Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior
de Desporto e Lazer

SCP SPORTING PORTUGAL
ACADEMIA
Barcelos

ipvc

Escola Superior
de Desporto e Lazer

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

EQUIPA DE FUTEBOL SUB -14 INICIADOS ACADEMIA SPORTING BARCELOS ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024

Elton Djony Tavares Sanches

Mestrado em Treino Desportivo

Orientador:

António Augusto Ramalho Barbosa, Ph.D.

Co-orientador:

Rui Miguel Fernandes Pereira da Silva, Ph.D.

Melgaço, Mês, Ano

Sanches, Elton

Título; Supervisores de relatório de Estágio António Augusto Ramalho Barbosa, Ph.D., Rui Miguel Fernandes Pereira da Silva, Ph.D. – Mestrado em treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chaves: Futebol, modelo de jogo, sistema tático**,** mesociclo, planeamento,

AGRADECIMENTO

Ao professor e meu orientador de estágio, o Professor Doutor António Barbosa por toda atenção prestada, por todos os conselhos durante a observação dos treinos, e por toda a disponibilidade em orientar e corrigir e também por o meu enriquecimento durante estes anos, obrigado por tudo.

Também um obrigado ao meu Coorientador o Professor Doutor Rui Miguel Silva por ter assumido a responsabilidade de me ajudar neste trabalho, me apoiando sempre que foi preciso.

A todos os meus professores pelos conhecimentos e valores transmitido durante o meu mestrado.

Não poderia deixar esquecer de agradecer o clube que me ofereceu o estágio, todos os diretores, treinadores, um muito obrigado ao Cávado FC (Académia Sporting Barcelos), que me ajudaram a crescer enquanto homem e profissional, com especial agradecimento a Nuno Silva e Ricardo Cruz.
Aos atletas, por todo o empenho, colaboração e respeito evidenciado ao longo do estágio.
Gostava de agradecer a minha família por tudo que fizeram por min principalmente a minha Tia, e a família que recebeu de braços aberto em Barcelos.

Um também obrigado a todos os meus amigos, e os meus colegas da Universidade que sempre me ajudaram a superar as dificuldades, por toda a ajuda e motivação que me deram ao longo destes tempos.

RESUMO

Este relatório surge no âmbito da realização de estágio integrado no Mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. O estágio está integrado no ciclo de estudos, referente ao segundo ano de mestrado, e é um requisito para a obtenção do grau de mestre e do título de nível II de treinador de futebol.

A concretização deste relatório teve lugar durante o estágio em futebol, na equipa de Iniciados - sub-15 – da Academia Sporting Barcelos (CávadoFC), durante a época desportiva 2023/2024. O estágio teve um grau de desafio muito grande, no que à prática diz respeito, pois foi realizado enquanto Treinador Estagiário, o presente relatório teve como objetivos, objetivo, desempenhar um papel dentro da equipa em que estivesse inserido na equipa técnica, a desempenhar funções de planeamento e estrutura dos treinos e da competição ao longo da época, contribuir para o desenvolvimento dos jogadores do clube e para o alcance dos objetivos propostos à equipa e pela equipa.

Perante a realização desse trabalho, sobre as exigência fisiológica e físicas, no futebol, abordou-se a natureza intermitente do futebol e a importância da preparação física multidimensional dos atletas incluindo a força resistência e velocidade, também se viu a importância da monotorização das acções de jogo e carga de treino para tomada de decisões objetivas, podemos ver que a capacidade física tem um papel muito importante quando abordamos do tema futebol.

Durante a realização do estágio foram atribuídas várias tarefas como incluindo acompanhamento do planeamento e as vezes organização dos treinos, liderança do treino quando haver ausência do Treinador Principal e Adjunto, preparação do treino dos Guarda-redes.

O estágio permitiu vivenciar diversas experiências em treino e competição, seja enquanto treinador-adjunto, seja como treinador principal, que permitiram uma reflexão sobre a liderança, tomada de decisão, atenção despendida a cada atleta e as oportunidades dadas a cada atleta.

ABSTRACT

This report comes as part of an internship integrated into the master’s degree in Sports Coaching at the Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. The internship is integrated into the study cycle, referring to the second year of the master's degree, and is a requirement for obtaining the master's degree and the level II title of football coach.

The completion of this report took place during the football internship, in the Beginners team - under-15 - at the Sporting Barcelos Academy (CávadoFC), during the 2023/2024 sports season. The internship had a very high degree of challenge, in terms of practice, as it was carried out as an Intern Coach, the objectives of this internship report were to play a role within the team in which he was part of the technical team, the perform functions of planning and structuring training and competition throughout the season, contributing to the development of the club's players and achieving the objectives proposed to the team and by the team.

In carrying out this work, on the physiological and physical demands in football, the intermittent nature of football and the importance of multidimensional physical preparation of athletes including strength, endurance and speed were addressed, the importance of monitoring actions was also seen. of game and training load to make objective decisions, we can see that physical capacity plays a very important role when we approach the topic of football.

During the internship, several tasks were assigned, including monitoring the planning, and sometimes organizing training, leading training when the Main and Assistant Coach are absent, preparing the Goalkeepers' training.

The internship allowed us to experience different experiences in training and competition, whether as an assistant coach or as a main coach, which allowed us to reflect on leadership, decision-making, attention given to each athlete and the opportunities given to each athlete.

LISTA DE ABREVIAÇÕES

AFB- Associação Futebol Braga

AM- Amplitude Movimento

AS-Academia Sporting

AV- Avançado

DC- Defesa Central

DL-Defesa Direito

DE- Defesa Esquerdo

Ext- Extremo

GPS-Sistema de Posicionamento Global

GR- Guarda-Redes

JDC- Jogo Desportivo Coletivos

LPS- Sistema Posição Local

MC- Médio Centro

OO- Organização Ofensiva

OD- Organização Defensiva

RAST-Running-based Anaeróbic Sprint Test

SSGs-Jogos Reduzidos

TO- Transição Ofensiva

TD- Tansição Defensiva

TF- Treino Da Força

VO2max – Consumo Máximo Oxigénio

ÍNDICE

Agradecimento v

RESUMO vi

ABSTRACT vii

LISTA DE ABREVIAÇÕES viii

ÍNDICE ix

ÍNDICE DE FIGURAS xi

ÍNDICE DE TABELAS xii

1 ESTADO DA ARTE 14

1.1 METOLODOGIA DO TREINO FUTEBOL 14

1.2 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS E FÍSICAS NO FUTEBOL 16

1.2.1 CAPACIDADES FÍSICA NO FUTEBOL 16

1.2.2 FORÇA 17

1.2.3 VELOCIDADE 19

1.2.4 FLEXIBILIDADE 19

1.2.5 RESISTÊNCIA AERÓBIA 20

1.2.6 RESISTÊNCIA ANAERÓBIA 21

1.3 Monotorização e Controlo do treino 21

1.4 Carga de treino 22

1.5 Monotorização De Carga Nos jogos Reduzidos 23

1.6 Talento desportivo 24

1.7 Maturação 25

2 ESTÁGIO 26

2.1 Contextualização do estágio 26

2.2 Caraterização do clube 26

2.2.1 INFRAESTRUTURAS 27

2.2.2 RECURSOS HUMANOS 27
2.3 PLANTEL 28
2.4 caraterização da competição 29
2.5 MODELO DE JOGO 29
2.5.1 SISTEMA TÁTICO 1X4X2X3X1 30
2.5.2 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (OO): 30
2.5.3 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (OD) 32
2.5.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA (TO) 32
2.5.5 TRANSIÇÃO DEFENSIVA (TD) 33
2.5.6 ESQUEMAS TÁTICOS 33
3. relatório de atividades 34
3.1 Planeamento anual 35
3.1.2 PLANEAMENTO MESOCICLO/ MICROCICLO 36
3.1.3 AVALIAÇÃO INICIAL DOS ATLETAS 44
3.1.4 RELATÓRIO MENSAL ACADÉMIA SPORTING BARCELOS/ CÁVADO FC 46
3.2 Planeamento treino 46
3.2.1 SESÃO DE TREINO 46
3.2.2 AQUECIMENTO VER FIFA 11+ 47
3.2.3 PARTE FUNDAMENTAL 48
3.2.4 RETORNO A CALMA 49
3.2.5 DISCIPLINA E LESÃO 50
3.2.6 ANALISE DA COMPETIÇÃO 50
3.3 AVALIAÇÃO física 50
3.3.1 TESTE 5 MINUTOS CORRIDA 51
3.3.2: 5-0-5 TEST AGILITY 52
CAPÍTULO 4 56
4 CONCLUSão 56
4.1 Pontos fortes do Estágio 56
4.2 Pontos Fracos do estágio 57

REFERÊNCIAS 58

ÍNDICE DE FIGURAS

figura 1- Princípios táticas no futebol. Adaptado de (Da Costa, 2009) 15
figura 2 Imagem do clube 27
figura 3 Campo futebol 7 Academia Sporting 27
figura 4 Campo Futebol11 GDR Campo 27
Figura 5 Tabela classificativa 29
Figura 6 sistema tatico 30
Figura 7 Organização Ofensiva 31
Figura 8 organização O Ponta pé de Saida 31
Figura 9 Plano Anual 35
Figura 10 Mesociclo 1, objetivos e parte inicial 37
Figura 11Mesociclo 2, parte fundamental 38
Figura 12 Mesociclo 3, Observação 38
Figura 13 sesão de treino 39
Figura 14 sesão de treino Ativação inicial 40
Figura 15 sesão treino 41
Figura 16 Parte fundamental, ... 42
Figura 17 Alongamentos, parte final 43
Figura 18 Avaliação Inicial academia Sporting Barcelos 44
Figura 19 Avaliação inicial ASB 45
Figura 20 Relatório mensal ASB 46

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Plantel Iniciados Academia Sporting Barcelos 28
Tabela 2 teste 5 minutos..... **Erro! Marcador não definido.**
Tabela 3 teste 5-0-5..... 55

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse da bola, com o de objetivo introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza.(Malta & Travassos, 2014).

Nesta modalidade, bem como, em outras modalidades desportivas coletivas existem fatores contextuais como o resultado de jogo, o local de jogo, a classificação geral das equipas no campeonato ou o estado de posse de bola que determinam a alteração de comportamentos técnico-táticos.(Aquino et al., 2022)

De entre todos os fatores possíveis, o estado de posse de bola determina o comportamento entre jogadores da própria equipa no sentido de se autorregularem em função de um objetivo comum, no estado de não posse de bola o objetivo dos jogadores passa por se auto-organizarem procurando reduzir espaços possíveis de penetração e visando a recuperação da bola no menor período possível evitando o ataque adversário. Pelo contrário, no estado de posse de bola, o objetivo passa por facultar ao portador de bola opções para prosseguir o processo ofensivo com eficácia, objetivando a finalização.(Clemente, Couceiro, et al., 2014)

O futebol requer do praticante várias capacidades, tais como uma boa capacidade técnica, boa compreensão tática do jogo, uma grande capacidade mental de concentração e foco no rendimento e uma excelente condição física O treinador precisa então conhecer, não só as características técnicas e táticas, mas também os aspetos fisiológicos da modalidade para poder planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função do que são as demandas do jogo.(Soares José & Rebelo António, 2013). Para além disso, a qualidade da intervenção do treinador tem implicações importantes para a formação desportiva de jovens e para a obtenção dos melhores desempenhos desportivos (Ramos et al., 2011)

Do ponto de vista do rendimento físico, a exigência do jogo requer, cada vez mais, uma maior frequência e repetição de esforços de maior intensidade e maior influência no resultado em detrimento de esforços de intensidade média/baixa para recuperar dos esforços de qualidade durante os 90 minutos (Bush et al., 2015).

O presente relatório de estágio foi realizado na equipa Cávado FC (Academia sporting Barcelos), no escalão dos Iniciados (Sub15), na época desportiva 2023/2024, que participa no campeonato da 2º divisão Iniciados Associação Futebol Braga.

O presente relatório de estágio teve como objetivos, objetivo, desempenhar um papel dentro da equipa em que estivesse inserido na equipa técnica, a desempenhar funções de planeamento e estrutura dos treinos e da competição ao longo da época, pôr em prática todo o conhecimento que tive durante o meu mestrado para ajudar na formação dos atletas, contribuir para o desenvolvimento dos jogadores do clube e para o alcance dos objetivos propostos à equipa e pela equipa.

1 ESTADO DA ARTE

1.1 METOLODOGIA DO TREINO FUTEBOL

O processo de treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva. Deste modo, torna-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação. O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta & Barreira, 2013).

Os princípios táticos tem um papel fundamental para a organização e o desempenho dos jogadores no campo de jogo, conhecimento das suas diretrizes, objetivos e especificações constitui um importante auxílio para os profissionais de Educação Física, professores de escolinhas e treinadores na orientação do processo de ensino aprendizagem treino do Futebol. Por outro lado, a compreensão desses princípios, por parte dos jogadores, tem como vantagem a estruturação das ações com objetivos,

intenções e sentido tático, que ajudam a regular e organizar as ações tático-técnicas no jogo.(Da Costa T, 2009) .

Na literatura em Futebol tem-se utilizado diferentes denominações para mencionar e caracterizar os princípios táticos, percebe-se certa congruência das ideias em volta de três constructos teóricos os quais relacionam a organização tática dos jogadores no campo de jogo, e que são identificados como: princípios gerais, operacionais e fundamentais: (Da Costa T, 2009)

Princípios Gerais	Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases	**Ataque (com posse de bola)**		**Defesa (sem posse de bola)**
Princípios Operacionais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
Princípios Fundamentais	**Penetração** - Desestabilizar a organização defensiva adversária; - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Transição Defesa-Ataque e/ou Ataque-Defesa	**Contenção** -Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; -Orientar a progressão do portador da bola; - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; - Propiciar maior tempo para organização defensiva; - Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; - Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; - Impedir a finalização à baliza.
	Cobertura Ofensiva -Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a seqüência do jogo; - Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; - Criar superioridade númerica; - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; -Garantir a manutenção da posse de bola.		**Cobertura Defensiva** -Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; -Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
	Mobilidade -Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; -Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; -Criar linhas de passe em profundidade; -Conseguir o domínio da bola para dar seqüência a ação ofensiva (passe ou finalização).		**Equilíbrio** -Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; -Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; -Cobrir eventuais linhas de passe; -Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; -Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; -Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
	Espaço -Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; -Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; -Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; -Facilitar as ações ofensivas da equipe. -Movimentar para um espaço de menor pressão; -Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar seqüência ao jogo; -Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar seqüência ao jogo.		**Concentração** -Aumentar a proteção ao gol; - Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; -Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.
	Unidade Ofensiva -Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; -Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; -Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; -Propiciar que mais jogadores se posiconem no centro do jogo; -Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		**Unidade Defensiva** - Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; -Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica enre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; -Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; -Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; -Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; -Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; -Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; -Possibilitar a participação em uma ação defensiva subseqüente, -Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.

figura 1- Princípios táticas no futebol. Adaptado de (Da Costa, 2009)

O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) em seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Vicenzi Cassarin, 2011).

O modelo de jogo escolhido precisa ser repetido por várias vezes para acontecer o engrama no encéfalo a fim de promover adequada ação tática da equipe durante a partida. Esse modelo de jogo necessita ser treinado no jogo, no treino situacional e no treino teórico. A carga de treino dessas sessões é determinada conforme a complexidade da tarefa que é feita em uma dessas atividades, sendo subjetiva (Kautzner Marques Junior, 2011).

1.2 EXIGÊNCIAS FISIOLÓGICAS E FÍSICAS NO FUTEBOL

O futebol é classificado como uma atividade intermitente em que o esforço exercido depende da dinâmica do jogo. Considerando a complexidade do futebol, o desempenho é multidimensional – o estado de condição física, habilidade técnica e conhecimento tático e execução são apenas alguns exemplos de partes que atuam simultaneamente para explicar o resultado (Clemente et al., 2023).

O processo de treino desportivo concretiza-se na organização do exercício. Este constitui a estrutura base do processo que determina a elevação do rendimento do jogador e da equipa, pelo que o sucesso do treino depende da qualidade e da eficácia do exercício, o exercício é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas, e que um dos aspectos mais importantes do treino é escolher, de forma criteriosa, os exercícios mais adequados ao desenvolvimento do rendimento.(silva, 2003).

1.2.1 Capacidades Física no Futebol

As capacidades físicas mais requisitadas no futebol são: Força, Resistência, Velocidade.

Especialmente no futebol, caracterizado por modalidade desportiva com ações cíclicas e acíclicas, exigindo predominantemente energia pela via aeróbia, porém nos movimentos decisivos a solicitação é anaeróbia, requer do futebolista o desempenho ótimo de capacidades biomotoras como resistência aeróbia, potência anaeróbia, velocidade de deslocamento, agilidade e força explosiva. (João et al., n.d.)

O desenvolvimento das capacidades condicionais do atleta assume um papel muito importante tendo em conta a evolução da exigência do jogo. Assim a metodologia do treino atual surge de forma mais integrada e específica para combinar a componente tático-estratégica do jogo, com o desenvolvimento das capacidades físicas, já que qualidades físicas fundamentais como força, resistência e velocidade são extremamente relevantes no desenvolvimento dos atletas. (Tojo, Ò 2018)

Para que o jogador de futebol realize com sucesso um conjunto de ações como: o sprint, mudanças direção, variações de velocidade, travagens ou arranques bruscos, pontapés de baliza, cantos, livres, saltos, remates e outros gestos que façam um apelo específico à força tem um papel muito importante. (Marques et al., 2010)

Os princípios de treino são usados para os vários tipos de treino, sejam eles planificados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão músculoesquelética, a composição corporal a flexibilidade ou o equilíbrio, para isto, é necessário seguir os princípios de treino, biológicos, metodológicos e pedagógicos. Segundo a ACSM (2014), devemos prescrever tendo em conta 4 dimensões fundamentais: frequência, intensidade, duração e tipo de atividade/exercício. (Castelo, 1996)

Esse contexto que pode ir desde comportamentos considerados chave no modelo de jogo do treinador até ações reais que reproduzem de forma mais fiel o que é o jogo.(Vitor Gouveia, n.d.)

1.2.2 Força

O objetivo central do treino de força/potência num desporto altamente competitivo é melhorar as atividades atléticas específicas e relevantes dos jogadores inerentes ao seu desporto.(J. R. Silva et al., 2015).

Atuais diretrizes preconizam que os programas de TF (Treino da Força) devam ser compostos por duas a três sessões de treino semanal e com cargas superiores a 70% de uma repetição máxima (RM), pois de acordo com essas diretrizes essa intensidade de treino pode resultar em hipertrofia muscular. (Pereira-Neto et al., 2021;)

Após uma intervenção de força máxima ,foram verificadas melhorias significativas na economia de corrida em atletas de futebol.(Ruivo et al., 2016).

O treino da força pode ser dividido em quatro grupos: Força Geral, Força Máxima, Força Explosiva e Força Resistente (Raposo, 2019).

- **Força Geral**: estimular a musculatura, com o objetivo preparatório ou de compensação para outros objetivos de força.
- **Força Máxima**: aumentar a capacidade para realizar cargas máximas ou quase máximas, mediante adaptações intramusculares, ou a capacidade de exercer esforços com cargas máximas ou quase máximas, mediante adaptações hipertróficas.
- **Força Explosiva ou (potência)**: tem como objetivo aumentar a capacidade de manter um elevado nível de força com alta velocidade em movimentos cíclicos (ex: padrão de movimentos repetidos como braçadas na natação ou as pedaladas no ciclismo) ou acíclicos (ex: padrão de movimentos não-repetidos como no futebol, no vólei ou boxe);
- **Força Resistente**: melhorar a capacidade de manter um elevado nível de força com esforços em muito curtas (10 a 20 segundos), curtas (20 segundos a 2 minutos), médias (2 a 5 minutos) ou longas (superiores a 5 minutos) durações.

Dentro do futebol é necessária uma preparação física, e uma periodização do treino, para que todos os atletas possam estar em um mesmo nível de treino sem se lesionarem e mantendo-os sempre em alto nível de competição. Com isso o treino da força pode ter considerável importância no desempenho do atleta. (Tadeu Scarpelli & Horizonte, 2020)

A idade e o sexo do atleta devem ser considerados ao planejar programas de treino de força. Por exemplo, durante a adolescência, as alterações que ocorrem nos sistemas muscular, neuronal e hormonal devido ao desenvolvimento relacionado com a puberdade, influenciam as capacidades dos adolescentes para efetuar movimentos. Além disso, a melhoria de crescimento feminino ocorre aproximadamente dois anos antes do desenvolvimento masculino e atinge seu platô aos 15-16 anos de idade, enquanto os continuam seu surto de crescimento até a idade de 19-20 anos (A. F. Silva et al., 2019).

1.2.3 Velocidade

No futebol as ações em velocidade na maior parte das vezes acontecem de forma acíclica, com mudança de direção, se caracterizando por desacelerações e novas acelerações na mesma ação. Desta forma, os movimentos específicos dos futebolistas em campo são caracterizados por uma reação rápida com mudanças de direção, novamente potencializando a necessidade da reação rápida das componentes neuromusculares dos futebolistas (Pereira, 2011).

Sendo assim a velocidade surge como uma aptidão de grande relevância, uma vez que está incluída em mudanças de direção, e acelerações/desacelerações (Cossio-Bolaños et al., 2021).

Dentro das avaliações da Velocidade estão bem patentes várias opções, uma delas é o Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) baseado em sprints repetidos e o T-Test, o 5-0-5 Agility Test e o Pro-Agility Test que se baseiam na avaliação da velocidade de mudança de direção (Clemente& Silva, 2020).

A velocidade é mecanicamente demonstrada por relações entre espaço e tempo, no qual, se associa a três elementos como o tempo de reação, a frequência de movimento por unidade de tempo e velocidade de transposição de uma determinada distância. (Alexandre Peyré-Tartaruga, n.d.).

1.2.4 Flexibilidade

A flexibilidade assume um papel importante para as pessoas que apresentam limitações quanto à movimentação, pois a mesma garante maior liberdade de movimento nas articulações ainda funcionais. A flexibilidade é classifica como ativa, na qual os próprios grupos musculares do avaliado são responsáveis pelo movimento, através de uma ação motora voluntária e passiva, na qual uma força externa é responsável pela amplitude de movimentação (Simin Mário, n.d.).

Flexibilidade é geralmente definida como a amplitude de movimento (AM) de uma articulação e no futebol o défice de AM em algumas articulações restringe habilidades técnicas específicas e reduz também a performance dos jogadores (Cejudo et al., 2019).

A flexibilidade é bastante específica para cada articulação, podendo variar de indivíduo para indivíduo e até no mesmo indivíduo de acordo com aspectos inter e intra-individuais, por ser uma variável cineantropométrica, a flexibilidade é uma capacidade física altamente treinável, os movimentos do corpo humano dependem primariamente da amplitude de movimento das articulações corporais. Nas ações musculares percebemos a compreensão de diferentes capacidades físicas, tais como, flexibilidade e a força muscular, que são de importância imprescindível para o aumento da eficiência do movimento (Lmo, 2009).

1.2.5 Resistência Aeróbia

Resistência aeróbia é a capacidade que o indivíduo tem de ser mantido um esforço de baixa e média intensidade e durante o maior tempo possível e sendo requerido, em simultâneo, um equilíbrio entre o transporte de energia, fundamentalmente de oxigênio e o gasto da mesma pelo organismo (Capela & Barros, 2008)

No contexto de resistência, cada jogador tem que completar uma distância de 8 a 12 km em uma partida, e a intensidade média de trabalho está entre 80% e 90% da frequência cardíaca máxima (Chan et al., 2016).

A resistência aeróbia enquadra as formas específicas da modalidade desportiva, como a boa assimilação das sobrecargas intermitentes e repetitivas de corrida, fintas em velocidade, remates e cabeçadas rápidas, também melhor capacidade de resistir às mudanças de velocidade e poder acompanhar o alto ritmo de jogo (Ribeiro Rafael, n.d.).

A capacidade aeróbica foi aceita como seu principal componente. O consumo máximo de oxigênio (VO2max) tem sido considerado pela maioria dos autores como o melhor indicador da capacidade aeróbica de um organismo e, ao mesmo tempo, o melhor indicador da capacidade física de um atleta (Ranković et al., 2010).

A Resistência aeróbia para alem de se assumir como uma permissa importantíssima para a manutenção do jogador efetivamente em jogo, sabe-se hoje em dia que esta é a

capacidade condicional que sustenta a realização de acções resultantes das exigências do jogo sem que a fadiga pertube essas mesmas acções (Capela & Barros, 2008)

1.2.6 Resistência Anaeróbia

É possível organizar jogos com mais jogadores, mas também deveriam incluir restrições de tarefas específicas para desenvolver o treinamento anaeróbico. Baseado sobre isso, jogos reduzidos são apresentados como exemplos de treinamento anaeróbico, Concentrações elevadas de lactato no sangue (às vezes mais próximo de 12 mmol/L) observado em jogadores de futebol profissional durante o jogo sugerem que o sistema energético produtor de lactato é altamente estimulado em um jogo de futebol. Portanto, a capacidade de repetidamente realizar tarefas de alta intensidade no futebol deve ser desenvolvido usando treino anaeróbio (Clemente et al., 2014)

A concentração de lactato é uma das variáveis mais utilizadas para inferir da participação do metabolismo anaeróbio em jogo. Os resultados apontam para uma elevada oscilação durante os 90 minutos, tendo sido encontrados valores máximos de 10 a 15 mmol/l nas fases mais intensas, permitindo concluir da extrema exigência física dessa modalidade. Em termos médios, os valores referidos encontram-se entre as 4 e as 8 mmol/l, sugerindo uma ampla participação do metabolismo glicolítico (Soares José, n.d.).

1.3 MONOTORIZAÇÃO E CONTROLO DO TREINO

Monitorizar as ações de jogo e carga de treino dos jogadores, é importante, pois pode permitir que a equipe técnica e de condicionamento tome decisões mais objetivas em relação à prescrição de treinamento para a equipe, bem como orientar o gerenciamento individual de jogadores, como aqueles que podem estar em maior risco de lesão (Henderson et al., 2015).

Os programas de treino de futebol podem melhorar a aptidão aeróbica e anaeróbica; essas adaptações devem ser monitoradas e controladas periodicamente. A carga de treinamento foi definida como uma variável de entrada para os resultados do treinamento, permitindo controlar as demandas das sessões de treinamento em tempo real e após cada sessão de treinamento (Teixeira et al., 2021).

Monitorizar a carga de treino torna-se imprescindível na manutenção da performance dos atletas. Controlar e monitorizar as cargas de treino, em desportos de equipa, assume importância, uma vez que se procura aplicar uma carga externa diferente para cada atleta.(Doncaster et al., n.d.)

1.4 CARGA DE TREINO

Podemos intender a carga interna como a resposta psicofisiológica a um determinado exercício proposto e com uma carga externa específica, consideramos que as medidas de carga externa se relacionam com a imposição mecânica e física gerada pelo exercício de treino na dependência da prática, serão necessárias diferentes medidas e instrumento para gerir informação relevante ao treinador (Clemente & Rui Silva, 2020)

Na condição de a monotorização de frequência cardíaca pode ser encarada como uma forma de controlo de treino, existem outras possibilidades que, de forma subjetiva, permitem determinar a intensidade do exercício, tal facto gera uma vantagem clara para a sua implementação em qualquer contexto visto não carecer de recursos dispendiosos para além de ser pouco intrusivo nos atletas (Clemente & Silva, 2020)

A carga de treino pode ser dividida em carga externa (física) e interna (fisiológica), fornecendo informações sobre a resposta à dose, a carga externa é definida como o trabalho realizado durante sessões de treino ou competição, independente das características internas, a carga externa pode ser monitorada por sistemas de desenvolvimento de sistemas de posicionamento global (GPS), sistemas microeletromecânicos (MEMS), medição de posição local (LPM) e sistemas de vídeo computadorizado, normalmente, as medidas de carga externa são potência, distâncias, velocidades, acelerações/desacelerações, análise de tempo-movimento e função neuromuscular. a carga interna refere-se ao estresse fisiológico e psicológico e é possível avaliar por instrumentos objetivos e subjetivos.(Ammann & Chmura, 2023)

As medidas objetivas mais utilizadas são as fisiológicas, como frequência cardíaca, lactato ou consumo de oxigênio; e impulso de treinamento (TRIMP) (Teixeira et al., 2021).

Diante disto sabemos que tanto os treinos como os jogos (de onde provém a carga externa) induzem mudanças fisiológicas (carga interna) nos atletas, que são muito importantes de ter em conta. Saber gerir essas mudanças vai dar então uma ideia de quais ajustes podem ser aplicados em regime de treino para diminuir a ocorrência de lesões e otimizar o rendimento desportivo (Djaoui et al., 2018).

Assim sendo, a tecnologia do sistema de posicionamento global (GPS) é amplamente utilizada no futebol porque fornece aos praticantes uma estimativa da carga externa experimentada pelos jogadores, o uso dessa tecnologia no treinamento e na competição permite que os treinadores não apenas entendam os requisitos de jogo distintos das diversas posições de jogo, mas também reconheçam as necessidades de condicionamento para as funções individuais dentro da equipe (Layer et al., n.d.).

A acelerações e desacelerações intensas constituem uma parte substancial da carga de trabalho externa de alta intensidade, mas impõem demandas de carga fisiológica e mecânica internas distintas e díspares aos jogadores, por exemplo, as acelerações têm um custo metabólico mais alto, enquanto as desacelerações têm uma carga mecânica mais alta, provavelmente causada por picos de impacto de alta força e taxas de carga que podem causar maiores danos às estruturas dos tecidos moles, especialmente se estes forças altas não podem ser atenuadas de forma eficiente(Harper et al., 2019).

1.5 MONOTORIZAÇÃO DE CARGA NOS JOGOS REDUZIDOS

Nos últimos anos, o treino físico integrado (o treino dos atletas com bola em situações específicas de jogo no futebol incluindo adversários e parceiros) tem sido utilizado como alternativa ao treino dos atletas sem bola, este tipo de treinamento depende parcialmente de jogos reduzidos (SSGs), jogos reduzidos são jogos de treino ou jogos em que o tamanho do campo, o número de jogadores e as regras do jogo são diferentes das partidas de futebol tradicional (2x23 x 3, 4 x 4), ao incorporar a bola e os adversários, os preparadores físicos e de habilidade podem desenvolver simultaneamente habilidades técnicas, táticas e físicas (Sangnier et al., 2018).

Os treinadores costumam usar jogos reduzidos (SSGs) para melhorar a capacidade dos jogadores para treinamento intervalado de alta intensidade (A. F. Silva et al., 2022).

A intensidade nos jogos reduzidos pode ser manipulada por vários fatores, como a utilização ou não do feedback do treinador durante o exercício, dependendo das dimensões do terreno de jogo, do número de jogadores, entre outras. Um fator importante também na monitorização da carga dos jogos reduzidos é a alteração de variantes no exercício, como a utilização ou não de guarda-redes, mudar a orientação ou posição da baliza, utilizar um jogador neutro que possa criar superioridade numérica a nível defensivo ou ofensivo e limitar o número de toques na bola (Clemente, Lourenço, et al., 2014b).

A intensidade do SSG (jogos reduzidos) é uma característica crucial para os praticantes que enfrentam o desenvolvimento do desempenho de adultos e juvenis, e os praticantes pretendem replicar as demandas do jogo para a preparação do jogador, na prática, a manipulação de SSGs pode ajudar os praticantes a modular as atividades locomotoras, como HSR (corridas em alta velocidade), sprint e/ou distância Acc/Dec (Riboli, 2022).

Relativamente à construção dos jogos reduzidos condicionados os entrevistados referem que deve ser concordante com os objetivos definidos pelo treinador. Para isso utilizam condicionantes na sua construção que procurem promover comportamentos que estão de acordo com o modelo de jogo da equipa (Batista et al., 2018).

1.6 TALENTO DESPORTIVO

O talento é um conceito multidimensional e requer a organização eficaz e eficiente das competências técnicas, táticas, fisiológicas e psicológicas de um indivíduo, a serem aplicadas simultaneamente para atender às exigências do ambiente e da situação desportiva (Bonney et al., 2020).

As organizações desportivas continuam a investir na identificação e desenvolvimento de jovens atletas talentosos dentro dos seus sistemas de academia, com a esperança de desenterrar ou desenvolver os seus próprios potenciais atletas de elite de classe mundial, como produto deste investimento, o desporto juvenil está a tornar-se cada vez mais profissionalizado, com as organizações a fornecerem agora recursos consideráveis para a identificação de talentos (Barraclough et al., 2022)

Um conjunto significativo de investigação científica discute processos longitudinais e não lineares de identificação e desenvolvimento de talentos, as qualidades que sustentam o desempenho de elite no desporto e como os treinadores podem facilitar o desenvolvimento de atletas talentosos através do sistema desportivo (Leite et al., 2021).

1.7 MATURAÇÃO

Facilmente podemos constatar que os jovens da mesma idade apresentam diferenças significativas ao nível dos aspectos somáticos, da aptidão física geral e específica, e das respectivas habilidades. Contudo, nem sempre é claro se tal diferenciação é devida ao treino, à variabilidade maturacional que caracteriza os jovens no período pubertário, ou ao processo de selecção de jovens utilizado no Futebol. O treino e a actividade física regular são geralmente interpretados como tendo uma influência favorável no crescimento, na maturação e na aptidão física da criança e do Jovem, no entanto, a performance motora dos adolescentes do sexo masculino está significativamente relacionada com o seu estatuto maturacional (Magalhães et al., 2001).

No treino de futebol relataram efeitos de interação entre faixa etária, dia de treino, microciclo semanal e posição de jogo para desaceleração e entre dia de treino, microciclo semanal e idade para distância total percorrida. Além disso, relatou efeito mínimo da posição de jogo na carga de treinamento semanal. A carga de treino semanal acumulada variou de acordo com faixa etária, dia de treino, intervalo de semanas e posição de jogo, no entanto, a posição de jogo parece ser insignificante em relação à idade e à estrutura de periodização, a idade relativa e a maturação biológica foram fatores independentes e não modificáveis que devem ser considerados na seleção de jogadores, bem como no monitoramento e avaliação do desempenho no futebol juvenil (Teixeira et al., 2022).

CAPÍTULO 2

2 ESTÁGIO

2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

A academia sporting Barcelos (Cávado FC) foi o primeiro lugar que me acomodou como treinador depois de ter feito a minha licenciatura em treino desportivo, um clube muito bem organizado, onde tive oportunidade de aprender com treinadores muito experientes que já trabalharam em algumas equipas da formação do Sporting Clube Portugal. Por isso, optei por fazer o meu estágio curricular do Segundo ano Mestrado treino Desportivo nessa entidade. Essa foi uma das principais razões que me levaram a dar este passo e a juntar-me à Academia do Sporting. Logo antes de dar início ao estágio a direção já tinha definido algumas tarefas que podia dar o meu contributo durante o estágio:

- Acompanhamento do planeamento e organização dos treinos, em conjunto com a restante equipa técnica.
- Cooperar ativamente nas demais tarefas definidas entre a equipa técnica.
- Ajudar na preparação treino para Guarda-redes;
- Ajudar na preparação e controlo de treino para a preparação física dos atletas.

2.2 CARATERIZAÇÃO DO CLUBE

A academia Sporting Barcelos foi criada em 2010, instalado na freguesia da Silva, este espaço veio proporcionar às crianças e jovens de Barcelos um local onde podem adquirir os conhecimentos desportivos do Sporting Clube de Portugal.

Destina-se a trabalhar com crianças dos 4 aos 14 anos, divididas em vários escalões de formação na modalidade de futebol, Minis, Petizes, Traquinas (fut5, 7), Benjaminis (fut7, 9), infantis e Iniciados, o objetivo é formar atletas.

figura 2 Imagem do clube

2.2.1 INFRAESTRUTURAS

A academia desfruta no seu complexo desportivo de um campo de futebol 5, e um campo de futebol 7, não tendo o campo de futebol 11 na academia, utiliza o campo de futebol 11 do clube GDR Campo, situado em Salvador do campo para os treinos da equipa dos Iniciados, Infantis; Benjaminis, e para realização dos jogos do campeonato da Associação de Futebol de Braga AFB), ambas as instalações são composta por 4 balneários, um Bar, na Academia temos direito a sala dos professores, sala de reunião, e uma arrecadação onde fica os materiais para os treinos, também temos um parque estacionamento.

figura 3 Campo futebol 7 Academia Sporting

figura 4 Campo Futebol11 GDR Campo

2.2.2 RECURSOS HUMANOS

Durante a época houve duas equipas técnicas a assumir o comando da equipa, a equipa técnica dos Iniciados esta ser liderado pelo treinador Gonçalo Arantes, sendo que o treinador principal deixou o cargo de treinador da academia por motivos pessoais, por

isso o meu colega teve de assumir enquanto a Academia não encontrasse outro treinador, neste caso tive que assumir o papel do Treinador Estagiário e Treinador-adjunto, um Diretor Desportivo, que é o responsável pelo estágio, e um coordenador Desportivo.

2.**3 PLANTEL**

O Plantel dos iniciados sub14 do Cávado FC/AS Barcelos é composta por 13 jogadores,11 do sexo masculino e um do sexo feminino, a nossa equipa foi formada por jogadores que transitaram dos infantis, e jogadores que vieram dos outros clubes, e também falta de atletas tivemos de procurar atleta que não jogava em nenhum clube a muito tempo, o nosso é muito curto e limitada,

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.

Nome	Posição	Ano Nascimento	Nacionalidade
Eduardo Souto	GR		Portuguesa
Afonso Silva	DC/AV/ MC	04/02/09	Portuguesa
Bruno Carvalho	MC		Portuguesa
Fábio Borges	DL	29/11/10	Portuguesa
Guilherme Sardinha	EX	28/09/10	Portuguesa
João Sousa	DC	01/06/09	Portuguesa
Tomás Pereira	MC	31/08/09	Portuguesa
Micael Cunha	DL	29/09/10	Portuguesa
Rodrigo Sousa	EX	13/03/10	Portuguesa
Rodrigo Pereira	AV	03/11/09	Portuguesa
Salvador Cruz	MC	27/11/09	Portuguesa
Beatriz	AV	24/11/09	Portuguesa
Duarte Nunes	DC	15/08/09	Portuguesa

Tabela 1 Plantel Iniciados Academia Sporting Barcelos

Tabela 2 Plantel iniciados

2.4 CARATERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

A equipa dos Iniciados do Cávado FC (Academia Sporting Barcelos), participa no Campeonato da 2º divisão de iniciados inserida na serie A, formada por 12 equipas que são (Apúlia, Maximinense, Águias de Alvelos, UD Vila Chã, CD Celeirós, Forjães, Fão B, Palmeiras FC C, Marinhas B, Marca e Gandra FC), onde a nossa equipa é o 11º classificado, esta participa pela primeira vez no campeonato dos iniciados.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Marinhas B	**56**	22	18	2	2	101	28	+73	**26**	11	8	2	1	49	12	**30**	11	10	0	1	52	16	+
2	Maximinens	**55**	21	18	1	2	138	16	+122	**28**	11	9	1	1	68	8	**27**	10	9	0	1	70	8	+
3	Apúlia B	**54**	21	17	3	1	115	29	+86	**30**	10	10	0	0	68	10	**24**	11	7	3	1	47	19	+
4	CD Celeirós	**45**	22	14	3	5	93	26	+67	**23**	11	7	2	2	46	9	**22**	11	7	1	3	47	17	+
5	Fão B	**38**	22	12	2	8	78	60	+18	**24**	11	8	0	3	44	18	**14**	11	4	2	5	34	42	+
6	Águias de Alvelos	**34**	22	10	4	8	66	38	+28	**16**	11	5	1	5	34	19	**18**	11	5	3	3	32	19	+
7	Palmeiras FC C	**31**	22	9	4	9	67	62	+5	**15**	11	4	3	4	39	30	**16**	11	5	1	5	28	32	+
8	UD Vila Chã	**26**	22	8	2	12	52	57	-5	**16**	11	5	1	5	29	26	**10**	11	3	1	7	23	31	+
9	Gandra FC	**17**	22	5	2	15	30	82	-52	**9**	11	3	0	8	20	43	**8**	11	2	2	7	10	39	+
10	Forjães	**16**	22	5	1	16	44	114	-70	**10**	11	3	1	7	18	58	**6**	11	2	0	9	26	56	+
11	MARCA	**4**	22	1	1	20	11	142	-131	**1**	11	0	1	10	5	74	**3**	11	1	0	10	6	68	+
12	Cávado FC	**4**	22	1	1	20	19	160	-141	**1**	11	0	1	10	11	76	**3**	11	1	0	10	8	84	+

Campeão - Promoção á 1ª Divisão

Figura 5 Classificação

2.5 MODELO DE JOGO

A organização tática de uma equipa de futebol talvez seja um fenómeno suportado por um conjunto de princípios implementados pelo treinador, e respetiva equipa técnica, com a fim de conferindo-lhe uma identidade própria, em termos operacionais, conforme se quer jogar assim se deve treinar o que implica uma relação de interdependência entre a preparação e a competição pois os comportamentos revelados pelos jogadores durante o jogo traduzem, em grande medida, o resultado das adaptações provocadas pelo treino.(Fernando Santos et al., 2020)

Em termos de sistema tático, 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.

2.5.1 Sistema Tático 1x4x2x3x1

Figura 6 sistema tático

2.5.2 Organização Ofensiva (OO):

No pontapé de saída recorremos a uma jogada estudada, conforme apresentado na figura em baixo. 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.

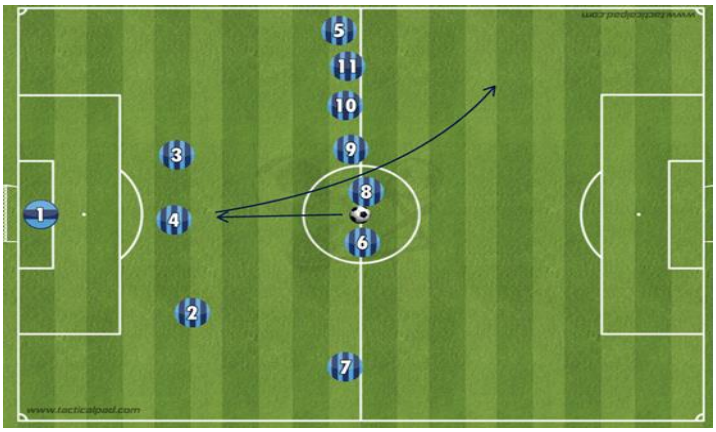


Figura 7 Organização Ofensiva

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 8 organização O Ponta pé de Saída

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.

2.5.3 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.

2.5.4 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 veze 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.

2.5.5 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 daa saída do adversário, com o objetivo de permitir a reorganização da nossa equipa.

2.5.6 Esquemas Táticos

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 mesta 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 noma 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 entada da área. Colocar a referência de onde tiraste esta parte do modelo de jogo

CAPÍTULO 3

3. RELATÓRIO DE ATIVIDADES

Foi preparado um documento com o planeamento anual feito pela equipa técnica. Este divide a época em 7 mesociclos que se prolongam entre o período preparatório e o período competitivo, sabendo que as Academias do Sporting não usufruem do microciclo, sendo que esta incluído nos mesociclos, Não é considerada a existência de um período pós-competitivo, pois a época termina mal terminam as competições / torneios. Deves expor a informação

Durante a época, o planeamento anual e o mesociclo eram constantemente modificados, pois dependendo do que a equipa precisava melhorar, ou para corrigir alguns erros ocorrido nos jogos. Sendo assim mesmo não permitido pelo Sporting, nos reunimos a nossa equipa e chegamos a conclusão de realizar microciclos e unidades de treino, que beneficiou muito a mossa equipa nos momentos competitivo.

Em uma fase de aprendizagem pretende-se facilitar a tarefa dos jogadores, explicando e refletindo os aspetos críticos e critérios de êxito dos conteúdos que vamos trabalhar, desde o início da sessão. O sucesso é procurado através de contextos facilitadores, por forma a que os atletas consigam atingir os objetivos propostos e assim sentirem como conclusão das formas procuradas, o que os levará pôr em prática ou ter sucesso, já que na da consolidação, nos treinos, procura-se que o contexto de dificuldades seja elevado, por forma a que a experimentação continue, mas que aumente a velocidade de decisão e execução. Os jogadores terão autonomia para a descoberta de novas soluções para os problemas encontrados.

Em termos de feedback cada nível de aprendizagem tem o seu tipo, ao transmitir mensagens para os nossos atletas devemos ser claro, transmitindo feedback positivo de forma a motivá-los.

3.1 PLANEAMENTO ANUAL

Planeamento anual realizado no início da época desportiva, tendo em conta 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	Gonçalo Arantes	Academia	Barcelos
Época Desportiva	2023/2024	Horário	19:00/20:30

PLANEAMENTO ANUAL	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				Consolidação	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
Acções T-T Individuais							
Princípios de Jogo	Ataque: Progressão	Ataque: Pogressão/ Cobertura ofensiva	Ataque: Pogressão / Mobilidade	Ataque: Pogressão / 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 1°		
	Fintas	Remate, passe e recepção	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible	Fintas/ drible
	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
Formas Jogadas	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1	GRx4x2x3x1
	Grx3x4x3	Grx3x4x3	Grx3x4x3	Grx3x4x3	Grx3x4x3	Grx3x4x3	Grx3x4x3
	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2	GRx4x4x2
Ocupação Racional do Espaço	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, combinaçõe de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinaçõe de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinaçõe de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinaçõe de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinaçõe de movimentos	Orientação do espaço temporal, combinaçõe de movimentos
	Capacidade de reação	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
	Capacidades físicas: velociade,força e resistência	Capacidade física: velociade e força e resistência	Capacidade física: velociade e força	Capacidade física: velociade e força	Capacidade física: velociade	Capacidade física: velociade	Capacidade física: velociade

Figura 9 Plano Anual

Relativamente ao planeamento anual, não foi muito fácil cumprir, porque a nossa equipa de Iniciados desta época tivemos muitos atletas que é o primeiro ano de futebol, sendo nunca tinham inserido numa equipa de futebol, tivemos muito focado em trabalhar a componente técnica e tática, fazia- mos muitos exercícios de passe receção, condução da bola, posicionamento.

3.1.2 Planeamento Mesociclo/ Microciclo

Sabendo que nas Academias de Sporting (AS), os mesociclos têm uma duração de 7 semanas, assim sendo quando nós fazemos 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 físio-coordenativas e objetivos gerais e específicos de cada mesociclo, com objetivos previamente definidos, existirá um planeamento detalhado para cada microciclo, feito, por forma a que se possa corresponder às necessidades do jogador e da equipa, no que à sua evolução diz respeito. 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.

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.

MESOCICLO

Treinador	Gonçalo Arantes	Mesociclo	1
Academia	Barcelos	Datas	02/10/2023 - 17/11/2023
Horário	19:00		

Objetivos Gerais	Material
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	20 bolas nº5, cones, coletes, balizas fut5, sinalizadores, marcas

SCP SPORTING PORTUGAL
ACADEMIA
Barcelos

Parte Inicial (Preparação para a parte principal)

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 controlada; passe com a parte interna do pé; receção com a parte interna do pé; passe e deslocação pelo campo	passes e recepção pelo campo	**Passe e receção:** 1x1, passe e receção 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 10 Mesociclo 1, objetivos e parte inicial

Parte Principal					
Descrição do Exercício Variantes / Condicionantes	Objetivos Específicos Critérios de Êxito	Organização Visual - Desenho	Feedback/Instrução	Tempo	Data (colocar uma célula por dia)
Exercício de passe mais ativação analitica. 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 rápidamente de direção	15´	2/10 -17/11
Exercicio de passe posicional, onde os jogadores fazem passes e deslocam pelas várias possições, depois acrecenta-se o passe em apio e depois passe longo	Não errar nenhum passe, mudar rápido de direção, exigir concentração		Passe com a parte interna do pé, mudar rápidamente 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
Meinho 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 aque perde deve ir fazer pressão para roubar a bola	Aproveitarem bem o espaço do campo e a superioridade númerica, 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 númerica, 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 11Mesociclo 2, parte fundamental

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

Observações / Balanço Mensal

A PREENCHER PELO TÉCNICO

Objectivos Planeados Vs Concretizados	
Propostas/Estratégias a implementar	

Figura 12 Mesociclo 3, Observação

ACADEMIA
Barcelos

Academia Sporting

SESSÃO TREINO

Data	Dia da Semana	Intensidade	Orientação
2024/04/24 19:00	Quarta	Moderado	Força e Resistência
Época	**Nome da Equipa**	**Nº Treino**	**Mesociclo**
2023/2024	Academia sporting	75	5
Área de Treino	**Tarefa Principal**	**Tarefa Secundária**	
Silva- Barcelos	Organização Ofensiva	N/A	

Jogadores

Guarda-Redes	Defesas	Médios	Avançados
Manuel Ribeiro ☑	João Sousa ☑	Tomás Pereira ☑	Afonso Silva ☑
Eduardo Souto ☑	Duarte Nunes ☑	Salvador Cruz ☑	Rodrigo Pereira ☑
	Guilherme sardinha ☑	Bruno carvalho ☑	Rodrigo Sousa ☑
	Fábio Borges ☑		Maria Beatriz ☑
	Micael Cunha ☑		

Figura 13 sessão de treino

ACADEMIA
Barcelos

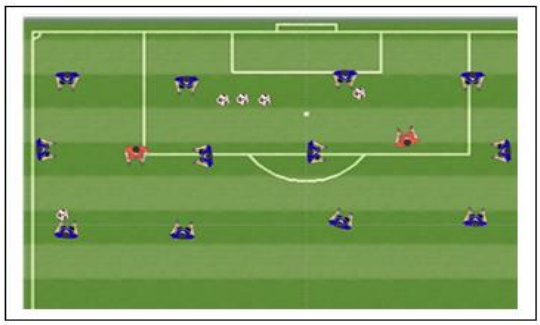
Academia Sporting

Título
Meínhos 6vs1

Duração
00:15:00

Repetições
1

Orientação
Resistência



Descrição

Jogadores em grupos de 7 praticavam o jogo do meio em 6vs1

Objetivos
Manutenção da posse de bola, criação de linhas de passe, execução correta do passe

Critérios de êxito
Jogadores com posse de bola tentam criar linhas de passe e manter a bola, evitando que os defesas consigam intercetar a mesma

Figura 14 sessão de treino Ativação inicial

Título

Aquecimento dinâmico

Duração

00:10:00

Repetições

1

Orientação

Força/Velocidade

Descrição

4 filas.
Jogadores saem ao mesmo tempo até à estaca laranja, mudam de direção para a direita e fazem o que o treinador pede (entre os cones). Durante a execução do exercício o treinador vai dando instrução sobre os movimentos.

Objetivos

Preparar para a sessão e melhorar a capacidade física que o treinador pretende desenvolver

Critérios de êxito

Conseguir atingir os objetivos da ativação:

Figura 15 sessão treino

Título

Jogo 7vs7

Duração

00:30:00

Repetições

1

Orientação

Resistência

Descrição

jogo 7vs7. Condicionantes adicionadas durante o jogo.

Objetivos

Ambas as equipas devem procurar a vitória e tentar executar os conteúdos praticados nos treinos

Critérios de êxito

Equipa atacante deve criar situações de vantagem e marcar golo. Equipa que defende deve marcar os adversários, conter o ataque e evitar o golo.

Figura 16 Parte fundamental,

Titulo
Alongamentos finais

Duração
00:05:00

Repetições
1

Orientação
Flexibilidade

Descrição

Alongamentos no círculo central com vista ao retorno à calma dos atletas.

Objetivos

Relaxamento e retorno à calma

Critérios de êxito

Conseguir alcançar o objetivo que o exercício se propõe

Figura 17 Alongamentos, parte final

Introduzir uma reflexão sobre o treino

Domingo	Dia de jogo
Segunda	Treino Recuperação
Terça-feira	Folga
Quarta	Treino de Força, isto é, exercícios curtos em campos mais reduzidos, com pausas mais demoradas
Quinta feira	Resistência/ velocidade
Sexta-feira	Folga
Sabado	Folga

Tabela 2 Microciclo padrão-

A cada semana, no treino, tenta-se desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual, no sentido de preparar o próximo jogo, tendo em conta o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte.(Lage et al., 2014)

Só temos 3 treinos por semana, adaptamos as necessidades ao contexto dividindo as sessões de treino focando uma na força, outra na resistência e velocidade, e Segunda-feira fazemos o treino de recuperação porque jogamos quase sempre no domingo.

3.1.3 Avaliação Inicial dos Atletas

ACADEMIA Barcelos

Relatório da Avaliação Inícial

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, separo 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 (M/AV), Fábio Borges (DD/MD), Rodrigo Sousa (DC/M),
Grupo III: Beatriz Fernandes (ME/MD/AV), Salvador Cruz (AV), Duarte Nunes (DC), Gastão Sárria (DC), Ibrahimi (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.

Figura 18 Avaliação Inicial academia Sporting Barcelos

ACADEMIA Barcelos

Relatório da Avaliação Inicial

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 todo 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 19 Avaliação inicial ASB

No final do mês de Setembro, tivemos de avaliar os nossos atletas tanto a nível tático como técnico e físico, a equipa técnica dos iniciados sub-15 fez 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 avaliei durante aquele mês; definição de objetivo, onde depois da avaliação feita defino os objetivos divididos em 3 setores: Carácter geral mais direcionado com o treino; Formação academia Sporting, qual o meu objetivo dentro da academia do sporting; desportivo, o objetivo a nível desportivo, e também tínhamos de apresentar qual é o nosso objetivo

como treinador e depois apresentar para o coordenador da Academia Sporting / Cávado na reunião.

3.1.4 Relatório Mensal Académia Sporting Barcelos/ Cávado FC

Todos os meses fazemos reuniões para cada equipa técnica apresentar ao coordenador o seu trabalho durante esse mês, o relatório mensal contém o número de treinos previstos e realizados, bem como o número de jogos previstos, realizados e seus resultados. Além disso na listagem dos jogadores da equipa preenchemos os jogos que cada jogador participou no mês e número de treinos feitos, esses dados que vão somado 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 durante os mesmos.

ACADEMIA Barcelos

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 ASSIDU TREINOS ANU			IDADE A AL
N.º	NOMES	MÊS	ÉPOCA	TRNS PREV	TRNS REAL	%	TRNS PREV	TRNS REAL	%	FALTAS
1	Afonso Silva	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
2	Bruno Carvalho	0	0	12	0	0%	12	0	0%	12
3	Duarte Nunes	1	1	12	9	75%	12	9	75%	3
4	Eduardo Souto	1	1	12	8	67%	12	8	67%	4
5	Fábio Borges	1	1	12	9	75%	12	9	75%	3
6	Guilherme Sardinha	1	1	12	11	92%	12	11	92%	1
8	João Sousa	1	1	12	9	75%	12	9	75%	3
9	Tomás Pereira	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
10	Beatriz Fernandes	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
11	Micael Cunha	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
12	Rodrigo Sousa	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
13	Rodrigo Pereira	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
14	Salvador Cruz	1	1	12	12	100%	12	12	100%	0
15	Eduardo	1	1	12	9	75%	12	9	75%	3
	Convidados:				Média	83%		Média		83%

Técnico:

*1 - Ausentes aos treinos
*2 - Falta tranporte

Atleta do mês.
Suspendeu Matrí

ícula

Figura 20 Relatório mensal ASB

3.2 PLANEAMENTO TREINO

3.2.1 SESÃO DE TREINO

A sessão de treino era é de 90 minutos, inicia as 19h e termina as 20.30h, dividídas em 3 partes, aquecimento (ativação inicial), parte fundamental e parte final ou seja retorno a

calma, os treinadores as 18:30 tem que estar presente no local do treino para prepara os treinos, nesse momento são 3 treinadores presente, um treinador principal e 2 treinadores estagiários.

3.2.2 AQUECIMENTO ver fifa 11+

O aquecimento no futebol é um momento integrante de todas as sessões de treino e em períodos fundamentais em contexto de jogo, relativamente ao tempo de aquecimento, 53,3% dos treinadores situam-no no intervalo de 15 a 20 minutos, enquanto 35,3% dos preparadores físicos o situam no mesmo intervalo.(Ribeiro et al., 2017.)

Iniciamos o treino com 5 minutos de corrida continua de ativação geral e, no final da corrida, alongamento dinâmico no final, orientado pelo treinador.

- 5 minutos de corrida continua
- Skipping baixo
- Skipping alto
- Rotação do quadril para fora
- Rotação do quadril para dentro
- Deslocamento lateral
- Chutos para frente
- Chutos atrás
- Passada larga
- Saída em velocidade

Alongamento dinâmico 5 minutos

Objetivo: elevação da temperatura corporal e da frequência cardíaca, ativação dos grupos musculares chave.

Os guarda-redes faziam exercícios particulares onde muitas vezes, foi orientador pelos treinadores estagiários.

O aquecimento deve ser visto como parte fundamental da preparação para o treino e para o jogo, daí a necessidade de se caracterizar e clarificar os processos de

aquecimento que melhor contribuem para a performance do futebolista. (Ribeiro et al., n.d.; Tadeu Scarpelli & Horizonte, 2020)

3.2.3 PARTE FUNDAMENTAL

Já a parte fundamental foi sempre orientada pelo treinador principal, se for mais do que um circuito, pedia ajuda, ele pedia opinião de cada exercícios que ele ia implementar durante o treino, o que falta, se deve mudar alguma parte de exercício, principalmente na parte tática, não tive muita intervenção nessa parte do treino, também vai dando feedback durante o exercício, para que os atletas executassem de melhor maneira os exercício.

Fase Inicial: principiamos a parte fundamental do treino com exercícios cujo o objetivo é trabalhar gestos técnicos e específicos, porque a nossa necessita muito de trabalhar a parte técnica, principalmente exercícios de passe e receção da bola, uma vez que, acreditávamos que só conseguíamos melhorar a qualidade dos nossos jogadores, e a nossa qualidade de jogo se conseguirmos melhorar os conteúdos essenciais do jogo, os gestos técnicos do jogo, como tal dedicávamos sempre 10-15 minutos em todos os treinos da semana a trabalhar,

Parte fundamental Segunda Feira: Exercícios específicos de preparação específica de e manutenção da posse de bola, meta-especializados e (ou) sectoriais, finalização e por se o jogo for no sábado, fazemos jogos, muitas vezes no treino de Segunda-feira dividíamos a equipa em 2 grupos por setores ofensivos e defensivos fazíamos exercícios de manutenção de posse de bola e finalização, com objetivo de melhorar tanto setor ofensivo como defensivo, preparando para os jogos durante a época.

Parte Fundamental Quarta-Feira: Exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, meta-especializados finalização, treino da força, no treino da quarta-feira, ou seja no Segundo treino da semana dedicávamos numa capacidade física muito importante que é a força, todos sabemos que a força tem um papel muito importante nessa modalidade, fazemos alguns circuitos com exercícios que dão para trabalhar bem essa capacidade, de seguida mudávamos para um exercício da manutenção da posse de bola, que como referido anteriormente, era um dos aspetos

fundamentais do nosso processo. Era também um exercício onde incluíamos bastantes transições tanto defensivas como ofensivas, o que de resto é de prever num exercício de manutenção da posse de bola e ao mesmo tempo, ao proporcionarmos imensas transições estávamos a proporcionar que os nossos jogadores trabalhassem o nosso objetivo físico, com alguns exercícios metaespecializados ou padronizados a fim de melhorarmos alguns aspetos coletivos da equipa sempre em regime da força, e para finalizar fazemos 15 a 20 minutos de jogo.

Parte Fundamental Quinta- feira: exercícios específicos de preparação geral descontextualizado, exercícios específicos de preparação específica de manutenção da posse de bola, padronizados e esquemas táticas, finalização, no ultimo treino da semana antes do jogo, normalmente, onde preparamos para os jogos, trabalhamos duas capaciadades fisicas, numa parte trabalhamos a resistência e na outra a velocidade, exercicios muito rápido, onde principalmente trabalhamos a velocidade, de seguida realizávamos um exercício de manutenção da posse de bola, embora não fosse tão frequente quanto isso, dado que, neste treino dedicávamos mais tempo e exercícios padronizados pois como referido anteriormente, este treino era dedicado aos aspetos táticos e tático-estratégicos do jogo, e estes eram tipos de exercício que acreditávamos ter mais eficiência para o nosso objetivo, ainda assim tendo em conta a importância que dávamos à manutenção da posse de bola, e se algum conteúdo não tivesse ficado bem assimilado durante a semana relativamente a este tipo de exercícios, e por fim, realizávamos um exercício competitivo/ esquema tático, ou seja, era uma situação de jogo, mas com clara preponderância para os esquemas táticos, fundamentalmente, Pontapés de canto, Livres e pontapés de baliza, penaltis.

3.2.4 RETORNO A CALMA

Parte final do treino com a duração habitual de 5 a 10 minutos, pretendia sobretudo o pregresso à calma através de alongamentos, enquanto se analisava a sessão, dava feedback e se preparava os jogadores para a sessão seguinte. Colocar exemplos

3.2.5 Disciplina e Lesão

A nível de diciplina, durante a época toda não teve nenhum caso de desentendimento entre a equipa técnica e os jogadores, os nossos jogadores respeitavam sempre os adversários, uma equipa muito unida, em termos de lesão nunca houve um caso de lesão grave na nossa equipa, havia sim algum desconforto muscular durante o jogo, durante a época algumas vezes já assume o papel de massagista

3.2.6 Analise da competição

Como já sabemos o objetivo do clube é formar jogadores, todos tem que participar da competição, cumprimos o nosso objetivo, a nossa equipa este presente no 22 jogos do campeonato da Segunda divisão de Iniciados da série A, onde tivemos 1 vitória ,1 empate e 20 derrotas, marcamos 19 golos e sofremos 160 golos, sempre encarramos todos os jogos até o apito final, também sendo a primeira vez que participamos no campeonato de Iniciados antes a Academis sporting Barcelos não tinha equipa de iniciados, e tínhamos algumas atletas que foi a primeira vez que jogaram futebol, mais ao fim de tudo isto tenho muito orgulho da minha equipa e do trabalho da equipa técnica porque muitos jogadores evoluíram, melhoram tanto nos aspetos técnico/tática, tínhamos um plantel muito curto com apenas jogadores, começamos a o treino muita mais tarde comparando com as outras entidade formadoras devido a falta de jogadores também a nossa equipa mudou de treinador durante a época, ainda vamos participar em alguns torneios, e também a nossa equipa participar numa visita a Alcochete, jogando com outras academia de Sporting .

3.3 AVALIAÇÃO FÍSICA

Foram realizadas na terceira semana da pré-época, com o objetivo de verificar o estado do atleta em determinado momento e também permite avaliar a evolução do atleta ao longo do tempo, 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.

Realizamos o teste de 5 minutos corrida, 5-0-5 agility test. Podes colocar os resultados.

Qual a finalidade de fazer o teste?

3.3.1 Teste 5 minutos corrida

O que é o teste de 5minutos

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. Este teste poderá ser realizado numa pista de atletismo, num campo ou sala com piso seco e regular, sem desponível. Antes de iniciar o teste o atleta deve realizar um aquecimento standard de 10 a 15 minutos.

Procedimento:

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 continua, 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 aeróbica máxima) pode ser calculada, usando a seguinte fórmula:

VAM (km/hora) = 12 * distância total percorrida (km**)**

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

Como calcular o V02 max?

V02 max = 1,353 + 3,163 x V+ 0,0122586 V^2

validade e Fiabilidade do Teste de 5 minutos

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 (Berthon et al., 1997)

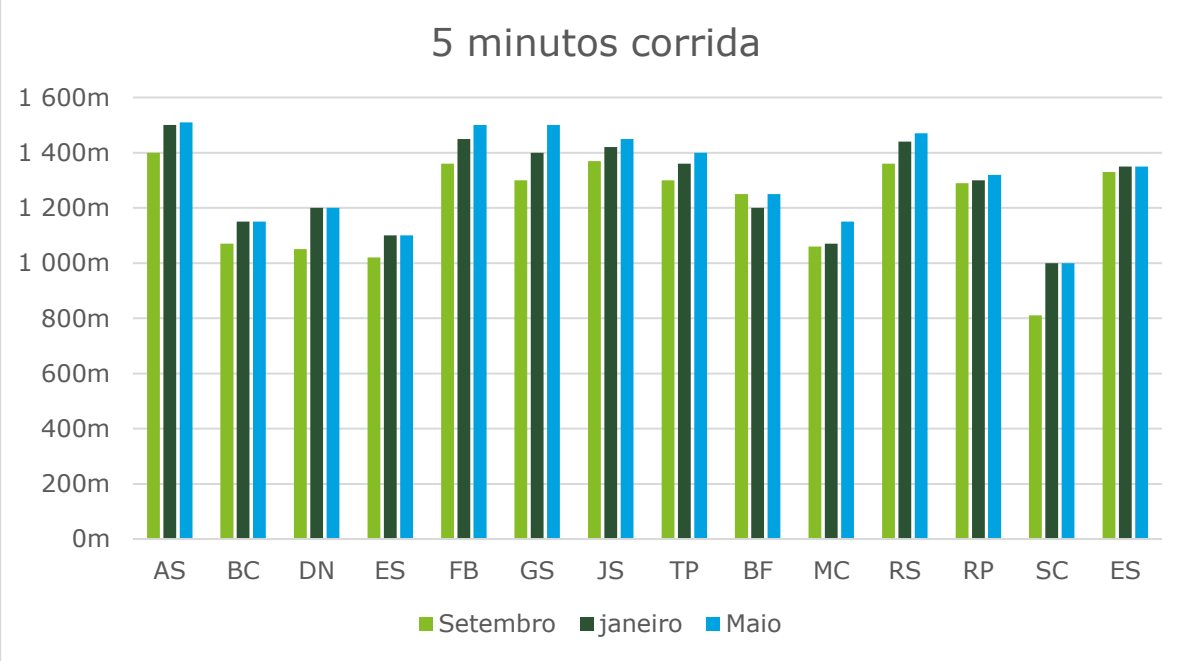


Tabela 2 teste 5 minutos

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.

3.3.2: 5-0-5 test agility

O que é?

O 5-0-5 Agility Test foi criado para medir a agilidade no plano horizontal, com a finalidade de 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 teste, 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.

Matériais necessários

1-Células fotoelétricas

2- Fitas métricas

3- Cones

4- Cronómetros

5- Minimo 2 pessoas para ministrar o teste

Quais os procedimentos?

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.

Instrumentos possíveis de medida?

Os instrumentos que normalmente são utilizados são os timing gates, que são ferramentas muitas valiosas usadas para medir a velocidade de corrida que fornece uma medida precisa e confiável de velocidade. Mas não tendo o acesso a estes timing gates pode se usar o cronômetro, não é tão preciso é usado com mais frequência. Os administradores do teste devem prestar atenção e tentar se comunicar com a clareza para maximizar a precisão do teste.

Descrição do teste

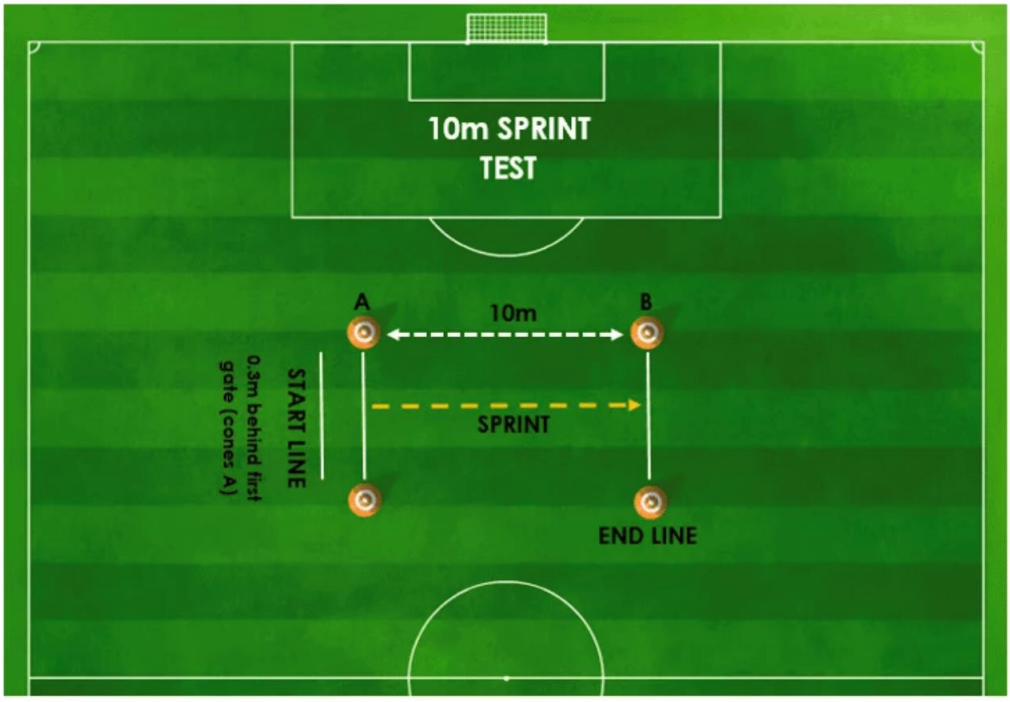


Figura 21 teste 5-0-5

Como medir?

O atleta deve começar com sprint no cone A e começa a contar o tempo quando passa nos 10 m, continua em sprint até aos 15 m toca e para de contar quando passa novamente no 10 m e deve continuar até ao início.

Significado e aplicabilidade do teste

Os valores normativos são uma informação valiosa para os treinadores porque lhes permite comparar os seus atletas com outros atletas do mesmo desporto, sexo e nível de desempenho. No entanto, é evidente que mais pesquisas são necessárias para desenvolver mais valores normativos no sexo feminino.

Embora os testes de mudança de direção forneçam um bom indicador de capacidade física, eles não consideram os componentes reativos que têm uma alta validade ecológica.

No entanto, o 5-0-5 agility test, parece oferecer um meio confortável de monotorização que é útil para avaliar a capacidade física dos atletas, é também útil para a tomada de decisão no retorno ao jogo após uma lesão.

Finalmente, o 5-0-5 agility test, tem uma boa validade. Pode ser usado para diferenciar atletas de diferentes níveis, e podem auxiliar treinadores para a identificação de talentos.

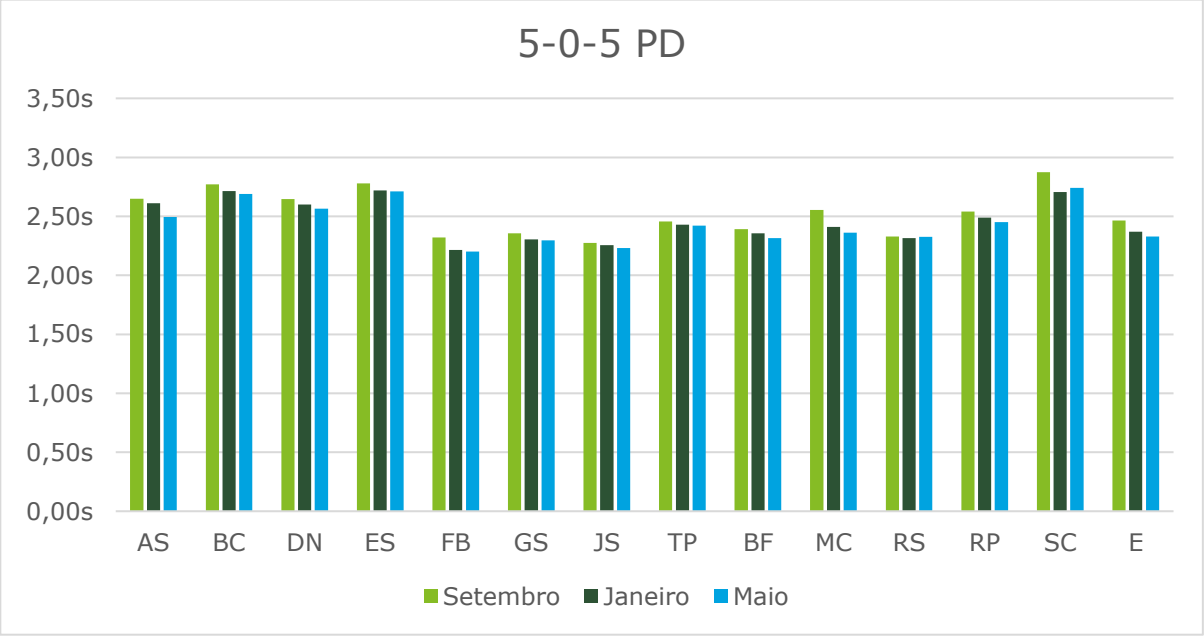


Tabela 3 teste 5-0-5

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.

CAPÍTULO 4

4 CONCLUSÃO

Esta época desportiva mostrou-se repleta de experiência positiva, tanto no ponto de vista profissional quanto humano, que serão memorizadas para sempre, alcançando objetivos muito importante na minha carreira como treinador de futebol principalmente contribuído para a formação de jovens jogadores, a realização deste Estágio permitiu aplicar todos os conhecimentos adquiridos nos dois anos de Mestrado.

O estágio permitiu-me também, interação constante com treinadores muito experientes, que contribuíram muito para a minha evolução como treinador de futebol.

Independentemente de nem todos os objetivos terem sido cumpridos da forma como estavam idealizados, este ano produziu em mim uma evolução grande, onde me foi possível estruturar com mais certeza ideias relativas ao que deve estar presente no processo de formação de jovens atletas desta idade, no primeiro ano que alguns atletas nossos jogaram futebol pela primeira vez na vida deles.

É decretório a importância dada aos princípios específicos do jogo, pois estes ajudam na aprendizagem do jogador ao nível da decisão em contextos táticos sempre presentes no jogo de futebol. O caminho da aprendizagem do jogo deve começar neste contexto mais individualizado, e apenas depois deve seguir caminhos mais amplos e coletivos, pois essa noção mais micro é que consegue criar no jogador a capacidade para interpretar dinâmicas mais estruturais do jogo, tanto ofensivas como defensivas.

Depois de todas experiência vivida durante este estágio, sinto-me preparado para assumir o papel de treinador principal contribuindo para o desenvolvimento e sucesso dos atletas que irei treinar futuramente.

4.1 PONTOS FORTES DO ESTÁGIO

7- Em primeiro lugar, os restantes da equipa técnica por me ter deixado assumir 2 treinos durante a época desportiva.
8- Facto de ter melhorado muito em termos de comunicação, feedback que era um dos meus maiores problemas.

9- A organização da Academia sporting Barcelos, muito bem estruturado, reuniões todas o início do mês, planeamento de mesociclo, preocupação na formação de atletas.

4.2 PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO

- Plantel muito curto, com 14 atletas só,
- Muitos atletas que jogaram futebol pela primeira vez na vida deles.
- Pouca Liberdade para os treinadores estagiário perante o treino e jogos
- Não fazem teste de avaliação da qualidade física no início da época, o clube não tem condições.

REFERÊNCIAS

Alexandre Peyré-Tartaruga, L. (n.d.). *Apostila compilada das aulas de Treinamento Físico*. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.16912798.v2

Ammann, L., & Chmura, P. (2023). Internal and external load during on-field training drills with an aim of improving the physical performance of players in professional soccer: a retrospective observational study. *Frontiers in Physiology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1212573

Aplicação de um Teste Contínuo e de um Teste Intermitente na. (n.d.).

Aquino, R., Guimarães, R., Junior, G. O. C., Clemente, F. M., García-Calvo, T., Pulido, J. J., Nobari, H., & Praça, G. M. (2022). Effects of match contextual factors on internal and external load in elite Brazilian professional soccer players through the season. *Scientific Reports*, *12*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-022-25903-x

Barraclough, A. S., Till, K., Kerr, A., & Emmonds, S. (2022). Methodological Approaches to Talent Identification in Team Sports: A Narrative Review. In *Sports* (Vol. 10, Issue 6). MDPI. https://doi.org/10.3390/sports10060081

Batista, B., Cunha, F., Manuel Clemente, F., Malico Sousa, P., Pinheiro, V., & Jorge Lourenço dos Santos, F. (2018). *A PERCEÇÃO DOS TREINADORES DE FUTEBOL SOBRE OS JOGOS REDUZIDOS CONDICIONADOS NO PROCESSO DE TREINO*.

Berthon, P., Fellmann, N., Bedu, M., Beaune, B., Dabonneville, M., Coudert, J., & Chamoux, A. (n.d.). *A 5-min running field test as a measurement of maximal aerobic velocity*.

Bonney, N., Larkin, P., & Ball, K. (2020). Future Directions and Considerations for Talent Identification in Australian Football. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 2). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fspor.2020.612067

Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). *Evolution of Match Performance Parameters for Various Playing Positions in the*.

Capela, N., & Barros, C. (2008). *A Resistência Aeróbia no Futebol*.

Castelo, j. (1996). *Metodologia treino Desportivo*.

Cejudo, A., Robles-Palazón, F. J., Ayala, F., De Ste Croix, M., Ortega-Toro, E., Santonja-Medina, F., & De Baranda, P. S. (2019). Age-related differences in flexibility in soccer players 8-19 years old. *PeerJ*, *2019*(1). https://doi.org/10.7717/peerj.6236

Chan, H. C. K., Fong, D. T. P., Lee, J. W. Y., Yau, Q. K. C., Yung, P. S. H., & Chan, K. M. (2016). Power and endurance in Hong Kong professional football players. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, *5*, 1–5. https://doi.org/10.1016/j.asmart.2016.05.001

Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M., Figueiredo, A. J., & Mendes, R. S. (2014). Análise de jogo no Futebol: Métricas de avaliaçã o do comportamento coletivo. *Motricidade*, *10*(1), 14–26. https://doi.org/10.6063/motricidade.10(1).1517

Clemente, F. M., Lourenç O Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014a). *Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals*. www.nsca-scj.com

Clemente, F. M., Lourenç O Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014b). *Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals*.

Clemente, F. M., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Afonso, J., Sarmento, H., Silva, A. F., Silva, R., & Ramirez-Campillo, R. (2023). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, *40*(1), 111–147. https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748

Cossio-Bolaños, M., Vidal-Espinoza, R., Albornoz, C. U., Portella, D. L., Vega-Novoa, S., Mendez-Cornejo, J., Lopez, J. F., & Gomez-Campos, R. (2021). A systematic review of intervention programs that produced changes in speed and explosive strength in youth footballers. In *European Journal of Translational Myology* (Vol. 31, Issue 3). Page Press Publications. https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.9692

Da Costa, T. S. J. G. M. I. (2009). *Princípios Táticos do jogo do Futebol: Conceito e aplicação*.

Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2018). Corrigendum to “Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers” [Physiol. Behav. 181 (2017) 86–94] (S0031938417302780) (10.1016/j.physbeh.2017.09.004)). In *Physiology and Behavior* (Vol. 194, p. 589). Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.02.041

Doncaster, G., Page, R., White, P., Svenson, R., & Twist, C. (n.d.). *Analysis of physical demands during youth soccer match-play: Considerations of sampling method and epoch length Title: Analysis of physical demands during youth soccer match-play: Considerations of sampling method and epoch length*. http://hdl.handle.net/10034/622611

Fernando Santos Valter Pinheiro Colaboração Bruno Baptista, A., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., & García Calvo Vítor Padinha, T. (2020). *FUTEBOL-DO TREINO À COMPETIÇÃO*. www.primebooks.pt

Filipe Clemente Rui Silva, A. M. (2020a). *AVALIAR PARA TREINAR Um GUIA PRáTIco DE AVALIAção E coNTRoLo Do TREINo PARA o TREINADoR*. www.primebooks.pt

Filipe Clemente Rui Silva, A. M. (2020b). *AVALIAR PARA TREINAR Um GUIA PRáTIco DE AVALIAção E coNTRoLo Do TREINo PARA o TREINADoR*. www.primebooks.pt

Garganta, J., & Barreira, D. (2013). *Fundamentos e praticas para o ensino treino futebol*. https://www.researchgate.net/publication/260226748

Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-Intensity Acceleration and Deceleration Demands in Elite Team Sports Competitive Match Play: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 12, pp. 1923–1947). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01170-1

Henderson, B., Cook, J., Kidgell, D. J., & Gastin, P. B. (2015). 4)), total distance (3.5; 63.5% (17.4-45.4)), distance per minute (1.93. In ©*Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 14). http://www.jssm.org

João, D. R., Borin, P., Stochi, G. R., Oliveira, D. E., Maykel, G., De Campos, G., Cláudio, G., Creatto, R., Roberto, D. C., Padovani, P., Carlos, D. R., & Padovani, R. (n.d.). AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DO TREINAMENTO NO PERÍODO PREPARATÓRIO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL. In *Rev. Bras. Ciênc. Esporte* (Issue 1).

Kautzner Marques Junior, N. (2011). Periodização tática Periodización táctica Tactical periodization Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela UCB do RJ (Brasil). In *Año* (Vol. 16). http://www.efdeportes.com/

Lage, B., João, •, Oliveira, M., Um, F., Sobre, S., & Fazer, S. (2014). *CARLOS CARVALHAL FILOSOFIA • MODELO DE JOGO • EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS • MORFOCICLO DO BESIKTAS*. www.primebooks.pt

Layer, J. S., Grenz, C., Hinshaw, T. J., Smith, D. T., Barrett, S. F., & Dai, B. (n.d.). *KINETIC ANALYSIS OF ISOMETRIC BACK SQUATS AND ISOMETRIC BELT SQUATS*. www.nsca.com

Leite, N., Calvo, A. L., Cumming, S., Gonçalves, B., & Calleja-Gonzalez, J. (2021). Editorial: Talent Identification and Development in Sports Performance. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 3). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fspor.2021.729167

Lmo, M. (2009). Artigo Original Relação da flexibilidade na velocidade de corrida de jogadores de futebol. *Rev Bras Futebol*, *02*(1), 36–44.

Magalhães, J., Oliveira, J., Ascensão, A., & Soares, J. M. C. (2001). Avaliação isocinética da força muscular de atletas em função do desporto praticado, idade, sexo e posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, *2001*(2), 13–21. https://doi.org/10.5628/rpcd.01.02.13

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, *10*(1), 27–37. https://doi.org/10.6063/motricidade.10(1).1544

Marques, M. C., Travassos, B., Almeida, R., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). *Motricidade A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional Explosive strength, velocity and specific motor skills in soccer junior players: A correlational study* (Vol. 6, Issue 3).

Pereira, J. A. (2011). *Futebol: capacidade motora de velocidade e uma proposta de treinamento*.

Pereira-Neto, E., Alves, R. C., De Souza-Junior, T. P., Schmitzhaus, V. M., Da Silva-Grigoletto, M. E., & De Almeida, M. B. (2021). Efeito do treinamento de força com restrição de fluxo sanguíneo sobre a composição corporal de jovens jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Fisiologia Do Exerc&iacute Cio*, *18*(4), 209–216. https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i4.3247

Ramos, V., Dos Santos Graça, A. B., Do Nascimento, J. V., & Da Silva, R. (2011). Professional learning - Representation of youth sports coaches. Four case studies. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *17*(2), 280–291. https://doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n2p280

Ranković, G., Mutavdžić, V., Toskić, D., Preljević, A., Kocić, M., Nedin-Ranković, G., & Damjanović, N. (2010). AEROBIC CAPACITY AS AN INDICATOR IN DIFFERENT KINDS OF SPORTS. In *AEROBIC CAPACITY AS AN INDICATOR IN DIFFERENT KINDS OF SPORTS* (Vol. 10, Issue 1).

Raposo, A. V. . (2019). *Planeamento Desportivo*.

Ribeiro, P., Ferraz, R., & Marinho, D. A. (n.d.). *Caracterização do aquecimento no futebol. Estudo realizado com treinadores de equipas profissionais de futebol das Ligas Portuguesas e da Federação Portuguesa de Futebol Autores*.

Ribeiro Rafael, D. D. . (n.d.). *Análise do somatotipo e condicionamento físico entre atletas de futebol sub-20*.

Riboli, A. (2022). *Experimental Design*.

Ruivo, R. M., Carita, A. I., & Pezarat-Correia, P. (2016). Effets d'un programme de formation de la force de 16 semaines sur les joueurs de football. *Science and Sports*, *31*(5), e107–e113. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.02.008

Sangnier, S., Cotte, T., Brachet, O., Coquart, J., & Tourny, C. (2018). *PLANNING TRAINING WORKLOAD IN FOOTBALL USING SMALL-SIDED GAMES' DENSITY*. www.nsca.com

Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 16, Issue 16). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/ijerph16162960

Silva, A. F., Oliveira, R., Ceylan, H. I., Akyildiz, Z., González-Fernández, F. T., Nobari, H., Yıldız, M., Birlik, S., & Clemente, F. M. (2022). Effects of a small-sided games training program in youth male soccer players: variations of the locomotor profile while interacting with baseline level and with the accumulated load. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *14*(1). https://doi.org/10.1186/s13102-022-00595-y

silva, J. (2003). *Avaliação e controle no treino futebol*.

Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 1, Issue 1). Springer. https://doi.org/10.1186/s40798-015-0006-z

Simin Mário, O. C. C. R. (n.d.). *2014_ComparaodaflexibilidadeativaepassivaemjogadoresdeFutebol*.

Soares José, R. A. (n.d.). *Fisiologia_do_treinamento_no_alto_desemp*.

Soares José, & Rebelo António. (2013). *76228-Texto do artigo-104097-1-10-20140314*.

Tadeu Scarpelli, D., & Horizonte, B. (2020). *IMPORTÂNCIA QUE OS PREPARADORES FISICOS DÃO AO TREINAMENTO DE FORÇA NA PREPARAÇÃO DE ATLETAS DE FUTEBOL*.

Teixeira, J. E., Alves, A. R., Ferraz, R., Forte, P., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2022). Effects of Chronological Age, Relative Age, and Maturation Status on Accumulated Training Load and Perceived Exertion in Young Sub-Elite Football Players. *Frontiers in Physiology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.832202

Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Monitoring accumulated training and match load in football: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 8). MDPI AG. https://doi.org/10.3390/ijerph18083906

Tojo, Ò. (2018). *A evolução do treino e a relação e a relação entre as dimensões do rendimento*.

Vicenzi Cassarin R, S. revedito, D. lima G. (2011). *Modelo de Jogo e processo de ensino no Futebol: princípios globais e específico*.

Vitor Gouveia, A. (n.d.). *Futebol-Treinar para Jogar*. www.primebooks.pt