



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Gonçalo Miranda Arantes

Relatório

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de: António Barbosa

Coorientação de: Ricardo Lima

Melgaço, junho de 2024

Arantes, Gonçalo

Relat3rio de est3gio curricular realizado na C3vado FC/ Academia Sporting
Barcelos; Autor Gonçalo Miranda Arantes; Orientador Professor Doutor Ant3nio
Barbosa; Coorientador Professor Doutor Ricardo Lima – Relat3rio de Mestrado
em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto
Polit3cnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Treinador, Metodologia do Treino

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor António Barbosa, por aceitar assumir a responsabilidade e pelos conhecimentos e disponibilidade de ajudar a orientar este trabalho.

A todos os professores pelo contributo para o meu desenvolvimento académico e enquanto treinador de futebol, durante este período de mestrado.

Ao Cávado FC / Academia Sporting Barcelos pela oportunidade de realizar o estágio no seu clube, revelando compromisso com a formação de competências dos treinadores.

À equipa técnica e staff dos iniciados do Cávado FC, pelos conhecimentos, apoio e confiança demonstrada no meu trabalho.

Aos atletas, por todo o empenho, colaboração e respeito evidenciado ao longo do estágio.

Aos meus pais, pelo apoio e incentivo ao longo deste ciclo, permitindo-me lutar pelos meus sonhos.

À minha namorada, pela ajuda e compreensão demonstrada em todo o tempo.

Aos meus amigos e colegas de mestrado, pela solidariedade e partilha ao longo desta caminhada conjunta.

ÍNDICE GERAL

Capítulo I	1
1. Introdução.....	1
Capítulo II	3
2. Estado da Arte.....	3
2.1. Futebol	3
3. Metodologia do treino de futebol.....	4
3.1. Fundamentos e princípios do exercício de treino em futebol	5
3.2. Organização estrutural do exercício de treino em futebol.....	5
4. Periodização.....	8
5. O treino como elemento condicionante do rendimento.....	10
5.1. A importância dos conhecimentos científicos no treino	10
5.2. A relação treino\ competição	11
6. Caracterização do tipo de esforço e capacidades motoras	13
6.1. Monitorização da carga nos jogos reduzidos em futebol.....	15
6.1.1. Carga Interna	17
6.1.2. Carga Externa	18
7. O papel do Treinador principal e de formação	20
8. Talento Desportivo	23
Capítulo III	26
9. Plano de atividades	26
9.1. Caracterização da organização do clube	27
9.1.1. Infraestruturas	27
9.1.2. Recursos Humanos.....	27
9.2. Observação e análise da equipa	28
9.2.1. Plantel	28
9.2.2. Periodização tática	29
9.2.3. Forma de Jogar.....	30
9.3. Contextualização do estágio	34
9.3.1. Intervenção nos Treinos e Jogos	35
9.4. Avaliações Físicas	36
9.4.1. Teste 5 minutos corrida.....	37
9.4.2. 5-0-5 Agility Test	39
9.4.3. Teste de Velocidade 10 m	42
9.5. Cronograma	45
Ao longo da época desportiva, espera-se que sejam desenvolvidas as seguintes tarefas:	45
10. Relatório das atividades	46
10.1. Planeamento do Planeamento Anual	46
10.2. Planeamento do Mesociclo	47

10.3. Planeamento do Microciclo	50
10.4. Relatórios mensais	52
10.5. Avaliação Inicial	53
Capítulo IV.....	55
11. Conclusões	55
11.1. Reflexões Críticas	55
11.2. Conclusões	57
12. Referências Bibliográficas.....	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Ciclo da supercompensação que leva o pico desportivo, adaptado de (Junior, 2012).	8
Figura 2- Figura 2. Differentiated Model of Giftedness and Talent, adaptado de Gagné	24
Figura 3- sistema tático	30
Figura 4 - Pontapé de saída em OO	31
Figura 5 - Pontapé de baliza	32
Figura 6 - Configuração do teste 5-0-5 Agility Test	40
Figura 7 - Configuração do teste de velocidade 10	43
Figura 8 - Planeamento anual.....	46
Figura 9 – Mesociclo, parte 1, objetivos e parte inicial.	48
Figura 10 - Parte 3, Parte final e Observações.....	49
Figura 11 - Mesociclo, parte 2, Parte Inicial	49
Figura 12 - Relatório Mensal	52
Figura 13 - Relatório Inicial parte 1	53
Figura 14 - Relatório Inicial parte 2	54

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Caracterização do plantel.....	29
Tabela 2 - Resultados teste 5 minutos corrida.....	38
Tabela 3 - 5-0-5 perna direita	41
Tabela 4 - 5-0-5 perna esquerda.....	42
Tabela 5 - Velocidade 10 m Iniciados	44
Tabela 6 - Microciclo Padrão com as capacidades motoras e técnico-Tático (Carvalho et al., 2014; Resende, 2018).	50

RESUMO

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ano de mestrado em Treino Desportivo na ESDL, numa academia de futebol de formação, Cávado FC/Academia Sporting de Barcelos, ao longo de uma época desportiva.

O processo de estágio envolve um trabalho de planeamento, intervenção e reflexão sobre as experiências vividas na prática. Com base nessas experiências vivenciadas, pretende-se, através da elaboração deste relatório, apresentar o objetivo de estudo do estágio que, neste caso, foi realizar a planificação, a avaliação, a monitorização e controlo do treino ao longo da época desportiva.

O trabalho desenvolvido relacionou-se com a monitorização através da Perceção Subjetiva de Esforço e através de Testes Físicos tais como, teste aeróbio 5 minutos, 5-0-5 Agility Test e 10 m sprint, que são algumas das formas que permitem avaliar, controlar e planear o treino.

Com este estágio, desenvolvi aptidões referentes à preparação e realização de um ciclo desportivo. Em grande medida, graças ao mesmo, sinto-me hoje, capaz de assumir uma equipa em contexto de formação, ou de liderar um processo de condição física numa equipa de futebol.

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Treinador, Metodologia do Treino

ABSTRACT

This internship report was carried out within the scope of the 2nd year of the master's degree in Sports Training at ESDL, in a youth football academy, Cávado F C/ Academia Sporting de Barcelos, over the course of a sports season. The internship process involves planning, intervention and reflection on the experiences lived in practice.

Based on these experiences, it is intended, through the preparation of this report, to present the objective of the study of the internship which, in this case, was to carry out the planning, evaluation, monitoring and control of training throughout the sports season. The work developed was related to monitoring through the Subjective Perception of Effort and through Physical Tests such as aerobic test 5 minutes, 5-0-5 Agility Test and 10 m sprint, which are some of the ways that allow to evaluate, control and plan training. With this internship, I developed skills related to the preparation and realization of a sports cycle. To a large extent, thanks to it, I feel today capable of taking over a team in a youth context, or of leading a physical conditioning process in a football team.

Keywords: Soccer, Sports Training, Coach, Training Methodology

LISTA DE ABREVIATURAS

AFB – Associação Futebol Braga
AS – Academia Sporting
AV – Avançados
DC – Defesa Central
DL – Defesa Lateral
EX – Extremos
ESDL – Escola Superior Desporto e Lazer
ET – Esquema Tático
GR – Guarda-Redes
JDC – Jogo Desportivo Coletivo
MC – Médio Centro
MO – Médio Ofensivo
OD – Organização Defensiva
OO – Organização Ofensiva
PSE – Perceção Subjetiva de Esforço
RAMP – Raise Activate and Mobilize, Potentiate
RPE – Escala Subjetiva de Esforço
SSGs – Jogos Reduzidos e Condicionados
TD – Transição Defensiva
TO – Transição Ofensiva
UC – Unidade Curricular
UT – Unidade de Treino
VAM – Velocidade Aeróbia Máxima

Capítulo I

1. Introdução

O estágio realizou-se na equipa de iniciados do Cávado FC, clube da Associação de Futebol de Braga (AFB), que disputou o Campeonato Distrital da 2ª Divisão série A de Braga.

Adicionalmente, o clube, juntamente com a Academia Sporting de Barcelos propuseram o cargo de treinador Principal no escalão de sub-9.

O relatório reflete detalhamento das atividades desenvolvidas e das dificuldades vivenciadas durante o estágio, estando dividido em quatro capítulos: introdução, estado da arte, enquadramento do estágio e conclusões.

O capítulo 1 contém uma breve introdução ao relatório de estágio.

O capítulo 2 está dividido em 7 secções, contendo a descrição do Estado da Arte, onde se aborda a metodologia do treino de futebol, periodização, o treino como elemento condicionante no rendimento, as características do tipo de esforço e capacidades motoras, o papel do treinador principal e talento desportivo.

O capítulo 3 está dividido em 2 secções, Plano de atividades, onde se elabora a caracterização da organização do clube, observação e análise da equipa, contextualização do estágio e o cronograma; e o Relatório de atividades onde aborda o planeamento anual, planeamento do mesociclo e o planeamento do microciclo.

O capítulo 4 está dividido em 4 secções onde estão plasmadas as conclusões, nomeadamente a análise crítica das tarefas planeadas e realizadas, pontos fortes, pontos fracos e oportunidades criadas com o estágio.

O objetivo principal deste estágio foi possibilitar a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos durante este ciclo de formação. Este momento formativo ocorreu durante uma época desportiva e consiste no relato da atividade profissional, nomeadamente, todo o trabalho desenvolvido no dia-a-dia, desde o seu planeamento, a sua operacionalização e reflexões produzidas.

O presente documento tem como objetivo relatar as inúmeras experiências, aprendizagens, dificuldades e reflexões que me surgiram ao longo da época desportiva 2023/2024, enquanto treinador principal no escalão de sub-15, ou seja, escalão de Iniciados do Cávado Futebol Clube.

Capítulo II

2. Estado da Arte

2.1. Futebol

O futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) que, nos últimos anos tem ocupado um lugar de destaque no contexto do desporto e da educação física, não sendo apenas um espetáculo desportivo. Pode definir-se Futebol como uma modalidade que requer do jogador várias capacidades, como uma elevada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e uma condição física ajustada. Por estes fatores, é denominado um desporto complexo, de grande exigência física que se caracteriza por esforços intensos, alia a eficácia do sistema neuromuscular com a força muscular e flexibilidade e atividades intermitentes que dependem da interação dos sistemas aeróbio, anaeróbio láctico e alático (Dodd & Newans, 2018; Silva, 2007).

O desenvolvimento das ciências do desporto atingiu maturidade para gerar um conjunto de conhecimentos aplicáveis no futebol, tendo vindo a manifestar-se um aumento da consciência do valor da abordagem científica do futebol (Reilly et al., 2010).

Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos fatores que concorrem para o êxito, no futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Uma das tarefas do treinador é a de definição da estratégia desportiva, relacionando-se esta com o objetivo principal, a planificação e a globalidade. “O treino, com as exigências colocadas pela atual competição têm tanta ou mais importância que o treino propriamente dito” (Mourinho, 2001). O planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino. A problemática do planeamento e periodização do processo de treino é

uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que se debater com uma diversidade de problemas de natureza metodológica (Garganta, 2015).

3. Metodologia do treino de futebol

Neste momento é cada vez mais importante avaliar e planear a preparação desportiva de um atleta ou de uma equipa (Fister et al., 2015). Existem dois aspetos opostos ao nível do planeamento do treino no futebol, a saber: a) uma é o aspeto da carga que está virada para a componente física, e; b) outra vai no sentido oposto que é a componente tática, sendo estes focados mais na forma de jogar (Viveiros et al., 2015).

O planeamento desportivo é então um processo baseado em princípios científicos e pedagógicos que afeta o rendimento dos atletas, usando sessões de treino planeadas e sistemáticas permitindo que o atleta alcance os melhores resultados (Fister et al., 2015). Esses princípios merecem grande atenção por parte dos treinadores e estão bem estabelecidos, como é o caso dos princípios biológicos do treino desportivo, mais concretamente o princípio da sobrecarga, princípio da especificidade, princípio da reversibilidade e princípio da heterocronia (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Para além do conhecimento no planeamento, é necessário saber que no jogo existem tipos diferentes de capacidades físicas para cada função que um atleta possa ter na sua equipa, mas também o seu estilo de jogo pode alterar essas exigências. Assim, segundo a literatura, os laterais sprintam mais do dobro dos centrais (2,5 vezes mais), e que os jogadores do meio-campo e atacantes (1,6-1,7 vezes mais) em comparação aos centrais (Bradley et al., 2009). Na mesma linha de resultados, (Dellal, Alexandre; Chamari, Karm; Pintus, Antonio; Girard, Olivier; Cotte, Thierry; Keller, 2012) demonstra que, os centrais e médios defensivos percorrem menores distâncias a alta intensidade e sprintam menores distâncias, ao contrário dos atacantes que são os que percorrem maiores distâncias a alta intensidade. A distância percorrida a alta intensidade é o que distingue os atletas de elite em comparação ao nível inferior (Mohr et al., 2003).

Desta forma, os mesmos autores revelaram que os jogadores de elite internacionais percorrem mais 28% da distância percorrida a alta velocidade e 58% mais sprints do que profissionais de nível inferior. Por estas razões é necessário que o planeamento tenha atenção para conseguir adaptar o treino da melhor forma.

3.1. Fundamentos e princípios do exercício de treino em futebol

O desenho e aplicação dos exercícios no treino do futebol devem estar orientados para os requisitos importantes do jogo, considerando as capacidades do praticante e as aprendizagens fundamentais (Garganta et al., 2013). Os exercícios devem ser idealizados e aplicados de modo a provocar transformações positivas estáveis na qualidade do desempenho desportivo dos jogadores e das equipas.

Considerando que as competências para jogar se estruturam com base em quatro ciclos de jogo, que correspondem a duas fases e dois momentos – ataque, transição ataque-defesa, defesa e transição defesa-ataque – para além das situações denominadas de “bola parada”, a favor e contra (Garganta, 2001).

No treino desportivo existem vários fundamentos e princípios que podem ser definidos como princípios biológicos, princípios da frequência, Intensidade, Tempo e Tipo /FITT) e princípios metodológicos, pedagógicos e táticos (McArdle et al., 2006).

O processo de ensino e treino consiste na exploração de possibilidade de ação relevantes para a tomada de decisão e a execução (Garganta, 2001; TAVARES et al., 2006).

3.2. Organização estrutural do exercício de treino em futebol

Segundo Queiroz (1986), a eficiência máxima de um exercício obtém-se através da sua estrutura e do conteúdo. Os exercícios devem reproduzir, parcialmente ou integralmente, o conteúdo e estrutura do jogo, sendo estes dois considerados

os fatores básicos de um exercício. Assim, Queiroz (1986) define estes dois fatores como:

- Conteúdo - que diz respeito aos fatores básicos do rendimento individual e coletivo, expressos por situações que implicam a presença do adversário;
- Estrutura – que diz respeito à relação que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdo) e os fatores fundamentais do contexto onde evolui (o jogo) (Queirós & Queirós, 1986).

Conteúdo e estrutura de um exercício relacionam-se através da variável espaço, número, e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores numa dada situação. As variáveis espaço, número e tempo, bem como as suas relações consequentes, para além de serem as variáveis fundamentais na relação entre os conceitos, conteúdo e estrutura, também constituem as variáveis fundamentais da estrutura e organização dos exercícios (Queirós & Queirós, 1986).

No entanto, segundo Castelo (1996), a estrutura dos exercícios de treino é construída tendo como base quatro componentes fundamentais:

- O objetivo - esta componente baseia-se na análise do passado e na perspetivação do futuro, precisando quais os aspetos específicos que devem ser trabalhados e, por via disso, melhorados;
- O conteúdo – esta componente diz respeito à totalidade dos elementos técnicos, táticos, físicos, individuais e coletivos expressos, ou não, com oposição do adversário, com vista a atingir a melhoria dos jogadores num momento particular da competição. A seleção do conteúdo dos exercícios de treino é essencial na promoção do desenvolvimento do rendimento desportivo dos jogadores e das equipas;
- A forma – esta componente é definida pela organização que se estabelece a partir dos elementos técnicos, táticos e físicos considerados no conteúdo do exercício. A forma do exercício de treino deverá ter sempre em conta os princípios pedagógicos e metodológicos do treino.

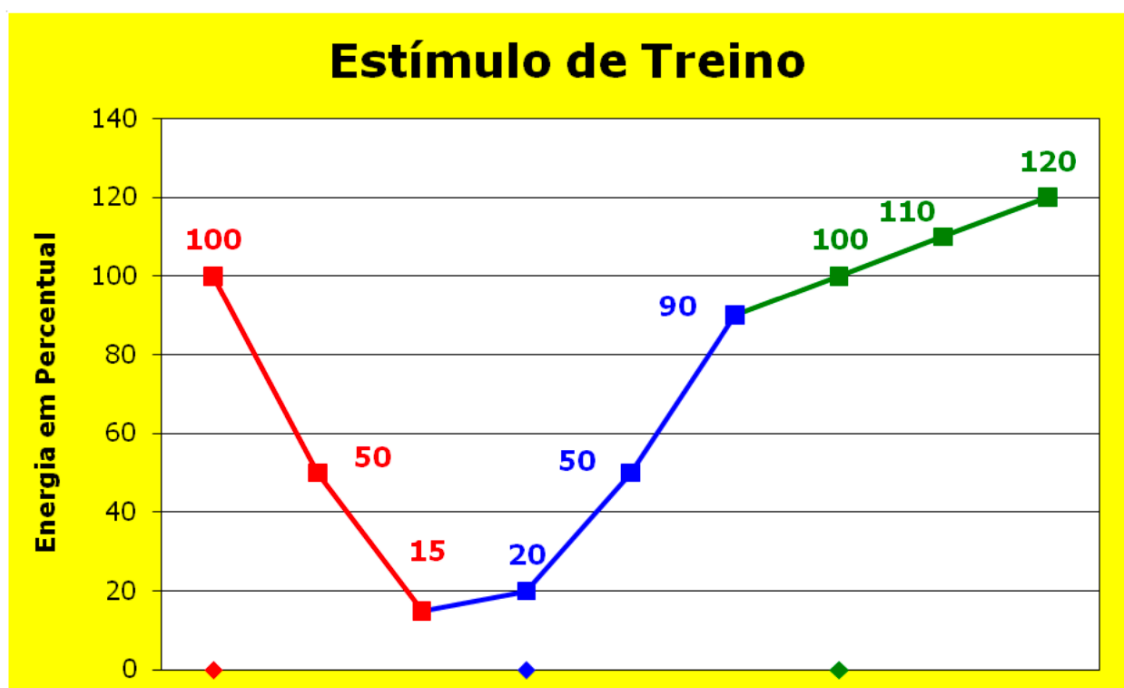
- O nível da performance – esta componente corresponde ao resultado obtido pelos jogadores logo após a execução das atividades inerentes ao exercício de treino selecionado. O conhecimento desse resultado e a sua comparação ao objetivo definido pelo exercício, consubstancia o grau de discrepância entre a performance que se deveria atingir e a performance que se atingiu.

Assim, o exercício de treino, caracterizado pelo seu conteúdo e estrutura, representa um dos instrumentos decisivos da intervenção do treinador. O exercício de treino é também um aspeto central de algumas propostas metodológicas para o ensino/treino da modalidade (Ramos, 2003).

4. Periodização

A maioria dos modelos de periodização clássica e contemporânea objetiva o pico da forma desportiva que significa uma supercompensação do atleta nos aspetos físicos, técnicos e táticos. Essa supercompensação pode ser identificada pela melhoria do atleta nos resultados dos testes físicos e na otimização do atleta durante a sua prova (jogo), podendo ser determinada pela análise do jogo (Da Silva-Grigoletto et al., 2008; Garganta, 2009).

Para acontecer a supercompensação é necessário dois a três microciclos fortes para gerar stress nos substratos energéticos do organismo, não acontecendo a reposição total do que foi gasto, somente parcial e em muitos casos leva o atleta a fadiga significativa. Após um intervalo do treino de um a dois dias num microciclo recuperativo (o descanso pode ser ativo e/ou passivo), os stocks bioquímicos são recompostos ao dobro e o desempenho atlético é otimizado, ou seja, acontece a supercompensação que é o pico da performance atlética. A figura 1 ilustra a supercompensação (Rafael & Peralta, 2007).



Significado das cores **Vermelho**: gasto energético (fadiga), **Azul**: recuperação e **Verde**: Supercompensação

Figura 1 - Ciclo da supercompensação que leva o pico desportivo, adaptado de (Junior, 2012).

Para um atleta atingir a supercompensação ou obter regularidade desportiva (utilizando os modelos de periodização que não possuem pico) necessita de um estímulo da carga de treino do microciclo que está inserido num mesociclo. Quando o treinador estiver a planear a periodização precisa de compreender se está de acordo com o calendário de uma ou duas semanas. Essa periodização tem de entrar na planificação do mesociclo que tem duração mensal, portanto, a soma de diversos microciclos (que é uma semana de trabalho) forma um mesociclo (Fortaleza, 2004).

Cada sessão de treino do microciclo para iniciação desportiva merece estar conforme as fases sensíveis de treino e com duração do trabalho indicado conforme a idade do atleta. Também na iniciação desportiva é fundamental que o técnico determine a idade biológica do jovem atleta para individualizar a carga das sessões (Junior, 2012).

É fundamental a periodização do treino da iniciação ao alto rendimento para o técnico obter um adequado acompanhamento da condição técnico-tática e física do atleta. Uma periodização do treino permite que o professor acompanhe as causas da melhora e piora do atleta (Vieira et al., 2007).

A periodização que dá ênfase ao treino de força proporciona um incremento significativo ($p \leq 0.05$) nessa capacidade condicionante, enquanto o modelo de periodização que prioriza o treino técnico-tático proporciona uma adaptação acentuada (Junior, 2012).

Martins (2003) classifica os modelos de periodização convencionais, aqueles que dão mais atenção ao treino físico enquanto a periodização tática, dá prioridade ao aspeto tático. De acordo com as necessidades do treinador, ele deve adotar um ou mais modelos para o atleta, merecendo que as respostas do treino sejam monitoradas pelos testes (físico e/ou técnico-tático) (Borin et al., 2007; Costa et al., 2009).

5. O treino como elemento condicionante do rendimento

Para se ser jogador de alto nível é imprescindível o treino, não bastando nascer-se com talento. Embora a genética predisponha para algo, só por meio de uma modificação de atitudes e comportamentos se consegue, efetivamente, atingir o alto nível. O treino desportivo visa a obtenção do máximo desempenho desportivo, o que requer uma preparação ótima e sistemática para a competição (Alves, 2004; Garganta, 2015).

Torna-se evidente que os comportamentos que os futebolistas exteriorizam durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino. De facto, os diferentes comportamentos motores que os jogadores executem em resposta aos variados contextos situacionais que a competição em si encerra, resultam do aperfeiçoamento, durante o processo de treino, de forma particular e interativa dos complexos sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, etc., os quais constituem o ser humano (Castelo, 2002; Manuel & Da Silva, 1997)

Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar. Este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino. Embora o Futebol seja um jogo no qual a sorte (entendida como favorável) e o azar (entendida como desfavorável) desempenham um papel considerável, a sua expressão desportiva depende dos jogadores e das equipas. O jogo e o treino assumem importância enquanto categorias centrais da afirmação do Futebol (Garganta, 2015; Manuel & Da Silva, 1997).

5.1. A importância dos conhecimentos científicos no treino

O treino deve desenvolver-se sobre bases científicas, através da aplicação das leis da ciência, da educação física e do desporto, que inclui, de forma autónoma, a ciência do treino. Enquanto disciplina da ciência do desporto, a teoria tem por

objetivo os principais problemas do treino e competição desportiva e da máxima prestação desportiva, principalmente no plano da metodologia, em cooperação com a pedagogia, a fisiologia, a bioquímica, a medicina, a biomecânica, a teoria da informação, a psicologia etc. (Teodorescu, 2003).

Tem-se verificado um aumento da consciência junto dos profissionais do futebol que as informações dos esforços científicos podem contribuir na compreensão e solução dos problemas do Futebol, fornecendo um conjunto de informações úteis a dirigentes, treinadores, jogadores, pessoal médico e demais relacionados com o futebol. Segundo Garganta (2001), não sendo o futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos (Garganta, 2001).

Garganta (2004) faz notar que o treino, à medida que vai recorrendo aos contributos da ciência, vai também configurar como uma arte dada que se consegue dominar através do exercício quotidiano. Para este autor, o treino “é uma arte que depende cada vez mais da ciência para evoluir e se autonomizar” (Garganta, 2015).

5.2. A relação treino\ competição

O desporto em geral e o futebol em particular “só tem sentido na relação unitária treino\competição, este último momento por excelência de expressão e comparação das prestações desportivas”. Há uma relação interdependente entre a preparação e competição (Carvalho, 2000; Marques, 1990).

Esta relação é clara, objetiva e inteligível. Através do processo de treino, pretende-se que os jogadores aprendam a jogar futebol, desenvolvam as suas capacidades, habilidades e destrezas necessárias à prática da modalidade, bem como aumentem o rendimento desportivo para enfrentar a competição. Como refere Faria (1999), “a competição reflete os processos ou resultados da preparação bem como a preparação utiliza métodos e meios adequados aos objetivos” (Castelo, 2006; Cerezo, 2000; Faria, 1999).

O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino. De facto, a competição funciona como fator original que reforça o sistema. A competição tem um papel fundamental pois vai interferir no todo funcional da adaptação. Deve-se pois considerar a função que é desenvolvida pela competição no quadro do treino entendido como adaptação (Oliveira, 2002; Tschienie, 2001).

6. Caracterização do tipo de esforço e capacidades motoras

As diferentes qualidades físicas, que atuam de forma simultânea, fazem com que a preparação do atleta do ponto de vista físico tenha de ser multifatorial. Quando falado em competição, todas essas valências são requeridas para uma melhor performance. O futebol é caracterizado por ser um desporto intermitente, com sprints curtos, acelerações ou desacelerações rápidas, giro, salto, remate e desarmes. Mais especificamente, a distância total percorrida por jogo por jogador de campo é de 10-12 km, com uma intensidade média de trabalho de 80-90% da frequência cardíaca máxima. No entanto, a maior parte dessa distância é coberta a caminhar e corrida de baixa intensidade, sendo que apenas 9,2% das atividades são em alta intensidade (Bradley et al., 2009; Dodd & Newans, 2018).

Neste sentido, o futebol é um desporto que promove a utilização das vias metabólicas aeróbias e anaeróbias, pois é um desporto de alta complexidade, sendo definido como uma atividade intermitente, que tem como objetivo o fornecimento de energia durante as diferentes situações técnicas e táticas que o jogo vai exigindo. Durante os momentos de baixa intensidade o metabolismo utilizado é o aeróbio, que é imprescindível para manter o fornecimento de energia durante todo o jogo, o metabolismo anaeróbio acontece em esforços mais explosivos, onde são requeridos níveis altos de potência (Hardman, 2011; Miñano-Espin et al., 2017).

Há diferenças nas distâncias médias percorridas e na quantidade de sprints efetuados por jogo, com base na posição dos jogadores. Os médios e os alas percorrem uma distância média superior aos defesas centrais, defesas laterais e avançados, enquanto os alas são os jogadores que cobrem uma distância maior em alta intensidade (Bradley et al., 2009).

No estudo “Variations In Running Speeds And Recovery Time After A Sprint During Top-class Soccer Matches”, verificou-se que a velocidade de sprint nos jogos alcança valores de pico de cerca de 32 km/h e corridas por mais de 30m exigem uma recuperação significativamente mais longa do que as corridas

médias (10 a 15 m) durante um jogo (Bangsbo & Mohr, 2005).

Estima-se que o gasto energético associado à competição seja de cerca de 5700kJ para um homem com peso de 75 kg e uma ingestão máxima de oxigênio (VO₂max) de 60 ml·kg⁻¹·min⁻¹. A taxa média de energia gasta aproxima-se de uma utilização relativa de oxigênio de cerca de 70% VO₂max (Bangsbo & Mohr, 2005).

O facto de jogadores de futebol de elite realizarem de 150 a 250 breves ações intensas durante um jogo indica que a taxa de utilização de energia anaeróbica é alta em determinados momentos (Mohr et al., 2004).

Muitas atividades no futebol são fortes e explosivas (por exemplo, chocar, saltar, chutar, virar e mudar ritmo). A produção de energia durante essas atividades está relacionada à força dos músculos envolvidos nos movimentos. Assim, pode ser benéfico para um jogador de futebol ter uma forte musculatura, o que também diminui o risco de lesão. Em consonância com esta sugestão, está a conclusão de que os jogadores de futebol têm uma força muscular superior a indivíduos não treinados (Reilly et al., 2010).

A fadiga muscular é uma falha na manutenção de força ou potência requerida ou esperada. Ela vai se pronunciando no decorrer do jogo de futebol, principalmente no quadríceps femoral e nos isquiotibiais, pois esses são os grupos musculares mais utilizados na realização das ações do futebol (Sangnier & Tourny-Chollet, 2007).

A fadiga muscular no futebol é resultado de 90 min de sprints, deslocamentos variados, passes, saltos, chutes, enfim, movimentos intensos e repetitivos utilizando os membros inferiores. Esses movimentos solicitam principalmente o músculo quadríceps femoral e isquiotibiais. Estudos mostram que a constituição das fibras nesses dois grupos musculares é diferente, os isquiotibiais apresentam maior quantidade de fibras rápidas em comparação ao quadríceps e essas fibras são mais fatigáveis. Dessa forma, os isquiotibiais parecem perder

mais força do que o quadríceps ao longo de vários movimentos consecutivos intermitentes (Sangnier & Tourny-Chollet, 2007).

A incidência de lesão é relativamente alta no futebol, sendo que a cada 1.000 horas de jogo ocorrem cerca de 17 a 24 lesões. Alguns estudos mostraram um índice ainda mais elevado, chegando a 53 lesões em 1.000 horas. Além disso, essas lesões ocorrem sobretudo durante os jogos, sendo a sua incidência 4-6 vezes mais alta nos jogos em comparação aos treinos. As lesões mais comuns que ocorrem em atletas de futebol são entorses, distensões e contusões, e afetam predominantemente o tornozelo, as articulações do joelho e os músculos da coxa e do gêmeo. Entre essas, as mais frequentes são de ligamento cruzado anterior e distensão dos isquiotibiais (Rahnama et al., 2002).

A condição física – na qual se integram as capacidades físicas aeróbias e anaeróbias e também a mudança de direção, consiste numa das variáveis mais importantes para avaliar o desempenho de um atleta de futebol (Hader et al., 2016).

6.1. Monitorização da carga nos jogos reduzidos em futebol

Atualmente, uma das metodologias mais utilizadas para promover estas capacidades, são os jogos reduzidos e condicionados (SSGs), que se caracterizam por serem uma versão mais pequena e condicionada do jogo formal e têm vindo a crescer progressivamente quanto à sua aplicação e pesquisas relacionadas com a modalidade (Clemente et al., 2020). A variabilidade no movimento durante os SSGs contribuem para o desenvolvimento de um programa motor mais generalizado para lidar com uma variedade de situações (Williams & Hodges, 2013).

Os jogos reduzidos são exercícios de treino muito populares no futebol, utilizados para manter um nível de esforço, enquanto as habilidades técnicas e táticas são trabalhadas. A introdução apropriada destes exercícios, assegura uma estimulação que conduzirá a melhorias em diferentes capacidades físicas do atleta (Clemente, 2018). No mesmo artigo, Clemente menciona que os jogos

reduzidos são muitas vezes utilizados para verificar respostas fisiológicas e físicas, e, portanto, é importante monitorizar as cargas aplicadas.

Os jogos reduzidos com superioridade numérica apresentam uma exigência física e fisiológica mais baixa, bem como a percepção subjetiva de esforço (PSE), do que os jogos em igualdade numérica. A distância total percorrida bem como a distância corrida a alta intensidade é menor nos jogos com superioridade numérica. No entanto, se for utilizado um joker, criando situações de 4x3 ou 6x5, a distância percorrida é incrementada (Praça et al., 2018).

A carga externa, que consiste no estímulo externo aplicado ao atleta, e a carga interna, que é a resposta física e psicológica à aplicação daquele estímulo externo, podem ser monitorizadas de diversas formas: PSE, Escala de bem-estar, Frequência Cardíaca e GPS (Clemente, 2018).

A PSE pode ser calculada pela escala de Borg-RPE (Foster et al., 2001).

Na escala de bem-estar pode recorrer-se à escala de Hopper, que consiste num questionário composto por 4 elementos que evidenciam o bem-estar: percepção de qualidade do sono, stress, fadiga muscular e dor, com cada pergunta a ser pontuada numa escala de 1 a 7 pontos, representado o 1 - muito, muito bom e o 7 - muito, muito mau. O índice de Hooper, ou bem-estar geral, é obtido pela média dos valores considerados nos 4 elementos (Rabbani et al., 2018).

A frequência cardíaca pode ser calculada por via de bandas peitorais, com sensor de frequência cardíaca, utilizadas por cada jogador. Os dados são recolhidos durante os jogos reduzidos e analisados posteriormente com recurso a aplicações como a Polar Team (Clemente, 2018).

O sistema de GPS funciona com base em coletes com um rastreador, colocado na região dorsal dos atletas, consistindo num sensor GPS, acelerómetro, giroscópio e magnetómetro (100 HZ, 3 eixos). Os dados são tratados com recurso a aplicação, como é exemplo a “Johan”, sendo possível medir variáveis

como: distância total percorrida, distância percorrida a uma determinada velocidade ou número de acelerações (Clemente. 2018).

As diferentes qualidades físicas, que atuam de forma simultânea, fazem com que a preparação do atleta do ponto de vista físico tenha de ser multifatorial. Quando falado em competição, todas essas valências são requeridas para uma melhor performance (Dodd & Newans, 2018).

Clique ou toque aqui para introduzir texto.

6.1.1. Carga Interna

No futebol, a resposta individual, verificada pela carga interna, é consequência da aplicação do programa de treino que representa a carga externa. A carga interna constitui o reflexo da relação entre a exigência imposta pela carga exterior que foi realizada, e a capacidade individual de momento do sujeito (Barone et al., 2010; Casamichana et al., 2010).

A carga interna é a resposta fisiológica do atleta às cargas aplicadas ao atleta e pode ser determinada por intensidade e volume, referida por escala subjetiva de esforço (RPE). A escala Subjetiva de esforço (RPE) é um dos questionários subjetivos mais utilizados pelas equipas e atletas. A perceção subjetiva de esforço permite a quantificação da carga interna de treino, expressando o sentimento de adaptações ao treino e as dificuldades dos processos psicofisiológicos (Barone et al., 2010; Enes et al., 2021).

A escala subjetiva de esforço representa a perceção individual do atleta ao treino que pode incluir stress fisiológico e psicológico. Este método pode fornecer uma medida valiosa da carga interna do treino. É simples e prático, sendo que os atletas preenchem no final do treino usando a escala de 1 a 10, no entanto para o aplicar de forma confiável é necessário seguir os procedimentos standard corretos incluindo a educação do atleta e familiarização da escala (Impellizzeri et al., 2004).

Através da obtenção dos dados da Session- RPE, podemos calcular, além da carga da sessão de trabalho:

1. Carga de trabalho semanal = soma das cargas diárias
2. Monotonia = desvio padrão da carga semanal de trabalho
3. Strain (tensão) = carga de trabalho diária ou semanal x Monotonia

Fatores como nível de aptidão física, lesões, doença, condições atmosféricas e fatores psicológicos individuais do atleta podem influenciar a carga interna. Consequentemente, torna-se cada vez mais importante monitorizar a carga interna para assegurar que o atleta recebe o estímulo indicado individualmente (Enes et al., 2021).

6.1.2. Carga Externa

A carga externa é caracterizada pela carga imposta pelo sistema do treino ou pelas características competitivas do desporto, tais como distância percorrida, número de sprints e velocidade máxima atingida por atletas. Estes dados podem ser monitorizados por sistemas de GPS (Hill-Haas et al., 2011).

A carga externa pode ser calculada através da utilização de GPS, cronómetros e acelerómetros. O cronómetro fornece a unidade de tempo, enquanto o acelerómetro fornece indicadores de aceleração de forma tridimensional. Estes podem fornecer informações importantes da carga externa em contexto de jogo e treino. Por exemplo, com um dispositivo GPS é possível calcular o número de acelerações/desacelerações, distância total percorrida, número de sprints etc. Com essas informações, torna-se mais acessível prescrever treinos individualizados que simulem as demandas de carga externa das competições, servindo também para orientar programas de recuperação de lesão e detetar os picos de carga externa que aumentam a probabilidade de risco de lesão (Bourdon et al., 2017).

A quantificação de carga aplicada é um procedimento importante de forma a ajustar o estímulo aplicado nos atletas de forma a simular situações similares ao

jogo, que representa medidas derivadas da posição da informação ou medidas de unidades inercial. Pode ser definida como demandas físicas impostas durante a sessão inercial, de treino ou cenário de jogo (Clemente et al., 2019).

Concluindo, a monitorização da carga e a aplicação de jogos reduzidos trazem benefícios em diversos aspetos tendo em conta o contexto do jogo, quer técnico-táticos, bem como, de resposta cardiorrespiratória. As limitações aplicadas de diversas formas podem aumentar ou diminuir a intensidade do exercício e, ao mesmo tempo, aproximar ou afastar da realidade do próprio jogo (Clemente et al., 2020).

Mesmo os aparelhos mais modernos, que facilitam o cálculo da carga externa, não calculam como os atletas reagem e se adaptam a esses mesmos estímulos. Apenas os cálculos da carga interna, como sessão-PSE podem fornecer esse tipo de informação. A monitorização da carga interna deve ser a principal prioridade, principalmente quando o objetivo principal é manter os atletas saudáveis e com bom desempenho durante toda a temporada. Ritchie e seu grupo de trabalho, em 2016, utilizaram parâmetros de GPS e Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) para controlar a carga dos atletas durante uma temporada. Constataram que os níveis de PSE foram mais altos na pré-época, onde se verificou uma elevada exposição a nível da preparação física (Impellizzeri et al., 2004).

Deve-se igualmente ter em atenção a carga necessária em distância de corrida em velocidade (sprints), uma vez que em terrenos reduzidos não se atingem comprimentos de valor aproximado ao contexto de jogo. Uma necessidade de prevenção de lesões também está em causa, sendo assim necessário saber a carga a que o atleta está exposto durante a semana, adicionando a carga exposta no decorrer do jogo e assim planear o microciclo(Djaoui et al., 2017).

7. O papel do Treinador principal e de formação

É fundamental o conhecimento pedagógico, o conteúdo e a sua materialização numa didática com forte referência ao objeto de ensino (jogo), assente numa filosofia de atuação do treinador direcionada para a autonomia e corresponsabilização do aluno na sua formação. Devem ser usados estilos de ensino que fomentam o treino por pares numa abordagem na qual os atletas tomam o lugar de treinador e apoiam os colegas na sua aprendizagem. Por sua vez, ao terem a preocupação com a tarefa dos colegas, aperfeiçoam a sua capacidade de observação, aprendem tarefas de instrução como a emissão de feedbacks e o esforço positivo, por isso, retroativamente, aprendem mais. (Herold, 2011).

O treinador necessita reconhecer as características dos jovens que estão sob sua orientação, bem como os problemas e potencialidades do contexto competitivo. Ao trabalhar com crianças deve ser mais cauteloso. Entre os seis e os dez anos, é esperado que as crianças estejam a vivenciar uma etapa de experimentação desportiva, no seu desenvolvimento, transitado de um pensamento mais lógico e concreto para um pensamento mais abstrato. Logo, são recomendáveis estruturas de jogo adequadas às características das crianças, diversificação de experiências e ensinamento de diversas competências nessa etapa de formação desportiva. A aprendizagem ocorre na interação do indivíduo com o contexto e o ambiente de competição. Deve ser compreendido como um ambiente de aprendizagem organizado com intenção clara e coerente, estimulando a autonomia e a criatividade, propiciando que os jovens participem de forma ativa no seu desenvolvimento (Bettega et al., 2020).

A competição tende a gerar um ambiente de pressão, pois configura um cenário desafiador e imprevisível, representativo na disputa com uma equipa adversária, e de desequilíbrio, exigindo atitude para situações que emergem do contexto, seja na circunstância direta do jogo ou externas. A adaptação às condições de

pressão da competição tende a melhorar o controlo das emoções e a gestão da ansiedade e do stress em diferentes situações da vida, quando inserida adequadamente. Logo, se o ambiente de pressão for maximizado pelos adultos através da cobrança por um desempenho elevado e a busca por vitórias e títulos, os jovens tendem a diminuir a motivação para competir, optando muitas vezes pela desistência da prática desportiva (Guzmán & Kingston, 2012; Leonardo, 2016).

O treinador tem papel reconhecido como fundamental para o acesso a uma prática desportiva de qualidade e desenvolvimento dos jovens, encorajando a participação, o ensino de valores sociais em contexto de treino e competição, derrota e vitória. Num ambiente de competição, o equilíbrio entre a procura do máximo desempenho desportivo e o desenvolvimento de crianças e jovens é, por vezes, problemático (Camiré, 2016).

A competência exigida a um profissional do desporto passa por dominar conhecimentos gerais específicos, esperando que a sua eficácia se edifique na melhoria da qualidade do jogo dos seus atletas. Uma filosofia de atuação profissional assenta numa educação para a autonomia e corresponsabilização, adquire toda a relevância no processo desportivo, pois um atleta consciente dos objetivos e do caminho que é necessário trilhar para os atingir é potencialmente mais apto e competente (Resende et al., 2017).

O bom treinador deverá ter, não apenas uma boa bagagem de conhecimentos científicos e pedagógicos, mas também uma ampla variedade de recursos pedagógicos no seu treino, que o capacitem para enfrentar as mais variadas situações que possa encontrar (Hashweh, 2005).

A relação treinador-atleta assume-se como determinante no sucesso desportivo do treinador, já que os laços e relações existentes no grupo condicionam todas as ações do mesmo. O sucesso do treinador é avaliado não só pelas suas vitórias, mas também pela qualidade das relações com os atletas, sendo importante fazer-lhes sentir que são a prioridade, evitando ser o treinador o alvo das atenções (Janssen & Dale, 2002).

Ao formatar uma filosofia de liderança concebida em valores e princípios centrados no desenvolvimento do atleta, reforçada pelo empenho pessoal do treinador, poderemos desenvolver práticas pedagógicas promotoras de atletas autônomos, responsáveis e integrados civicamente.

Existem imensos aspetos que podem condicionar e promover uma comunicação eficaz entre o treinador e atleta, mas de um modo geral, deve:

- 1) Ser curta e simples em termos de quantidade de palavras com o intuito de consumir menor tempo possível;
- 2) Ser objetiva em relação aos propósitos a atingir;
- 3) Ter sempre como referencial a competição (jogo);
- 4) Referenciar (negociar) critérios objetivos de sucesso (Resende et al., 2017).

8. Talento Desportivo

O futebol moderno caracteriza-se pelo incremento de transferências internacionais dos jogadores, pela inflação nos salários e transferências. Nestes parâmetros, a capacidade de identificar e desenvolver jogadores talentos em tenra idade pode ser responsável pela sobrevivência e sucesso desportivo e financeiro de um clube(Sarmiento et al., 2018).

Neste sentido, os clubes têm vindo a investir grandes quantidades de dinheiro na deteção de talentos, com vista a manterem-se competitivos, procurando garantir que esses jogadores recebam desde idades jovens, o treino mais adequado para o desenvolvimento das suas capacidades (Williams & Reilly, 2000).

Mas o que é afinal o talento no contexto do futebol? Tem havido dificuldades em definir um conceito para o que significa talento. Se olharmos de um ponto vista estático, o talento pode ser visto como algo inato, mas segundo Sarmiento e seus colaboradores, o talento deve ser considerado uma variável dinâmica moldada pelas restrições impostas por ambientes físicos e sociais, as tarefas vivenciadas e os recursos pessoais de um jogador, sendo que no caso concreto do futebol, considera-se como o potencial para o jogador ser bem-sucedido na elite(Sarmiento et al., 2018).

O processo de identificação e desenvolvimento de talentos apresenta-se assim como um processo complexo. Quando os clubes perceberam que a prioridade deve ser a capacidade de o jogador vir a atuar ao mais alto nível em competições seniores, tornou-se crucial distinguir entre nível de performance e potencial de progressão. Assim, deixou de ser ter em conta apenas fatores técnicos e físicos, para se avaliar igualmente habilidades intelectuais, sócio afetivas, criativas e sensoriomotor (Vaeyens et al., 2008).

Os programas de identificação de talento estão associados a avaliações subjetivas por parte de treinadores e observadores, que procuram a análise na intuição, conhecimento e experiência. Atualmente, nas últimas décadas houve

um interesse, em complementar aquelas avaliações subjetivas, com procedimentos de identificação de talentos baseados em evidências, a fim de aumentar a probabilidade de selecionar jogadores de sucesso. Como resultado, a pesquisa de talentos viu serem integrados modelos multidimensionais e abrangentes que detalham pré-requisitos e preditores de desempenho bem-sucedido a nível sénior (Bergkamp et al., 2019).

Entre estes modelos, constitui exemplo o Differentiated Model of Giftedness and Talent proposto por Gagné (figura 2), que aborda as diversas dimensões envolvidas na identificação do talento. Estas são: habilidades naturais, catalisadores ambientais, catalisadores intrapessoais, processo de desenvolvimento e competências (Gagné, 2010).

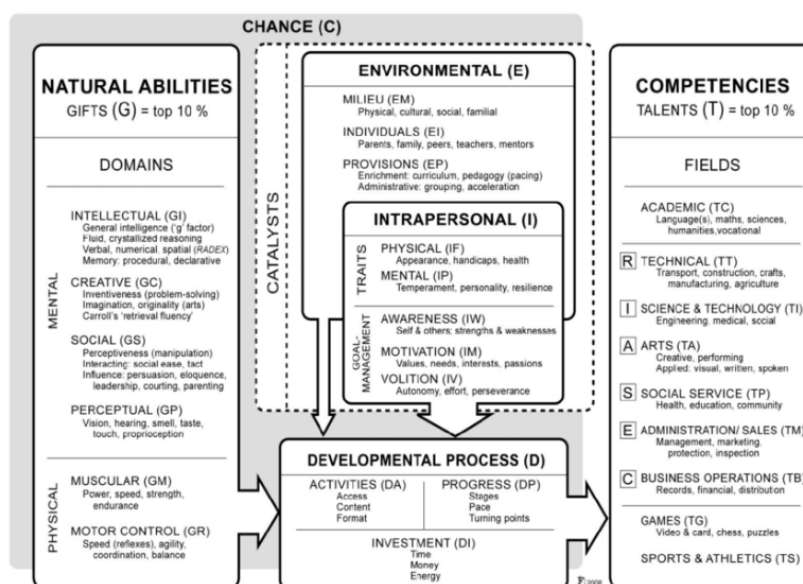


Figura 2- Figura 2. Differentiated Model of Giftedness and Talent, adaptado de Gagné

Dentro da identificação de talentos, temos ainda de ter em consideração o efeito da idade relativa, a idade biológica e a idade cronológica, que dificultam a tarefa perceber quem é o mais talentoso.

Em relação á idade relativa, que tem em consideração a diferença que representa nascer nos primeiros meses do ano relativamente a quem nasce nos outros meses desse mesmo ano. Num estudo realizado em 2010 por Coelho,

Silva e outros colaboradores, 14 atletas em competição regionais portuguesas, concluiu-se que o facto de os jogadores mais maduros, geralmente os nascidos nos primeiros meses do ano, contribuindo para o abandono dos mais imaturos, frustrados por não serem opção. Este é um exemplo da relevância da idade relativa, havendo uma tendência para os jogadores nascidos nos últimos meses do ano e que conseguem superar esta fase em que são pospostos para um segundo plano, conseguirem vingar na elite do futebol (Coelho E Silva et al., 2010).

Dentro da mesma linha, está a questão da idade biológica e cronológica. Agrupar jovens de acordo com a idade cronológica causa discrepância, os atletas com maior maturidade têm um amplo benefício sobre os demais. Entre os 11 e os 16 anos é quando esta diferença (composição corporal, tamanho e performance) é mais evidente, sendo que existe uma forte ligação entre desenvolvimento maturacional e crescimento e desempenho. É assim primordial, que a prioridade dos treinadores de formação é o desenvolvimento do potencial individual dos jogadores, com vista à performance em níveis no futuro, de forma a preservar os jogadores talentosos (Haux, 1989; Sierra-Díaz et al., 2017).

O talento é assim um elemento central para as ciências do desporto e para o desenvolvimento de atletas (Baker et al., 2019).

Capítulo III

9. Plano de atividades

No desempenho das funções de treinador estagiário, o meu objetivo é adquirir novos conhecimentos e experienciar um contexto distinto do que havia vivenciado até ao momento, assim como aplicar e desenvolver os meus conhecimentos num âmbito mais exigente, com a realização deste estágio espero acabar com maior nível de conhecimentos a nível de treino e sobretudo em termos de postura corporal, como comunicar aos atletas em feedbacks como em palestras, encontrar o melhor caminho para motivá-los.

As diversas Unidades Curriculares (UC), lecionadas ao longo da licenciatura, e, principalmente, no mestrado, foram importantes ferramentas para a realização da introdução deste relatório de estágio. Tais como, UC Avaliação e controlo do treino, que permitiu conhecer um conjunto de testes físicos, que avaliam as diversas capacidades, como velocidade, agilidade, entre outras; UC Pedagogia e Planeamento do treino, que permitiu fazer um planeamento geral; UC Prevenção e reabilitação e de lesões, que permitiu conhecer algumas das lesões mais comuns em cada desporto e como devemos evitar as mesmas; UC Metodologia de Investigação, que permitiu adquirir conhecimentos, como interpretar dados eventualmente recolhidos durante o estágio; UC's Metodologia do Desporto I e II, que permitiu fazer alguns trabalhos, na área de especialização, futebol.

Procurei fazê-lo num clube de dimensão nacional, com um percurso reconhecido ao nível das camadas jovens e com um projeto de crescimento, em termos de capital humano e de infraestruturas. Desta forma, irei iniciar em setembro de 2023 o meu estágio no escalão de Iniciados da Academia Sporting CP Barcelos/Cávado FC.

Conjuntamente com o objetivo do crescimento pessoal e profissional na modalidade do futebol, a possibilidade de obter o título profissional de treinador de desporto de grau 2, através do reconhecimento do mestrado por parte do

Instituto Português do Desporto e Juventude, constitui um dos meus interesses desde o momento em que iniciei o mestrado.

Assim sendo, o presente estágio decorrerá entre o período de 4 de setembro de 2023 até ao final da época desportiva, 31 julho de 2024, na Academia Sporting CP Barcelos/ Cávado FC, na modalidade de Futebol de 11, consistindo no acompanhamento da equipa Iniciados.

9.1. Caraterização da organização do clube

O estágio irá ser realizado na Academia Sporting CP Barcelos/Cávado FC, instituição fundada a 10 de maio de 2010, na freguesia da Silva, Concelho de Barcelos, pertencentes à AFB.

A Academia Sporting CP Barcelos/ Cávado FC apresenta com o futebol como única modalidade. Neste caso, as equipas estão divididas em vários escalões como Minis, Petizes, Traquinas, Juniores E (Benjamins), Juniores D (Infantis) e juniores C (Iniciados).

9.1.1. Infraestruturas

As equipas do clube irão realizar os treinos e jogos em 3 campos diferentes. O campo de 5 e 7 da Academia Sporting CP Barcelos e no Campo de 11 de Salvador do Campo, todos os campos com piso sintético, composto por 4 balneários em cada campo, sala dos Professores, Bar, arrecadação e sala de reuniões.

9.1.2. Recursos Humanos

A equipa técnica do escalão de iniciados (sub-15) é composto pelo treinador principal que neste caso fui eu, pois o treinador que estava em funções teve de ser ausentar por motivos principais e foi feito a proposta de ser eu a assumir a equipa, o Treinador-adjunto é o Elton Sanches que também está a realizar o estágio do nível 2, um Diretor Desportivo Rui Rodrigues que é o responsável pelo estágio, e um coordenador Desportivo Nuno Silva.

Dentro da equipa técnica encontra-se definidas as funções de cada elemento:

Rui Rodrigues

- Coordenador de todos os elementos da equipa técnica;
- Responsável por coadjuvar a planificação do processo de treino;

Gonçalo Arantes

- Responsável máximo pela condução da equipa em competição;
- Responsável por toda a planificação do processo de treino;
- Responsável principal pela escolha do modelo de jogo a adotar em competição;
- Participação/Intervenção efetiva no processo de treino;
- Responsável na relação com o grupo de trabalho.

Elton Sanches

- Apoio permanente no conceito Treino-Jogo;
- Presença no banco de suplentes no dia de jogo;
- Treino dos Guarda-Redes;
- Responsável pelas qualidades físicas dos jogadores;
- Discussão sobre nuances estratégias a adotar para o jogo.

9.2. Observação e análise da equipa

9.2.1. Plantel

O Plantel do Cávado FC/AS Barcelos é composta por 13 jogadores (ver tabela 1). Esta equipa foi formada por jogadores que transitaram dos infantis, e jogadores que vieram de fora, ou de outros clubes ou não jogavam em nenhum clube.

Em termos posicionais é constituído por 1 guarda-redes (GR), 2 defesas laterais (DL), 2 defesas Centrais (DC), 3 médios centros (MC), 2 extremos (EX), 3 avançados (AV). Como o plantel tem poucos jogadores durante o campeonato doi necessários os infantis fazerem jogos pela equipa de iniciados.

Tabela 1- Caracterização do plantel

Nome	Posição
J	DC
A	MC
M	DL
B	AV
R	AV
T	MC
S	AV
D	DC
F	DL
R	EX
G	EX
E	GR
B	MC

9.2.2. Periodização tática

No entanto, vários autores, quando interrogados sobre a periodização clássica, defendem que esta não segue um processo de ensino-aprendizagem e não se foca no modelo de jogo, dando primazia às capacidades físicas.

Ao contrário da Periodização Clássica, a Periodização Tática tem como objetivo de distribuir ao longo do ano uma estrutura tática da equipa para jogar cada vez melhor e possuindo regularidade competitiva (Junior, 2012).

Ao invés de microciclos, a periodização tática assume morfociclos. Para (Oliveira et al., 2021) o morfociclo significa a morfologia e a morfogénese da adaptabilidade do jogar ao longo de um ciclo (entre dois jogos).

O mesmo autor refere que o desenvolvimento do “jogar” deve fazer-se a partir do respeito ininterrupto do morfociclo padrão, durante toda a época,

inclusivamente durante o período dito “preparatório” (em que não há competição formal), assumindo-se, portanto, como núcleo duro do processo de treino.

9.2.3. Forma de Jogar

A forma de jogar é determinante na elaboração e orientação dos exercícios por parte da equipa técnica, durante o planeamento do microciclo.

A forma de jogar é orientada por padrões de comportamentos nos quatros momentos de jogo (Organização ofensiva e defensiva e transição ofensiva e defensiva), é criado o denominado Modelo de Jogo baseado num processo coerente e específico de treino.

O Modelo de jogo, é influenciado pela cultura de cada clube e pela forma como o treinador adapta as suas conceções e essa cultura e ao grupo de jogadores que se lhe apresenta. E no Cávado FC está muito assente a ideia da Academia do Sporting a nível de treinos e jogos, trabalhar muito a parte técnica dos jogadores.

Em termos de sistema táctico, a nossa forma de jogar tinha como base o 1x4x2x3x1, com um meio-campo que assentava num triângulo formado pelos dois médios centros e um medio mais ofensivo, conforme a figura 3.



Figura 3- sistema táctico

O modelo de jogo desenvolvia-se da seguinte forma:

- Organização Ofensiva (OO):

No pontapé de saída recorremos a uma jogada estufada, conforme apresentado na figura 3. Sete jogadores (2 EXT, 3M, AV e DL esquerdo) colocavam-se na linha do meio-campo, com os 2 MC perto da bola. Os 2 DC e o DL direito ficam um bocado mais recuados. O MC passa para o DC e esse fazia um passe em profundidade no corredor esquerdo.

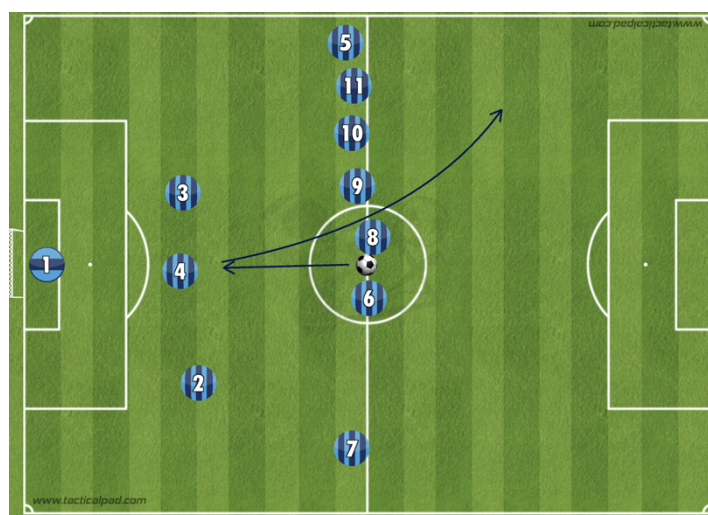


Figura 4 - Pontapé de saída em OO

No pontapé de baliza, a equipa procurava sair a jogar curto, dentro da grande área com um DC descaído para a direita, outro DC no centro e o DL esquerdo descaído para o lado esquerdo, os EX davam largura um em cada lado, no centro fazem um losango com o DL direito, os 2 MC e o MO mais a frente para aproveitar o espaço em profundidade. Uma saída a jogar no pontapé de baliza com muitos jogadores a darem apoio, para atrair os jogadores adversários e depois procurar os espaços em profundidade.

Se o adversário pressionasse alto e intenso com vários jogadores, a equipa fechava, preparando-se para um pontapé de baliza batido diretamente na frente.



Figura 5 - Pontapé de baliza

Em bola corrida, a equipa procurava construir apoiado na primeira fase de construção, sempre com todos os jogadores a serem linha de passe, com o intuito de atrair o adversário e criar espaços nas costas. Quando não era possível haver espaço para jogar curto, a equipa acelerava e procurava explorar a profundidade, muitas vezes com recurso a um futebol mais direto.

Se o adversário não fosse atraído, os centrais tinham indicações para conduzir, tentando fixar o oponente, com o objetivo de passar a primeira linha de pressão. Exercendo uma posse posicional, com permanentes variações de flanco de forma a criar espaços na defesa adversária, para caso necessário recomeçar o processo.

Organização Defensiva (OD):

Nesta fase do jogo o objetivo principal era estarmos coesos e não permitir espaços interiores. No pontapé de baliza adversária, deixávamos sair a jogar e ficávamos a meio do campo adversário, fechamos as linhas do meio-campo e o lateral onde a bola está a ser jogada, obrigando os DC a jogar direto na frente e ganharmos a bola, e entrarmos em transição ofensiva.

A linha defensiva posicionava-se a meio-campo, procurando encurtar ao máximo o campo de jogo do adversário. Neste momento, era fundamental que o nosso GR se posicionasse adiantado no terreno, de forma a controlar a profundidade. O tipo de defesa utilizado era a defesa à zona, procurando a equipa estabelecer-se em 2 sectores quando a bola se encontrava o corredor lateral: o corredor da bola e o corredor central, abdicando do corredor, jogar sempre do lado da bola.

Transição Ofensiva (TO):

Este momento foi importante, para chegar ao golo. A pressão a meio do campo adversário foi importante pois iniciamos a transição através do meio-campo, ganhando muitas vezes superioridade numérica e criamos rapidamente oportunidades de golo.

O Objetivo era sermos extremamente agressivos quando recuperávamos a bola, procurar encontrar espaço no adversário, com poucos toques na bola e recorrendo a um jogo mais direto, potencializando a velocidade dos jogadores mais ofensivos de forma a aproveitar possíveis desequilíbrios do adversário. Sabíamos que havia o risco de perder mais rapidamente a bola, mas apenas se não fosse possível tentar encontrar uma oportunidade de golo, é que a equipa procurava entrar em OO, recorrendo a uma transição mais lenta.

Transição Defensiva (TD):

Após a perda da posse de bola, a reação coletiva deve ser imediata no sentido de a tentar recuperar. O jogador mais próximo do portador da bola deve efetuar contenção, com os restantes a assegurarem as coberturas. Se a equipa estiver desorganizada e em desvantagem numérica na zona da bola, a contenção visa um retardar da saída do adversário, com o objetivo de permitir a reorganização da nossa equipa.

Esquemas Táticos (ET):

Nos cantos defensivos tínhamos 2 situações planeados, uma bola direta para o primeiro poste onde aparecia o nosso jogador mais alto, e tentava desviar em direção ao segundo poste, onde tínhamos 3 jogadores nesse poste, ou a bola é batida para o segundo poste aparecia na mesteira o mesmo jogador que tentava desviar para o primeiro poste onde apareciam os mesmos jogadores. Depois tínhamos 2 jogadores na zona de penalti, 1 a entrada da área e normalmente os DL mais recuados na zona do meio-campo para controlar as transições ofensivas dos adversários, o GR tinha de estar numa zona mais elevada para controlar a profundidade.

Nos cantos defensivos defendíamos com os 10 jogadores de campo, 1 jogador ficava ao primeiro poste, depois tínhamos uma linha de 5 jogadores, 3 jogadores na zona de penalti e 1 jogador à entrada da área.

Nos livres laterais a equipa variava entre o livre combinado, onde com 2 jogadores na bola, 1 saía para dar uma linha de passe e dentro da área aproximava-se para fazer tabela com o jogador que saiu. Os livres batidos diretamente para a baliza em direção ao poste contrário.

9.3. Contextualização do estágio

O estágio é um processo de aprendizagem muito benéfico para o estudante vivenciar e experienciar o dia-a-dia de um treinador de futebol, permitindo perceber quais são os problemas, desafios e obstáculos, bem como forma de lidar com estes e ultrapassá-los. É uma excelente oportunidade para um treinador poder juntar a teoria e a prática. Ou seja, com este estágio, esperava pôr em prática ao longo da época todos os fundamentos teóricos aprendidos, quer na licenciatura, quer no mestrado, bem como interiorizar novos conhecimentos e aplicar a experiência que adquiri nos últimos 3 anos como treinador de diversos escalões.

Assim sendo, o presente relatório tem como principal objetivo a conclusão do 2º ciclo de estudos, da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico

de Viana do Castelo. Este relatório, baseado no estágio curricular realizado, tem como vista também a equivalência do grau II de treinador de Futebol (UEFA “B”).

A escolha da realização do estágio incidiu na Academia Sporting CP Barcelos / Cávado FC por diversas razões. É o clube do meu coração e da minha freguesia, pelo que nutro um caminho especial por esta instituição. É um dos clubes/ academia a nível da formação melhores prestações do distrito. Não posso deixar de destacar o facto de ter integrado uma equipa técnica que já pertencia o ano passado, com quem tenho excelentes relação, quer a nível profissional, quer a nível pessoal. Somos também uma equipa técnica com ideologias bastante semelhantes, o que facilita no processo de ensino-aprendizagem. Assim, a tomada de decisão do local de estágio foi uma tarefa facilitada.

9.3.1. Intervenção nos Treinos e Jogos

Dentro daquilo que foi a minha intervenção no treino, juntamente com o treinador-adjunto, preparávamos o material antes do treino e intervindo nos exercícios dentro do conhecimento que teria e viria a ganhar. Antes de cada treino, com o coordenador de futebol 11, revíamos o planeamento que tínhamos previsto, e debatíamos sobre o treino, exercícios, transição de exercícios, tempo de descanso, entre outros fatores.

Normalmente, durante a parte inicial do treino, a parte da ativação com ou sem bola e o exercício de passe eram assumidos pelo meu treinador-adjunto. A outra parte era assumida por mim, como acontecia por exemplo aquando da organização ofensiva contra a organização defensiva, trabalhar transições ofensivas e defensivas ou jogo 11 contra 11 em meio-campo.

O exercício de treino deve promover a orientação dos comportamentos em torno da tarefa. Sempre que possível deve procurar-se antecipar os efeitos da aplicação de um exercício, ou exercícios, no rendimento do jogador, ou seja, da equipa. Mais do que copiar exercícios desenhados por outros treinadores, o treinador ou equipa técnica, deverão ser capazes de desenhar exercícios que

atendam às necessidades individuais e coletivas dos jogadores, respeitando o contexto, e conduzindo os jogadores ao longo de um caminho de crescente dificuldade. A criação de um exercício surge das necessidades específicas de uma determinada equipa atendendo o contexto (Barbosa, António; Resende, 2022).

A parte das capacidades físicas, ou seja, força, velocidade, resistência, etc, ficava ao encargo do treinador-adjunto, mas algumas das vezes assumia eu essa parte. Os exercícios eram realizados sempre no início do treino e eram realizados três vezes por semana, cada qualidade física no seu dia específico.

Em relação aos jogos, a parte do aquecimento era dada por mim. Tinha a função de preparar tudo, de colocar os sinalizadores, as bolas e os coletes no campo. Começando sempre com contacto com bola através de passes curtos e longos, de seguida ativação geral, tendo em vista o protocolo RAMP (Raise, Activate and Mobilize, Potentiate). Este protocolo tinha como objetivo; Elevar (Raise) a temperatura corporal, a frequência cardíaca e respiratória, o fluxo sanguíneo e aumentar a viscosidade das articulações através de exercícios como Skippings, saltos, mudanças de direção e agachamentos; Ativar (Activate) os principais grupos musculares e Mobilizar (Mobilize) as principais articulações e amplitudes de movimento usadas no futebol com alongamentos dinâmicos, utilização de minibandas e exercícios de mobilidade articular; Por fim, Potenciar o Desempenho (Potentiate) através de exercícios semelhantes aos estímulos de jogo, como acelerações e sprints curtos, entre outros. De seguida jogo reduzido sem baliza, e depois jogo posicional com baliza, seguido de finalização e sprint final para acabar o aquecimento antes do jogo. Durante o jogo dava feedbacks aos jogadores em campo, palavras de incentivo e motivação, mas também sobre aspetos do próprio jogo a nível tático (Jeffreys, 2007).

9.4. Avaliações Físicas

As avaliações físicas foram realizadas na terceira semana da pré-época, com o objetivo de verificar qual o nível de desempenho nas qualidades físicas e de identificar os atletas que apresentavam fatores de risco de lesão. Com os

resultados obtidos o objetivo era identificar as falhas e individualizar o plano de treino para melhorar as dificuldades dos atletas e permitir uma melhor e maior evolução no processo de formação.

Os testes realizados eram: 5 minutos corrida, 5-0-5 agility test e teste de velocidade 10 metros.

Em seguida, são aplicados os protocolos e os testes utilizados para avaliar cada uma das capacidades.

9.4.1. Teste 5 minutos corrida

O que é?

O teste de 5 minutos é um teste que permite estimar a capacidade do atleta de realizar exercício aeróbio contínuo de alta intensidade. Ao nível de material será preciso um cronómetro, cones para marcar distâncias, apito, tabela de registo e fita métrica. Este teste poderá ser realizado numa pista de atletismo, num campo ou sala com piso seco e regular, sem desnível. Antes de iniciar o teste o atleta deve realizar um aquecimento standard de 10 a 15 minutos.

Procedimentos

- 1- O atleta deve correr a distância máxima que conseguir em 5 minutos.
- 2- Não são permitidas pausas durante o teste.
- 3- O atleta deve manter uma passada em ritmo constante.
- 4- A cada minuto um sinal sonoro é fornecido.
- 5- Nos últimos 10 segundos, é realizada uma contagem decrescente.
- 6- Corrida é contínua, sem mudanças de direção.

Sistema de Classificação

A distância total percorrida no tempo de 5 minutos será usada como o valor do teste.

Como calcular o VAM?

O VAM (velocidade aeróbia máxima) pode ser calculada, usando a seguinte fórmula:

$$\text{VAM (km/hora)} = 12 * \text{distância total percorrida (km)}$$

No caso deste teste a Velocidade Média (V) é igual á VAM.

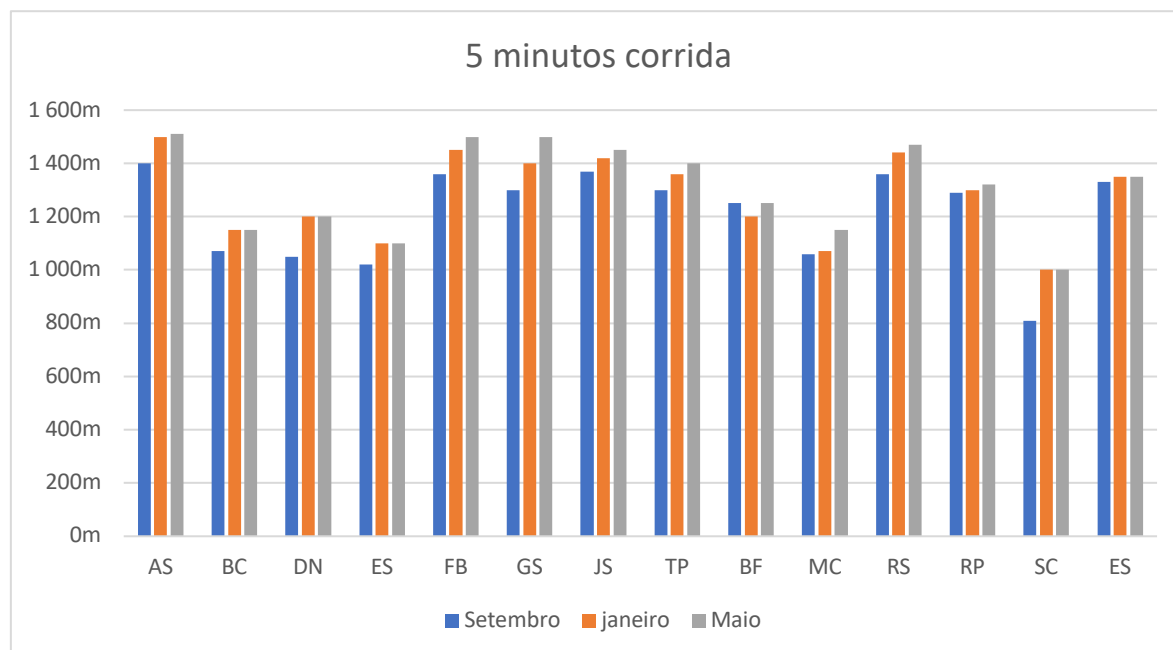
Como calcular o VO2 max?

$$\text{VO2 max} = 1,353 + 3,163 \times V + 0,0122586 V^2$$

Validade e Fiabilidade do Teste de 5 minutos

Segundo Berton (1997), o teste de 5 minutos tem fiabilidade usando grupos homogéneos com múltiplas características assim como numa população heterogénea. Por outro lado, também mostra que é fiável apenas com uma execução do teste.

Tabela 2 - Resultados teste 5 minutos corrida



No teste de 5 minutos de corrida contínua conseguimos notar que houve melhorias significativas, pois encontrou-se uma evolução em todos os alunos em

relação a sua capacidade aeróbia, o que mostra que os treinos tem feito efeito em relação as qualidades físicas dos alunos nomeadamente a parte aeróbia.

9.4.2.5-0-5 Agility Test

O que é?

O 5-0-5 Agility Test foi criado para medir a agilidade no plano horizontal, com finalidade de distinguir as diferenças da perna esquerda e direita (ou seja, perna dominante versus não dominante) pois usa apenas uma única mudança de direção de 180 graus.

A maioria dos outros testes, por exemplo, o Illinois, o T-Test, o Arrowhead, e o 5-10-5, todos alternam entre as mudanças de direção das pernas esquerda e direita durante o mesmo desempenho – mascarando quaisquer diferenças entre a capacidade de cada perna de mudar rapidamente de uma direção para outra.

O 5-0-5 agility test é extremamente comum nas baterias de testes de desempenho devido à sua simplicidade e relação custo-eficácia.

Material necessário

- 1- Timing gates;
- 2- Fita métrica;
- 3- Cronômetro;
- 4- Cones marcadores;
- 5- Folha de registo de desempenho;
- 6- Mínimo de 2 pessoas para administrar o teste.

Descrição do teste



Figura 6 - Configuração do teste 5-0-5 Agility Test

Antes da execução os participantes devem fazer uma ativação correspondente à natureza biomecânica e fisiológica do teste, com o devido tempo de recuperação (por exemplo, 3,5 minutos).

1. O atleta começa no cone A realiza 3 tentativas de teste para cada perna;
2. Corre em sprint para o cone C (15m) e muda de direção pela perna direita sem ultrapassar o cone e tocar com a mão no solo;
3. Corre em sprint até ao cone B (5m) e para;
4. Repete-se o teste novamente realizando a mudança de direção sobre a perna esquerda;
5. Descansar 2 minutos entre repetição.

Deve se registrar a melhor das 3 tentativas para cada perna e a medida das 3 tentativas.

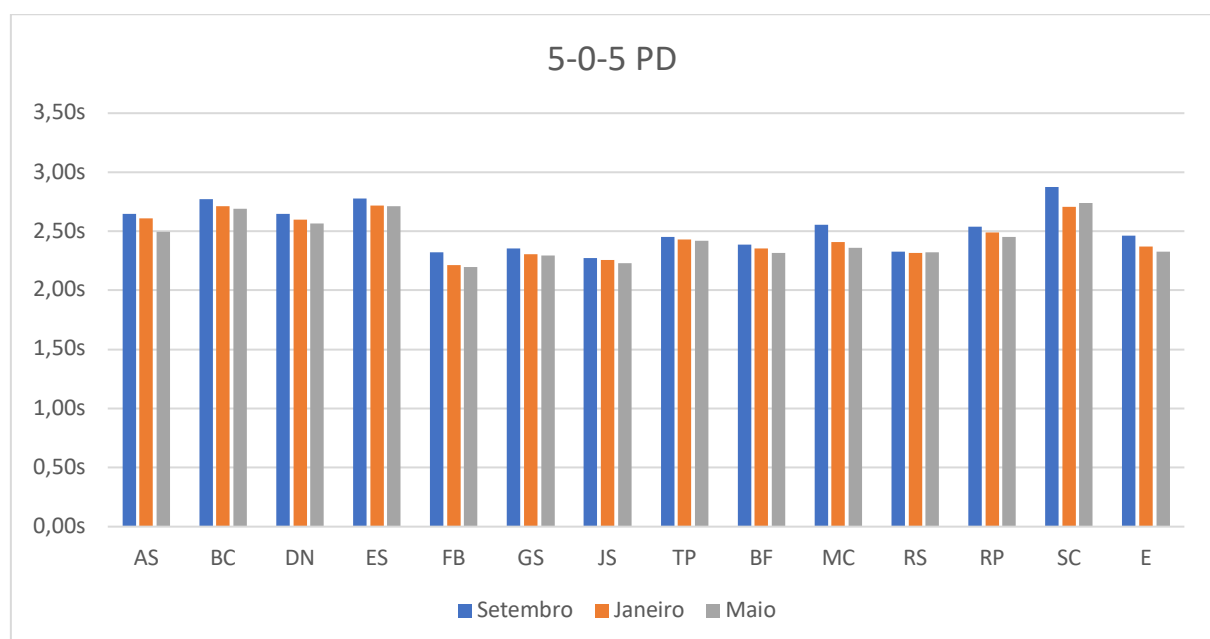
Este teste pode ser executado com bola, dependendo da modalidade.

O que medir

Os administradores do teste devem contar o tempo dos 10m e só acaba quando o praticante passar novamente nos 10 m. Com estes valores deve se fazer uma pontuação média (s) = (1.ºrep + 2.ºrep + 3.ºrep) /3.

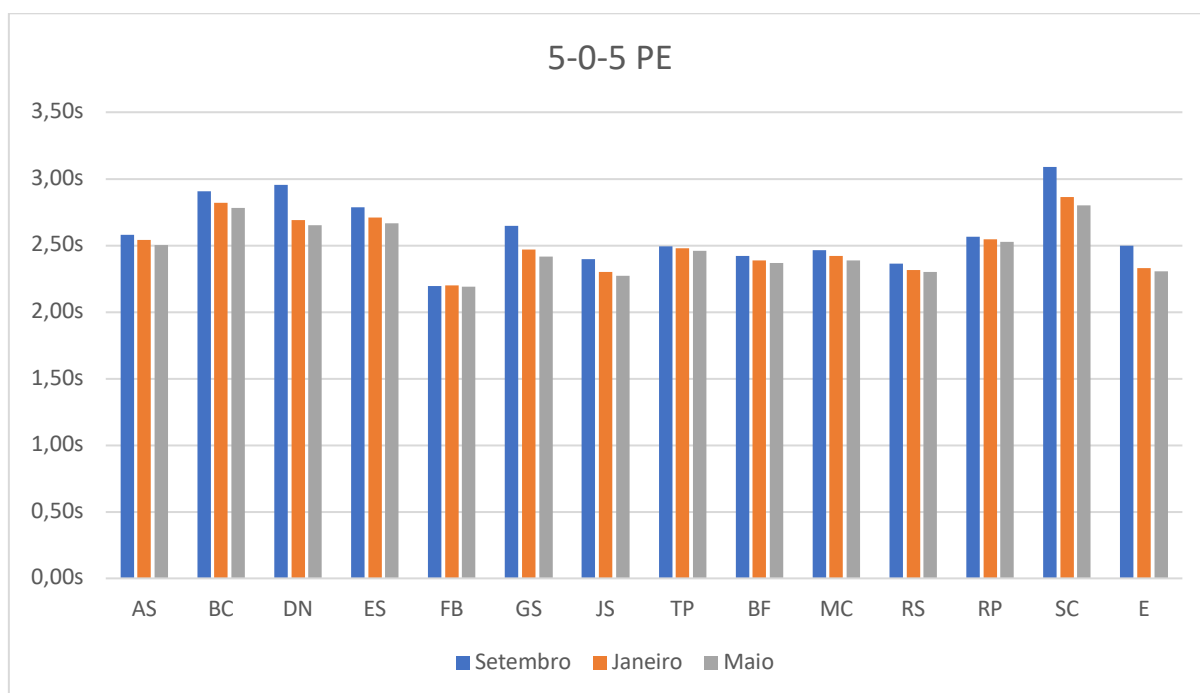
Para encontramos o deficit de mudança de direção, ou seja, procurar encontrar o tempo que o atleta demora na mudança de direção é usado o cálculo do tempo total ou seja, aos 10 m até aos 15m e novamente aos 10m, com o tempo dos 10m, do 0 até aos 10m = tempo total do teste / tempo os 10m.

Tabela 3 - 5-0-5 perna direita



Como verificamos o teste 5-0-5 agility test realizado na Perna direita, verificamos que existe uma melhoria ao longo do ano na mudança de direção na perna direita com todos os alunos a melhorarem, menos o RS que manteve sempre ao longo do ano a sua média.

Tabela 4 - 5-0-5 perna esquerda



Em relação a perna esquerda existe mais alterações significativas ao longo do ano, vemos que o RS a sua mudança de direção da perna esquerda no 5-0-5 agility test, houve evolução ao contrário que aconteceu com a perna direita.

9.4.3. Teste de Velocidade 10 m

O que é?

Os testes de velocidade são normalmente usados apenas para medir as capacidades de velocidade linear de um atleta. Mais especificamente, o teste de sprint de 10 metros (m) é usado para medir a aceleração. Antes da introdução dos portões de cronometragem, os testes de velocidade eram normalmente oficiais usando cronômetros. Embora os cronômetros ainda sejam úteis e possam ser usados de forma confiável, o uso de portões de tempo é altamente recomendado e essencial quando a precisão é necessária (Hetzler et al., n.d.)

Material necessário

Antes do início do teste, é necessário:

- 1- Instalação de teste confiável e consistente de pelo menos 20m de comprimento (por exemplo, salão interno ou campo de relva artificial).
- 2- Administradores de teste (mínimo de dois).
- 3- Portões de temporização x 2 (preferenciais, mas não essenciais)
- 4- Fita métrica (≥ 10 m)
- 5- Cronômetro
- 6- Cones marcadores
- 7- Folha de gravação de desempenho

Descrição do teste

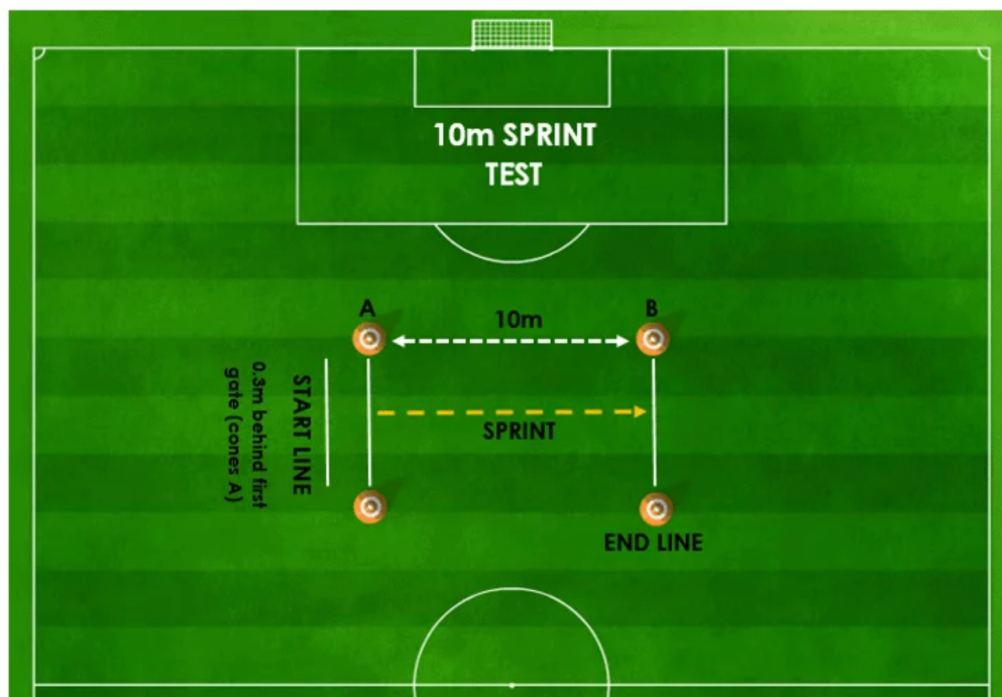
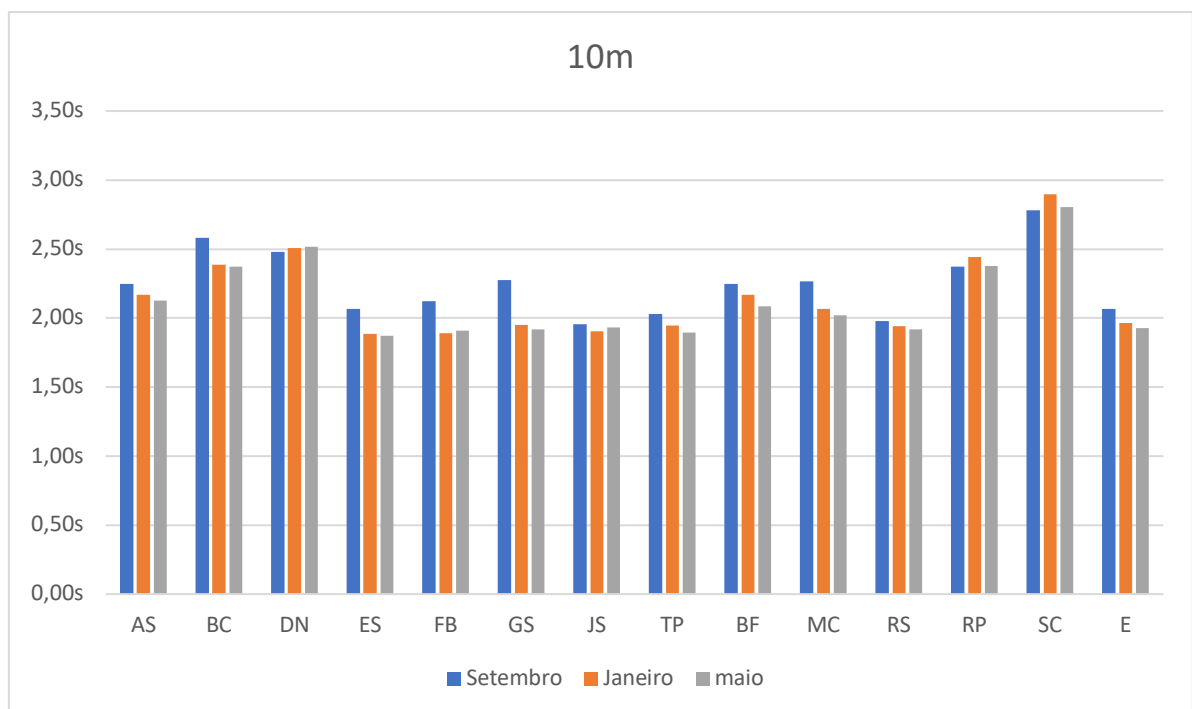


Figura 7 - Configuração do teste de velocidade 10

1. Os participantes preparam-se na linha de partida (posicionada 0,3 m atrás dos primeiros portões - cones A) em uma posição inicial de posição dividida em pé. NOTA: é importante para a confiabilidade que o participante sempre use a mesma postura inicial.
2. Deve haver uma contagem regressiva '3 – 2 – 1 – GO'.

3. Se os administradores do teste optarem por usar um cronômetro, o cronometrista deve ficar na linha de chegada e realizar a contagem regressiva e cronometrar o sprint.
4. No sinal 'GO', o participante deve acelerar ao máximo até a linha de chegada o mais rápido possível.
5. Cada participante deve completar um mínimo de três sprints, com um intervalo de 2-3 minutos, se resultados confiáveis forem desejados.

Tabela 5 - Velocidade 10 m Iniciados



Depois de realizar o teste de velocidade 10m, com o objetivo de avaliar a velocidade linear em 10 metros, entre setembro e janeiro houve na maior parte dos alunos evoluções significativas, entre janeiro e maio houve na mesma evolução, mas não tanto significativa como na primeira parte da época. De um modo geral houve melhoria da velocidade, isto quer dizer que os treinos mais direcionados para a velocidade fizeram efeito positivo nos alunos.

9.5. Cronograma

Ao longo da época desportiva, espera-se que sejam desenvolvidas as seguintes tarefas:

- Monitorização dos treinos e jogos;
- Acompanhamento do planeamento realizado anualmente, mensalmente e semanalmente;
- Avaliação das qualidades físicas dos atletas em 3 momentos da época;
- Observação e análise dos jogos.

10. Relatório das atividades

Durante esta época desportiva tive de realizar um planeamento anual e mesociclos, pois as academias do Sporting não utilizam microciclos e unidades de treino, essa parte encontra-se tudo dentro do mesociclo, O planeamento anula e o mesociclo eram constantemente alterados pois dependendo do que a equipa precisava mais, ou para trabalhar erros ocorrido em jogos tínhamos de efetuar algumas alterações,

Mesmo que o Sporting não pedia realizei na mesma microciclos e unidades de treino para poder controlar mais detalhadamente os treinos.

10.1. Planeamento do Planeamento Anual

O planeamento anual era realizado a longo prazo, no início da época desportiva, tendo em consideração o número de mesociclos, o modelo de jogo, formas de jogar, princípios de jogo abordados em cada mesociclos tanto a nível ofensivo como defensivo e capacidades físicas-coordenativas.

PLANEAMENTO ANUAL - Escalão Iniciados							
Treinador Época Desportiva		Gonçalo Arantes 2023/2024		Academia Horário		Barcelos 19:00/20:30	
							
PLANEAMENTO ANUAL	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento					Avaliação e Transição
		1ª ETAPA Mesociclo	2ª ETAPA Mesociclo	3ª ETAPA Mesociclo	4ª ETAPA Mesociclo	5ª ETAPA Mesociclo	6ª ETAPA Mesociclo
DATA	04 SET – 29 SET	02 OUT – 17 NOV	20 NOV – 05 JAN	08 JAN – 23 FEV	26 MAR – 12 ABR	15 ABR – 31 MAIO	3 JUN- 19 JUL
Nº Semanas	4 Semanas	7 Semanas	7 Semanas	7 Semanas	7 Semanas	7 Semanas	7 Semanas
Ações T-T Individuais							
Princípios de Jogo	Ataque: Progressão	Ataque: Progressão/ Cobertura ofensiva	Ataque: Progressão / Mobilidade	Ataque: Progressão / Espaço	Ataque: Ataque/Defesa	Ataque: Ataque/Defesa	Ataque: Ataque/Defesa
	Defesa: Contenção	Defesa: Contenção/Cobertura Defensiva	Defesa: Equilíbrio / coberturas defensivas	Defesa: Concentração	Defesa: Defesa/Ataque	Defesa: Defesa/ Ataque	Defesa: Defesa/Ataque
Modelo de Jogo	Recepção + condução de bola	Condução + drible	Cabeceamento	Recepção + finalização	Recepção + passe	Passe longo	Revisão de conteúdos
	Condução + passe	Intercepção	Antecipação + desarme	Condução + finalização	Finalização de 1ª		
	Fintas	Remate, passe e recepção	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible
Formas Jogadas	Remate	combinações, desmarcações e compensações	combinações, desmarcações e compensações	combinações, desmarcações e compensações	combinações, desmarcações e compensações	combinações, desmarcações e compensações	combinações, desmarcações e compensações
	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1
	Gn3x4x3	Gn3x4x3	Gn3x4x3	Gn3x4x3	Gn3x4x3	Gn3x4x3	Gn3x4x3
Ocupação Racional do Espaço	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2
	Ocupação racional do setor ofensivo e defensivo nos sistemas 4:2:3:1 e 3:4:3	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição	Exclarecimento dos setores marcados pelo campo nos setores defensivos e ofensivos e separando os corredor, corredor direito, central e esquerdo no sistema tático 4:2:3:1, noção individual de comportamentos a ter em cada posição
Capacidades Físico-Coordenativas	Orientação do espaço ocupado no terreno de jogo	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinação de movimentos
	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido	Capacidade de reação a perda de bola e contra-ataque rápido
	Capacidade física: velocidade, força e resistência	Capacidade física: velocidade e força e resistência	Capacidade física: velocidade e força	Capacidade física: velocidade e força	Capacidade física: velocidade	Capacidade física: velocidade	Capacidade física: velocidade

Figura 8 - Planeamento anual

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização envolvida. A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um projeto de planeamento mais ou menos formalizado. Neste sentido os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos (Pires, 2005).

Relativamente às componentes abordadas começamos por fazer uma avaliação inicial dos atletas onde os separamos por grupos de desenvolvimento e fizemos uma lista dos mais problemas de cada um.

Depois de realizarmos um relatório inicial, a nossa equipa começou por trabalhar a componente tática e técnica, visto que para muitos jogadores era a primeira vez que estavam a jogar futebol 11 e mesmo jogar futebol. Ainda numa primeira fase o conteúdo abordado pretende-se com a organização defensiva e a necessidade de não deixar o adversário fazer golo interior, empurrando o adversário para o exterior. Inerente ao comportamento de fechar o meio. Depois foi abordado muitos exercícios de parte técnica, onde envolvia muito passe e receção pois alguns era a primeira vez que jogavam futebol e tinham de melhorar muito nesse especto.

10.2. Planeamento do Mesociclo

Os Mesociclo nas Academias de Sporting (AS) têm uma duração de 7 semanas, assim sendo quando nós planeamos o planeamento anual já temos de fazer os princípios de jogo ofensivos e defensivos, modelo de jogo, formas de jogar, a ocupação racional de espaço, capacidades fisio-coordenativas e objetivos gerais e específicos de cada mesociclo. Depois de definirmos estas características todas, realizamos os exercícios que vamos fazer durante aquele período. Como as AS, usam um modelo de ensino de repetição, em vez de fazer microciclo e unidades de treino, os treinadores têm de planear exercícios que

vão realizar nesse período e usar muita repetição para que os alunos já chegam a um certo ponto e realizam o mesmo de maneira autónoma.

No total, durante a época desportiva, temos 7 mesociclos onde, o 1º é um mesociclo de avaliação e que tem uma duração inferior, 4 semanas, em comparação aos restantes mesociclos, 7 semanas.

Treinador

Academia

Horário

Gonçalo Arantes

Barcelos

19:00

Mesociclo

Datas

1

02/10/2023 - 17/11/2023

Objetivos Gerais

Princípios de Jogo: 1º Princípio do ataque: Progressão

Ações T-T: Condução, controlo e domínio de bola; Passe e receção (estática e orientada); Progressão com oposição; Finta/drible; Remate; Combinações; Desmarcações; Compensações.

Organização Coletiva: Aclaramento da existência de 3 corredores de jogo e setores defensivo e ofensivo (mapear o campo com 5 cones). Ocupação racional do setor ofensivo tático no sistema 4:2:3:1; Noções individuais de comportamentos a ter em cada posição.

Forma Jogada: GR+4 x 7; 11x11

Material

20 bolas nº5, cones, coletes, balizas fut5, sinalizadores, marcas

SCP

SPORTING

ACADEMIA

Barcelos

Descrição do Exercício

Objetivos Específicos

Organização Visual - Desenho

Feedback/Instrução

Tempo

Data (colocar uma célula por dia)

Condução de bola

- Pé dominante/não dominante;

- Parte interna e externa do pé;

- Sustentação de bola;

- Finta.

- Pentear a bola

Bola controlada; Bola perto do pé; Condução de bola com cabeça levantada; Condução com olhar dirigido para a frente

Condução de bola

Condução de bola:

-Bola Controlada;

-Muitos toques na bola;

-Cabeça levantada;

-Finta/Drible: mudança de direcção / mudança de velocidade;

-Sustentação: Controlo da força.

-Finta previamente

4'

04/09 - 29/09

Passe e receção

Bola contrlada; passe com a parte interna do pé; receção com a parte interna do pé; passe e deslocação pelo campo

passes e receção pelo campo

Passe e receção: 1x1, passe e rceção a dois toques em deslocamento. Controlo da bola, execução do passe com a parte interna em seguida.

4'

04/09- 29/09

Corrida continua

Figura 9 – Mesociclo, parte 1, objetivos e parte inicial.

Parte Principal					
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	Tempo	Data (colocar uma célula por dia)
Variantes / Condicionantes	Crítérios de Êxito				
Exercício de passe mais ativação analítica. Os jogadores fazem condução de bola até ao sinalizador e depois passe para colega e faz ativação enquanto desloca-se para o sinalizador	Não errar nenhum passe, mudar rápido de direção		Passe com a parte interna do pé, mudar rapidamente de direção	15'	2/10 -17/11
Exercício de passe posicional , onde os jogadores fazem passes e deslocam pelas várias posições, depois acrescenta-se o passe em apoio e depois passe longo	Não errar nenhum passe, mudar rápido de direção, exigir concentração		Passe com a parte interna do pé, mudar rapidamente de direção	10'	2/10 -17/11
Jogo curto, com o objetivo é encontrar linha para rematar a baliza, tem os jokers para jogarem	Aproveitar o campo, dar sempre linhas de passes, passes rápidos e com força, quem está a defender devem ser inteligentes um vai a bola o outro fica a dar cobertura		Alevantar a cabeça, dar linhas de passe, um jogador faz pressão e o outro faz coberturas	15'	2/10 -17/11
Meincho de equipas , três equipas, uma no meio e as outras duas devem fazer posse de bola, a equipa que se encontra no meio devem fazer pressão até ganharem a bola e aquele perde deve ir fazer pressão para roubar a bola	Aproveitarem bem o espaço do campo e a superioridade numérica, tem o objetivo de fazer 10 passes		Alevantar a cabeça, dar linhas de passe, um jogador faz pressão e o outro faz coberturas	10'	2/10 -17/11
Exercício padronizado com finalização , a bola começa sempre no médio centro, passa ao extremo e depois joga no avançado que devolve ao médio e este passa diretamente para o extremo cruzar, ataca a baliza 2 avançados, 1 médio e o extremo do lado contrario	Todas as jogadas tem de dar golo pois estamos em superioridade numérica, jogadores devem atacar a bola e não ficar parados a espera da bola, passes com força		atacar a bola, reagir rápido, passes com força	15'	2/10 -17/11
Jogo Defensivo, a equipa que está a defender a baliza de 11, tem 4 defesas e 2 médios, e a quipa que está a atacar a baliza de 11 tem de 8 jogadores,	Objetivo é a equipa que defende não sofrer golos e sair a jogar para pontuar,		laterais bem posicionados a defender, fechar sempre pelo meio deixar as linhas para o adversário, os defesas não devem deixar o avançado jogar.	10'	2/10 -17/11

Figura 11 - Mesociclo, parte 2, Parte Inicial

Parte Final (Retorno à Calma)					
Descrição do Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	Tempo	Data (colocar uma célula por dia)
Variantes / Condicionantes	Crítérios de Êxito				
Conversa com os alunos sobre o treino					
remates para acertar na barra					

Observações / Balanço Mensal

A PREFECHER PELO TÉCNICO

Objectivos Planeados Vs Concretizados	
Propostas/Estratégias a implementar	
Opinião Global sobre a turma neste Mesociclo	

Figura 10 - Parte 3, Parte final e Observações

O treino de futebol tem por base as capacidades físicas e técnico-táticos. Nesta linha um dos métodos mais eficazes no futebol seria o intervalo onde se assemelha as características do jogo. Este método tem como principal objetivo de treinar dentro do princípio biológico da especificidade. Para o treino ser eficaz deve direcionar-se á adaptação das capacidades biomotoras determinantes do futebol (Gomes & de Souza, 2009; Ide et al., 2010).

Os treinos na iniciação desportiva precisam dar prioridade a qualidade e não há quantidade de horas trabalhadas. Já no alto rendimento o modelo de periodização tem outro foco porque as sessões merecem ser específicas, tanto o treino físico como o técnico e tático possuem grande importância e as horas de treino aumentam muito, geralmente o atleta se exercita em dois turnos (GARCÍA-PALLARÉS et al., 2009).

10.3. Planeamento do Microciclo

Os planeamentos dos treinos eram planeados a longo numa base mais meso e não uma base mais micro, como referido anteriormente. O microciclo (tabela 4) era composto por 3 treinos (segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira).

Tabela 6 - Microciclo Padrão com as capacidades motoras e técnico-Tático (Carvalho et al., 2014; Resende, 2018).

	<i>Domingo</i>	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
	Folga	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Folga
<i>Capacidades Motoras</i>	Jogo	Recuperação	Folga	Força + Resistência	Velocidade	Folga	Folga	Jogo

Em termos técnico-táticos, no dia +1 e no -4 o trabalho desenvolvido era um misto em setorial e intersectorial. No dia -1 o treino era dedicado aos exercícios táticos e estratégia para o jogo de domingo. A estratégia está relacionada com o posicionamento e ações específicas dos jogadores para um determinado jogo, enquanto a dimensão tática está ligada às orientações que o jogador tem de formar a adaptar-se os constrangimento e dinâmicas próprias o jogo(Clemente et al., 2014).

Em todas a unidades de treino era responsável pela elaboração da parte técnico-tática, e o meu treinador-adjunto era responsável pela parte físico-coordenativa, e treino com o GR.

Na ativação procuramos o aumento da temperatura corporal, do fluxo sanguíneo e da frequência cardíaca, a ativação dos grupos musculares que vão ser requisitados ao longo do treino e potenciar os jogadores a nível mental e fisicamente para os objetivos que tem de cumprir durante o treino(Jeffreys, 2007).

As elaborações dos exercícios tinham em precaução o modelo de jogo, o jogo anterior e posterior, tendo sempre de respeitar a capacidade motora inerente da UT e a sua complexidade respeitava a função didática (Bento, 2003).

A organização dos exercícios era explicada aos atletas em campo, mencionando o enquadramento na nossa forma de jogar. No decorrer dos exercícios, referia alguns feedbacks, normalmente positivos e de forma a corrigir, sem sair do foco do objetivo e do critério de êxito em concreto (Resende, 2018).

Podes desenvolver os temas que escreveste anteriormente

- Monitorização dos treinos e jogos;
- Acompanhamento do planeamento realizado anualmente, mensalmente e semanalmente;
- Avaliação das qualidades físicas dos atletas em 3 momentos da época;

Observação e análise dos jogos.

Colocando exemplos práticos de como fazias e porque fazias desta forma.

10.4. Relatórios mensais

Na academia do Sporting, todos os meses fazemos reuniões para cada equipa apresentar ao coordenador o seu trabalho durante esse mês. Como vemos na figura 12, o relatório mensal tem de estar o número de treinos previstos e realizados, como número de jogos previstos, realizados e seus resultados, depois em baixo na listagem dos jogadores da equipa temos de preencher os jogos que cada jogador fez no mês e número de treinos, esses dados depois vão somando sempre ao mês passado. Com este documento ainda é escolhido o jogador do mês (o que está a verde) com base do número de presenças no treino e seu comportamento nos mesmos.



ACADEMIA SPORTING BARCELOS
Época Desportiva 2023/2024

Relatório Mensal									
Escalão de Iniciados					Mês de SETEMBRO				
Treinos Previstos - 12					Jogos Previstos - 1				
Treinos Realizados - 12					Jogos Realizados - 1				
Resultados dos Jogos: Derrota 13-0 São verissimo									
		DADOS DOS JOGOS		ASSIDUIDADE A TREINOS DO MÊS			TOTAIS DE ASSIDUIDADE A TREINOS ANUAIS		
N.º	NOMES	MÊS	ÉPOCA	TRNS PREV	TRNS REAL	%	TRNS PREV	TRNS REAL	%
1	Afonso Silva	1	1	12	12	100%	12	12	100%
2	Bruno Carvalho	0	0	12	0	0%	12	0	0%
3	Duarte Nunes	1	1	12	9	75%	12	9	75%
4	Eduardo Souto	1	1	12	8	67%	12	8	67%
5	Fábio Borges	1	1	12	9	75%	12	9	75%
6	Guilherme Sardinha	1	1	12	11	92%	12	11	92%
8	João Sousa	1	1	12	9	75%	12	9	75%
9	Tomás Pereira	1	1	12	12	100%	12	12	100%
10	Beatriz Fernandes	1	1	12	12	100%	12	12	100%
11	Micael Cunha	1	1	12	12	100%	12	12	100%
12	Rodrigo Sousa	1	1	12	12	100%	12	12	100%
13	Rodrigo Pereira	1	1	12	12	100%	12	12	100%
14	Salvador Cruz	1	1	12	12	100%	12	12	100%
15	Eduardo	1	1	12	9	75%	12	9	75%
Convvidados:				Média		83%	Média		83%
Técnico:				*1 - Ausentes aos treinos			Atleta do mês.		
				*2 - Falta transporte			Suspendeu Matrícula		

IDADE ANUAL

FALTAS

0

12

3

4

5

1

3

0

0

0

0

0

0

3

83%

ícula

Figura 12 - Relatório Mensal

10.5. Avaliação Inicial



Relatório da Avaliação Inicial

T Responsável: Gonçalo Arantes

Escalão: Iniciados

Data: 29/09/2023

Número de Alunos: 16

Conteúdos Avaliados:

Foram avaliados aspetos de origem técnicos, nomeadamente, passe, receção, condução, drible e remate. Como também aspetos de origem tática como a noção do posicionamento pelo terreno de jogo e a autonomia para criação de linhas de passe, coberturas defensivas, ofensivas.

Alunos:

Dos 16 alunos avaliados, separamos estes em quatro grupos distintos (I: desenvolvidos, II: médio III: com dificuldades)

Grupo I: Afonso Silva (MC/MD), Micael Cunha (DD/DE/M), Tomás Pereira (MC), João Sousa (DC)

Grupo II: Sebastian (M), Eduardo Pias (MAV), Fábio Borges (DD/MD), Rodrigo Sousa (DC/M),

Grupo III: Beatriz Fernandes (ME/MD/AV), Salvador Cruz (AV), Duarte Nunes (DC), Gastão Sárria (DC), Ibrahim (M/AV), Guilherme Sardinha (DE), Eduardo (GR), Rodrigo Ferreira (DC/AV),

Legenda:

D = Defesa

M = Médio / ME= Médio Esquerdo / MD = médio Direito

AV = Avançado

Gr = Guarda-redes

Balanço/Conclusões:

Na separação dos grupos foram selecionados jogadores essencialmente pela qualidade técnico-tática, por isso separei por quatro grupos distintos onde o I é os mais desenvolvidos e o IV o menos desenvolvidos ou com muita dificuldade.

No grupo I estão aqueles que se destacam dos restantes pela sua qualidade técnico-tática ou aproveitamento das qualidades físicas, dos 3 elementos onde o Tomás tem qualidade técnica acima dos restantes colegas e taticamente consegue jogar, o Afonso Silva tem qualidade de passe e de transporte de bola muito boa, mas defensivamente perde um bocado, o Micael tem uma boa leitura de jogo muito boa, bom passe e excelente finalização

Grupo II são os alunos desenvolvidos representado por 4 elementos, neste grupo estão atletas que tem capacidade técnica como é o caso do Sebastian, Eduardo Pires e Rodrigo Sousa com dificuldades em perceber zonas do campo, tempos de jogo e poucos intensos com e sem bola.

No grupo III onde estão incluídos 8 elementos são alunos com muita dificuldade técnica e física, ainda muito perdidos no campo, muito poucos intensos com e sem bola, no caso do Eduardo (GR), ainda com muita dificuldade em sair da baliza, a jogar com os pés e mal posicionado na baliza.

A nível físico estamos muito abaixo, não existe de toda qualidade individual para chegar a baliza adversária, onde estamos a procurar ter uma equipa unida e coesa tanto a atacar como a defender.

Definição de Objetivos:

- **Carácter geral** (treino):

Desenvolver diversas atividades que conseguem enriquecer os alunos a nível técnico-tático.

- **Formação Academia Sporting** (Formação Desportiva; Descoberta de Talentos, Rentabilidade e Expansão e Fidelização)

Promover a marca Sporting, aumentar o número de alunos para 25, concluir os níveis II e III do Sporting, conseguir jogadores para voltar a formar equipa de iniciados e juvenis.

- **Desportivos** (competição):

Ficar a meio da tabela

Este relatório tem como principais objetivos, dar a conhecer o nível inicial dos alunos e respetiva equipa (dinâmica interna de cada EAS)

O Coordenador Técnico

Figura 14 - Relatório Inicial parte 2

Depois do primeiro mês de treinos, onde o objetivo é avaliar os atletas tanto a nível tático como técnico e físico, realizei um relatório da avaliação inicial onde menciono o número de alunos avaliados separando-os por grupos, 1 – mais evoluídos, 3 – menos evoluídos; os conteúdos avaliados, onde menciono o que avalei durante aquele mês; definição de objetivo, onde depois da avaliação feita defino os objetivos divididos em 3 setores: Carácter geral mais direccionado com o treino; Formação academia Sporting, qual o meu objetivo dentro da academia do sporting; desportivo, o objetivo a nível desportivo.

Como é normal no final de todos os meses fazemos reuniões, a primeira reunião o foco é cada treinador mostrar o relatório da avaliação inicial que elaboraram ao coordenador da Academia Sporting de Barcelos, o mesmo menciona os seus próprios objetivos para o escalão.

Capítulo IV

11. Conclusões

11.1. Reflexões Críticas

Terminada mais uma etapa da minha caminhada de formação académica, e refletindo naquilo que foram os objetivos a que me propus cumprir no início do estágio curricular, importa em meu entender, tecer algumas considerações finais.

Inicialmente, expor que o balanço que faço deste ano letivo, com todas as dificuldades, no geral considero positivo. A pesquisa e o estudo diário deram-me maiores conhecimentos, tanto como o trabalho prático com os atletas e as suas especificidades. O trabalho em equipa agilizou a descoberta de soluções e o aumento da eficiência na resolução de problemas e a conjugação de todos esses fatores resultou numa maior confiança nos conhecimentos adquiridos e, consequentemente, numa crescente autonomia, celeridade, eficácia e qualidade do trabalho por mim desenvolvido.

Em relação aos Pontos fortes, agradecer ao Cávado Futebol Clube pela oportunidade e da forma como me acolheram e confiaram em mim. O coordenador e o diretor da equipa ajudaram-me imenso e sei que, após uma pessoa e, principalmente, um treinador melhor e mais capaz graças a tudo que vivenciei durante a época.

A liberdade, o crescimento e a autonomia que tive durante o ano são, sem dúvida, os pontos mais marcantes deste estágio pois senti que a minha opinião e os meus exercícios de, que fazia durante o treino tinham “toques” do coordenador e do diretor, mas sobretudo confiavam em mim e isso deixa-me feliz. Sinto-me muito mais á vontade para dar um treino completo, com vários exercícios que consigo reconciliar com várias condicionantes, conforme o que eu pretender desse treino.

A parte mais negativa era, por ser um contexto amador, por vezes tínhamos certos exercícios planeados para o treino, mas era raro termos um treino com os jogadores todos e já tínhamos que alterar um ou vários exercícios.

Outro ponto, foi trabalhar com um plantel muito curto e onde muitos jogadores eram a primeira vez que jogavam futebol, e tende de adaptar os treinos para os jogadores de níveis diferentes, por ser um plantel curto tendo que ter de ir aos infantis reforçar para os jogos do fim de semana, foi difícil gerir os jogadores como aspetos táticos pois não chegavam a fazer todos os treinos com os iniciados.

Relativamente às oportunidades criadas, este estágio ajudou-me a desenvolver alguns conhecimentos já adquiridos, como treinador, essencialmente na parte de gestão de um plantel, de um plantel, de planejar treinos e exercícios direcionados para o pretendido para o jogo, da parte de liderança, ter autonomia para direcionar um treino mas, também, me ajudou a adquirir novos conhecimentos, nomeadamente na parte de como gerir um plantel, que tipo de comunicação devo ter em situações diversas e a nível do treino melhorei bastante respeitando o mesmo. Estando, atualmente, mais capaz para assumir uma equipa em contexto jovem.

Admito, sem qualquer espécie de constrangimento, que a conclusão deste segundo ano letivo relativo à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo representa, para mim, um alívio e uma satisfação. Um alívio, antes de mais, porque foi um período exigente de trabalho, permanente dedicação ao estudo e contínua aprendizagem e em segundo lugar, de satisfação por sentir que esse esforço obteve resultados perfeitamente visíveis na melhora do desempenho dos jogadores que acompanhei ao longo da presente época.

Numa perspetiva de avaliação retrospectiva, considero que o percurso formativo efetuado nestes últimos cinco anos enquanto aluno da ESDL, foi bastante enriquecedor e tematicamente bem mais abrangente do que inicialmente perspetivava. A aprendizagem resultante da frequência do ensino superior, não apenas num plano meramente curricular, mas também decorrente do convívio

diário, contactos e partilha de ideias e distintas áreas do saber ultrapassando as minhas melhores expectativas. Esta circunstância revelou-se essencial para o meu crescimento pessoal e profissional.

11.2. Conclusões

Finalizado este Estágio é com enorme contentamento que concluo que as expectativas foram amplamente superadas. Desfrutei de cada momento onde estive envolvido, guardo as conversas que me ajudaram na estruturação do meu pensamento e as relações e reconhecimentos com os jogadores e restantes profissionais com quem trabalhei.

No fundo, percebi quão importante é a procura constante da melhoria e a ânsia da superação das limitações com que diariamente nos debatemos e que com resiliência, esforço e dedicação, é possível alcançar os nossos objetivos.

De facto, se algo resultou de todo este longo percurso e experiências vivenciadas foi a certeza de que para se desenvolver uma atividade profissional séria e responsável nesta área, temos de nos manter atualizados e almejar resultados, procurando contribuir, se possível, para o próprio desenvolvimento do treino desportivo.

Termo este capítulo na esperança que este trabalho possa fazer com que os leitores encontrem ou acrescentem novas perspetivas no seu caminho, sendo que foi de um profícuo prazer a elaboração deste documento.

12. Referências Bibliográficas

- Alves, F. (2004). Planeamento e periodização no treino desportivo. *Faculdade de Motricidade Humana Da Universidade Técnica de Lisboa*.
- Baker, J., Wattie, N., & Schorer, J. (2019). A proposed conceptualization of talent in sport: The first step in a long and winding road. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 43, pp. 27–33). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.016>
- Bangsbo, J., & Mohr, M. (2005). Variations In Running Speeds And Recovery Time After A Sprint During Top-class Soccer Matches: 472: Board# 63: 2: 00 PM-3: 30 PM. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(5), S87.
- Bangsbo J. The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*. 1994 ;619:1-155. PMID: 8059610.
- Barbosa, António; Resende, R. (2022). *Futebol, observação, análise, intervenção: Da ciência à aplicação prática*.
- Barone, P., Poewe, W., Albrecht, S., Debieuvre, C., Massey, D., Rascol, O., Tolosa, E., & Weintraub, D. (2010). Pramipexole for the treatment of depressive symptoms in patients with Parkinson's disease: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Articles Lancet Neurol*, 9, 573–580. <https://doi.org/10.1016/S1474>
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física - Livro - WOOK*.
- Bergkamp, T. L. G., Niessen, A. S. M., den Hartigh, R. J. R., Frencken, W. G. P., & Meijer, R. R. (2019). Methodological Issues in Soccer Talent Identification Research. *Sports Medicine*, 49(9), 1317–1335. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01113-w>
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Pasquarelli, B. N., Prestes, M. F., Ksesinski, F. D. C., & Galatti, L. R. (2020). A competição na iniciação ao futebol: considerações sobre a organização do jogo e a participação no ambiente competitivo. *Motrivivência*, 32(62), 01–17. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e66716>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-: theory and methodology of training. *Human Kinetics*.
- Borin, J. P., Gomes, A. C., Dos, G., & Leite, S. (2007). PREPARAÇÃO DESPORTIVA: ASPECTOS DO CONTROLE DA CARGA DE TREINAMENTO NOS JOGOS COLETIVOS
SPORTING PREPARATION: ASPECTS OF LOAD TRAINING CONTROL IN COLLECTIVE GAMES. *Revista Da Educação Física*, 18(1), 97–105.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161–170.
<https://doi.org/10.1123/IJSP.2017-0208>
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- Camiré, M. (2016). Reconciling competition and positive youth development in sport. In *Staps* (Vol. 109, Issue 3, pp. 25–39). Boeck Universite.
<https://doi.org/10.3917/sta.109.0025>

- Carvalho, C. (2000). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção. *Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.*
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. In *Prime Books* (Issue 2ª Edição). www.primebooks.pt
- Casamichana, D., Castellano, J., & Castagna, C. (n.d.). *COMPARING THE PHYSICAL DEMANDS OF FRIENDLY MATCHES AND SMALL-SIDED GAMES IN SEMI-PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS*. www.nsca-jscr.org
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1(17), 35–54.
- Castelo, J. (2006). Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. *Lisboa: Visão e Contextos*.
- Cerezo, C. (2000). Hacia uma concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 19.
- Clemente, F. M. (2018). Associations between wellness and internal and external load variables in two intermittent small-sided soccer games. *Physiology and Behavior*, 197, 9–14. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.09.008>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons and Fractals*, 134(3), 100–119. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(2), 656–667. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.92.05>
- Clemente, F. M., Owen, A., Serra-Olivares, J., Nikolaidis, P. T., Van Der Linden, C. M. I., & Mendes, B. (2019). Characterization of the Weekly External Load Profile of Professional Soccer Teams from Portugal and the Netherlands. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 155–164. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0054>
- Coelho E Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Simões, F., Seabra, A., Natal, A., Vaeyens, R., Philippaerts, R., Cumming, S. P., & Malina, R. M. (2010). Discrimination of U-14 soccer players by level and position. *International Journal of Sports Medicine*, 31(11), 790–796. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1263139>
- Costa, E., Silva, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Rio Claro*, 15(3), 657–668.
- Da Silva-Grigoletto, M. E., Gómez-Puerto, J. R., Viana-Montaner, B. H., Beas-Jiménez, J. B., Centeno-Prada, R., Melero, C., Vaamonde, D., Ugrinowitsch, C., & García-Manso, J. M. (2008). Efecto de un mesociclo de fuerza máxima sobre la fuerza, potencia y capacidad de salto en un equipo de voleibol de superliga. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 1(2), 52–56.
- Dellal, Alexandre; Chamari, Karm; Pintus, Antonio; Girard, Olivier; Cotte, Thierry; Keller, D. (2012). HEART RATE RESPONSES DURING SMALL-SIDED GAMES AND SHORT INTERMITTENT RUNNING TRAINING IN ELITE SOCCER PLAYERS: A COMPARATIVE STUDY. *Journal Of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457.
- Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. In *Physiology and Behavior* (Vol. 181, pp. 86–94). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.09.004>

- Dodd, K. D., & Newans, T. J. (2018). Talent identification for soccer: Physiological aspects. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(10), 1073–1078. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.009>
- Enes, A., Oneda, G., Alves, D. L., Palumbo, D. de P., Cruz, R., Moiano Junior, J. V. M., Novack, L. F., & Osiecki, R. (2021). Determinant Factors of the Match-Based Internal Load in Elite Soccer Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 63–70. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1710445>
- Faria, R. (1999). “Periodização Tática” – Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.
- Fister, I., Rauter, S., Yang, X. S., Ljubič, K., & Fister, I. (2015). Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*, 149(PB), 993–1002. <https://doi.org/10.1016/j.neucom.2014.07.034>
- Fortaleza, A. ; (2004). Treinar para ganhar. *São Paulo: Phorte*, 80–89.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Bioorganic and Medicinal Chemistry*, 15(1), 109–115. [https://doi.org/10.1016/0968-0896\(95\)00066-P](https://doi.org/10.1016/0968-0896(95)00066-P)
- Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21(2), 81–99. <https://doi.org/10.1080/13598139.2010.525341>
- GARCÍA-PALLARÉS, J., SÁNCHEZ-MEDINA, L., CARRASCO, L., DÍAZ, A., & IZQUIERDO, M. (2009). “Endurance and neuromuscular changes in world-class level kayakers during a periodized training cycle.” *European Journal of Applied Physiology*, 106, 629–638.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J. (2009). *Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition*. www.fade.up.pt
- Garganta, J. (2015). *ATRÁS DO PALCO, NAS OFICINAS DO FUTEBOL*.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *FUNDAMENTOS E PRÁTICAS PARA O ENSINO E TREINO DO FUTEBOL Referência para citação*. January, 199–263.
- Gomes, A. C., & de Souza, J. (2009). Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. *Artmed Editora*.
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Hader, K., Mendez-Villanueva, A., Palazzi, D., Ahmaidi, S., & Buchheit, M. (2016). Metabolic power requirement of change of direction speed in young soccer players: Not all is what it seems. *PLoS ONE*, 11(3), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149839>
- Hardman, K. (2011). *University School of Physical Education in Wrocław University School of Physical Education in Poznań University School of Physical Education in Kraków*. 12(4).
- Hashweh, M. Z. (2005). Teacher pedagogical constructions: A reconfiguration of pedagogical content knowledge. In *Teachers and Teaching: Theory and Practice* (Vol. 11, Issue 3, pp. 273–292). <https://doi.org/10.1080/13450600500105502>

- Haux, R. (1989). Knowledge-Based Decision Support for Diagnosis and Therapy: On the Multiple Usability of Patient Data. *Methods of Information in Medicine*, 28(02), 69–77. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1635551>
- Herold, F. (2011). *Becoming an effective secondary school physical education teacher* (1st Edition, Vol. 1).
- Hetzler, R. K., Stickley, C. D., Lundquist, K. M., & Kimura, I. F. (n.d.). *RELIABILITY AND ACCURACY OF HANDHELD STOPWATCHES COMPARED WITH ELECTRONIC TIMING IN MEASURING SPRINT PERFORMANCE*. www.nsca-jscr.org
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (n.d.). *Physiology of Small-Sided Games Training in Football A Systematic Review*.
- Ide, B., Lope, C., & Sarraipa, M. (2010). *Fisiologia do treinamento esportivo* (Vol. 1).
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Janssen, J., & Dale, G. A. (2002). The seven secrets of successful coaches: How to unlock and unleash your team's full potential. *Winning The Mental Game*.
- Jeffreys, I. (2007). Warm up revisited-the “ramp” method of optimising performance preparation. *UK STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION*, 15–19. www.uk sca.org.uk; info@uk sca.org.uk15
- Junior, N. (2012). Periodização do Treino. *Revista Educação Física*, 6(2), 0–34.
- Leonardo, L. (2016). *COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNICAMP-CAMPUS CAMPINAS PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP*.
- Manuel, J., & Da Silva, G. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Marques, A. (1990). Treino Desportivo: área de formação e investigação. *Horizonte*, 7(39), 97–106.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2006). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Miñano-Espin, J., Casáis, L., Lago-Peñas, C., & Gómez-Ruano, M. Á. (2017). High Speed Running and Sprinting Profiles of Elite Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 169–176. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0086>
- Mohr, M., Krstrup, 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. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Mohr, M., Krstrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches - Beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(3), 156–162. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00349.x>
- Mourinho, J. (2001). Entrevista a José Mourinho. *Dragões*, 15–35.
- Oliveira, B. (2002). Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida). *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.
- Pires, G. (2005). Gestão do desporto: desenvolvimento organizacional . *Edições Apogesd*.
- Praça, G. M., Bredt, S. G. T., Torres, J. O., Custódio, I. J. O., Andrade, A. G. P., Morales, J. C. P., Chagas, M. H., & Greco, P. J. (2018). Influence of numerical superiority and

- players' tactical knowledge on perceived exertion and physical and physiological demands in soccer small-sided games. *Rev. Psicol. Deport*, 27, 31–38.
- Queirós, C. M., & Queirós, J. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*.
- Rabbani, A., Baseri, M. K., Reisi, J., Clemente, F. M., & Kargarfard, M. (2018). Monitoring collegiate soccer players during a congested match schedule: Heart rate variability versus subjective wellness measures. *Physiology and Behavior*, 194, 527–531. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.07.001>
- Rafael, J., & Peralta, O. (2007). *Proposta de desenvolvimento de um software para orientar a organização do processo de treino com base na periodização simples*.
- Rahnama, N., Reilly, T., & Lees, A. (2002). Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), 354–359. <https://doi.org/10.1136/bjsm.36.5.354>
- Ramos, F. (2003). Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002. *Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana*.
- Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A., Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2010). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(February), 37–41.
- Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. In *Journal of Sport Pedagogy and Research* (Vol. 4, Issue 3).
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. In *Journal of Sport Pedagogy and Research* (Vol. 3, Issue 1).
- Sangnier, S., & Tourny-Chollet, C. (2007). Comparison of the decrease in strength between hamstrings and quadriceps during isokinetic fatigue testing in semiprofessional soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 28(11), 952–957. <https://doi.org/10.1055/s-2007-964981>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & Serra-Olivares, J. (2017). Soccer and relative age effect: A walk among elite players and young players. In *Sports* (Vol. 5, Issue 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/sports5010005>
- Silva, J. (2007). O Ensino Dos Jogos Desportivos Coletivos - Perspectivas E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27.
- TAVARES, F., GRECO, P. J., & GARGANTA, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos coletivos. *Pedagogia Do Desporto*, 23.
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos. *Lisboa: Livros Horizonte*.
- Tschiene, P. (2001). “O estado actual da teoria do treino.” *Leistungssport, Frankfurt*.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport Current Models and Future Directions. In *Sports Med* (Vol. 38, Issue 9). <http://www.informaworld.com>].

- Vieira, L., Carvalho, C., & Carvalho, A. (2007). Avaliação, controlo e monitorização da condição física da selecção portuguesa de voleibol sénior masculina – época de 2004. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(1), 68–79.
- Viveiros, L., Moreira, A., Bishop, D., Aoki, M. S., Souza, M. C. de, Forjaz, C. L. de M., Gomes, T. N., Santos, F. K. dos, Eisenmann, J., Maia, J. A. R., Santos, P., Castelo, J., Silva, P. M., Rubio, K., Roschel, H., Tricolli, V., Ugrinowitsch, C., Perez, A. J., Meira, T. D. B., ... Maia, J. A. R. (2015). Modelação multinível e delineamento longitudinal-misto na pesquisa em Educação Física e Ciências do Esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 259–273.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2013). Practice , instruction and skill acquisition in soccer : Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650.
<https://doi.org/10.1080/02640410400021328>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120041>