Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-23 masculina do Futebol Clube de Vizela, na época desportiva 2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2ºciclo em Treino Desportivo, especialização em treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor João Ribeiro

Tutor: Sérgio Bruno Salgado Rafael

Paulo Jorge Fonseca Pinto

Porto, 2022

Ficha de Catalogação

Pinto, P. J. F. (2022). *Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-23 masculina do Futebol Clube de Vizela, na época desportiva 2021/2022*. Porto: P. Pinto. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, TREINADOR-ADJUNTO, PROCESSO DE TREINO, CONTROLO DO TREINO.

Agradecimentos

Aos meus pais e irmã, pelo amor, valores e acompanhamento que vem de sempre, em troca de nada. Pela oportunidade que sempre me deram de poder lutar pelos meus sonhos, por mais inalcançáveis que pareçam.

A ti Bruna, pelo amor, carinho e paciência para estares ao meu lado, sobretudo, nos momentos difíceis. Obrigado por me acompanhares e motivares durante toda esta caminhada e estares presente neste momento tão importante da minha vida.

Ao Futebol Clube de Vizela, estrutura diretiva, staff técnico e equipa técnica da equipa de Sub-23 pelo voto de confiança em mim e nas minhas capacidades, pela oportunidade de vivenciar experiências únicas, que se revelaram ricas para o meu desenvolvimento do ponto de vista pessoal e profissional.

Ao Professor João Ribeiro, pela constante comunicação, disponibilidade, ajuda e transmissão de conhecimento. Foi fantástico ser orientado por alguém capaz de me sensibilizar para aprofundar conteúdos do meu relatório.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, mais especificamente ao Gabinete de Futebol e todos o que o constituem, pelos contextos de aprendizagem criados ao longo desta caminhada de 5 anos, preponderantes no meu crescimento pessoal e profissional.

A todos os colegas e amigos, com quem tive o prazer de diariamente me cruzar e me proporcionaram uma sensação de bem-estar e felicidade e a possibilidade de aprender com eles.

Índice Geral

Ficha de Catalogação II

Agradecimentos III

Índice de Quadros VIII

Índice de Figuras IX

Resumo XI

Abstract XIII

Lista de Abreviaturas XIV

1. Introdução 1

1.1. Âmbito do Relatório de Estágio 1

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio Profissionalizante 3

1.2.1. Objetivos Pessoais 3

1.2.2. Objetivos Académicos 3

1.2.3. Objetivos Profissionais 4

1.3. Motivação, Expectativas e Ambição Pessoal 4

1.3.1. Expetativas Pessoais 5

1.3.2. Expetativas académicas 5

1.3.3. Expetativas profissionais 6

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio 6

2. Contextualização da Prática 9

2.1. Macro Contexto Conceptual 9

2.1.1. O Treinador 9

2.1.2. Modelo de Jogo 10

2.1.3. Processo de Treino 11

2.1.4. Análise de Jogo 13

2.1.5. Controlo e Monitorização das cargas de treino com recurso ao *Sistema de Posicionamento Global* 14

2.1.6. Recuperação de lesões 16

2.2. Contexto Legal e Institucional 17

2.3. Contexto Institucional 19

2.3.1. História do Clube 19

2.3.2. Palmarés 22

2.3.3. Recursos Materiais 22

2.3.4. Organização do Departamento de Formação 25

2.3.5. Enquadramento do Futebol 26

2.3.6. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento 27

2.4. Contexto de Natureza Funcional 27

2.4.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica 27

2.4.2. Funções atribuídas ao estagiário 29

2.4.3. Caracterização de Departamentos e Staff 29

2.4.6. Outras Funções 30

3. Desenvolvimento da Prática Profissional 33

3.1. Objetivos 33

3.1.1. Objetivos de Formação 33

3.1.2. Objetivos de Preparação 33

3.1.3. Objetivos de Competição 34

3.1.6. Reflexão dos objetivos definidos e conclusões 35

3.2. Calendarização da Época Desportiva 36

3.2.1. Caracterização do plantel 36

3.2.2. Caracterização do contexto competitivo 43

3.3. Modelo de Jogo 45

3.3.1. Organização Ofensiva 47
3.3.2. Transição Defensiva 54
3.3.3. Organização Defensiva 55
3.3.4. Transição Ofensiva 57
3.3.5. Esquemas Táticos 58
3.3.6. Reflexão crítica ao Modelo de Jogo 60
3.4. Morfociclo Padrão 62
3.4.1. Monitorização e controlo do treino 66
3.4.2. Interação da equipa técnica e do staff técnico 68
3.5. Operacionalização 71
3.5.1. Domingo 73
3.5.2. Segunda-Feira 74
3.5.3. Terça-Feira 77
3.5.4. Quarta-Feira 79
3.5.5. Quinta-Feira 83
3.5.6. Sexta-Feira 86
3.5.7. Jogo 88
3.6. Resultado do trabalho desenvolvido 89
3.6.1. Classificação 89
3.6.2. Dados individuais 91
3.6.3. Evolução individual 92
3.7. Reflexões sobre o processo 97
3.7.1. Contexto Competitivo 97
3.7.2. Número de jogadores disponíveis 99
3.7.3. Processo de treino 100
3.7.4. Observação e Análise de Jogo 103

3.8. Aplicação do GPS no controlo e monitorização das cargas de treino 104

3.8.1. Introdução 104

3.8.2. Material e Métodos 106

3.8.3. Resultados 108

3.8.4. Discussão e considerações finais 112

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional 117

5. Considerações finais e perspetivas para o futuro 123

6. Referências Bibliográficas 125

Índice de Quadros

Quadro 1 – Palmarés do Futebol Profissional e Futebol de Formação do Futebol Clube de Vizela..... 22
Quadro 2 – Constituição dos Planteis do Futebol Clube de Vizela..... 26
Quadro 3 – Análise SWOT do Futebol Clube de Vizela..... 27
Quadro 4 – Constituição da equipa técnica dos Sub-23..... 28
Quadro 5 – Caracterização individual do Plantel dos Sub-23..... 37
Quadro 6 – Nacionalidade dos jogadores do Plantel. 43
Quadro 7 – Caracterização da Série A da 1ª Fase da Competição. 44
Quadro 8 – Caracterização da 2ª Fase da Competição. 45
Quadro 9 – Morfociclo Padrão do Período Competitivo..... 65
Quadro 10 – Classificação da 1ª Fase – Zona Norte 89
Quadro 11 – Classificação da 2ª Fase – Apuramento Taça Revelação..... 90
Quadro 12 – Dados individuais 91
Quadro 13 – Definição e contextualização das variáveis de carga externa analisadas..... 107

Índice de Figuras

Figura 1 – Emblema do Futebol Clube de Vizela 19
Figura 2 – Estádio Futebol Clube Vizela 23
Figura 3 – Estádio Municipal de Vilarinho (Campo de treinos) 24
Figura 4 – Estádio do Clube Desportivo das Aves 25
Figura 5 – Organograma Entidade Formadora 25
Figura 6 – Dispositivo Tático Principal 1x4x3(1+2)x3 46
Figura 7 – Dispositivo Tático Alternativo 1x4x3(2+1)x3 47
Figura 8 – Disposição da equipa no Pontapé de Baliza. 48
Figura 9 – Sub dinâmica Extremo-Lateral. 49
Figura 10 – Sub dinâmica Médio Centro-Ponta de Lança. 50
Figura 11 – 2ª Fase de construção Sub dinâmica Extremo-Lateral 51
Figura 12 – Zonas de Finalização em situação de cruzamento. 53
Figura 13 – Zonas de Finalização após Sub dinâmica Médio Centro-Ponta de Lança 54
Figura 14 – Pressão à 1ª Fase de Construção do adversário 57
Figura 15 – Canto Ofensivo 1 Braço 58
Figura 16 – Canto Ofensivo 2 Braço 59
Figura 17 – Cantos Defensivos 59
Figura 18 – Morfociclo Padrão (Retirado de Guilherme Oliveira, documento licenciatura) 64
Figura 19 – Organização estrutural do Microciclo 13 a 19 de Março 65
Figura 20 – Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço 67
Figura 21 – Unidade de treino nº 158 76
Figura 22 – Unidade de treino nº 159 78
Figura 23 – Unidade de treino nº 160 82
Figura 24 – Unidade de treino nº 161 85
Figura 25 – Unidade de treino nº 162 87
Figura 26 – Microciclo antecedente ao momento da lesão 108
Figura 27 – Período de reabilitação 110
Figura 28 – Relatório de monitorização das cargas de treino. 111

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que pretende concluir o Mestrado em Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado durante a época 2021/2022, na equipa masculina de Sub-23 do Futebol Clube de Vizela e dá conta dos conhecimentos e valências adquiridos durante esta época desportiva. Para além de me ter sido permitido realizar o estágio na equipa de Sub-23 sob a forma de treinador-adjunto, também tive a oportunidade de contactar com uma ferramenta desenvolvida e amplamente estudada na comunidade científica, como é o caso do sistema de posicionamento global, permitindo-me aprofundar os meus conhecimentos sobre a monitorização e controlo do treino no futebol. Neste sentido, o presente relatório teve como principal objetivo, refletir sobre as funções do treinador-adjunto e de que modo, o mesmo se pode relacionar com as dinâmicas do processo de treino. Posto isto, pretendeu-se perceber de que modo tarefas como a análise da própria equipa e do adversário poderão influenciar positivamente, tanto o modelo de jogo como o processo de treino. Além disso, procurou-se compreender de que forma a monitorização e controlo do treino através do sistema de posicionamento global pode auxiliar o treinador no planeamento dos treinos. Perante toda a informação recolhida, quer da literatura, das experiências da prática, contacto com outros pares ou de reflexões pessoais foi possível concluir que: (1) o treinador-adjunto tem um papel fundamental no planeamento e operacionalização do processo de treino; (2) a observação e análise do adversário pode ser um ponto importante para planear o microciclo seguinte, tendo sempre em conta o modelo de jogo da equipa; (3) a monitorização e controlo do treino é uma temática que pode auxiliar o treinador nas mais variadas formas (representatividade do seu planeamento do treino); (4) o sistema de posicionamento global fornece dados fundamentais para uma melhor interpretação das cargas físicas a que os jogadores estão sujeitos em contexto de treino e jogo, para fins de aumento da performance desportiva e de reabilitação física.

Palavras-chave: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, TREINADOR-ADJUNTO, PROCESSO DE TREINO, CONTROLO DO TREINO.

Abstract

This internship report is a document that aims to complete the Master's Degree in High Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto, having been carried out during the 2021/2022 season, in the Under-23 team of Futebol Clube de Vizela and gives account of the knowledge and skills acquired during this sporting season. In addition to being allowed to do an internship in the U-23 team as an assistant coach, I also had the opportunity to get in touch with a tool developed and widely studied in the scientific community, such as the Global Positioning System, allowing me to deepen my knowledge about monitoring training in football. In this sense, the main objective of this report was to reflect on the roles of the assistant coach and how it could be related to the dynamics of the training process. In this way, it was intended to understand how tasks such as the analysis of the team itself and the opponent can positively influence both the game model and the training process. In addition, I tried to understand how the monitoring and control of training through the Global Positioning System could help the coach in planning training. In view of all the information collected, whether from literature, practical experiences, contact with others peers or personal reflections, it was possible to conclude that: (1) the assistant coach has a fundamental role in planning and operationalizing the training process; (2) observation and analysis of the opponent can be an important point for planning the next microcycle, always taking into account the team's game model; (3) training monitoring is a topic that can help the coach in the most varied ways (representative of his training planning); (4) the Global Positioning System provides fundamental data for a better interpretation of the physical loads that players are subjected in the context of training and game, for the purpose of increasing sports performance and physical rehabilitation.

Keywords: FOOTBALL, PROFESSIONAL INTERNSHIP, ASSISTANT COACH, TRAINING PROCESS, MONITORING TRAINING.

Lista de Abreviaturas

CCC – Contínuo de Controlo-Caos

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

EX – Extremo

FCV – Futebol Clube de Vizela

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GPS – Sistema de Posicionamento Global

GR – Guarda Redes

HSR – Corrida de Alta Intensidade

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

PL – Ponta de Lança

PSE – Perceção Subjetiva do Esforço

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

sPSE – Perceção Subjetiva do Esforço da sessão

UA – Unidades Arbitrárias

UEFA - União das Associações Europeias de Futebol

1. Introdução



1. Introdução

1.1. Âmbito do Relatório de Estágio

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este trabalho pretende relatar um ano de estágio profissionalizante realizado no plantel de Sub-23 masculino do Futebol Clube de Vizela, durante a época desportiva 2021/2022, correspondente ao 2º ano do ciclo de estudos, com o objetivo de obtenção do grau de Treinador de Futebol UEFA B.

Nas últimas décadas o futebol tem beneficiado de uma evolução significativa, apoiado e provocado pelo contributo dado pela ciência no desporto e, em específico no futebol. Evolução não só no que se refere ao espetáculo desportivo, mas também jogo, sobre a forma como se concebe, se constrói e se intervém relacionado com o processo de treino.

De acordo com Garganta (2004) o Futebol desperta paixões, suscita críticas, inspira artistas, podendo mesmo dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e naquilo que este poderá dar ao Mundo. Deste modo, Valdano (2016) classifica o futebol como um desporto infinito uma vez que, através da sua imprevisibilidade, provoca um sentimento de desassossego no espectador e simultaneamente, pode ser altamente injusto pois a cada 90 minutos podemos ter emoções, ilusões e cataclismos, sonhos e pesadelos, opiniões convergentes e divergentes, polémicas, entre tantos outros acontecimentos.

Segundo Pimenta (2019) o futebol é um jogo de conquista de espaços, na medida que é esse ganho ou perda de território, que nos vai aproximar ou afastar do objetivo do jogo que é o golo. Reconhecendo que a leitura e interpretação dos espaços é uma variável essencial para aceder ao conteúdo do jogo e, por isso, os treinadores de elite tem-na em permanente atenção.

Tobar (2018) afirma que o jogo de Futebol, tendencialmente, tem de ser encarado e analisado como um fenómeno de grande complexidade e de acordo

com Oliveira et al. (2017) a sua compreensão e análise tem vindo a sofrer evoluções ao longo dos anos.

Tal como foi descrito em cima, o futebol é um jogo complexo em que cada situação decorre de uma relação de interdependência do jogador portador da bola que atua condicionado pela sua própria equipa e pela equipa adversária. O que significa que há uma interação contínua em cada momento do jogo (Ramos, 2009).

O futebol é um sistema dinâmico que exibe comportamentos coletivos que emergem de uma multiplicidade de interações complexas e não-lineares estabelecidas pelos elementos que intervém no jogo com variados constrangimentos de performance (Duarte et al., 2012). Segundo Gréhaigne e Paul (2014) apesar de emergirem múltiplas soluções nos sistemas dinâmicos, eles exibem comportamentos que apresentam um padrão, dessa forma a complexidade vai se reduzindo o que permite com que os jogadores explorem as interações inerentes do sistema. Sustentado nesses comportamentos padronizados surge a criação e implementação do modelo de jogo, que segundo Monteiro (2020), serve de suporte para a tomada de decisões individuais e coletivas para aquilo que acontece em treino e jogo.

Deste modo, como é natural, os conteúdos a abordar e a ter em conta no processo de treino são inúmeros e todos devem ser dominados pela figura do treinador que deve ter uma ideia bem definida daquilo que pretende sobre os comportamentos tanto da sua equipa, como dos seus jogadores. Tornando, assim, o treinador um elemento essencial para todo o processo de treino de uma equipa de futebol.

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio Profissionalizante

1.2.1. Objetivos Pessoais

Em termos pessoais, o objetivo é sempre conseguir ser o melhor profissional/amigo/pessoa que puder ser para colegas, jogadores, dirigentes e restante staff do clube, através de boas atitudes, ser alguém reconhecido pelo profissionalismo e seriedade, ser alguém que acrescenta conhecimento e valor, em vez de estar somente presente.

Pretendo superar-me concluindo mais uma etapa da minha formação e do meu percurso académico; desenvolver capacidades na área de comunicação e relacionamento pessoal através do contacto com jogadores provenientes de diferentes culturas e contextos; partilhar ideias e vivências tendo uma boa relação com todos os membros da equipa técnica e todos os profissionais das diferentes áreas, aumentando assim o meu reportório de conhecimentos e capacidade de sociabilização.

Para finalizar, tenho como objetivo o meu desenvolvimento pessoal e social, tornando-me uma pessoa integra e agradável quer na sociedade e no futebol.

1.2.2. Objetivos Académicos

A conclusão do estágio e realização deste relatório permite-me terminar esta etapa académica, sendo esse o meu principal objetivo: ser Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento com sucesso e distinção.

Para que esse objetivo primordial seja alcançado defini outras metas menores: aperfeiçoar a minha capacidade de escrita e verbalização dos conteúdos, melhorar o meu domínio da língua Inglesa que aumentará a minha capacidade de pesquisa, de forma a enriquecer o meu conhecimento teórico e me permita expressar em qualquer contexto. Por fim, adquirir alguns dos conhecimentos necessários para a realização da minha atividade profissional de uma forma competente.

1.2.3. Objetivos Profissionais

Na perspetiva profissional é importante evidenciar que este estágio é profissionalizante, ou seja, permitir-me-á desempenhar, no futuro, a atividade de treinador. “Ser treinador” é um constructo multidimensional pois implica que todo um conjunto de competências em variadas áreas de atuação sejam desenvolvidas (Pinho, 2009). Logo o principal objetivo é a aprendizagem e o desenvolvimento que posso retirar deste estágio durante o desempenho desta atividade, independentemente da área de intervenção, seja ela na componente técnico-tática do processo de treino, estratégica, de liderança, de comunicação e também de análise de jogo.

Por fim, a obtenção do grau de treinador UEFA B após a conclusão do Mestrado é um objetivo claro e inequívoco, pois representa o terminar de uma etapa e mais um passo em frente na minha carreira enquanto treinador.

1.3. Motivação, Expectativas e Ambição Pessoal

A possibilidade de efetuar o estágio na equipa de Sub-23 do Futebol Clube de Vizela é sem dúvida uma excelente oportunidade de crescimento, uma vez que se trata de um clube recentemente promovido à primeira Liga Portuguesa e este ser um projeto pioneiro no clube, associado a uma visão e práticas profissionais, tendo uma ligação próxima com a equipa sénior.

Tendo em conta as minhas experiências enquanto jogador de futebol optei pela realização de um estágio profissionalizante num clube onde me fosse possível aplicar os conhecimentos adquiridos durante toda a minha formação académica e experiência obtida ao longo dos anos. Tenciono ser eu próprio colocando a minha vontade, criatividade, organização, comprometimento e dinamismo ao dispor dos interesses do clube e a minha humildade, consideração e seriedade nas relações com todos os membros integrantes do clube. A minha paixão pelo treino e pelo jogo fizeram, ao longo dos anos, com que esta atividade se tornasse na minha prioridade e assim orientar a minha carreira profissional de forma a estar em contacto diário com a envolvência de uma equipa de futebol e, também com atletas de alto rendimento podendo contribuir positivamente para o sucesso coletivo e individual de quem atua no clube.

As minhas expetativas para o estágio são elevadas, devido ao facto de esta época desportiva se caracterizar pelo iniciar de um novo projeto no clube, que é a criação de uma equipa de Sub-23. O campeonato que iremos disputar, tem se revelado ano após ano altamente competitivo, e espero que essa competitividade seja o mote para uma evolução ainda maior, seja esta individual, coletiva e/ou processual. Espero que a qualidade dos jogadores e de todos os profissionais do clube tenham um contributo significativo na minha aprendizagem e na minha evolução tanto profissional como pessoal. A oportunidade de trabalhar com novos profissionais é outro fator atrativo, esperando que tal contribua para a extensão dos meus horizontes ao nível das ideias metodológicas e das visões que tenho sobre o jogo.

Espero, por fim, que todo este processo estimule a minha inquietude e procura de conhecimento que me enriqueça e faça evoluir enquanto profissional, permitindo-me assim, realizar um trabalho de qualidade refletido neste relatório e adquirindo o máximo de ferramentas possíveis que me ajudem a viver e desfrutar deste turbilhão de emoções que é o futebol.

1.3.1. Expetativas Pessoais

Relativamente às minhas expetativas pessoais tenciono adotar uma postura alegre e positiva condizente com aquilo que me caracteriza enquanto pessoa, ser alguém aberto à opinião de quem me rodeia, ter a capacidade de ouvir atentamente o próximo para poder retirar o melhor de cada um e dessa forma evoluir, espero ter força mental para reagir e contornar com sucesso todas as adversidades que me forem impostas pelo dia-a-dia.

1.3.2. Expetativas académicas

As minhas expetativas académicas são a conclusão com sucesso deste relatório de estágio, dentro dos prazos determinados. Tenciono que este se torne um documento fundamental para a minha aprendizagem cuja reflexão constante é a chave que me possibilitará progredir. Espero desenvolver a minha capacidade de busca, síntese e interpretação de evidência científica, para que toda a informação recolhida se torne proveitosa no terreno. Por fim, relacionado

com o que foi mencionado anteriormente, ambiciono concluir este segundo ano de Mestrado tornando-me Mestre em Treino Desportivo.

1.3.3. Expetativas profissionais

Em termos profissionais, espero ter capacidade para cimentar a minha posição enquanto treinador e desenvolver argumentos que me permitam debater através das minhas ideias, almejo tornar-me alguém que é tido em conta e cuja opinião é valorizada. As minhas expetativas vão de encontro ao que referi anteriormente como objetivo, o meu desenvolvimento enquanto treinador evoluindo nas áreas que a essa atividade estão subjacentes, entender novas ideias, metodologias de treino e formas de estar através do contacto com novos profissionais, novas formas de gerir e liderar uma equipa, destacando a importância da competição para o desenvolvimento futuro dos jogadores. Planeio marcar positivamente os jogadores com quem vou trabalhar e ser considerado por eles alguém que lhes pode acrescentar valor e em quem podem confiar seja a título pessoal ou profissional.

1.4. Estrutura do Relatório de Estágio

A estruturação do relatório de estágio foi construída tendo por base o documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” facultado pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

O presente documento foi estruturado em oito capítulos, conforme descrito a seguir:

O primeiro capítulo é composto pela Introdução, constitui-se com uma descrição sobre a finalidade e importância do relatório. São relatados os objetivos e as exigências impostas pelo estágio, assim como a descrição do conhecimento profissional e toda a estrutura do relatório.

O segundo capítulo está reservado à contextualização da prática. Aborda-se e descreve-se o contexto legal, institucional e de natureza funcional do estágio, assim como o macro contexto conceptual, apoiada numa revisão da literatura.

O terceiro capítulo, intitulado de “Realização da prática profissional”, reflete as funções desempenhadas no estágio e ao acompanhamento de todo o processo, onde está inserido um pequeno estudo relativo ao uso do GPS no futebol, uma ferramenta que tive acesso para trabalhar durante esta época.

O quarto capítulo denominado por “Desenvolvimento Profissional” expõe reflexões realizadas sobre todo o processo de estágio.

O quinto capítulo é constituído pelas considerações finais, espaço onde são descritas as aprendizagens retiradas do estágio.

No sexto capítulo encontram-se as referências bibliográficas e, por último, no capítulo oito estão inseridos os anexos do trabalho.

2. Contextualização da Prática



2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Conceptual

2.1.1. O Treinador

Na literatura parece ser aceite que uma das funções primordiais do treinador é potenciar os níveis de performance dos atletas (Ramírez, 2002; Lyle, 2002). Desta forma, nos dias de hoje, para o treinador exercer uma das suas funções primordiais com eficácia, potenciar o rendimento dos seus atletas, está também dependente de uma eficiente gestão de todos os recursos que tem ao seu dispor: humanos, administrativos, materiais, técnicos, táticos, físicos e psicológicos (Duarte, 2014). Jones (2006) vê o treinador como o "maestro" de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização.

Segundo Sarmento et al. (2014) cit. por Monteiro (2020), o trabalho do treinador no seu quotidiano passa por uma rotina de preparação, observação, avaliação e intervenção. A primeira refere-se à implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de análise e observação de exercícios no treino e/ou no jogo. A segunda abrange a observação das equipas adversárias e da própria equipa. A terceira está relacionada com a ação de analisar e interpretar a informação obtida anteriormente, para criar planos de intervenção no treino que melhore o rendimento da equipa. Por fim, a intervenção é relativa à operacionalização no microciclo de treino, nomeadamente, à adaptação e modificação dos exercícios e, às particularidades da competição.

Segundo Araújo (1997), o treinador é visto como um gestor de pessoas pelo facto de ter de trabalhar com elas num ambiente inconstante. Sendo que o mesmo revela muita importância e responsabilidade no que diz respeito ao desenvolvimento do processo desportivo. Segundo Ferreira (2020) o treinador deve desenvolver capacidades como a correta aplicação dos conceitos teóricos ao contexto prático, a resolução de problemas, a reflexão acerca de todo o processo e a partilha e debate de ideias, promovendo assim um espírito critico que é fundamental no exercício das funções de treinador.

Por fim, na visão de Werthner e Trudel (2006) é necessário que os treinadores de alto rendimento tenham tido um passado como jogadores, pois

só assim conseguem perceber o que sentem os seus jogadores, sendo ainda capazes de demonstrar com melhor qualidade técnica. Conclui-se então que o treinador deve ter competências para desenvolver positivamente os seus jogadores sendo um exemplo para todos eles. Para Crespo e Reid (2009) além da preocupação com os jogadores, os treinadores têm o dever de planear os treinos, controlar e avaliar o processo de treino. Gerir todos os recursos disponíveis é uma tarefa importante para o sucesso (Duarte, 2014).

2.1.2. Modelo de Jogo

Segundo Ribeiro (2008) o modelo de jogo assume-se como o aspeto central que baliza o processo de treino. Leite et al. (2016) definem o modelo de jogo como o conjunto de comportamentos que a equipa técnica procura que a equipa adote nos momentos do jogo, criando uma identidade comum reconhecida por todos os jogadores da equipa. O modelo de jogo tem como objetivo, maximizar as potencialidades do jogador, da equipa e ao mesmo tempo diminuir ou anular as capacidades do adversário. Oliveira (2008) cit. por Ribeiro (2008) entende que o modelo de jogo tem de considerar vários aspetos centrais, sendo que um deles é, sem dúvida, a conceção que o treinador tem do jogo, ou seja, com as suas ideias de jogo.

O modelo de jogo tem como referência máxima o jogador na sua expressão individual e no relacionamento coletivo (Vingada, 2000). No entanto, toda essa individualidade e criatividade que os jogadores possuem deve ser manifestada com base em princípios e subprincípios previamente definidos, característicos do modelo de jogo pretendido. O Modelo de Jogo deverá ter abertura, capaz de lhe permitir expressar a polivalência que alguns jogadores manifestam como singularidade (Maciel, 2008), bem como outro tipo de características que os distingue.

Segundo Alírio (2020) para se construir um modelo de jogo é necessário caracterizar os conceitos do jogo de futebol, bem como compreender a complexidade das diferentes dimensões que o envolvem. Modelo de Jogo é uma forma de jogar concebida pelo treinador, específica e alicerçada por princípios, subprincípios e subprincípio dos subprincípios, hierarquizados para os diferentes

momentos de jogo, manifestando uma organização funcional própria, uma identidade coletiva (Guilherme, 2003). O modelo de jogo é enriquecido pelo treino através das experiências que o mesmo possibilita, incrementando a competência individual e coletiva (Cancela 2020).

Na conceção de Mourinho (2001) cit. por Martins (2019), para a elaboração de um modelo de jogo, é importante conhecer:

1. O clube em questão: características históricas, sociais e culturais do mesmo;
2. A equipa e o respetivo nível de jogo;
3. O nível e as características individuais dos jogadores;
4. O calendário competitivo;
5. Os objetivos a atingir;
6. Organização funcional ou articulação: princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, estabelecidos nos diferentes momentos do jogo;
7. Organização estrutural ou sistemas táticos;
8. Realidade estrutural e financeira.

2.1.3. Processo de Treino

Segundo Mesquita (2009) o treino é um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem, e deve ser entendido como o processo intencional e deliberado de fazer aprender e desenvolver capacidades. Para Platonov (2001) o treino caracteriza-se como um processo contínuo de adaptações aos estímulos baseado na existência de uma capacidade do organismo poder reagir aos estímulos exteriores que interferem com o estado de equilíbrio em cada momento.

Na sua essência, o processo de treino tem como objetivo causar alterações positivas observáveis no comportamento da equipa e dos jogadores (Garganta, 2002). Para Garganta (1997) pode-se dizer que há uma relação interdependente e recíproca entre o treino e o jogo, subscrevendo uma expressão muitas vezes utilizada: “Conforme se quer jogar, assim se deve

treinar". Posto isto, Castelo (2009) define o processo de treino como um meio de preparação para a competição que deve recriar os cenários e contextos situacionais da competição.

O processo de treino é provavelmente a variável que mais personifica a figura do treinador. Segundo Garganta (2014) este processo é como um processo ensino-aprendizagem, transforma comportamentos e atitudes e, portanto, é sistematizado, intencional e dirigido. Necessitando como tal de ser modelado (Barbosa, 2014). É sobretudo no processo de treino que um treinador é avaliado relativamente às suas competências táticas e técnicas (Cancela, 2020).

Por outro lado, importa salientar que os conceitos de simplificação (Farias, 2018) e da representatividade e especificidade (Guilherme, 2004) constituem pilares-chave das abordagens táticas ao processo de treino. A representatividade envolve o desenvolvimento de jogos reduzidos e modificados que preservam a estrutura tática da forma principal do jogo. Tal como refere Platonov (2001) afirmando que o treino tem um carater de especificidade, pois pretende provocar alterações no organismo de uma forma dirigida, procurando objetivos concretos.

Outros fatores que influenciam o processo de treino são o contexto competitivo e o período da época desportiva em que o mesmo acontece. Dado o carácter do processo de treino e da aprendizagem do 'saber jogar', é destacada a impossibilidade de generalizar processos formativos capazes de serem aplicados de igual forma independentemente do contexto desportivo em que se insere (Farias, 2018).

No entanto, é necessário compreender que o treino é um processo dinâmico, que contem progressões e regressões que não ocorrem de forma linear, existindo oscilações individuais e coletivas. Como tal, nem os jogadores nem a equipa evoluem de uma forma constante e com o mesmo ritmo. A condução do processo operacional é por isso mais complexa que o plano concetual e necessita de ser devidamente orientada nas diferentes escalas de treino para se desenvolver o modelo de jogo e os jogadores (Frade, 1985; Garganta, 1997; Guilherme, 2004).

2.1.4. Análise de Jogo

Segundo Leite et al. (2016) com a constante evolução do Futebol devido ao aumento de competitividade, a observação e análise do jogo é uma das áreas que se tem vindo a desenvolver, de tal forma que atualmente é considerada como uma ferramenta indispensável na melhor preparação dos treinadores, de forma a alcançarem os objetivos definidos. Aliás, de acordo com Carling et al. (2005), atualmente, se um treinador não utiliza a Análise do Jogo, como ferramenta para seu auxílio, é considerado como negligente pela comunidade futebolística.

Garganta (2008) menciona que, com a análise do jogo, se podem extrair informações que permitam identificar os fatores que podem fazer com que a performance desportiva seja cada vez maior. Para Ventura (2013) a observação e análise da própria equipa tem expressão quando se procura observar o que se realizou no processo de treino, averiguando se os comportamentos idealizados se tornaram realidade ou não.

De acordo com a afirmação supracitada, podemos afirmar que o método de observação e análise de jogo está intimamente ligado com o processo de treino executado. Para além de possibilitar a avaliação do grau de efetividade desse processo tal como foi mencionado em cima, é através da análise da equipa opositora e da informação retirada do jogo, que o treinador pode ser auxiliado na estruturação do processo de treino com a finalidade de aproveitar as fragilidades do adversário. Tal como refere Malta e Travassos (2014) reforçando que a observação e análise de jogo da própria equipa e do adversário, assim como a análise do treino são momentos muito importantes na preparação das equipas e jogadores.

Segundo Cancela (2020), é impossível dissociar a avaliação coletiva da individual, e vice-versa. As duas relacionam-se e influenciam-se à semelhança das dimensões tática e técnica. A componente individual só fará sentido se analisada de forma holística e não cartesiana, respeitando a fluidez do jogo. O coletivo, à semelhança do individual, não deverá ser julgado sem ter em conta a dinâmica de interação dos comportamentos individuais.

De acordo com Ventura (2013), o observador deve ter atenção a alguns parâmetros aquando da observação e análise do adversário como o modelo de jogo do adversário, os quatro momentos do jogo, a bola parada, as substituições padrão e a sua influência na estrutura e dinâmica da equipa. Também deve ter-se atenção ao comportamento em função do resultado, atender aos padrões de rendimento e comportamentais nos jogos em casa e fora, e a caracterização dos jogadores referência (Ventura, 2013).

Concluindo citando Ribeiro (2008) "*a análise do jogo procura auxiliar um treinador a tentar exponenciar, em situação de treino, o nível de adaptação e o nível competitivo da sua equipa de forma a estar cada vez mais preparada para o sucesso na competição*".

2.1.5. Controlo e Monitorização das cargas de treino com recurso ao *Sistema de Posicionamento Global*

O uso da tecnologia relativa ao sistema de posicionamento global (GPS) em desportos coletivos permite a medição da posição do jogador, da velocidade e de padrões de movimento. O GPS fornece espaço para uma melhor compreensão das demandas fisiológicas específicas e posicionais do desporto e pode ser usado para projetar programas de treino que preparem adequadamente os atletas para a competição com o objetivo de otimizar a performance em campo (Cummins et al., 2013a).

A tecnologia GPS é agora cada vez mais usada em configurações de desportos coletivos para fornecer aos cientistas do desporto, treinadores e preparadores físicos uma análise abrangente e em tempo real do desempenho dos jogadores em campo durante a competição ou treino (Cummins et al., 2013b).

Segundo McLellan et al. (2011) ao medir os movimentos do jogador, o GPS pode ser usado para quantificar objetivamente, os níveis de esforço e de stress físico em atletas de forma individual, analisar performances competitivas, avaliar diferentes cargas de trabalho posicionais, estabelecer intensidades de treino e monitorizar mudanças nas demandas fisiológicas dos jogadores. Padrões de movimento e perfis de atividade de cargas externas dos jogadores

podem ser usados além das informações táticas e respostas fisiológicas (cargas internas) para caracterizar o jogo.

Para além disso, Kellmann (2010) refere que nos últimos tempos, tem havido um interesse crescente sobre o uso da tecnologia GPS para manter o equilíbrio entre o stress induzido pelas cargas de treinos e a recuperação, maximizando a performance desportiva e minimizando o risco de sobretreino.

A literatura diz-nos que as manipulações dos exercícios que compõe as sessões de treino influenciam diretamente nas variáveis monitorizadas, algo que é importante ter em conta quando se procura contruir o processo de treino e promover cargas semelhantes a todos os jogadores. Através de vários artigos (ex., Djaoui, L. et al. (2017) e Rebelo, A. et al. (2016)) é possível perceber que as exigências de cada tipo e tamanho de jogo reduzido provocam diferenças significativas nas cargas externas do treino.

Segundo Martín-Garcia et al. (2018) para além da monitorização, é possível afirmar que a caracterização dos exercícios permite que os treinadores construam um planeamento muito mais específico de acordo com o que desejam. O ajuste das variáveis de treino pode ter uma importante participação no ganho ou manutenção de performance ao longo da época, sobretudo a nível da força muscular, capacidade aeróbia, além de alterações na composição corporal (Clemente, 2019).

De acordo com Rebelo (2016) variáveis como a distância total percorrida, a distância percorrida a alta intensidade, e a frequência de esforços de alta intensidade ou sprints são as mais utilizadas para monitorizar as cargas. A primeira refere-se como uma referência do volume de treino, enquanto as outras variáveis estão mais relacionadas com o trabalho mecânico e direcionadas para uma avaliação da capacidade neuromuscular, que esta mais relacionada aos mecanismos de lesão (Buchheit et al., 2017; Akenhead & Nassis, 2016).

Do ponto de vista das ações em campo, se as categorizarmos de acordo com a sua especificidade metabólica, apesar do jogo possuir uma significativa componente aeróbia, este é decidido fundamentalmente, por ações anaeróbias, desta forma, variáveis como o número de sprints, o número de saltos e de mudanças de direção são mais relevantes do que outras, comummente,

utilizadas como a distância total, relacionada sobretudo com o volume total de treino ou jogo (Akenhead et al., 2016; Dalen et al., 2019; Owen et al., 2017).

2.1.6. Recuperação de lesões

A análise da literatura evidencia que os marcadores ou indicadores de performance se mantém alterados até 72 horas após o jogo, e nalguns casos, prolongando-se mesmo para além deste tempo (Nédélec et al., 2014; Rampini et al., 2011; Silva et al., 2018). Ou seja, após um jogo de futebol, o jogador poderá necessitar de mais do que 3 dias para que a sua recuperação completa possa ocorrer, daí a importância de alguns dados de GPS como de monitorização muscular para minimizar o risco de lesão, uma vez que uma desadequada carga de treino poderá levar à ocorrência de lesão.

A recuperação pode ser definida como um processo individualizado e multidisciplinar (vertentes fisiológicas, psicológicas, neurais, etc.) que visa restabelecer os níveis prévios de performance (Halson, 2014; Kellman et al., 2018; van Winckel, Helsen, et al., 2014) e até, possivelmente, resultar em aumentos na performance, uma vez que o processo de recuperação de uma lesão é visto como uma janela de oportunidade para evoluir enquanto atleta.

O recuperador físico é responsável pela readaptação do jogador às exigências específicas do treino e da competição, que antecede a reintegração nos treinos com a equipa; faz o acompanhamento do regresso ao treino com a equipa dos jogadores que estiveram lesionados, complementando com algum tipo de trabalho específico, se necessário; colabora no planeamento e direção dos treinos de prevenção de lesões; colabora na monitorização e controlo do treino (Dias, 2011).

O processo de retorno à competição é caracterizado por um procedimento de aprendizagem constante, refinado pela experiência e reflexão sobre como relacionamos a pesquisa de melhor qualidade e a evidência clínica numa determinada decisão durante as fases progressivas (McCall et al., 2017). Procura-se equilibrar os benefícios e os riscos desse retorno para o jogador e para a equipa (Taberner et al., 2019a).

Um dos modelos utilizados durante o processo de reabilitação física é o 'Contínuo de Controlo-Caos' (CCC), composto por cinco fases de trabalho (Alto Controlo, Controlo Moderado, Controlo>Caos, Caos Moderado e Alto Caos). Este é um modelo que se aplica a lesões de curto e de longo prazo, usando fases mais curtas ou mais longas, uma vez que a progressão é baseada em critérios, independentemente do tempo. O CCC avança do Alto Controlo para Alto Caos, prescrevendo cargas de intervenção sobre condições progressivamente mais arriscadas (Taberner et al., 2019b).

A literatura diz-nos que independentemente da lesão, todo o processo de reabilitação deve ser progressivo de forma a reforçar as zonas anteriormente lesadas e a garantir uma maior tolerância física do jogador relativamente às cargas provenientes dos treinos e dos jogos.

Tal como refere Monson et al. (2022) o início precoce da capacidade de trabalho e o desenvolvimento dos sistemas energéticos são essenciais para a preparação geral da atividade e para aumentar gradualmente a tolerância a exercícios repetidos numa capacidade progressivamente maior, conforme necessário para o desporto.

2.2. Contexto Legal e Institucional

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2ºciclo de Mestrado de Treino Desportivo no ramo de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi realizado no Futebol Clube de Vizela, no escalão de Sub-23, que disputou a Liga Revelação jogando no Estádio do Clube Desportivo das Aves, e que treinou no Estádio Municipal de Vilarinho. O período do estágio foi compreendido entre o dia 21 de junho de 2021 a 01 de maio 2022. Este não foi realizado sob contrato, mas sim como parte integrante do Estágio Profissionalizante, inserido na esfera do Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Envolveu a realização de jogos amigáveis, de jogos oficiais e, também, em horários complementares, a realização de tarefas inerentes ao processo. Antes de iniciar as funções pré-estabelecidas de auxiliar no processo relacionado com a equipa Sub-23, foi-me pedido que, em conjunto com o Departamento Médico

do clube, colaborasse na reabilitação de jogadores pertencentes à equipa principal do Futebol Clube de Vizela.

Grau de Mestre

A conclusão do segundo ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, confere aos mestrandos o grau de mestre, que através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de estudo e da aprovação no ato público da defesa do relatório de estágio, consigam obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

Título profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II

A Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, que veio revogar o Decreto-Lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro, ao abrigo do qual foi criado o Programa Nacional de Formação de Treinadores. Este diploma legal estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, treinador de Futebol.

Uma das vias é precisamente pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto, nas instituições de ensino superior creditadas, tal como identificado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Assim, nos termos do disposto no n.º 1, alínea a) e n.º 2 do art.º 6º do diploma legal anteriormente referido, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Assim, a frequência e conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, associada à inscrição e respetiva operacionalização como treinador estagiário, confere através da equivalência a estudos de ensino superior, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – grau II

(componente geral, específica e realização do estágio) e Grau III (componente geral). Reconhecendo deste modo, conhecimentos teóricos e capacidades técnicas para o exercício profissional de tal atividade.

2.3. Contexto Institucional

2.3.1. História do Clube

O Futebol Clube de Vizela (Figura 1) foi fundado em 1 de janeiro de 1939. Os fins a prosseguir pelo clube, conforme estabelecido nos seus estatutos relacionam-se com o desenvolvimento da educação física e do desporto, promovendo a sua prática e expansão, especialmente entre os associados, proporcionando-lhes igualmente meios de cultura e distração.

Logo após a fundação do clube, foi construído o Campo Agostinho de Lima, oferecido por um vizelense, recoveiro de profissão, a quem saíra a lotaria. O Futebol Clube de Vizela, durante a sua longa atividade, a qual conta já com 78 anos de uma bonita história, conseguiu a obtenção de alguns títulos de relevo.



Figura 1 – Emblema do Futebol Clube de Vizela

Foi Campeão Nacional da 3.ª Divisão, em 1966/1967 e 1981/1982, foi Vencedor da Zona Norte da II Divisão, em 1983/1984, ascendendo à 1.ª Divisão Nacional, naquela que seria uma participação inédita no principal patamar do futebol português, disputada em 1984/1985, e foi Campeão Nacional da extinta 2.ª Divisão "B" em 2004/2005. Na última época de 2015/16, o clube almejou a

tão desejada subida à 2.ª Liga pela segunda vez no seu historial, após magnífica vitória em Anadia diante de cerca de dois milhares de adeptos vizelenses.

Neste momento, o clube proporciona a prática do futebol a cerca de 250 atletas e participa com a sua equipa de Juniores (Sub-19) nos campeonatos nacionais, sendo que, em 2013/2014, teve todos os escalões de formação no patamar máximo do futebol nacional a este nível.

O Futebol Clube de Vizela já foi, de certa forma, um clube eclético. Durante alguns anos estiveram em atividade modalidades como Ténis de Mesa, Xadrez, Hóquei em Patins, Minigolfe, para além do Futebol e do Atletismo, as únicas modalidades existentes neste momento.

No Atletismo, formaram-se no Futebol Clube de Vizela várias das atletas que, neste momento, são referências do atletismo feminino nacional, tais como Dulce Félix, Marisa Barros, Salomé Rocha e Catarina Ribeiro. Na modalidade de Minigolfe, também passaram pelo clube vários atletas com títulos nacionais no currículo, os quais, inclusive, representaram as seleções nacionais da categoria.

O Futebol Clube de Vizela tem como instalações desportivas próprias o seu Complexo Desportivo, constituído por um Estádio, com relvado natural e com capacidade para cerca de 6.000 espectadores, dois Campos de Treinos (Futebol de 11 e Futebol de 7), com relvado sintético

Este Complexo Desportivo foi construído graças a uma Direção extremamente empreendedora que aglutinou o apoio dos maiores industriais da região e, por outro lado, captou donativos mensais da generalidade dos vizelenses que, durante alguns anos, colaboraram expressamente com uma espécie de Comissão Pró-Estádio.

Para a sua construção foi fundamental a cedência dos terrenos por parte de um grande vizelense, José Fernando da Costa Vieira. A mesma Direção conseguiu também obter para o clube o Estatuto de Utilidade Pública, por despacho de 29/07/1988.

A inauguração do Estádio do Futebol Clube de Vizela teve lugar no dia 12 de novembro de 1989, data a partir da qual o antigo Campo Agostinho de Lima ficou inutilizado. O Futebol Clube de Vizela tem pugnado, desde essa data, pela

melhoria das suas instalações, de forma a proporcionar ao seu vasto número de atletas e associados as melhores condições para a prática desportiva, registando, no entanto, um abrandamento nessas melhorias provocado pela crise financeira que assolou o clube entre 2009 e 2013.

Para além da sua faceta desportiva, o Futebol Clube de Vizela já promoveu acontecimentos culturais de grande relevo, uma vez que liderou a Comissão Organizadora das Festas da Cidade de Vizela, durante mais de uma década, às quais conseguiu conferir um nível reconhecidamente elevado, e organizou dez edições de um Torneio Internacional de Futebol Juvenil.

Refira-se ainda que, nos últimos anos, o Departamento de Formação acrescentou ao seu vasto palmarés 3 títulos de Campeão Distrital de Infantis, duas subidas à 1.ª Divisão Nacional em Juniores (Sub-19), uma inédita participação na Fase Final do Nacional de Iniciados “A” em 2011/12. O fim das duas últimas épocas desportivas, para a equipa sénior, culminou com duas subidas de divisão. O que transportou o clube do Campeonato de Portugal para a Liga 2 Sabseg e de seguida, para a 1ª Liga Portuguesa.

2.3.2. Palmarés

Quadro 1 – Palmarés do Futebol Profissional e Futebol de Formação do Futebol Clube de Vizela.

Futebol Sénior
Vencedor de 1 Campeonato de Portugal (2018/2019)
Vencedor de 2 III Divisão (1966/67 e 1981/82)
Vencedor de 1 II Divisão B (2004/05)
Vencedor de 1 Taça AF Braga (1963/64)
Vencedor de 3 Taças de Honra AF Braga (1988/89, 1990/91 e 1991/92)
2 Títulos de Campeão da 2ª Divisão AF Braga (1954/55, 1961/62)
2 Títulos de Campeão 1ª Divisão AF Braga (1962/63, 1965/66)
Futebol de Formação
Campeão da 1ª Divisão de Juniores AF Braga (2010/2011)
Campeão da Divisão de Honra de Juvenis (2016/17)

2.3.3. Recursos Materiais

2.3.3.1 Estádio FC Vizela

O Estádio do Futebol Clube de Vizela (Figura 2) foi construído em 1989 e tem capacidade para 6.000 pessoas. O estádio, no início desta época desportiva, sofreu um processo de remodelação para que fossem cumpridos os requisitos necessários para receber jogos da primeira liga portuguesa. Incorporado no estádio estão vários balneários, uma sala denominada por Departamento Médico, salas para reuniões, um ginásio que será expandido, um refeitório e em breve, uma cantina para que os jogadores e todo o staff possam fazer as suas refeições. Dentro do complexo desportivo o clube usufrui de dois relvados sintéticos (um com dimensões para Futebol 11 e outro para Futebol 7) para as atividades das equipas de formação e outro tapete de relva natural para algumas situações de treino relacionadas com a equipa principal. No entanto, por razões

de logística, todo o processo relacionado com a equipa de Sub-23 não ocorre nas imediações do estádio, pois as infraestruturas de que o clube dispõe até ao momento não são suficientes para suportar duas equipas com horários de trabalho semelhantes.



Figura 2 – Estádio Futebol Clube Vizela

2.3.3.2 Instalações de treino

Devido ao facto de o clube não ter instalações capacitadas para o funcionamento e desenvolvimento de dois escalões (equipa sénior e sub-23), em simultâneo, foi feito um acordo com o Futebol Clube de Vilarinho, clube de uma localidade próxima, para a cedência das suas instalações. Portanto, todas as atividades relacionadas com os Sub-23, exceto os jogos, ocorrem no Estádio Municipal de Vilarinho (Figura 3). É um estádio de relva sintética constituído por quatro balneários, um gabinete médico, uma lavandaria e uma arrecadação onde fica guardado todo o material de apoio do FCV.



Figura 3 – Estádio Municipal de Vilarinho (Campo de treinos)

2.3.3.3. Instalações da Competição

Tendo em conta os regulamentos da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) para a competição em que a equipa está inserida, está definida a obrigatoriedade de os jogos serem disputados num terreno relvado natural e os estádios indicados pelos clubes devem possuir um mínimo de 500 lugares sentados. Contudo, como o clube não dispõe, à exceção do próprio estádio, de um campo com essas características, a solução encontrada foi jogar no estádio do Clube Desportivo das Aves (Figura 4), situado a poucos quilómetros de Vizela, clube que num passado recente participou em competições profissionais.



Figura 4 – Estádio do Clube Desportivo das Aves

2.3.4. Organização do Departamento de Formação

A Figura 5 representa o panorama atual da planificação de todas as equipas que representam o clube, evidenciando quais os escalões que estão ao encargo da Sociedade Anónima Desportiva (SAD).

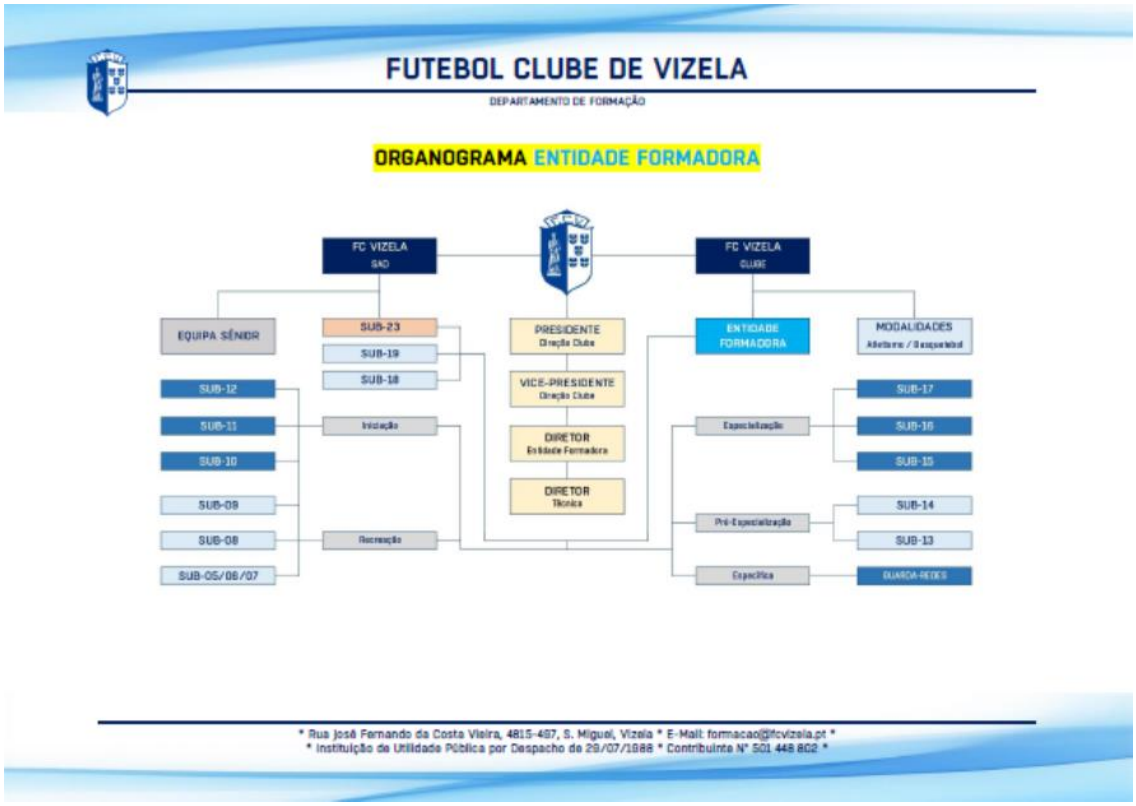


Figura 5 – Organograma Entidade Formadora

2.3.5. Enquadramento do Futebol

O enquadramento do futebol no clube é amplo, possuindo cerca de 15 equipas, permitindo, assim, ao clube competir tanto ao nível distrital como nacional. Tal como está descrito no Quadro 2.

Quadro 2 – Constituição dos Planteis do Futebol Clube de Vizela

Escalões	**Jogadores**	**Competição**
Seniores	24	Liga Bwin
Sub 23	22	Liga Revelação
Sub 19	21	Campeonato Nacional
Sub 18	18	AF Braga
Sub 17	22	AF Braga
Sub 16	20	AF Braga
Sub 15	19	Campeonato Nacional
Sub 14 – A	24	AF Braga
Sub 14 – B	23	AF Braga
Sub 13	19	AF Braga
Sub 12	23	AF Braga
Sub 11 – A	25	AF Braga
Sub 11 – B	24	AF Braga
Sub 10	20	AF Braga
Sub 9	19	AF Braga

2.3.6. Análise SWOT sobre a Entidade de Acolhimento

Segundo Marques, Souza, e Silva (2015, cit. por Martins, 2021) o nome desta análise deriva do inglês e pretende avaliar pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e fraquezas/ameaças. A análise destes pontos permite fazer um diagnóstico estratégico sobre uma entidade, logo o Quadro 3 refere os pontos anteriormente mencionados.

Quadro 3 – Análise SWOT do Futebol Clube de Vizela

Forças	**Fraquezas**
Equipa Sénior na Primeira Liga; Equipas nos Campeonatos Nacionais; Qualificação dos Treinadores.	Plantel curto; Grupo multicultural; Grupo multilingue.
Oportunidades	**Ameaças**
Interação com a equipa Sénior; Transmissões televisivas; Pouco conhecimento da nossa equipa.	Plantel criado de raiz; Pouca experiência competitiva; Pouca capacidade infraestrutural.

2.4. Contexto de Natureza Funcional

2.4.1. Caracterização e funcionamento da equipa técnica

A equipa técnica foi constituída por sete elementos: um treinador principal, três treinadores-adjuntos, um treinador estagiário, um observador e um treinador de Guarda-Redes (Quadro 4). Apesar da especificidade de funções de cada elemento dentro da equipa técnica, a dinâmica de funcionamento apoiou-se numa colaboração entre todos consoante as tarefas que competia a cada um, e relativamente a todo o processo de planeamento realizado pelo treinador principal.

Quadro 4 – Constituição da equipa técnica dos Sub-23

Nome	Função	Tarefas	Habilitações
NB	Treinador Principal	Responsável pela construção dos planos de treino. Principal gestor dos jogadores e equipa técnica.	Nível III (UEFA A) Mestre em Treino Desportivo
NC	Treinador-Adjunto	Responsável pela componente física e aquecimento. Intervenção direta na parte tática do treino.	Nível I (UEFA C) Mestre em Ensino
LM	Treinador-Adjunto	Encarregue pela análise e observação da equipa e dos adversários. Intervenção direta na parte tática do treino.	Nível I (UEFA C) Licenciado em Ciências do Desporto
Paulo Pinto	**Treinador Estagiário**	**Descrito mais à frente.**	**Nível I (UEFA C) Licenciado em Ciências do Desporto**
CG	Treinador-Adjunto	Opinião sobre o processo. Auxilia na realização dos exercícios.	Nível I (UEFA C) Licenciado em Ciências do Desporto
JS	Treinador Guarda Redes	Responsável pelo treino específico de Guarda Redes.	
LP	Observador	Funções na observação e análise dos adversários.	

2.4.2. Funções atribuídas ao estagiário

O funcionamento da equipa técnica baseou-se sempre numa base de partilha de conhecimento e confiança mútua, constante comunicação e de forma a construir e moldar o processo. No sentido de otimizar e tornar mais eficiente todo o processo, as minhas funções foram:

1. Intervenção nos exercícios através do feedback;
2. Intervenção no planeamento e operacionalização do processo de treino;
3. No jogo, auxílio na interpretação do jogo para tomadas de decisão;
4. 2º Elemento responsável pela criação e operacionalização de exercícios relacionados com a componente física;
5. Realização da análise do jogo da equipa adversária;
6. Realização da análise do jogo da própria equipa;
7. Recuperação de jogadores lesionados.

2.4.3. Caracterização de Departamentos e Staff

No que diz respeito aos recursos humanos diretamente relacionados com a equipa de Sub-23 o clube dispõem de um corpo técnico composto por 15 elementos:

- 1 Diretor Geral;
- 1 Diretor Desportivo;
- 1 Team-manager;
- 6 Treinadores;
- 1 Analista;
- 1 Médico;
- 2 Fisioterapeutas;
- 2 Nutricionistas.

2.4.6. Outras Funções

Durante esta época, para além das funções de treinador estagiário foi me proposto pela estrutura diretiva que desempenhasse tarefas relacionadas com a recuperação e reabilitação física dos jogadores que fossem sofrendo lesões ao longo da temporada, sempre em conjunto com o Departamento Médico. Um contexto completamente distinto daquele em que me ia inserir como Treinador Estagiário, uma vez que o clube tinha acabado de ser promovido à 1ª Liga Portuguesa e ia encontrar um ambiente muito mais profissional e rigoroso do ponto de vista do rendimento desportivo.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional



3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivos de Formação

A prática desportiva pode e deve ser utilizada como um meio para transmitir valores coletivos e individuais (Alírio, 2020; Bento, 1987; Bento, 2004; Marques, Gaya, & Tani, 2004). Apesar de este ser um escalão relativamente recente nos quadros competitivos da FPF, é encarado como um patamar de transição entre a formação e o futebol sénior profissional, uma vez que para estarem inseridos nesta competição os clubes têm que, obrigatoriamente, possuir uma equipa a participar nos campeonatos profissionais. Pelos motivos anteriormente mencionados, e por esta equipa deter rotinas profissionais, os objetivos de formação definidos são:

- Promover e desenvolver nos jogadores as rotinas e as obrigações de um jogador profissional do FC Vizela, devido à proximidade existente com a equipa sénior;
- Implementação de uma mentalidade competitiva;
- Tornar os jogadores mais habilitados e preparados nos diversos aspetos e momentos do jogo;
- Promover e desenvolver nos jogadores atitudes positivas e comportamentos responsáveis na componente desportiva, pessoal e social.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação visam preparar os jogadores para os desafios que lhes vão ser exigidos no decorrer desta época, mas também dar-lhes ferramentas que sirvam para o resto das suas carreiras desportivas. E serão descritos relativamente às várias dimensões que o jogo de futebol possui:

<u>Dimensão Física:</u>

- Promover atletas mais preparados e capazes de competirem nos escalões profissionais;

- Promover e desenvolver uma consciencialização sobre o trabalho complementar de prevenção de lesões;
- Desenvolver hábitos de vida saudáveis, com especial incidência para a responsabilidade do Departamento de Nutrição.

Dimensão Psicológica:

- Desenvolver um bom ambiente de treino e capacidade de vivência em comunidade;
- Capacitar os jogadores de ferramentas que lhes permitam lidar com as adversidades futuras;
- Promover altos índices de motivação e confiança em treino e em jogo;
- Desenvolver uma cultura diária de vitória.

Dimensão Tática:

- Desenvolver jogadores capazes de dominar todos os momentos do jogo;
- Capacitar os jogadores de conhecimento dos comportamentos específicos da sua posição;
- Desenvolver nos jogadores a capacidade de interpretarem o modelo de jogo proposto.

Dimensão Técnica:

- Desenvolver jogadores capazes de tomar melhores decisões tendo em conta o contexto;
- Capacitar os jogadores de habilidades específicas para a sua posição.

3.1.3. Objetivos de Competição

Sendo este o ano de criação deste escalão no clube e desse modo a primeira participação neste campeonato, o objetivo passa por deixar uma imagem condizente com as exigências de um clube cuja equipa sénior milita na Primeira Liga Portuguesa, sendo que essa imagem é refletida por vitórias e procura-se que a vitória faça parte do processo formativo destes jogadores.

1ª Fase da Liga Revelação:

- Qualificação para a Fase do Apuramento de Campeão.

Taça Revelação:

- No mínimo, atingir as meias-finais.

3.1.6. Reflexão dos objetivos definidos e conclusões

Do ponto de vista da formação cívica dos jogadores o resultado foi, sem dúvida, positivo, uma vez que todos eles primaram por uma conduta exemplar ao longo do ano. Respeitaram todas as tarefas e desafios propostos, respeitaram as pessoas que diariamente trabalharam no clube e respeitaram-se enquanto grupo, sem nenhum episódio menos bom a registar.

A proposta de objetivos de formação anteriormente descrita parece-me ajustada tendo em conta as condições que o clube disponibiliza aos jogadores. Desde alojamento num hotel de 4 estrelas, a carrinhas para deslocação para o treino, almoço em dias de jogo, refeições após os jogos, etc, são fatores reveladores do profissionalismo que o clube pretende impor nos escalões mais jovens. As regras pré treino como um máximo de 2 bolas fora do saco para recriação, promove a socialização entre jogadores, bem como a familiarização para o cumprimento de normas, a obrigatoriedade de não deixarem garrafas de água vazias no campo e a criação de grupos responsáveis pelas bolas no fim do treino são também fatores promotores de responsabilidade e entreajuda.

Tendo em conta os resultados que obtivemos depois de findado o período competitivo, é importante referir de forma clara, que os objetivos não foram alcançados. Pretendíamos e tínhamos capacidade para alcançar um dos quatro primeiros lugares de forma a lutar pelo campeonato. Após não o termos conseguido e redefinirmos objetivos voltamos a não corresponder às nossas próprias expectativas sem nos conseguirmos qualificar para a Taça Revelação.

Contudo, em termos de preparação e desenvolvimento de jogadores, é de salientar o elevado número de jogadores que foram chamados para treinar na equipa principal, uns voltaram, outros conseguiram conquistar o seu espaço. De

salientar que 5 jogadores que faziam parte desta equipa participaram em pelo menos um jogo da equipa principal.

3.2. Calendarização da Época Desportiva

3.2.1. Caracterização do plantel

O plantel foi construído praticamente de raiz uma vez que este é o primeiro ano de atividade do escalão de Sub-23 no clube. Esta equipa é constituída por jogadores que já faziam parte dos quadros do clube, e completado com enumeras contratações, sendo que 45% dos jogadores pertenciam ao clube na época anterior e os restantes 55% chegaram ao clube no início desta época desportiva. Este é um plantel que, ao longo da temporada, teve à sua disposição 22 jogadores como se verifica no Quadro 5, não coabitando todos ao mesmo tempo devido ao preenchimento de vagas na equipa Sénior, por surgirem jogadores à experiência ao longo da temporada e por implicações a que a pandemia obrigou. No entanto, sempre que necessário foram colmatadas algumas ausências recorrendo aos escalões secundários.

Quadro 5 – Caracterização individual do Plantel dos Sub-23

Nome	Posição	Ano	Nacionalidade	Época Anterior
Jogador 1	GR	2002	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 2	GR	2001	Portuguesa	Oriental
Jogador 3	DC/DE	2002	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 4	DC	2000	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 5	DC	2002	Nigeriana	FC Vizela
Jogador 6	DD/DC	2003	Portuguesa	Rio Ave
Jogador 7	DD	2002	Portuguesa	UD Oliveirense
Jogador 8	DE	2001	Nigeriana	FC Vizela
Jogador 9	MD/DC	2002	Ganesa	FC Porto
Jogador 10	MD	2001	Portuguesa	Rio Ave
Jogador 11	MC	2002	Portuguesa	Vitória SC
Jogador 12	MC	2001	Portuguesa	RD Águeda
Jogador 13	MC	2002	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 14	EX/MC	2001	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 15	EX/DE	2002	Ganesa	FC Porto
Jogador 16	EX	2002	Colombiana	Leones FC
Jogador 17	EX	1999	Nigeriana	Boavista FC
Jogador 18	EX	1999	Francesa	RE Mouscron
Jogador 19	EX	2002	Nigeriana	FC Vizela
Jogador 20	EX/PL	2002	Portuguesa	FC Vizela
Jogador 21	PL	2002	Nigeriana	Dominion Hotspur FC
Jogador 22	PL	2002	Portuguesa	FC Vizela

Através de uma distribuição dos jogadores por setores, visualizamos no setor defensivo dois Guarda-Redes, três Defesas Laterais e três Defesas Centrais, no setor intermédio dois Médios Defensivos e três Médios Centro e no setor avançado sete Extremos e dois Pontas de Lança.

- Jogador 1 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: anatomicamente dotado por ter os segmentos corporais grandes, forte no 1x1, boa agilidade e rápidos reflexos. Pontos Fracos: Dificuldade nos aspetos técnicos do jogo de pés, dificuldade no controlo da profundidade e revela alguma descoordenação.

- Jogador 2 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: Capacidade de comunicação, excelente domínio de baliza, e forte no jogo de pés. Pontos

Fracos: Dificuldade no posicionamento e no ataque a bolas de cruzamento. Pouco domínio sobre o controlo da profundidade.

- Jogador 3 – Pé preferencial: esquerdo. Pontos Fortes: Capacidade para progredir no terreno com bola, excelente capacidade técnica, agressivo nos duelos, forte no jogo aéreo tanto defensiva como ofensivamente e boa estatura. Pontos Fracos: Frágil do ponto de vista muscular (devido ao histórico de lesões), lento no deslocamento e tem falta de rotinas como DC, ou seja, comete alguns erros táticos (má orientação dos apoios, pouca noção de linha, momentos de subir/descer no terreno).

- Jogador 4 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muita qualidade de passe e visão de jogo, excelente capacidade técnica, boa leitura de jogo, boa estatura. Pontos Fracos: lento no deslocamento, problemas no momento de transição defensiva perceber os melhores momentos para saltar na bola ou aguentar e fechar os espaços, pouca agressividade nos duelos, principalmente ofensivos.

- Jogador 5 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: Boa estatura, rápido nos deslocamentos e muito agressivo nos duelos (por vezes demais) e forte no jogo aéreo ofensivo e defensivo. Pontos Fracos: pouco conhecimento tático sobre o jogo (má orientação dos apoios, posicionamentos errados consoante o movimento dos colegas) e algumas lacunas técnicas (receções pouco orientadas, condução de bola diagonal).

- Jogador 6 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: excelente na orientação dos apoios, forte no 1x1 defensivo. Pontos Fracos: baixa estatura, pouco confiante nas suas capacidades e alguma falta de agressividade nas ações.

- Jogador 7 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: excelente aptidão física, capacidade de adaptação (oferece soluções tanto por dentro como por fora), forte no 1x1 defensivo e muito forte nas incursões por dentro. Pontos Fracos: alguns problemas de posicionamento em Organização Defensiva (muito longe do opositor direto), muitas abordagens de antecipação e deve melhorar as decisões no ultimo terço do campo.

- Jogador 8 – Pé preferencial: esquerdo. Pontos Fortes: muito criativo com bola, inteligente na procura dos espaços livres, grande capacidade técnica (excelente primeiro toque, qualidade de passe e de cruzamento) e boas tomadas de decisão no último terço. Pontos Fracos: revela algumas fragilidades no processo defensivo, má colocação dos apoios no 1x1 defensivo, muito lento a encurtar espaços ao portador da bola e deve melhorar no momento de transição defensiva.

- Jogador 9 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muito forte nos duelos defensivos, facilidade em variações longas do centro de jogo, boa capacidade chegada à área adversária e de finalizar de longe. Pontos Fracos: Pouca inteligência posicional, nomeadamente coberturas defensivas, dificuldade em identificar linhas de passe interiores, deve melhorar na perceção dos *timings* de jogo e nos momentos de transição ofensiva e defensiva.

- Jogador 10 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: revela um grande raio de ação no campo, boa capacidade física e forte nos duelos. Pontos Fracos: Incapacidade para gerir os momentos do jogo, tem pouco sentido posicional (é muito atraído pela bola) e procura demasiado a bola no pé.

- Jogador 11 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: Muito intenso e agressivo sobre a bola e o espaço, inteligente a descobrir espaços livres

para receber a bola, mostra capacidade de adaptação (tanto procura em apoio como em profundidade) e mostra qualidade do ponto de vista técnico. Pontos Fracos: deve melhorar na contenção (faz muitas faltas) e precisa de simplificar o seu jogo em espaço mais recuados no terreno.

- Jogador 12 – Pé preferencial: esquerdo. Pontos Fortes: muita criatividade e aptidão técnica, capacidade de identificar e executar, tanto ligações curtas como longas, excelente executante de bolas paradas. Pontos Fracos: deve melhorar o seu jogo sem bola (oferecer maior mobilidade na procura da bola e ser mais comprometido defensivamente).

- Jogador 13 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muito disciplinado nos momentos defensivos, boa aptidão física, capacidade de finalizar de longe e bom executante de bolas paradas. Pontos Fracos: muito lento nas tomadas de decisão, pouca preparação para receber bola, o que lhe tirava tempo para executar.

- Jogador 14 – Pé preferencial: esquerdo. Pontos Fortes: muita capacidade para guardar a bola sobre pressão, inteligente nas movimentações (para ele próprio e para os outros), disciplinado nos momentos de Organização Defensiva e boa capacidade para recuperar bolas. Pontos Fracos: deve melhorar a finalização, a tomada decisão no último terço e nos momentos de transição ofensiva e defensiva.

- Jogador 15 – Pé preferencial: esquerdo. Pontos Fortes: muito rápido no deslocamento, agressivo nos duelos e mostra muita qualidade tanto a cruzar como a finalizar. Pontos Fracos: pouco comprometido defensivamente e muito individualista nas ações.

- Jogador 16 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: excelente capacidade física e boa estatura. Muito rápido no deslocamento, intenso e agressivo nas ações. Disciplinado taticamente. Pontos Fracos: revela pouco entendimento sobre o jogo, tem algumas dificuldades do ponto de vista técnico, nomeadamente sobre pressão. Deve melhorar as suas ações no último terço, principalmente o último passe.

- Jogador 17 – Pé preferencial: Esquerdo. Lesionado durante toda a época (Rotura total do tendão de Aquiles).

- Jogador 18 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muito rápido no deslocamento com e sem bola, muita capacidade de desequilíbrio tanto por fora como por dentro, excelente no 1x1 ofensivo. Pontos Fracos: Instabilidade emocional, pouca mobilidade na procura da bola e deve melhorar a sua tomada de decisão no último terço.

- Jogador 19 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muito rápido no deslocamento e oferece muita mobilidade no ataque. Pontos Fracos: pouco entendimento sobre o jogo, revela problemas principalmente ao nível do posicionamento em Organização Defensiva, deve melhorar os *timings* de entrada em profundidade e pouco sentido coletivo no último terço.

- Jogador 20 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: muito inteligente na ocupação dos espaços, muito forte no apoio pela sua capacidade de jogar de primeira, ler o jogo antes de receber a bola e receber orientado. Apesar da baixa estatura tem um bom jogo aéreo e finaliza bem. Pontos Fracos: Em termos físicos revela sempre dificuldades para jogar mais tempo (deve fazer um trabalho extra), precisa de aumentar a sua agressiva nos duelos defensivos bem como diminuir o tempo de reação à perda da bola.

- Jogador 21 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: Boa estatura e excelente aptidão física. Trabalha muito defensivamente. Forte no jogo em apoio tanto em ligação com a segurar a bola. Forte no jogo aéreo e mostra qualidade na finalização. Pontos Fracos: revela dificuldades no jogo ofensivo sem bola, nomeadamente no *timing* de entrada em profundidade.

- Jogador 22 – Pé preferencial: Direito. Pontos Fortes: forte no jogo aéreo e ataque à bola dentro da área. Pontos Fracos: Debilidades do ponto de vista técnico quer no primeiro toque para um jogo em apoio, quer nas receções sob pressão. Deve melhorar a sua tomada de decisão e a finalização.

No geral, o plantel caracteriza-se por ser competitivo e por apresentar uma grande variedade de soluções individuais. A equipa apresenta uma boa capacidade criativa e de trabalho, no entanto, apresenta dificuldades nas relações entre setores e em comportamentos defensivos setoriais e intersectoriais, sobretudo nos momentos de transição defensiva.

O plantel é constituído por dois guarda-redes fortes no posicionamento entre os postes, com muita margem de progressão ao nível do jogo de pés e com algumas dificuldades no capítulo do controlo da profundidade. Constitui-se, também, por seis defesas que possuem uma excelente qualidade de passe, características que os torna muito capazes em construção no momento de organização ofensiva. Contudo, são pouco agressivos sem bola e têm dificuldades nos comportamentos sectoriais de linha defensiva a quatro.

Para além disto, a equipa apresenta dois médios defensivos e três médios centro. Estes detêm capacidade de trabalho com bola e sem bola e oferecem muita mobilidade no corredor central. Porém, demonstram debilidades no domínio das referências de pressão, do encurtamento de espaços e na chegada a zonas de finalização bem como capacidade de meia distância. Por último, constitui-se por nove avançados, entre extremos e pontas de lança, com

qualidade técnica, criativos, intensos e rápidos. Estes jogadores oferecem uma grande capacidade de pressionar o adversário, embora por vezes, de forma pouco inteligente.

Revela-se importante esclarecer que se tratou de um plantel constituído por várias nacionalidades, as quais são apresentadas na Quadro 6. Uma vez que o país de nascimento de uma pessoa torna-se um fator nuclear no seu perfil sociocultural, pelo que é inegável que influencia a comunicação verbal entre jogadores e entre treinadores e jogadores, além de outros fatores que é importante respeitar, tais como hábitos e crenças religiosas.

Quadro 6 – Nacionalidade dos jogadores do Plantel.

País	Número
Portugal	11
Nigeria	5
Gana	2
Giné-Bissau	2
França	1
Colombia	1

3.2.2. Caracterização do contexto competitivo

Na época 2021/22, os sub-23 do Futebol Clube de Vizela disputaram a Liga Revelação, prova organizada pela FPF.

Formato da Prova

1. A Liga Revelação de 2021/2022 é disputada por, no máximo, 18 clubes.
2. A Liga Revelação é composta por duas fases, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase – Apuramento Taça Revelação e a 2.ª Fase – Apuramento Campeão.

1.ª Fase

3. A Liga Revelação é disputada na 1.ª Fase por, no máximo, 18 clubes, que são divididos por duas séries, distribuídas de acordo com a sua

localização geográfica. Sendo a Série “A” (Quadro7) a série mais a Norte e a Série “B” a série mais a Sul.

4. Em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
5. Os três melhores classificados de cada série, num total de seis, são apurados para a 2.ª Fase – Apuramento Campeão.
6. Os restantes classificados de cada série são apurados para a 2.ª Fase – Apuramento Taça Revelação (Quadro 8).

Quadro 7 – Caracterização da Série A da 1ª Fase da Competição.

Clube	**Localização**
Académica OAF	Coimbra
FC Famalicão	Famalicão
FC Vizela	**Vizela**
Leixões	Matosinhos
Rio Ave	Vila do Conde
SC Braga	Braga
Vitória SC	Guimarães

2.ª Fase – Apuramento Taça Revelação

7. A 2.ª Fase – Apuramento Taça Revelação é disputada por, no máximo, 12 clubes, que são divididos por duas séries, distribuídas de acordo com a sua localização geográfica.
8. Em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
9. Todos os clubes transitam com metade dos pontos obtidos na 1.ª fase da prova.
10. O primeiro classificado de cada série apura-se para a Taça Revelação, nos termos do formato da Prova.

Quadro 8 – Caracterização da 2ª Fase da Competição.

Clube	**Localização**
Académica OAF	Coimbra
Belenenses SAD	Lisboa
Farense	Faro
FC Famalicão	Famalicão
FC Vizela	**Vizela**
Marítimo	Madeira
Sporting	Lisboa
Vitória SC	Guimarães

2.ª Fase – Apuramento Campeão

11. A 2.ª Fase – Apuramento Campeão é disputada por seis clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
12. Os seis clubes apuram-se para a Taça Revelação, nos termos do formato da Prova.
13. O primeiro classificado desta fase é considerado o campeão da Prova.

3.3. Modelo de Jogo

O dispositivo tático principal utilizado pela equipa de sub-23 do FCV é o 1x4x3(1+2)x3 (Figura 6). Este dispositivo é composto por um guarda-redes, dois defesas centrais, dois defesas laterais, um médio defensivo, dois médios centro, dois extremos e um avançado. A organização estrutural referida é o ponto de partida para as dinâmicas e sub dinâmicas que se pretendem criar, pela equipa técnica e pelos jogadores, respetivamente. De outra forma, o dispositivo tático alternativo (Figura 7) utilizado é o 1x4x3(2+1)x3, cuja diferença para o acima referido é a constituição do meio-campo, com dois médios centro e um médio ofensivo.

O modelo de jogo diz respeito a um conjunto de comportamentos padrão que concedem identidade à equipa e são executados respeitando os diferentes

momentos de jogo, que, segundo Maciel (2008), existe entre eles um fluxo e fluidez interativa, que não pode ser ignorada, não fazendo sentido, qualquer um dos Momentos sem a relação com os demais.

Castelo (1994) refere a importância da criação de um conjunto de referências, baseadas em princípios de jogo que orientem a equipa durante as fases ofensiva e defensiva. Estes princípios visam conferir organização aos diferentes momentos do jogo, sendo fundamentais na criação de um modelo de jogo. Segundo Guilherme (2004) esta conceção de jogo consiste na visão do treinador e na forma como este organiza as suas ideias na procura do estabelecimento de princípios e regras de ação para os jogadores.

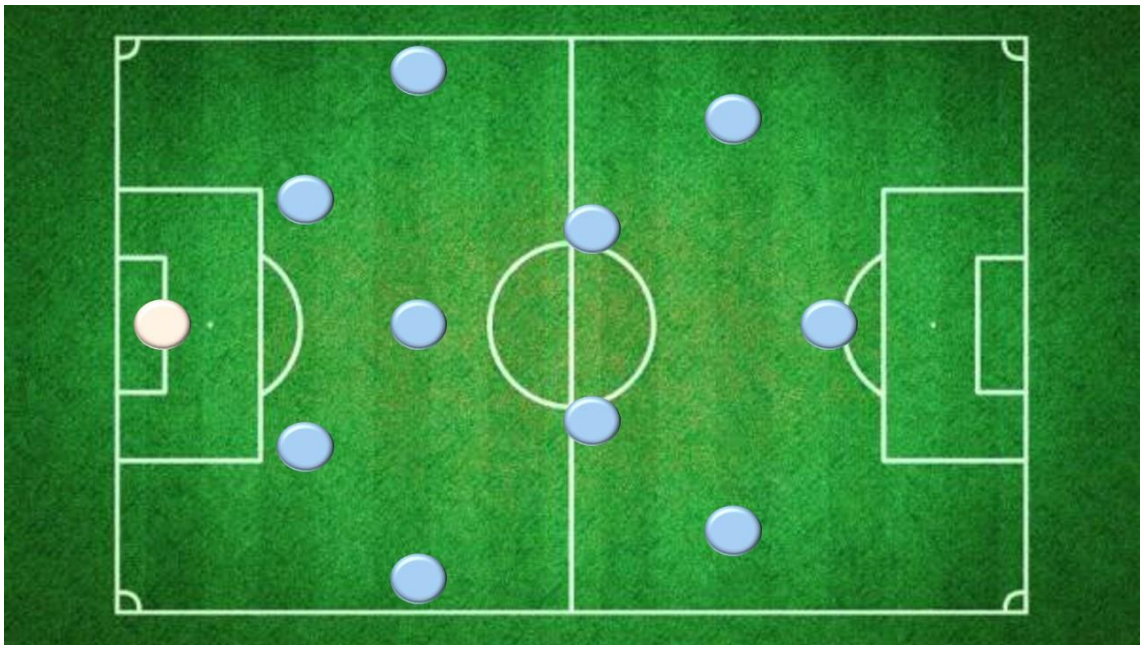


Figura 6 – Dispositivo Tático Principal 1x4x3(1+2)x3

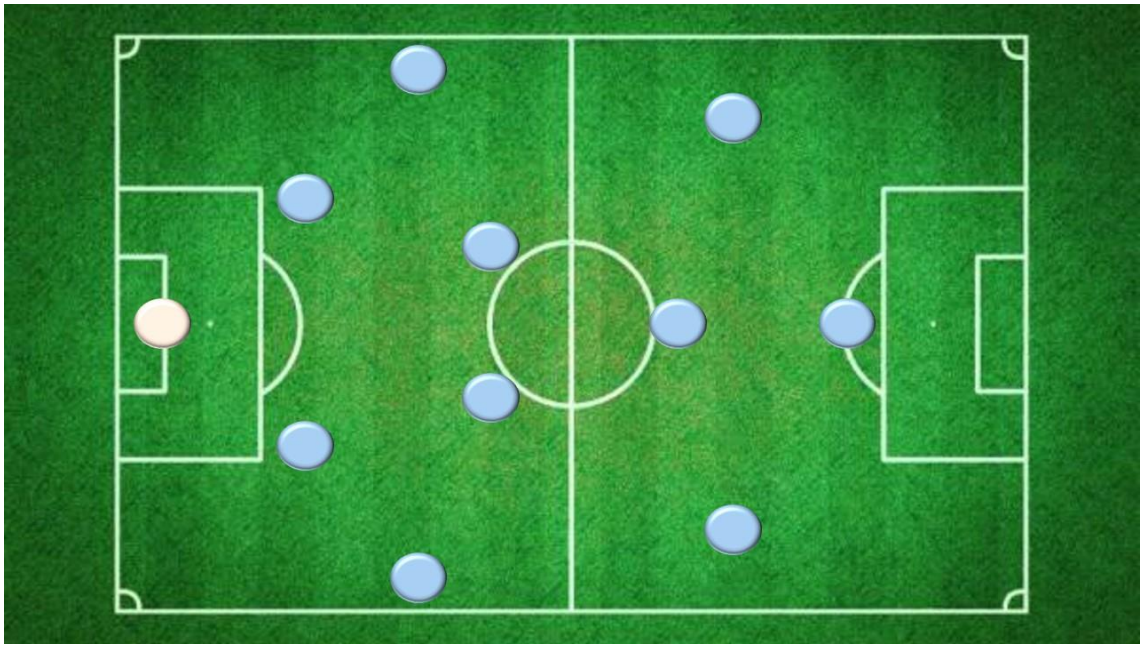


Figura 7 – Dispositivo Tático Alternativo 1x4x3(2+1)x3

3.3.1. Organização Ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa detentora da posse de bola tenta marcar golo (Leite et al., 2016). Segundo Garganta (1997) o processo ofensivo abrange todas as ações realizadas pelos jogadores pertencentes à equipa que detém a posse da bola, e que ocorrem com base em cascatas de objetivos, hierarquizados em função da finalidade do jogo: manter a posse da bola, aproximar-se da baliza adversária, marcar golo.

Princípios:

- Jogo de posse e circulação de bola;
- Máximo de amplitude no jogo;
- Grande mobilidade nas diversas fases de construção;
- Procura do 3º homem (homem livre) que segundo Maciel (2008) trata-se de uma sub dinâmica comportamental relativamente simples, revelando-se difícil de contrariar por parte de quem defende, e determinante na construção de situações de finalização, para que o jogador que recebe possa atacar o espaço sem pressão;
- Procura de atração do adversário para explorar outras zonas do campo;

- Jogo apoiado, mas com entradas em ruturas de forma a criar espaço para que a bola entre em zonas livres.

3.3.1.1 Saída de bola (1º Sub momento)

Pretende-se que a primeira fase de construção se inicie, preferencialmente, através de uma saída curta, com a equipa a posicionar-se consoante isso. Como se pode verificar pelo posicionamento das peças na Figura 8, os defesas centrais abertos com o médio defensivo por perto para encaixar no meio, defesas laterais projetados dando a máxima amplitude, tendo o do lado da bola mais liberdade para o fazer, os dois médios centro posicionados nos espaços livres nas costas da primeira linha de pressão adversária, terminando com os três avançados em profundidade de forma a "empurrar" a última linha do bloco adversário, sendo os mesmos uma referência quando necessário.

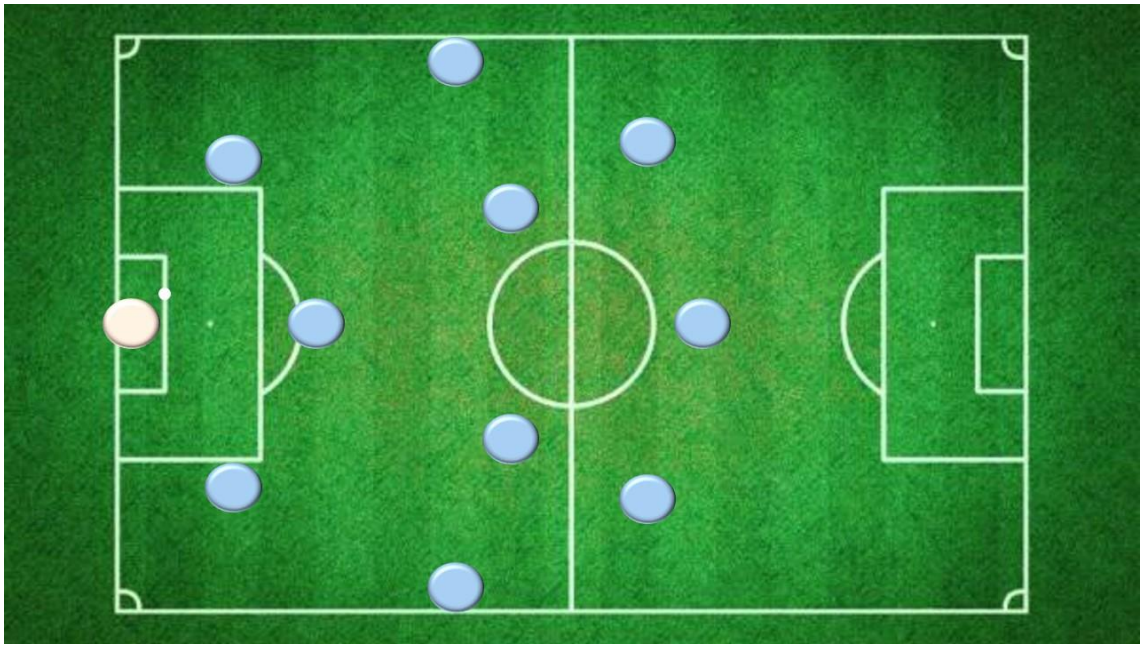


Figura 8 – Disposição da equipa no Pontapé de Baliza.

3.3.1.2 Construção (2º Sub momento)

Na fase de construção, o objetivo principal é fazer chegar a bola de forma controlada ao corredor central dentro do bloco adversário. Para isto, pretende-

se que a equipa saiba, inicialmente, gerir o ritmo de jogo, mantendo a posse de bola de uma forma segura e circulando em largura com grande mobilidade nos espaços interiores.

Para conquistar o espaço interior, os defesas centrais e o médio defensivo surgem com um papel essencial, têm de ser capazes de quebrar linhas progredindo com bola ou com recurso ao passe interior. Eles devem ser capazes de provocar o adversário para depois na altura exata colocar a bola no espaço/jogador livre, com a saída de posição do adversário.

Neste momento é fundamental que os extremos tenham capacidade de oferecer linhas de passe por dentro. Estas linhas de passe podem ocorrer através de permutas com os médios, mas preferencialmente, pretende-se que seja o defesa lateral a projetar-se e a aproveitar o espaço livre criado pelo extremo, ilustrado na Figura 9.

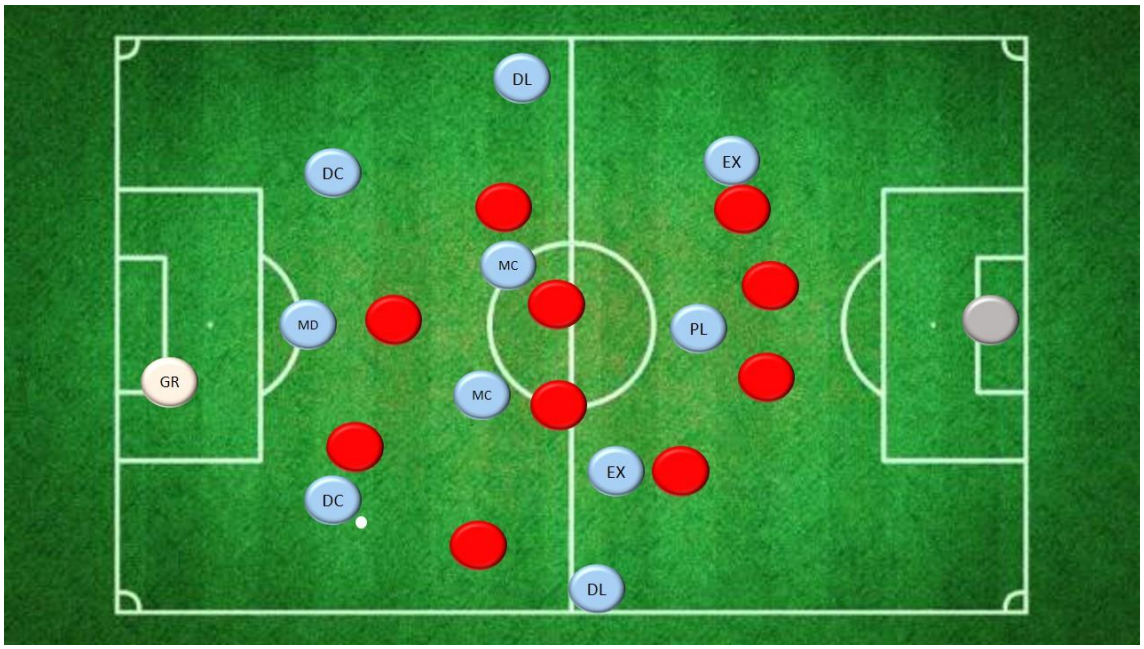


Figura 9 – Sub dinâmica Extremo-Lateral.

O médio do lado da bola também pode ser uma alternativa através da sua projeção, rompendo por dentro e entrando em zonas mais ofensivas, ao contrário do ponta de lança que baixa para apoiar, existindo quase que uma permuta entre os dois.

Neste instante, o Ponta de Lança passa a ser um jogador de apoio, procurando transacionar o centro de jogo, avançando no terreno com o controlo da bola, ou jogar de frente, caso não consiga rodar, para o Médio do lado contrário decidir, tirando proveito da dinâmica do 3º Homem.

É exigido aos jogadores que recebam bola que exista uma especial atenção à colocação dos seus apoios, para que seja mais fácil a sua orientação para a frente com o intuito de dar maior fluidez e velocidade ao jogo.

No entanto, o extremo do lado contrário deverá continuar aberto, por forma a ter espaço para receber a bola e encarar o adversário, ficando o defesa lateral desse mesmo lado como um apoio por dentro, mais próximo do equilíbrio, e ficando como uma solução de passe por trás, caso não se consiga dar a velocidade pretendida ao jogo, tal como se verifica na Figura 10.

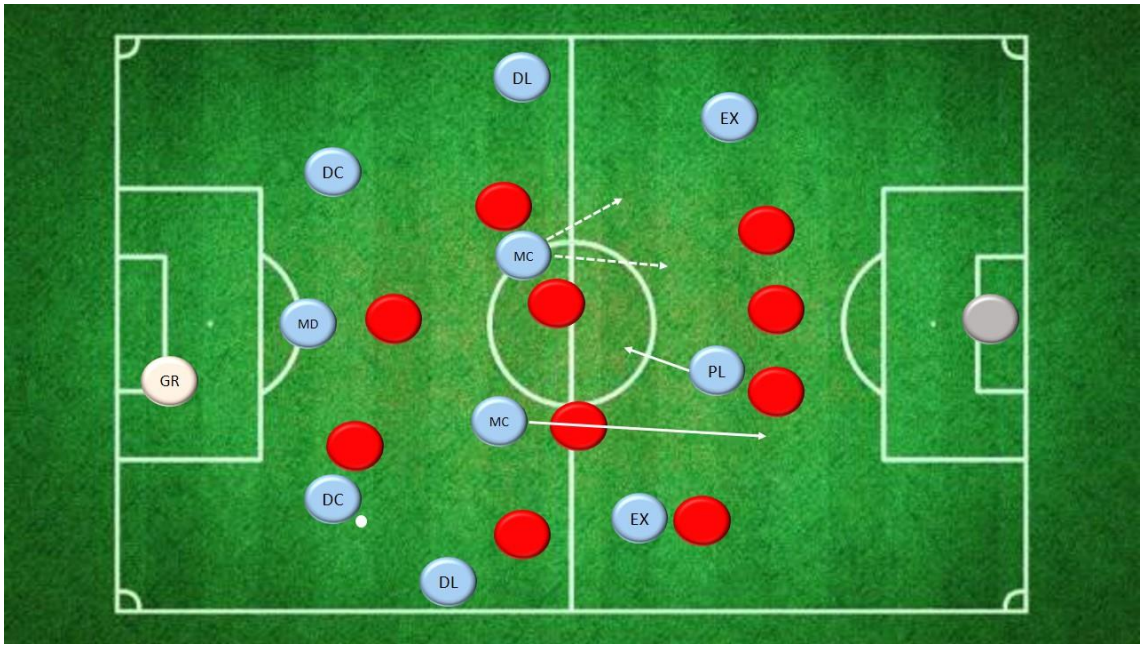


Figura 10 – Sub dinâmica Médio Centro-Ponta de Lança.

Este tipo de dinâmicas envolve um constante movimento de todos os intervenientes. Sendo que a lógica é sempre de progredir de forma sustentada no terreno.

3.3.1.3 Criação (3º Sub momento)

A zona de criação é como o próprio nome indica, um local para inovar, para criar e para dar total liberdade construtiva aos jogadores. Começando pelo comportamento dos jogadores que não têm bola, a linha defensiva, bem como o Guarda-Redes, sobe no terreno de forma a encurtar distâncias, precavendo uma possível perda de bola.

Nesta fase pretende-se que a equipa se posicione em “campo grande”, ou seja, máxima largura e profundidade, por forma a obrigar o adversário a estar tão aberto quanto possível e é exigido aos jogadores que estejam em permanente análise do espaço, da bola, dos colegas e do adversário, movimentando-se em função disso.

Como foi dito anteriormente, o objetivo primordial é criar espaço para jogar no corredor central dentro do bloco adversário. Fruto da sub-dinâmica Extremo – Defesa Lateral (Figura 11) do lado da bola, se a bola entrar no defesa lateral, o extremo deve, imediatamente, ajustar-se perante ele e oferecer uma linha de passe interior. Aí o defesa poderá optar entre o cruzamento, a combinação interior com o extremo ou a jogada individual.

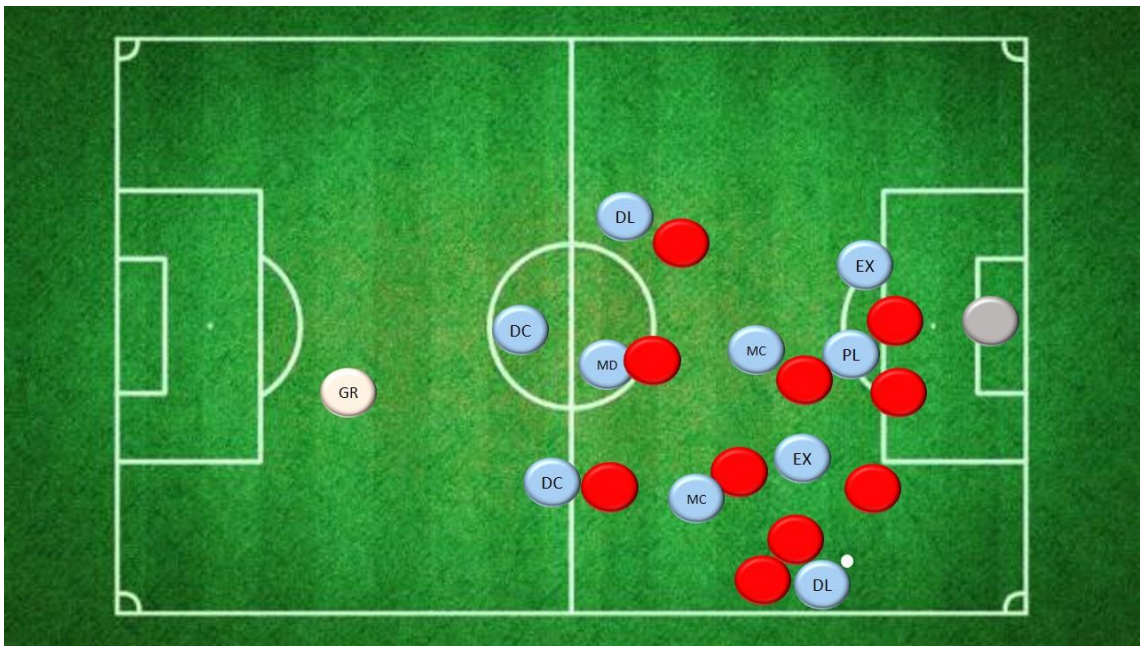


Figura 11 – 2ª Fase de construção Sub dinâmica Extremo-Lateral

Tal como foi mencionado no 2º Sub momento ocorrem permutas entre o ponta de lança e o médio do lado da bola, com o objetivo de o médio aclarar esse espaço interior através de uma rutura entre o central e o lateral adversário para benefício do extremo ou do Ponta de Lança que fazem um movimento aproximativo ao centro do jogo.

Depois de tomada a decisão por parte de quem tem bola, se o ponta de lança receber sobre pressão do adversário é pretendido que o mesmo funcione como apoio frontal, tendo como solução o médio do lado contrário que ao receber a bola poderá ficar numa situação vantajosa de frente para a baliza adversária. No entanto, deverá temporizar até que tenha linhas de passe, ou partir para a baliza, para finalizar de longe ou provocar para atrair e soltar o extremo do lado contrário.

Do lado contrário é possível que se crie uma situação de superioridade numérica com o Defesa Lateral desse lado a projetar-se para desequilibrar e com o apoio do médio que fez o passe. A partir daí, a liberdade para decidir é total, podendo optar pelo cruzamento para a área, combinar com o lateral ou avançar para uma situação de 1x1.

De facto, a relação de trocas entre todos os jogadores é algo complexa, envolvendo o *timing* certo de entrada nos espaços e de apoios, capacidade de análise e comunicacional.

3.3.1.4 Finalização (4º Sub momento)

Neste Sub momento, deverão estar presentes, aquando do cruzamento, 3 jogadores dentro da área, posicionando-se nas zonas consideradas mais perigosas para a concretização do golo, sendo que também alteram consoante o posicionamento do jogador que ganha o espaço para cruzar. Deverão estar em linhas e corredores diferentes, de forma a povoar o maior espaço possível dentro de área, e assim tentar aumentar as possibilidades de marcar golo.

Outro aspeto, que também se revela importante, é o posicionamento dos jogadores que ficam em posição para uma segunda bola que possa surgir na

entrada da área, para que seja possível retirar vantagem de um eventual corte por parte da defensiva adversária.

As zonas de ataque à bola, como podemos ver na Figura 12, são o primeiro poste, zona de penálti e o segundo poste, espaços preenchidos pelo Médio Centro do lado bola, devido às permutas que ocorreram anteriormente, pelo Ponta de Lança e pelo Extremo do lado contrário, respetivamente. No caso de a linha de fundo ter sido ganha pelo Extremo, a colocação dos jogadores em campo é idêntica, sendo que fica o Defesa Lateral na posição do Extremo.



Figura 12 – Zonas de Finalização em situação de cruzamento.

A Figura 13 descreve a sub dinâmica Médio Centro-Ponta de Lança com a bola a entrar no Ponta de Lança enquanto este faz um movimento de rutura, tal como foi descrito anteriormente. Neste caso o Médio Centro do lado contrário à rutura do Ponta de Lança e o Extremo deverão atacar em máxima velocidade a zona demarcada na figura.

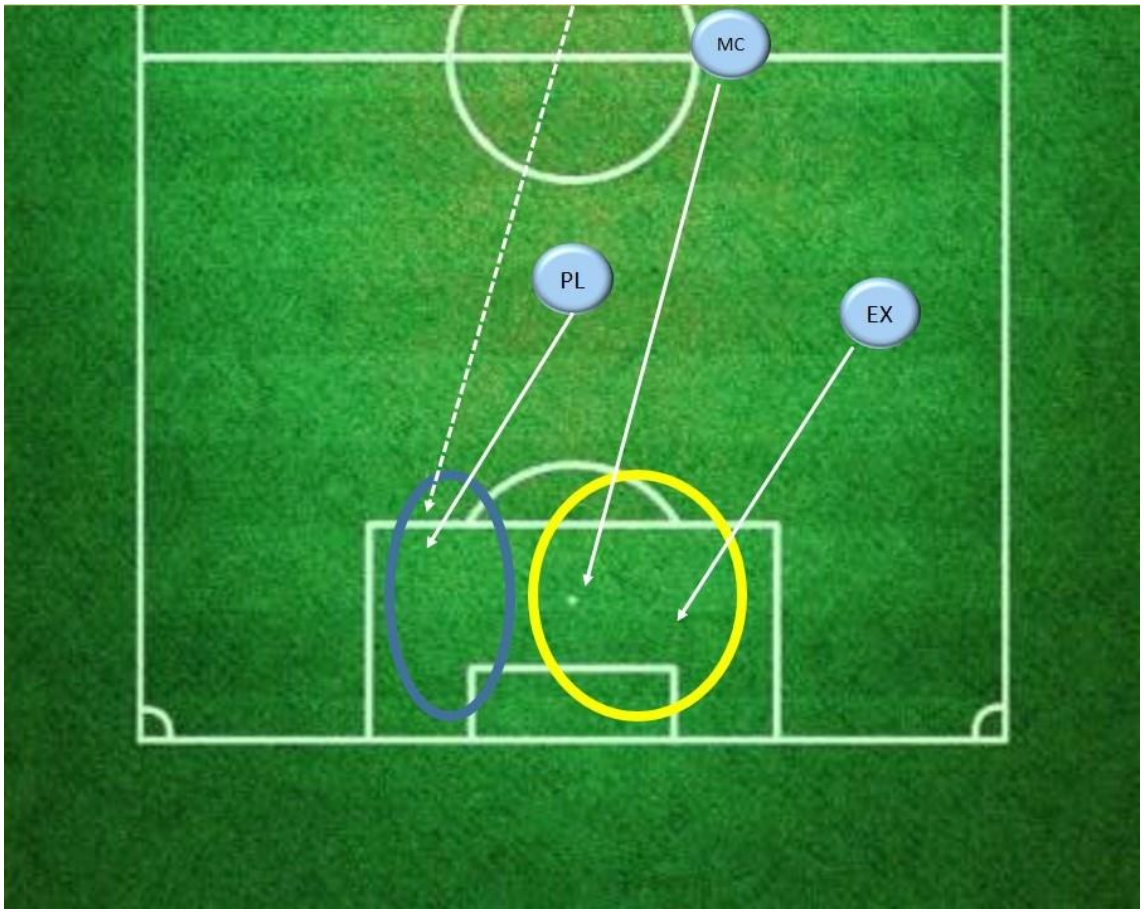


Figura 13 – Zonas de Finalização após Sub dinâmica Médio Centro-Ponta de Lança

3.3.2. Transição Defensiva

A transição defensiva caracteriza-se pelos comportamentos a adotar nos segundos subsequentes à perda da posse de bola (Leite et al., 2016).

- Num primeiro momento a equipa exerce uma forte reação à perda da bola, tentando levar os três homens mais próximos da bola a encurtar rapidamente a opções de saída do adversário.
- Caso o comportamento de encurtamento dos espaços não seja possível ou bem-sucedido e não haja recuperação da bola, a equipa reajusta o bloco de forma a equilibrar-se posicionalmente e reocupar as posições base de forma a proteger o corredor central e a baliza e assim entrar em organização defensiva.

3.3.3. Organização Defensiva

A organização defensiva é definida como o momento no qual a equipa que defende procura impedir o golo do adversário e recuperar a posse (Leite et al., 2016). De acordo com a generalidade dos autores (Garganta, 1997; Castelo, 2004), existem quatro métodos fundamentais da organização do processo defensivo, nomeadamente a defesa individual, a defesa à zona, a defesa mista e a defesa zona pressionante.

O modelo de jogo desta equipa no momento de Organização Defensiva assenta no método de processo defensivo de uma defesa zona pressionante, cujos princípios gerais serão explicados a seguir:

- Pressionar a primeira fase de construção do adversário, tendo em conta as suas fragilidades;
- A pressão é feita de forma agressiva com um jogador sobre o portador da bola, para obrigá-lo a tomar decisões, atrás deste jogador devem estar colocados outros dois na sua cobertura, independentemente, da zona do campo onde ocorre essa situação;
- Posicionamento da equipa em bloco alto, a linha defensiva, assim como o resto dos setores, deverá estar subida, com os apoios lateralizados para o lado da bola, preparada para retirar profundidade;
- Proteger, em primeiro lugar, o corredor central, ou seja, convidar o adversário a lateralizar o jogo;
- O posicionamento é sempre condicionado pela movimentação do colega de equipa. Entreajuda defensiva.

<u>Situação de pressão</u>

O principal objetivo da equipa, neste momento do jogo passa por criar o maior número de dificuldades ao adversário, para que não consiga progredir no terreno e assim estarmos mais perto da baliza no momento de recuperação da bola. A saída em pressão ao adversário é estudada e adaptada perante a estrutura do mesmo, tendo em conta aquilo que, após observação e análise do adversário, é considerado como ponto a explorar.

Na Figura 14 está exemplificada a situação de pressão na saída do adversário, aqui representado com um adversário que se dispõe

estruturalmente no campo em 1x4x3x3. Ressalvando que cada adversário apresenta as suas especificidades, e que este momento de pressão é adaptado às mesmas.

O primeiro momento-chave, nesta fase do jogo, tem a ver com a postura que a equipa adota, dando ideia ao adversário que tem espaço para poder jogar curto. Assim, devemos juntar o bloco, “convidando” os defesas opositores a receber a bola para progredir. A partir do momento em que a decisão é tomada e a bola sai para um dos Defesas Centrais, os jogadores movimentam-se, velozmente, tendo em conta as suas funções, a bola, os adversários próximos e os colegas de equipa. O Defesa Central que recebe a bola é imediatamente pressionado por dois jogadores, o Ponta de Lança e o Extremo do seu lado.

Da mesma maneira que o Extremo sai ao central, o Defesa Lateral desse lado deverá partir em máxima velocidade para cobrir o lateral adversário, sendo que o “seu Extremo” passará a ser marcado pelo Defesa Central do seu lado, o Ponta-de-lança a será coberto pelo Defesa Central do lado contrário. E também, nesse momento o Defesa Lateral e o Extremo do lado contrário ao lado em que a bola foi jogada deverão fechar o corredor central, visto que a equipa deslocou alguns jogadores para fora dessa zona.

Simultaneamente ao referido no parágrafo anterior, os Médios aproximam dos Médios adversários, funcionando como referências individuais de marcação.

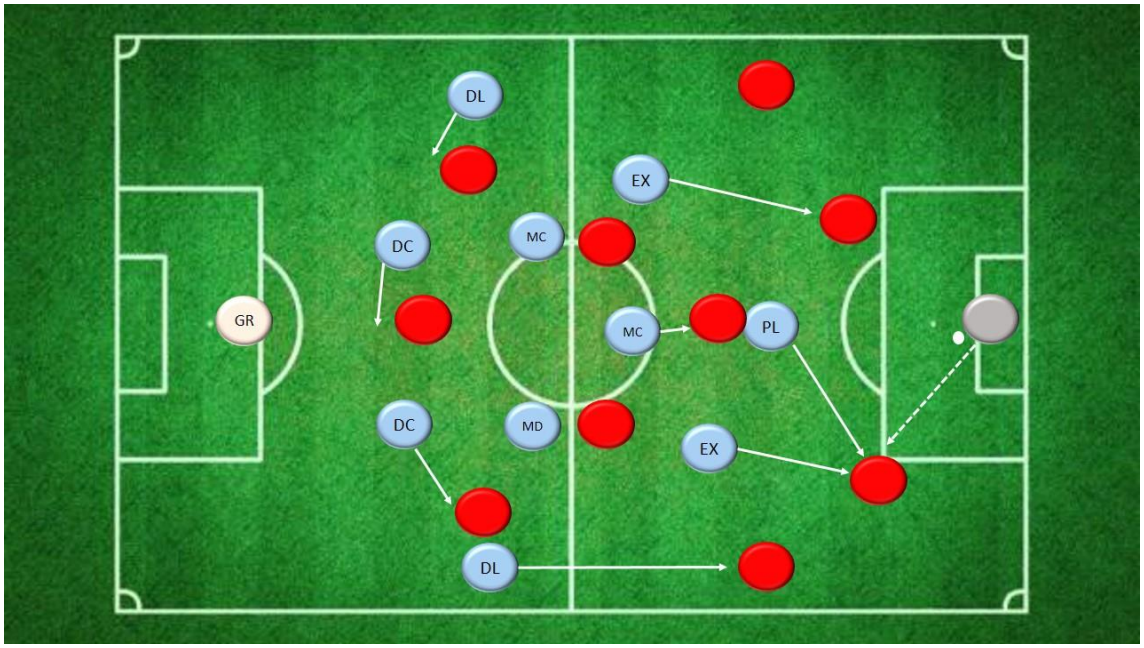


Figura 14 – Pressão à 1ª Fase de Construção do adversário

3.3.4. Transição Ofensiva

Este momento representa o início do método de jogo ofensivo de acordo com o momento de ganho da bola. A organização que permitiu à equipa a recuperação da posse influencia o momento de transição ofensiva e os caminhos que esta pode seguir (Barbosa, 2014).

- O objetivo primordial é tirar a bola, rapidamente, da pressão através dos apoios frontais;
- As movimentações ocorrem no sentido de dar largura ao jogo para que a bola possa sair da pressão de forma limpa e oferecendo o máximo de amplitude ao jogo, tornar o campo “grande”;
- Procurar tocar a bola de forma a chegar ao corredor livre, uma vez que é o espaço onde o adversário tem menor número de jogadores e nos permitirá voltar a entrar em organização ofensiva;
- No caso de a linha defensiva do opositor estar subida no terreno, após a retirada da bola da pressão, atacar a profundidade exposta pelo adversário, de forma rápida, para que esse espaço, que é o mais próximo da baliza adversária, seja aproveitado.

3.3.5. Esquemas Táticos

Segundo Castelo e Matos (2013) os esquemas táticos, ou situações fixas de jogo são cenários onde a bola se encontra parada e que estas podem ser planeadas e operacionalizadas no decorrer do processo de preparação da equipa. Representam na sua essência a coordenação das ações individuais dentro de um comportamento coletivo procurando assegurar as melhores condições para a concretização do objetivo do jogo (Castelo & Matos, 2013).

As Figuras 15 e 16 representam as duas possibilidades de execução dos cantos ofensivos da equipa. A Figura 17 ilustra o posicionamento dos jogadores no momento defensivo.

Cantos Ofensivos:

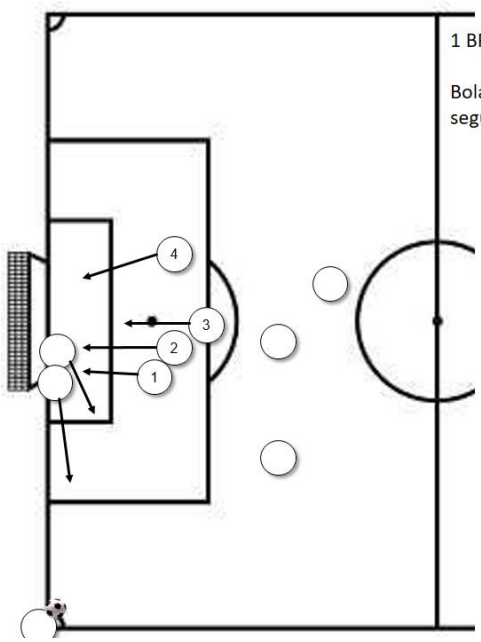
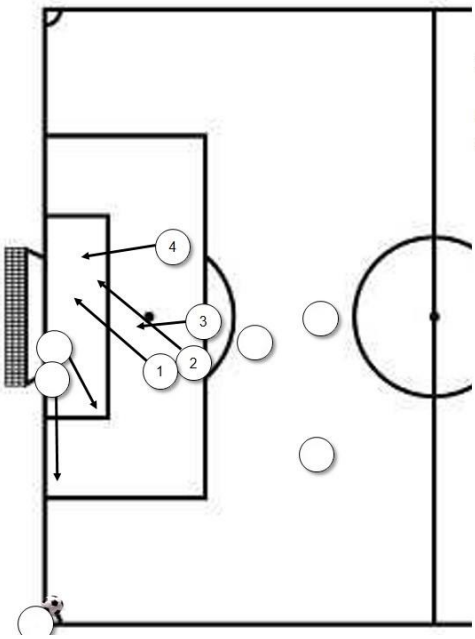


Figura 15 – Canto Ofensivo 1 Braço

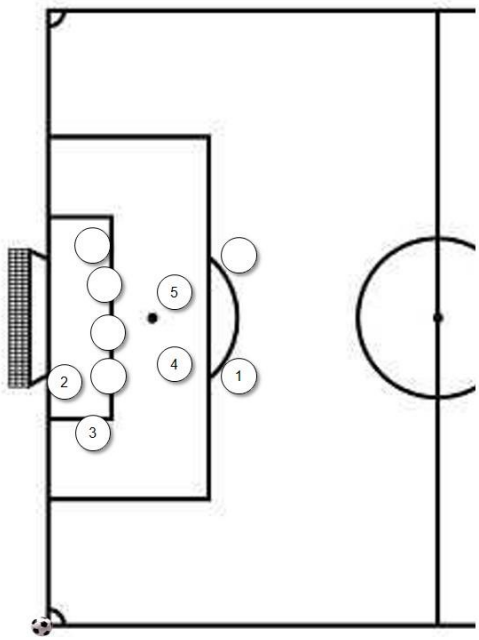


2 BRAÇO

Bola no segundo poste. 1 e 2 no segundo poste, 3 no penalti e 4 no segundo poste.

Figura 16 – Canto Ofensivo 2 Braço

Cantos Defensivos:



No caso de canto curto saem 1 e 2, e fecha o poste com o 3.

4 e 5 na marcação individual.

Figura 17 – Cantos Defensivos

3.3.6. Reflexão crítica ao Modelo de Jogo

Após ter descrito acima o modelo de jogo da equipa proposto, naturalmente, pelo treinador principal e os jogos posicionais a ele associados, considero fundamental a inclusão de uma reflexão critica acerca daquilo que foi descrito anteriormente. Um tópico fulcral neste relatório de estágio, uma vez que o modelo apresentado é criação da equipa técnica tendo em conta algumas nuances que representam e identificam o clube, e não unicamente minha.

Assim sendo e por não ser inteiramente da minha autoria, torna-se natural que não concorde, na sua plenitude, com o modelo de jogo apresentado. No entanto, refletir sobre as nossas ideias e sobre os eventos ou consequências que se geram fruto das ideias de terceiros tem se revelado essencial para a evolução de qualquer profissional, independentemente da função ou cargo a desempenhar.

Posto isto e começando pela fase Ofensiva, o ponto em que a minha perspetiva sobre o jogo se aproxima da visão da equipa técnica diz respeito aos princípios de jogo que esta privilegia, tais como querer promover um jogo ofensivo, constante procura do homem livre, muitas permutas entre jogadores para oferecer linhas de passe, praticar um jogo preferencialmente apoiado, são muitos dos princípios que eu também privilegio, considerando que deste modo a equipa possa estar mais perto de ter um modelo rico, no sentido em que a proposta de jogo possa oferecer muitas oportunidades de aprendizagem aos jogadores, um modelo que permita à equipa estar mais próxima do sucesso e que dessa forma possa valorizar os jogadores.

Independente do jogo posicional e da fase de construção que a equipa se encontra, estes princípios, anteriormente referidos, têm de estar presentes para que o jogo ofensivo da equipa aconteça com fluidez e de forma harmoniosa. No que diz respeito a comportamentos táticos concretos, acredito que o facto de a equipa se ter que assemelhar, em certa parte, à equipa principal sobretudo em algumas nuances mais dinâmicas do que estruturais tirou alguma potencial criatividade à equipa devido à capacidade de alguns jogadores descobrirem e aproveitarem espaços menos comuns, nomeadamente os Defesas Laterais. Logo, um dos pontos em que discordo da equipa técnica tem que ver com a

projeção, sistemática, à largura dos Defesas Laterais no campo, devido à sua capacidade de ligação e projeção pelo corredor central.

Deste modo, e com os Defesas Laterais a explorar o corredor central, os Extremos podiam posteriormente beneficiar das suas principais características, que são a verticalidade nas ações, a velocidade e a capacidade de desequilibrar no 1x1. Este ponto é, sem dúvida, o que mais defendo uma vez que é muito recorrente atualmente observar equipas que jogam com os extremos por dentro retirando-os do seu habitat natural. Na minha conceção, e tendo em conta a especificidade de cada jogador, os bons extremos caracterizam-se por serem rápidos, criativos e desequilibradores, por isso devem receber a bola no corredor lateral uma vez que, de uma forma geral, se trata do espaço mais confortável para receberem a bola e assim, já em movimento encararem o defesa adversário.

Na fase Defensiva, volto a concordar com os princípios defensivos fundamentais, enumerados no capítulo anterior, que caracterizam este modelo de jogo. Enquanto treinador e tendo em conta a forma como vejo e valorizo o jogo considero esses princípios adequados e coerentes tendo em conta a fase ofensiva, ou seja, se a equipa quer promover um jogo ofensivo, quando não tem a bola deve ser rápida e agressiva na sua recuperação bem como na ocupação dos espaços.

Princípios como “pressionar a 1ª Fase de construção do adversário”, “promover entreajuda defensiva”, “ser rápidos e agressivos após a perda da bola” e ““obrigar” o adversário a jogar para fora do bloco” são princípios que no meu entendimento, se forem bem executados, garantem sucesso defensivo. No entanto, se estivesse na posição de treinador principal e pudesse mudar algo procuraria introduzir alguns comportamentos que considero importantes em alguns sub-momentos defensivos. No meu ponto de vista uma equipa deve ter a capacidade de se adaptar às diferentes formas de jogar dos adversários uma vez que durante a época desportiva é possível defrontar equipas que do ponto de vista ofensivo e defensivo podem ser completamente antagónicas.

Dessa forma, o meu desacordo é no sentido de a equipa não ter ferramentas para se comportar quando é necessário defender num bloco mais

baixo uma vez que não possuem as linhas orientadoras suficientes para funcionar em harmonia nesse sub-momento do jogo. Além disso, do ponto de vista estratégico considero importante a libertação de espaços desde que a equipa o faça no tempo e no local certo do campo, uma vez que pode ser benéfico para o nosso jogo.

Enquanto treinador considero, também, fundamental que no momento em que a bola entra em zonas de criação, um dos centrais (o mais perto do opositor) deve marcar ou chegar perto do jogador adversário dificultando uma possível ligação e saída em contra-ataque ou ataque rápido da equipa adversária, ou seja, a equipa esta em processo ofensivo a tentar desequilibrar o adversário ao máximo, contudo deve já estar um passo à frente ajustando constantemente o posicionamento e prevenindo uma possível iniciativa ofensiva do adversário.

Por fim, quando o adversário consegue ter a bola controlada em zonas de finalização ou no seu último terço, considero muito importante a marcação individual dentro da área, uma vez que uma parte substancial dos golos marcados dentro da área ocorrem ao primeiro toque e finalizar sob pressão pode diminuir de forma significativa o sucesso dessa ação.

Apesar das diferenças para com o modelo de jogo da equipa técnica, parece-me desadequado levar para o treino a minha visão sobre o jogo tendo em conta as funções que desempenho, pois como adjunto o meu papel é contribuir para que o processo tenha uma finalidade e para que isso aconteça é imperial que haja coerência no discurso e nas ações durante o processo de treino.

3.4. Morfociclo Padrão

Sendo que o Morfociclo é a unidade basilar de todo o processo, o Morfociclo Padrão surge como a morfologia diária e semanal que nos permitiu desenvolver e dar vida ao "*jogar a que se aspira*" (Maciel, 2011). O Microciclo Padrão esteve intimamente ligado ao Modelo de Jogo da equipa e aos princípios metodológicos que se pretendiam aplicar.

O Morfociclo é o trabalho realizado durante a semana, existindo uma preocupação com a forma deste ciclo. O padrão mantém-se desde o início da época até ao seu término, existindo apenas a exceção do primeiro morfociclo ser de adaptação ao esforço (Leite et al., 2016). Este poderá ser considerado como o trabalho realizado num período entre três e 14 dias. Comumente o microciclo dura sete dias, no entanto, na periodização tática esta estrutura é denominada de morfociclo (Leite et al., 2016).

O Morfociclo Padrão teve sempre como ponto de partida o momento competitivo, ou seja, o jogo. Por ser essa a oportunidade em que a forma de jogar da equipa era exibida. O termo “morfo” atribui-se ao estudo da forma, ou seja, no caso do treino do Futebol, diz respeito à forma que queremos dar ao nosso modelo de jogo. Ainda que a lógica de todos os comportamentos e atitudes que se procuraram desenvolver ao longo da semana de trabalho estivessem ligados ao Modelo de Jogo, a competição teve também um papel fulcral no processo – seja na gestão das cargas de treino, na priorização dos princípios a abordar consoante o adversário e o próprio desenvolvimento da equipa, etc.

Deste modo, o Morfociclo tem como objetivo fundamental a modelação da equipa com a forma de “jogar” que se lhe pretende incutir. A criação de um Morfociclo Padrão é de grande importância para o planeamento da época desportiva. Uma vez que se revela essencial ter uma base de preparação para todos os microciclos que podem ocorrer durante a época. Num microciclo padrão, em que apenas há um jogo por semana, os três principais dias de treino (sessões aquisitivas) permitem a alternância do estímulo de treino e o desenvolvimento das três principais capacidades físicas (força, resistência e velocidade) (Buchheit et al., 2017).

É, assim, muito importante “manipular” o tipo de exercícios e de forma a controlar o esforço dos jogadores e saber o que, e com que intensidade, treinar. O morfociclo padrão funciona como um guia na escolha e preparação dos exercícios que serão realizados nas sessões de treino durante a semana, tendo em conta a dinâmica a que o dia está associado, como está indicado na figura 18.

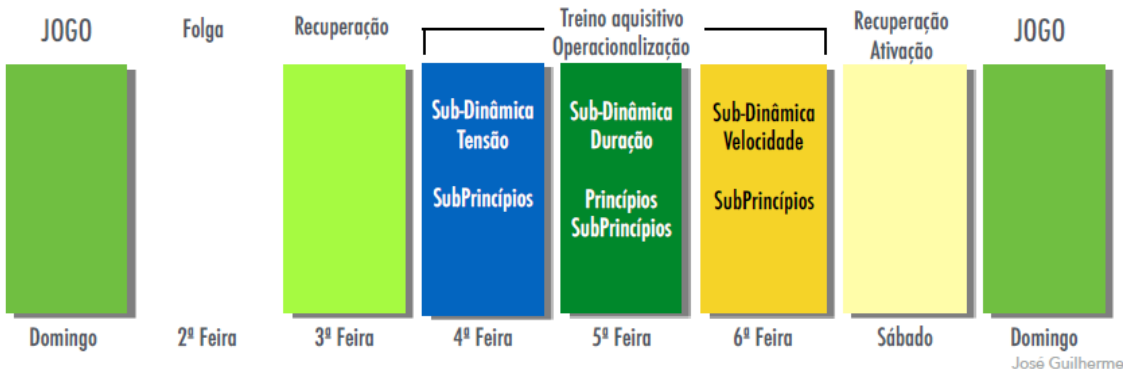


Figura 18 – Morfociclo Padrão (Retirado de Guilherme Oliveira, documento licenciatura)

Surge, deste modo, o Padrão Semanal de treinos, que é fundamental para a organização do processo a curto, médio e longo prazo, ou seja, para que os comportamentos inerentes à nossa forma de jogar emirjam através da repetição sistemática dos princípios e subprincípios do nosso Modelo de Jogo (Frade, 2007).

Tal como esquematizado nas Figuras 18 e 19, o Morfociclo Padrão foi normalmente constituído por 5 unidades de treino, concretizadas durante a manhã. Correspondendo a cinco sessões de treino no campo predominantemente das 10h as 10h45, de segunda a sexta.

Ciclo semanal de 13 a 19 de março **Nº treinos 5**

DIA	DOMINGO	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	19/mar
ATIVIDADE		TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
HORA		10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	11h00
LOCAL		Vilarinho	Vilarinho	Vilarinho	Vilarinho	Vilarinho	AVES
OBSERVAÇÕES		Carrinha Hotel 09h15	Carrinha Hotel 08h30	Carrinha Hotel 09h15	Carrinha Hotel 09h15	Carrinha Hotel 09h15	13ªJ – FC VIZELA VS MARÍTIMO

Informações:

A) O plano semanal de treinos está sujeito a alterações.

Figura 19 – Organização estrutural do Microciclo 13 a 19 de Março

Apesar do microciclo padrão de "Domingo a Domingo" na Figura 18, é importante mencionar os desvios padrão que ocorreram ao longo da época. Alguns períodos de grande congestionamento competitivo obrigaram-nos a alterar o planeamento semanal. Para além do morfociclo, interessa perceber como a semana de treinos era organizada em termos de conteúdos e regimes. No quadro 9, que se segue, observamos o morfociclo padrão da equipa, também ele pertencente ao período competitivo.

Quadro 9 – Morfociclo Padrão do Período Competitivo

	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Atividade	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo	Folga
Conteúdo		-	Sub-principios	Principios	Sub-principios	Plano de Jogo		
Objetivo		Recuperação Ativa	Tensão da contração Muscular	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Pré-Ativação		

3.4.1. Monitorização e controlo do treino

Segundo Halson (2014) monitorizar a carga de treino pode fornecer uma explicação científica para mudanças no desempenho desportivo. Contudo, o controlo do treino também é implementado de forma a tentar reduzir o risco de lesões, doenças e sobrecarga. Os dados também podem ser úteis para a escolha da equipa e determinar que atletas estão prontos para as exigências da competição.

A forma de recolher dados sobre o controlo da carga interna do treino foi idealizado e construído por mim (Figura 20), utilizando o método da Escala de Borg (0 a 10) referente à Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) uma vez que é um dos métodos mais utilizados na monitorização do treino (Djaoui et al., 2017), através de um questionário online, que permitia posteriormente, calcular o PSE da sessão (sPSE) em unidades arbitrárias (UA). A partir do valor escolhido pelo jogador, multiplicado pelo tempo de atividade, obtém-se o sPSE (Rebelo, 2016). Os jogadores respondiam a um questionário individual online 30 minutos após o fim da sessão de treino.

Naturalmente, que esta é uma ferramenta de carater subjetivo, sendo que num cenário perfeito o ideal seria o uso de um dispositivo GPS, para uma associação entre medidas de cargas internas e externas e assim fazer um planeamento e controlo do treino mais específico e realista.

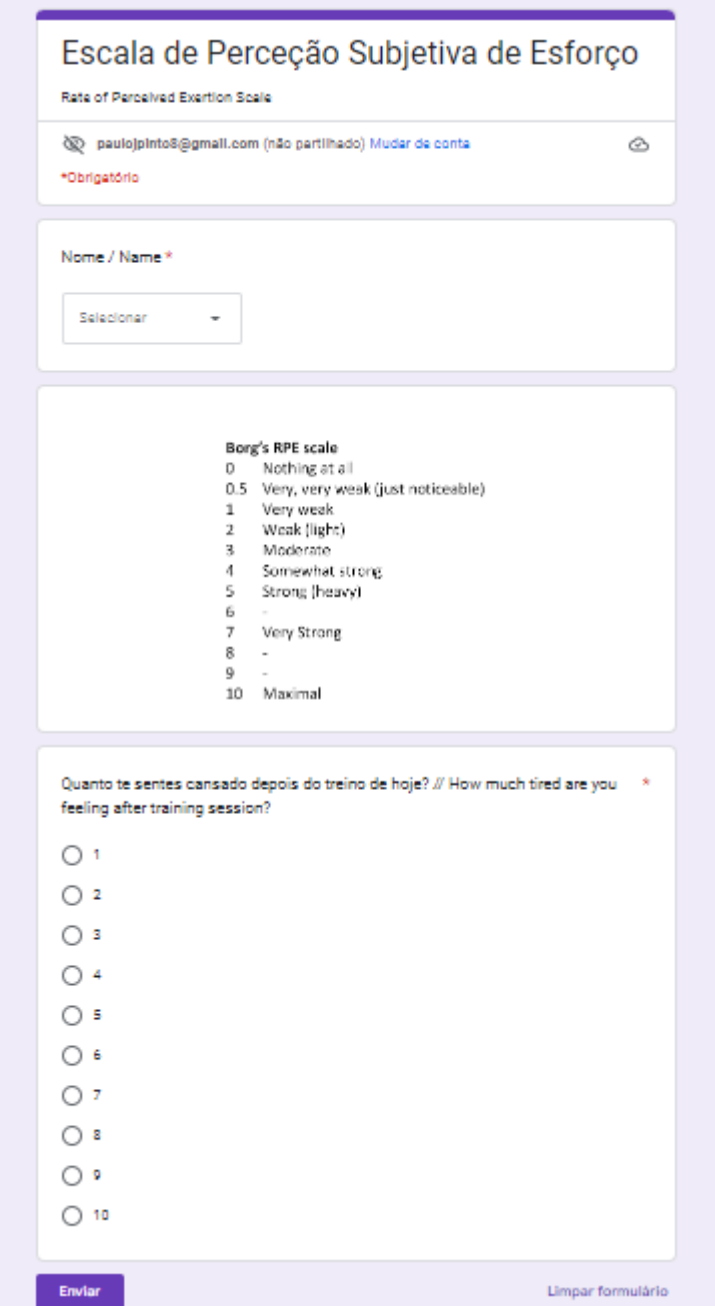


Figura 20 – Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço

A aplicação do método da escala de Borg trouxe os seus pontos positivos ao nível do controlo do treino pela sua simplicidade, validade e confiabilidade, no entanto, este método, de forma isolada, não consegue explicar algumas variações que possam ocorrer durante a interpretação dos dados. Algo que poderia ser viável com a adição da monitorização através da frequência cardíaca.

3.4.2. Interação da equipa técnica e do staff técnico

Antes de apresentar e explicar de uma forma mais detalhada todo o processo de operacionalização do treino bem como a gestão das cargas durante o Microciclo padrão que ocorreu ao longo da época, é importante relevar e elucidar todas as dinâmicas de trabalho envolventes ao plantel, que permitiram o bom funcionamento das tarefas diárias.

Primeiramente, importa dissociar o significado de “equipa técnica” de “staff técnico”. “Equipa técnica”, tal como foi referido anteriormente no subcapítulo “Caracterização e funcionamento da equipa técnica”, diz respeito aos membros do grupo composto por treinador principal, treinadores-adjuntos, treinador estagiário e observador. O “staff técnico” diz respeito a todas as pessoas cujas funções diárias eram exercidas em torno do clube e da equipa da equipa de Sub-23.

Relativamente à equipa técnica, a interação entre técnicos ao nível do planeamento era redutora, uma vez que quem programava todos os treinos era o treinador principal, no entanto no fim de cada treino procurava, de forma superficial, saber a nossa opinião sobre os comportamentos trabalhados individuais e coletivos. As reuniões formais para discutirmos em conjunto o curso dos acontecimentos foram inexistentes, no entanto íamos debatendo diariamente, de forma informal, aquilo que cada elemento achava sobre a equipa e os adversários. Com o tempo de interação, fui percebendo as dinâmicas de funcionamento quer do treinador principal bem como do seu método de trabalho, e desse modo fui-me sentindo, dia após dia, cada vez mais familiarizado sobre os conteúdos e estrutura dos treinos, o que era importante valorizar no decorrer dos exercícios através da transmissão de feedbacks, quais eram as necessidades de cada exercício em específico, no que diz respeito à colocação das bolas, na minha colocação durante a elaboração do exercício, etc.

Geralmente, quando o treinador principal entendia que era necessário implementar algum exercício acessório ou um circuito analítico de força alertava-me no dia anterior ou na hora de presença definida antes do treino de maneira que criasse um exercício de acordo com o tempo disponível para o realizar.

As relações dentro da equipa técnica forma se construindo, sendo esta equipa caracterizada por um ambiente familiar e saudável. Deste modo, é importante salientar aquilo que na minha perspetiva são as principais características de uma relação entre Treinador Principal / Treinadores-Adjuntos (estagiários).

Em primeiro lugar, considero que esta deve ser uma relação de proximidade no sentido de que o treinador que auxilia (adjunto) possa colmatar eventuais falhas do treinador principal. Para que a relação seja forte é fundamental haver um espaço de convergência de ideias para que "falem os dois a mesma linguagem" e os conteúdos sejam transmitidos num só sentido. Contudo, se essa convergência de ideias não for completa é importante que haja espaço e "jogo de cintura" para fazer chegar a informação sem ferir suscetibilidades, uma vez que há muitas formas de se dizer a mesma coisa.

Para além disso, e fruto dos acontecimentos da época é natural que haja momentos em que um, dois ou vários jogadores se sintam insatisfeitos pelo tempo de jogo que não corresponde ao que perspetivavam, por problemas pessoais, por atravessarem fases menos positivas do ponto de vista psicológico, etc. Nesse momento, é fundamental que os treinadores-adjuntos sejam capazes de se relacionar de uma forma próxima com os jogadores, uma vez que em muitos casos, os mesmos sentem mais proximidade e confiança para falar de temas que os incomodam. Por vezes, através dessa proximidade é possível perceber um conjunto de problemas que podem ser resolvidos no momento ou alertar o treinador principal de que algo está a acontecer de forma a prepará-lo, numa perspetiva de ajudar o jogador e a equipa.

Durante esta época senti que, entre muitas coisas, era o elo de ligação entre a equipa técnica e os jogadores devido à excelente relação de proximidade que tinha com quase todos. O meu histórico enquanto jogador de futebol, a minha idade, a minha forma de ser e estar positiva, entre outras coisas, foram fatores que me permitiram construir uma relação de proximidade e confiança com quase todos os jogadores do plantel. Sendo esse um aspeto muito valorizado pelo treinador principal, pelas constantes perguntas sobre os jogadores, pelos momentos em que "brincava", mas era exigente, pelas conversas motivadoras com quem jogava menos, etc.

No fundo, considero que esta relação entre Treinador Principal / Treinadores-Adjuntos deve ser de confiança e abertura para que sejam ditas algumas coisas importantes nos momentos importantes, porque nunca estamos sempre 100% certos e de complementaridade para que as falhas sejam sempre suportadas. Por outro lado, para que as sessões de treino se concretizassem da forma planeada e os treinadores bem como os jogadores pudessem ter, à sua disposição, todas as condições necessárias para desenvolver o seu trabalho, existiu todo um trabalho, por vezes esquecido, por parte de alguns elementos do staff técnico.

Sem o contributo do técnico de equipamentos toda a logística se tornaria mais difícil. Este era o primeiro a chegar ao estádio e o último a sair, para além da sua forma de ser que bastava para todos iniciarmos o dia de forma positiva e bem-disposta. Além de estar presente diariamente para fornecer os equipamentos necessários para o treino, estava sempre atento ao planeamento semanal sobre as datas e horas dos treinos e dos jogos, de forma a deixar tudo preparado para ser transportado.

A presença do *Team Manager* foi de crucial importância durante toda a época. Pela sua capacidade adaptação aos diferentes constrangimentos diários, pela sua constante disponibilidade, rapidez e eficiência na resolução de problemas e capacidade encontrar soluções para os problemas. Era o representante número um da nossa equipa e o elo de ligação entre plantel e estrutura diretiva. Também fazia a filtragem sobre qualquer tipo de informação acerca dos jogadores (alguma impossibilidade de presença no treino por doença, problemas familiares, problemas burocráticos, etc.). A sua presença nos treinos era constante, sendo responsável pela verificação dos materiais, em dias de jogo era quem transportava o material, agendava toda a logística das viagens, estágios inclusive se fosse necessário. O contacto com a FPF e com os clubes adversários no caso de ser necessário alterar a data de algum jogo era feito pelo Team Manager que também agendava os jogos amigáveis quando eram solicitados.

Por fim, em dia de jogo recebia a equipa adversária e a equipa de arbitragem se jogo se realizasse em nossa casa. Nos jogos fora, era o primeiro

a entrar nas instalações e perceber para onde nos tínhamos que dirigir para que tudo ocorresse com a maior normalidade e comodidade possíveis.

Por último, os dois fisioterapeutas que estavam sempre presentes e acompanhavam integralmente as unidades de treino. Chegavam cerca de uma hora antes do horário marcado para o começo do treino, para que quem estivesse com alguma queixa poder realizar tratamento a tempo do início do treino. O contacto com a equipa técnica era diário e permanente, eram trocadas várias ideias sobre o estado físico dos jogadores, que se encontravam em recuperação ou que tinham estado recentemente nessa situação. Eram eles quem preparava os banhos de gelo nos dias próprios para esse efeito e antes do treino perguntavam qual era a hora planeada para o fim da sessão, para que nesse momento já estivesse a banheira nas condições de temperatura ideais para a imersão.

3.5. Operacionalização

Antes de avançar para a caraterização individual de cada uma das unidades de treino do morfociclo, importa salientar de forma generalizada a morfologia padrão dos exercícios que compõem as Unidades de Treino. Sessões essas constituídas por dois períodos fundamentais: o período inicial e o período principal.

O período inicial era composto essencialmente por exercícios de ativação muscular, maioritariamente trabalho de mobilidade, sendo que, por vezes, seguido de um ou dois exercícios com bola. Já o período principal era exclusivamente aquisitivo, e podia incluir três ou quatro exercícios cujo objetivo era o melhoramento dos princípios de jogo do Modelo de Jogo e do plano para o jogo seguinte, obedecendo aos objetivos implícitos nos dias da semana, descritos anteriormente.

No primeiro treino da semana, **segunda-feira**, normalmente segundo dia após o jogo, o plantel era dividido devido à discrepância de minutos de jogo natural, logo havia dois tipos de trabalho associados à sessão de treino, um trabalho mais direcionado para a recuperação e outro cujo foco incidia na acumulação de carga física. Incidíamos em exercícios como o Futevolei,

exercícios analíticos, e exercícios de passe no grupo da recuperação. Por outro lado, incidíamos em jogos reduzidos, exercícios com finalização, por vezes, pequenas frações de trabalho analítico onde procurávamos, fundamentalmente, acumular cargas obtidas.

Na **terça-feira**, terceiro dia após o jogo, o foco do treino consistia na tensão da contração muscular, com exercícios em espaços fundamentalmente reduzidos, capazes de promover muitas acelerações, travagens e mudanças de direção, com tempos de duração curtos e de recuperação mais longos. O feedback para os jogadores estava sempre presente, de forma intensa, ao longo do treino, com a intenção de procurar manter um ritmo de trabalho elevado indo ao encontro do que era pretendido. Em relação aos comportamentos que se pretendiam abordar, os mesmos eram referentes aos subprincípios do plano conceptual, com o intuito de corrigir erros individuais e coletivos do jogo anterior e a projetar comportamentos e princípios que iam auxiliar no plano estratégico relativo ao jogo seguinte.

Quarta-feira, eram trabalhados os grandes princípios do modelo de jogo e introduzíamos o plano estratégico no treino. De forma muito sucinta, este era o dia do padrão semanal que mais se assemelhava ao momento competitivo, pelo tipo de esforço causado pela duração dos tempos de contração. Uma vez que esta unidade de treino era constituída por exercícios sectoriais e com formas de dimensões superiores, procurando o trabalhar plano conceptual e/ou plano estratégico. Eram utilizados espaços mais amplos e com um maior número de jogadores, muito do feedback fornecido aos atletas era também de um nível de complexidade superior. Os tempos de exercitação eram mais extensos e os períodos de recuperação mais curtos. O plano estratégico idealizado sobre as fragilidades identificadas no adversário, bem como aspetos mais macro do modelo de jogo da equipa estavam em bastante evidência nesta unidade de treino.

À **quinta-feira**, era fundamental que os jogadores estimulassem e explorassem a sua capacidade de se deslocar velozmente. No entanto, o regime de velocidade da contração muscular era aplicado fora do plano concetual de treino, de uma forma mais isolada. O tipo de exercícios, fundamentalmente, operacionalizados eram exercícios que seguiam na linha de continuidade do

trabalho realizado no dia anterior. Havia algum desgaste associado a este dia devido à exigência do treino anterior, por isso, esta sessão caracterizava-se por alguma descontinuidade de exercitação comparativamente com o treino antecedente. Deste modo, o plano estratégico e uma abordagem técnico-tática estava bem presente neste dia do padrão semanal.

Na última sessão de treino da semana, **sexta-feira**, procurávamos estímulos de velocidade de reação com situações lúdicas. Era o treino em que o foco no plano estratégico volta a evidenciar-se de forma prática, com algumas situações de jogo padronizadas. Neste dia os esquemas táticos ofensivos e defensivos eram sempre trabalhados, tanto para estimular as nossas ideias, como para colocar algum detalhe que podia ser útil a usar no jogo, procurando explorar algum ponto fraco do adversário.

Sábado era, naturalmente, caracterizado pelo dia do momento competitivo.

Por fim, no **domingo**, todo o plantel gozava a folga da semana para uma regeneração das suas condições físicas e mentais de modo a encarar uma nova semana de trabalho.

3.5.1. Domingo

No primeiro dia após o momento competitivo, os jogadores usufruíram da folga semanal, sendo este o dia desejado para que estes se desconectassem do futebol e libertassem toda a carga, física e emocional, acumulada no jogo e durante toda a semana anterior. Visto que a fadiga ocorre devido a um conjunto de fatores, sejam eles fisiológicos, psicológicos, neurais e hormonais.

A opção de folgar no dia após o do jogo e não no seguinte, e uma vez que os treinos se realizam sempre durante a manha, é justificada pela possibilidade dada aos jogadores de poderem dormir mais na manhã seguinte ao jogo. Tal como é referido num estudo feito com atletas de elite de vários desportos coletivos, em que Venter (2014) conclui que o sono é uma das estratégias de recuperação mais importantes. Para além de um sono adequado, o suporte

social, a nutrição e a hidratação são provavelmente as estratégias de recuperação mais importantes para as horas seguintes a um jogo.

No entanto, em alguns momentos da época e porque o calendário assim o obrigava, houve treino no dia a seguir ao jogo. Sendo que a sessão visava exclusivamente o equilíbrio da carga física entre os jogadores que participaram em mais do que uma parte do jogo e os jogadores que participaram em menos do que uma parte do jogo ou que não foram utilizados. Deste modo, a equipa era dividida em dois grupos diferentes.

O objetivo fundamental do treino dos jogadores com mais tempo de jogo efetuado era recuperar os jogadores da fadiga do jogo, sendo que as estratégias de recuperação podem ser do tipo ativo ou passivo. Através do treino procurou-se que os jogadores trabalhassem em regime de recuperação ativa, através de uma corrida continua, jogos mais lúdicos (exemplo: Futevolei), exercícios de passe, alongamentos, etc. referindo que, segundo Tobar (2018), boa parte dos preparadores físicos e fisiologistas defendem que do ponto de vista fisiológico é benéfico realizar mobilizações musculares, alongamentos e treinos “leves”, de modo a acelerar a remoção de detritos e subprodutos do metabolismo da musculatura ativa, bem como aumentar a oxigenação das células e promover um aumento do aporte sanguíneo, de maneira a remover os metabolitos gerados pelos estímulos da competição.

Após o fim do treino ambos os grupos faziam a imersão em água fria, estratégia de recuperação passiva. Esta forma de atuar revela-se de grande importância uma vez que recuperação pós-jogo ajuda a prevenir dores e auxilia a regeneração muscular, fazendo com que a qualidade das Unidades de Treino subsequentes não seja comprometida pela fadiga.

3.5.2. Segunda-Feira

O segundo dia após o momento competitivo, ou seja, primeiro treino da semana após a folga, foi constituído por uma unidade de treino cujo objetivo consistia na recuperação física dos jogadores, uma vez que dois dias após o jogo a recuperação ainda não está completamente assegurada e a fadiga ainda se faz sentir.

Contudo, como refere Tobar (2018), nesta Unidade de Treino, os estímulos devem ser curtos e de “elevada intensidade”, induzindo essencialmente a mesma matriz metabólica implicada na concretização do “jogar”, e proporcionando períodos de recuperação longos para que o metabolismo aeróbio possa proceder à recuperação, reorganização e realimentação do organismo.

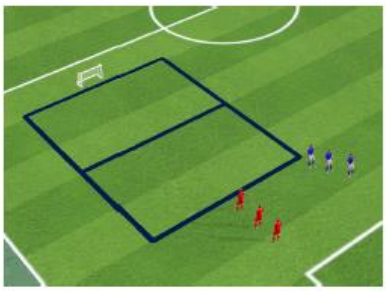
Estas sessões de treino encontram-se, por vezes, divididas em dois grupos. Um grupo constituído pelos jogadores com mais tempo de utilização e o outro por jogadores com menos tempo de jogo. Os jogadores com mais minutos realizados no jogo anterior fazem um tipo de treino direcionado para a recuperação muscular, como foi descrito em cima, em relação aos jogadores pouco ou nada utilizados no momento competitivo, era pretendido que tivessem um treino onde a carga física se assemelhasse à carga do jogo. Segundo Owen et al. (2017), jogadores com tempo reduzido de jogo irão precisar de uma sessão de treino que replique as cargas da competição, enquanto os jogadores que completam o jogo irão necessitar de uma sessão de recuperação. Baseado no pensamento do autor, realizar um treino diferente consoante os minutos de participação no jogo faz todo o sentido, uma vez que desta forma é possível suprimir a ausência de competição, promover o compromisso e tentar aproximar os índices físicos de todos os jogadores do plantel, para que quando necessário todos estejam em condições de responder às exigências da competição. No entanto, em alguns momentos específicos da época isso não se sucedeu, ou por nos encontrarmos numa fase terminal da época ou por termos um número reduzido de jogadores disponíveis para treinar.

O treino representado na Figura 21, era fundamentalmente direcionado para o grupo com menos minutos de jogo e consistia numa mobilidade geral cujo objetivo é a ativação muscular dos jogadores. Realizamos três a quatro exercícios em espaços reduzidos, partindo sempre do mais básico para o mais elaborado. Iniciávamos com 1x1 de forma a aprimorar os aspetos técnicos e a capacidade de tomar decisões em pouco tempo, através de esforços sucessivos de curta duração. Depois progredíamos para um espaço mais amplo e com um tempo de duração maior, no entanto havia finalização e o GR podia funcionar como um apoio. De seguida, um jogo de transições com superioridade para

quem ataca, no entanto, depois de finalizar tem que transitar defensivamente para repor a igualdade, um exercício do ponto de vista aeróbio exigente. E por fim, um jogo de 3x3.



Exercício 1	Espaço: 15 M
Concepção:	Tempo: 5 Minutos
Mobilidade Geral	Nº: 16



Exercício 2	Espaço: 20x15
Concepção:	Tempo: 4x2'
Saída em condução e perseguição.	Nº: 1x1



Exercício 3	Espaço: 45x40
Concepção:	Tempo: 2x3'
Procura a bola no canto para atacar no 1x1.	Nº: 1x1+Gr



Exercício 4	Espaço: 45x40
Concepção:	Tempo: 2x3'
2x1 com reação à perda.	Nº: 2x1+Gr



Exercício 5	Espaço: 45x40
Concepção:	Tempo: 2x3'
3x3 com Overlap	Nº: Gr+3x3+Gr

Figura 21 – Unidade de treino nº 158

3.5.3. Terça-Feira

Por este ter sido o terceiro dia após a competição, a sessão de treino marcou o início da preparação do próximo jogo, direcionando-se para a aquisição e consolidação de alguns subprincípios do modelo de jogo.

Embora alguns jogadores já possam estar recuperados do desgaste do último jogo, a equipa na sua globalidade ainda não tem total capacidade para ser submetida a um esforço em condições semelhantes às do jogo e corresponder nas suas melhores condições de funcionalidade e fluidez. Tal como refere Tobar (2018), a importância de ter em consideração que apesar de mais recuperados (no que se refere ao desempenho coletivo implicado na competição), comparativamente ao dia anterior, a verdade é que a equipa, como equipa, ainda não se encontra nas condições ideias

Contudo, embora na terça-feira a equipa como um todo ainda não esteja nas condições ideias de realizar um esforço parecido ao da competição, a mesma já poderá treinar e adquirir aspetos relevantes do seu jogo. Reforçando esta ideia, Bangsbo (2002) explica que as reservas de glicogênio muscular-substrato energético fundamental para jogar em “intensidade elevadas” – utilizadas durante a competição, no terceiro dia pós-competição ainda não estão totalmente reestabelecidas. Será apenas no quarto dia após o último jogo que a recuperação completa se verificará.

De forma a controlar e restringir o esforço dos jogadores esta unidade de treino caracterizou-se pela realização de exercícios em espaços mais reduzidos, solicitando aos jogadores ações de grande tensão muscular promovida por uma quantidade substancial de interações concêntricas e excêntricas (acelerações, travagens, mudanças de direção, saltos, duelos, etc.) particularmente no grupo muscular dos quadríceps. Além disso, exercícios em espaços reduzidos promovem um grande trabalho do ponto de vista cardiovascular. A manipulação do tempo de duração dos exercícios, bem como o tempo de recuperação entre os mesmos tornou-se um fator fundamental para cumprir com o que foi descrito anteriormente. Os exercícios eram de curta duração e continham intervalos de recuperação longos, pelo facto de alguns jogadores estarem ainda se encontrarem em recuperação. Apenas desta forma descontinuada era possível

que os jogadores pudessem atuar com alguma “frescura” e na máxima intensidade.

A Figura 22 retrata a Unidade de Treino nº 159 que caracteriza este dia do padrão semanal.



Exercício 1	Espaço: 15 M
Concepção: Mobilidade Geral	Tempo: 5 Minutos
	Nº: 16



Exercício 2	Espaço: 50x45
Concepção: Jogo de posse para fazer golo nas portas. Apoios jogam a 1 toque.	Tempo: 3x3’
	Nº: 6(+6)x6



Exercício 3	Espaço: 50x45
Concepção: Jogo em que os apoios jogam a 1 toque. Golo vindo de apoio frontal vale 2.	Tempo: 3x3’
	Nº: Gr+6(+6)x6+Gr



Exercício 4	Espaço: 50x55
Concepção: Jogo em que a equipa que defende só pode estar em 2 corredores.	Tempo: 3x3’
	Nº: Gr+6x6+Gr



Exercício 5	Espaço: 50x55
Concepção: Jogo	Tempo: 3x3’
	Nº: Gr+6x6+Gr

Figura 22 – Unidade de treino nº 159

3.5.4. Quarta-Feira

A quarta-feira correspondia ao segundo dia de preparação para o momento competitivo, dando continuidade à aquisição dos conteúdos sobre a forma de jogar da equipa, aplicado na unidade de treino anterior. Neste dia, por se constituir como o quarto após o jogo e por terem sido respeitadas as necessidades fisiológicas dos jogadores bem como terem sido usadas estratégias para acelerar o processo de regeneração muscular, a equipa encontra-se, integralmente, recuperada, podendo assim interagir como um todo e atuar no máximo das suas potencialidades, estando em condições de realizar um esforço semelhante ao da competição.

Tendo em conta o espaço temporal, este treino realizou-se no meio do microciclo semanal, ou seja, os jogadores estão recuperados do último esforço competitivo e ainda têm tempo para recuperar do desgaste que pode surgir desta unidade de treino. Logo, pelos motivos mencionados, esta sessão de treino foi a que, intencionalmente, induziu mais fadiga muscular comparativamente com os restantes treinos da semana.

Neste dia, o treino foi direcionado para a exercitação dos principais princípios e subprincípios de jogo, aspetos de maior complexidade, portanto uma maior dimensão aquisitiva. Como evidencia Frade (2014), este treino promove o ajustamento e a afinação da equipa em termos coletivos através da promoção e monitorização dos referenciais coletivos a um nível mais macro.

Os exercícios foram executados em espaços maiores e com maior tempo de duração associado, além da inclusão de um maior número de jogadores, de forma a entrar numa dimensão intersectorial e coletiva. Era pretendido que o tipo de treino associado a este dia da semana, fosse o mais semelhante possível daquilo que se entende por momento competitivo, ou seja, o jogo por inteiro, e não pequenas fragmentações desse mesmo jogo.

Embora a tensão continue presente e se mantenha no centro do jogo, a mesma foi aplicada com maior volume, em regime de duração, em relação ao treino anterior. Contudo, mais distribuída por todos os jogadores, visto que os espaços tinham maiores dimensões. A duração dos exercícios foi manipulada em relação ao treino anterior, uma vez que a participação individual de cada

jogador é menor, devido ao facto de estarem mais jogadores envolvidos em cada exercício, o que transformava este treino num trabalho mais contínuo. Desta feita os tempos de recuperação entre séries e exercícios eram mais curtos. Apesar de nesta sessão de treino ser esperado que ocorra um esforço físico parecido com o da competição, esse desgaste nunca será da mesma dimensão de um verdadeiro jogo, portanto por essa razão os jogadores não precisam dos mesmos quatro dias para recuperar das demandas do jogo.

Esta unidade de treino revela-se como a mais contínua de entre todas cumprindo o objetivo da duração da contração muscular, contudo é importante fracionar o mais possível esse tempo de duração do exercício. Ou seja, deve-se respeitar as dinâmicas treino-recuperação para que os jogadores possam manter uma intensidade de trabalho elevada durante todo o exercício. Só deste modo é possível manter a qualidade do desempenho, que parece ser um fator determinante para a evolução individual e coletiva, é assim essencial que a vivência de estímulos aconteça sem uma taxa de fadiga muito exacerbada aumentando as probabilidades de sucesso na tarefa.

Tal como corrobora Tamarit (2013) "*o dia dos macro princípios e dos subprincípios é um dia com menos intermitência, menos intervalos, mas eles continuam existindo, continua havendo intervalos. Talvez neste dia faço um exercício que são duas partes de 10 minutos, e no meio, podemos ter 3 minutos de recuperação onde os jogadores vão beber água*."

Para além de tudo o que foi referido, o plano tático-estratégico estava muito presente, nesta unidade de treino, uma vez que alguns traços das características do próximo adversário eram tidos em conta nos condicionalismos e na manipulação das variáveis dos exercícios. Após a análise feita, eram tidas em conta as características e debilidades tanto estruturais, como dinâmicas do adversário, e as consequências que estas podiam ter nas fragilidades e nos pontos fortes da nossa equipa, estes eram pontos importantes na construção do treino que também estava dependente do número de jogadores disponíveis no próprio dia.

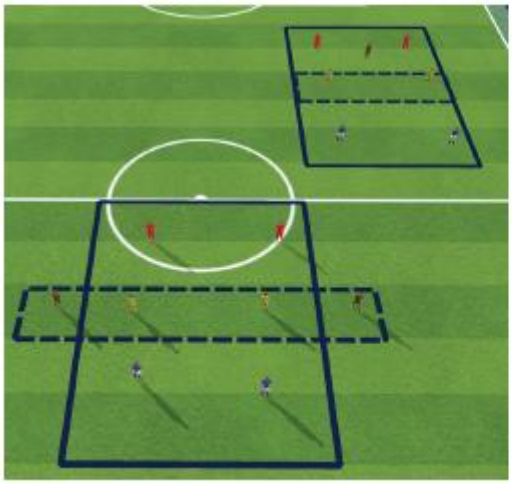
Durante a época desportiva em certos períodos do calendário competitivo, nos momentos de transições de exercícios ou quando havia três equipas e uma

delas ficava de fora do exercício, era feito um circuito de força que incidia bastante em mudanças de direção, acelerações e travagens, para promover o trabalho excêntrico dos membros inferiores. Além disto, no fim do treino os jogadores faziam um pequeno trabalho de reforço muscular, nomeadamente, os exercícios de Copenhaga e Nórdicos, para reforço dos adutores e isquiotibiais, respetivamente.

A unidade treino nº 160 (Figura 23) expressa aquilo que era pretendido neste dia do padrão semanal. O treino iniciava com a habitual mobilidade geral, desseguida passávamos para um exercício introdutório da sessão cujo objetivo era aprimorar, tanto o passe, como as receções orientadas, sendo que quem estava no meio procurava ao máximo dificultar as variações de jogo fechando as linhas de passe, deste modo o enfâse era dado à colocação dos apoios defensivos. Depois, realizou-se um jogo onde se pretendia criar mobilidade na equipa durante a construção de forma a ganhar superioridade nos diversos setores. Por último, jogo. Esta unidade de treino tinha sempre como regra limitação do número de toques por jogador.



Exercício 1	Espaço: 15 M
Concepção:	Tempo: 5 Minutos
Mobilidade Geral	Nº: 16



Exercício 2	Espaço: 15x25
Concepção:	Tempo: 4x2'
Meio de transição de lado, sem pressão ao portador da bola.	Nº: 2(+2)(+2)x2/ 2(+2)(+1)x2



Exercício 3	Espaço: 60x50
Concepção:	Tempo: 15'
Jogo de setores e corredores. Procura de superioridades, pode entrar no ultimo setor a mais. Com bola de transição livre.	Nº: Gr+6(+3)x6+Gr



Exercício 4	Espaço: 60x55
Concepção:	Tempo: 15'
Jogo.	Nº: Gr+7(+1)x7+Gr

Figura 23 – Unidade de treino nº 160

3.5.5. Quinta-Feira

Chegados a quinta-feira, penúltimo dia de preparação para o jogo, a unidade de treino incidiu sobre a velocidade da contração muscular. Sessão caracterizada por esforços maioritariamente curtos, rápidos e intensos com o intuito de continuar a desenvolver os princípios e subprincípios do modelo de jogo, além de outras situações estratégicas específicas do jogo seguinte. Por isso, no que diz respeito ao objetivo fundamental desta sessão, isto é, garantir a aquisição pretendida no que se refere à máxima velocidade da contração muscular individualizante, treina-se fundamentalmente sob regime de elevada velocidade da contração muscular (Tobar, 2018).

Após os jogadores, no dia anterior, terem sido sujeitos a um registo de treino complexo e desgastante, neste dia a equipa está unicamente a dois dias do próximo momento competitivo. Neste momento, os jogadores poderão estar sob alguma fadiga, ainda que residual, fruto das sessões anteriores. Portanto, estamos perante um cenário delicado uma vez que se trata do último treino aquisitivo do microciclo padrão e simultaneamente, trata-se do primeiro dia de recuperação em função do jogo que está próximo. Logo, uma vez que se trata de uma unidade de treino aquisitiva com algumas preocupações sobre a fadiga dos jogadores, à semelhança de terça-feira era importante privilegiar exercícios sem um desgaste físico associado elevado. Deste modo, o treino iniciava-se com uma ativação sem bola, onde os jogadores faziam exercícios de mobilidade geral, de seguida a parte aquisitiva inicial tinha as atenções voltadas para o desenvolvimento de meso princípios, através de ações e interações dominantemente a nível grupal.

Para além da maximização da velocidade procuramos promover contextos em que os jogadores trabalhassem alguns aspetos do nosso modelo de jogo, por isso a velocidade era assegurada, maioritariamente, através de exercícios de combinações com bola que culminavam com finalização. Ainda que num ou noutro momento da época pudesse envolver uma componente lúdica e os jogadores faziam algumas repetições de velocidade de aceleração e velocidade máxima ou seja, situações “não jogadas”. Desta feita, é necessário ter em conta uma assinalável descontinuidade de trabalho, para que a

recuperação ocorra, e os jogadores possam realizar as tarefas em intensidades máximas ou próximo disso.

Esse trabalho de velocidade era introduzido entre exercícios que funcionavam, fundamentalmente, como uma continuidade do trabalho desenvolvido no dia anterior, com a particularidade da manipulação do tempo de duração do exercício, em que neste dia específico passava a ser menor devido aos fatores que já foram mencionados. Logo, nesta unidade de treino continuava bem presente a aquisição e estimulação de conteúdos do plano estratégico de preparação para o jogo.

Um dos exercícios basilares que caracterizava esta sessão de treino e foi usado praticamente durante toda a época era o “jogo sem cantos” em que tinha como principal objetivo criar na equipa a capacidade de encontrar e explorar espaços interiores, este exercício progredia para jogo “normal”, como é possível verificar na Figura 24.



Exercício 1	Espaço: 15 M
Concepção: Mobilidade Geral	Tempo: 5 Minutos
	Nº: 16



Exercício 2	Espaço: 55x60
Concepção: Jogo de ataque à profundidade por um lado, e de golo ou ataque à profundidade na zona selecionada no outro.	Tempo: 2x4'
	Nº: 7x7
	Velocidade no fim.



Exercício 3	Espaço: 60x65
Concepção: Jogo sem cantos.	Tempo: 8'
	Nº: Gr+7x7+Gr
	Velocidade no fim.



Exercício 4	Espaço: 60x65
Concepção: Jogo.	Tempo: 8'
	Nº: Gr+7x7+Gr

Figura 24 – Unidade de treino nº 161

3.5.6. Sexta-Feira

A Unidade de Treino padrão de sexta-feira, representada na Figura 25, última sessão de treino que antecedia o jogo, deveria promover a recuperação dos jogadores com exercícios de baixa complexidade e intensidade, o que na minha visão não ocorria uma vez que se tornava num dos treinos mais longos da semana e em certos momentos, para alguns jogadores, demasiado exigente devido aos momentos do jogo que era pretendido replicar no treino, isto é, a repetição sistemática de alguns movimentos padrão que podiam acontecer no momento competitivo.

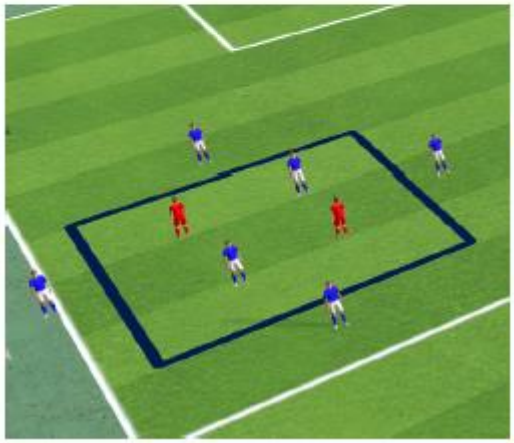
Desta forma, sendo um treino mais simples, começávamos com dois ou três meiinhos, consoante o número de jogadores disponíveis, com dois jogadores defensivos, num espaço de 8m X 8m, realizando 3 períodos de 3 minutos, intercaladas com alguns exercícios de mobilidade articular e diversos tipos de deslocamentos, sendo que os 3 períodos continham diferentes regras. Entre as quais, cada jogador tinha apenas um toque ou jogar a um toque e dois toques alternadamente, e quem estava em situação defensiva bastava tocar na bola para sair do meio ou teria que recuperar a bola e passar ao outro jogador defensivo. Caso os jogadores em posse conseguissem 20 passes seguidos, os jogadores do meio ficavam mais uma vez, mesmo que recuperassem.

De seguida, os jogadores faziam um exercício de simulação do jogo, podia ser de saída de bola em progressão com a outra equipa a simular comportamentos identificados do adversário, ou a equipa a iniciar o jogo já na fase de construção com o objetivo de aproveitar pontos de fragilidade da outra estrutura e tentar finalizar, ou iniciar o exercício num momento de transição ofensiva para explorar algum desequilíbrio já criado e aí tentar finalizar.

Por fim, o último exercício tinha como foco principal trabalhar os esquemas táticos e os momentos de transição após a reposição da bola em jogo, o exercício consistia num jogo em metade do campo que iniciava sempre num lance de bola parada (cantos ou livres laterais), após a execução da bola parada o jogo desenrolava-se normalmente durante sensivelmente 10 segundos.



Exercício 1	Espaço: 15 M
Concepção:	Tempo: 5 Minutos
Mobilidade Geral	Nº: 16



Exercício 2	Espaço: 8x8
Concepção:	Tempo: 3x3'
Meio	Nº: 6x2



Exercício 3	Espaço: 2/3 campo.
Concepção:	Tempo: 15'
Organização ofensiva	Nº: 8x7+Gr



Exercício 4	Espaço: ½ campo
Concepção:	Tempo: 8'
Jogo com início de canto.	Nº: Gr+9x8+Gr

Figura 25 – Unidade de treino nº 162

3.5.7. Jogo

A grande maioria dos jogos da Liga Revelação em que participámos realizaram-se às 11 horas da manhã, embora, também pudessem ser da parte da tarde fruto dos compromissos televisivos que existiam. Se o jogo fosse realizado de manhã, a hora de concentração dos jogos em casa foi habitualmente de 1h30 minutos antes da hora marcada para o início do jogo. Se o jogo fosse da parte da tarde, a hora de concentração foi de 3h45 minutos antes do jogo no Hotel Bienestar em Vizela onde almoçávamos todos juntos.

Nos jogos fora de casa a hora de concentração variava consoante a distância do deslocamento, e naturalmente consoante a hora do jogo. Sempre que os jogos foram realizados à tarde o clube disponibilizava o almoço de grupo. As deslocações foram feitas, sempre, num autocarro, à exceção do jogo contra o Club Sport Marítimo, em que a deslocação foi feita de avião. Os únicos dois momentos na época em que a equipa fez estágio foi na deslocação à Madeira e no jogo no Algarve frente ao Sporting Clube Farense. Os horários de almoço, bem como todas as refeições foram definidas pelo departamento médico e de nutrição, ajudando a que todos os jogadores pudessem estar nas melhores condições para jogar. Depois de todos os jogos, em casa ou fora, de manha ou de tarde, o clube disponibilizava um lanche/refeição controlado pelo departamento de nutrição. Já no estádio, os jogadores usufruíam de uns minutos para ver o estado do relvado e realizar os seus rituais. Por seu lado, a equipa técnica afixava os esquemas táticos e, se fosse intenção do treinador, preparava todo o material necessário para a sessão de vídeo.

A recolha aos balneários era feita cerca de uma hora antes do início do jogo e os jogadores tinham aproximadamente oito minutos para se equiparem. A palestra era da responsabilidade do treinador principal onde, por vezes, era incorporada uma sessão curta de vídeo que procurava salientar os nossos momentos bons, normalmente aspetos que podiam criar problemas no adversário, durante a semana de trabalho ou dos jogos anteriores, ocupando cerca de 10 a 12 minutos.

Os dois guarda-redes, em conjunto com o treinador de guarda-redes, eram os primeiros a dirigir-se para o campo de forma a iniciar o período de aquecimento, 5 minutos antes do resto da equipa. O aquecimento planeado tinha

uma duração de aproximadamente 25 minutos. A recolha aos balneários para identificação dos jogadores teria de ser realizada 13 minutos antes do apito inicial. No intervalo, toda a equipa técnica se reunia para debater algumas ideias, discutir possíveis trocas e auxiliar o treinador-principal a preparar-se para falar com a equipa. Depois de terminado o jogo os jogadores e a equipa técnica reuniam no balneário para um momento curto de reflexão em que o treinador-principal ou alguns jogadores podiam proferir algumas palavras. Depois disso, os jogadores tomavam banho, comiam e estavam livres para o restante tempo do dia.

Este tipo de planeamento ao minuto requer uma preocupação e uma atenção redobrada por parte de todos (jogadores e treinadores), à semelhança daquilo que pretendemos replicar no jogo. Logo, é importante que mesmo antes do início do jogo todos percebam que o rigor e a concentração nos detalhes são aspetos fundamentais para que tudo possa ocorrer como pretendemos.

3.6. Resultado do trabalho desenvolvido

3.6.1. Classificação

1ª Fase

Esta competição, Liga Revelação, foi dividida em duas fases como já foi mencionado anteriormente. Na 1ª Fase – Zona Norte alcançamos a 4ª posição da Quadro classificativa ficando a 2 pontos de nos classificarmos para a Fase do Apuramento de Campeão, tal como é possível verificar no Quadro 10.

Quadro 10 – Classificação da 1ª Fase – Zona Norte

		Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
1º	SC Braga	29	12	9	2	1	24	6
2º	Rio Ave	21	12	6	3	3	13	13
3º	Leixoes	18	12	5	3	4	14	14
4º	**FC Vizela**	17	12	5	2	5	16	19
5º	FC Famalicão	17	12	5	2	5	15	15
6º	Vitória SC	11	12	3	2	7	16	20
7º	Académica	5	12	1	2	9	12	23

Analisando a classificação final correspondente à 1ª Fase podemos verificar que não foi alcançado o objetivo delineado no início. Não nos conseguimos qualificar de maneira a disputar o Apuramento de Campeão, uma vez que só os três primeiros lugares teriam acesso a essa fase. Esta Fase ficou marcada pelo mau início que tivemos (três derrotas e um empate nos quatro primeiros jogos) fruto de este ser um plantel totalmente novo na estrutura do clube, metade dos jogadores da equipa eram novos no clube, um processo e um modelo de jogo totalmente novo para os jogadores, foram algumas das razões para este desfecho. Apesar desse mau início a equipa foi evoluindo, assimilando processos e aprendendo com os erros. Deste modo, tornamo-nos mais competitivos, fomos conquistando pontos e levamos as decisões para as últimas jornadas onde não fomos capazes de nos superiorizar e atingir o lugar que pretendíamos.

2ª Fase

Como estava descrito pelos regulamentos, devido à posição em que concluímos a 1ª Fase fomos disputar a 2ª Fase com o objetivo de conquistar uma posição que nos permitisse qualificar para a Taça Revelação, ou seja, ficar nos três primeiros lugares. No entanto, como indica o Quadro 11, atingimos a 4ª posição.

Quadro 11 – Classificação da 2ª Fase – Apuramento Taça Revelação

		Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
1º	Maritimo	34	14	7	5	2	21	12
2º	FC Famalicão	33	14	7	3	4	28	20
3º	Belenenses SAD	33	14	8	3	3	31	19
4º	**FC Vizela**	29	14	6	2	6	24	16
5º	Vitória SC	21	14	4	3	7	22	29
6º	Sporting	20	14	3	4	7	13	28
7º	Farense	19	14	4	4	6	17	21
8º	Académica	18	14	5	0	9	20	31

Analisando o quadro da classificação, percebemos que a equipa, em termos numéricos, teve um desempenho melhor relativamente à fase anterior, uma vez que, mesmo com mais dois jogos, conseguiu marcar mais golos e sofrer menos. Durante esta 2ª Fase, ocorreu o oposto do que foi descrito sobre a 1ª

Fase. A equipa estava num período positivo, quer em qualidade de jogo como de resultados, no entanto, na parte final da época não foi capaz de manter o nível que havia mantido até então. Nos últimos 7 jogos, perdemos 5, empatamos 1 e vencemos outro, o que nos tirou dos lugares cimeiros que nos qualificaria para a Taça Revelação. Algumas das razões que podem justificar essa perda de rendimento são a perda de alguns jogadores importantes pela sua promoção à equipa principal, o que nos tirou alguma capacidade, principalmente em termos ofensivos, para finalizar as oportunidades que criávamos em todos os jogos e a falta de grande parte dos jogadores titulares para treinar, que iam colmatando algumas insuficiências numéricas nos treinos da equipa principal.

Deste modo, por não ter conseguido alcançar os lugares que nos permitiam qualificar para a Taça Revelação demos por terminado o período competitivo da equipa.

3.6.2. Dados individuais

Em forma de balanço, o Quadro 12 refere os onze jogadores mais utilizados, em jogos oficiais, durante toda a época desportiva. Aqui, é possível verificar o tempo de utilização, em minutos, o número de jogos em que participaram, e desses quantos a titular e o número de golos marcados de cada jogador.

Quadro 12 – Dados individuais

	Nome	Posição	Minutos	Jogos (Titular)	Golos Marcados
1º	Jogador 10	MD	2202	26 (26)	0
2º	Jogador 8	DE	2144	24 (24)	0
3º	Jogador 14	EX/MC	2068	25 (25)	5
4º	Jogador 4	DC	2000	23 (22)	0
5º	Jogador 7	DD	1933	24 (22)	1
6º	Jogador 9	MD/DC	1914	24 (22)	2
7º	Jogador 1	GR	1829	21 (21)	0
8º	Jogador 20	EX/PL	1671	24 (23)	6
9º	Jogador 5	DC	1522	19 (18)	0
10º	Jogador 11	MC	1494	24 (18)	2
11º	Jogador 21	PL	1294	20 (14)	14

Estes jogadores acima descritos, revelaram-se sem dúvida como os mais influentes e preponderantes da equipa ao longo da época. Ademais, é possível verificar os jogadores de todos os setores do campo, mostrando aquela que foi, maioritariamente, a equipa titular padrão durante o campeonato. Por último, importa ressalvar que deste grupo de jogadores mencionados, apenas o Jogador 10 e o Jogador 11 não estiveram presentes nos trabalhos da equipa principal.

3.6.3. Evolução individual

É importante referir que, como resultado do processo de treino a que os jogadores foram sujeitos, é sempre expectável, que ocorra evolução, mesmo aqueles jogadores que treinaram, maioritariamente, com a equipa principal puderam competir regulamente inseridos neste grupo de trabalho, algo que para alguns não tinha sido possível antes devido às restrições impostas pela pandemia. Seguidamente, listam-se os principais aspetos em que cada jogador mostrou efetivas melhorias no seu desempenho.

- Jogador 1 – Melhorou fundamentalmente na compreensão do jogo, uma vez que na posição de GR é importante perceber em que momentos é necessário crescer no campo ou ficar na área. Melhorou, também no jogo de pés, não propriamente nos aspetos técnicos, mas simplificou as suas ações o que revela crescimento psicológico.

- Jogador 2 – Teve pouco tempo de jogo, mas foi dos que mais esteve exposto a estímulos no registo de treino, visto que grande parte da época treinávamos com apenas um GR. Mostrou sempre muita segurança quando foi chamado a jogo, mesmo após longos períodos sem competição. Fez do seu jogo de pés uma qualidade porque apresentava uma grande variabilidade de soluções (passes interiores curtos, passes exteriores longos, pontapés longos). Melhorou no controlo da profundidade, tornou-se mais rápido nas tomadas de decisão.

- Jogador 3 – Este jogador teve uma lesão grave num jogo amigável pela equipa principal e perdeu os últimos meses da época. No entanto, estava a ganhar rotinas na posição de DC e melhorou significativamente, no momento de Organização Defensiva através da colocação dos seus apoios e da ligação com os colegas.

- Jogador 4 – Progrediu num aspeto relacionado com os pontos fracos mencionados, após o momento de construção, que o caracteriza, passou a ajustar melhor o posicionamento depois de realizar o passe em função dos adversários, da bola e dos colegas. Tornando-o, desta forma, um DC mais completo.

- Jogador 5 – Melhorou exponencialmente os aspetos técnicos do seu jogo, nomeadamente as receções orientadas para a frente que o colocavam imediatamente em posição para avançar no terreno, quando consolidou esse aspeto começou a compreender melhor o jogo (conduzir a bola para atrair o adversário e abrir uma linha de passe, circulação de bola mais rápida, etc.) e ficar mais consciente das ações, ou seja, percebeu os momento em que deve retirar profundidade, fazer contenção quando está em inferioridade numérica e ser mais contido quando o adversário esta de costas nas imediações da área.

- Jogador 6 – Teve poucos minutos de competição e revelou algumas dificuldades em acompanhar o ritmo de grande parte dos colegas. Evoluiu principalmente no momento ofensivo, percebeu as suas debilidades técnicas e foi simplificando o seu jogo, melhorou sobretudo na relação com bola, sendo capaz de jogar de forma prática em dois ou três toques, nos sub-momentos de construção em Organização Ofensiva.

- Jogador 7 – Melhorou sobretudo quando devia soltar a bola, desse modo desgastava-se menos nas suas incursões interiores habituais e começou a aparecer mais vezes no último terço a fazer o último passe. Em termos defensivos, melhorou no seu posicionamento sendo mais rápido a encurtar distâncias.

- Jogador 8 – Progrediu muito na sua capacidade de perceber o jogo, ou seja, passou a envolver-se no ataque de uma forma mais acautelada precavendo uma possível perda de bola. Defensivamente melhorou no 1x1 pelo facto de ter percebido como e para onde levar o adversário.

- Jogador 9 – Tornou-se um jogador mais maduro nas suas ações, decidindo e executando de forma mais rápida e mais simples, e deste modo, aumentando, consequentemente, a velocidade do jogo. Defensivamente melhorou na compreensão do jogo dos colegas, procurando manter sempre o equilíbrio da equipa.

- Jogador 10 – Melhorou sobretudo no momento de Organização Defensiva, não obstante, por vezes, queria fazer as suas funções e as dos colegas o que levava a um grande desgaste físico refletindo-se na tomada de decisão. Melhorou a sua capacidade de análise de jogo no momento sem bola, definindo melhor os *timings* de pressão ou contenção.

- Jogador 11 – Para além dos pontos fortes já mencionados conseguiu adicionar ao seu jogo a capacidade de se incorporar no ataque, muitas vezes rompendo a linha defensiva adversária abriu espaços para outros explorarem ou recebeu bolas nas zonas mais adiantadas colocando-o mais próximo dos momentos de finalização.

- Jogador 12 – Fraturou um dedo da mão na fase mais importante e com maior densidade competitiva da época, o que comprometeu o seu crescimento. No entanto, fez um excelente fim de campeonato devido ao seu comprometimento em treino. Mostrou uma grande evolução no seu jogo sem bola, estando muito mais predisposto para o momento de transição defensiva e muito mais dinâmico na procura de espaços para receber a bola.

- Jogador 13 – Evoluiu fundamentalmente, na sua capacidade de fazer circular a bola, isto é, melhor colocação dos seus apoios e do corpo que lhe permitiram tomar melhores e mais rápidas decisões, simplificando o seu jogo.

- Jogador 14 – Melhorou substancialmente a sua tomada de decisão, quer no último terço, quer nos momentos de transição ofensiva. Contribuindo assim com algumas assistências e oportunidades claras de golo. Em termos defensivos, já possuía algumas características positivas com a orientação dos apoios e o encurtamento do espaço, no entanto tornou-se mais agressivo nesses duelos, sendo dos jogadores que mais bolas recuperava.

- Jogador 15 – Algumas lesões musculares travaram o seu crescimento durante esta época. No entanto, foi mostrando mais empenho nos treinos, evoluindo significativamente nos comportamentos defensivos (agressividade nos duelos e rigoroso nos posicionamentos básicos). Ofensivamente, melhorou no momento da finalização aproveitando uma das suas características que é o remate forte.

- Jogador 16 – Foi submetido a uma intervenção cirúrgica no inicio da época e integrou a equipa em janeiro. Contudo, melhorou sobretudo nos aspetos técnicos, uma vez que passou a decidir e a executar mais rápido. Devido às suas características físicas e às características do seu jogo, acredito que poderia ser um bom Defesa Direito no futuro.

- Jogador 17 – Em recuperação durante toda a época, de uma rotura no tendão de Aquiles.

- Jogador 18 – Foi uma época marcada pela constante instabilidade emocional, no entanto, teve uma fase positiva em que se mostrou mais concentrado e focado nas tarefas, pelo que as suas decisões nos momentos ofensivos melhoraram significativamente, fazendo alguns golos importantes.

- Jogador 19 – Evoluiu principalmente nos aspetos táticos do jogo, potenciando o seu ponto forte, a velocidade de deslocamento. Ofensivamente, assimilou o conceito de largura mantendo-se aberto quando necessário, e percebeu que devia pedir a bola na profundidade, no momento em que o Ponta de Lança baixa para apoiar.

- Jogador 20 – Aumentou a sua capacidade adaptação aos diferentes constrangimentos do jogo, taticamente teve uma evolução muito grande uma vez que se tornou capaz de desempenhar funções nas três posições do ataque.

- Jogador 21 – Melhorou sobretudo ofensivamente nas movimentações sem bola, devido à sua estatura, qualidade técnica e interpretação do jogo evoluiu de forma significativa no jogo em apoio. Adicionando à sua

velocidade e potência no deslocamento, a movimentação em rotura no tempo certo.

- Jogador 22 – Teve poucos minutos de competição ao longo da época. Contudo, melhorou significativamente, no momento da finalização, dentro da área.

3.7. Reflexões sobre o processo

A inclusão deste tópico teve como objetivo a reflexão sobre algumas questões relacionadas com o processo que não foram mencionados anteriormente, tais como: o contexto competitivo, o número de jogadores disponíveis e o processo de treino.

3.7.1. Contexto Competitivo

A competição em que esta equipa se inseriu durante a época desportiva apresenta uma condição particular, nomeadamente a não existência de descidas de divisão. Com esta regra, as conclusões que retirei foram: independentemente do resultado o foco reside no desenvolvimento dos jogadores e dos treinadores, uma vez que as equipas preocupam-se em valorizar a sua ideia de jogo praticando um futebol positivo, prazeroso para quem joga e assiste, e valorizam o objetivo final que é o golo do que focar-se em jogar, somente, para não perder; os jogadores não são confrontados com aquela "pressão" de lutar pela sobrevivência na divisão em questão, e posteriormente, serem rotulados e lembrados como "os jogadores que desceram de divisão", como por vezes assistimos no futebol.

A Liga Revelação caracterizou-se por ser um ambiente positivo que permite aos jogadores terem espaço para continuar a crescer, competindo com regularidade. Ter minutos de competição é, sem dúvida, um fator fundamental para o progresso dos jovens jogadores, em idades marcadas pela transição do futebol de formação para o escalão profissional. Por isso, é de grande utilidade, para os clubes, possuir este escalão, neste contexto competitivo, na sua estrutura, oferecendo o tempo necessário para que os jogadores se possam

desenvolver de forma natural e no futuro, alguns, consigam dar rendimento desportivo e financeiro aos clubes.

Além disso, é uma competição que apresenta como sua principal característica uma tremenda atitude profissional em torno da mesma, pela visibilidade que proporciona aos intervenientes, visto que grande parte dos jogos são televisionados e transmitidos em direto. Procuram, também, promover o produto e os jogadores recorrentemente, através das redes sociais.

Pelo ponto de vista dos clubes, acredito que o facto de se tratar da sua própria equipa em vez de um clube-satélite, permite que os jogadores estejam mais familiarizados com o clube, adaptados às exigências e normas de comportamento, tenham maior proximidade com o nível seguinte e os faça olhar "para cima", motivando-os a trabalhar ainda mais para darem o próximo passo. Para além disto, deste modo é sempre mais fácil de suprir uma falha ou colmatar uma necessidade momentânea, não só em treino, mas também em jogo, uma vez que desde o início a equipa de Sub-23 serviu como um suporte da equipa principal, e por vezes, é dessa forma que surgem verdadeiras oportunidades.

É importante, também, referir que esta competição foi caracterizada por jogos muito competitivos. Durante a época, por diversas vezes, estivemos em desvantagem no marcador e conseguimos mudar o rumo dos acontecimentos terminando com vitórias, sendo que também vivemos a experiência contrária e sofremos com as derrotas, o que comprova a competitividade do campeonato.

A nossa prestação ao longo de todo o campeonato corrobora com o que mencionei anteriormente, visto que não tivemos o melhor início de competição mas conseguimos reagir às adversidades, evoluir, aprender com os erros e ser capazes de vencer equipas que estavam melhor classificadas do que nós, e o oposto também se sucedeu, durante a 2ª Fase fruto dos bons resultados alcançamos a primeira posição, com mais um jogo por disputar, e mesmo assim acabamos por ficar fora dos lugares de apuramento para a Taça Revelação. Logo, isto revela bem a competitividade da liga, visto que todas as equipas provaram que podiam vencer em qualquer campo.

Esta incerteza sobre o resultado final, a dificuldade em superar os adversários jogo após jogo, a necessidade de manter a concentração e nunca

baixar a guarda são aspetos que fazem os jogadores crescer, porque passam por inúmeras dificuldades, diferentes estados emocionais e variados momentos durante do jogo e, ao longo da época, proporciona-lhes um conjunto de vivências e experiências que os torna mais conhecedores do jogo e deles mesmos,. Por outro lado, pela capacidade de tomar decisões e interpretar o jogo nos momentos menos positivos e pela possibilidade de puderem aprendem com os erros, tornando-os assim, mais capazes e mais preparados de corresponder positivamente a uma possível oportunidade na equipa principal do clube ou noutro contexto.

3.7.2. Número de jogadores disponíveis

Neste ponto é importante salientar que este era um plantel curto, face às características especificas que este escalão tinha (equipa de suporte do plantel principal) e às exigências da competição. Fruto de lesões que, naturalmente, podem ocorrer durante o período competitivo e fruto do fornecimento de jogadores à equipa principal, o plantel acabou por se encurtar ainda mais a nível de opções. O que levou a uma ginástica e capacidade de adaptação por parte da equipa técnica para organizar as sessões de treino.

Para colmatar essa falta de jogadores, por vezes, tivemos que recorrer aos jogadores da equipa de Sub-18, que tivessem disponibilidade de horário para treinar connosco, visto que a maioria desses jogadores tem escola. No entanto, e como seria de esperar, a qualidade, competitividade e intensidade do treino sofria alterações, para pior. Para mim, enquanto treinador, a maior lição que retirei deste tipo de situações é que, independentemente de quem tenhamos à nossa disposição para treinar devemos ser exigentes de igual modo percebendo o contexto e realidade de cada atleta, ou seja, eu devo ser exigente na execução das tarefas, mas tenho que perceber que o(s) jogador(es) pode(m) não estar enquadrado(s) nos padrões fundamentais da equipa, por isso, o meu dever é simplificar e reduzir conteúdos, dar-lhe(s) atenção para que se possa(m) ajustar o mais rápido possível de modo a estar em igualdade com os restantes colegas.

Por outro lado, nos aspetos de construção e planeamento do treino, aprendi que essa nunca deve ser uma desculpa para não fazer as coisas bem. O futebol é um jogo simples que pode ser jogado de infinitas maneiras, basta recuarmos às memórias da nossa infância. Logo, se formos criativos e nos suportarmos em quem temos ao nosso lado para nos auxiliar (equipa técnica), é sempre possível construir uma boa sessão de treino de acordo com o nosso objetivo final.

Outra situação que, em momentos pontuais, foi benéfica devido ao número reduzido de jogadores disponíveis, foi a constante inclusão de jogadores a realizar testes no clube. No entanto, esses jogadores não estavam dentro do processo e apareciam com o intuito de se quererem evidenciar em relação aos restantes, o que por vezes desvirtuava alguns dos aspetos que queríamos desenvolver do nosso modelo de jogo, e para além disso, eram jogadores com os quais não podíamos contar para competir.

Por fim, a questão dos nossos Guarda-Redes, tínhamos apenas dois no nosso plantel, mas um deles trabalhou durante toda a época com a equipa principal, o que levou à constante promoção de Guarda-Redes dos escalões inferiores. Contudo, quando não era possível colocar nenhum elemento, tínhamos que adaptar o treino ou recorrer ao nosso Treinador de Guarda-redes. E refletindo sobre isso, percebi que mesmo assim podemos sempre retirar aspetos positivos deste tipo de situações, procurando alertar os jogadores dessa equipa dando enfâse aos momentos sem bola, podemos evidenciar e desenvolver o sub-momento de pressão alta de forma a recuperar a bola mais longe da baliza e impedir a equipa contrária de finalizar. No fundo, são princípios e subprincípios do nosso jogo que podemos relevar tendo em conta as circunstâncias que nos foram surgindo.

3.7.3. Processo de treino

Sobre o processo de treino liderado pelo treinador principal durante esta época, é importante ressalvar que, concordando ou discordando em certos aspetos, foi, sem dúvida, um método de trabalho que me acrescentou valor e me fez evoluir enquanto profissional. Os pontos de harmonia foram alguns e de

divergência outros tantos, tendo sido sempre discutidos na base do respeito e amizade, afinal que aborrecido seria o mundo se pensássemos todos da mesma forma.

Esta reflexão tornava-se instantânea devido ao meu passado e presente enquanto jogador de futebol, devido a isso sinto que tenho uma maior capacidade para me colocar na pele dos jogadores e saber o que eles sentem com determinado tipo de tarefas. Começando pelos comportamentos em que me revi e porque também considero esse um ponto fundamental para a evolução, foi a estratégia utilizada para aumentar a competitividade durante o treino. Rigorosamente todos os exercícios realizados possuíam uma dinâmica competitiva, que era contabilizada de forma a encontrar os vencedores do dia, da semana e do mês. Na minha opinião, esta é uma estratégia extremamente estimulante, porque todos querem vencer e através deste formato de contagem é impossível que alguém seja campeão sem vencer em grupo, logo, independentemente dos seus parceiros de exercícios, os jogadores estão motivados a entregar o melhor deles para, passo a passo, amealharem pontos e tornarem-se vencedores.

Para além disso, a forte presença e intervenção por parte do treinador principal durante as sessões de treino, foi algo com o qual me identifiquei. Acredito que os treinadores devem ter um papel muito ativo no decorrer dos exercícios, mostrando uma maior proximidade para com os jogadores e que valoriza cada ação dos mesmos, aumentando, assim, o rigor na execução de cada tarefa.

Sobre os momentos de divergência, é importante referir que não são situações no meu entender erradas, apenas formas distintas de analisar e executar determinados conceitos. É, também, essencial destacar que estes momentos de divergência permitem-nos refletir e evoluir o nosso processo e método de atuação. Na minha perspetiva, é necessário haver variabilidade de estímulos durante o período de aquecimento, de forma a captar a atenção dos jogadores logo no início do treino. Se executarmos sempre o mesmo tipo de aquecimento, vamos ter os jogadores já automatizados para esse momento, sem darem real importância à necessidade de realizar um bom aquecimento. Acredito que o aquecimento pode ter uma grande contribuição educativa nos jogadores,

na capacidade coordenativa dos mesmos, no desenvolvimento da técnica de corrida, etc., por isso, sempre que me foi proposto assumir essa tarefa tentei inovar e fazer algo distinto do que eles sempre fizeram. Para além da mobilidade geral, tentei introduzir essa parte educativa, sob a forma de exercícios de técnica de corrida, de coordenação, alguma pliometria progressiva (movimentos de baixa intensidade para alta intensidade), etc., habilidades importantes que ao longo do tempo se vão refletindo na performance desportiva dos jogadores.

Outro aspeto que considero importante e que, no meu ponto de vista, podia ter sido implementado era a inclusão de uma pré ativação no balneário em dia de jogo, uma vez que logisticamente não acarretava grandes dificuldades, promovia nos jogadores um aumento da predisposição física e mental para o aquecimento no campo, uma maior especificidade na ativação de alguns grupos musculares e um aumento da temperatura corporal.

Por fim, devo mencionar aquilo que considero ser um método castrador de talento, o uso da regra de limitação de toques por jogadores nos exercícios. Foi uma regra usada regularmente pelo treinador porque, segundo ele, aumenta o ritmo de jogo, permite desenvolver o primeiro toque, etc. No entanto, para mim são mais os aspetos negativos do que positivos, visto que, por vezes, os jogadores têm mais para nos oferecer do que aquilo que nós pensamos, encontram caminhos e soluções diferentes em momentos de pressão, e com este tipo de limitações não lhes é permitido recriar-se com bola, experienciar momentos em que são confrontados com um ou vários obstáculos. Deste modo, estamos a retirar-lhes o prazer de ter o contacto com a bola desvirtuando a essência do jogo.

Todos nós, amantes deste desporto apreciamos aquelas jogadas cheias de imprevisibilidade que, normalmente são as que permanecem eternizadas no tempo, logo não devemos contribuir para um jogo excessivamente previsível sem que qualquer tipo de individualidade sobressaia. Devemos sim ajudar os jogadores a identificarem as situações em que devem dar menos toques na bola, manipulando as variáveis dos exercícios, como por exemplo, diminuir o espaço do campo para que a oposição seja mais densa e os “obrigue” a ter que pensar e executar o mais rápido possível. Na fase final da época ficamos reféns de

alguns membros importantes que não puderam dar o seu contributo e a falta de criatividade marcou de certa forma esse período menos bom.

3.7.4. Observação e Análise de Jogo

Durante a época desportiva, outra das competências que pude desenvolver foi a observação e análise dos jogos das equipas adversárias. Inicialmente não assumi essas funções, mas numa certa altura da época fruto do grande congestionamento competitivo fui abordado no sentido de ajudar na execução dessa tarefa para que fosse mais rápida. Foi uma tarefa com a qual já estava familiarizado, uma vez que já tinha feito, por autorrecriação, alguns trabalhos desse tipo. No entanto, foi uma tarefa trabalhosa que me permitiu estar mais capacitado para sugerir ideias em conjunto com a equipa técnica durante os jogos e nas sessões de treino. Para além disso, enriqueceu o meu conhecimento não só sobre a forma de jogar das equipas adversárias, mas também sobre o valor individual dos jogadores que atuaram na Liga Revelação.

Na equipa técnica havia um observador que também realizava este trabalho de observação, e um dos treinadores-adjuntos era o responsável por produzir o vídeo final, os diferentes momentos do jogo eram distribuídos pelos três (eu, observador e treinador-adjunto) de forma a dividir tarefas. O vídeo que era construído com os cortes que achássemos pertinentes era entregue, exclusivamente, ao treinador principal para que ele tivesse um conhecimento mais aprofundado sobre o próximo adversário e, desse modo, pudesse ajudá-lo na construção do planeamento semanal.

A partir desta tarefa abriu-se uma janela de oportunidade para o debate sobre qual a melhor estratégia a abordar nos diferentes jogos. Sendo esses momentos extremamente enriquecedores para o meu desenvolvimento enquanto profissional, uma vez que os diferentes contextos que fomos encontrando ao longo do ano trouxeram uma diversidade de problemas, o que torna necessário uma atitude reflexiva sobre a nossa forma de jogar. Os principais pontos a indicar na observação e análise dos adversários, centravam-se na leitura daquilo que podiam ser ameaças e oportunidades para a nossa equipa, nos pontos frágeis que poderíamos explorar no adversário e nas

preocupações que teríamos que ter. Foi através da partilha de ideias entre elementos da equipa técnica, que o meu desenvolvimento profissional foi ocorrendo, visto que as diferentes opiniões me fizeram refletir e questionar sobre a minha opinião pessoal, abordando questões que nem sequer tinha ponderado.

Concluindo, percebo que esta foi uma tarefa importante para a minha evolução enquanto treinador, uma vez que me permitiu aumentar o meu conhecimento sobre o jogo, ajudar nas tomadas de decisão durante os jogos, melhorar a capacidade de análise e refletir sobre as minhas próprias ideias.

3.8. Aplicação do GPS no controlo e monitorização das cargas de treino

3.8.1. Introdução

O GPS foi um método de monitorização da carga de treino externa utilizado durante quase toda a época pelos jogadores, com o intuito de um melhor controlo sobre as cargas de treino impostas aos mesmos, que como é sabido, se ocorrerem em demasia podem significar um risco aumentado de ocorrência de lesão nos tecidos musculares.

Para lidar com esse risco, as cargas de treino podem ser reduzidas para diminuir a incidência de lesões, no entanto, cargas de treino baixas também têm sido associadas ao aumento do risco de lesões. Uma vez que os jogadores entram no processo de reabilitação, é um desafio para os preparadores físicos expô-los a cargas apropriadas para melhorar as qualidades físicas que proporcionam um efeito protetor contra lesões e evitar o 'pico' nas cargas quando os jogadores retornam ao treino completo (Gabbett et al. 2016). Tornando, deste modo, pertinente a aplicação do GPS não só para controlar e monitorizar a equipa, mas também para uma melhor programação e operacionalização de processos de reabilitação física.

Neste sentido, os dispositivos GPS eram colocados na parte superior do tronco dos jogadores, entre as omoplatas, em coletes específicos, que permitiam a estabilização do dispositivo (Buchheit et al., 2017). Tendo em conta a variação entre dispositivos que é descrita pela literatura (Malone et al., 2017), os mesmos foram mantidos com o mesmo jogador durante toda a época. As variáveis mais utilizadas durante a época foram a distância total percorrida, a distância

percorrida a alta intensidade, a distância em sprint, o número de acelerações e desacelerações de alta intensidade, as quais serão descritas no ponto seguinte.

Segundo uma investigação de Collins et al. (2021) o aumento do volume da distância percorrida em sprint é um fator de potencial ocorrência de lesão numa pré-época de futebol. Aceitando a hipótese de que o aumento do volume nas variáveis de GPS, particularmente, as de velocidade mais altas, podem resultar em mais jogadores indisponíveis para treino e jogo devido a lesão. Além disso, tal como refere Carling (2005) (cit. por Collins et al. 2021), "picos" na distância total semanal, acelerações e desacelerações também demonstraram estar relacionados a um maior risco de lesão. Sendo que, para Harper et al. (2019), as acelerações e desacelerações de alta intensidade podem ser especificamente vulneráveis à fadiga neuromuscular e, consequentemente, a um risco exacerbado de lesão, visto que são medidas particularmente importantes da carga biomecânica externa em desportos coletivos.

De acordo com McBurnie et al. (2022) os atletas de desportos coletivos podem estar expostos a uma maior vulnerabilidade das propriedades da unidade músculo tendinosa em aguentar cargas de força excêntrica devido a uma maior necessidade de realizar acelerações e desacelerações de alta intensidade. A contração muscular envolvida neste tipo de movimentos, como a desaceleração, é classificada de "excêntrico" e ocorre principalmente no grupo muscular dos quadríceps. Tal como refere Hoyo et al. (2016) no futebol as desacelerações de alta intensidade são até 2,9 vezes mais frequentes do que as acelerações de alta intensidade. E o dano muscular resultante dessas desacelerações intensas, de forma repetida, é causado pela tensão nas fibras musculares durante as contrações excêntricas (alongamento), que resultam na rutura da integridade das células musculares (Harper et al. 2018).

O objetivo desta secção, em formato de estudo, é descrever a forma de aplicação e a relevância do uso do GPS na monitorização das cargas de treino, para fins de reabilitação física, como será exemplificado a seguir. Além disso, pretende-se ilustrar de que forma se pode fazer uma monitorização das cargas de treino com base nas exigências naturais do momento competitivo em comparação com as demandas das sessões de treino coletivas, como será o caso, mas também individuais, através de percentagens, ou seja, em treino qual

foi a percentagem do jogo que foi induzida nos jogadores para as diferentes variáveis.

3.8.2. Material e Métodos

A tecnologia GPS utilizada foi composta pelo *Catapult Sports* com os dispositivos *Vector S7*. Este é um dispositivo de monitorização de atletas de elite que tem a capacidade de recolher informações de posicionamento global e local com uma taxa de amostragem de 10Hz, dados inerciais e de frequência cardíaca. Além disso, tem a capacidade de transmitir os dados ao vivo e armazenar os dados para uma análise detalhada após a sessão.

Os dados eram processados através de *hardware* e *software* específico, disponibilizado pela empresa de GPS, e eram extraídos no final da sessão para a "nuvem *online*" de forma a ficarem disponíveis para a análise e interpretação dos mesmos. Os dados foram extraídos para uma base de dados Excel e posteriormente tratados no programa *Power BI Desktop*, de onde resultam os relatórios a seguir apresentados. As variáveis em análise nos seguintes relatórios são a distância total percorrida, a distância percorrida em alta intensidade (HSR) e Sprint e o número de acelerações e desacelerações de alta intensidade, e estão descritas no Quadro 13, a seguir apresentado.

Quadro 13 – Definição e contextualização das variáveis de carga externa analisadas

Variável	Definição	Contextualização
Distância total percorrida (metros)	Distância total percorrida, inclui andar, corrida lenta, HSR e sprint.	Permite ao treinador perceber a dimensão do volume de treino induzido.
Distância percorrida em alta intensidade (metros)	Distância total percorrida a velocidades >19,8 km/h.	Permite quantificar os deslocamentos em intensidades elevadas. Variável relacionada com a ocorrência de lesões musculares.
Distância percorrida em sprint (metros)	Distância total percorrida a velocidades >90% da Velocidade Máxima registada de cada jogador.	A ação de Sprint é caracterizada como o expoente máximo da contração excêntrica dos músculos isquiotibiais, logo os valores obtidos podem quantificar o grau de fadiga induzido nessas estruturas.
Número de acelerações/ desacelerações de alta intensidade	Número de vezes em que os jogadores aceleraram ou desaceleraram numa velocidade >3m/s2.	Variável associada à produção e absorção de força dos membros inferiores (maioritariamente quadríceps), logo os valores obtidos podem quantificar o grau de fadiga induzido nessas estruturas.

Para um melhor enquadramento sobre a situação em análise, é importante referir que o jogador em questão não efetuou pré-época com o plantel e vinha de um contexto competitivo, com métodos de intervenção ao nível do treino muito diferentes do que se praticava no clube.

3.8.3. Resultados

Através da Figura 26 é possível observar um “pico” nas diferentes variáveis apresentadas, tanto ao nível da distância percorrida em alta intensidade, mas sobretudo ao nível das acelerações e travagens. Logo, podemos afirmar que o jogador em questão num certo momento em específico foi sujeito a uma carga, tanto concêntrica como excêntrica, ao nível dos tecidos musculares muito superior à que tinha vindo a suportar num espaço temporal antecedente, acabando por sofrer uma rotura muscular no reto femoral.



Figura 26 – Microciclo antecedente ao momento da lesão

Através da Figura 27 é possível observar as cargas de treino a que o jogador foi sujeito após o período de tratamento. Denota-se um aumento gradual das cargas de treino, sem grandes oscilações das cargas induzidas no jogador, corroborando com o argumento de Gabbett et al. (2016) de que pequenos incrementos, sucessivos, nas cargas semanais de treino, podem minimizar o risco de lesão. O objetivo era que o jogador fosse, progressivamente, capaz de atingir os valores obtidos no momento pré-lesão, antes de ser reintegrado nos

trabalhos da equipa. Através das variáveis de GPS só é possível analisar o trabalho executado em campo, no entanto, o atleta foi também exposto a períodos de treino no ginásio promovendo o fortalecimento muscular tanto das estruturas lesadas bem como do resto do corpo.

Os exercícios no campo foram, numa fase inicial, exclusivamente de natureza física para que o jogador pudesse ter controlo total dos movimentos e das ações que executava. Progredindo de forma gradual para exercícios mais amplos, relativamente ao espaço, tempo e intensidade, não só de natureza física, mas também com o objetivo de desenvolver competições técnicas, com o fator 'bola' incluído no processo de forma a incutir uma maior imprevisibilidade das ações, tal como acontece no jogo. No que diz respeito ao trabalho de ginásio, o jogador começou por realizar exercícios isométricos sobre a área lesada e trabalho de força máxima, fundamentalmente na parte superior do corpo. Com o tempo e tendo em conta a sensibilidade corporal do jogador bem como as orientações do departamento médico, o trabalho desenvolvido nos membros inferiores foram realizados num registo de força de forma a aumentar a tolerância muscular nesses tecidos, dando ênfase tanto à componente concêntrica como excêntrica da contração muscular, progredindo para exercícios de caráter explosivo cujo principal objetivo era capacitar os jogadores de recrutar o maior número possível de fibras musculares na execução dos movimentos, principalmente ao nível dos membros inferiores e da estrutura anteriormente lesada.



Figura 27 – Período de reabilitação

A Figura 28 é um exemplo de um relatório de monitorização individualizada das cargas de treino, numa sessão de treino coletivo, que nos permite comparar as demandas do treino diretamente com a performance habitualmente praticada em jogo.

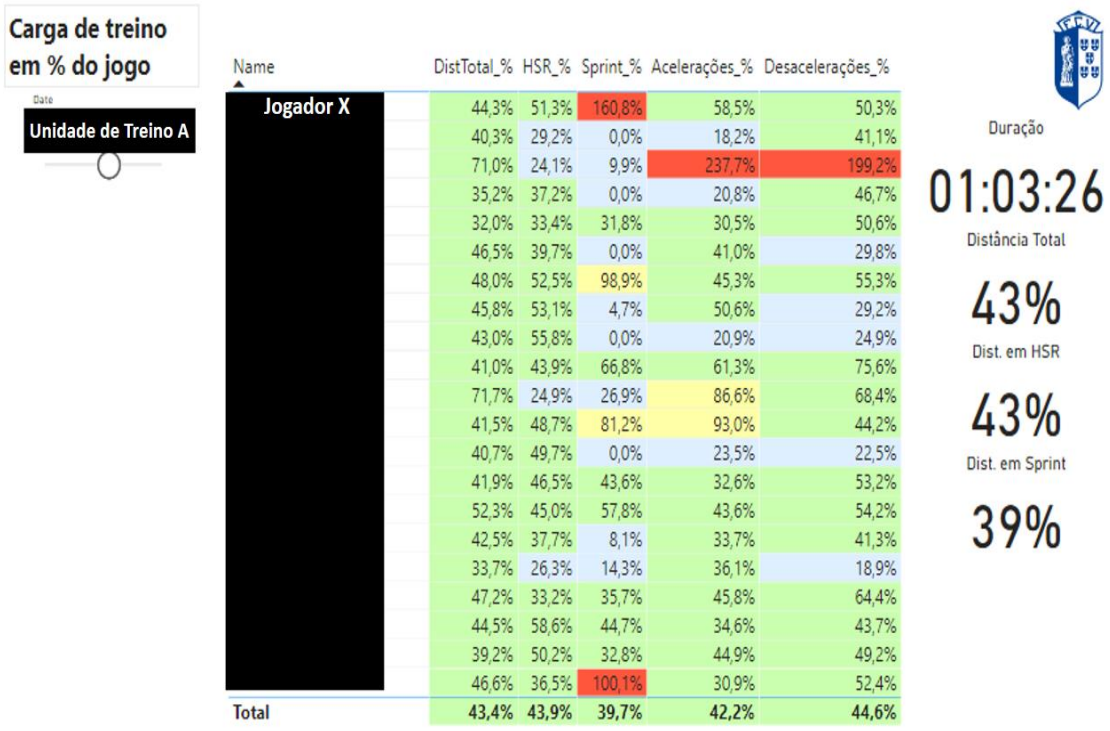


Figura 28 – Relatório de monitorização das cargas de treino.

A primeira coluna de dados (destacada a cor verde) diz respeito à distância total percorrida na sessão, de seguida a distância percorrida em alta intensidade, distância percorrida em sprint e por fim o número de acelerações e desacelerações registadas. Os dados representados, retirados de uma unidade de treino, são sempre uma percentagem do que é normalmente feito pelo jogador. Por exemplo, na unidade de treino A, representada na Figura 28, o jogador X alcançou 44,3% da distância total que regista, em média, por jogo, percorreu 51,3% da distância em HSR que normalmente percorre em jogo, realizou 160%, ou seja, mais 60% da distância que percorre em jogo, em registo de Sprint e fez 58,5% e 50,3% das acelerações e desacelerações, respetivamente, que normalmente faz em jogo. As cores expostas estão configuradas da seguinte forma: Azul (0%-30%), Verde (31%-79%), Amarelo (80%-99%), Vermelho (>100%).

Deste modo, o treinador consegue perceber se, de uma forma individual ou coletiva, através do seu planeamento de treino está a incutir nos jogadores o tipo de estímulo que realmente pretende, consoante o dia da semana. Por exemplo, quando a sessão de treino corresponde, no Morfociclo Padrão, ao dia

da tensão da contração muscular, espera-se que as colunas das acelerações e desacelerações apareçam, maioritariamente de cor amarela (o que significa valores próximos mas abaixo dos níveis jogo) e vermelha (que representa valores que ultrapassam as ações que normalmente ocorrem em jogo), ou que os valores percentuais sejam elevados.

Este relatório apresenta uma maior representatividade de cargas quanto maior for a participação dos jogadores em jogo, visto que os dados aparecem sempre correlacionados com a performance registada em jogo, por isso, quanto mais tempo de jogo tiverem, do ponto de vista físico, maior será o seu número de ações em campo. Essa performance registada em jogo diz respeito à média dos últimos 5 jogos feitos por cada jogador, de maneira a ter uma amostra capaz de abranger diversos tipos de jogos, contra diferentes adversários, em diferentes contextos (casa e fora), por vezes com um curto período de tempo entre jogos, mas sobretudo atualizado relativamente ao desempenho físico dos jogadores. Em jogadores menos utlizados, o termo comparativo passa pela média da equipa de maneira a que esses jogadores com menos tempo de jogo possam equilibrar as cargas em treino e, desse modo, estarem mais preparados para corresponder positivamente quando foram chamados para competir.

3.8.4. Discussão e considerações finais

O GPS é uma ferramenta fundamental para a monitorização das cargas externas de treino, uma vez que nos dá informação objetiva sobre as tarefas propostas aos jogadores durante as sessões de treino, sendo que os dados podem ser usados como termo de comparação relativamente às exigências dos jogos, uma vez que o futebol é caracterizado como um jogo desportivo coletivo, composto por um conjunto de individualidades que podem ser muito diferentes do ponto de vista físico (mas não só) e ter reações muito diferentes relativamente ao mesmo estímulo.

O GPS é mais um fator que nos permite tomar decisões em momentos críticos da época, dá suporte a eventuais tomadas de decisão e permite-nos enquanto treinadores, ter um controlo maior sobre o empenho e comprometimento dos jogadores com a tarefa, atribuindo-lhes mais

responsabilidade e sentido de compromisso. Para além disso, oferece aos treinadores um maior controlo sobre o próprio treino e maior certeza sobre as variáveis que pretende, fundamental, estimular nos dias específicos. Para além disso, os dados GPS revelaram-se uma ferramenta bastante útil no processo de reabilitação e regresso ao treino de jogadores lesionados. Os valores máximos das diferentes variáveis (em treino e em jogo) eram objetivos a cumprir antes de permitir que um jogador pudesse ser reintegrado sem limitações.

Tendo em conta a premissa de que a individualidade está sempre inserida numa dinâmica coletiva representativa do modelo de jogo, é importante referir que as cargas físicas a que os jogadores são sujeitos em contexto de jogo, estão associadas ao modelo de jogo imposto pelo treinador, à forma de agir do adversário e ao fator aleatório relacionado com as tomadas de decisão dos jogadores. Deste modo, na perspetiva do treinador o desenvolvimento individual dos jogadores, neste caso a nível físico, pode ser um fator contribuidor para o desenvolvimento coletivo da equipa, tal como refere Ehrmann et al. (2016), a necessidade de uma abordagem individual para a prevenção de lesões usando a tecnologia GPS é evidente. Uma vez que, com jogadores mais capazes, a equipa pode tornar-se mais capaz. E assim, tanto a equipa como os jogadores estão mais preparados para corresponder em diferentes cenários.

A análise individual torna-se fundamental para o planeamento das sessões de treino devido à singularidade de características dos jogadores, mesmo que joguem na mesma posição consoante o mesmo modelo de jogo e contra o mesmo adversário nunca vamos obter o mesmo desempenho. Tal como menciona Halson (2014) os jogadores podem corresponder de forma diferente a um determinado estímulo de treino, e a carga de treino necessária para adaptação pode diferir significativamente de um jogador para outro, por isso uma abordagem individualizada também é importante para garantir que a carga interna sofrida pelo jogador corresponda à pretendida pelo treinador.

Logo, os jogadores necessitam de treinar consoante uma ideia coletiva, consoante as necessidades associadas à posição que ocupam e respetivas funções que desempenham, consoante as necessidades inerentes à sua própria forma de jogar naquele contexto. Para tal, é necessário conhecer o seu perfil enquanto jogador daquele contexto específico, através dos seus valores médios

durante os momentos competitivos (média dos últimos 5 jogos efetuados, correspondente ao ultimo Mesociclo competitivo), esses dados são capazes de mostrar ao treinador o desempenho individual do jogador atualizado, como foi mencionado no subcapítulo anterior.

O uso das métricas de GPS e as sessões de treino devem representar um equilíbrio entre o desenvolvimento do jogador para as demandas específicas, posicionais e funcionais, dos desportos coletivos e a carga máxima de treino que pode ser sustentada pelo indivíduo antes de um aumento acentuado na probabilidade de lesão (Gabbett et al., 2007). Daí que, tal como referi anteriormente, acredito que os treinos devem ter uma componente maioritariamente coletiva, uma vez que falamos de jogos desportivos desse tipo, mas sem esquecer as exigências especificas de cada jogador, que, por vezes, podem, através da monitorização em tempo real, necessitar de um complemento ou de um alivio de carga relativamente às tarefas coletivas.

No que diz respeito aos aspetos técnico-táticos, o treinador pode através dos dados de GPS perceber se as demandas físicas em determinados dias do microciclo se assemelham às necessidades médias ocorridas em jogo, tendo em conta os objetivos de trabalho principais de cada dia do morfociclo padrão. Se a sessão de treino corresponder ao dia cujo foco é a tensão muscular, então a variável do número de acelerações e desacelerações é a que melhor poderá expressar essa proximidade com o jogo. No caso do dia caracterizado pela duração da contração muscular, variáveis como a distância percorrida a alta intensidade, a distância total percorrida e o número de sprints executados, bem como a distância percorrida nesse registo, permitem tirar conclusões sobre a intensidade do treino proposto, uma vez que em termos estruturais esta unidade de treino, normalmente, é a que mais se aproxima ao jogo.

Em suma, através dos dados de GPS o treinador pode recolher informação precisa em tempo real sobre o desempenho individual e coletivo dos jogadores, quer em jogo como em treino e, desse modo, estabelecer um termo de comparação entre esses dois momentos, percebendo se o planeamento e operacionalização das unidades de treino são efetivamente representativas, do ponto de vista físico, sobre o modo de competir dos jogadores enquanto individualidades e enquanto equipa.

Do ponto de vista das estruturas diretivas de clubes de elite, tal como argumenta Ehrmann et al. (2016) apesar da falta de modelos definitivos de previsão de lesões, isso não deve impedir os clubes de utilizar técnicas para monitorizar as cargas dos jogadores, um conjunto de dispositivos de GPS mais um analista de dados, custará apenas uma fração dos encargos financeiros de um jogador lesionado.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional



4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

O desenvolvimento profissional é um processo realizado por várias etapas que vão ocorrendo ao longo da nossa vida, episódios que marcam positiva ou negativamente, que no fundo nos fazem evoluir do ponto de vista pessoal e profissional. O futebol e o desporto foi algo que, desde muito cedo, esteve sempre presente na minha vida. Por isso, a minha vontade foi sempre que a minha vida e atividade profissional estivesse ligada ao desporto, nomeadamente o futebol. Esta foi sempre a modalidade que me apaixonou e fez sonhar, enquanto criança e adolescente o meu principal objetivo foi sempre tornar-me jogador profissional de futebol. Contudo, nunca deixei para segundo plano os estudos e isso fez com que quisesse aprender e adquirir conhecimentos que promovem a evolução quer das modalidades desportivas com também dos próprios atletas.

Por esta razão, estou neste momento a terminar esta etapa da minha vida que foi descrita ao longo deste relatório de estágio, tornando-se mais um passo nesta caminhada difícil e exaustiva, mas que certamente será de sucesso. Terminada esta época desportiva, depois de uma reflexão profunda é seguro afirmar que foi uma experiência enriquecedora a todos os níveis, superando todas as expectativas que tinha inicialmente delineado. Em primeiro lugar, devo referir a instituição Futebol Clube de Vizela, que me acolheu para a realização deste estágio e possibilitou viver experiências únicas. É importante mencionar que este é um clube representado por uma estrutura diretiva presente, preocupada, dinâmica e sempre pronta para ajudar quando é necessário e me deu todas as condições para poder aprender e desempenhar o meu trabalho diariamente.

Enquanto treinador de futebol, foi um ano marcante pela possibilidade que tive de contactar com diferentes realidades, foi algo que me permitiu aumentar a minha capacidade de adaptação aos diferentes contextos e criar uma base de conhecimento muito mais ampliado tendo em conta a variedade de constrangimentos a que estive sujeito. Embora tenha estado ligado ao futebol, enquanto jogador, durante toda a minha vida, nunca tinha estado inserido num contexto completamente profissional, não conhecia as dinâmicas do dia-a-dia, as formas de comunicação entre departamentos, as formas de abordar os

jogadores, etc. Este foi um aspeto que me fez refletir e me preparar ainda melhor para o que podia advir. É importante referir que a minha primeira tarefa nos quadros do clube era realizada na equipa principal, que disputa o escalão mais alto do futebol português. Apesar disso, a minha confiança era grande devido há minha diversidade de experiências de balneário, afinal futebol é futebol.

Durante o tempo em que estive a colaborar com a equipa principal senti que as minhas capacidades, enquanto profissional, saíram fortalecidas. Tive a felicidade de poder contactar e explorar a ferramenta do GPS, que me permite, neste momento, ter um conhecimento aprofundado sobre o modo de funcionamento do aparelho e permitiu alargar o meu conhecimento sobre o impacto que essa ferramenta pode ter no planeamento do treino. Desenvolvi a minha capacidade de me expressar em inglês, uma vez que nem todos os jogadores que compunham o plantel falavam o nosso idioma. E melhorei a minha capacidade de prescrever e operacionalizar o treino nas diferentes fases de recuperação de um jogador de alto nível.

O facto de ter estado a exercer funções na equipa principal do clube, deu-me uma maior confiança e um papel mais ativo no momento em que comecei o trajeto enquanto treinador estagiário na equipa de Sub-23. A minha opinião sobre determinados assuntos era tida em conta e, tenho a plena noção de que esse é um “estatuto” que, normalmente, é muito difícil de conquistar na posição de treinador estagiário.

No entanto, enquanto treinador em processo de aprendizagem, aprendi muito mais do que aquilo que eu pudesse, eventualmente, ensinar ao longo da minha passagem pela equipa de Sub-23 do FC Vizela. Melhorei sobretudo a minha capacidade de operacionalizar uma ideia de jogo, desenvolvi a minha capacidade de análise individual e coletiva, e melhorei a minha capacidade de elaborar e transmitir um feedback capaz de ajudar tanto os jogadores como dentro da equipa técnica.

Pelo facto de o meu estágio se ter realizado num clube cujo seu percurso recente fala por si próprio, as minhas expectativas, tal como referi anteriormente, eram altas relativamente à transformação que me iria provocar em mim e no meu futuro enquanto treinador. Após a conclusão deste ano, não tenho dúvidas que

a exigência sentida nestes contextos é maior, diariamente deparamo-nos com situações que temos de ser capazes de responder de forma positiva e que o conformismo não pode ter lugar em nenhum dos profissionais, seja qual for a sua área de intervenção.

Em termos pessoais, conseguir manter-me fiel aos meus princípios tal como objetivei antes de todo este processo se ter concretizado. Fui sempre capaz de zelar pelo bom funcionamento da instituição que representei e ser um elemento íntegro nas dinâmicas diárias do clube, através da minha forma positiva de estar e agir para com os jogadores, treinadores e restante *staff*.

Além disso, devido a esta longa caminhada consegui desenvolver algumas capacidades importantes que, seguramente, me irão auxiliar ao longo do meu trajeto profissional e pessoal. Tais como a capacidade de comunicar naturalmente e de forma clara para um grupo de trabalho, o contacto com diferentes contextos culturais que me permite ter maior conhecimento sobre a forma de me relacionar com os outros e maior destreza na forma de me expressar verbalmente através de outro idioma, nomeadamente o inglês, fruto do contacto diário com essa realidade, mas também devido à pesquisa exaustiva inerente à construção deste documento.

Em termos profissionais, este estágio foi extremamente enriquecedor no que diz respeito à aquisição de conhecimentos, quer pelos condicionamentos que foram ocorrendo diariamente, obrigando-me a rever conceitos de forma a aplicá-los melhor, no âmbito da recuperação de lesões, da monitorização do treino sobre que tipo de variáveis são fundamentais de analisar e de que forma as posso analisar, da análise de jogo, etc.. Quer, por outro lado, através da construção deste relatório que me obrigou a consultar inúmeros artigos científicos, teses e outros relatórios de estágio para que sustenta-se com base em ciência todos os temas que fui experienciando ao longo do ano.

Através de todas as tarefas que tive oportunidade de concretizar ao longo deste estágio considero-me um profissional muito mais completo e capaz de desempenhar tarefas em qualquer área de intervenção dentro de uma equipa técnica. Sendo que, enquanto treinador, tal como já referi anteriormente, considero importante que tenha desenvolvido um conjunto de competências que

o permita entender e refletir sobre as variadas áreas de intervenção envolvidas neste desporto.

Além disso, termino esta experiência, um treinador mais capaz de perceber as características, exigências e adversidades desta modalidade, mas sobretudo uma pessoa mais capaz de conviver com diferentes personalidades, por vezes tóxicas, que fazem parte deste mundo do futebol. Passei por dificuldades que me permitiram fortalecer a minha personalidade, independentemente de qualquer coisa, devemos valorizar quem somos e estar cientes das nossas capacidades, auto refletindo diariamente, devemos expor o nosso ponto de vista com respeito e nos momentos oportunos colocar o nosso conhecimento ao dispor de quem toma decisões no sentido de ajudar. Sem nunca nos desviarmos desta linha, só devemos ficar orgulhosos de nós próprios e concluir que estamos a caminhar na direção certa. Foi um percurso rico do ponto da vista das relações pessoais pela possibilidade que tive de conviver com pessoas de outras religiões e de outros contextos culturais, e poder absorver todos os conhecimentos que os jogadores, treinadores e técnicos tinham para me oferecer.

Em suma, considero esta experiência como basilar no meu desenvolvimento pessoal e profissional, devido a tudo o que mencionei anteriormente. Realizando uma autoavaliação, sinto que me tornei num treinador mais preparado a todos os níveis, com a consciência de que um treinador deve ter ferramentas para perceber e corresponder positivamente sobre qualquer temática.

No que toca ao desenvolvimento pessoal e profissional, as dificuldades que foram surgindo motivaram-me a encontrar soluções capazes. No que diz respeito ao meu desempenho nas tarefas, pela quantidade de informação recebida diariamente e as decisões que foram tomadas em todos os momentos, aumentaram a minha capacidade de trabalho e tornaram-me mais organizado na planificação e operacionalização das tarefas.

5. Considerações finais e perspetivas para o futuro



5. Considerações finais e perspetivas para o futuro

Em forma de balanço reflito que este período de estágio superou todas as expectativas que tinha inicialmente definido, a oportunidade de ser treinador estagiário e por ter sido parte ativa na consumação de várias e diversas funções, tal como foi descrito ao longo de todo o relatório, concluo que, atualmente sinto-me muito mais capaz de corresponder às exigências que advém do desporto de alto rendimento.

Todas as dificuldades e constrangimentos pelos quais passei permitiram-me procurar soluções rápidas e fiáveis apurando as minhas competências profissionais, mas também promovendo o meu autoconhecimento pessoal, sou hoje mais conhecedor, experiente, tolerante, adaptável. O que me permite encarar o futuro com confiança e sem receio relativamente aos desafios que se possam seguir. Além disso, todo este processo permitiu-me ter a consciência de que sair da minha zona de conforto, encarando diferentes desafios, é um processo fundamental para a superação e constante progresso seja a nível profissional como pessoal.

Em relação às perspetivas pessoais de futuro, existe sobretudo vontade de continuar a desenvolver-me e a procurar conhecimento, com o objetivo claro de, fundamentalmente, ajudar os jogadores a serem melhores a todos os níveis. Mantendo a esperança de que se abra a possibilidade de voltar a colaborar com realidades de alto rendimento, com níveis de dificuldade acrescidos, onde a exigência é grande e a possibilidade de erro mais reduzida.

Em suma, a perspetiva é de que existe, sempre, um caminho a percorrer para se evoluir e alcançar novos objetivos. Este ano e a construção deste relatório de estágio foi importante por isso mesmo, por me ter proporcionado alguns momentos de pesquisa e consequentemente algumas ferramentas essenciais para me cultivar cientificamente e continuar a encarar o futuro com a máxima confiança e ambição.

6. Referencias Bibliográficas



6. Referências Bibliográficas

Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training load and player monitoring in high-lever football: Current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 11*, 587-593.

Alírio, P. (2020). *À procura de um modelo de treino: Estágio profissionalizante realizado no Sporting Clube Farense.* Porto: P. Alírio. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Treino Desportivo*. Edições CEFD. 3-10.

Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo.* Portugal: Prime Books.

Bento, J. (1987). *Desporto: Matéria de ensino*. Lisboa: Caminho.

Bento, J. (2004). *Desporto: Discurso e substância*. Porto: Campo das Letras.

Buchheit, M., Lacome, M., Cholley, Y., & Simpson, B. (2017). Neuromuscular responses to conditioned soccer sessions assessed via GPS-embedded accelerometers: Insights into tactical periodization. *International Journal of Sports Physiology and Perforrmance, 13*(5), 577-583.

Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., Knechtle, B. (2019). Dose-response relationship between external load variables, body composition, and fitness variables in professional soccer players. *Frontiers in Physiology, 10*, 1-9.

Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.

Castelo, J. (1994). *Futebol modelo técnico-tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior.* Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2004). *Futebol: A organização dinâmica do jogo.* Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo.* Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). *Futebol: Conceptualização e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.

Collins, J., Crawford, T., & Collins, K. (2021). *The relationship between generic GPS metrics and training load on injury across two pre-seasons*.

Cummins, C., Orr, R., O'Connor, H., & West, C. (2013). Global positioning systems (GPS) and microtechnology sensors in team sports: A systematic review. *Sports Medicine, 43*(10), 1025-1042. doi:10.1007/s40279-013-0069-2

Crespo, M. & Reid, M. (2009). *Coaching beginner and intermediate tennis players.* London: International Tennis Federation.

de Hoyo, M., Cohen, D. D., Sañudo, B., Carrasco, L., Álvarez-Mesa, A., Del Ojo, J. J., Domínguez-Cobo, S., Mañas, V., & Otero-Esquina, C. (2016). Influence of football match time-motion parameters on recovery time course of muscle damage and jump ability. *Journal of Sports Sciences, 34*(14), 1363-1370. doi:10.1080/02640414.2016.1150603

Dias, A. (2011). *Incidência e padrões de lesão em futebol profissional: Um estudo durante três épocas consecutivas com uma equipa de elite*. Porto: Dias, A. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade Desporto Universidade do Porto.

Djaoui, L., Chamari, K., Owen, A. L., & Dellal, A. (2017). Maximal sprinting speed of elite soccer players during training and matches. *Journal of Strength and Conditioning Research, 31*(6), 1509-1517. doi:10.1519/jsc.0000000000001642

Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers*. Physiology & Behavior, 181*, 86-94. doi:10.1016/j.physbeh.2017.09.004

Duarte, D. (2014). *O sucesso e a eficácia do treinador de futebol: Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Duarte, R., Araújo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine, 42*(8), 633-642. doi:10.2165/11632450-000000000-00000

Ehrmann, F. E., Duncan, C. S., Sindhusake, D., Franzsen, W. N., & Greene, D. A. (2016). GPS and injury prevention in professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research, 30*(2), 360-367. doi:10.1519/jsc.0000000000001093

Farias, C. (2018). Anuário do treino desportivo 2018. In C. O. Portugal, *Anuário do treino desportivo 2018* (pp. 49-62). Lisboa: Omniserviços/Visão e Contextos.

Ferreira, D. (2010). *A importância de um modelo de jogo no futebol: A especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino.* Porto. D. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, P. (2020). *«Uma Intervenção Multidisciplinar no Futebol de Formação: Do Modelo de Jogo ao Processo de Treino»: Estágio profissionalizante realizado no Rio Ave Futebol Clube.* Porto: P. Ferreira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (1985). *Alta competição no futebol: Que exigências de tipo metodológico?* Porto: FCDEF-UP.

Frade, V. (2014). Morfociclo, o que é? Comunicação feita no colóquio sobre o desporto, Mealhada. Portugal.

Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder?. *British Journal of Sports Medicine, 50*(5), 273-280. doi:10.1136/bjsports-2015-095788

Gabbett, T. J., & Domrow, N. (2007). Relationships between training load, injury, and fitness in sub-elite collision sport athletes. *Journal of Sports Science, 25*(13), 1507-1519. doi:10.1080/02640410701215066

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. FCDEF. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição ação. In V. Barbanti, A. Amadio, J. Bento e A. Marques (Ed.), *Esporte e atividade física: Interação entre rendimento e qualidade de vida*. (pp. 281-306). Tambore: Manole.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Org.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). *New trends of performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition*. Conference presented to the Satellite Symposia of the European College of Sports Sciences: Sport Games Coaching and Performance. Lisboa.

Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (2014). Dynamic systems theory and team sport coaching. *Quest, 66*, 96-116. doi:10.1080/00336297.2013.814577

Guilherme, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.* Comunicação apresentada em Jornadas Técnicas de Futebol e Futsal da UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, *44*(2), 139-147. doi:10.1007/s40279-014-0253-z

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. *Sports Medicine, 49*(12), 1923-1947. doi:10.1007/s40279-019-01170-1

Harper, D. J., & Kiely, J. (2018). Damaging nature of decelerations: Do we adequately prepare players? *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 4*(1), e000379. doi:10.1136/bmjsem-2018-000379

Jones, R. (2006). How can educational concepts Inform sports coaching? In R. Jones (Ed.), *The Sports Coach as Educator: ReConceptualising Sports Coaching* (pp. 3-13). London: Routledge.

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(2), 95-102. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Mujika, I., Meeusen, R., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statment. *International Journal of Sports Physiology & Performance, 13*(2), 240-245. doi:10.1123/ijspp.2017-0759

Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser profissional no amador.* Portugal: Prime Books.

Lyle, J. (2002). *Sport coaching concepts: A framework for coaches´ behaviour*. New York: Routledge.

Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de qualidade como necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL: Futebol um fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e … logo, logo, ganha-se!* Porto: J. Maciel. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Maciel, J. (2011). Conversas de Futebol – Jorge Maciel (Parte 1).In *Organização de Jogo – Luís Esteves*. [entrevista]. (s.l.): Blogger, 15 de setembro de 2011.

Malone, J., Lovell, R., Varley, M., & Coutts, A. (2017). Unpacking the black box: Applications and considerations for using GPS devices in sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 12*(2), 18-26. https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0236

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

Marques, A., Gaya, A., & Tani, G. (2004). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades.* Porto Alegre: Ed. UFRGS.

Martín-García, A., Gómez, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *Journal of Strength and Conditioning Research, 32*(12), 3511-3518. doi:10.1519/jsc.0000000000002816

Martins, F. (2021). *Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-19 do Vitória Sport Clube, época desportiva 2020/21: O processo de treino de futebol refletido no jogo.* Porto: F. Martins. Relatório profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

McBurnie, A., Harper, D., Jones, P., & Dos'Santos, T. (2022). Deceleration training in team sports: Another potential 'vaccine' for sports-related injury*? Sports Medicine, 52*. doi:10.1007/s40279-021-01583-x

McCall, A., Lewin, C., O'Driscoll, G., Witvrouw, E., & Ardern, C. (2017). Return to play: The challenge of balancing research and practice. *British Journal of Sports Medicine 51*, 702-703. England.

McLellan, C., Lovell, D., & Gass, G. (2011). Performance analysis of elite rugby league match play using global positioning systems. *Journal of strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, 25*, 1703-1710. doi:10.1519/JSC.0b013e3181ddf678

Mesquita, I. (2009). *Relatório de Metodologia I, Voleibol: Ramo de treino desportivo.* Provas de agregação apresentadas à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (Documento não publicado).

Monson, J., Schoenecker, J., Schwery, N., Palmer, J., Rodriguez, A., & LaPrade, R. F. (2022). Postoperative rehabilitation and return to sport following multiligament knee reconstruction*. Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation, 4*(1), e29-e40. doi:10.1016/j.asmr.2021.08.020

Monteiro, L. (2020). *Natureza multifatorial do processo de treino e da competição no futebol*. Porto: L. Monteiro. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do porto.

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2014). The influence of soccer playing actions on the recovery kinetics after a soccer match. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(6), 1517-1523. doi:10.1519/jsc.0000000000000293

Oliveira, J., Garganta, J., & Teoldo, I. (2017). *Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players.* Curitiba: Appris Editora.

Owen, A. L., Djaoui, L., Newton, M., Malone, S., & Mendes, B. (2017). A contemporary multi-modal mechanical approach to training monitoring in elite professional soccer. *Science and Medicine in Football, 1*(3), 216-221. doi:10.1080/24733938.2017.1334958

Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of Sports Sciences, 32*(20), 1888-1896. doi:10.1080/02640414.2014.961950

Pimenta, A. (2019). *A influência da problemática da complexidade na observação e interpretação do jogo de futebol.* Porto: A. Pimenta. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Clube Desportivo das Aves.

Pinho, N. (2009). *O treinador de excelência no futebol: Elementos para uma cartografia multidimensional: Um estudo centrado na perspetiva de jornalistas desportivos e treinadores de futebol*. Porto: N. Pinho. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento desportivo olímpico.* Barcelona: Paidotribo.

Pérez Ramírez, M. d. C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2*(1).

Ramos, A. (2009). *Analise sequencial de padrões de jogo ofensivos relativos à seleção nacional de Espanha no Euro 2008*. Porto: M. Ramos. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Rampinini, E., Bosio, A., Ferraresi, I., Petruolo, A., Morelli, A., & Sassi, A. (2011). Match-related fatigue in soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 43*(11), 2161-2170. doi:10.1249/MSS.0b013e31821e9c5c

Rebelo, A. (2016). *Avaliação e controlo do treino em futebol: Estado da arte e perspetivas.* Porto: Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

Rebelo, A., Silva, P., Rago, V., Barreira, D., & Krustrup, P. (2016). Differences in strength and speed demands between 4v4 and 8v8 small-sided football games. *Journal of Sports Sciences, 34*(24), 2246-2254. doi:10.1080/02640414.2016.1194527

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e conceção de jogo à análise da performance no futebol: O treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico: Estudo de caso da equipa de Sub-19 do Futebol Clube do Porto.* Porto: P. Ribeiro. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and residual soccer match-related Fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 48*(3), 539-583. doi:10.1007/s40279-017-0798-8

Taberner, M., Allen, T., & Cohen, D. D. (2019). Progressing rehabilitation after injury: Consider the 'control-chaos continuum'. *British Journal of Sports Medicine 53*, 1132-1136.

Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica*. MB Football.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização tática.* Lisboa: Prime Books.

Valdano, J. (2016). *Futbol: El juego infinito*. Espanha: Conecta.

van Winckel, J., Helsen, W., McMillan, K., Tenney, D., Meert, J-P., & Bradley, P. (2014). Fatigue. In J. van Winckel, W. Helsen, K. McMillan, D. Tenney, J-P.

Meert, & P. Bradley (Eds.), *Fitness in soccer: The science and pratical application* (pp. 21-31). Leuven: Moveo Ergo Sum.

Venter, R. E. (2014). Perceptions of team athletes on the importance of recovery modalities. *European Journal of Sport Science, 14*(1), 69-76. doi:10.1080/17461391.2011.643924

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Portugal: Prime Books.

Vingada, N. (2000). *Processo de treino/modelo de jogo*. Comunicação apresentada no segundo colóquio "O treinador de futebol". Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém.

Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *The Sport Psychologist, 20*(2), 198-212. doi:10.1123/tsp.20.2.198