

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Tiago Filipe Pedroso Silva

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto

Especialização em Treino Desportivo

Orientador institucional

Prof. Doutor. Jorge Baptista

06/2020



Agradecimentos

Começo por agradecer ao corpo Docente do Instituto Universitário da Maia - ISMAI porque muito depende deles o sucesso deste curso e a riqueza académica enorme que este contém. Mais do que isso, conseguem ser profissionais de excelência nas suas áreas de intervenção o que lhes permite acrescentar esse valor adicional, porque falam com conhecimento de causa de estar no terreno e tomar decisões e sempre ao mais alto nível. Sem individualizar ninguém, sob pena de ser injusto, deixo o agradecimento na pessoa do meu orientador de estágio o Professor Doutor Jorge Baptista, que sempre foi alguém disponível para ajudar e nos orientar da melhor forma ao longo deste percurso.

Depois agradecer aos meus colegas de turma, que tornaram este percurso ainda mais rico. Destaco dois colegas o Raul Lopes e o Rafael Santos, pois foi com eles que partilhei a realização da maioria dos trabalhos académicos solicitados e por conseguinte foi com eles que tive os mais produtivos momentos de partilha, pois são excelentes profissionais, com grande sede de conhecimento e uma competência enorme no seu dia a dia profissional.

À equipa técnica do Inter de Milheirós: Márcio Magalhães, Luís Sousa, Tiago Santos e Carlos Bártolo, vocês são enormes. Obrigado pela paciência e por todos os momentos de partilha. Desculpem se em algum momento não correspondi às vossas expectativas.

Em seguida agradecer a todos os meus amigos, que me apoiaram constantemente nesta mudança enorme na minha vida pessoal e profissional. Devo destacar os meus amigos Miguel Ascensão e ele sabe bem o quanto foi importante, *Mister* Jorge Silva, que foi o meu tutor ao longo do estágio, mas para além disso esteve sempre disponível para ajudar em tudo que precisei e por fim ao Carlos Oliveira, que foi um apoio importantíssimo ao longo destes dois anos, desde as conversas, todos os conselhos, assim como num apoio que foi muito mais além do esperado em termos profissionais. Muito obrigado.

Depois um agradecimento muito especial à minha namorada, que sempre me apoiou nesta tomada de decisão e nunca me deixou desistir ou desacreditar, mesmo nos momentos piores, consegui ser sempre o pêndulo que precisei para encontrar o equilíbrio mental.

Por fim, os mais importantes, os meus pais. São pessoas que transmitem um amor e uma admiração enorme por mim e por aquilo que faço e isso enche-me de orgulho e motivação. A minha admiração por eles é imensa e não tenho palavras nem sentimentos que possam agradecer tudo aquilo que fazem por mim diariamente.

Todos vocês tornaram isto possível. Obrigado, de coração.

Resumo

O presente relatório descreve o estágio inserido no Mestrado de Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia - ISMAI. O 2º ano do Mestrado implica a realização de um estágio profissionalizante numa instituição desportiva.

O referido estágio decorreu no Inter de Milheirós F.C., que disputou a Divisão de Honra da A.F. Porto e este relatório trata-se de um relato das atividades que decorrem ao longo da época desportiva, desde o contacto com o plantel, planeamento e execução de treino e relato do dia-a-dia de uma equipa de futebol.

Deste documento farão parte exercícios de treino, no período pré-competitivo e durante a competição, relato do modelo de jogo adotado e os seus princípios e a inclusão do modelo de jogo no planeamento semanal de treino.

Foi ainda realizado um trabalho prático com o plantel, tendo por base a influência do treino de força no desenvolvimento de atletas amadores.

Os objetivos coletivos foram atingidos e em termos pessoais foi um ano de grande aprendizagem e crescimento, tendo sido possível colocar em prática todas as metodologias planeadas. Assim, como irei demonstrar detalhadamente no decorrer deste relatório, com todo o critério possível daquilo que foi a época desportiva deste clube e por conseguinte o meu estágio profissionalizante.

Abstract

This report described an internship that takes part in the Master in Sports Training, taught at the Instituto Universitario da Maia - ISMAI. It takes place in the 2nd year as a professional training in a sports institution.

This internship took place at Inter de Milheirós F.C., which competed in the Honour Division of A.F. Porto. In this report it will be described the activities that take place throughout the sports season, from contact with the team, planning and execution of training and daily report of a football team.

This document will include training exercises, in the pre-competition period and during the competition, an account of the game model adopted and its principles and the inclusion of the game model in the weekly training planning.

A practical work was also carried out with the team, based on the influence of strength training on the development of non-professional.

The team goals were achieved and in personal terms it was a year of great learning and growth and it was possible to put into practice all the planned methodologies.

Thus, it will be possible to find this report below, with all possible criteria of what was the sports season of this club and therefore my professional training.

Índice

Agradecimentos	1
Resumo	2
<i>Abstract</i>	3
Introdução.....	8
1. Avaliação do contexto.....	12
1.1. Caracterização das Infraestruturas	13
1.2. Recursos Humanos e Materiais.....	14
2. Definição dos objetivos.....	15
2.1. Fases do estágio	18
2.1.1. Fase de integração	19
2.1.2. Caracterização do plantel.....	21
2.1.3. Avaliações iniciais.....	23
2.1.3.1. Resistência.....	23
2.1.3.2. Velocidade.....	24
2.1.3.3. Agilidade	25
2.1.3.4. Força Explosiva.....	27
2.2. Desenvolvimento e operacionalização de objetivos	28
2.2.1. Microciclo semanal – Pré-temporada.....	29
2.2.2. Segunda-feira.....	30
2.2.3. Terça-feira	32
2.2.4. Quarta-feira.....	35
2.2.5. Quinta-feira.....	36
2.2.6. Sexta-feira.....	38
2.2.7. Sábado	40
3. Construção de um modelo de jogo.....	41
3.1. O sistema tático.....	43
3.2. Momento defensivo	44
3.2.1. Organização Defensiva.....	45
3.2.2. Transição ataque-defesa	48
3.3. Momento ofensivo	49
3.3.1. Organização ofensiva	50
3.3.2. Transição defesa-ataque	53
3.4. Esquemas táticos (Bolas paradas).....	55
3.4.1. Esquemas táticos – Defensivos	55

3.4.2. Esquemas táticos – Ofensivos	57
4. Modelo de jogo adaptado ao treino	58
4.1. Segunda-feira	60
4.2. Terça-feira.....	61
4.3. Quinta-feira	65
4.4. Sexta-feira	67
5. Treino de força no futebol amador: Relação entre <i>Back Squat</i> e <i>Hip Thrust</i> com a capacidade de Salto Vertical e Horizontal.....	71
5.1. Introdução	73
5.2. Métodos e Material	74
5.2.1. Amostra	74
5.2.2. Material.....	75
5.2.3. Procedimentos	75
5.3. Resultados	77
5.4. Discussão Resultados.....	78
5.5. Conclusão.....	79
6. Considerações finais.....	80
7. Bibliografia.....	82

Índice de figuras

Figura 1 – Parque de Jogos do Inter de Milheiros F.C.	13
Figura 2 – Organigrama da estrutura do clube no Departamento de Futebol.....	14
Figura 3 - Componentes Universais da Agilidade (Sheppard & Young, 2005)	26
Figura 4 - Esquema do “T-Test”	26
Figura 5 e 6 – Representação das avaliações.....	28
Figura 7 – Circuito realizado na fase pré-competitiva	31
Figura 8 – Jogos reduzidos	31
Figura 9 – Jogo 3 corredores	32
Figura 10 – Circuito com finalização	33
Figura 11 – Exercício setorial.....	34
Figura 12 – Jogo com pressupostos defensivos e ofensivos.....	35
Figura 13 – Variantes de exercício de passe.....	37
Figura 14 – Treino Intervalado	37
Figura 15 – Exercícios de dinâmicas ofensivas com finalização	38
Figura 16 – Exercício de posse e reação à perda de bola	39
Figura 17 – Exercícios de velocidade.....	39
Figura 18 – Jogo de 3 equipas com apoios	40
Figura 21 e 22 – Exemplo da linha defensiva, dependendo do posicionamento da bola	56
Figura 23 e 24 – Exemplo da linha defensiva, dependendo do pé do adversário.....	57
Figura 25 e 26– Livre lateral colocado na área e livre lateral trabalhado	57
Figura 27 e 28 – Pontapé de canto para área e executado de forma curta.....	58
Figura 29 – Esquematização dos jogos reduzidos	62
Figura 30 – Exercício de futvolei com reação exterior	63
Figura 31 – Jogo reduzido com intervalados.....	64
Figura 32 – Jogo reduzido	64
Figura 33 – Jogo de posse de bola com 3 equipas.....	66
Figura 34 – Jogo de procura de profundidade e largura	66
Figura 35 – Jogo 11x11	67
Figura 36 – Exercício de passe	68
Figura 37 – Exercício de velocidade	69
Figura 38 – Exercício de transição	69
Figura 39 – Exercício de simulação de situação de jogo.....	70
Figura 40, 41 e 42 – Agachamento; Agachamento c/elástico; Deslocamento diagonal.	76
Figura 43, 44 e 45 – Deslocamento lateral; Elevação quadril; Elevação q. c/elástico ...	77

Índice de tabelas

Tabela 1 – plantel que iniciou a época	22
Tabela 2 – Resultados obtidos pelo grupo 1	77
Tabela 3 – Resultados obtidos pelo grupo 2.....	78
Tabela 4 – Resultados obtidos pelo grupo 3.....	78
Tabela 5 – Resultados obtidos pelo grupo 4.....	78

Introdução

Futebol – Para começar este Relatório, apenas fazia sentido iniciar este documento com a referência ao principal responsável para o mesmo acontecer, o futebol. O futebol é das modalidades com mais praticantes em todo o Mundo, conforme demonstram os números apresentados pela *Fédération Internationale de Football Association* – FIFA, que indica que este desporto é praticado por mais de 60.000.000 de pessoas em mais de 150 países. É sem dúvida um desporto que move massas e que gera emoções a cada segundo em que decorre. Muitos consideram o Futebol como um negócio, contudo entendo que é apenas uma forma de estar e uma motivação enorme, tanto mais que começo a praticar este Desporto aos 9 anos de idade. A partir desse momento sabia que era nesse desporto que gostaria de estar envolvido e de uma forma ou de outra teria de procurar lá chegar.

O futebol pertence ao conjunto das modalidades habitualmente designadas de jogos desportivos coletivos, dado que a sua essência se traduz numa relação de oposição entre as duas equipas em confronto e uma relação de cooperação entre os vários elementos da mesma equipa (Garganta & Pinto, 1998). Contudo o futebol é muitas das vezes mais que um jogo onde as emoções são levadas ao extremo e onde não raras vezes a estratégia é elevada ao seu expoente máximo.

Muitos foram os autores que tentaram descrever a sua visão sobre este espetáculo que é o futebol.

Segundo Castelo (p.10, 2003) futebol é um Jogo Desportivo Coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para se atingir esta finalidade, o Futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que podemos definir como essência do jogo a qual é moldada pelas suas leis e regulamentos dando origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos.

O Futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e de decisões tomadas numa dinâmica relacional coletiva. O desenvolvimento e coordenação de ações racionais advêm do estabelecimento de princípios, regras e formas de interação entre os elementos, através dos quais se assegura o desenrolar do jogo, quer ofensiva quer defensivamente (Teodorescu, 2003).

Nas diferentes opiniões podemos encontrar algo em comum que passa pela a influência de diferentes fatores como a tomada de decisão, a interação entre os intervenientes, a perceção dos momentos de jogo e os entendimentos táticos de cada uma das situações, ou

seja, para além daquilo que é o talento e a capacidade técnica de cada jogador, o futebol incluiu o domínio de diferentes componentes que dão origem ao jogo final.

No contexto desportivo, estratégia e tática são conceitos que caminham lado a lado, e de tal modo que podemos constatar uma utilização, cada vez mais frequente, destes dois termos em justaposição (Garganta, 1997). Sem dúvida que naquilo que é o futebol atual, esta ideia fica cada vez mais vincada e assume maior importância e relevo.

Num jogo de Futebol é possível identificar duas grandes fases, em que cada uma das equipas persegue objetivos antagónicos: a fase de ataque, quando a equipa tem a posse da bola e procura criar situações de finalização e marcar golo; e a fase de defesa, quando a equipa não tem a posse da bola e tenta impedir a criação de situações de finalização e a marcação do golo, procurando apoderar-se dela (Garganta 2003). Genericamente é nessa linha de pensamento que podemos identificar os principais objetivos do jogo e para os quais treino assume vital importância. É nesse aspeto que começa a ser cada vez mais visível o papel fundamental do treinador na forma como gere o treino para melhorar o desempenho das equipas (Batista, et al. (2019); Potrac, Brewer, Jones, Armour & Hoff, 2000).

O futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo e não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997). É este conjunto de aspetos que faz do futebol um jogo tão rico e complexo.

A formação de quadros qualificados constitui um fator determinante do desenvolvimento das atividades físicas e desportivas. Sem formação organizada deixamos ao acaso o aparecimento de melhores treinadores, dirigentes e árbitros e, conseqüentemente, de melhores atletas (Coelho, 2000). Uma vez que a sociedade é cada vez mais complexa e os atletas são cada vez mais preparados e empenhados, colocando mais e melhores dúvidas, são também novos os desafios que os treinadores de hoje em dia enfrentam (Castelo, 2009). Tudo começa nessa formação dos treinadores que serão os grandes responsáveis de dominar e passar todas as informações complexas que compõe o jogo de futebol de forma simples e intuitiva aos seus atletas. Aquele que melhor conseguir isso, será sem dúvida melhor treinador.

Associado a essas questões referidas acima, existem ainda outros fatores que influenciam o jogo e sobre os quais a atenção do treinador deve ser centrada. As questões de ordem física por exemplo, têm um impacto grande no desempenho dos praticantes e importa não só preparar essa condição física para que os atletas sejam capazes de responder a todas as exigências do jogo em termos de intensidade e resistência, mas também minimizar o número de lesões que possam ocorrer uma vez que a lesão estará sempre associada a qualquer atividade física. Portanto, o treinador deve munir-se dos melhores recursos humanos especializados em diversas áreas. Assim sendo, as equipas técnicas são multidisciplinares.

Em média, o futebolista percorre 8 a 12km por jogo (Soares, 2005), existindo diferenças substanciais na distância percorrida e na intensidade do deslocamento em função de dois principais fatores: a posição e função que cada jogador ocupa em campo e o nível competitivo do jogador (Verheijen, 1998). Estudos feitos sustentam que quanto mais elevado for o nível competitivo, maior é a distância que o jogador percorre no jogo, sobretudo no que concerne aos deslocamentos de alta intensidade (Mohr et. al., 2003). Tendo em conta estes dados, essa importância dada à vertente física do jogo, deve estar ainda mais vincada.

No contexto não profissional surgem ainda mais variáveis a influenciar o desempenho dos atletas e torna-se ainda mais importante esse cuidado com cada pormenor. Questões como alimentação, descanso, o dia-a-dia de cada atleta, a mudança constante de pisos, podem influenciar a performance de cada um de forma diferente.

É neste cenário de complexidade e aleatoriedade de ações e movimentos, praticadas num piso relativamente instável (ao contrário dos pavilhões de basquetebol ou de andebol, por exemplo) que o futebol causa muita fadiga nos atletas. A definição de fadiga não reúne consenso e está muito relacionada com a disciplina que estuda esse fenómeno. No caso da Educação Física, a mesma é descrita como o declínio na capacidade de gerar tensão muscular com a estimulação repetida (McArdle et al., 2005). Para evitar estas consequências, é fundamental recuperar entre treinos e entre jogos e num contexto não profissional torna-se ainda mais desafiante pensar e trabalhar todos esses pormenores. Ao longo deste Relatório de Estágio serão abordadas essas temáticas e a forma como se foi tentando antecipar e preparar possíveis situações de fadiga excessiva e em último caso chegar ao ponto de lesão e consequente paragem do atleta.

Mesmo fora do contexto profissional é possível trabalhar esses pormenores e tentar sempre ir em busca da melhor performance dos atletas. É com esse objetivo que surge a investigação científica que será descrita neste trabalho e que foi realizada no plantel, ao qual deve ficar também uma palavra de agradecimento pois foram todos de um profissionalismo e empenho incriveis, para conseguir cumprir todos os pressupostos definidos para essa investigação.

Essa aplicação prática pretendia analisar o impacto de dois exercícios executados com barra olímpica, como são o *back squat* e o *hip thrust*, no aumento ou não da capacidade de cada atleta no salto vertical e horizontal. Ao mesmo tempo, ambos os exercícios seriam também uma forma de tentar diminuir o risco de lesão, pois os músculos da coxa e as articulações do joelho e tornozelo são os locais mais afetados por lesões (Brito, 2012).

Entre outros objetivos, este documento pretende descrever tudo aquilo que foi acontecendo ao longo do ano desportivo e abordar o máximo de variáveis possíveis. Serão abordadas questões técnicas e táticas, nomeadamente relativas a tomadas de decisão no planeamento dos treinos da equipa e na estratégia adotada nos jogos. Além disso, serão abordados os aspetos de ordem física como gestão da fadiga, prevenção de lesão e gestão da carga de treino.

Acima de tudo, era importante demonstrar que mesmo em contextos que não são profissionais e com poucos recursos, podemos trabalhar de forma criteriosa e com lógica para ir ao encontro da melhor performance do atleta e do seu bem-estar físico, para que esteja melhor preparado para a competição.

1. Avaliação do contexto

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo e para a realização do Estágio foi necessário realizar um protocolo entre o Instituto Universitário da Maia – ISMAI e o Inter de Milheirós Futebol Clube para que fosse dado seguimento à formação académica realizada no 1º ano.

O Inter de Milheirós F.C é um clube recente foi fundado em 1975, mas nos últimos anos tem tido um crescimento interessante em termos desportivos. A direção do clube tem vindo a tentar acompanhar esse crescimento com o desenvolvimento das suas infraestruturas, algo que deverá continuar a acontecer ao longo dos próximos anos. É uma instituição desportiva que possui diferentes escalões etários em atividade, de diferentes géneros e em diferentes desportos, nomeadamente Futebol e Futsal masculino e feminino. São 14 escalões competitivos diferentes onde competem cerca de 200 atletas de diferentes idades.

No meu caso o estágio decorrerá no escalão sénior de futebol que atualmente compete na Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto.

O clube foi fundado a 5 de dezembro de 1975 e tem como Presidente o Sr. Fernando Coelho. Desde a sua fundação conseguiu duas subidas de Divisão, que aconteceram nas duas épocas mais recentes.

É um clube em crescimento e isso fica bem evidente não só pelo sucesso desportivo no escalão sénior, mas também na forte aposta que tem sido feita na formação, onde nesses dois últimos anos o clube triplicou o seu número de praticantes, o que demonstra precisamente uma aposta séria também no futebol de formação.

Na cidade da Maia existem outras instituições com futebol de formação, mas o Inter de Milheirós não quer ser apenas mais um e tem os seus valores bem vincados e procura passar os mesmos a todos os atletas que diariamente vestem as cores do clube, que adquirem esses valores relacionados não só com desporto, mas também com cidadania e em relação a comportamento escolar.

É claramente um clube com projeção de futuro e que ambiciona crescer de forma sustentada e passo a passo sedimentar o seu lugar, não só em termos desportivos, mas também relativamente à formação e gosto pelo jogo e o respeito pelos outros e por todos aqueles que realizam a prática desportiva, independentemente das cores que trazem vestidas.

Por todas estas razões, é um clube com o qual é fácil estar identificado e como tal foram mais alguns motivos para ter aceite o desafio de realizar o estágio num clube com projeto.

1.1. Caracterização das Infraestruturas

Atualmente possui um campo de futebol de 11 com 100x64m e que em 2017 recebeu um relvado sintético. Isto espelha bem a evolução recente que o clube tem usufruído muito por culpa da atual Direção liderada pelo Sr. Fernando Coelho.



Figura 1 – Parque de Jogos do Inter de Milheiros F.C.

Este campo tem ainda as marcações oficiais para a realização de jogos de futebol de 7, onde competem os escalões de formação que vão desde os Sub-9 até aos Sub-12.

Para além desta infraestrutura, o clube possui ainda uma Sede, sendo este um local onde acontecem a suas reuniões de Direção e não raras vezes convívios entre associados e equipas, pois nesta realidade essa proximidade é imprescindível, sendo esses associados voz ativa nas ações clube e um apoio incondicional a todas as equipas que competem com o símbolo do clube ao peito.

Por apenas existir um campo para todos os escalões cria alguns constrangimentos. No início da época apenas num dos dias da semana a equipa Sénior tinha ao seu dispor o campo todo e isso gerava alguns problemas na preparação dos treinos e respetiva condução dos mesmos. Ainda assim isso nunca foi um impedimento para continuarmos a ter treinos com conteúdo e a intensidade necessária, preparando a equipa da melhor forma para que em cada fim de semana se mostrasse competitiva.

1.2. Recursos Humanos e Materiais

A estrutura para o Departamento de Futebol Juvenil é composta por um coordenador ao qual reportam todos os treinadores e diretores da formação e é em conjunto que são definidas as políticas e estratégias para o bom funcionamento do departamento de formação do clube. Esse coordenador reporta diretamente ao Presidente do clube sendo ele que valida e aprova determinadas tomadas de decisão.

No futebol sénior, o treinador reporta diretamente ao Presidente, não existindo a figura do Diretor Desportivo, sendo que algumas dessas funções são divididas entre Treinador e Presidente. A acompanhar o plantel estiveram sempre dois diretores, que tratavam das tarefas administrativas e de logística.

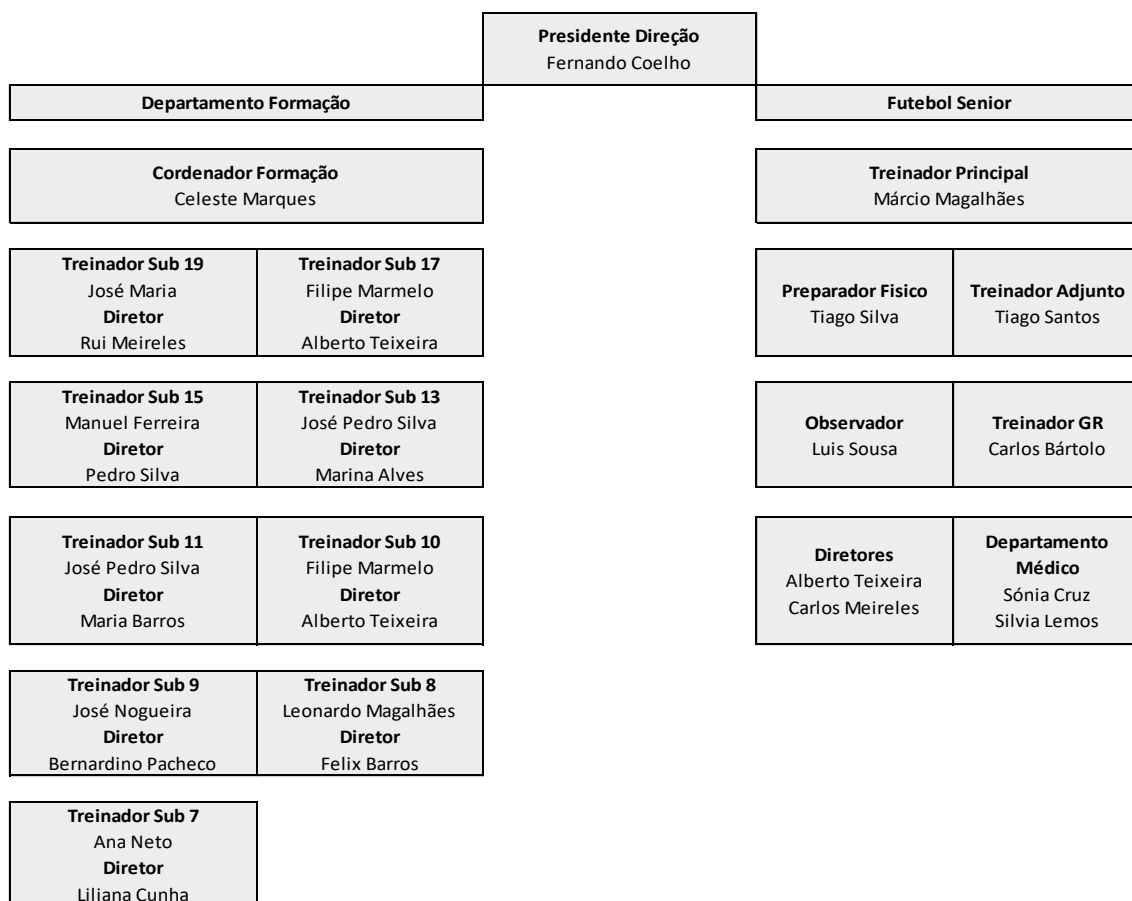


Figura 2 – Organigrama da estrutura do clube no Departamento de Futebol

Apesar do clube ter vindo a crescer e a estruturar-se aos poucos e a sua evolução em termos de competitividade tem sido notável relativamente ao nível do material disponível para treino, ainda existem algumas limitações para o trabalho que pretendia realizar nomeadamente alguns exercícios de prevenção de potenciais lesões e caso as mesmas acontecessem, conseguir acompanhar o retorno à prática do atleta. Outro dos objetivos era

para além da gestão da carga, trabalhar um pouco a recuperação da fadiga, principalmente ao longo da época e não tanto na pré-época onde o objetivo foi o de aumentar a intensidade e trabalhar em cima de alguma fadiga para servir de preparação para a competição.

Para que isso fosse possível, solicitámos algum material e apesar de não ter sido disponibilizado na totalidade, foi em parte garantido pela Direção. Este facto deve ser ressalvado porque em clubes de contextos não profissionais, é de salutar a vontade de trabalhar bem e de dar aos seus atletas todas as condições para realizarem um bom trabalho. Passo a referir algum material que o clube possui:

- Bolas;
- Balizas (11, 7, 5 e 1);
- Sinalizadores;
- Estacas;
- Barreiras;
- Coletes;
- Bosus;
- Elásticos adutores;
- Elásticos tronco;
- Bola medicinal;
- Rolos de descompressão miofascial;
- Bicicleta;

Foi sem dúvida uma época de evolução para o clube em todos os aspetos, quer em recursos humanos, quer em recursos materiais. Sem dúvida que com esta visão e mentalidade, o clube tem tudo para continuar em evolução constante.

2. Definição dos objetivos

Este percurso de estágio inicia com a primeira abordagem feita pelo treinador principal ao demonstrar vontade em que fizesse parte da sua equipa técnica. Associado a isto, estava a minha vontade em trabalhar com um plantel sénior e como tal vi neste projeto a oportunidade ideal. Esta era uma verdadeira oportunidade de colocar em prática muitos dos conceitos e princípios que adquirimos ao longo do primeiro ano de Mestrado e de todas as experiências que tinha vivido até aqui como jogador e também como treinador da formação.

No fundo, sentia ser possível trabalhar bem e com qualidade independentemente do patamar e esse era também um dos objetivos principais a ter em conta neste estágio. Tudo se resume a um conjunto de vontades e ambições e é assim que começa este trajeto. Desde a primeira reunião que estes temas e objetivos foram sendo abordados e isso trouxe ainda mais motivação.

Tudo aquilo que foi sendo discutido e colocado como possibilidade, foi sendo validado e desde logo existiu uma grande disponibilidade em ir ajustando, aquela que foi a realidade até ao momento do clube, para patamares diferentes quer de exigência como de compromisso e isso só poderia ser um bom pronuncio para o que se avizinhava nesta nova época.

Esse percurso de mudança passava pela criação de novos hábitos e a criação de hábitos leva a que a atenção para a tomada de decisão, se possa focar principalmente na gestão de cada situação, ou seja, o aqui e agora (Oliveira et al., 2006). Os mesmos autores acrescentam que o hábito resulta em economia neurobiológica, dado que o saber fazer se insere na esfera do domínio não consciente, e o hábito é um saber fazer que se adquire na ação. Ou seja, mais do que a vontade de querer fazer diferente, era importante colocar isso prática e inserir esses novos hábitos no dia a dia do clube e neste caso do plantel.

Ser treinador no contexto referido, implica muito mais do que apenas treinar e dominar as variáveis que estão relacionadas com o treino e como tal era importante perceber e estar preparado para todas essas exigências, como poderiam estar muitas vezes relacionadas com variáveis externas ao jogo.

A profissão de treinador requer uma panóplia de conhecimentos e competências tornando-se, evidentemente, indispensáveis aquelas referentes à tática, técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva em que se especialize, bem como o domínio de áreas como a pedagogia e metodologia de ensino, aparecendo como um especialista no estimular do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam (Araújo, 1994).

As suas funções vão desde as instruções sobre questões estratégicas e de comportamento tático, que permite aos jogadores ter um desempenho coletivo (Batista, 2019), a tomada de decisões, baseadas e fundamentadas em indicadores e segundo critérios regidos por uma certa organização e em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação (com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas), opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da

gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções (Araújo, 1994). Aqui fica bem patente a complexidade desta função e sendo a mesma desempenhada neste contexto, tomava ainda contornos de maior exigência onde seria colocado à prova certamente em inúmeras situações diferentes, algumas delas até extrafutebol. Era sem dúvida um grande desafio, mas do qual eu queria mesmo fazer parte e tentar cumprir e ser profissional ao máximo.

Em termos de objetivos desportivos, inicialmente foi desde logo bem definido a sedimentação da posição do clube nesta divisão, à qual chegou na presente época e nunca antes havia estado na sua história, portanto aquilo que era a competitividade da mesma era ligeiramente desconhecida. Além disso, e caso houvesse um bom desempenho e a obtenção de resultados positivos, havia ainda a expectativa de poder estar próximos dos lugares de subida.

Para que isso fosse possível acontecer, a equipa técnica foi discutindo desde início, sobre a mudança de alguns hábitos que existiam até aqui ou falta deles. Criar a cultura do treino e tentar ao máximo inculcar a importância do mesmo, era uma delas. Depois, conseguirmos passar para os atletas uma cultura de exigência e responsabilidade cada vez maior, como por exemplo, respeitarem o seu corpo, nomeadamente nos tempos de descanso, na alimentação, na qualidade e intensidade de treino e por fim o respeito por algumas regras definidas pelo clube e equipa técnica, que seriam também uma novidade na nova época. Eram algumas as mudanças, e sendo todas inculcadas em simultâneo, tornaria o desafio ainda maior, mas a confiança era de facto grande e desde cedo foi assumido o compromisso por toda a equipa técnica, para irmos em busca desses objetivos.

Associado a estes objetivos coletivos, havia ainda a intenção de colocar em prática um trabalho com todo o plantel, que implicaria a realização de alguns exercícios específicos de treino de força, uma vez por semana. Não podemos negar que esta expectativa no início estava um pouco baixa, por vários motivos: i) o plantel não é profissional; ii) os jogadores têm os seus empregos durante o dia; iii) não sabia qual a receptividade para fazer um trabalho tão específico antes do treino; iv) não sabia qual seria a disponibilidade física deles para isso. Depois, encontraria um plantel maioritariamente sem hábitos deste tipo de treino e isso poderia ser um problema em termos da técnica ou até de uma possível sobrecarga de treino e por fim poderia encontrar problemas de logística, quer de material disponível quer de local para a realização dos exercícios.

Apesar dessas questões iniciais, decidi iniciar mesmo o trabalho prático com todo o plantel e distribuir os atletas por diferentes grupos que teriam diferentes objetivos e trabalhar da melhor forma possível aquilo que eram os objetivos finais do trabalho.

Foram estes os objetivos iniciais e que serviram de alavanca para aquilo que seria esta época desportiva, sendo que alguns eram bastante ambiciosos e isso aumentaria o nível de exigência, para que atingíssemos ao máximo aquilo para o que nos estávamos a propor.

2.1. Fases do estágio

Desde a reunião inicial e depois da tomada de decisão de abraçar este projeto, que o objetivo era começar a trabalhar o mais rápido possível e que o nosso trabalho e contacto com o plantel iniciasse o quanto antes. Era um plantel que havia transitado maioritariamente do ano anterior o que para a restante equipa técnica já não seria novidade. Apenas para mim seria novidade todo o conhecimento do plantel e nesta fase inicial isso seria sem dúvida importante.

Inicialmente, na fase de integração junto do plantel, que iria coincidir com a fase inicial da pré-época, tínhamos como objetivo realizar alguns testes físicos para que os mesmos servissem, quer como base de comparação com outros momentos da temporada, quer para percebermos em que ponto de situação estava a capacidade física de cada atleta. Para mim, em particular, serviria também para conhecer os atletas, sendo que alguns deles já haviam sido meus colegas de equipa e outros meus adversários em algumas ocasiões, mas nunca no contexto atual de jogador/treinador e como tal era importante esse conhecimento mútuo.

Ao longo dessa pré-época, iríamos procurar passar algumas ideias daquilo que esperávamos realizar ao longo da época e quais os objetivos que tínhamos pensado para a nossa época. No final desse momento faríamos o balanço dos aspetos atuais.

Em relação ao trabalho prático, inicialmente pensámos realizá-lo logo numa fase inicial, para que os impactos positivos que pudessem vir a acontecer fossem sentidos o quanto antes, mas com o decorrer da época essa ideia foi mudando, para que não houvesse uma sobrecarga inicial dos atletas, sendo que a pré-época já é por si só um período de maior desgaste para todo o plantel.

Como tal, foi definido o início desse trabalho para meados de Janeiro, que iria coincidir com o início da 2ª volta do campeonato e seria posterior à paragem de Natal que é habitualmente uma fase da época onde podem acontecer algumas quebras de rendimento das equipas, nomeadamente ao nível físico e com esse trabalho tentaríamos contrariar um pouco essa tendência e deixar o plantel mais preparado para o final de época, evitando assim uma quebra física tão acentuada nessa parte final. Esta decisão, para além das referidas componentes físicas, teve ainda em consideração a componente mental dos jogadores, pois iríamos trabalhar a confiança dos atletas nos métodos que estavam a ser propostos, para que fizessem parte do estudo sem reservas e com total empenho e dedicação.

A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 2009). Tendo em conta esses pressupostos, havia a clara intenção de preparar tudo com máximo rigor, para que no final os objetivos fossem atingidos.

2.1.1. Fase de integração

A fase de integração coincidiu com a pré-época e como tal era importante planear e preparar esse momento com todo o rigor. Foi-me dada total autonomia em questões de avaliações físicas do plantel, quer em testes no campo, quer em medições efetuadas a cada um dos atletas, como sendo a sua altura e peso. Era importante conhecer todo o plantel sob este ponto de vista, para perceber em que patamar de intensidade poderíamos intervir desde a fase inicial.

Fui apresentado ao plantel no primeiro treino da época pelo Treinador Principal, tendo sido muito bem recebido por todos, como de resto já havia acontecido com a restante equipa técnica e pela Direção do clube, na pessoa do seu Presidente.

O objetivo inicial era assumir, não só a componente física do plantel, mas também pensar e planear todos os treinos do plantel e de que forma os mesmos seriam dirigidos e qual a sua evolução lógica. Este planeamento acontecia sempre com a supervisão e concordância do Treinador Principal e restante equipa técnica, pois existia sempre a necessidade de todos estarem de acordo e identificados com o que seria feito em treino, para que cada um soubesse quais as suas responsabilidades durante a sessão de treino. Mantivemos esse

padrão ao longo da época e todas as segundas feiras, reunimos e planeamos o microciclo semanal, tendo em conta o último e o próximo desafio, para que fossemos ao encontro das nossas reais necessidades.

Através do planeamento do treino visa-se a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, realizado com base num programa de atividades (Teoduresco, 2003). O líder pensa, sente e age, numa articulação que se pretende equilibrada nestas três vertentes (Crespo, 2009). Sempre com estas bases como referência fomos pautando a nossa época e os nossos objetivos enquanto equipa técnica.

Planear é assim, ter uma visão de futuro com uma formulação de prioridades, objetivos a atingir e ações programadas (Castelo, 2009). O Treinador deverá envolver todos os elementos do grupo de trabalho na consecução dos objetivos traçados, onde todos têm a sua missão a desenvolver para alcançar o objetivo comum. Essa missão deve ser prezada e valorizada pelo líder onde os roupeiros, os tratadores da relva, o pessoal da limpeza, o massagista, todo o *staff*, é parte integrante do grupo. Todos serão importantes para o percurso que se iniciava neste momento e como tal é importante valorizar e integrar toda a gente.

Nesta fase inicial era importantíssimo que todos percebessem que, atualmente, no futebol já intervêm vários fatores e a ciência está cada vez mais presente para que nada seja deixado ao acaso e tudo seja visto e pensado ao pormenor, sendo decisiva a influência do contexto social e cultural, visto que a sua intervenção contempla cada vez mais a ciência como uma extensão importante no planeamento e na execução do treino (Bangsboo & Peitersen, 2000).

Não basta ao treinador ter uma conceção pessoal daquilo que é o jogo e todas as suas componentes, mas também, tem de ter a sensibilidade de se adaptar à filosofia e realidade da organização que representa e isso também se torna um desafio, quando na verdade isso são questões que nunca foram abordadas anteriormente.

Inicialmente o nosso microciclo teve sempre quatro treinos semanais de 1h30, com uma folga semanal, sendo que em 4 dos 5 fins de semana que compuseram a pré-época, realizamos jogos amigáveis, fazendo isso parte do que estava pensado em relação à aquisição da condição física para o que iríamos enfrentar durante a época. Com o início do período competitivo, passamos para três treinos semanais com duas folgas, sendo essas à segunda e quarta-feira. Tentamos pensar em alguma forma de ajustar essa questão e

mantermos os quatro treinos da pré-época, mas esta dinâmica já estava instituída nas duas últimas épocas e o facto da maioria do plantel ter transitado desde aí, não ajudou a esse ajuste pretendido. Ainda assim tentamos sempre aproveitar ao máximo esses três momentos de treino para colocarmos em prática tudo aquilo que eram os nossos objetivos metodológicos.

2.1.2. Caracterização do plantel

O plantel transitou maioritariamente da época anterior, que, por conseguinte, já teria transitado da 1ª época, ou seja, era um plantel que já se conhecia bem e com padrões de treino e exigência bem vincados. Essa era uma das questões que nos iríamos deparar nesta fase da época e seria o nosso primeiro grande desafio, a mudança de algumas mentalidades e visões em relação à importância do treino e a forma como esse treino era encarado.

Essas visões estavam diretamente ligadas à realidade onde o clube vinha estando inserido, pois a própria competitividade dos campeonatos nunca exigiu mais nessa questão do empenho e valorização do treino e com mais ou menos dificuldade a equipa ia ganhando jogos. Contudo, o patamar competitivo a que chegava agora iria exigir mais da equipa e isso começava na forma como cada um iria encarar o trabalho semanal e a capacidade de assimilar algumas mudanças em relação ao jogo invisível, como por exemplo a alimentação e o descanso dos atletas que poderia vir a ter impacto no desempenho desportivo.

Tabela 1 – plantel que iniciou a época

POSIÇÃO	PÉ DOMINANTE	OBJETIVOS PARA A EPOCA
Gr	Dir	Subida de divisão, maior numero de minutos possível.
Gr	Esq	Ser a defesa menos batida e ficar no lugar mais acima possível
Gr	Dir	Evoluir ao máximo, lutar por um lugar, trabalhar e subida de divisão
LD	Dir	Melhorar os registos da época passada
LD	Dir	Ter mais minutos que o ano passado e ser regular nas exibições (1113m).
DC	Dir	Subir de divisão, jogar os jogos todos
DC	Dir	Jogar o maximo possível
DC	Dir	Evoluir, mais minutos e evoluir
DC	Esq	Jogar o máximo possível e subir de divisão
LE	Esq	Subida de divisão, mais de 10 assistências
LE	Esq	Não lesionar e jogar o maximo de minutos possível
MD	Dir	Mais minutos que a época passada
MD	Dir	Melhor que o ano passado, mais jogos, garantir a subida
MO	Dir	Subida de divisão
MD	Dir	Fazer o maior numero de minutos possível
MI	Dir	Jogar muitos minutos e ser util
EXT	Dir	Mais que 11 golos, ser melhor que época passada
EXT	Dir	Maior numero possível de minutos, subir de divisão 15 golos
EXT	Dir	Ser mais vezes opção
LD	Dir	Conseguir jogar
PL	Dir	Marcas 20 golos, 15 assistências
PL	Esq	Mais minutos e mais golos e subida de divisão
PL	Dir	Maximo minutos possível

Tal como demonstra a tabela 1, era um plantel equilibrado, com pelo menos dois atletas por posição, o que permitia ter soluções em termos de gestão do plantel, para que procurássemos sempre a máxima responsabilidade em todos os momentos da época. Inicialmente, para além das análises da condição física do plantel, procuramos perceber os objetivos individuais de cada um, para começarmos desde logo a gerir as expectativas e para que fosse possível perceber se esses objetivos iam ao encontro daquilo que prevíamos e daquilo que eram os objetivos coletivos propostos inicialmente.

Muitos dos atletas referiram a subida de divisão como objetivo. Foi algo que a maioria tinha conseguido nas épocas anteriores, mas este era um patamar diferente e não podíamos permitir que essas expectativas se tornassem em frustrações e como tal optamos por não passar essa ideia inicial e fomos falando em objetivos menores que foram sendo atualizados ao longo da temporada. Procuramos manter sempre o plantel ligado e comprometido, pois sabíamos que essas eram premissas importantes para termos qualidade em treino e em jogo. Seria uma época longa e com muitos desafios e precisávamos de todos com o máximo foco e empenho.

2.1.3. Avaliações iniciais

A definição das avaliações foi desde logo uma questão que obrigou a ponderar de que forma estas avaliações poderiam ser úteis, não só para nós equipa técnica, mas principalmente para o plantel, ou seja, como poderiam eles reconhecer a importância das avaliações e de que forma poderíamos criar impacto positivo com as mesmas.

Este era mais um procedimento que não aconteceu nas épocas anteriores e não pretendíamos desde início passar a ideia de que queríamos controlar tudo e de que o que foi feito anteriormente não fazia sentido ou estava mal feito. Queríamos passar a ideia de algo positivo e construtivo, que serviria para a equipa técnica perceber de que forma poderia planear as próximas semanas de treino e as suas intensidades e acima de tudo perceber se havia grandes desvios entre os jogadores do plantel.

Outra das questões que nos obrigou a refletir foi sobre a aplicabilidade dos protocolos das avaliações que iríamos utilizar. A preocupação era ajustar esses protocolos à realidade competitiva em que nos encontrávamos e com isso não tornar esse momento demasiado desgastante e desmotivador para os atletas que iriam realizar os mesmos. Como tal, procuramos seguir as linhas orientadoras de protocolos já existentes e adequá-los ao contexto e além disso tornar os mesmos mais motivadores e capazes de demonstrar utilidade para todos aqueles que os realizavam.

Para a realização das avaliações surgiram alguns constrangimentos relacionados com o espaço, com o material, o tempo e até a presença dos atletas, mas fomos sempre tentando contornar o melhor possível as situações para que tudo decorresse o melhor possível em função do que estava planeado inicialmente.

Tendo em conta as questões relacionadas com o tempo de treino e o espaço disponível para a realização dos testes, dividimos essas avaliações pelos dias todos da semana, tendo sido realizada uma avaliação em cada dia, sempre no início da sessão de treino, para que não houvesse fadiga acumulada.

2.1.3.1. Resistência

O teste base para esta avaliação foi o teste *Cooper*, onde o protocolo define a realização de 12' de corrida para que o atleta percorra a maior distância possível. Ora, para o nosso contexto, mais do que perceber qual era capacidade dos atletas, era acima de tudo compararmos os atletas entre si e perceber se existiam grandes diferenças em relação ao plantel. Como tal, optamos por ajustar o protocolo e passamos para a realização de 6 voltas

ao campo para tempo e realizamos esta avaliação em grupos, sendo os grupos definidos por setores, defesa, meio-campo e ataque. Isso procurou promover a competitividade interna desde início.

Olhando para os resultados, verificamos que existiam alguns atletas que estavam muito desviantes em relação aos restantes e teríamos outro tipo de preocupação com esses, em relação à carga e intensidade de treino, pois a assimilação da mesma poderia ser mais lenta comparativamente com os restantes atletas do grupo. De ressaltar acima de tudo, o empenho de todos e a máxima dedicação ao longo de toda a avaliação, que sendo numa fase inicial da época e estando os níveis físicos em baixo, requeria um sacrifício maior.

2.1.3.2. Velocidade

Para esta avaliação, uma vez mais havia questões relacionadas com o material utilizado, que não permitiam uma exatidão máxima em relação aos resultados que iríamos obter. Não possuíamos células de movimento no início e no final do percurso para registar os tempos obtidos e como tal os resultados poderiam ter um ligeiro desvio pois foram registados com um cronómetro no final do percurso. Contudo, esse risco foi assumido e o procedimento foi igual para todos os atletas.

O teste consistia na realização de três sprints de 20 metros (m) com 15 segundos de intervalo entre eles. Todos os atletas tiveram oportunidade de se adaptar a esta distância, tendo executado dois sprints antes de iniciar o teste, sendo que desde esses sprints para o início do teste descansaram 2'. Tentamos sempre colocar todos os atletas nas mesmas condições, para que houvesse igualdade na realização das avaliações.

O que encontrámos na literatura, é que a maioria dos sprints realizados num jogo de futebol são inferiores a 20m, como tal, tendo em conta este pressuposto, realizamos esta avaliação com base nesta distância, para percebermos a capacidade de sprint dos atletas na grande maioria dos momentos de jogo. Apesar de um jogo de futebol ser caracterizado por movimentos constantes de aceleração e desaceleração, a velocidade máxima é também importante pois muitos sprints são realizados a partir de uma posição não estacionária (Haugen et al., 2013). Dai a opção de avaliar uma distância mais longa em detrimento de uma mais curta.

Existe diferença entre aceleração e velocidade máxima, e neste caso o objetivo era aproximar a avaliação à velocidade máxima. No exemplo concreto do futebol, será

adequada a realização de sprints de 10m e 20m como forma de avaliar a aceleração e velocidade máxima, respetivamente (Jovanovic et al., 2011).

Em relação aos resultados, e contrariamente ao refletido na maioria dos estudos anteriores, os defesas tiveram melhor desempenho do que os avançados o que nos levou a pensar a forma de trabalhar e potenciar isto. O facto de termos defesas rápidos poderia nos permitir jogar com a linha defensiva mais alta, pois a nossa defesa seria capaz de anular a profundidade ao adversário. Em sentido oposto, teríamos de procurar trabalhar essa velocidade nos avançados, para conseguirmos ser mais imprevisíveis para o adversário, no momento ofensivo.

2.1.3.3. Agilidade

Para avaliar esta capacidade física, optamos por aplicar o *T-Test*. Sobre a definição de agilidade, encontramos diferentes abordagens e o consenso não é grande relativamente a isso, mas a que reúne maior concordância é a que defende que a agilidade se trata de um movimento corporal rápido com mudança de velocidade e/ou direção, com rápidas acelerações e travagens, em resposta a um determinado estímulo (Sheppard et al., 2006). Se transportarmos esta situação para um jogo de futebol, são de facto ações que acontecem com frequência, respondendo a diferentes estímulos, como são a bola e o adversário.

Como tal, pareceu-nos oportuno testar estas valências no plantel e perceber qual a capacidade de cada um para reagir a esses momentos de jogo. A agilidade é um pré-requisito essencial no futebol, uma vez que, no jogo, os sprints curtos com mudanças de direção são muito mais frequentes do que os sprints lineares (Little & Williams, 2005). Assim sendo, a capacidade de realizar vários sprints com mudanças de direção, torna-se essencial na performance do atleta e contribui definitivamente para um bom desempenho em campo.

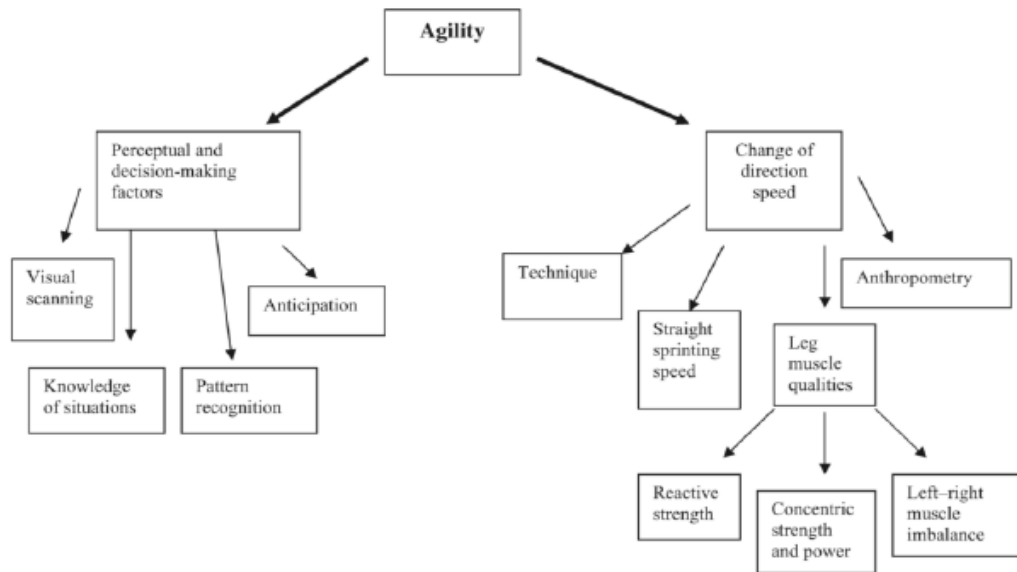


Figura 3 - Componentes Universais da Agilidade (Sheppard & Young, 2005)

Depois de refletirmos sobre a importância deste atributo físico, importava aplicar um teste que nos fosse ajudar a avaliar isso no plantel. Ao mesmo tempo, deveria ser um teste que não fosse complexo, para ser de fácil aplicação e interpretação. Optamos pelo T-Test que consiste em deslocamentos em velocidade com mudanças de direção. Todos os atletas fizeram uma repetição de aquecimento e descansaram 2m para realizar duas repetições do teste, sendo que foi considerado o melhor tempo das duas repetições. Entre essas repetições descansavam 30s. o tempo foi registado com um cronómetro.

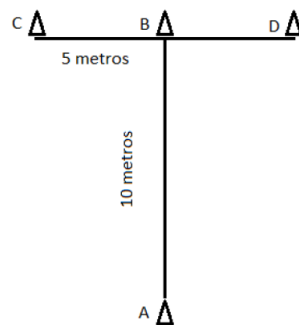


Figura 4 - Esquema do “T-Test”

A velocidade linear e a velocidade com mudanças de direção são referidas em simultâneo por diversos profissionais, contudo há inúmeros estudos que demonstram que estas duas capacidades não estão diretamente ligadas. Ou seja, o trabalho a fazer para trabalhar estas duas valências, deve ser isolado e os resultados dos testes vistos e tratados separadamente para que seja possível ir ao encontro de melhores resultados e ao desenvolvimento constante dos atletas.

2.1.3.4. Força Explosiva

A avaliação desta capacidade física, para além do objetivo transversal a todos os testes, que seria a avaliação da condição física inicial do plantel, serviria de ponto de partida para o trabalho prático que seria realizado durante esta época desportiva no clube.

Esta força explosiva é uma das características dos membros inferiores, sendo esses membros a referência para os atletas de futebol. A análise desta capacidade e a avaliação da mesma acontece por norma com exercícios isocinéticos, sendo esses bastante dispendiosos.

De forma a contrariar esse dispêndio, podem ser utilizados outros métodos como são os testes de impulsão vertical e horizontal e foi essa a opção tomada por nós para as avaliações iniciais de todo o plantel. Além disso, conforme referido acima, serviria de introdução para o trabalho que seria desenvolvido no decorrer da época.

Os testes de saltos têm sido correntemente referidos como metodologias para avaliações práticas que refletem o controlo neuromuscular e a capacidade de gerar força, com um mínimo de equipamento e tempo necessário (Reid et al., 2007). No nosso contexto esta pareceu-nos de facto a melhor solução para as avaliações.

Apesar da fiabilidade dos testes poder não ser a mesma quando são utilizadas, por exemplo, placas de força para analisar cada um dos membros, estes testes são considerados como sendo muito funcionais pois requerem a aplicação de força e potência.

Neste caso optamos por realizar dois testes, um salto horizontal e outro vertical. Colocamos uma fita métrica estendida e os atletas partiam da posição estática tentando impulsionar ao máximo o seu salto para a frente. Esse teste foi realizado no campo sintético e todos os atletas efetuaram um salto de aquecimento e posteriormente realizaram dois saltos sendo que consideramos o melhor resultado conseguido como avaliação final.

O outro teste consistiu na realização do salto contramovimento, muitas vezes designado por CMJ. Esse salto foi realizado numa plataforma *Chronojump* e uma vez mais os atletas realizaram um salto de aquecimento e posteriormente realizaram dois testes de avaliação sendo que foi considerado o melhor resultado.

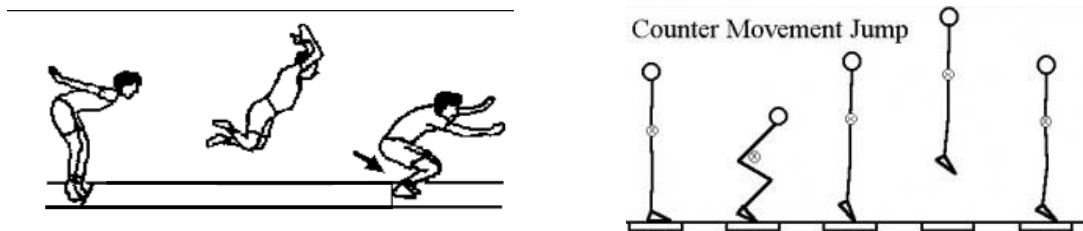


Figura 5 e 6 – Representação das avaliações

Muitos foram os estudos realizados para tentar analisar qual a forma mais eficiente de desenvolver estas características e potenciar cada um dos atletas. Num estudo anterior, foi realizado um plano de treino que combinava a velocidade com agilidade e foram encontradas melhorias na capacidade de salto dos atletas (Jovanovic et al., 2011).

Num outro estudo foram combinados o treino de resistência de alta intensidade e o treino de força e uma vez mais foram registadas melhorias na capacidade de salto dos atletas (Helgerud et al., 2011).

Conforme se pode verificar, muitas são as formas de potenciar estas características. Em simultâneo percebe-se a importância das mesmas no desempenho de cada atleta, sendo por isso importante manter o foco nesse desenvolvimento.

2.2. Desenvolvimento e operacionalização de objetivos

Depois de ultrapassada a fase de integração inicial, tornaram-se objetivos principais a operacionalização de tudo aquilo que estava pensado inicialmente como planeamento semanal, progressão nas cargas de treino, integração do modelo de jogo em treino e até a gestão da fadiga do plantel, que logo na fase inicial da época seria de extrema importância para evitar lesões por *overuse*, pois a densidade de treinos seria maior e isso poderia prejudicar os atletas em termos do seu desgaste muscular e articular.

Vários estudos foram realizados no sentido de perceber qual o período da época com maior propensão para os atletas contraírem lesões e a maioria deles aponta para um aumento do número de lesões durante o período da pré-temporada e era nosso intuito tentar contrariar esses números. O maior número de lesões registadas ao longo da época foi registado no mesociclo inicial, as primeiras 4 semanas (Gabbett, 2004).

O grande objetivo era utilizar esse período da época para preparar da melhor forma cada um dos atletas e dar-lhes o maior contexto competitivo possível. Planear pré-temporadas que permitam alcançar adaptações fisiológicas, minimizando o risco de lesões e

maximizando a disponibilidade dos jogadores para as sessões, deve ser um dos objetivos da pré-temporada (Windt et al., 2017).

Procuramos dar capacidade física e aumentar os seus índices de resistência, mas ao mesmo tempo tivemos grande preocupação em trabalhar princípios de jogo e ideias que pretendíamos assimilar o mais rápido possível, para que fossem a nossa base ao longo da época.

2.2.1. Microciclo semanal – Pré-temporada

O microciclo semanal nesta fase da época teria características diferentes relativamente à restante época. Por um lado, teria um número de dias maior, sendo que iria variar entre os quatro e os cinco dias semanais, e além disso teríamos o campo inteiro para trabalhar durante todos os dias.

Este último ponto pode parecer irrelevante, no entanto iria permitir trabalhar de forma mais específica algumas das nossas ideias de jogo, sendo as mesmas trabalhadas sectorialmente.

Modelo de Jogo é aquilo que o treinador pretende alcançar e funciona como guia para alcançar o nível máximo de jogo almejado. O Modelo de jogo é, por conseguinte, um projeto que nunca está acabado e necessita de tempo para se manifestar. Para além disso, não deve ser visto como algo rígido e é tanto mais rico quanto mais permita aos jogadores expressar a sua criatividade e talento em jogo respeitando-os (Carvalho, 2001).

Tendo por base alguns destes pressupostos, tentamos aproveitar ao máximo o facto de termos mais tempo de treino para trabalhar essas ideias, bem como o espaço de treino que nos seria proporcionado ao longo deste período pré-competitivo, para que o mesmo fosse produtivo ao máximo.

O Futebol tem evoluído ao longo do seu percurso cronológico. Aconteceram as seguintes tendências evolutivas: i) aumento do volume de corrida; ii) aumento do ritmo geral do jogo; iii) aumento das disputas de bola, corpo a corpo; iv) acréscimo da importância do jogo aéreo (para a resolução de situações cruciais do jogo); v) crescente número de variações bruscas de ritmo (alternância – adotadas para surpreender o adversário); vi) o aumento do espaço de intervenção contrastando com a redução do tempo disponível para manobrar a bola (maior pressão do adversário), (Garganta, 1986).

O exemplo que será descrito abaixo diz respeito à segunda semana de preparação, onde já tentamos trazer uma intensidade e exigência maior, ao nível dos tipos de exercício e da

evolução do treino, com sessões ligeiramente mais complexas para que a transição do período de descanso para o competitivo não fosse tão acentuada.

2.2.2. Segunda-feira

Dia inicial da semana e onde o trabalho que planeamos deveria ter a devida progressão ao longo da semana para que fosse possível começar a realizar o nosso enquadramento competitivo desde a fase inicial da época. A sessão de treino iria durar uma hora e meia e incidiu em espaços mais reduzidos, com muitas acelerações e desacelerações, mudanças de direção e dado o espaço reduzido iriam acontecer muitos duelos. Todo esse trabalho foi realizado em contexto de jogos reduzidos e fizemos a progressão ao longo do treino para espaços ligeiramente maiores.

Na fase inicial realizamos um circuito de força, onde tínhamos como objetivo preparar os atletas para a sessão de treinos e dotá-los de maior capacidade muscular em termos de produção de força, pois a sessão de treino teria como base o espaço reduzido.

Aquecimento (10')

Alguns exercícios de alongamento e ativação muscular. O objetivo era preparar os atletas para a sessão de treino e deixar o organismo predisposto para o esforço. Evitar lesões por excesso de intensidade ou na realização de exercícios com demasiada amplitude muscular.

Este aquecimento tem como objetivo principal evitar as lesões e ao mesmo tempo diminuir o desconforto inicial na prática do exercício pois essa ativação aumenta desde logo o fluxo sanguíneo para os músculos e tornar a passagem da fase de repouso para a atividade mais tranquila e rápida.

Circuito de força (20')

Com 5 estações onde os atletas realizaram mudanças de direção, saltos, acelerações e desacelerações em curto espaço de tempo.

Grupos de 4 elementos e cada um dos grupos iniciava numa das estações. Realizavam o trabalho nessa estação durante 3' na maior intensidade possível, sendo que teriam 1m para descansar e avançar para a estação seguinte.

Para além do condicionamento físico, fomos também à procura do reforço muscular para prevenir possíveis lesões futuras, visto que este circuito para além de promover as

principais movimentações que acontecem no jogo de futebol, tentaria, por conseguinte, trabalhar os músculos mais vezes solicitados ao longo desse mesmo jogo.

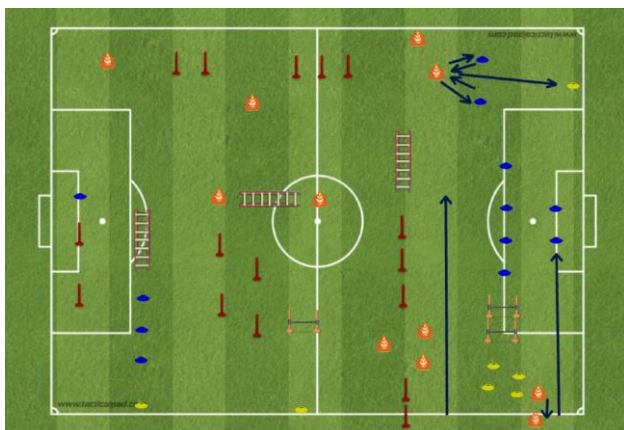


Figura 7 – Circuito realizado na fase pré-competitiva

Jogos reduzido 3x3 – Sobe e desce (15’)

Neste exercício tentamos dar continuidade ao espírito de competitividade que transitava da primeira semana e das avaliações físicas.

Jogos reduzidos, com muitos duelos e pouco espaço para pensar, onde o objetivo passava por atacar a baliza do adversário, mas sempre que havia perda de bola teria de haver imediatamente uma reação rápida e forte sob pena de sofrer golo adversário. Quem ganhava os jogos “subia de divisão” e quem perdia o jogo “descia de divisão”.

Os jogos eram de 2’ para que a intensidade fosse máxima, onde descansavam 1’ para troca de campo, trabalhando sempre em alta intensidade durante curtos espaços de tempo, sendo um dos objetivos o aumento dos níveis de VO₂máx, dotando dessa forma os atletas de uma maior capacidade anaeróbia. Apesar do período de 3’ ser ligeiramente longo, as fases de alta intensidade dentro do exercício são curtas, indo ao encontro do pretendido.

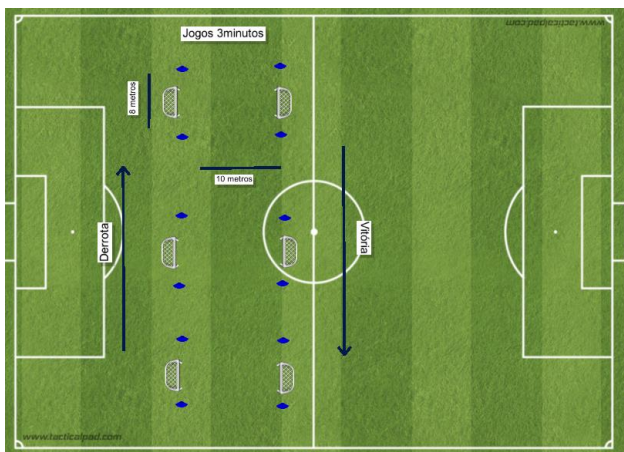


Figura 8 – Jogos reduzidos

Jogos 3 corredores (30')

Progredimos para um espaço maior, contudo o número de jogadores elevado iria retirar tempo para pensar e aumentaria a velocidade de execução dos atletas. Mantinham-se os objetivos iniciais da sessão, com muitos duelos, acelerações e desacelerações, mudanças de direção, sendo que tentaríamos cumprir sempre essa lógica de progressão.

Aqui já tentamos entrar num dos nossos princípios de jogo que passava pelo jogo em largura, aproveitando o campo todo e atrair a marcação do adversário a um lado, para depois chegar rapidamente ao lado contrário, que estaria com menor oposição.

Para isso, dividimos o campo em três corredores e para finalizar a equipa teria que fazer a bola percorrer todos os corredores. Numa fase inicial jogariam a 2 toques para condicionar o atleta a ter de pensar e executar mais rápido e dessa forma dar mais velocidade ao jogo. Essas restrições iriam acontecer durante os primeiros 15' do exercício.

Nos 15' finais do exercício e do treino, foram retiradas as restrições do exercício. Com isto, pretendíamos perceber se os princípios tinham sido assimilados e se os atletas eram capazes de manter a circulação rápida da bola, a atração da pressão a um lado para aproveitar o lado contrário desobstruído e ao mesmo tempo promover muita finalização.

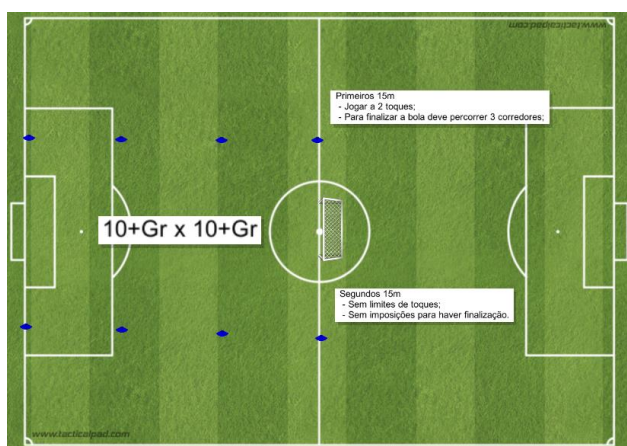


Figura 9 – Jogo 3 corredores

2.2.3. Terça-feira

Este era o segundo dia da semana e o fator fadiga já foi considerado relativamente ao primeiro dia. Neste dia tentamos abordar princípios de jogo diferenciados por setor. Ao mesmo tempo, este era o dia que antecedia a folga semanal e como tal não descemos muito ao volume de treino, sendo que apenas retiramos alguma intensidade para que pudessem desde logo experienciar algum treino em fadiga.

Aquecimento (10')

Antes dos exercícios de aquecimento, todos os atletas tiveram contacto com os rolos de descompressão miofascial para que durante 5' conseguissem massajar zonas mais massacradas e que causavam algum desconforto após a sessão de treino do dia anterior.

Posteriormente foram realizados alguns exercícios de ativação, para preparar para a sessão de treino que iriam enfrentar nesse dia. Na fase inicial iriam acontecer exercícios de finalização com frequência e como tal era importante essa ativação para prevenir alongamentos dos músculos demasiados bruscos, que fossem progredir para algum tipo de lesão.

Circuito com finalização (20')

Neste exercício pretendíamos trabalhar a capacidade de decisão e execução do atleta em fadiga. Ele foi condicionado a finalizar depois de percorrer um circuito com alguns obstáculos, alguns deslocamentos em velocidade e mudanças de direção. Além disso, foi pedido que finalizassem sempre de primeira para que essa adaptação fosse ainda mais instantânea, ou seja, logo que chegavam perto da baliza após um sprint, por exemplo, deveriam finalizar imediatamente e assim conseguir trabalhar a capacidade de decisão.

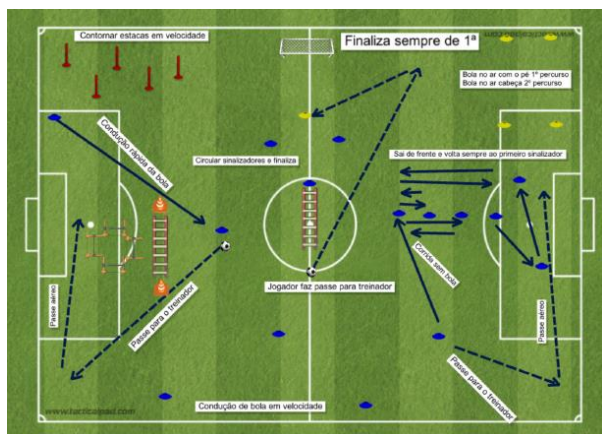


Figura 10 – Circuito com finalização

Treino setorial (30')

Exercício onde o plantel foi dividido em 2 partes e trabalharam num meio campo cada uma das estruturas. Um dos treinadores ficou responsável por cada um dos grupos.

O objetivo foi o de trabalhar comportamentos defensivos e ofensivos separadamente. Não foram passadas mais que três/quatro ideias em cada um dos momentos, para que fosse mais facilmente assimilado pelo grupo aquilo que era pretendido.

O restante grupo executou os movimentos livremente, ou seja, no lado onde trabalhamos o momento defensivo, os jogadores que atacavam podiam ser criativos e atacar livremente. O mesmo aconteceria do lado contrário, onde quem defendia era convidado a posicionar-se conforme achassem mais adequado, para que a linha ofensiva fosse obrigada a ter criatividade dentro dos nossos pressupostos. Em ambas as situações quem atacava estava em superioridade numérica para estimular essa dificuldade em quem defendia e para trazer mais possibilidade de sucesso às ações ofensivas. Trabalhamos as ideias de jogo durante 15' e depois invertemos os papeis, para que todos fossem corrigidos e trabalhados em ambas as situações.

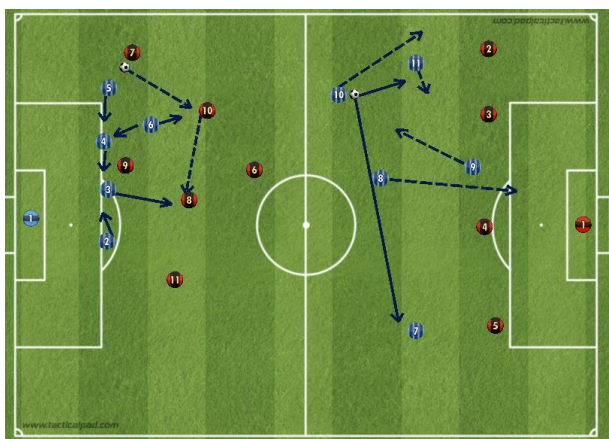


Figura 11 – Exercício setorial

Jogo formal com fundamentos teóricos (30')

Nesta fase do treino fizemos a progressão do exercício anterior onde a equipa trabalhou alguns princípios sectorialmente, para o âmbito de jogo em $\frac{3}{4}$ de campo, onde se pretendia que esses fundamentos fossem colocados em prática. Cada uma das ações que não fosse realizada de acordo com o trabalhado anteriormente, obrigaria a paragem imediata do exercício para correção. O jogo iria decorrer no numa estrutura de 11x11.

O exercício foi realizado em campo mais reduzido para que fosse possível dar mais intensidade. Este jogo foi dividido em duas partes de 15' para que ambas as equipas atacassem para as 2 balizas, visto que a baliza amovível tinha dimensões menores. Durante a paragem e mudança de campo houve lugar a hidratação, o que acontecia sempre na transição de exercícios.

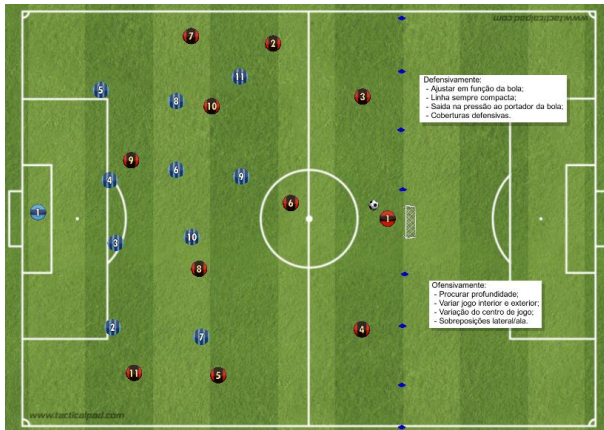


Figura 12 – Jogo com pressupostos defensivos e ofensivos

2.2.4. Quarta-feira

Este dia foi planeado como sendo o dia destinado à folga e consequente descanso do plantel. Essa decisão baseou-se em dois fatores primordiais: i) ser a meio da semana de trabalho; ii) ser um dos dias que ao longo da época quando houvesse ajuste aos dias de treinos, ficaria definido como sendo para a folga semanal.

Para entender a recuperação, é necessário esclarecer um pouco o fenómeno da fadiga. A fadiga pode ser de origem central (sistema nervoso central - SNC) ou periférica (sistema músculo-esquelético), sendo diferentes formas de fadiga que estão interrelacionadas entre si. Um jogador que não descanse o suficiente acumula fadiga, levando ao abrandamento do seu sistema nervoso, ou seja, os sinais do cérebro para os músculos viajam mais lentamente (De Verheijen, 2016).

Existem partes do corpo que fruto da solicitação constante neste desporto, são mais suscetíveis a lesões e a fadiga pode também contribuir para isso.

Abordando ainda essa questão da lesão relacionada com a fadiga, num estudo anterior, ficou sublinhado que apesar de existir uma menor ocorrência de lesões musculares em comparação com as lesões traumáticas, as primeiras levam normalmente a tempos de paragem superiores. O mesmo autor identifica duas grandes formas de lesão muscular, sendo que descreve as que ocorrem por contusão em que o músculo, por ter sofrido um traumatismo externo e é comprimido contra o osso e as que ocorrem por rotura, sendo provocada por excesso de stress mecânico imposto ao músculo. Ocorre normalmente em fases de alta velocidade e grande potência (Soares, 2007).

Um jogo de futebol é extremamente exigente, sendo que envolve muitas ações exigentes a nível muscular como os sprints, mudanças de direção, saltos e desarmes e ainda ações técnicas como passes, dribles e remates.

Essas ações levam a uma fadiga acentuada após um treino e principalmente após um jogo, que resulta da combinação de desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e fadiga mental. A magnitude da fadiga aguda (provocada pelo jogo) é influenciada por fatores extrínsecos como por exemplo, o resultado do jogo, a qualidade do adversário, ou até a superfície de jogo, e fatores intrínsecos como o estado de forma, a idade e a tipologia muscular, sendo estes alguns exemplos de possíveis fatores para um acentuar da fadiga, daí a folga ser vital para o descanso dos atletas.

2.2.5. **Quinta-feira**

Para este dia planeamos trabalhar em cima dos princípios teóricos que já trabalhamos no segundo dia da semana. Era nossa intenção vincar bem aquilo que pretendíamos e aquilo que eram as nossas ideias de jogo.

Foi feito um trabalho de resistência com a equipa, onde realizamos um exercício de treino intervalado mais longo, para solicitar a capacidade aeróbia de cada um e tentar potenciar esses níveis durante o treino.

Começamos o treino por relembrar as ideias que já havíamos trabalhado e para isso perguntamos ao grupo sobre o que havíamos falado no último treino. As respostas foram satisfatórias e ficamos com a clara sensação de que essas ideias estavam a ser adquiridas.

Aquecimento – Exercício de passe (15')

Na ativação inicial procuramos realizar um exercício de passe onde, para além da componente ativação e preparação para o esforço, fosse trabalhada a técnica individual e alguns conceitos primários para o desenrolar do nosso jogo.

Colocamos quadrados 10x10m onde os atletas deviam fazer circular a bola, mediante diferentes condicionantes: jogavam a 2 toques, jogavam a 1 toque, devolviam a bola ao colega que passou e iam buscar na frente ou até variavam passe longo com passe curto.

Aqui era trabalhado o momento de passe e receção, mas também a capacidade de desmarcação ou até a velocidade com que conseguiam realizar a tomada de decisão.

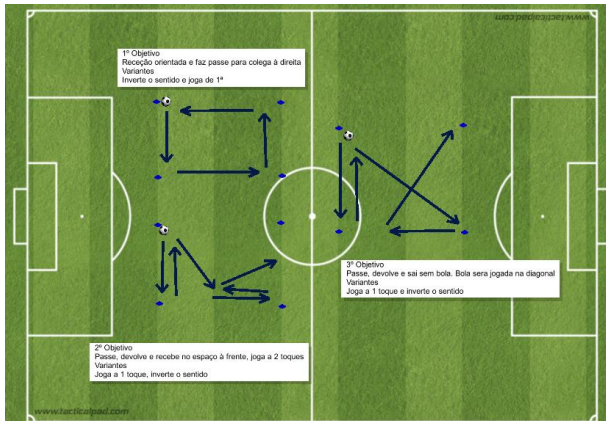


Figura 13 – Variantes de exercício de passe

Exercício de resistência – treino intervalado (35')

O objetivo era trabalhar e potenciar a capacidade aeróbia. Alternamos corridas com intensidades média-alta, com corridas lentas, para não permitir a recuperação total.

Os atletas treinaram em períodos de 7' e descansaram metade do tempo trabalhado, para que o repouso não fosse total e houvesse treino com fadiga acumulada. Teve a duração de 3 séries onde os atletas alternavam diagonais curtas, com diagonais longas e pretendia-se que na diagonal a cadência da passada fosse entre os 60% a 80% da capacidade de aceleração de cada atleta.

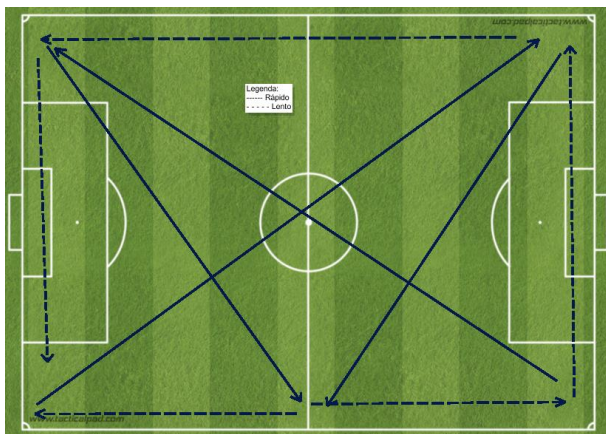


Figura 14 – Treino Intervalado

Treino de Finalização (30')

No exercício final do treino, procuramos trabalhar algumas dinâmicas para promover momentos de finalização. Essas dinâmicas seriam realizadas entre laterais, alas e avançados, ou seja, eram sempre dinâmicas nos corredores. Foram executadas 3 variantes do exercício para que mais uma vez não fosse um número exagerado de conceitos para uma só sessão de treino e dessa forma será absorvida o máximo de informação.

Era objetivo principal a execução de muitas repetições porque estes tipos de dinâmicas são assimilados acima de tudo quando repetidas muitas vezes.

O percurso da bola está definido pelas setas completas e o tracejado diz respeito ao percurso dos atletas.

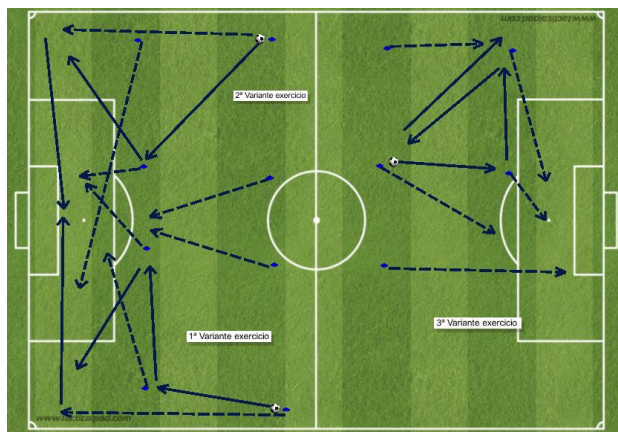


Figura 15 – Exercícios de dinâmicas ofensivas com finalização

2.2.6. Sexta-feira

Chegávamos ao último dia da semana e era importante fazer o ponto de situação sobre os conceitos que haviam sido passados ao longo da semana, bem como perceber o grau de fadiga que cada um sentia, para que começássemos a pensar na semana seguinte e na gestão que poderia ser feita no jogo de treino que iríamos realizar no dia a seguir.

Antes do início do treino fizemos uma revisão dos conceitos e em conjunto com o plantel tentamos encontrar algum tipo de dúvidas que poderiam ter ficado ao longo da semana.

Portanto, antes da sessão de treino procuramos perceber junto dos atletas essas duas questões: entendimento do plantel das ideias passadas durante a semana e tentar perceber o grau de fadiga do plantel até ao momento.

Este treino foi mais curto, tendo em conta a realização do jogo amigável no dia seguinte, para que no final do treino fizessem alguns exercícios de alongamento e conseguissem iniciar o descanso para o jogo no dia seguinte.

Aquecimento (15')

Como forma de ativação aplicamos um exercício de posse e reação em espaços reduzidos. O objetivo seria colocar quadrados de 6x6 metros de 4 contra 1 jogador sendo que um dos espaços não teria jogador no meio. Se o jogador perdesse bola, teria de reagir para o espaço que estivesse vazio, para imediatamente tentar roubar bola. Os jogadores que estivessem

nesse espaço em espera, deviam estar sempre ativos para que não fossem surpreendidos pela pressão imediata.

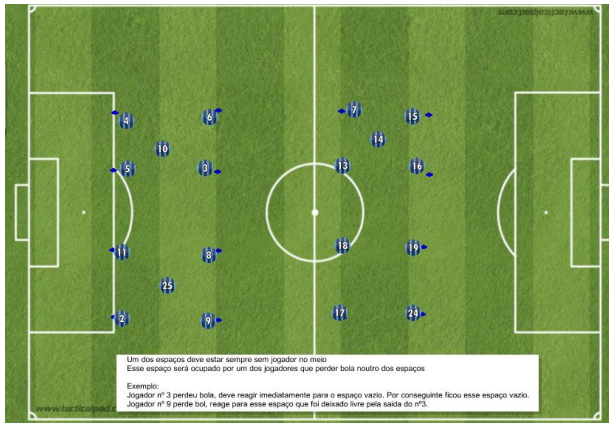


Figura 16 – Exercício de posse e reação à perda de bola

Exercício de velocidade com finalização (20')

Neste exercício o objetivo primário era trabalhar os índices de velocidade dos atletas, quer na velocidade linear, quer velocidade com mudanças de direção. Associado a esse objetivo, introduzimos um estímulo final de finalização, para que para além de competição entre os atletas, fosse potenciada ao máximo a capacidade de produzir velocidade por parte dos atletas.

Para isso, executamos exercícios com reduzido grau de complexidade para que a concentração dos atletas fosse exclusivamente na realização da velocidade. Preparamos ainda um exercício onde seriam promovidos os duelos e momentos de 1x1.

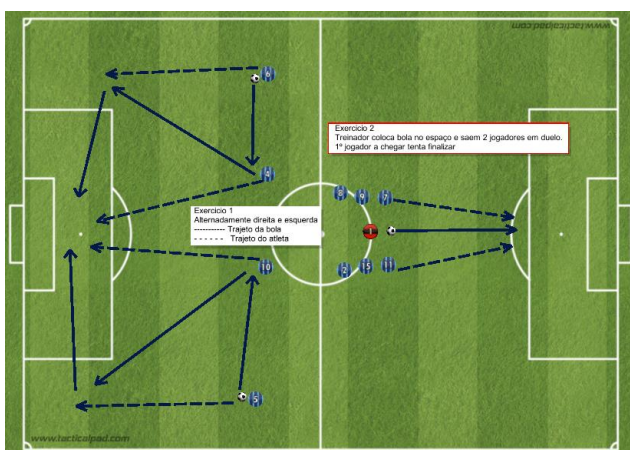


Figura 17 – Exercícios de velocidade

Jogo de três equipas (35')

Este exercício foi dividido em dois períodos de 15', para que fosse intenso ao máximo e depois os atletas tivessem sempre tempo para descanso e restabelecer alguns índices físicos.

Realizamos jogo em espaço reduzido entre duas equipas e a terceira equipa ficaria de fora como apoio para ambas as equipas. O objetivo era marcar dois golos dentro de um período de 3' e a primeira equipa a conseguir esse objetivo ganhava o jogo.

Por conseguinte, a equipa derrotada trocava com equipa que estava como apoio, invertendo assim as respetivas tarefas.

Mais uma vez estava inserido neste exercício o conceito de competição entre os atletas, para que a competitividade estivesse sempre presente. Outro dos objetivos era a finalização constante e ainda uma reação à perda muito forte.

Este exercício foi aplicado mais vezes ao longo da época, em formato de torneio, isto é, cada vitória que as equipas conseguissem conquistar seriam apontadas e no final da época a equipa com mais vitórias seria premiada.

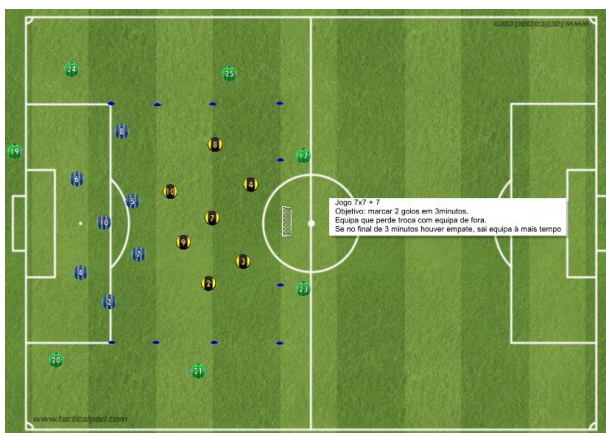


Figura 18 – Jogo de 3 equipas com apoios

2.2.7. Sábado

Chegávamos ao final da semana de treinos e o objetivo primordial foi o de colocar em prática todos os conceitos que foram sendo trabalhados ao longo da semana. Para além disso tentamos dar mais alguma condição física aos atletas, desta vez num contexto diferente, mais aproximado da competição que tínhamos durante a época.

Sendo o nosso primeiro jogo amigável, procuramos selecionar um adversário de uma divisão abaixo, que teoricamente nos iria possibilitar ter mais momentos com bola, pois

com o cansaço acumulado, os momentos com bola não seriam naturalmente tão esclarecidos e se o adversário fosse mais competitivo, iria nos retirar esse objetivo.

Além disso, dividimos o plantel em duas equipas, sendo que jogaram uma parte cada uma das equipas, tendo sido distribuídos o tempo de jogo equitativamente por todos os jogadores.

A recuperação é uma parte essencial para os atletas e nesta fase inicial da época mais ainda, pois existe uma sobrecarga grande e isso pode trazer um aumento de lesões e não era esse o nosso objetivo.

Para começar desde logo a recuperação para a semana seguinte decidimos aplicar um método de recuperação já estudado anteriormente e onde já foram comprovados efeitos positivos, como é a imersão em água gelada.

Alguns desses estudos já comprovaram que essa imersão traz efeitos positivos, nomeadamente na diminuição da perceção da dor muscular, reduz a inflamação dos tecidos musculares ou até na diminuição da perceção de fadiga (Tavares et al., 2018). Contudo, também existiram estudos que demonstraram que outros métodos teriam mais vantagens em termos fisiológicos, mas na nossa realidade e tendo em conta os meios ao nosso dispor pareceu-nos o mais adequado.

Outra das questões que se coloca é sobre o protocolo ideal, sendo que estudos recentes apontam para uma duração de imersão entre 10 a 15' (Machado et al., 2016). Tendo em conta essa questão e para também ser tolerante a imersão por parte de todos os atletas, dividimos a imersão em água em 3 períodos de 3'. Dessa forma poderíamos contrariar um pouco essa questão da tolerância para não serem períodos demasiado longos.

Em suma, este dia serviu para colocarmos em prática os conceitos passados ao longo da semana, mas também para iniciar a recuperação para a semana seguinte uma vez que o dia seguinte seria de folga e como tal seria dada continuidade ao descanso dos atletas.

3. Construção de um modelo de jogo

Quando se fala em modelo importa inicialmente tentar perceber do que se trata e todas as especificidades que o compõe. Cada modelo de jogo pode ter mais ou menos características pessoais, ou seja, ter as ideias de jogo espelhadas da forma que cada treinador concebe esse mesmo modelo.

Ora, logo à partida percebemos que este tem muito de pessoal e da forma como cada treinador interpreta o jogo e quais as ideias fundamentais que ele privilegia, quer no momento defensivo, quer no momento ofensivo.

Neste caso, irei abordar o modelo de jogo que foi adotado pela nossa equipa ao longo da época, que não sendo o modelo que mais defenderia no início do processo, foi aquele que defendi e trabalhei para que o mesmo tivesse mais sucesso semana após semana.

Esta semana após semana não se trata apenas do jogo ao final de semana, mas também em cada unidade de treino, porque esse mesmo modelo não é estanque e pode haver ideias ou até comportamentos que podem ir sendo ajustados, em função por exemplo do adversário ou até mesmo das características dos nossos atletas.

Estas ideias de jogo influenciam todo um modelo de treino e até um modelo de jogador, no qual a conceção de jogo do treinador e as características dos jogadores têm um papel determinante, (Faria, 1999). É difícil neste patamar encontrar jogadores que vão ao encontro de características muito específicas do modelo de jogo, como tal é importantíssimo trabalhar isso treino após treino.

Várias são as definições que podemos encontrar para o modelo de jogo, sendo que todas elas referem ser sempre um processo inacabado dado a constante volatilidade dos processos e da rápida adaptação do adversário e isso irá retirar capacidade de ter sucesso ao nosso modelo.

O modelo de jogo é um conjunto de princípios e normas de ação e gestão que dirigem a regulação do processo de treino, permitindo elaborar o planeamento a seguir, a partir dos objetivos definidos. Pelo que o modelo de jogo orienta a operacionalização de todo o processo (Garganta, 2003).

É importante fazer este enquadramento inicial para que se perceba o quão complexo pode ser a criação e gestão de um modelo. Mais do que isso, torna-se vital a forma como o mesmo é trabalhado e colocado em prática, o que em determinados patamares é um desafio ainda maior.

Este desafio não está diretamente ligado com a falta de qualidade dos atletas, porque essa existe. Está sim muitas vezes ligado ao reduzido número de horas de treino para trabalhar isso, para que as ideias sejam captadas e sistematizadas.

Para além disso, os atletas não são profissionais e como tal não pensam no treino e no jogo na maioria das horas do seu dia e por vezes ideias que foram passadas no dia anterior rapidamente são colocadas para segundo plano por inerência das suas prioridades diárias.

Como tal, cabia à equipa técnica ajustar o modelo para que o mesmo não fosse demasiado complexo, onde não tivéssemos que passar um número elevado de ideias e princípios de jogo, para que rapidamente o mesmo fosse assimilado por todo o plantel.

Em suma, a natureza tática do jogo implica que desenvolvamos um maior entendimento do mesmo na equipa e nos jogadores, treinando determinadas intencionalidades relacionadas com o modelo de jogo, promovendo conhecimentos específicos a nível coletivo e individual (em ligação com o modelo de jogo da equipa), de modo a resolver as situações que a equipa e os jogadores têm pela frente, não devendo esse modelo ter demasiada complexidade, especificamente falando do nosso patamar.

3.1. O sistema tático

Para começarmos a passar ideias e comportamentos que pretendíamos que os atletas desempenhassem em campo, era imperativo definir qual o melhor sistema tático que poderíamos utilizar tendo em conta as características dos atletas e claro o modelo de jogo que pretendíamos implementar.

Esta decisão foi ajustada no decorrer da época e esta é uma prova dessa volatilidade do modelo de jogo. Inicialmente começamos a trabalhar um sistema tático, com mais frequência, mas no decorrer da época alteramos para um sistema alternativo que também fomos trabalhando, mas com menos frequência, mas que acabou por ser o sistema utilizado até ao final da época.

O Modelo de Jogo perfila-se sempre como o futuro, aquilo que pretendemos alcançar e que estamos constantemente a visualizar, aquilo onde pretendemos chegar, emergindo como a ideia de jogo que nos dá coordenadas para poder trabalhar, para guiar e poder chegar ao nível máximo de jogo (Carvalho, 2001). Tendo em conta esta premissa, sentimos necessidade de ajustar o sistema tático para deixar a nossa equipa mais confortável e para procurarmos conseguir melhores resultados.



Figura 19 – Sistema 1-4-3-3



Figura 20 – Sistema 1-4-1-3-2

Este ajuste deveu-se muito ao equilíbrio da equipa no momento de perda de bola. Sempre que perdíamos bola, ficávamos muito expostos, ou seja, os jogadores muito distantes entre eles e isso deixava muito espaço para o adversário jogar.

Com isso, estávamos a sofrer muitos golos e como tal os resultados não estavam a ser os melhores. Decidimos ajustar para procurar ganhar esse equilíbrio e foi uma aposta ganha, porque depois da mudança deixamos de ser uma equipa tão permissiva defensivamente e isso trouxe-nos mais resultados positivos.

A mudança deu-se à jornada 7 e até aí tínhamos apenas 1 vitória. Comparando, por exemplo, com a mesma sequência de jogos na 2ª volta, acabamos por conseguir 4 vitórias nesses jogos, sendo o saldo neste caso francamente positivo.

Esta capacidade de perceber a necessidade de mudar é de extrema importância para um treinador, que muitas das vezes se fecha numa só ideia e numa só forma de abordar o jogo e entra em ciclos negativos sem muitas das vezes ter a capacidade de assumir que a abordagem inicial não foi a mais ajustada e dessa forma encontrar soluções.

3.2. Momento defensivo

Começamos por trabalhar este momento, porque na nossa perspetiva uma equipa que seja consistente e segura a defender, está mais perto de ganhar um jogo. Todos os jogos começam empatados e se não sofrermos, nunca iremos perder e estamos mais perto de ganhar.

Num campeonato longo, onde a regularidade faria toda a diferença, era importante preparar a equipa para perder o menor número de pontos possível para que rapidamente

atingíssemos os nossos objetivos, que ao longo da época fomos percebendo que não poderiam ser tão ambiciosos como na fase inicial foi projetado.

O modelo de jogo, é entendido como uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Esse modelo, como modelo que é, assume-se sempre como uma conjetura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido (Oliveira, 2003).

Conforme referido anteriormente, era importante simplificar processos e como tal dificilmente iríamos chegar a este grau de complexidade ao nível do modelo defensivo que pretendíamos implementar.

3.2.1. **Organização Defensiva**

Este era o momento em que não tínhamos a bola e onde a nossa preocupação tinha que ser a de recuperar essa posse de bola. Para isso era importante estarmos organizados e com os posicionamentos bem definidos, para retirarmos o máximo de espaço ao jogo ofensivo do adversário.

Existiam neste caso ideias que iríamos trabalhar ao longo da época, muito mais que as movimentações, era importante trabalhar a atitude e a responsabilidade defensiva, porque sem isso, seria mais difícil.

- Na 1ª fase de construção do adversário o objetivo era convidarmos deixamos entrar a bola do guarda-redes nos defesas para em seguida pressionar rapidamente. Essa pressão é feita pela 1ª linha de pressão: avançados, médios interiores e lateral do lado da bola. O objetivo era recuperar a bola rapidamente, o mais próximo possível da baliza do adversário;
- A bola deve estar sempre coberta, ou seja, o portador da bola deve estar sempre pressionado e sem possibilidade de decidir livremente para onde direcionar o passe sendo que a bola deve ser orientada para as zonas laterais;
- Das informações que recolhíamos dos adversários, verificávamos quais os jogadores menos evoluídos tecnicamente, para potenciar a saída de bola através desses jogadores. Verificávamos qual o pé fraco de cada jogador para condicionar a saída por esse lado e dificultar a respetiva construção, ou seja, colocar o

adversário sempre em posições desconfortáveis e mais favoráveis para a nossa pressão;

- Se o adversário passa a 1ª fase de pressão, devemos obrigar o adversário a ficar de costas para a nossa baliza, para que sejam retiradas as referências de jogo, em zonas mais avançadas. Toda a equipa deve ajustar para que essa fase não seja ultrapassada tão facilmente;
- A proteção da profundidade deve ser uma preocupação constante da linha defensiva, caso a bola esteja descoberta. Entende-se por profundidade o espaço que está entre a nossa linha defensiva e o nosso guarda redes. O guarda redes tem um papel muito importante neste controlo, pois deve jogar fora da área para mais facilmente responder a esses passes longos do adversário;
- Deve ser efetuada pressão constante ao portador e esta pressão deve ter sempre cobertura, ou seja, sempre que um jogador da nossa equipa pressiona, deve estar um colega próximo para efetuar essa cobertura, caso o mesmo seja ultrapassado. Isto é, todos os adversários devem ter um jogador da nossa equipa por perto para que seja dificultada a tomada de decisão.
- O grande objetivo neste momento de pressão, é conseguir fazer o campo pequeno junto à bola, ou seja, retirar espaço para o adversário jogar.

Toda a equipa deve ser capaz de analisar em que momento está o jogo e de que forma se deve ajustar em função do que está a acontecer. A atenção maior deve ser no portador da bola, mas ao mesmo tempo devemos ser capazes de analisar o que se passe à volta.

- Se a bola está coberta, ou seja, os jogadores mais recuados podem subir imediatamente a linha defensiva, pois já não será tão fácil para o adversário colocar a bola na profundidade e como tal iremos conseguir retirar o espaço que o adversário precisa para jogar;
Se a bola está descoberta, a nossa linha defensiva deve estar alerta e deverá baixar ligeiramente e orientar os seus apoios, por forma a colocar os mesmos disponíveis para reagir mais rapidamente a um sprint na direção da nossa baliza.
- Caso aconteça um passe longo para trás por parte do adversário e entenda-se este longo como sendo para uma zona para além da metade do meio campo adversário, deve a equipa subir imediatamente as linhas;
- Existem ainda outros momentos que devemos identificar como sendo momentos de pressão. Caso o adversário receba a bola de costas para a nossa baliza, exista

condução de bola para trás pelo adversário, ou aconteça um passe longo horizontal, de um flanco para outro por exemplo;

- Caso o adversário procure o jogo mais direto para o avançado de referência, o lance deve ser disputado pelo defesa mais próximo, sendo que os outros três defesas devem fazer a cobertura de imediato. Entenda-se por cobertura a aproximação a quem disputa e o controlo do espaço nas costas dele;
- Se a linha média for ultrapassada em bola controlada, um dos defesas deve sair imediatamente ao encontro do portador da bola e deverá efetuar a contenção, para que permita à linha média ultrapassada o ajuste no seu posicionamento;
- Neste momento em que já estão perto da nossa área, todas as movimentações dos médios adversários em direção à área devem ser acompanhadas pelos nossos médios interiores;
- A capacidade posicional no momento defensivo é muito importante e as compensações devem ser muito bem estruturadas;
- Se a bola for passada para uma zona central, o lateral do lado onde saiu a bola deve ajustar imediatamente para uma posição mais central. Se o adversário conseguir progredir com bola controlada pelo meio, deve o defesa central do lado da bola sair e os restantes três ajustam de imediato na cobertura, sempre com o intuito de ter o maior número de jogadores entre a bola e a baliza;
Se o lateral for ultrapassado já próximo da grande área, a restante linha defensiva deve baixar de imediato na diagonal para a zona do penalti;
- Caso o adversário chega até à linha final com a bola controlada, a linha defensiva deve criar uma diagonal dentro da área. O objetivo é que consigam ver a bola e as costas do colega à sua frente, em simultâneo.

Estas seriam as ideias base que tentaríamos passar ao plantel em relação à organização defensiva do nosso modelo de jogo. Procuramos que não fossem um número elevado de princípios para que os mesmos fossem facilmente absorvidos por todos. Também era nosso objetivo trabalhar esses princípios de forma consistente e como tal era importante ser possível trabalhar todos durante o tempo de treino que iríamos ter.

Poderia haver alguns comportamentos que ao longo da época seriam ajustados, tendo em conta por exemplo o adversário que fossemos defrontar, mas isso já seria passado semanalmente, após a identificação desses comportamentos por parte da equipa técnica.

3.2.2. Transição ataque-defesa

Esta transição está relacionada com o momento em que acabamos de perder a bola, ou seja, logo após perdermos a bola e na altura em que passamos para a nossa organização defensiva, existem alguns princípios que devem estar presentes na mente dos atletas.

Zona do terreno onde perdemos a bola, como ficou a bola para o adversário jogar ou até o resultado e tempo de jogo, são fatores que podem influenciar as tomadas de decisão neste momento de jogo e como tal pode definir a distância entre estarmos mais perto de sofrer golo ou recuperar a posse de bola.

É essencial o treinador saber muito bem aquilo que pretende em cada momento do seu jogar, definindo uma série de comportamentos e uma articulação entre eles, que vão permitir que a equipa apresente uma identidade específica (Azevedo, 2011). E neste momento era importantíssimo percebermos essa articulação que se pretendia, mediante o momento do jogo.

- No momento da perda da bola, deverá acontecer uma mudança imediata de comportamento e por conseguinte existir uma pressão imediata ao portador da bola, incluindo ao guarda redes adversário. Com esta reação pretendemos retirar tempo para pensar ao adversário obrigando-o a perder a bola e se conseguimos a bola perto da baliza do adversário, estamos mais próximo do nosso objetivo que é o golo;
- A pressão, deve ser direcionada para uma zona lateral, onde será mais difícil para o adversário encontrar espaços. São definidos jogadores específicos para esta pressão e os restantes fazem a cobertura, para que o adversário não consiga chegar ao lado contrário com a bola controlada;

É imperativo que toda a equipa perceba a importância deste momento de reação e pressão. Caso esta linha de pressão seja ultrapassada, devemos organizar rapidamente. Logo que ultrapassados, todos os jogadores devem recuperar e ocupar as suas posições.

Caso a perda de bola aconteça numa na zona intermédia, tanto ofensiva como defensiva, os comportamentos a adotar são ligeiramente diferentes.

- A pressão imediata ao portador da bola é comum. bem como ao espaço em redor. Caso a linha de pressão seja ultrapassada por um adversário com bola em

condução, a linha de 3 ou 4 defesas deve fazer contenção para dar tempo para a equipa se reorganizar e atrasar a tomada de decisão do adversário;

- Todos os jogadores que foram ultrapassados devem recuperar rapidamente os seus posicionamentos, para que a equipa volte a estar equilibrada e com capacidade de organização.

Em caso de perda de bola na nossa na zona defensiva, estaremos ainda mais expostos às ameaças do adversário e como tal queremos minimizar essas hipóteses de imediato.

- A preocupação deverá ser o fecho da profundidade, ou seja, devemos baixar ligeiramente a nossa linha defensiva. Os médios devem fazer pressão imediata para obrigar o adversário a decidir mal e se possível procurar sempre a superioridade numérica nesses momentos, para que a ação do adversário tenha poucas hipóteses de sucesso;
- O fecho da profundidade é muito importante para que não exista espaço para o adversário explorar. Devemos ter sempre atenção à cobertura dos médios que efetuam a pressão, para que o adversário não passe com bola conduzida e crie situações de superioridade numérica.

Em relação ao momento defensivo são estas a premissas que iríamos tentar trabalhar com o grupo, para que fossemos uma equipa compacta e consistente no momento defensivo e dessa forma partirmos com mais segurança para o momento ofensivo.

Tal como referido anteriormente, era importante que não fossem expostas muitas ideias para acontecer uma fácil assimilação. Acima de tudo, mais que os posicionamentos iríamos trabalhar uma atitude e um compromisso defensivo, que na nossa opinião poderia fazer a diferença no momento em que não tivéssemos a bola.

3.3. Momento ofensivo

Este é o momento em que a nossa equipa tem bola e onde queremos passar a maior parte do tempo de jogo. Para isso devemos fazer uma correta circulação da bola e uma ocupação criteriosa do espaço para que consigamos dar constantemente soluções ao portador da bola.

Neste momento de jogo, toda a criatividade dos atletas deve ser posta em prática para que consigamos ir ultrapassando os constantes desafios que o adversário nos vai colocando e consigamos chegar ao nosso real objetivo, que é marcar golo na baliza adversária.

É certo que a posse de bola é importante e iríamos procurar mantê-la, mas sempre de forma objetiva e direcionada para o nosso objetivo, ou seja, sempre que possível a nossa posse de bola deve ser em progressão para que consigamos chegar cada vez mais perto no nosso objetivo final. De pouco nos serve uma posse sem progressão, exceto em momentos específicos de jogo. Posso dar o exemplo de uma situação em que estamos a ganhar e está perto do final de jogo, aí deveremos preservar essa posse de bola ao máximo sem correr grandes riscos, para guardar essa vantagem.

Algumas foram as ideias avançadas para a divisão deste momento de jogo em diferentes partes. No momento da organização ofensiva existem três fases para a decompor: a fase de construção, entendida como o início da organização que usualmente ocorre numa zona mais recuada e com a equipa adversária atrás da linha da bola; a fase de criação, que ocorre quando a bola entra no bloco adversário; e a fase de finalização que diz respeito aos movimentos de conclusão da jogada (Sá, 2011).

O momento ofensivo, tendo em conta que se trata do momento em que temos bola, será dividido em organização ofensiva e em transição defesa ataque.

3.3.1. Organização ofensiva

Momento em que a equipa tem a bola e tentará chegar à baliza do adversário com o objetivo principal de marcar o golo. Na primeira fase de construção, o objetivo é progredir com bola para ultrapassar, a linha de pressão do adversário. Esta fase é identificada com a saída a partir do nosso guarda redes, ou nas imediações da nossa área por um dos nossos defesas por exemplo.

A opção é sempre por sair curto, quando a bola estiver no nosso primeiro terço de campo e próximos da nossa baliza, sendo que para isso acontecer, é importante que a equipa efetue movimentos de aproximação.

- Quando a bola estiver a ser jogada a partir do nosso guarda redes, o mesmo deve procurar iniciar a jogada pelo defesa central mais próximo, sendo que a cobertura da zona central deverá ser efetuada pelo defesa central do lado contrário. Ao mesmo tempo que acontece este passe, devem começar a acontecer movimentos de aproximação por parte dos médios e avançados para começarmos a criar situações de superioridade numérica;

- O objetivo é conseguirmos sair sempre em segurança desta zona. O jogador deve procurar receber de frente para o jogo, tendo assim uma visão mais ampla de todo o terreno e das movimentações que estão a acontecer em zonas mais avançadas. O pivô defensivo deve colocar-se disponível para receber de frente para a baliza adversária;
- Caso o nosso adversário nos consiga condicionar a saída desta forma na nossa primeira fase de construção, devem ser os médios interiores a pedir em jogo interior. Os apoios ao portador da bola devem ser sempre que possível efetuados numa posição diagonal;
- Sempre que o portador da bola perceber espaço livre à sua frente, deve sair em condução de bola invadindo esse espaço, para que dessa forma consiga atrair a marcação de um adversário libertando outro colega para receber a bola;
- Em caso de pressão intensa o guarda redes deve procurar uma referência mais afastada da sua zona. O guarda redes deve colocar a bola num dos lados da área para convidar o adversário a orientar a equipa para esse lado e de imediato deve colocar um passe precisamente do lado contrário;
- Os laterais devem sempre manter a largura da nossa equipa. Caso a pressão seja grande, o guarda redes deve demonstrar comportamentos de confiança, para que esses passem para a equipa, ou seja, deverá jogar o mais simples possível para que não aconteçam situações de intranquilidade;
- Quando o guarda redes recebe a bola na mão, deve de imediato colocar a bola num dos colegas mais avançados, que devem procurar fazer movimentos de rutura na linha defensiva adversária;

Ao passar a primeira fase de criação, logo que conseguimos chegar ao setor intermédio, com a bola jogável em nosso poder, iniciamos a fase de criação. Nesta fase já estamos mais próximos do nosso objetivo e como tal iremos procurar situações de desequilíbrio na defesa adversária.

- Nesta fase, e dando sequência a alguns dos princípios da fase anterior, o portador da bola sempre que perceber espaço livre, deve conduzir por forma a atrair marcação;
- Depois de conseguirmos invadir estes espaços, devemos procurar espaços entrelinhas, isto é, colocar jogadores da nossa equipa entre a linha média e defensiva do adversário, por exemplo, ou seja os avançados devem no corredor

central, para que seja possível ter duas potenciais tomadas de decisão, ou recebe bola e roda para a baliza adversária no caso de não ter oposição, ou entrega de frente em colegas que estejam a ver o jogo de frente, ficando com a possibilidade de lançar em desmarcações de rutura;

- Uma das nossas preocupações deverá ser conseguir manter as linhas juntas e caso seja possível construir triângulos e losangos entre os jogadores, para promover sucessivas trocas de bola, principalmente pela zona central, sempre com o objetivo da progressão;
- A velocidade de execução não precisa ser alta, até que aconteça a pressão do adversário. Logo que isso acontece, aumentamos a velocidade aproveitamos os espaços libertados adversários;
- Com esta progressão constante nunca poderemos nos desorganizar defensivamente, para estarmos sempre preparados em caso de perda de bola;
- A mobilidade sem bola deve ser uma constante. Sempre que um dos avançados fizer um movimento de aproximação, um dos jogadores da linha média deve tentar procurar o espaço deixado livre por esse movimento de aproximação;
- A circulação de bola deverá ser uma constante, sendo que devemos circular de um lado para o outro e esperar o momento certo para atacar o espaço interior. O objetivo da circulação constante é o de conseguir encontrar os espaços desejados. O jogador que é portador da bola, deve aguardar altura mais adequada para colocar o passe interior;
- A procura da profundidade deve ser uma constante na nossa organização ofensiva. Os avançados, os médios e até os laterais, devem promover trocas constantes e devem também procurar as costas da linha defensiva adversária;
- Outro dos objetivos passa por atrair a equipa adversária às laterais e procurar triangulações rápidas entre defesa lateral, médio interior e avançado. Dessa forma, tentaremos sempre procurar a profundidade;
- Depois de ultrapassada a fase da criação, entramos na fase da finalização, onde o objetivo passa por encontrar os melhores espaços para conseguir o remate à baliza, com sucesso. Uma das opções que iremos trabalhar, passa pela libertação de um jogador na entrada da área para a finalização;

- Além desta opção de finalização, sendo que aqui estamos mais próximos da área, podemos voltar a promover as trocas posicionais, para abrir espaços à entrada dos médios, ou seja, os avançados fazem movimento de aproximação.

Nesta fase de finalização, é muito importante a movimentação dos avançados, bem com a sua tomada de decisão.

- Os médios conduzem bola até conseguirem a tabela com os avançados para posterior finalização, o avançado, se sente que está sem marcação, roda e remata de imediato, o médio interior pode passar para o avançado, que coloca a bola no espaço entre central e lateral adversário, permitindo a entrada do lateral que se envolveu no momento ofensivo, o médio interior pode passar para o avançado e faz desmarcação de rutura.

A grande mobilidade é um dos aspetos fundamentais nesta fase. Relativamente aos médios interiores, iremos procurar que joguem com o pé contrário para que promovam ainda mais movimentos interiores, ou seja, se for destro joga do lado esquerdo e vice-versa. A ligação entre defesa lateral, médio e avançado deve ser grande e as triangulações constantes

- Conduz para zona interior e procura o remate, espera a sobreposição do lateral para colocar a bola neste para cruzamento, pode colocar a bola no médio ofensivo ou outro jogador que esteja na entrada da área, disponível para remate exterior, médio interior do lado contrário sempre a procurar as costas do lateral, para receber um passe diagonal na profundidade, poderá efetuar a tabela com médio ofensivo ou com o avançado e pode também procurar a tabela com o avançado para posterior remate.

As sobreposições devem ser uma constante do nosso jogo. Sempre que os médios interiores ou avançados, por exemplo, recebem a junto à linha, os defesas laterais devem procurar de imediato efetuar esses movimentos.

Em termos da nossa organização ofensiva, são estas ideias base que tentaríamos trabalhar ao longo das nossas sessões de treino.

3.3.2. **Transição defesa-ataque**

Este é o momento de jogo em que a nossa equipa recupera a bola e o objetivo é aproveitar ao máximo a desorganização da equipa adversária. Existem diferentes zonas do campo

onde essa recuperação pode acontecer e conforme a zona do campo os comportamentos da nossa equipa também serão diferentes.

- Sempre que possível, o desarme deve acontecer de forma a permitir à equipa manter a posse de bola. O objetivo é que o jogador que efetua a intercepção da bola, a faça na direção de algum colega;
- O grande objetivo depois de recuperar a bola passa por tirar a bola da zona onde há grande aglomeração de adversários. Para que esta chegada ao lado vazio tenha mais sucesso, devem ser utilizados passes curtos constantes na diagonal entre os diferentes jogadores da equipa, evitando assim passes longos que se tornam de difícil execução e são passíveis de ser interceptados;
- Caso não existam condições para arriscar a saída na profundidade, devemos guardar a posse de bola e circular a mesma pelo GR que ajudará a chegar a bola em segurança ao lado contrário.

No caso da recuperação da bola acontecer na zona intermédia:

- Independentemente da zona do terreno, existem comportamentos que se mantêm. Quando acontece um corte, este continua a ter que ser direcionado. Caso seja possível, a primeira opção deve ser procurar um dos avançados. Isto deve acontecer rapidamente para aproveitar a desorganização do opositor;
- Se avançado não conseguiu receber na profundidade, deve baixar imediatamente para receber entrelinhas e caso não tenha oposição perto, roda e ataca baliza. Se sentir a oposição do adversário, pode ainda colocar nos apoios frontais;
- Outra opção, passa por retirar a bola da zona de pressão e fazê-la chegar ao lado contrário. O objetivo é provocar uma aceleração máxima no jogo ofensivo;
- No caso de não ser possível aproveitar a desorganização do adversário e acelerar o jogo, devemos manter a posse bola em segurança, sempre com paciência e iniciando o momento de construção calmamente.

Caso a bola seja recuperada na zona ofensiva, ou seja, já perto da baliza adversária, a preocupação deverá ser atacar de imediato a baliza.

- Se a bola for recuperada na zona central, tendo sido roubada a um dos defesas centrais, devemos de imediato tentar atacar a baliza ou então assistir o colega melhor colocado;

- Caso a bola seja recuperada no corredor lateral devem procurar as penetrações do médio interior ou do avançado do lado contrário. Essa variação pode ser efetuada de imediato através do jogador que recuperou a bola, com o menor número de toques possível;
- Se a bola é recuperada no corredor e não existe grande densidade de adversários, pode o jogador procurar colocar a bola no primeiro poste. A restante equipa deve chegar imediatamente perto da área, para impedir o contra-ataque, caso não consigamos ter sucesso na nossa ação.

Este é um momento de jogo onde, para além das movimentações e da intensidade na pressão ao adversário, teríamos que trabalhar o momento da tomada de decisão. Essa capacidade de decidir rápido e pela melhor solução, faria toda a diferença entre ter ou não ter sucesso na ação ofensiva posterior.

Nos jogos desportivos coletivos, os jogadores desenvolvem sequências de ação e tomadas de decisão encadeadas, de acordo com as fases de ataque e defesa. O domínio das técnicas específicas e a capacidade de tomada de decisão, dependem da sua adequabilidade à situação de jogo (Garganta e Oliveira, 1996). Como tal, trabalhar essas situações faria parte do planeamento.

3.4. Esquemas táticos (Bolas paradas)

Os agora denominados esquemas táticos, até aqui conhecidos como bolas paradas, assumem um papel cada vez mais importante no jogo. Num momento em que muitas das vezes as equipas se anulam taticamente e todas as equipas têm bons executantes, este momento do jogo pode muitas das vezes fazer a diferença e resolver um encontro.

Nos esquemas táticos, quer ofensivos como defensivos, os princípios a colocar em prática têm por base o restante jogo, isto é, concentração máxima, muito agressividade no ataque à bola e pressão constante ao adversário.

3.4.1. Esquemas táticos – Defensivos

No momento do pontapé de saída do adversário a intenção é pressionar de imediato e condicionar o adversário a esticar jogo, perdendo dessa forma o controlo da bola. Depois disso, devemos estar logo próximos para recuperar a bola depois dela ser disputada no ar e a partir da recuperação da posse de bola para a nossa equipa, assumirmos o nosso jogo.

Nos livres laterais pretendemos montar a linha defensiva o mais alto possível, para afastar ao máximo o grande aglomerado de jogadores da nossa baliza e por conseguinte da zona do guarda redes. Além disso, devemos montar duas linhas defensivas para que seja mais difícil para o adversário atacar a bola e a nossa baliza. Essas linhas devem funcionar com defesa zona.

Em situações de livre direto em posição de possível finalização direta à baliza, o nº de jogadores na barreira é definido pelo guarda redes e os restantes formam a normal linha defensiva.

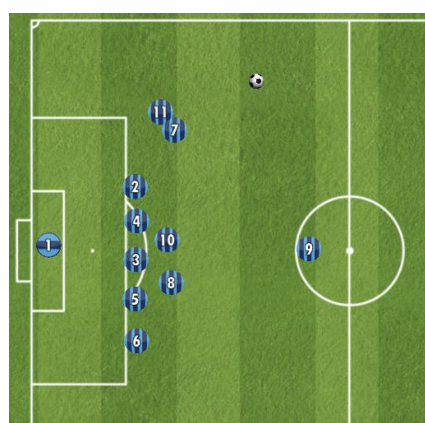


Figura 21 e 22 – Exemplo da linha defensiva, dependendo do posicionamento da bola

Relativamente aos pontapés de canto defensivos, optamos por formar novamente as 2 linhas com marcação zona, para conseguir controlar as movimentações adversárias. Optamos por retirar o jogador dos postes, para soltar esse jogador para uma posição mais central. O posicionamento da linha irá depender se o canto será batido com o pé direito ou o esquerdo. Apenas fica um jogador na frente neste momento defensivo. Logo que a bola seja retirada da área, a equipa deve sair imediatamente em bloco e o comportamento deve ser o de imediata pressão ao portador da bola. Caso seja possível, o guarda redes logo que capta a bola, deverá procurar de imediato a referência na frente, para tentarmos de imediato aproveitar a desorganização adversária.

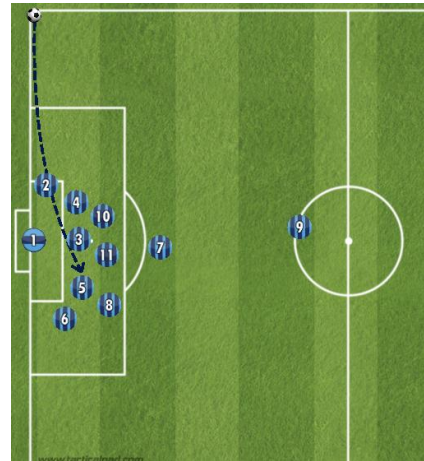
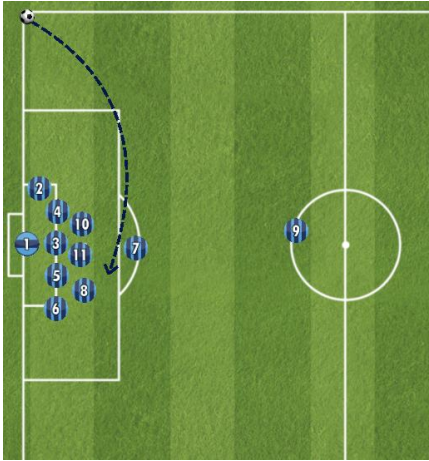


Figura 23 e 24 – Exemplo da linha defensiva, dependendo do pé do adversário

3.4.2. Esquemas táticos – Ofensivos

Nos pontapés de saída da nossa equipa, a intenção é pressionar de imediato o adversário e mostrar que queremos controlar e pressionar desde o primeiro momento.

Com tal, deve ser colocado um passe de imediato na frente e devem avançar instantaneamente 5/6 jogadores, para que consigamos responder a algum ressalto que surja numa possível bola dividida, colocando sempre muitos elementos em condições de ganhar a mesma.

Nos livres laterais iremos definir uma zona para atacar e será onde os jogadores definidos para estes lances irão procurar estar quando a bola entrar na área.

Teremos ainda um lance trabalhado que iremos procurar executar no segundo livre lateral que aconteça no jogo. Ou seja, no primeiro livre iremos bater direto na zona e no segundo iremos tentar executar o livre trabalhado. Só executamos esse lance uma vez por jogo.

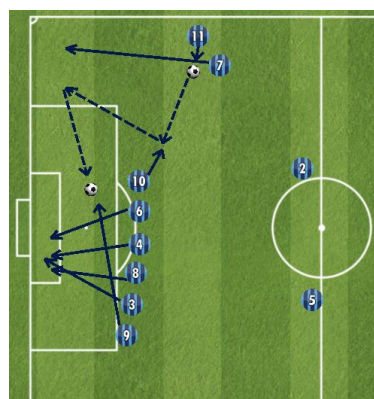
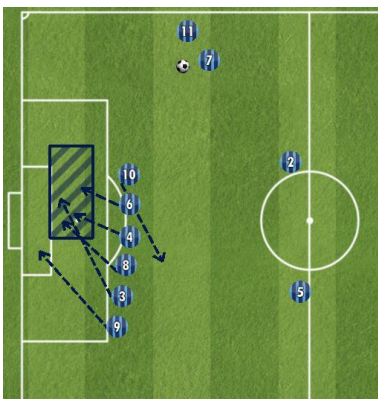


Figura 25 e 26 – Livre lateral colocado na área e livre lateral trabalhado

Relativamente aos cantos também teríamos duas formas de executar esses lances. Se a bola fosse colocada diretamente na área, a referência seria sempre o primeiro poste, onde colocaríamos os nossos melhores cabeceadores a atacar essa zona. Se fosse canto curto, haveria sempre um momento de finalização por parte do jogador que marcou o canto, sendo que os colegas na área fariam um movimento para arrastar a marcação e assim libertar o espaço para essa finalização.

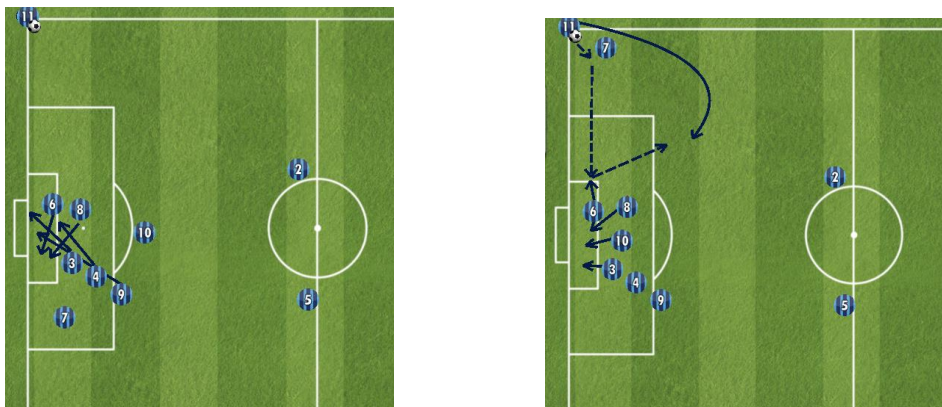


Figura 27 e 28 – Pontapé de canto para área e executado de forma curta

4. Modelo de jogo adaptado ao treino

O Modelo de Jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados (Garganta, 2003). Ora tendo em conta estas premissas, era importante pensar cada treino tendo em conta o modelo de jogo pensado inicialmente.

Vários fatores iriam influenciar o processo de treino e por esse motivo optei por separar o microciclo pré competição, do microciclo durante a competição, porque iriam ser diferentes, começando desde logo pelos dias de treino, que durante a competição seriam apenas três.

Como tal, optamos por treinar terça, quinta e sexta-feira, para que os intervalos sem exercício não fossem muito grandes. Preferimos também abdicar da segunda-feira que seria um dia destinado à recuperação para os que tinham feito mais minutos no jogo de Domingo e dessa forma na terça-feira já iriam treinar todos da mesma forma, salvo algum caso pontual que apresentasse mais fadiga, que seria gerido de forma independente do restante plantel.

O mais importante e complexo na direção do processo de treino é a determinação da relação ótima entre as capacidades funcionais do atleta e a carga externa de uma unidade de treino ou de um determinado exercício. Quando determinada carga é aplicada, quer seja por excesso ou por defeito, origina consequências da inadequada avaliação das capacidades atuais dos atletas e do desconhecimento do efeito de determinados estímulos nesse mesmo atleta, o ritmo de recuperação próprio a estímulos específicos (Proença, 1986).

Não era nosso objetivo sobrecarregar os atletas e retirar as capacidades principais que cada um poderia entregar ao treino e como tal teríamos de gerir essas situações caso a caso.

A importância que atribuímos ao processo de treino assim o exigia e mantivemos esse rigor sempre ao longo de toda a época, sendo que não raras vezes dispensamos atletas do treino para que apenas fizessem uma corrida a baixa intensidade durante 15', realizando alguns exercícios de alongamento e relaxamento de seguida, para finalizarem a sua atividade com uma massagem de recuperação ministrada pelo departamento médico.

O treino é uma atividade sistemática a longo prazo, planificada, doseada, progressiva, individual e organizada por meio de exercícios, onde o aumento gradual das exigências físicas, psíquicas, técnicas, táticas e intelectuais, têm como finalidade, a melhoria contínua da performance desportiva (Matvéiev, 1986).

O nosso processo de treino era planeado sempre em função das nossas ideias de jogo, para que o crescimento e evolução dos atletas fosse constante. Procuramos fugir sempre à monotonia dos treinos, sendo que repetimos apenas alguns exercícios pontualmente para vincar alguma ideia específica. De outra forma procuramos sempre variar os exercícios, para que até isso fosse mais motivador para os atletas.

O exercício de treino é um meio que surge como um dos mais importantes da atividade do treinador desportivo e, por isso, deve-se ter um respeito, reflexão e um estudo de acordo com a sua importância não só no âmbito da atividade profissional do treinador, mas também no âmbito do processo de formação e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Castelo, 2002). Como tal, era importantíssimo pensar cada sessão de treino, não de forma independente, mas como parte de um processo contínuo de evolução e crescimento da equipa.

Além disso, procuramos que cada sessão de treino tivesse a intensidade que queríamos impor nos nossos desempenhos a cada jogo e só com essa exigência as capacidades físicas seriam trabalhadas devidamente.

O treino é o processo de impor um stress fisiológico no corpo, que por sua vez experimenta uma resposta de adaptação o que resulta numa performance melhorada. De forma a ser eficaz, os exercícios de treino devem ter uma influência positiva nalgumas componentes do movimento desportivo (Lammi,1999, citado por Ramos 2003).

O objetivo principal de um modelo de treino é preparar a equipa para estar apta a aplicar o modelo de jogo com a mais alta eficácia (Bompa, 2003). Era esse o nosso objetivo, potenciar o processo de treino ao máximo, para retirar os maiores dividendos nos diferentes aspetos relacionados com o jogo.

Abaixo irei demonstrar um exemplo de uma semana de treino durante a competição. Os exercícios de treino deverão ser específicos em função do modelo de jogo, do desempenho no último jogo e das características do próximo adversário (Silva, 2008). Estes seriam os padrões seguidos para esse planeamento.

4.1. Segunda-feira

No primeiro dia da semana, a equipa técnica reuniu sempre durante a época para analisar o jogo do dia anterior, analisar o próximo adversário e preparar a semana de treino tendo em conta aspetos a corrigir do jogo anterior, algum tipo de comportamento a ajustar tendo em conta o próximo adversário e trabalhar sobre as nossas ideias de jogo, para que cada vez mais essas ideias fossem interiorizadas e mecanizadas.

Procuramos ter filmagens de jogos dos adversários que víamos antes da reunião, para que nessa reunião trocássemos apenas ideias sobre aquilo que tínhamos visto.

A partir daqui, começamos a planear a semana, sempre procurando interligar todos estas análises e os nossos princípios de jogo. O processo de treino deve recriar fundamentalmente as condições e os ambientes contextuais da competição. A sessão de treino deve ser encarada como um espaço de preparação, de manutenção, mas também de superação e de criação, onde os jogadores e as equipas devem exprimir decisões e ações motoras cada vez mais engenhosas e eficazes (Castelo 2009).

Todo esse planeamento foi preparado com o máximo cuidado para que, para além de conseguirmos exercícios com conteúdo, cada um soubesse quais as suas tarefas dentro do

treino. O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta,2004).

Outra das nossas preocupações era que o exercício fosse intuitivo, ou seja, fosse rapidamente assimilado pelos jogadores. Antes de cada treino a equipa técnica dirigia-se ao balneário da equipa explicar a sessão de treino, para que em campo o exercício fosse rapidamente captado.

Cada forma do jogo é desenvolvida partindo de ações técnico-táticas diversas que lhes são características. Sempre que pretendemos organizar um exercício de treino, devemos procurar uma forma para o mesmo que seja coerente quanto ao tema que desejamos abordar (Ramos, 2009).

4.2.Terça-feira

Um jogo de futebol é caracterizado por norma por um esforço intermitente de longa duração e muitos são os estudos que apontam nesse sentido. Em alguns desses estudos, ficou patente que diferentes sistemas seriam solicitados para realizar esse esforço, sendo eles o anaeróbio alático, anaeróbio láctico e oxidativo. Todavia, o sistema anaeróbio alático e o sistema oxidativo parecem desempenhar o papel central (Bangsbo, 1993 citado por Rebelo 1999).

Como tal, tentamos que o esforço desempenhado pelos atletas fosse ao encontro destas necessidades, sendo que este dia trabalhamos exercícios mais reduzidos com grande intensidade e de curta duração.

A proporção entre as fases de repouso/baixa intensidade e de esforço/alta intensidade variam, de certa forma, de acordo com a posição do jogador no terreno de jogo, com as opções táticas e com o estilo individual. No entanto, como característica geral, todos os atletas apresentam um tipo de esforço semelhante, isto é, intermitente e de alta intensidade (Rebelo, 1999).

Aquecimento – jogos de posse reduzidos (meinhos) (15’)

Este exercício, para além de servir como ativação inicial e preparação para o esforço da sessão de treino, tinha uma componente grande lúdica e grupal. O objetivo era a interação entre os atletas e a libertação da carga do jogo.

Se fosse seguida a uma vitória servia para tirar um pouco da euforia do jogo anterior e obrigar a começar a concentrar nos próximos treinos e próximo jogo. Caso tivesse sido uma derrota, o objetivo era idêntico, sendo que se pretendia que os atletas se desprendessem dessa frustração e começassem a apontar para o próximo objetivo.



Figura 29 – Esquemática dos jogos reduzidos

Futvolei – Velocidade de reação (20')

No segundo exercício de treino começamos a subir a intensidade da sessão. Foi preparado um jogo de futvolei 3x3 onde para além da técnica individual, os atletas teriam que trabalhar a sua velocidade de reação.

Este jogo exigia uma grande intensidade pois de cada vez que um dos atletas tocava na bola, devia reagir imediatamente a um cone colocado ou na zona lateral, ou na linha final. Este cone estaria a uma distância de 5' da linha limite do campo, para que fosse curto o espaço percorrido, mas na máxima intensidade. Colocamos as equipas com os jogadores por setores para fomentar ligações. A bola só poderia passar para o lado contrário depois de passar por todos os elementos da equipa.

O exercício teve a duração de 15', ou seja, 3 blocos de 5' com intervalo de 1' entre os blocos para uma pequena recuperação. Os restantes 3' previstos no tempo de treino era para troca do exercício e hidratação.

Esta capacidade de reagir e retornar ao local está muito relacionada com a intensidade que tentamos implementar na recuperação da bola e também quando temos bola na procura de espaços para ser solução para o portador da bola.

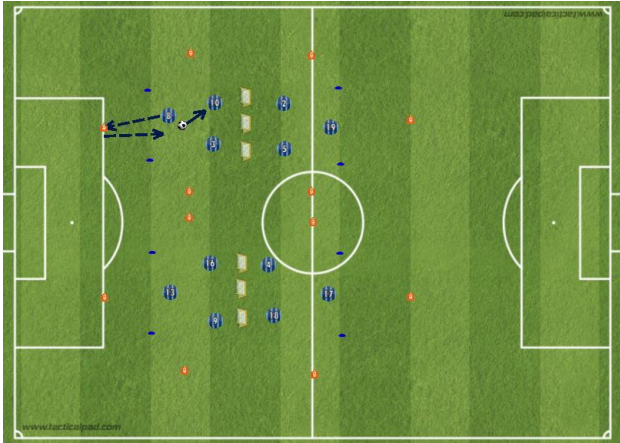


Figura 30 – Exercício de futvolei com reação exterior

Jogo reduzido com treino intervalado (35')

O exercício seguinte foi jogado em 3/4 de campo, sendo na mesma um formato de 11x11 onde uma das equipas poderia ter que reagir a um dos cones que estariam colocados atrás de uma baliza. Esse deslocamento deveria ser em velocidade máxima porque a equipa ficaria com menos elementos em jogo.

Para além da exigência física que o exercício possui, neste caso pretendíamos trabalhar os comportamentos da equipa que ficaria a jogar com menos elementos, sempre no momento defensivo, e os comportamentos ofensivos da equipa que ficaria com mais elementos.

A equipa técnica iria chamar 2 ou 3 jogadores para reagir aos cones. Se chamasse, por exemplo o lateral direito e o defesa central do lado direito, os restantes elementos deveriam ajustar imediatamente o seu posicionamento, por exemplo o médio interior direito iria ocupar o lugar do lateral e um dos avançados baixava no lugar do médio. São situações que acontecem com frequência em jogo e tentamos trabalhar isso. Da equipa que atacava e ficava em superioridade pedimos que acelerassem de imediato o jogo, para tentar a finalização o mais rápido possível, aproveitando a superioridade.

O jogo teve dois blocos de 15' com 3' de descanso e hidratação, para que cada uma das equipas experimentasse ambas as situações e trabalhasse os diferentes comportamentos e posicionamentos.

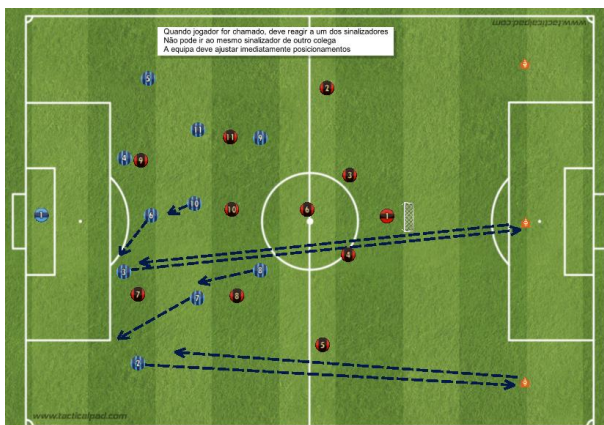


Figura 31 – Jogo reduzido com intervalados

Jogo reduzido (20')

No último exercício do treino mantivemos a dimensão do campo, para que continuasse a haver muitos duelos, muitas acelerações e desacelerações e queríamos que houvesse uma grande circulação da bola, mas excluímos a reação aos cones.

Para isso, nesta última parte do treino, colocamos o limite de 2 toques para que fosse estimulada a capacidade de pensar antes de receber a bola, a tomada de decisão e até a concentração para não exceder os toques.

Realizamos 2 períodos de 10', para que cada equipa atacasse as duas balizas que tinham dimensões diferentes e no final a equipa que perdia como penalização deveria arrumar a baliza.

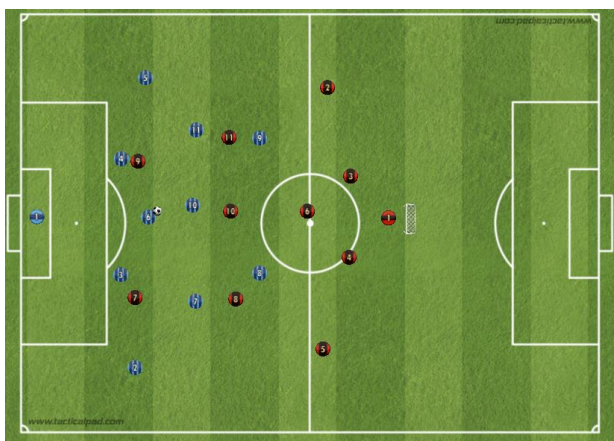


Figura 32 – Jogo reduzido

4.3. Quinta-feira

O segundo treino da semana foi trabalhado em espaços maiores, para executar grandes ideias de jogo, movimentações e aproximar cada vez mais à situação real de jogo.

Para além disso, com deslocações maiores e com períodos exercício maiores, trabalhámos a resistência dos atletas, ou seja, a sua capacidade aeróbia, pois quando treinamos apenas três vezes, não é possível individualizar tanto o trabalho quer fisiológico, quer tático ou até mesmo comportamental.

A melhoria na aptidão aeróbia é refletida na capacidade de sustentar o exercício numa determinada intensidade por mais tempo do que era possível anteriormente e que, a resistência sugere uma capacidade de manter o exercício por um período prolongado e para ser melhorado é preciso ter em atenção a duração ou a intensidade do treino (Tomlin & Wenger, 2001).

Aquecimento – Ativação inicial semelhante à utilizada em jogo (20’)

Durante esta fase inicial tentamos usar uma sequência de exercícios muito parecidos com os que utilizaríamos em jogo, para que todos os atletas estivessem familiarizados no dia de jogo para não existirem dúvidas. Os exercícios utilizados eram aproximados aos exercícios frequentes em jogo, para conseguirmos preparar os atletas para aquilo que iriam executar durante os 90’.

De seguida fizemos algumas séries de velocidade de reação a partir de posição estática, posição de *squat* ou até com salto e arrancar após atacar o solo. Esta velocidade era progressiva e trabalhávamos com três distâncias 5, 10 e 15 metros, sendo que íamos progredindo após $\frac{3}{4}$ repetições em cada distância.

Posse de bola – Exercício executado com 3 equipas (20’)

O objetivo era jogar duas equipas contra uma, tendo por finalidade manter a posse de bola de quem estava em superioridade numérica e quem estava em inferioridade teria de acumular o máximo de recuperações de bola possível, durante um período de 5’.

No final dos 5’ descansavam 1’ e trocava a equipa que estava a tentar recuperar a bola. O jogo acontecia com limite de dois toques para uma vez mais promover a circulação de bola. Cada equipa passava pela posição em que recuperava bola uma vez e a equipa que no final tivesse menos recuperações, teria um “prémio”, para promover a competição.

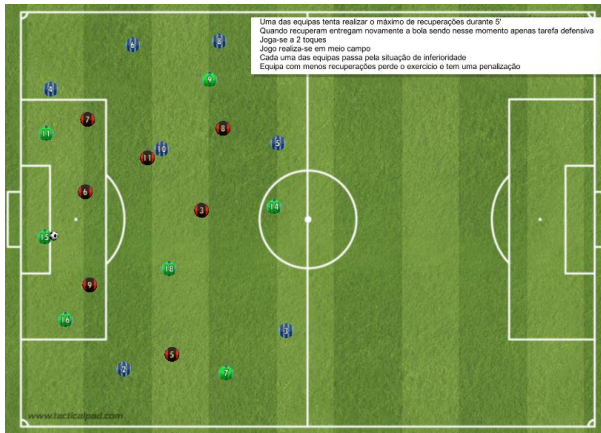


Figura 33 – Jogo de posse de bola com 3 equipas

Jogo 11x11 - Exercício com procura da profundidade e largura (25')

Neste exercício tínhamos como objetivo trabalhar alguns dos princípios do nosso modelo de jogo, onde tentaríamos sempre que possível, atacar a profundidade e obrigar os adversários a baixar as suas linhas.

Além disso íamos tentar efetuar uma posse de bola com o máximo de circulação, dando sempre largura ao nosso jogo para houvesse sempre solução para o jogador que tinha a posse de bola. Nesta fase o exercício seria dividido em dois blocos de 12' com 3' de descanso e hidratação.

As equipas pontuavam se invadissem uma zona definida, com um passe na profundidade, ou seja, o jogador não poderia já estar lá à espera da bola, pois teria que respeitar a linha defensiva para não estar em fora de jogo. Contudo, isso apenas podia acontecer depois da equipa em posse da bola, conseguir passar a bola pelos três corredores delimitados.

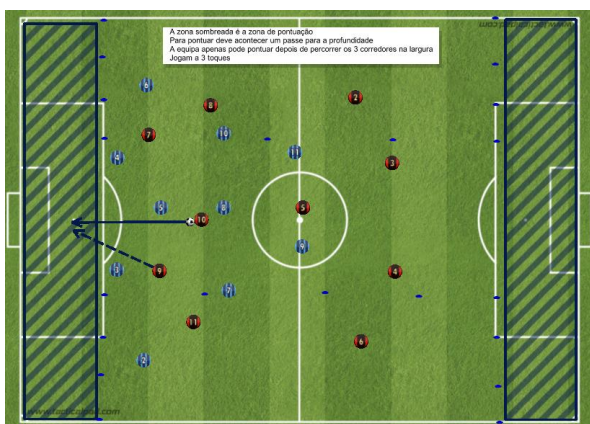


Figura 34 – Jogo de procura de profundidade e largura

Jogo 11x11 - Exercício de jogo formal (30')

Este exercício era uma progressão do anterior, pois retiramos a zona sombreada e o objetivo passou a ser marcar golos nas balizas. Deixou de existir limite de toques.

Pretende que os comportamentos trabalhados no exercício anterior fossem aplicados e que os movimentos de rutura continuassem a acontecer, como tal, se uma das equipas marcasse um golo depois de uma movimentação dessa, o golo iria valer por três.

O jogo foi dividido em duas partes de 15' e faríamos uma paragem de 3' para descanso, hidratação e algum tipo de correções que a equipa técnica achasse ser pertinentes.

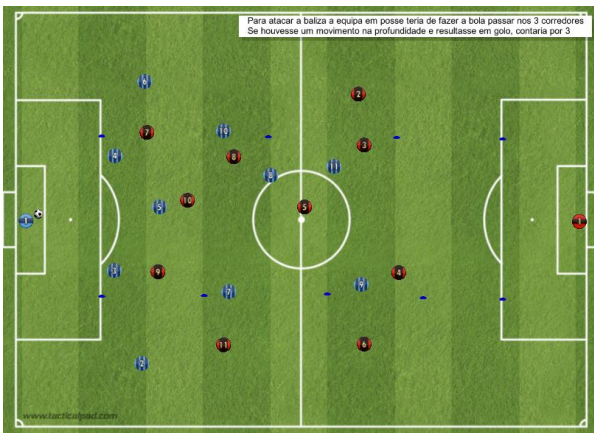


Figura 35 – Jogo 11x11

4.4. Sexta-feira

Este era o treino que antecedia a competição, como tal existiu um cuidado com a carga de treino para que não houvesse uma sobrecarga dos atletas. Procuramos trabalhar situações muito específicas de jogo. Era um dia que por norma trabalhamos a velocidade dos atletas enquanto característica atlética, mas também a velocidade da tomada de decisão.

Os melhores jogadores distinguem-se dos outros, não apenas pela justeza das tomadas de decisões durante a partida, mas também pela velocidade com que essas decisões são tomadas (Tavares, 1994, citado por Gonçalves, 2005).

Um bom jogador ajusta-se não apenas às situações que vê mas também aquelas que prevê, decidindo em função das probabilidades de evolução do jogo (Garganta e Pinto, 1998, citado por Gonçalves, 2005).

Durante este treino tentámos trabalhar e estimular estes comportamentos. Tivemos apenas meio campo para treinar. Foi um treino onde acima tudo tentamos rever a semana e preparar situações específicas para que as mesmas ficassem bem presentes na mente dos atletas, uma vez que este seria o treino que antecedia o nosso jogo.

Aquecimento – Exercício de passe com ativação (20’)

Neste exercício trabalhamos alguns comportamentos que são essenciais para uma correta execução do jogo como são o passe, a receção, que deveria ser sempre orientada, a concentração e até a tomada de decisão.

Além disso, durante o exercício paramos o mesmo para realizar alguns exercícios de ativação e para passar novas ideias que pretendíamos para a progressão do mesmo. Este exercício teria ações de passe longo, passe curto e condução e iria solicitar concentração aos atletas para perceber e realizar isso.

Ao longo do exercício tentamos aumentar a dificuldade porque colocamos mais que uma bola a circular, ou até solicitamos que jogassem de primeira, para aumentar a velocidade do exercício e isso iria requerer uma grande componente técnica.

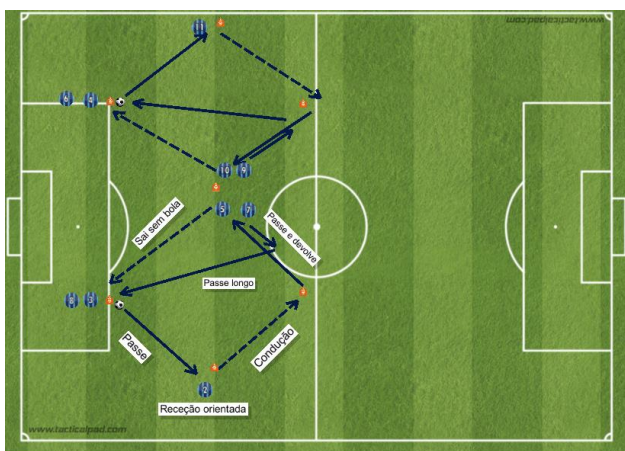


Figura 36 – Exercício de passe

Velocidade linear e circular (15’)

Neste exercício trabalhámos a velocidade dos atletas, de forma linear e de forma circular tentando aproximar ao máximo a movimentações do jogo. Procurámos trabalhar o sistema energético anaeróbio alático e lático, pois tratava-se de esforços curtos e intensos. Além disso, poderíamos ajustar a velocidade à trajetória do deslocamento e isso daria estímulos diferentes aos atletas. Este exercício decorreu em duplas para fomentar a competição.

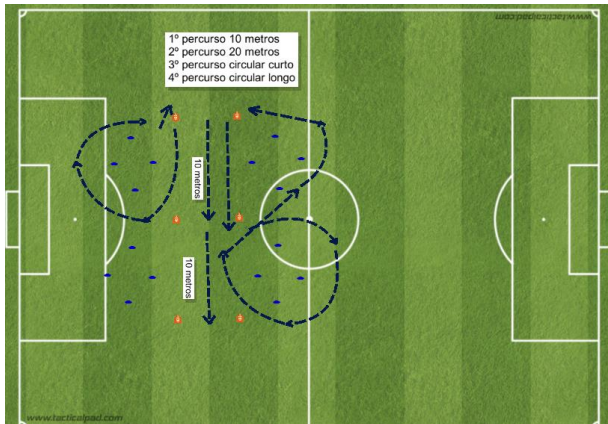


Figura 37 – Exercício de velocidade

Exercício de transição (20')

Com este exercício pretendemos trabalhar a mudança de comportamentos, quer em termos ofensivos como defensivos.

Foi jogado com três equipas, sendo que uma das equipas estaria a pressionar em inferioridade numérica, enquanto uma terceira equipa estaria em espera. O objetivo da equipa em superioridade seria conseguir fazer quinze passes consecutivos e após isso fazer a variação de jogo para a equipa em espera. Caso a equipa em inferioridade recuperasse a bola, deveria fazer de imediato a variação para a equipa em espera e a equipa que perdia bola passava para o momento defensivo.

O jogo aconteceu em dois períodos de 8' e sempre a dois toques para obrigar a circular rápido e a todos os atletas pensarem rápido e sempre com muita mobilidade de toda a equipa.



Figura 38 – Exercício de transição

Exercício de simulação de situação final do jogo (20')

O objetivo deste exercício foi simular uma situação que poderia acontecer nos momentos finais do jogo e com isso preparar a equipa para um momento semelhante.

Este exercício foi executado durante 9', que seria o tempo que faltaria para o jogo terminar. Neste caso uma das equipas estaria a vencer por 1-0 e com menos um jogador. O objetivo era a equipa em superioridade conseguir inverter o resultado, mas sempre com critério porque caso a equipa em inferioridade marcasse o 2-0, o exercício terminaria de imediato e não chegaria até aos 9' o cronometro.

As duas equipas passaram por ambas as situações a de inferioridade e superioridade, para que todos sentissem e interiorizassem que tipo de comportamentos deveriam ter em ambas os casos.

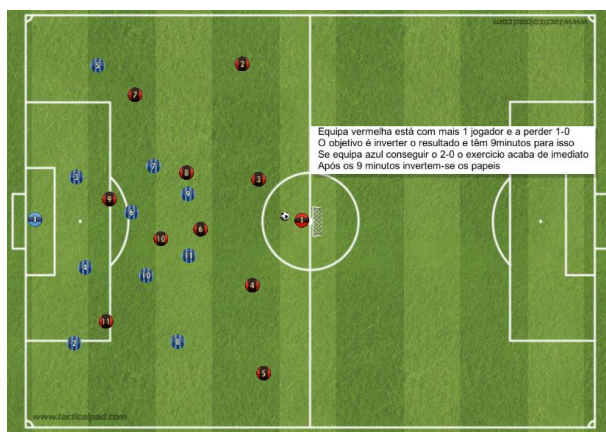


Figura 39 – Exercício de simulação de situação de jogo

Esquemas táticos (bolas paradas) (15')

Os últimos minutos da sessão de treino foram para trabalhar este momento do jogo, com muitas repetições e com paragens para correção de movimentações e posicionamentos.

Inicialmente trabalhamos cantos e livres laterais e no final ficaram apenas 4/5 jogadores a executar livres diretos frontais e penaltis para os restantes não estarem tanto tempo parados. Terminado este momento, afixávamos a convocatória, que devia ser assinada por quem nela constava, e depois seguiriam para o descanso para que estivessem preparados para o momento de competição da semana.

5. Treino de força no futebol amador: Relação entre *Back Squat* e *Hip Thrust* com a capacidade de Salto Vertical e Horizontal

Resumo

Este estudo teve como objetivo perceber a influência da aplicação do treino de força em atletas amadores e conseqüentemente se esse treino teria impacto no seu desempenho nos saltos verticais e horizontais. Estando estes valores de salto relacionados com o desempenho dos atletas, por exemplo, com a sua capacidade de sprint, era importante perceber, se no caso da realização desse trabalho, mesmo sendo a um nível amador, poderia trazer benefícios.

A capacidade de aceleração e de velocidade, são características referidas por diversas vezes como sendo importantes na performance do atleta. Além disso, este trabalho procuraria também subir os níveis de potência dos atletas.

Para a realização do estudo, os atletas foram divididos em grupos iguais, ou seja, todos os grupos tiveram 5 elementos (n=5), sendo que foram divididos de forma aleatória pelos grupos, ou seja, não foram consideradas as posições dos atletas por exemplo. Este trabalho foi realizado sempre uma vez por semana, antes da primeira sessão de treino.

O trabalho foi dividido da seguinte forma: grupo 1 – agachamento com barra (*Back Squat* - BS); grupo 2 – impulso do quadril (*hip thrust* - HT); grupo 3 – agachamento com barra + impulso do quadril (BS + HT); grupo 4 – grupo de controle, sendo que este último grupo não realizou qualquer tipo de trabalho.

Foi possível verificar uma melhoria dos valores no salto vertical (SV) e no salto horizontal (SH) no grupo 3, sendo que isso não foi tão linear nos grupos 1 e 2. O grupo 4 acabou mesmo por piorar os seus valores em ambos os testes.

Esta informação pode ser utilizada para perceber qual o trabalho mais adequado a este nível, sendo que em muito depende o tipo de amostra que temos, ou seja, o histórico de treino de força por exemplo, que neste caso era inexistente. É ainda uma forma de demonstrar que este trabalho poderá ser realizado em qualquer patamar, trazendo por norma benefícios, dependendo sempre do tipo de trabalho.

Abstract

This study aimed to understand the influence of the application of strength training in amateur athletes and consequently whether this training would impact their performance in vertical and horizontal jumps. Being these jump values related to the athletes' performance, for example, with their sprint capacity, it was important to realize if this work, even being at an amateur level, could bring benefits.

The capacity of acceleration and speed, are characteristics mentioned several times as being important in the performance of the athlete. Besides, this work would also try to raise the athletes' power levels.

For the accomplishment of the study, the athletes were divided in equal groups, all the groups had 5 elements ($n=5$), divided in a random way by the groups, that means, the positions of the athletes for example were not considered.

This work was always performed once a week, before the first training session. The working session was divided in the following way: group 1 - squat with bar (Back Squat - BS); group 2 - hip thrust (HT); group 3 - squat cm bar + hip thrust (BS + HT); group 4 - control group, being that this last group did not carry through any type of work.

It was possible to verify an improvement of the values in the vertical jump (SV) and in the horizontal jump (SH) in group 3, and this was not so linear in groups 1 and 2. Group 4 even worsened its values in both tests.

This information can be used on which work might be more appropriate at this level, with the type of sample we have, i.e. the history of strength training for example, which in this case was non-existent. It is also a way of demonstrating that this work can be carried out at any level, bringing benefits as a rule, always depending on the type of work.

5.1. Introdução

O futebol é sem dúvida dos desportos mais praticados e mais mediáticos em todo o Mundo. Cada vez mais este é um desporto multidisciplinar e esse facto demonstra-nos a cada dia novas metodologias e novos processos que têm por base a evolução e desenvolvimento dos atletas.

Nos últimos anos a evolução da ciência no futebol tem sido uma constante, deixando de ser uma área apenas académica, pois passa a ter uma aplicabilidade cada vez mais reconhecida em todo o universo futebolístico. Os próprios intervenientes do jogo, quer treinadores, quer jogadores, estão cada vez mais recetivos a estas evoluções e à incorporação da ciência no jogo.

É nessa sequência que surge o trabalho de força cada vez mais associado à melhoria da performance dos atletas, ou até mesmo como forma de prevenir e até debelar algum tipo de lesões que possam surgir.

Mas se este tipo de treino se tornou frequente entre os atletas profissionais, o mesmo não se pode afirmar em relação a patamares competitivos inferiores, onde os atletas são amadores e o futebol é apenas um hobby. Apesar disso, e mesmo estando em níveis mais baixos, é sempre possível fazer um trabalho complementar associado ao jogo, ou até mesmo integrado na sessão de treino no campo.

Vários estudos já foram feitos por forma a aferir diferentes níveis de intensidade ou de volume a aplicar nos treinos de força de atletas profissionais, e até mesmo para atletas amadores não só de futebol, mas de outras modalidades.

Até há uns anos atrás, a ideia que era passada, estava relacionada com o facto de o treino de força retirar capacidades aos atletas dentro de campo, ao nível da velocidade ou da sua flexibilidade. Contudo, estudos realizados nos anos 50 demonstraram que esse trabalho de força não reduzia a velocidade de movimento nem a flexibilidade. Na realidade, ocorria exatamente o oposto, pois fisiculturistas e halterofilistas de elite demonstravam uma excecional flexibilidade articular e não apresentavam nenhuma limitação na velocidade de movimento (Lima & Silva, 2003).

A força é uma capacidade motora fundamental para a realização do movimento humano e quando pensamos no aspeto desportivo, essa importância aumenta ainda mais.

Atualmente, já se generalizou a opinião de que o desenvolvimento da força em qualquer modalidade, trata-se de um elemento determinante no sucesso desportivo.

A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento e é considerada uma capacidade física importante para a performance física, não só para atletas, como também para indivíduos não atletas (Barak et. al., 2004).

Sendo o futebol caracterizado como um desporto intermitente de alta intensidade, importa perceber se existe também relação entre o treino de força e o desenvolvimento dessas características. Esse treino de força impacta positivamente nos sprints intermitentes de alta intensidade.

O treino da força máxima pode promover melhorias na performance de sprints de jogadores de futebol (Wisløff et. al., 2004). Tendo por base este e outros estudos, é de facto importante desenvolver este tipo de treino, independentemente do nível a que competimos.

Assim sendo, procurei ajustar esse treino de força ao microciclo semanal dos atletas amadores e perceber quais os impactos deste treino no desempenho dos atletas, quer positivos ou negativos.

Acima de tudo foi importante introduzir esta metodologia na realidade de atletas que nunca tiveram este histórico de trabalho e podiam inclusive ter algum tipo de resistência a essa realização. Isso não se verificou e todos os atletas realizaram o trabalho proposto, com bastante empenho, o que facilitou a realização do estudo.

5.2.Métodos e Material

5.2.1. Amostra

Participaram 20 indivíduos, todos eles atletas amadores de futebol. Nenhum deles tinha histórico de treino com cargas associado à modalidade, tendo alguns deles reportado idas ocasionais ao ginásio a título individual, mas sem realizar qualquer tipo de treino relevante. Estes atletas foram divididos em grupos de 5 onde cada um deles realizaria nenhum, um ou dois exercícios, dependendo do que estava definido para esse grupo. Foram excluídos deste estudo 3 atletas, 2 deles por estarem com pequenas lesões e outro porque a sua disponibilidade não permitia chegar dentro do horário de realização dos exercícios.

Este grupo de atletas era um grupo inexperiente neste tipo de trabalho e como tal foi dada grande ênfase e grande atenção à capacidade de execução técnica de cada um dos atletas.

5.2.2. Material

Todos os atletas foram submetidos a dois testes de avaliação inicial antes de iniciar o estudo e os mesmos dois testes depois de realizar o estudo. Os testes foram o salto contra movimento (CMJ), que foi realizado numa plataforma *Chronojump* e o salto horizontal que foi medido com uma fita métrica, que foi colocada no chão para que fosse verificada a zona onde o atleta atacava o solo aquando do salto para proceder à medição.

Para a execução do estudo foram utilizadas duas barras de 15kg e discos de halterofilismo de 5 e 10kg, que foram distribuídos pelas duas barras.

5.2.3. Procedimentos

Este estudo foi realizado em janeiro, no início da 2^a volta do campeonato. O estudo iniciou com a realização dos referidos testes onde o primeiro foi o CMJ. Todos os atletas efetuaram um salto para perceção e aquecimento. Posteriormente realizaram mais dois saltos tendo sido considerado o salto com melhor resultado para incorporar o estudo. Na realização dos saltos, as mãos permaneceram na cintura durante todo o movimento com o objetivo de eliminar qualquer influência de movimento dos braços, pois o uso dos mesmos num salto vertical promove ganhos na performance quando comparado com a realização do mesmo salto sem o uso destes (Mourão & Gonçalves, 2008).

Para o salto horizontal foi utilizada a mesma dinâmica, tendo os atletas efetuado um salto para adaptação e aquecimento e posteriormente realizaram mais dois saltos tendo sido considerado o melhor para efeitos do estudo. Neste caso, já foi permitida a utilização dos braços para o balanço dos atletas no início do movimento. A medição foi efetuada pela extremidade do calcanhar.

Em relação ao estudo, um os dos grupos realizou o agachamento com a barra nos ombros atrás da cabeça (*back squat*) com barra olímpica, com um peso de 35kg. Dado que os atletas não tinham histórico de trabalho com cargas e como tal a técnica de agachamento não era perfeita em todos os atletas. Como tal, optamos por não realizar o agachamento profundo e foi colocada uma cadeira como referência, para o ponto até onde deviam agachar os atletas. Além disso, o meio agachamento, é o exercício mais utilizado para

treinar a força de pernas e a sua respetiva resposta ao nível da potência muscular (Moir et. al., 2011).

Outro dos grupos iria realizar o impulso do quadril (*hip thrust*) com barra olímpica. Aqui o peso utilizado foram 45kg. Aqui optamos por colocar uma carga ligeiramente mais alta porque este exercício não exigia uma técnica tão complexa e permitia subir ligeiramente o peso utilizado. Este tipo de exercício já foi aplicado em diferentes estudos que demonstraram as suas vantagens para a melhoria da capacidade de sprint. O impulso do quadril beneficia a capacidade de salto horizontal assim como o desempenho na corrida do atleta (Contreras et. al., 2016).

O terceiro grupo iria realizar os dois movimentos, começava no agachamento e depois passava para elevação do quadril. O quarto grupo seria o grupo de controlo, ou seja, não iria realizar qualquer trabalho acessório para além do treino de campo.

O protocolo definido foi o seguinte: 3 séries de 8 repetições, com 2' de descanso entre séries. Este trabalho foi sempre realizado antes do primeiro treino da semana, durante seis semanas. Depois das seis semanas voltamos a repetir os testes realizados inicialmente.

Antes de iniciar o trabalho, todos os atletas realizavam um aquecimento padrão que passo a descrever abaixo. Este aquecimento era também realizado pelo grupo de controlo. Todos os atletas tinham que realizar 3 séries de 10 repetições dos seguintes exercícios:

- Agachamento com peso corporal;
- Agachamento com elástico nos joelhos;
- Deslocamento diagonal com elástico nos pés, para frente e voltar de costas, durante 10m;
- Deslocamento lateral com elástico nos joelhos 10m;
- Ponte de quadril;
- Ponte de quadril com abertura dos joelhos com elástico, após elevação.



Figura 40, 41 e 42 – Agachamento; Agachamento c/elástico; Deslocamento diagonal



Figura 43, 44 e 45 – Deslocamento lateral; Elevação quadril; Elevação q. c/elástico

Pretendia-se aferir sobre melhoria ou não, da capacidade de salto vertical e horizontal dos atletas após a realização deste treino de força ao longo das 6 semanas pré-definidas inicialmente para a realização do estudo.

5.3. Resultados

Abaixo são apresentadas as tabelas com os resultados obtidos ao longo do estudo. São expostos os valores recolhidos nos testes iniciais e os valores dos mesmos testes após o trabalho realizado ao longo das 6 semanas.

Será feita a comparação desses valores, bem como tentaremos perceber se existe um padrão de desenvolvimento ou regressão em relação aos valores iniciais e finais dos saltos de cada atleta. O objetivo seria perceber qual o trabalho que poderia fazer mais sentido aplicar numa equipa amadora de futebol, com todas as particularidades que as mesmas possuem.

BACK SQUAT					
CMJ			SALTO HORIZONTAL		
38,31	43,77	5,46	2,35	2,25	-0,1
41,43	39,19	-2,24	2,11	2,61	0,5
46,37	47,02	0,65	2,45	2,62	0,17
35,31	36,62	1,31	2,11	2,05	-0,06
32,83	34,76	1,93	1,95	2,11	0,16

Tabela 2 – Resultados obtidos pelo grupo 1

HIP THRUST					
CMJ			SALTO HORIZONTAL		
47,81	49,12	1,31	2,71	2,94	0,23
37,12	38,12	1	2,05	1,93	-0,12
32,29	30,57	-1,72	1,95	1,96	0,01
38,08	36,16	-1,92	2,12	2,12	0
38,13	39,19	1,06	2,11	2,25	0,14

Tabela 3 – Resultados obtidos pelo grupo 2

BS + HT					
CMJ			SALTO HORIZONTAL		
39,87	40,78	0,91	2,23	2,31	0,08
31,61	32,35	0,74	1,91	1,81	-0,1
42,59	44,34	1,75	2,18	2,41	0,23
34,14	34,72	0,58	2,11	2,21	0,1
44,26	45,78	1,52	2,35	2,81	0,46

Tabela 4 – Resultados obtidos pelo grupo 3

CONTROLO					
CMJ			SALTO HORIZONTAL		
37,12	36,11	-1,01	2,35	2,25	-0,1
30,81	31,37	0,56	2,43	2,23	-0,2
31,61	31,22	-0,39	2,52	2,34	-0,18
27,36	26,35	-1,01	2,14	2,11	-0,03
38,31	36,32	-1,99	2,33	2,31	-0,02

Tabela 5 – Resultados obtidos pelo grupo 4

5.4.Discussão Resultados

O objetivo deste estudo era perceber que tipo de relação teria o treino de força, nestes dois exercícios específicos, com a melhoria nos resultados de saltos verticais e horizontais em atletas amadores. Isto poderia estar diretamente relacionado com a melhoria na capacidade de sprint dos atletas, como nos demonstram diferentes estudo realizados a este respeito.

O desempenho dos atletas no squat jump, está diretamente relacionado, de forma positiva, com a capacidade de sprint curto, sendo exemplo os 5 metros (Sleivert e Taingahue, 2004). Outros estudos demonstraram essas relações positivas por exemplo aos 15 e 30 metros (Wisløff et. al., 2004).

Ao analisar os resultados obtidos, podemos verificar que nos 3 primeiros grupos, apenas os resultados não melhoram no grupo 3 no resultado do CMJ. Excetuando este teste, todos os outros tiveram melhorias nos 3 grupos.

De realçar que no grupo de controlo todos os atletas baixaram os seus resultados para ambos os testes. Podemos retirar de imediato que independentemente do trabalho de força

efetuado, ele trará benefícios e em último caso não irá permitir que haja perdas tão acentuadas na performance dos atletas.

Quanto aos restantes grupos, aquele que mais evoluiu nos seus resultados, foi o grupo 1, principalmente nos valores do salto vertical. Fazendo a ligação com os estudos realizados anteriormente, o treino vertical pode beneficiar e aumentar os ganhos ao nível da capacidade de sprint dos atletas. Isto aconteceu em atletas amadores, que possivelmente já poderiam trazer alguma fadiga acumulada do seu dia de trabalho.

No grupo 2, podemos verificar em média, uma perda nos valores de salto vertical dos atletas. Ou seja, na leitura destes resultados, podemos verificar que trabalho de força em vetor horizontal pode até ter impacto negativo para os atletas, quando feito isoladamente. Quando combinado com o treino de força vertical, os resultados já voltam a ser positivos.

Quanto ao grupo 3, que combinou precisamente o treino de força em vetor vertical e horizontal, verificam-se melhorias em ambos os testes, tal como o grupo 1, mas no caso deste grupo, e aquele que tem um aumento maior no desempenho do salto horizontal.

Tendo em conta os valores apresentados, de acordo com este estudo fica visível que caso o objetivo seja trabalhar a capacidade de salto vertical dos atletas e por conseguinte a sua capacidade de impulsão ou o sprint, o treino vertical é aquele que apresenta resultados mais visíveis em termos de ganhos para os atletas de futebol amador.

5.5. Conclusão

Para este estudo deveremos ter sempre em consideração o tamanho da amostra e as capacidades físicas dos atletas e até mesmo a predisposição dos atletas para a realização dos testes quer no início, quer no final do estudo.

Ainda assim, podemos concluir que o treino de força é benéfico para melhoria da performance física dos atletas, ao nível amador, principalmente quando falamos de treino de força em vetores verticais.

Em suma, o treino de força deverá estar presente no planeamento das equipas de futebol, independentemente do nível a que essas equipas estejam, porque mesmo num patamar amador é possível trabalhar com qualidade e sempre em busca da melhoria constante dos atletas, pois deve ser esse o grande objetivo de todas as equipas técnicas.

6. Considerações finais

A época iniciou com grande expectativa da minha parte, porque sentia que poderia vir a ser uma época de grande aprendizagem para mim a todos os níveis. Ao nível interpessoal porque seria o meu primeiro ano a trabalhar com uma equipa sénior, ao nível técnico porque teria a oportunidade de colocar em prática muitos dos conceitos teóricos que adquiri na formação e acima de tudo ao nível mental, porque sabia que a exigência seria elevada e lidar com personalidades tão diversificadas, seria sem dúvida um grande desafio.

Em nada este trabalho me deixou frustrado. Foi uma época difícil, poderia até dizer atípica pela forma como ela terminou, por exemplo, devido à pandemia que assolou a nossa sociedade. Ainda sim, com todas as adversidades inerentes ao futebol amador, sinto que cresci imenso, quer como pessoa, quer como treinador.

Um dos grandes desafios foi participar na liderança de jogadores séniores. É muito importante o treinador ter o mais rápido possível um conhecimento dos seus jogadores ao nível do entendimento e do conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um (Oliveira, 2003). E este pensamento fez todo o sentido, porque apenas quando atingimos esse ponto, conseguimos acrescentar valor e ajudar os atletas a evoluir.

Depois, a relação com a equipa técnica. Esta relação permitiu-me olhar de outra forma para o jogo e para as tomadas de decisão. Ainda que algumas vezes em desacordo, e é nesse desacordo que conseguimos crescer, fomos capazes de encontrar o equilíbrio e tomar as decisões e fazer as devidas reflexões, sempre em prol do melhor para o grupo e dos objetivos coletivos.

O jogo pode ser entendido como uma exibição sociopsicológica e tática das habilidades dos jogadores, é subordinado aos interesses e as necessidades de se progredir como uma equipa. Os jogadores devem cooperar para alcançar os objetivos da equipa, mantendo, ao mesmo tempo, a liberdade em tomar as decisões técnicas e táticas no transcorrer do jogo (Bompa, 2003). Foi este equilíbrio que procuramos ao longo da época e no meio muitas vezes do caos, procuramos ter o discernimento para seguir o caminho mais vantajoso para o grupo.

Depois, realçar o desporto em si, o Futebol. O Futebol é muitas vezes encarado de uma forma reducionista, não sendo apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, é também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

E nesta época foi possível colocar em prática alguns destes conceitos, sempre sustentados com base científica e ajustada à realidade que estava inserido, pois demasiada complexidade poderia trazer mais dificuldades do que benefícios. E esse foi mais um dos desafios, conseguir trabalhar assente na base teórica e nas vantagens fisiológicas dos exercícios, muitas das vezes sendo necessário trabalhar com pouco material, sem espaço físico adequado, mas sempre com uma grande vontade de fazer bem e cada vez melhor.

A importância dada ao treino deve ser grande, porque quem treina bem, joga bem, ou estará mais perto disso. No futebol, como em qualquer desporto, diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição onde a intervenção do treinador durante a realização dos exercícios é crucial para a eficiência dos mesmos (Azevedo, 2011). E esse foi também mais um desafio o pensar o treino, estar no treino e fazer o treino acontecer. Ou seja, pensar o treino de forma lógica, de acordo com as ideias da equipa técnica, mas ou mesmo tempo intuitivo e apropriado aos atletas que teremos a executar esse treino.

No futebol, são as várias disciplinas que o estudam e investigam e cada uma delas apresenta uma interpretação muito própria deste fenómeno desportivo, que por sua vez vêm dar ao treinador uma base sustentada para planear o treino desportivo e todo o processo (Carvalho, 2001).

Em suma, foi uma época desportiva riquíssima, de grande aprendizagem e crescimento. Espero ter conseguido de alguma forma ter respondido às expectativas que havia no início da época sobre o meu desempenho e também ter contribuído para alguma evolução dos atletas, sendo esse o objetivo principal quando aceitei este desafio e iniciei a época desportiva.

7. Bibliografia

- Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica (1ª ed). Lisboa: Prime Books.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). Soccer systems and strategies. Human Kinetics.
- Barros, M. A. R. A. A. (2012). *Relatório Final de Estágio no Escalão de Juvenis A (Sub-17) no Clube de Futebol Os Belenenses 2011-2012* (Master's thesis).
- Batista, J., Goncalves, B., Sampaio, J., Castro, J., Abade, E., & Travassos, B. (2019). The influence of coaches' instruction on technical actions, tactical behavior, and external workload in football small-sided games. *Montenegrin Journal of Sports Science and medicine*, 8(1), 29.
- Carvalho, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais que "recuperar". Braga: Liminho, Indústrias Gráficas.
- Castelo, J. (2003). Futebol – Guia Prático de Exercícios de Treino. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo - A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (2009). Futebol: a organização dinâmica do jogo.
- Coelho, O. (2000). Actividade física e desportiva. (Cultura Física; 11). Lisboa: Livros Horizonte.
- Contreras, Bret; Vigotsky, Andrew D.; Schoenfeld, Brad J.; Beardsley, Chris; McMaster, Daniel T.; Reyneke, Jan H.T.; Cronin, John B. Effects of a six-week hip thrust versus front squat resistance training program on performance in adolescent males: A randomized-controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v.31, nº4, pp. 999-1008(10).
- de Oliveira Fernandes, J. B. (2012). TRAINING FOR PLAYING. Insights into injury prevention in football.

- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553-558.
- Faria, R. (1999). Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol.
- Gabbett, T. J. (2004). Influence of training and match intensity on injuries in rugby league. *Journal of sports Sciences*, 22(5), 409-417.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino do Jogo de Futebol* (2ª ed., pp. 95-135). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training fútbol: Revista técnica profesional*, (85), 14-17.
- Garganta, J. Ú. L. I. O. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. Futebol de muitas cores e sabores. *Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.
- Gonçalves, R. (2005). Acerca dos perfis de excelência no futebol: estudo dos constrangimentos da performance referenciados pelos treinadores em relação aos jogadores talentosos.
- Helgerud, J., Rodas, G., Kemi, O.J. & Hoff, J. (2011). Strength and Endurance in Elite Football Players. *International Journal of Sports Medicine*, 32(09), 677-682.
- Haugen, T. A., Tønnesen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 432-441.
- Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D. & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1285-1292.
- Katch, V. L. (1998). Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4ª, editor.

- Little, T. & Williams, A. G. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76-78.
- Lima, M. A., & da Silva, V. F. (2006). Correlação entre resistência de força e flexibilidade dos músculos posteriores de coxa de desportistas amadores de futebol de campo. *Fitness & performance Journal*, 5(6), 376-382
- Machado, A. F., Ferreira, P. H., Micheletti, J. K., de Almeida, A. C., Lemes, Í. R., Vanderlei, F. M., ... & Pastre, C. M. (2016). Can water temperature and immersion time influence the effect of cold-water immersion on muscle soreness? A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(4), 503-514.
- Matvéiev, L. P. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519-528.
- Moir, G. L., Mergy, D., Witmer, C. A., & Davis, S. E. (2011). The acute effects of manipulating volume and load of back squats on countermovement vertical jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(6), 1486-1491.
- Morais, C. L. H. (2019). *Relatório de estágio desenvolvido no Boavista Futebol Clube* (Master's thesis).
- Mourão, P., & Gonçalves, F. A utilização dos membros superiores nos saltos verticais: Estudo comparativo entre um salto sem contra-movimento sem a utilização dos membros superiores e um salto sem contra-movimento com a utilização dos membros superiores. *Motricidade*, 4(4), 23-28.
- Oliveira, J. & Tavares, F. (Ed.). (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). Mourinho: porquê tantas vitórias? *Lisboa: Gradiva*.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward and Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest*, 52(2), 186-199. doi:10.1080/00336297.2000.10491709.

- Proença, J. (1986). Organização e planeamento do processo de treino desportivo. *Revista Horizonte*, 2-(12).
- Ramos, F. S., & Universidade Técnica de Lisboa. (2003). *Futebol: análise do conteúdo do treino no alto rendimento: período competitivo, 1995-2002*.
- Ramos, F. (2009). Futebol - A competição na " rua.
- Rebelo, A. N. C. (1999). Estudo da fadiga no futebol: Respostas crónicas e agudas.
- Reid, A., Birmingham, T. B., Stratford, P. W., Alcock, G. K., & Giffin, J. R. (2007). Hop testing provides a reliable and valid outcome measure during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical therapy*, 87(3), 337-349.
- Silva, J. M. G. D. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica*. Pontevedra: MCSports.
- Sheppard, J.M. & Young, W.B. (2005). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9) 919-32.
- Sheppard, J.M., Young, W.B, Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A. & Newton, R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to 110 sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 342-349.
- Sleivert, G., & Taingahue, M. (2004). The relationship between maximal jump-squat power and sprint acceleration in athletes. *European Journal of applied physiology*, 91(1), 46-52.
- Soares, J. (2005). O treino do Futebolista: Resistência – Força – Velocidade. *Porto: Porto Editora*.
- Soares, J. (2007). O treino do futebolista: lesões e nutrição. *Porto: Porto Editora*.
- Tavares, F., Beaven, M., Teles, J., Baker, D., Healey, P., Smith, T.B., Driller, M. (2018). The Effects of Chronic Cold-Water Immersion in Elite Rugby Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 2018; 14(2), 156-162.
- Teodorescu, L. (2003). Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos. (2ª Ed.). *Lisboa: Livros Horizonte*.

Tomlin, D. L., & Wenger, H. A. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine*, *31*(1), 1-11.

Verheijen, R. (1998). *The complete handbook of conditioning for soccer*. Reedswain Inc.

Windt, J., Gabbett, T. J., Ferris, D., & Khan, K. M. (2017). Training load--injury paradox: is greater preseason participation associated with lower in-season injury risk in elite rugby league players? *British journal of sports medicine*, *51*(8), 645-650.

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.