa no fim da 1ª fase

No apuramento de campeão da divisão de honra da AFBraga foram organizados dois grupos de 4 equipas respetivamente. Nesta segunda fase da época conseguimos sair invictos apontando 6 vitórias e 2 empates (ambos os jogos com o FC Vizela). Terminamos no primeiro lugar do grupo tendo acesso assim à disputa do campeonato com o vencedor do outro grupo, que neste caso é o FC Famalicão.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	6	4	2	0	12	2	39
2	Fc Vizela	6	4	2	0	15	5	37
3	Santa Maria Fc	6	1	1	4	4	14	18
4	Merelinense Fc	6	0	1	5	3	13	15

Figura 6- Tabela classificativa no fim da 2ª fase

A disputa do campeonato foi jogada em duas mãos, sendo que na primeira mão empatamos 2-2 em casa do Famalicão. O segundo jogo vencemos distintamente por 3-1 e sagramo-nos assim campeões da divisão de Honra de juvenis da Associação de Futebol de Braga.

4. Intervenção Profissional

4.1. Funções e responsabilidades

As funções de cada elemento da equipa técnica foram definidas no início da pré-época pelo treinador principal, funções essas de treino e de jogo, que sofreram pequenas alterações e ajustes ao longo da época. Funções essas que se relacionaram na intervenção como treinador-adjunto estagiário e dar suporte da parte física, como por exemplo, ida ao ginásio com os atletas, trabalho de reintegração após lesão, ativação pré-treino e pré-jogo.

O planeamento das unidades de treino era realizado em reunião de equipa técnica, nas instalações do clube, sempre 2 horas antes do treino. As reuniões de planeamento da sessão do treino tinham como objetivo, para além de planear o treino, ficar claro para todos os elementos da equipa técnica os objetivos principais da unidade de treino bem como todas as dinâmicas de cada exercício e os *feedbacks*/instruções a transmitir aos

atletas de forma que durante o treino estejamos todos em sintonia. A intervenção durante o treino com *feedbacks* diversos foi feita de forma progressiva e sempre de acordo com as ideias do treinador principal, de forma a não criar confusão nos atletas. O facto de ter a consciência que nem todos os *feedbacks* seriam bons para os atletas, fez com que houvesse uma pequena reflexão antes de intervir no treino com algum *feedback*, o que ajudou imenso a intervir “mais com a cabeça e menos com o coração”.

Em dia de treino, uma vez por semana, os atletas eram acompanhados ao ginásio do clube realizando um trabalho periodizado e supervisionado pelo Departamento de Alto Rendimento do VSC. Sendo assim no trabalho com atletas, jovens, deve-se ter sempre uma abordagem de desenvolvimento atlético a longo prazo. É imperativo que os profissionais qualificados adotem uma abordagem progressiva e individualizada no programa de treino do atleta (Lloyd et al, 2016). Para isso, existem modelos de desenvolvimento atlético que fornecem diretrizes para que os profissionais qualificados possam aplicar no seu programa de treinos (Lloyd et al, 2016). Todos os modelos têm em comum a criação de etapas, que podem variar de acordo com a idade cronológica, idade biológica, maturação, sexo e/ou experiência de treino. Para além do trabalho de ginásio, tinha como responsabilidade a ativação pré-treino que ia de encontro ao dia do microciclo, como por exemplo, no dia do microciclo, que tem como objetivo velocidade, a ativação incidia, maioritariamente, sobre técnica de corrida e também a realização de sprints.

No pós-treino, era feita a recolha do PSE (perceção subjetiva de esforço) dos jogadores e, com esses dados, era realizado um relatório para apresentar ao treinador principal, mantendo-o sempre informado da monitorização dos atletas.

Em dia de jogo os atletas realizavam o aquecimento pré-jogo, que se baseava em exercícios de mobilidade articular aumentando progressivamente a intensidade. Posteriormente, pós-jogo não só era feita a recolha do PSE dos jogadores, mas também a identificação dos jogadores não utilizados ou com poucos minutos de jogo para, no primeiro treino da semana, realizarem um trabalho mais direcionado para a resistência.

Por fim, para além do trabalho realizado no horário do clube, era constantemente realizado um “trabalho de casa” quer a nível de propostas para o treino, quer na periodização do trabalho de ginásio. A procura de literatura científica que suportasse o trabalho a realizar durante a semana era de grande grau de importância.

4.2.Descrição específica das tarefas desenvolvidas

Tabela 2- Tarefas desenvolvidas

Tarefas			
Do Treino	Do Jogo	No Treino	No Jogo
• Reunião em Equipa Técnica para operacionalizar o plano de treino. • Apresentação do Relatório sobre monitorização dos atletas. • Orientação e condução de sessões de treino • Apresentação do planeamento do treino de força que os atletas realizam 1x por semana.	• Planeamento da parte inicial do aquecimento. • Monitorização através do PSE dos jogadores que tiveram minutos de jogo.	• Responsável pelo aquecimento. • Operacionalização de momentos de mobilidade corporal durante o treino. • Recolha do PSE dos jogadores que entrevistaram no treino. • Responsável pelo treino de força realizado no ginásio.	• Operacionalização do aquecimento pré jogo dos atletas. • Recolha dos dados de PSE dos jogadores que tiveram minutos no jogo.

• Treino:

Reunião em Equipa Técnica – Nas reuniões da equipa técnica antes do treino, o principal objetivo era o planeamento do treino e a discussão de assuntos adjacentes ao treino/jogo passado. Temos sempre em vista a melhoria dos atletas com o decorrer da época e também o funcionamento do treino para que nada corresse fora do que planeávamos. Na área da preparação física, era de elevada importância ir a estas reuniões para perceber o pretendido para cada treino, de forma a haver uma constante troca de informações que ajudaria no treino na operacionalização dos treinos.

Relatório sobre a monitorização dos atletas – Antes de cada treino era apresentado um relatório, relativo à monitorização dos atletas. Este relatório era mostrado a toda a equipa técnica, de forma a todos estarem atualizados e, por conseguinte, planejar o treino consoante a carga semanal dos atletas. Durante a época, ocorreram várias ocasiões em que os atletas foram geridos durante o treino, devido a estarem com cargas semanais altas. A elaboração deste relatório tinha como principal objetivo, para além da monitorização diária, diminuir o risco de lesão de todos os atletas.

Responsável pelo aquecimento – A realização e o planeamento do aquecimento para o treino variavam consoante o objetivo do dia do microciclo. Num treino que tínhamos como objetivo a tensão, a ativação incidia sobre acelerações/desacelerações, pliometria, mudanças de direção. Em caso contrário, num treino que tinha como objetivo a recuperação ativa, o aquecimento focava-se mais em exercícios de mobilidade articular para os mais utilizados. A ativação era uma parte fundamental, pois permitia colocar alguns exercícios fundamentais para o desenvolvimento físico dos atletas a longo prazo (técnica de corrida, “aprender” a desacelerar, correção na postura numa mudança de direção).

Responsável pelo treino de força no ginásio do clube – Relativamente ao treino de força elaborado durante a época, tínhamos como objetivo o desenvolvimento a longo prazo dos atletas. Sendo assim, grande parte dos exercícios realizados foram multiarticulares e periodizados de forma progressiva. O trabalho de ginásio consistia na realização de exercícios de mobilidade de membros inferiores e superiores como aquecimento. Na parte fundamental os exercícios mais utilizados eram o agachamento na máxima amplitude, ponte de glúteos (*Hip Thrust*), *deadlift*, supino, remada e elevações. Devido aos atletas irem apenas uma vez por semana ao ginásio, era realizar um trabalho de *full body*, de forma a conseguir abranger grande parte dos grupos musculares. Na fase final, era realizado dois exercícios de complemento que incidiam muito sobre o trabalho de core e estabilizadores da anca.

FullBody A	Exercício	Video	Semana 1		
			Intensidade	Sets x Reps	Descanso
Warm-Up	Trabalho de mobilidade				
Full-Body	Agachamento Máx Amplitude		70-80%RM	2x10	
	Supino		70-80%RM	2x10	
	Hip Thrust		70-80%RM	2x10	
	Remada		70-80%RM	2x8+8	
Assistência	Pallof Press Standig		Com banda	2x6+6	30s
	Copenhaga		Peso Corporal	2x30s+30s	30s

Figura 7- Exemplo de plano de treino aplicado no ginásio

Relativamente à periodização dos exercícios e da carga durante a época, foi realizada de forma progressiva. Na fase inicial, tínhamos como prioridade alguns ajustes e melhorias na técnica de alguns exercícios e, sendo assim, os atletas realizam mais repetições com menos carga, que traz benefícios de hipertrofia nestas idades e sendo assim podemos aliar a boa técnica com cargas baixas com a hipertrofia no número mais elevado de repetições (Granacher. et al, 2016). Com o decorrer da época e com a evolução da técnica de execução, os atletas começaram a realizar menos repetições, mas com cargas mais elevadas. O aumento das cargas foi sempre progressivo e ajustado individualmente. Alguns atletas realizavam com cargas consideravelmente mais altas do que outros, que, por exemplo, nunca tinham tido experiência de treino em ginásio por terem vindo de outros clubes.

Na parte final da época, foram introduzidos movimentos olímpicos dada a importância destes movimentos para a modalidade de futebol a níveis de ganho de força e potência. Os movimentos olímpicos são exercícios eficientes para um jogador de futebol realizar no ginásio para melhorar de forma otimizada características tais como velocidade e potência, além do que pode ser desenvolvido em campo (Hori, Naruhiro. et al, 2005).

Periodização do trabalho de ginásio que decidimos adotar durante a época (fig. 8).

Semana 1	
Semana 2 (6set)	Avaliações
Semana 3 (13set)	Análise de Movimento
Semana 4 (20set)	Controlo de Cargas
Semana 5 (27set)	Fase Hipertrofica
Semana 6 (4 out)	Fase Hipertrofica
Semana 7 (11 out)	Fase Hipertrofica
Semana 8 (18 out)	Fase Hipertrofica
Semana 9 (25 out)	Fase Hipertrofica
Semana 10 (1 nov)	Fase Hipertrofica
Semana 11 (8 nov)	Fase Hipertrofica
Semana 12 (15 nov)	Fase Hipertrofica
Semana 13 (22 nov)	Fase de Fmáx
Semana 14 (29 nov)	Fase de Fmáx
Semana 15 (6 dez)	Fase de Fmáx
Semana 16 (13 dez)	Fase de Fmáx
Semana 17 (20 dez)	Fase de Fmáx
Semana 18 (27 dez)	Fase de Fmáx
Semana 19 (3 jan)	Fase de Fmáx
Semana 20 (10 jan)	Fase de Fmáx
Semana 21 (17 jan)	Avaliações
Semana 22 (24 jan)	Fase de Fmáx
Semana 23 (31 jan)	Fase de Fmáx
Semana 24 (7 fev)	Fase de Potência
Semana 25 (14 fev)	Fase de Potência
Semana 26 (21 fev)	Fase de Potência
Semana 27 (28 fev)	Fase de Potência
Semana 28 (7 mar)	Fase de Potência
Semana 29 (14 mar)	Fase de Potência
Semana 30 (21 mar)	Fase de Potência
Semana 31 (28 mar)	Fase de Potência
Semana 32 (4 abril)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 33 (11 abril)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 34 (18 abril)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 35 (25 abril)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 36 (2 maio)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 37 (9 maio)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 38 (16 Maio)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 39 (23 Maio)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 40 (30 Maio)	Introdução aos Mov. Olímpicos
Semana 41 (6 Junho)	Avaliações

Figura 8- Periodização do trabalho de ginásio.

- **Jogo:**

Operacionalização do aquecimento pré-jogo – A parte inicial do aquecimento pré-jogo tinha como objetivo preparar os atletas para entrar numa posse de bola e depois finalização. Iniciávamos com mobilidade articular, cerca de 6 minutos, que era realizada sempre de forma progressiva (intensidade) e com movimentos com grau de transferência alto para a modalidade em questão. Com o decorrer da época fomos alterando alguns movimentos, de acordo com as necessidades dos atletas. Algumas vezes, a meteorologia era uma das condições para alterar alguns movimentos. Em relação ao treinador, sempre

nos deu liberdade para realizarmos na ativação pré-jogo a forma que considerasse-mos melhor.

5. Modelo de Jogo

O modelo de jogo adotado pela equipa técnica foi transmitido e discutido na primeira reunião antes de começar a pré-época. A criação deste tipo de modelo de jogo, que vai ser explorado mais à frente, deve-se muito às características dos jogadores, ao contexto competitivo em que nos inserimos e também no que a equipa técnica acredita ser uma das melhores formas de os jogadores evoluírem durante a época.

5.1. Sistemas Táticos

Ao longo do ano houve a necessidade de alterar sistemas táticos, não só por algumas lesões, mas também com o objetivo de criar novos desafios nos nossos jogadores e perceber a forma como reagem em sistemas táticos que não se encontram confortáveis. Com isto o modelo de jogo não sofreu alterações significativas, mas pequenos ajustes que pudessem potenciar os jogadores e também oferecer variabilidade ao nosso jogo.

Sistemas usados ao longo da época desportiva:



Figura 10- Sistema Tático - 4-3-3



Figura 9- Sistema Tático - 3-4-3

5.2. Momentos de Jogo

Estes 5 momentos de jogo, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva e esquemas táticos são a base para a criação de um modelo de jogo. Para cada momento de jogo são definidos grandes princípios e subprincípios que faz diferenciar os modelos de jogo de diferentes treinadores. A nossa equipa técnica definiu para cada momento de jogo esses grandes princípios e subprincípios, que irão ser explorados nas alíneas seguintes.

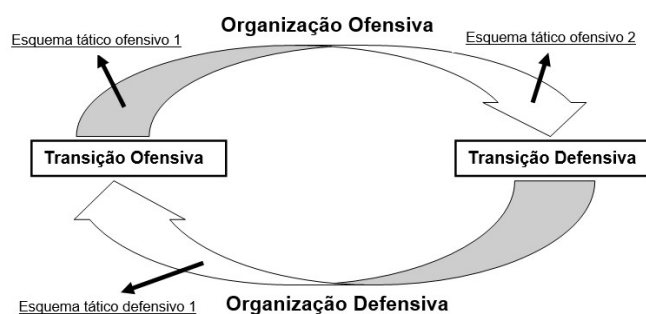


Figura 11- Momentos de jogo

5.2.1. Organização Ofensiva

O primeiro objetivo deste momento de jogo passava por arranjar soluções que levassem a entrar em meio-campo ofensivo e a que toda a equipa se instalasse lá, sempre dentro dos comportamentos exigidos. Face ao contexto em que estávamos inseridos e ao baixo nível da maioria das equipas, esta entrada em meio-campo ofensivo normalmente era automaticamente garantida, isto porque grande parte das equipas defendia apenas no seu meio-campo, sendo que as que tentavam pressionar e condicionar, normalmente não tinham grande sucesso nem apresentavam grande resistência. Isto fez com que o mais importante fosse arranjar soluções em meio-campo ofensivo de forma a poder invadir a área adversária e ter consequência através de remate à baliza e golo.

Grande Princípio

Privilegiar a posse de bola de forma objetiva em função dos espaços e tendo sempre em conta as vantagens para poder progredir.

Subprincípios:

Jogo posicional forte e dinâmico – uma distribuição equilibrada dos jogadores capaz de sustentar o nosso jogo.

- Laterais importantes para garantir largura e apoio numa 1ª fase de construção
- Médios garantem apoio e equilíbrio numa primeira fase
- Dinâmicas para garantir superioridade a construir
- Guarda Redes é solução a ver vantagens – por fora na largura, por dentro nos médios, longe na profundidade
- Ajudas perto garantem segurança para não perder a posse de bola e apoio para jogar para a frente.
- Ajudas longe ajudam a esticar equipa adversária e a abrir espaço no meio (espaço entre linhas)

Variabilidade – sermos uma equipa capaz de dar soluções com sentido, sem rotinar mas conseguirmos adaptar com inteligência.

- Laterais ou avançados (PL) asseguram largura
- Espaço à frente é para progredir com bola
- Jogar por fora (corredores laterais) para abrir espaço no meio ou atrair jogadores adversários no meio para explorar espaço para “agredir” nos corredores laterais
- Entradas na área com bola vs Remates de fora da área

“Viajar juntos” – equipa compacta e equilibrada que está preparada para a perda. Conseguirmos instalar no meio-campo ofensivo com muitos jogadores.

1º Sub-Momento (Construção de Jogo Ofensivo):

Todos os jogadores devem ser opção, o guarda-redes não foge à regra. Pede-se que após

uma distribuição equilibrada no espaço, o GR seja capaz de ver onde se encontra a vantagem, isto é, tomar a melhor decisão que possa levar a equipa a instalar-se em meio-campo ofensivo ou, no melhor dos cenários, criar situações de finalização.

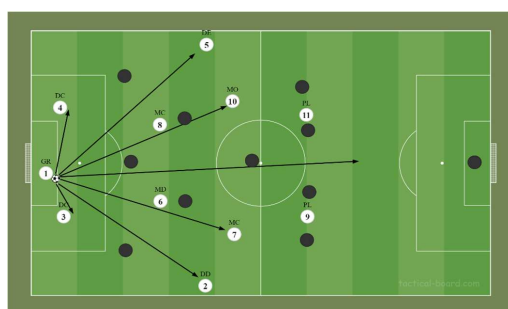


Figura 12- GR a ver vantagens (em largura, profundidade ou dentro do bloco adversário)

De modo a garantir a superioridade numérica na fase de construção, utilizam-se dois cenários diferentes, dependendo do que o jogo pede em função do adversário. Se a equipa adversária pressiona com 2 perto da nossa área, o nosso MD recua e forma um 4x2, permitindo maior facilidade em ultrapassar o primeiro terço do campo. Se o adversário colocar 3 jogadores perto da área, a solução passa por baixar os laterais e formar um 5x3, visando chegar a zonas mais adiantadas do terreno em maior segurança.

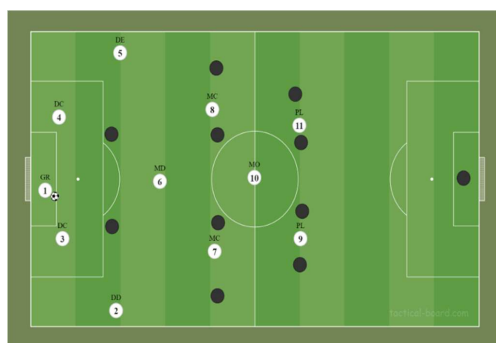


Figura 13- Superioridade garantida com laterais baixos

Quando a bola é colocada longa nos avançados, toda a equipa deve subir no terreno de jogo. O objetivo é criar condições que permitam dar apoios frontais aos avançados, assim

como garantir jogadores perto para disputar as segundas bolas e assim poder instalar no meio-campo adversário ou progredir no terreno, quando houver condições para isso.

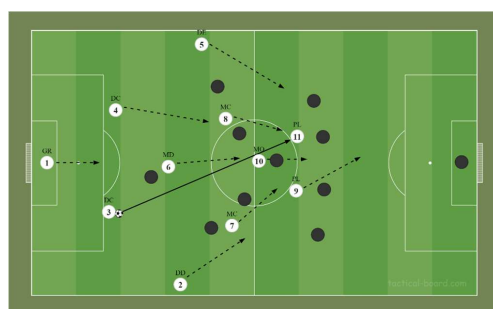


Figura 14- Unidade Ofensiva

2º Sub-Momento (Criação de Situações de Finalização):

Garantir a máxima amplitude do campo recorrendo, normalmente, aos laterais e a máxima profundidade dada pelos avançados, sempre com o papel importante de tentar esticar ao máximo a linha defensiva do adversário, de modo a criar espaço no meio para ser aproveitado pelos médios.

Importante também ter sempre jogadores dentro do bloco adversário, de modo a aproveitar esses espaços entrelinhas quer seja para tabelar com colegas diretos ou em forma de 3º homem, ou para receber orientado para a baliza e progredir no terreno. Estas ajudas perto vão permitir melhores condições para circular a bola, assim como garantir à equipa estar mais bem preparada para reagir a uma possível perda da posse de bola e fechar os espaços ao adversário.

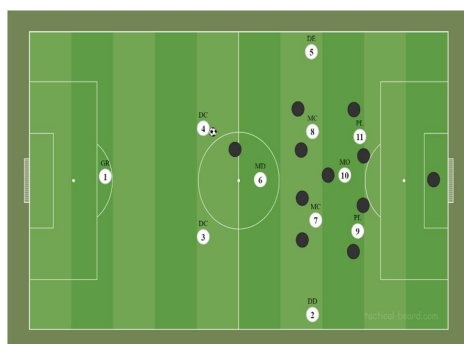


Figura 15- Distribuição equilibrada em 2ºSM

Figura 16- Distribuição equilibrada em 2ºSM

Uma vez que a maioria do nosso jogo se situa no meio-campo adversário, torna-se essencial arranjar soluções para desbloquear a resistência da outra equipa e as barreiras que esta nos coloca, de modo que seja possível progredir no terreno e chegar o mais perto possível da baliza. Sendo que os nossos laterais estão sempre projetados e a dar o máximo de largura possível, são vistos como uma solução para criar perigo. Quando a bola vai à largura é importante termos jogadores perto para conseguir circular a bola para o lado contrário, uma vez que irá estar vazio (acreditando que a equipa adversária bascula em função da bola e deixa este corredor livre). Esta ação pode ser garantida de duas formas: ou por um segundo médio (mais afastado do lado da bola) que funciona como suporte, ou através do central do lado contrário da bola, que sobe no terreno e funciona como suporte para circular a bola até ao corredor contrário.

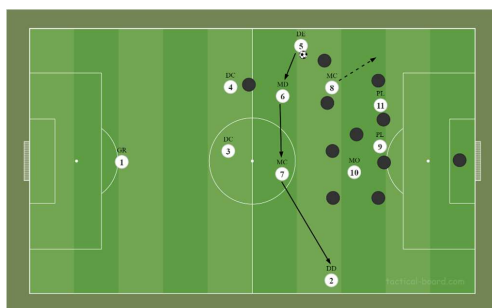


Figura 17- Médios de suporte para variar jogo

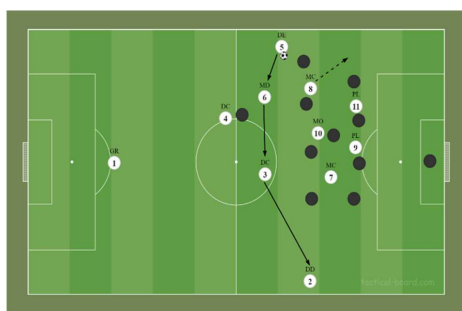


Figura 18- Central a funcionar como suporte para variar jogo



Privilegiar cruzamentos em condições favoráveis – o cruzamento deve ser realizado para o jogador em melhor posição de finalizar com sucesso a ação atacante. Deste modo, através do treino foram criadas situações de cruzamento em 3/4 do campo, aproveitando a vantagem da área ainda se encontrar livre, e cruzamento na linha de fundo, podendo este ser atrasado para a marca do penálti, ou “picado” ao segundo poste, aproveitando as costas do último defesa.



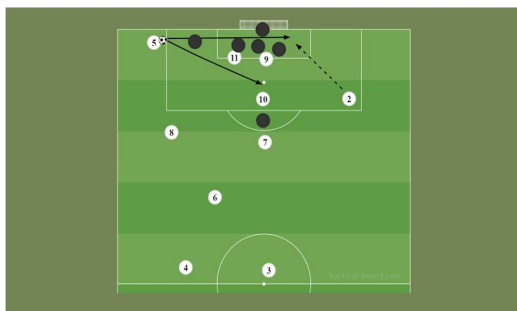


Figura 21- Cruzamento linha de fundo (atrasado e "picado" ao 2º poste)

Ocupação de zonas privilegiadas de finalização – para aumentar as chances de sucesso de finalização, é necessário que o posicionamento dos jogadores na área do adversário seja correto e as zonas devidamente preenchidas. Face a isto, ficou definido que devem ser preenchidas 4 zonas pelos nossos jogadores, sendo estas a zona do primeiro poste, a zona do segundo poste, a marca do penálti e a zona à entrada da área. Todas as zonas são importantes em situações de cruzamento, assim como é importante a presença de alguém (normalmente um dos médios) na entrada da área para aproveitar possíveis segundas bolas, aumentando a chance de criar perigo e marcar golo.

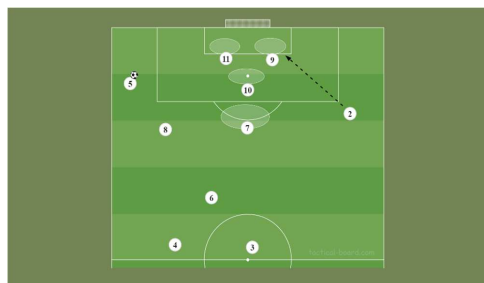
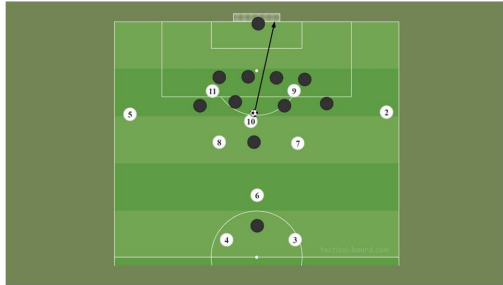


Figura 22- Zonas de finalização

Arriscar o remate exterior – pretendemos que a equipa seja perigosa em todos os momentos e que aproveite todas as situações para finalizar situações de ataque. Face a isto, o remate exterior é mais uma opção, devendo este ser utilizado quando o jogador sentir que está em posição vantajosa para tal, não levando ao desperdício da ação atacante.



5.2.2. Transição Defensiva

Grande Princípio

Reação rápida e coletiva na perda da bola, tentar recuperar o mais à frente possível.

Subprincípio

- Ganhar a bola imediatamente após a perda.
- Quem perde reage a pressionar o portador da bola
- Para roubar, condicionar ou parar (Mudança rápida de atitude, agressivo no desarme, impedir ligações próximas, obrigar a jogar para trás, identificar vantagens ou desvantagens numéricas para continuar ou não)
- Todos reagem.
- A fechar a equipa e a empurrar na direção da bola
- Fechar, compactar para organizar
- Evitar a progressão rápida
- Recuperar posição (se a 1ª pressão é batida)
- Correr para trás
- Evitar 1x1 com o guarda-redes
- Ganhar tempo
- Retirar espaço nas costas

5.2.3. Organização Defensiva

Grande Princípio

Equipa coesa, compacta, solidária e agressiva a retirar espaço e tempo ao adversário para roubar a bola.

Subprincípios

- Impedir progressão – sempre a fechar o meio e com o bloco compacto a bascular.
- A 25/30 metros de profundidade e largura.
- Jogo de coberturas constante.
- Jogador que sai tem que tapar a bola.
- Basculação (Viajar juntos, antecipar passes no meio, ganhar espaço para a frente, o mais perto da baliza do adversário).
- Proteger costas e controlar a profundidade – Quando subimos ou quando baixamos.
- Baixamos o bloco quando existem passes dentro do nosso bloco, quando ameaçam bola na profundidade.
- Subimos o bloco quando existe um passe para trás, má receção, bola aérea e quando a linha defensiva empurra para a equipa subir.
- Roubar a bola e zona de pressing – Onde? A todo o campo e preferencialmente o mais à frente possível. Pontapés de baliza impedir a saída curta. Quando? Definimos os corredores laterais como zonas de pressão.
- Linha defensiva solidária e a comandar.
- Jogadores da frente pressionam bola e espaço próximo.
- Indicadores de pressão (Maus passes, bolas aéreas, passe para trás, portador da bola de costas).
- Bola no nosso meio (Expulsar a bola do nosso meio e não deixar o adversário enquadrar).
- Pontapé de baliza – impedir saída curta – Encaixar para tapar.

- Encaixar na estrutura do adversário.
- Abdicar dos jogadores mais longe da bola.
- Inverter tudo no lado da bola.
- Nossos alas dividem o espaço.

5.2.4. Transição Defesa-Ataque

Grande Princípio

Aproveitar para sair rápido ou organizar, perceber se temos vantagem ou não.

Subprincípios

- A gerir tempos.
- Ataque rápido à profundidade.
- Identificação de situações de igualdade ou superioridade.
- Retirar a bola da zona de pressão.
- Jogar para a frente ou lado-frente (ganhar tempo para a decisão, ganhar tempo para levar mais jogadores para a frente, para organizar ou para chegar com mais jogadores à frente).
- Ir para o mais à frente possível no campo.
- Olhar para a frente (jogadores longe da bola como referência dando profundidade ou apoio dependendo das necessidades).

5.2.5. Esquemas Táticos

Ofensivos

- Canto 1



Figura 24- Canto Ofensivo 1

- Canto 2



Figura 25- Canto Ofensivo 2

- Canto 3



Figura 26- Canto Ofensivo 3

- Livre Lateral Ofensivo



Figura 27- Livre lateral ofensivo

Defensivos

- Canto



Figura 28- Canto Defensivo

- Livre Lateral Defensivo



Figura 29- Livre lateral defensivo

5.3. Caracterização de microciclos em período preparatório e competitivo

Designamos o período onde não existe competição oficial como período preparatório.

Foram definidos como objetivos principais, por parte da equipa técnica, a melhoria das condições físicas, o rápido entrosamento do plantel, e principalmente, a transmissão e implementação das ideias técnico-táticas pretendidas.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo-treino	Folga
Tarde	Folga	Treino	Jogo-treino	Treino	Treino	Folga	Folga

Figura 30- Microciclo padrão período preparatório

No período preparatório que teve a duração de quatro semanas foram realizadas doze unidades de treino e oito jogos de preparação. Ao longo das 4 semanas, o volume de treino/carga foi aumentando progressivamente, tanto a nível físico como psicológico (transmissão de conteúdos e implementação do modelo de jogo adotado). Principalmente a nível físico, a literatura comprova que é muito importante para reduzir o risco de lesão, o aumento do volume de carga ser realizado de forma progressiva e irmos aumentando à medida que nos aproximamos do período competitivo.

Nesta fase do período preparatório a equipa técnica reuniu-se e decidiu incluir um treino com teor mais competitivo (jogos amigáveis) em todos os microciclos, em que todos os adversários escolhidos foram em função dos objetivos para cada microciclo. Exemplificando, o jogo com o Famalicão tinha como objetivo a organização defensiva, já o jogo com o Gondomar tinha como objetivo a organização ofensiva.

Uma das tarefas específicas realizada nesta fase preparatória, foram as avaliações físicas e o tratamento dos dados, que, numa primeira estância, serviram para analisar os atletas em melhores condições físicas, e por fim, servir de *baseline* para recolha de dados futura para com isso perceber a evolução dos atletas ao longo da época. De acordo com Miller et al. (2018), a realização de testes físicos é feita por uma série de razões, tais como: classificar atletas, identificar forças e fraquezas fisiológicas, prever o rendimento futuro, avaliar a eficiência de um programa de treino, monitorizar o rendimento do atleta ao longo

do tempo e prescrever e manipular variáveis de treino (exemplo: volume, intensidade e carga).

Aquando da escolha dos testes, foi importante ter em conta que os mesmos fossem válidos (meçam o que é suposto medir) e fiáveis (sem grande margem de erro) (Miller, 2018) e que as exigências da modalidade (e.g., sistemas energéticos), a experiência do atleta, o nível de treino, a idade e fatores ambientais sejam tidos em consideração (Haff & Triplett, 2016).

A aplicação dos testes, quando feitos em sequência, deve obedecer a uma determinada ordem, de maneira que o teste seguinte não seja prejudicado (Haff & Triplett, 2016). Desta forma, procurou-se que todos os testes se realizem sem fadiga acumulada estabelecendo ao atleta se apresentar no máximo da sua capacidade física para a realização do mesmo, permitindo assim um termo de comparação com os testes anteriores e/ou futuros. A sequência dos testes teve como fundamento as considerações de Haff e Triplett (2016):

- Testes que não causam fadiga (e.g., *Squat Jump*, *Drop Jump*)
- Testes de agilidade (e.g., *5-10-5 Test*)
- Testes de força máxima (e.g., 1 repetição máxima de agachamento)
- Testes de velocidade (e.g., sprint de 10 metros e 30 metros)
- Testes de resistência muscular localizada (e.g., máximo de flexões)
- Teste de capacidade anaeróbia que impliquem fadiga (e.g., *Running Anaerobic Sprint Test*)
- Teste de capacidade aeróbica (e.g., *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*).

5.4. Microciclos (Planificação, Relação com o Jogo e Adversário e Reflexão)

5.4.1. Microciclo 6

Foram selecionados 2 microciclos com alguma distância temporal e com adversários de diferente exigência competitiva. Neste tópico será abordada a semana de treinos, a análise ao adversário e a reflexão pós-jogo.

O primeiro microciclo está relacionado com a primeira jornada da Divisão de Honra de juvenis da Associação de Futebol de Braga, jornada em que enfrentamos o Futebol Clube Famalicão que, teoricamente, era uma das equipas mais fortes do campeonato.

Tabela 3- Microciclo 6

Segunda-feira (MD+2)	Terça-feira (MD+3)	Quarta-feira (MD+4)	Quinta-feira (MD-2)	Sexta-feira (MD-1)	Sábado (MD)	Domingo (MD+1)
FOLGA	TREINO (Organização, Transição Ofensiva)	TREINO (Jogo treino vs17 VSC)	TREINO (Organização Ofensiva, Cobertura na 1ª fase de construção)	TREINO (Organização Ofensiva, Cobertura na 1ª fase de construção)	JOGO 1ª Jornada 	FOLGA

5.4.2. Análise Pré-Jogo

Neste jogo com o Famalicão, por ser a primeira jornada do campeonato, não obtivemos informações tão detalhadas da forma de jogar do nosso adversário. Sabíamos previamente que o Famalicão jogava num 4-3-3, procurando muito jogo exterior com a subida dos laterais e a largura dos extremos tendo assim dupla largura, o que causava muito perigo nos corredores pois tinham vantagem nessa zona do campo.

Tínhamos também algumas referências individuais que deveríamos ter em atenção, tais como: os dois alas que eram muito rápidos, fortes no 1x1 e que tinham tendência sempre para jogar com a largura toda, o pivot defensivo que controlava muito bem o jogo sem bola deixando pouco espaço entre linhas o que podia condicionar muito o nosso jogo.

A estratégia para este jogo foi muito focada no que nós podemos fazer e não no que nós podemos evitar que eles façam. A adoção desta estratégia foi muito devido a estarmos numa fase muito precoce da época e achamos em conjunto que havia pontos a melhorar na nossa equipa e só depois de sentirmos a equipa coesa e capaz de aplicar as nossas ideias, é que iríamos dar uma maior ênfase ao jogo do adversário. Será possível verificar isso no próximo microciclo, em que já iremos adotar uma estratégia diferente no jogo contra o Vizela.

Concluindo, sabíamos que este jogo podia ter um peso psicológico nos jogadores por ser o primeiro jogo e ser de um grau de dificuldade elevado e sendo assim durante a semana de treinos tentamos passar tranquilidade e confiança aos nossos jogadores.

5.4.3. Unidade de Treino 21

Plano de Treino

Nº Treino	21	Escalão	Juvenís B (Sub-16)	Microciclo	5
Data	5/10/2021	Dia	terça-feira	Hora	16:30
Nº Jogadores	20 + 3GR	Tempo	90'	Local	Campo 6
Objectivos	Organização/Transição Ofensiva				
Material	Bolas, Coletes, Cones e Balizas de fut 7.				

Observações:
Abreu, Silva, Machado, Martin

Diagrama de um jogo de futebol 10x10+GR. O campo é dividido em zonas por cones. Jogadores são posicionados em várias áreas, incluindo a defesa, meio-campo e ataque. Há uma zona de 10x10 metros no meio-campo e uma zona de 10x10 metros na defesa. Há também uma zona de 10x10 metros na defesa. O jogo é realizado com 20 jogadores e 3 jogadores de reserva (GR).

Figura 31- Unidade de treino 21

Parte inicial:

1º exercício: Ativação geral: mobilidade articular, aumento da temperatura corporal e aumento progressivo da intensidade da ativação.

Parte Fundamental:

2º exercício: Jogo GR+10x10+GR em que a equipa que tem a posse de bola deve ocupar as zonas definidas, este exercício tem como objetivo a organização ofensiva mais concretamente a 1ª fase de construção e o ataque à profundidade.

3º exercício: Jogo GR+10x10+GR em que a equipa que tem a posse de bola se conseguir realizar 3 passes na zona delimitada têm um penalti a favor, se marcar golo em lance corrido = 2 penaltis. A equipa que defende após recuperar a bola, transita em direção à baliza adversaria, podendo marcar golo em qualquer das 3 balizas.

4º exercício: o exercício começa com 3 jogadores em posse de bola, após realizarem 3 passes podem realizar passe na profundidade para um dos corredores em que vão estar posicionados um dos 3 elementos da equipa que ataca a baliza, existe outra equipa de 3 jogadores para defender.

5º exercício: Torneio GR+6x6+GR com as seguintes regras: remate = canto/livre lateral, Golo = penalti.

5.4.4. Unidade de treino 22

Piano de Treino

Vitória Sport Clube
2021/22

Nº Treino	22	Escalão	Juvenis B (Sub-16)	Microciclo	5
Data	6/10/2021	Dia	quarta-feira	Hora	16:30
Nº Jogadores	19 + 2 GR	Tempo	90'	Local	Campo 6
Objectivos	Jogo de Treino				
Material	Bolas, Coletes e Cones.				

Observações:
Abreu; Martin; Machado; Silva; Teixeira

Exercício nº1

Vitória Sport Clube
2021/22

Ativação para jogo	Nº Campos	1	Nº Jogadores	12	5'
--------------------	-----------	---	--------------	----	----

Classificação		Dimensões	10
---------------	--	-----------	----

Exercício nº 2

Vitória Sport Clube
2021/22

Jogo	Nº Campos	1	Nº Jogadores	20 + 3GR	2x40'
------	-----------	---	--------------	----------	-------

Classificação		Dimensões	Campo de fut11
---------------	--	-----------	----------------

Objectivos

Vitória Sport Clube
2021/22

Objectivos	Ativar para jogo.
Descrição	
Equipas	

Objectivos

Vitória Sport Clube
2021/22

Objectivos	Competição
Descrição	Jogo de treino
Equipas	A- Silva; Nuno; Abreu; RU; Rodrigues Hugo; Breno; Pajonku; Zé B-Balardo;Gui; Martin; Gui; André; Vitor; Gonçalo; Cadete

Figura 32- Unidade de treino 22

Parte Inicial:

1º exercício: Ativação geral: mobilidade articular, aumento da temperatura corporal e aumento progressivo da intensidade da ativação.

Parte Fundamental:

Jogo treino contra os sub17 do Vitória Sport Clube, que tinha como objetivo a aplicação de algumas ideias da organização ofensiva, em contexto de jogo e perceber algumas dificuldades que a equipa podia sentir no próximo jogo diante do Famalicão. O jogo treino teve duas partes de 40 minutos.

5.4.5. Unidade de treino 23

Piano de Treino

Vitória Sport Clube
2021/22

Nº Treino	23	Escalão	Juvenis B (Sub-16)	Microciclo	6
Data	7/10/2021	Dia	quinta-feira	Hora	16:30
Nº Jogadores	19 + 2GR	Tempo	90'	Local	Campo 6
Objectivos	Org. Of. Cob. Of. em 1ª Fase - Ajudas perto dos Centrais; Saídas de zonas de pressão.				
Material	Bolas, Coletes, Sinalizadores e Balizas de 7 e 11.				
Observações:	Martin; André; Abreu; Silva				

Exercício nº1

Ativação - Meio

Nº Campos: 3

Nº Jogadores: 21

Objetivos

Ativação geral

Descrição

Ativação geral em 3 zonas de 7 jogadores cada, com 3 jogadores de cada zona a jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio.

Equipas

Ativação

Classificação

Dimensões

Campo 1x7

Exercício nº2

Ativação - Meio

Nº Campos: 3

Nº Jogadores: 21

Objetivos

Ativação geral

Descrição

Ativação geral em 3 zonas de 7 jogadores cada, com 3 jogadores de cada zona a jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio.

Equipas

Ativação

Classificação

Dimensões

Campo 1x7

Exercício nº3

Ativação - Meio

Nº Campos: 3

Nº Jogadores: 21

Objetivos

Ativação geral

Descrição

Ativação geral em 3 zonas de 7 jogadores cada, com 3 jogadores de cada zona a jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio.

Equipas

Ativação

Classificação

Dimensões

Campo 1x7

Exercício nº4

Ativação - Meio

Nº Campos: 3

Nº Jogadores: 21

Objetivos

Ativação geral

Descrição

Ativação geral em 3 zonas de 7 jogadores cada, com 3 jogadores de cada zona a jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio. Os jogadores de cada zona devem jogar no meio e os jogadores de cada zona devem jogar no meio.

Equipas

Ativação

Classificação

Dimensões

Campo 1x7

Figura 33- Unidade de treino 23

Parte Inicial:

1º exercício: “Meinhos” 4x2 e 5x2 em que no final faz-se a contagem de quem foram os 2 jogadores que mais vezes foram ao meio. Cada período contém diferentes regras (nº limite de toques sendo que ao 3º passe podem dar mais de um toque e não podem dar de calcanhar). Se a bola passar no meio dos dois defensores ou após 20 passes = dobra.

Nos intervalos entre “meinhos” havia uma ativação geral.

Parte Fundamental:

2º e 4º exercício: Jogo de GR+6x6+GR com 2 *jokers* dentro (joga pela equipa que tem a posse da bola) e 4 apoios frontais. O número de passes na jogada de um golo = número de golo (7 passes numa jogada que dá golo equivale a 7 golos), sendo que passe ao guarda-redes a contagem de passes volta ao 0. Este exercício tinha como objetivo a organização ofensiva, as coberturas ofensivas na primeira fase de construção. Um dos feedbacks mais utilizados para os jogadores foi manter as ajudas pertos dos centrais.

3º exercício: Jogo de posse de bola 3x3+3, em que tem 2 equipas com bola e 1 a tentar roubar a bola. Cada 5 passes em cada quadrado = 1 golo.

5º exercício: Exercício com objetivo a transição ofensiva. Consiste em 2 jogos dentro de 1, ou seja, 2x2 + *joker* dentro de um quadrado sendo que estão colocados mais 4 (2 de cada equipa) em cada ângulo do quadrado. Estes últimos não podem sair da área assinalada (vermelho) para defender, apenas funcionam como apoio. Caso consigam devolver o passe ao colega do meio ou criar um lance individual, podem avançar em direção a baliza mais distante com ou sem bola controlada. Jogadores que se encontram de fora realizam trabalho complementar (prevenção de lesões, trabalho de core, ...).

5.4.6. Unidade de treino 24

Piano de Treino

Nº Treino	24	Escalão	Juvenis B (Sub-16)	Microciclo	6
Data	8/10/2021	Dia	sexta-feira	Hora	16:30
Nº Jogadores	18 + 2GR	Tempo	90'	Local	Campo 6
Objectivos	Org.OF: Cob. Of. em 1ª Fase - Soluções ao portador da bola; Saídas de zonas de pressão.				
Material	Bolas, Coletes, Sinalizadores e Balizas de 7 e 11.				

Observações:
 Lestonados - J. Tomás, Ramon, João D.;
 Outro escalão - João F., Tiago C., Correia, Denis, R. Lopes;

Exercício nº1

Exercício nº1	Meio 3x3 + 3x3 + 3x3	Nº Campos	2	Nº Jogadores	18 + 2GR	15'
Objectivos * Manutenção da posse de bola - Saída de 3º de bola.						
Descrição Metros 3x3 com 11 jogadores com posse de bola e 2 jogadores sem bola. O jogo é dividido em 3 fases de 3x3 metros, com 11 jogadores em cada fase e 2 jogadores sem bola. O jogo termina quando a bola sai da área de 3x3 metros.						
Equipas Azuis Verdes						
Classificação	Dimensões 15x15					

Exercício nº2

Exercício nº2	GR+9x10	Nº Campos	1	Nº Jogadores	18 + 2GR	10x15'
Objectivos * 1º OF: Ataque para o portador da bola - Soluções ao Centrais. Ataque a profundidade.						
Descrição Após 10x15 metros, o jogo é dividido em 2 fases de 9x10 metros e 10x15 metros. O jogo termina quando a bola sai da área de 9x10 metros.						
Equipas Azuis Verdes						
Classificação	Dimensões 10x15					

Exercício nº3

Exercício nº3	GR+6	Nº Campos	1	Nº Jogadores	18	10x15'
Objectivos * Manutenção da posse de bola - Saída de 3º de bola.						
Descrição Exercício de posse de bola em que 11 jogadores com posse de bola e 2 jogadores sem bola. O jogo é dividido em 2 fases de 6x6 metros e 10x15 metros. O jogo termina quando a bola sai da área de 6x6 metros.						
Equipas Azuis Verdes						
Classificação	Dimensões 10x15					

Exercício nº4

Exercício nº4	GR+9x10+GR	Nº Campos	1	Nº Jogadores	18 + 2GR	10x15'
Objectivos * 1º OF: Ataque para o portador da bola - Soluções ao Centrais. Ataque a profundidade.						
Descrição Após 10x15 metros, o jogo é dividido em 2 fases de 9x10 metros e 10x15 metros. O jogo termina quando a bola sai da área de 9x10 metros.						
Equipas Azuis Verdes						
Classificação	Dimensões 10x15					

Figura 34- Unidade de treino 24

Parte Inicial:

1º exercício: “meinho” de 6x3 com *joker*, a equipa com posse de bola se conseguir fazer 20 passes ou passar a bola por dentro da equipa que defende (furar a equipa que defende) = dobra. O exercício tem como objetivo a manutenção da posse de bola e criar nos jogadores o gosto por ter a bola em sua posse. Nos intervalos do exercício os jogadores realizavam uma ativação geral.

Parte Fundamental:

2º exercício: Tem como objetivo a organização ofensiva e o ataque à profundidade, dando sempre o feedback de ter ajudas perto ao portador da bola, dar soluções aos centrais. O exercício consiste num jogo de GR+9x10 em que a equipa que ataca com 10, após entrar na área finaliza sem oposição. Se o último homem perder bola = penalti.

3º exercício: Objetivo principal é a manutenção da posse de bola e sair das zonas de pressão. É um exercício de posse de bola em que tem 2 equipas com bola e 1 a tentar roubar bola. Cada 5 passes em cada quadrado = 1 golo.

4º exercício: Jogo GR+9x9+GR, cada perda de bola pelo último homem dá penalti para a equipa adversária. Este exercício tem como objetivo a organização ofensiva, e a correção de alguns posicionamentos dos jogadores para o jogo contra o Famalicão.

5.4.7. Reflexão do Microciclo

O microciclo 6, sendo a semana do nosso primeiro jogo para o campeonato, decidimos manter o tipo de trabalho que estávamos a realizar durante a pré-época. O principal objetivo do microciclo relacionava-se com a organização ofensiva e a importância da manutenção da posse de bola para o sucesso do nosso jogo. A nível global foi uma semana positiva, todos os objetivos foram cumpridos com sucesso nas 4 unidades de treino.

Apesar de termos algumas informações sobre o adversário de sábado, o treinador principal juntamente connosco, equipa técnica, decidimos ter um maior foco no nosso jogo e se necessário realizar apenas uns ajustes, no último treino da semana, com foco no jogo contra o Famalicão. Decidimos também não passar qualquer tipo de informação sobre o adversário durante a semana aos jogadores, reforçando a ideia de que a nossa forma de jogar e a capacidade de implementar o nosso jogo em contexto competitivo é o mais importante e que iríamos estar em melhores condições de vencer o jogo se tivesse todo o plantel em sintonia com a nossa forma de jogar.

O rescaldo da semana de treinos foi positivo com todos os jogadores do plantel a mostrar grandes índices de trabalho, o que fez aumentar os níveis dos treinos durante a semana.

5.4.8. Análise Pós Jogo e Reflexão

Neste tópico será abordado o jogo de sábado contra o FC Famalicão, analisando ambas as partes do jogo tal como alguns ajustes estratégicos ao longo do jogo.

Após uma análise do jogo, verificamos um controlo total da nossa parte na primeira parte. Grande parte do tempo na primeira parte tivemos em organização ofensiva, mostrando grande tranquilidade com bola e boas dinâmicas ofensivas, o Famalicão apenas tem 2 remates à baliza, sendo que ambos foram através de bola parada. O resultado ao intervalo

estava 0-2 o que espelhava todo o nosso controlo do jogo. Ao intervalo, nós, equipa técnica, reunimos rapidamente e facilmente chegamos a um consenso de que se mantivéssemos grande parte do tempo com a bola em nossa posse e conseguíssemos controlar a profundidade iríamos ter sucesso na segunda parte. A mensagem do treinador principal ao intervalo para os jogadores incidiu muito sobre a importância de continuar a ter bola na segunda parte e também deu alguns feedbacks à linha defensiva de forma a controlar melhor a profundidade.

A segunda começou com alguma superioridade para o Famalicão, principalmente nos primeiros 10 minutos. A equipa, nesses 10 minutos, teve grande parte do tempo em bloco médio (4-5-1), com os pontas de lança a baixar para as alas e o nosso médio ofensivo ficar na posição mais avançada do terreno. Este tipo de organização permitiu-nos controlar o tipo de jogo que o Famalicão apresentava, que era um jogo muito direcionado para fora, com muitas sobreposições dos laterais tendo dupla largura nos corredores, posto isto com o recuo no terreno dos nossos avançados fez com que nas alas tivéssemos sempre igualdade ou superioridade (com a aproximação do nosso médio). Após esse período de maior domínio do Famalicão, optamos por baixar o nosso médio mais defensivo e começar a construir com uma linha de 3, o que nos deu mais tranquilidade na primeira fase de construção e, consequentemente, mais posse de bola tornando o jogo a nosso favor. Nos últimos 10 minutos do jogo fizemos o 0-3, consolidando assim o nosso bom jogo.

5.4.9. Microciclo 13

Tabela 4- Microciclo 13

Segunda-feira (MD+1)	Terça-feira (MD+2)	Quarta-feira (MD+3)	Quinta-feira (MD-3)	Sexta-feira (MD-2)	Sábado (MD-1)	Domingo (MD)
FOLGA	TREINO (Organização Defensiva/ Recuperação)	TREINO (Organização Defensiva/ Tensão Muscular)	TREINO (Organização Ofensiva, Finalização)	TREINO (Observação dos comportamentos em jogo)	FOLGA	JOGO 

5.4.10. Análise Pré-Jogo

Após uma análise mais detalhada do nosso departamento de observação, foi possível identificar alguns padrões no jogo do Vizela. O Vizela joga num 4-3-3 com um pivot defensivo e 2 médios interiores, foi detetado também algumas referências individuais, tais como o ala (Rúben Santana) forte no 1x1, um jogador rápido com e sem bola que procura muitas vezes o espaço exterior aproveitando assim a sua velocidade, o avançado (João Fonseca), um jogador forte e possante que aparece muitas vezes em apoio aos médios em 1ª fase de construção, o médio interior (Diogo Reis), um jogador que procura constantemente espaço para ser solução e que tem muita facilidade em sair das zonas de pressão.

Relativamente à organização ofensiva do Vizela, é uma equipa que na 1ª fase de construção usa muitas vezes o guarda-redes como solução, baixando os centrais para uma saída curta. Os laterais apresentam ajustes diferentes, sendo que, o lateral esquerdo fica à largura e baixo em apoio ao central esquerdo, enquanto o lateral direito tende a dar largura e mais profundo. O pivot e um dos interiores encontram-se baixos, ajustados dentro da estrutura para serem soluções de modo a poderem queimar essa pressão por dentro, seja pelo central ou lateral caso a bola vá à largura. Na 2ª fase de construção a equipa do Vizela demonstrou alguma dificuldade em manter a posse de bola, contudo procuram entrar em 3ª fase de construção pelos corredores laterais, através da bola longa na profundidade no espaço exterior. Os interiores tendem a ajustar próximos ao corredor lateral de modo a criar superioridade numérica para que consigam entrar nesse corredor, ou procurar o interior contrário, que muitas vezes é o homem livre, de modo a sair da zona de pressão e procurar espaço em corredor contrário.

Na organização defensiva, em bloco alto, de modo a condicionar a 1ª fase de construção do adversário, a equipa do Vizela ajusta-se em 4-4-2 losango, sendo que os alas ficam com a referência dos centrais adversários para realizar a pressão de fora para dentro. No corredor central, ficam com referência homem a homem, sendo o avançado responsável pelo pivot adversário, os interiores com os interiores e o pivot a dar cobertura aos interiores. Na linha defensiva, os laterais têm referência dos alas e um dos centrais o avançado. Em bloco médio, a equipa do Vizela ajusta-se num 4-1-4-1, sendo que o comportamento defensivo desta equipa se resume à forma como responde aos

Sendo assim, foi nos possível abordar o jogo sabendo dos pontos fortes do nosso adversário tendo maior cautela em algumas situações e contrariamente aproveitar as debilidades do Vizela, principalmente o espaço entre linhas que era muito vantajoso para o nosso jogo interior.

[illegible]

42

Parte Inicial:

1º exercício: ativação geral com incidência na mobilidade articular, no aumento da temperatura corporal e alguns movimentos de maior amplitude.

2º exercício: Jogo de Rugby 10x10, em que não há faltas, somente não se pode passar a bola com o pé. Objetivo deste exercício é manter sempre ajudas perto ao portador da bola, algo importante no nosso modelo de jogo.

Parte Fundamental:

3º exercício: Jogo do capitão 9x9 + 4 apoios + *joker*: +1 ponto quando a bola circula nas duas larguras (apoios laterais), +1 ponto quando a bola vai ao capitão (jogador selecionado pelo treinador), +5 pontos com recuperação de bola + golo. Ligar aos dois apoios laterais abre a baliza de 11. Golo = 3 pontos. A equipa que defende só pode finalizar na baliza de 7. Os objetivos deste exercício são: procurar ajudas longas/curtas, reação rápida à perda de bola, organização ofensiva, transição defensiva.

4º exercício: Saídas do GR, GR+10x8+GR, o jogo recomeça sempre por pontapés de baliza. Golo equivale a 3 pontos. Número de passes da equipa com 10 jogadores no meio-campo defensivo = número de pontos para outra equipa. Equipa com 8 jogadores se circular a bola no meio-campo ofensivo à largura = 1 ponto. Equipa com 8 jogadores só defende no meio-campo ofensivo. Os objetivos para este exercício são: Procurar ajudas/vantagens, antecipar cenário de jogo, projetar laterais, organização ofensiva/defensiva.

5º exercício: Jogo em campo reduzido GR+10x10+GR, com o intuito de antecipar cenários do jogo de Domingo contra o Vizela.

3º e 5º exercício: Jogo em campo reduzido GR+6x6+GR+2 *jokers*. Cada “buraco” vale 1 ponto. Cada golo vale 3 pontos. Quando a bola sai ou é golo, um treinador coloca uma segunda bola para os apoios, sendo que se a equipa adversário conseguir intercetar o passe do apoio para o interior, ganha um penalti. Cada vez que os apoios ligam dentro = 1 ponto, assistência = 2 pontos. Estes pontos dos apoios, são-lhes atribuídos quando iniciarem o seu jogo. Este exercício tem como objetivo: procurar extremidades do campo, procurar ajudas longe e perto e antecipar cenário do jogo contra o Vizela.

Plano de Treino						Módulo 1		Módulo 2		Módulo 3		Módulo 4		Módulo 5		Módulo 6		Módulo 7		Módulo 8		Módulo 9		Módulo 10		Módulo 11		Módulo 12		Módulo 13		Módulo 14		Módulo 15		Módulo 16		Módulo 17		Módulo 18		Módulo 19		Módulo 20		Módulo 21		Módulo 22		Módulo 23		Módulo 24		Módulo 25		Módulo 26		Módulo 27		Módulo 28		Módulo 29		Módulo 30		Módulo 31		Módulo 32		Módulo 33		Módulo 34		Módulo 35		Módulo 36		Módulo 37		Módulo 38		Módulo 39		Módulo 40		Módulo 41		Módulo 42		Módulo 43		Módulo 44		Módulo 45		Módulo 46		Módulo 47		Módulo 48		Módulo 49		Módulo 50		Módulo 51		Módulo 52		Módulo 53		Módulo 54		Módulo 55		Módulo 56		Módulo 57		Módulo 58		Módulo 59		Módulo 60		Módulo 61		Módulo 62		Módulo 63		Módulo 64		Módulo 65		Módulo 66		Módulo 67		Módulo 68		Módulo 69		Módulo 70		Módulo 71		Módulo 72		Módulo 73		Módulo 74		Módulo 75		Módulo 76		Módulo 77		Módulo 78		Módulo 79		Módulo 80		Módulo 81		Módulo 82		Módulo 83		Módulo 84		Módulo 85		Módulo 86		Módulo 87		Módulo 88		Módulo 89		Módulo 90		Módulo 91		Módulo 92		Módulo 93		Módulo 94		Módulo 95		Módulo 96		Módulo 97		Módulo 98		Módulo 99		Módulo 100		Módulo 101		Módulo 102		Módulo 103		Módulo 104		Módulo 105		Módulo 106		Módulo 107		Módulo 108		Módulo 109		Módulo 110		Módulo 111		Módulo 112		Módulo 113		Módulo 114		Módulo 115		Módulo 116		Módulo 117		Módulo 118		Módulo 119		Módulo 120		Módulo 121		Módulo 122		Módulo 123		Módulo 124		Módulo 125		Módulo 126		Módulo 127		Módulo 128		Módulo 129		Módulo 130		Módulo 131		Módulo 132		Módulo 133		Módulo 134		Módulo 135		Módulo 136		Módulo 137	
-----------------	--	--	--	--	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--

45

Parte Inicial:

1º exercício: ativação geral com maior foco na velocidade com a realização de exercícios de técnica de corrida.

Parte Fundamental:

2º exercício: Defesa de cruzamento, em que o treinador coloca a bola no espaço em que o atleta (meio-campista ou lateral) é obrigado a cruzar. Defesas centrais defendem sempre, pontas de lança atacam sempre.

3º exercício: Jogo em campo reduzido GR+6x6+GR+2 *jokers*. Cada “buraco” vale 1 ponto. Cada golo vale 3 pontos. Quando a bola sai ou é golo, o treinador coloca a 2ª bola para os apoios, sendo que se os a equipa adversária conseguir intercetar o passe do apoio para o interior ganha 1 penalti. Cada vez que os apoios ligam dentro = 1 ponto, assistência = 2 pontos. Estes pontos dos apoios, são-lhes atribuídos quando iniciarem o seu jogo. Objetivos do exercício: procurar extremidades do campo, procurar ajudas perto e longe e antecipar cenário de jogo.

4º exercício: Jogo em campo reduzido (largura limitada), GR+10x10+GR, os objetivos são os mesmos do exercício anterior, mas com diferentes condicionantes como por exemplo a largura do campo.

5º exercício: Torneio “Diego Maradona”, 3 equipas, jogam 2 um jogo de GR+7x7+GR, a equipa que perde sai. Treinador define valor dos golos consoante o momento/nota artística. As equipas são feitas pelos 3 guarda-redes.

5.4.14. Unidade de treino 54

Plano de Treino

Vizela Sport Clube
2021/22

Nº Treino	54	Escalão	Juvenis B (Sub-16)	Microciclo	13
Data	26/11/2021	Dia	Sexta-Feira	Hora	16:30h
Nº Jogadores	20 + 3Gr	Tempo	90'	Local	Campo 1
Objectivos	Jogo de treino / Observação Comportamentos em jogo;				
Material	Bolas, Coletes, Balizas de futebol 11.				
Observações: Lesionado – Abreu					

Exercício nº1

Vizela Sport Clube
2021/22

Ativação Motora	Nº Campos	1	Nº Jogadores	11	10'
Objectivos - Ativação / Coordenação motora;					
Descrição Ativação Motora - Mobilidade / Agilidade					
Equipas					
Classificação		Dimensões	15m		

Exercício nº2

Vizela Sport Clube
2021/22

Jogo	Nº Campos	1	Nº Jogadores	11	4x20'
Objectivos - Analisar os Momentos de Jogos;					
Descrição - Jogo de Treino;					
Equipas					
Classificação		Dimensões	Campo fut 11		

Figura 38- Unidade de treino 54

Parte Inicial:

1º exercício: ativação geral para jogo com foco em mobilidade articular, aumento da temperatura corporal, velocidade e tensão muscular.

Parte Fundamental:

2º exercício: Jogo 11x11 com o principal objetivo de analisar os momentos do jogo e ajustar alguns posicionamentos individuais para o jogo de Domingo.

5.4.15. Reflexão do Microciclo

No microciclo 13 exposto acima podemos verificar algumas diferenças para o microciclo 6. Abordamos a semana de treinos de maneira diferente, optamos por uma maior incidência em aspetos que tínhamos de trabalhar para contrariar o Vizela. Com as

informações que foram recolhidas do Vizela sabíamos que iriam tentar condicionar a nossa primeira fase de construção com o guarda-redes e sendo assim trabalhamos isso durante a semana, dando diversas opções aos nossos jogadores. Outra questão que trabalhamos durante a semana foi o posicionamento da nossa linha defensiva em momento de cruzamento da equipa adversária, tínhamos a referência que o Vizela tirava muita vantagem de cruzamentos largos.

Como podemos verificar neste microciclo tivemos uma abordagem totalmente diferente do jogo com o Famalicão, no microciclo 6 apenas trabalhamos momentos do nosso jogo, muito devido à fase inicial da época em que nos encontrávamos. Neste microciclo 13 optamos já por condicionar um pouco o jogo do adversário, mas sem nunca fugirmos ao nosso modelo de jogo que se basei num jogo de posse.

Por fim, acabamos a semana com o sentimento que os jogadores estavam preparados para o jogo de Domingo e mostram muita competência e seriedade durante a semana de treino, o que foi habitual durante a época.

5.4.16. Análise Pós Jogo e Reflexão

Neste tópico será abordado o jogo de domingo contra o FC Vizela, analisando ambas as partes do jogo tal como alguns ajustes estratégicos ao longo do jogo.

Após uma análise conjunta da equipa técnica foi claro para todos que não conseguimos controlar o jogo da melhor forma possível principalmente quando tínhamos a bola na nossa posse. A primeira parte tivemos sempre maior posse de bola, mas sempre sem criar muito perigo na baliza adversária, encontramos muitas dificuldades em jogar por dentro com o Vizela a colocar muita gente a defender a zona central. A nossa equipa não se soube adaptar a tentar jogar por fora, e a insistência de jogar por dentro fez-nos perder muitas bolas que deram transição para o Vizela. Nos últimos 10 minutos da primeira parte numa jogada a partir do nosso guarda-redes conseguimos inaugurar o marcador. O golo foi “fabricado” num pontapé de baliza a nosso favor com o Vizela a tentar condicionar a nossa saída. Sabíamos que o Vizela iria aplicar este tipo de pressão e a projeção dos nossos laterais fez toda a diferença, conseguimos vantagem no jogo por fora. Falamos com os jogadores durante a semana para atrair o jogo para fora para depois tentar encontrar o jogo interior, algo que somos muitos fortes. O golo foi fruto do trabalho

realizado durante a semana porque foi o que aconteceu exatamente no jogo, levamos o jogo para os corredores com o Vizela a tentar vir pressionar o nosso lateral e só depois procuramos o jogo interior quando aí já tínhamos espaço e vantagem para jogar nessa zona.

A segunda parte, tivemos menos controlo da posse de bola o que nos obrigou a baixar para bloco médio com os nossos avançados a baixar no terreno e passar para extremos no momento defensivo, o nosso medio ofensivo era o homem mais avançado no terreno ficando assim num 4-5-1. O Vizela criou muito perigo com os cruzamentos largos, algo que mesmo trabalhado durante a semana não conseguimos estar no nosso melhor nível para controlar. Uma das razões para o sucesso dos cruzamentos do Vizela era o atraso dos nossos avançados na pressão do lateral adversário, o que o permitia cruzar sem oposição. Um dos ajustes foi a substituição de ambos os avançados, dando frescura e maior capacidade defensiva nos corredores, que era o foco do Vizela.

O jogo terminou 1-0 para o Vitória, num jogo muito bem disputados por ambas as equipas. O jogo do Vizela foi muito diferente do jogo com o Famalicão, passamos mais tempo em bloco médio, muito devido ao mérito da pressão que o Vizela fazia quando tínhamos bola, e apenas pressionávamos quando havia indicador para tal.

Por fim, é muito importante gostar de ter a bola em nossa posse, mas é mais importante ainda percebermos que nem sempre vai dar e necessitamos de nos unir e defender todos juntos porque só assim teremos sucesso ao longo da época.

5.5.Desenvolvimento Profissional e Pessoal

Após uma rápida reflexão, a primeira conclusão retirada é que foi um ano de aprendizagens constantes que contribuíram, sem dúvida, para a evolução enquanto homem e treinador. Aumentou o sentimento de maior capacidade em lidar com adversidades que apareçam no dia a dia quer seja a nível profissional ou pessoal. Foi um ano rico em experiências, com grande e variada informação e conhecimento onde a sorte de absorver, refletir e filtrar será importantíssimo nesta área.

Desde o primeiro dia que houve muitas expectativas devido às condições que o clube oferece (espaços de treino, ginásio, material para avaliações, etc) e também pela oportunidade de trabalharmos diariamente com instrumentos que nunca tínhamos tido

oportunidade de trabalhar. Na apresentação à equipa técnica foram definidas as funções e as áreas de intervenção de cada membro da equipa técnica, funções essas que variaram entre observação, parte tática e parte física. A oportunidade de o trabalho de força ser realizado no ginásio do clube, é uma mais-valia para os atletas e para quem os acompanha, o que é algo fundamental naquele que poderá ser o futuro quer dos atletas quer de quem os acompanha. Numa primeira fase, os atletas sempre foram muito respeitadores, mas nunca dando muita abertura e falando apenas quando nos dirigíamos a eles. Contudo, com o decorrer do tempo foi-se criando uma ligação entre nós e os atletas, que na nossa opinião, é essencial para um bom funcionamento durante a época. Durante a época, sempre foi dado muito valor à relação com os atletas, sendo fundamental eles sentirem-se à vontade para falar seja do que for. Principalmente, na área da preparação física, é essencial os atletas comunicarem, de como se sentem e serem o mais honestos possível para depois passar essa informação ao treinador principal. A forma de comunicar com os atletas fora do treino é sempre divertida, mas sempre com o intuito de haver respeito mútuo para que na hora do treino eles saibam separar os contextos e trabalhar de forma séria. Não foi um ano difícil, foi uma nova adaptação, e, como esta teremos outras com certeza.

Na fase inicial, tivemos algumas dificuldades em complementar o treino de campo com o trabalho de ginásio, porque a prioridade era utilizá-lo, apenas em contexto de retorno de lesão. Contudo, com o tempo e após a pesquisa de alguma informação na literatura que fundamentasse o trabalho a longo prazo que iríamos realizar, tivemos abertura para o fazer. Apesar dessa abertura, os atletas apenas realizavam trabalho de ginásio uma vez por semana, mas era complementado com algum trabalho de campo.

No treino em si, sempre houve muito solicitação para a parte física, quer aquecimentos quer momentos de alongamentos entre exercícios. Numa fase inicial, mais direcionado para o aquecimento, mas com o passar do tempo e à medida que a confiança com o treinador aumentou, foi disponibilizado mais tempo em alguns dias para realizar algum trabalho com os atletas. Um outro aspeto que foi melhorado ao longo do tempo foi a postura durante o treino. Muitos momentos durante o treino em que os atletas estavam a realizar um exercício com bola era evitado o uso de *feedbacks* porque poderiam não ir de encontro ao que o treinador principal queria, mas com o decorrer da época quando já

havia maior conhecimento das ideias pretendidas, houve mais intervenção com alguns *feedbacks* individuais.

Durante a época, foram realizados alguns documentos que ajudassem a equipa técnica em vários aspetos tais como: criação de um documento no *Excel* para a monitorização dos atletas, um relatório semanal no *Excel* relativo à monitorização resumida e de forma simples para a equipa técnica não ter dificuldades para interpretar, um documento no *Excel* relativo ao dia do microciclo direcionado para a tensão, que se baseava em vários movimentos que pretendíamos que os atletas fizessem nesse dia e com a ajuda do documento perceber os movimentos que mais utilizávamos e tentar variar de semana para semana. Nas avaliações físicas dos atletas, foram utilizados também programas que nunca tínhamos utilizado, como por exemplo, *Optojump*, *Neuroexcellence* e também as células para avaliar a velocidade. Todo este tipo de trabalho, ajudou-nos imenso a evoluir e a aprofundar o conhecimento em áreas tais como o *Excel*.

Chegámos, vimos, e aprendemos, o que fazer, e, o que não fazer quer em treino quer fora do treino, e, por vezes, na forma de comunicar, porque hoje somos mais líderes, melhores comunicadores, e melhores no planeamento do treino, e temos a certeza de que, “todos” os momentos que temos são para treinar e para evoluir!

6. Caso de Estudo

Aplicação e efeitos do treino de força em jovens jogadores de futebol de elite.

Resumo

Este estudo teve como objetivo a implementação de um programa de treino de força em jovens jogadores de elite de futebol e perceber os seus efeitos ao longo da época. A amostra é de 25 jogadores, sendo que apenas entraram no estudo os jogadores de sub16 do Vitória Sport Clube, com idade de 15 anos. Para este estudo foram realizados testes físicos de forma a realizar comparações após e durante a intervenção com os atletas. Os testes físicos realizados foram: CMJ, SJ, Sprint 10m e 30m e o *triple hop*. Foram realizados estes testes na primeira semana da pré-época, a meio da época competitiva (Janeiro) e após o término da época competitiva (Junho).

Resultados: Os resultados demonstram que a aplicação do treino de força em jovens jogadores de futebol de elite melhora os resultados dos testes físicos realizados e consequentemente há melhoras na performance dos atletas.

Palavras-chave: Futebol, treino de força, prevenção de lesões, jovens jogadores de futebol de elite.

Abstract

This study aimed to implement a strength training program in young elite soccer players and understand the effects throughout the season. The sample consisted of 25 players, with only the under-16 players of Vitória Sport Clube, aged 15 years old, being included in the study. For this study, physical tests were performed in order to make comparisons after and during the intervention with the athletes. The physical tests performed were: CMJ, SJ, 10m and 30m sprint and the triple hop. These tests were performed in the first week of the pre-season, in the middle of the competitive season (January) and after the end of the competitive season (June). Results: The results show that the application of strength training in young elite soccer players improves the results of the physical tests performed and consequently there are improvements in the athletes' performance.

Keywords: Soccer, strength training, injury prevention, young elite soccer players.

Formatou: Inglês (Estados Unidos)

Introdução – Revisão da literatura

O jogo de futebol é caracterizado por ações curtas de alta intensidade e períodos mais de longos de recuperação (Varley & Aughey, 2013). Normalmente, os jogadores são sujeitos a frequências cardíacas máximas de 80-90% (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005). Para além disto, um jogador percorre em média 8-12 km (Stølen et al., 2005). Sendo o perfil de um futebolista predominantemente aeróbico, intercalando com movimentos de alta intensidade (Bangsbo et al., 2006). A maioria das pesquisas no futebol tem como foco a quantificação da capacidade dos movimentos de alta intensidade (Salvo, Gregson, Atkinson, Tordoff, & Drust, 2009), sendo estas as ações cada vez mais importantes, correspondendo as ações mais decisivas do jogo como acelerações/desacelerações, saltos e sprints de curta e longa distância com e sem mudanças de direção.

Barnes, Hogg, Bush e Bradley (2014), demonstraram que as exigências físicas do jogo têm vindo a aumentar nos últimos anos, como resultado dessa exigência ele verificou um aumento da corrida de alta intensidade (em 30%), do número de sprints (mais de 80%), aumento do número de ações por jogo (50%), maior número de passes (12%) e por fim uma diminuição da distância total percorrida por jogador (-2%). Verificamos que a exigência aumentou e que para tal os atletas necessitam de uma preparação física superior, de forma a superar todas estas exigências impostas.

Segundo o exposto acima, podemos verificar que as gerações mais novas de atletas necessitam de estar mais bem preparadas a nível de força e condição física. Atletas mais fortes são indicadores de menor risco de lesão e de melhor performance desportiva.

Sendo assim, o objetivo geral do caso de estudo será analisar os efeitos do treino de força em jovens jogadores de elite de futebol realizando testes físicos de salto vertical e horizontal (CMJ, SJ e Triple Hop), velocidade aos 10 metros e 30 metros e também a agilidade (505 Test). Por fim, foi analisado também o número de lesões por não contacto ao longo da época

Metodologia

Participantes

O recrutamento da amostra foi do tipo intencional, visando uma população de jovens jogadores de futebol do sexo masculino. Na constituição da amostra foram impostos alguns critérios de inclusão e também a leitura e assinatura dos encarregados de educação de um Termo de Consentimento, elaborado de acordo com a declaração de Helsínquia, após serem informados dos procedimentos dos testes, do tipo de trabalho que iriam realizar ao longo da época e à resposta diária do questionário de bem-estar.

A seleção dos participantes baseou-se nos seguintes critérios de inclusão:

- a) Não realizar nenhum tipo de atividade física ou trabalho complementar fora do clube
- b) Não ter nenhuma limitação funcional para a realização do treino de ginásio e de campo (Atletas com lesões prolongadas foram retirados do estudo)
- c) Não apresentar nenhuma condição médica que possa influenciar os resultados
- d) Ser atleta de futebol no Vitória Sport Clube no escalão de sub16
- e) Não usar nenhuma suplementação nutricional extra clube.

Sendo assim, a amostra do estudo é de 25 jogadores.

Tabela 5- Características da amostra

	Média $\pm$ Desvio Padrão
Idade (anos)	15
Altura (centímetros)	178 $\pm$ 7,20
Peso Corporal (quilogramas)	66 $\pm$ 7,15

Recolha de Dados e procedimentos

A recolha de dados foi feita em três fases distintas da época, no início da pré-época foi feita a recolha de dados sobre idade, altura, peso corporal e o primeiro momento de

avaliações físicas. A segunda recolha de dados foi realizada em Janeiro e por fim a última foi realizada em Junho aquando do final de época.

Na realização dos testes físicos sempre foi tido em conta a semelhança do ambiente em todos os momentos de avaliação (meteorologia, dia do microciclo, horário).

A sequência dos testes foi igual nos 3 momentos de avaliação e teve como fundamento as considerações de Haff & Triplett (2016):

- Testes que não causam fadiga (e.g., *Squat Jump*, *Countermovement Jump*, *Triple Hop*).

- Testes de agilidade (e.g., *5-0-5 Test*).

- Testes de velocidade (e.g., sprint de 10 metros e 30 metros), com descanso de 3 a 5 minutos entre segunda repetição.

Relativamente ao trabalho de força realizado ao longo da época:

- As primeiras 3 semanas foram direccionadas para as primeiras avaliações, para a análise de movimento e também para o controlo de cargas dos atletas

- As seguintes 8 semanas tiveram como objetivo a parte hipertrófica dos atletas, havendo maior volume de treino com cargas relativamente mais baixas, útil também para corrigir alguns movimentos dos atletas sendo que com cargas mais baixas torna-se mais fácil essa correção

- Nas 10 semanas seguintes houve o período transitório para a fase da força máxima, sendo que na 10ª semana foi o momento para avaliações (Semana de 17 Janeiro).

- Após as avaliações os atletas transitaram para a fase de potência, que teve um período de 8 semanas.

- E por fim as últimas 9 semanas foi implementado a introdução aos movimentos olímpicos sempre de forma progressiva. Na última semana (6 de Junho) foi realizado o último momento de avaliações físicas.

Resultados e Discussão

Tabela 6- Dados Relativos ao primeiro momento das avaliações físicas.

Testes Físicos Realizados (1º momento)	Média ± Desvio Padrão
Countermovement Jump (CMJ)	36,30 ± 3,90
Squat Jump (SJ)	34,05 ± 3,87
Triple Hop (TH)	6,98 ± 0,45
Sprint 30m	4,32 ± 0,11
Sprint 10m	1,84 ± 0,05
505 Test	2,80 ± 1,20

Tabela 7- Dados Relativos ao segundo momento das avaliações físicas.

Testes Físicos Realizados (2º momento)	Média ± Desvio Padrão
Countermovement Jump (CMJ)	38,84 ± 2,21
Squat Jump (SJ)	36,04 ± 2,82
Triple Hop (TH)	7,29 ± 0,52
Sprint 30m	3,87 ± 0,18
Sprint 10m	1,43 ± 0,09
505 Test	2,56 ± 1,10

Tabela 8- Dados Relativos ao último momento das avaliações físicas.

Testes Físicos Realizados (3º momento)	Média ± Desvio Padrão
Countermovement Jump (CMJ)	39,42 ± 2,12
Squat Jump (SJ)	37,22 ± 2,32
Triple Hop (TH)	7,89 ± 0,50
Sprint 30m	3,73 ± 0,20
Sprint 10m	1,36 ± 0,12
505 Test	2,38 ± 0,93

Como podemos verificar nas tabelas apresentadas acima, houve uma melhoria durante a época em todos os testes realizados. Salientar que houve uma melhoria mais acentuada do primeiro momento para o segundo momento de avaliações.

Os resultados apresentados mostram os benefícios que o treino de força complementado com o trabalho de campo traz benefícios ao nível da performance a jovens jogadores de elite de futebol.

Relativamente aos testes de salto realizados, quer o *CMJ* quer o *SJ*, apresentaram ao longo da época uma considerável melhoria, uma das razões foi a implementação do agachamento em grande parte da época, Wisloff et al. (2014), mostram uma grande correlação entre o agachamento e o aumento do salto vertical em jogadores de elite de futebol. Wisloff et al. (2014), mostram também uma forte correlação entre o agachamento e o sprint em jogadores de futebol de elite.

Uma das razões para uma melhoria progressiva em todos os testes físicos ao longo da época, deve-se ao facto de serem atletas de apenas 15 anos de idade com pouca experiência em treino de força o que, segundo a literatura, há uma maior possibilidade de maiores e constantes ganhos de força.

Segundo, McQuilliam, et al. (2020), quando atletas jovens são sistematicamente expostos a ações de alta intensidade durante um período prolongado de tempo (≥ 10 meses) podem não só ter ganhos de força tal como melhorias em movimentos específicos da modalidade, tais como saltos verticais e sprint performance. A literatura sugere também que os benefícios ocorrem em todas as fases de maturação biológica, sendo assim ações de alta intensidade (e.g. sprints) devem ser incluídos nos programas de treino em jovens atletas. Por fim, Suchomel, et al. (2016), na sua revisão de literatura reúne os principais aspetos que tornam fundamental e indispensável a inclusão do treino de força:

- a) Maior força muscular está fortemente associada a melhorias na curva força-tempo que contribuem para o desempenho integral do atleta;
- b) Maior força muscular pode aumentar a capacidade para realizar tarefas desportivas gerais como por exemplo saltar, sprintar e mudar de direção
- c) Atletas mais fortes produzem desempenhos superiores nas tarefas específicas da modalidade;
- d) Maior força muscular permite que um atleta potencie as suas capacidades mais cedo e em maior dimensão;
- e) Maior força muscular diminui o risco de lesão.

Conclusões / Limitações do Estudo / Possíveis Estudos Futuros

Como conclusão desde estudo, podemos verificar que o treino de força em jovens jogadores de futebol traz benefícios no aumento de performance e consequentemente na diminuição do risco de lesão. O facto dos atletas se encontrarem no seu processo de maturação o treino de força tem benefícios mais imediatos, como podemos comprovar nos resultados apresentados.

Em suma, jovens atletas mais fortes estarão mais bem preparados para as exigências físicas da modalidade, e estarão menos expostos ao risco de lesão.

Algumas limitações do estudo apresentado são: o número da amostra ser um pouco curto, poderia haver mais testes físicos no momento de avaliação (e.g. Teste de 1 repetição máxima).

Uma possível sugestão para futuros estudos é a divisão da amostra em dois grupos, um grupo com os jogadores em processo de maturação e o outro grupo com jogadores já maturados, aplicar o mesmo método de treino e por fim comparar os resultados de ambos os grupos e perceber se existem diferenças de ganhos de força.

Referências Bibliográficas

Bangsbo, Jens & Mohr, Magni & Krusturup, Peter. (2006). Bangsbo J, Mohr M, Krusturup P. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *J Sports Sci.*24(7):665-74. *Journal of sports sciences.* 24. 665-74. [10.1080/02640410500482529](https://doi.org/10.1080/02640410500482529).

Formatou: Português (Portugal)

Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. *International journal of sports medicine*, 35(13), 1095–1100. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1375695>

Código de campo alterado

Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., & Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *International journal of sports medicine*, 30(3), 205–212. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1105950>

Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., Gollhofer, A., & Behm, D. G. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Frontiers in physiology*, 7, 164. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2015). Essentials of strength training and conditioning 4th edition. *Human kinetics*.

Hori, Naruhiro & Newton, Robert & Stone, Michael. (2005). Weightlifting Exercises Enhance Athletic Performance That Requires High-Load Speed Strength. *ECU Publications*. 27. [10.1519/00126548-200508000-00008](https://doi.org/10.1519/00126548-200508000-00008).

Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>.

McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Free-Weight Resistance Training in Youth Athletes: A Narrative Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(9), 1567–1580. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01307-7>

- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(10), 1419–1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Varley, Matthew & Aughey, Robert. (2012). Acceleration Profiles in Elite Australian Soccer. *International journal of sports medicine*. 34. 10.1055/s-0032-1316315.
- Williams, A & Reilly, Triston. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of sports sciences*. 18. 657-67. 10.1080/02640410050120041.
- Wisløff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British journal of sports medicine*, 38(3), 285–288. <https://doi.org/10.1136/bjism.2002.002071>