Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-19 do Cultural y Deportiva Leonesa SAD na época desportiva 2020/21

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Miguel Fernando Coimbra Rodrigues

Porto, 2021

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Rodrigues, M. F. C. (2021). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Sub-19 do Cultural y Deportiva Leonesa SAD na época desportiva 2020/2021. Porto: M. Rodrigues. Relatório de estágio profissionalizante com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINADOR-ADJUNTO; ESTRATÉGIAS DE INTEGRAÇÃO; ESTÁGIO INTERNACIONAL

AGRADECIMENTOS

Chega mais um momento, uma etapa da minha vida, um concretizar de objetivos académicos e objetivos profissionais que traçara desde a conclusão da minha Licenciatura. Quando iniciei a minha Licenciatura, apenas tive como objetivo terminar o grau. No entanto, um conjunto de situações na minha vida fez-me acreditar e potenciou a minha vontade de ir mais além daquilo em que eu acreditara ser possível. Desenhei objetivos na minha carreira académica, pessoal e profissional e a conclusão deste trabalho culmina com um longo percurso idealizado por mim ao longo destes anos. Chega o final de uma etapa académica por mim projetada há 5 anos atrás quando ainda me encontrava no programa ERASMUS + em Bratislava.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família pela educação (pais e avós) que me deram, por me permitirem estudar quando eu não tinha a capacidade de me sustentar financeiramente, por me incentivarem a estudar quando eu queria ser apenas futebolista, pelos seus sacrifícios pessoais, financeiros e profissionais que fizeram ao longo da sua vida para me dar o melhor possível.

Quero agradecer especialmente à minha mãe, Ana Rodrigues, por se ter sacrificado muitas vezes em prol do seu bem-estar pessoal ao longo da sua vida, para me poder acompanhar em todas as viagens que alimentaram sonhos infindáveis, por me ajudar no meu caminho e me compreender nas minhas decisões quando não era possível. Não tenho palavras para quantificar a minha admiração e amor por ela. Quero também agradecer ao meu pai, Fernando Rodrigues, pela sua atenção e amor, pelas chamadas que me faz, sabendo que a sua vida profissional não permite que esteja muitas vezes presente. A minha admiração por ele não é esquecida e agradeço-lhe também pela sua bravura e pelo seu espírito de sacrifício, pois sei o que é passar muitas horas sozinho sem poder falar com ninguém e sem alguém próximo ao seu lado para partilhar as preocupações e as frustrações. Compreendo a sua posição, visto que tenho passado alguns momentos por situações idênticas e sei o quanto é difícil estar longe de casa.

Ao meu avô, Fernando Rodrigues, sei que ele me dá tudo que for preciso para me ajudar e a ver-me feliz. Sou-lhe eternamente grato. O meu avô é realmente o “motor”, visto que me proporcionou condições para desfrutar e aprender com docentes de qualidade ao longo da minha vida académica, pois se não fosse a sua ajuda em alguns momentos, não poderia ter seguido o percurso académico que fiz em determinadas fases da minha vida. Sei que ele me ajuda com todo o seu coração e que estará sempre orgulhoso de mim, falando com emoção do seu único neto com alegria, apesar dos momentos em que estivemos distantes fisicamente ao longo destes últimos anos. Não me esqueço da minha avó, Amélia Rodrigues, que infelizmente partiu entre nós em 2017. Era realmente uma “segunda mãe” para mim e sinto saudades dela todos os dias, mas sei que olha por nós e por mim com todo o orgulho. Sei que ela deve estar mais uma vez “babada” e orgulhosa de mais um feito meu, que também é dela graças a todos os momentos que vivemos. Não me esqueço dos seus últimos momentos, do seu sofrimento e do que me proporcionou ao longo da sua vida presente, dos seus ensinamentos e da sua humildade. À minha avó materna, Maria Coimbra, também lhe agradeço pelos seus momentos de pureza e ensinamentos que me transmitiu ao longo da sua vida, tendo partido entre nós em 2019. Recordo-me da sua humildade, da sua simplicidade e amabilidade que trouxe da sua vida no campo e cheia de dificuldades.

Um enorme obrigado à minha namorada, Inês Tomé. És realmente uma mulher de “sonho” pelo teu sacrifício, exemplo, profissionalismo, perfecionismo e por toda a paciência que demonstras diariamente. Se existem pessoas que influenciam as outras pela sua forma de estar és tu, porque realmente és uma líder e um exemplo para as pessoas à tua volta, quer numa perspetiva profissional, como pessoal. Sempre estiveste ao meu lado, quer fosse perto, quer fosse longe, sempre com a lealdade máxima e com o companheirismo de sempre. Foste prejudicada algumas vezes pelas minhas decisões profissionais, mas sei que um dia estaremos juntos de vez e que não iremos passar constantemente por largos quilómetros de distância e meses sem nos vermos. Ao longo da nossa relação (5 anos) temos estado muitas vezes separados fisicamente, mas sempre presentes diariamente, pelo que te admiro por nunca

me teres pressionado a tomar decisões. Obrigado pelo teu amor e que possamos caminhar muitos anos lado-a-lado. Agradecer também à “sogra”, Paulinha, por toda a sua amabilidade, conversas e hospitalidade que me recebe todos os dias em sua casa. Agradeço-lhe por ter passado muitas noites em casa ainda no 1º ano deste mestrado, onde saía pelas 5h45 da manhã de Coimbra para o Porto, com paragem ao final do dia em Oliveira do Hospital para dar treinos, e ainda me fazia o jantar. Quero também recordar-me da sua mãe, da sua boa disposição que me fazia rir quando tinha tudo menos vontade de o fazer. Ela estará também para sempre na minha memória.

Numa dimensão orientada para o âmbito profissional só quero agradecer a todos aqueles treinadores, colegas de equipa técnica, companheiros de equipa, amigos de longa data, diretores e a todos com quem me cruzei pela ao longo da minha vida e que contribuíram no crescimento da minha pessoa, quer num ponto de vista profissional, quer na construção do meu caráter e personalidade.

Durante este ano desportivo quero agradecer ao meu tutor, Israel Martínez Prieto, pela sua confiança e sua coragem em contar comigo na sua equipa técnica, sem quaisquer referências da minha pessoa e do meu trabalho. A sua atitude nunca será esquecida por mim e sabe que poderá contar comigo para a vida. O seu perfeccionismo e profissionalismo foram estupendos e todo o seu sucesso e percurso é fruto das suas competências e valores humanos. As portas de minha casa estarão sempre abertas para o receber, bem como as portas do meu trabalho, para partilhar ideias, experiências e discutirmos muitos assuntos. O mister vai ser uma referência na sua geração de treinadores do seu país.

Uma palavra também para o Adrián Cantabrana pela admiração que ganhei por ele, por ser mais novo que eu e ter também grandes competências e um lado humanístico muito forte. Nunca tinha tido a sensação na minha vida de alguém tão ponderado no seu discurso, transpirando maturidade e conhecimentos para alguém da sua idade. É realmente uma promessa no treino desportivo, tem um potencial tremendo e vai chegar aos seus objetivos

certamente. Definia-me como "*melón e cabezón*", mas ele sabe que era pior que eu. No entanto, ser teimoso pode ser também uma virtude na nossa profissão.

Uma palavra ao José María (Chema) pela sua "loucura", nunca vi ninguém tão falador e a discutir o treino com uma vontade louca logo pelas manhãs, um homem dos sete-ofícios do clube, um apaixonado pelo treino e sempre com uma dose de conflito com toda a gente. Sempre a mil à hora e sempre pronto a ajudar o próximo, tens a minha consideração e admiração também. Uma palavra também ao Quique e à Yolanda pela qualidade no trabalho diariamente, pelas suas intervenções, pela simpatia e alegria, pelos momentos de loucura que passámos no banco a festejar golos e a sofrer a toda a hora. Foram muitos dias com vocês e ficou o desejo de um dia voltarmos a trabalhar juntos ou, quem sabe, reencontrar-vos em todas as competições europeias futuramente!

Uma palavra de agradecimento ao Professor Doutor Daniel Barreira pela sua disponibilidade e prontidão em ajudar-me ao longo deste processo de estágio, quer a nível de redação, esclarecimento de dúvidas, bem como situações de natureza burocrática. Após a finalização do primeiro ano deste Mestrado, o Professor demonstrou sempre respeito por mim e frontalidade, pelo que, passado um período de interrupção de estudos voltei a contactá-lo para me auxiliar neste processo de crescimento no âmbito académico. Quero agradecer também o auxílio com a redação deste documento numa perspetiva profissional, demonstrando confiança na minha pessoa e nas minhas capacidades para desempenhar tarefas num contexto competitivo diferenciado. Obrigado, Professor! Um obrigado também ao Departamento de Relações Internacionais, Drs. Sara e Hugo, pela ajuda no processo de esclarecimento de dúvidas, redação e concretização do processo de estágio numa dimensão internacional.

Obrigado, Vítor Barreto! Sempre estiveste presente na minha vida desde o ensino secundário, és o irmão que não tive e um amigo até aos últimos dias da minha vida. Obrigado pela tua sabedoria. És também uma referência para mim pelo teu percurso de vida e pelo que tens conquistado com luta, sacrifício, dedicação e profissionalismo. Os teus melhores momentos estão para chegar e sei que os vais alcançar. Um exemplo para mim.

Obrigado, Simão! Conheci-te ainda na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e a vida voltou a cruzar-nos mais uma vez nesta etapa na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Obrigado pelo teu companheirismo, pelas chamadas telefónicas, pelos momentos de reflexão, bem como pela partilha de momentos académicos e sociais ao longo deste trajeto. Auguro-te um futuro promissor pela tua capacidade humana e competências profissionais. Serás também uma referência na tua área de intervenção. Não tenho dúvidas e mantém-te focado!
Por último, e não menos importante, uma palavra ao meu amigo Fábio Reis, pelos momentos ao telemóvel, pela partilha de experiências e pontos de vista diferentes. O teu companheirismo ao longo destes anos tem sido também importante e marcante. Admiro-te pela coragem que tens tido e pelos teus valores se manterem intactos. Desde os primeiros dias de faculdade em Coimbra que traçamos grandes momentos, passando pela Eslováquia e por outros sítios fora. Estás também neste lote de pessoas importantes, apesar da distância nos ter separado um pouco. No entanto, para sempre o "*perra*" na memória daqueles 4 meses no centro da Europa.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS III
ÍNDICE DE QUADROS XIII
ÍNDICE DE FIGURAS XIV
ÍNDICE DE FÓRMULAS XVII
RESUMO XVIII
ABSTRACT XX
LISTA DE ABREVIATURAS XXII
1. INTRODUÇÃO 2
1.1 Estrutura do relatório 2
2. BIOGRAFIA 4
2.1 Desenvolvimento do gosto pela prática do futebol enquanto atleta 4
2.2 O insucesso como atleta e a mudança de carreira 5
2.3 Cruzamento de Experiências: a importância dos ex-treinadores 7
2.3.1 Associação Desportiva de Poiares: Sub-9 a Sub-13 (2004/2007) 8
2.3.2 Sport Lisboa e Benfica – Sub-13 (2007/2008) 8
2.3.3 Associação Académica de Coimbra/OAF – Sub-14 – Sub-19 (2008/2014) 9
2.3.4 Futebol Sénior 10
2.4 Experiências Profissionais: Preparador Físico 11
2.4.1 Športový Klub Slovan Bratislava (SK Slovan Bratislava) 11
2.4.2 União Recreativa Cadima 14
2.4.3 Futebol Clube Oliveira do Hospital (FCOH) 17
2.4.4 Sreenidhi Football Club 18
3. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE 21
3.1 Motivações para a escolha da via profissionalizante 21
3.2 Razões na escolha do local de estágio 22
3.3 Perspetivas no âmbito do desenvolvimento profissional 23
3.4 Justificação das perspetivas de desenvolvimento profissional 24
3.5 Problemas da prática profissional e estratégias de remediação 25
3.6 Estratégias iniciais de proatividade no processo de estágio 25
4. MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL 27
4.1 *Coaching* – A complexidade da função do treinador 27
4.2 O Jogo – O "condutor" do processo de treino 33
4.3 Dimensão Física no Futebol 40

4.4 Lesões Desportivas – Futebol 42
4.4.1 Lesões Desportivas 44
4.4.2 Treino Excêntrico 48
4.4.3 *Velocity Based Training (VBT)* 50
4.4.4 Core *Training* 53
4.5 Métodos de Quantificação e Monitorização de Carga de Treino 54
4.6 Quantificação e Monitorização – Carga Interna 55
4.6.1 Perceção Subjetiva de Esforço (PSE – Sessão) 56
4.6.2 Impulso de Treino – TRIMPS 58
4.6.3 *Acute to Chronic Workload Ratio (*ACWR*)* 60
4.6.4 Questionário de Bem-Estar (*Hooper Index)* 61
4.6.5 *Total Quality Recovery Scale* (TQR) 62
4.7 Quantificação e Monitorização - Carga Externa 63
4.7.1 *Counter Movement Jump* (*CMJ*) 63
5. CONTEXTO INSTITUCIONAL 65
5.1 História do Clube 65
5.2 Visão do Clube – Futebol de Formação 66
5.3 Recursos Humanos – Futebol Formação 67
5.4 Recursos Materiais – Futebol de Formação 69
6. CONTEXTO NATUREZA FUNCIONAL 72
6.1 Equipa Técnica – Sub-19 72
6.2 Caracterização do Plantel 73
6.3 Campeonato Nacional Sub-19 – *División de Honor – Juvenil A* 73
6.4 Objetivos – Sub-19 76
6.5 Tarefas como Treinador Estagiário 76
6.6 Planeamento de Tarefas – Estagiário 79
6.6.1 Pós-Jogo e 1ª Reunião Multidisciplinar do Microciclo 79
6.6.2 Microciclo Semanal e Desenvolvimento das Unidades de Treino 81
6.6.3 Funções – Dia de Jogo/Prévio 82
7. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA 84
7.1 Entrada no clube 84
7.2 O 1º contacto 85
7.3 A entrevista presencial 85
7.4 Modelo/Ideia de Jogo – Cultural y Deportiva Leonesa – Sub-19 86
7.4.1 Organização Ofensiva 86

7.4.2 Transição Ofensiva 89
7.4.3 Organização Defensiva 90
7.4.4 Transição Defensiva 92
7.4.5 Perfil Individual por Posições 93
7.5 Planeamento do Treino 98
7.5.1 Avaliações Físicas 98
7.5.2 Microciclo Padrão – Sub-19 101
7.5.2.1 2ª Feira – Treino de Recuperação Pós-Competição 102
7.5.2.2 4ª Feira – Desenvolvimento de Modelo de Jogo 104
7.5.2.3 5ª Feira – Desenvolvimento de Estratégia Operativa 105
(Força Específica) 105
7.5.2.4 6ª Feira – Desenvolvimento de Estratégia Operativa 107
(Velocidade Específica) 107
7.5.2.5 Sábado – Estratégia Operativa – Ações de Bola Parada (Velocidade Específica/Recuperação) 108
7.6 Microciclo Competitivo Nº 34 – Um exemplo da prática 108
7.6.1 UT nº 131 - 19.4.2021– Dimensão Física 110
7.6.2 UT nº 131 - 19.4.2021 – Protocolos de Atuação Diários – Estratégias de Comunicação 113
7.6.3 UT nº 131 - 19.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica 113
7.6.4.UT nº 132 - 21.4.2021 – Dimensão Física 119
7.6.5 UT nº 132 - 21.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica 119
7.6.6 UT nº 133 - 22.4.2021 – Dimensão Física 126
7.6.7 UT nº 133 - 22.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica 127
7.6.8 Club Atlético de Madrid SAD – Sub-19 – Análise ao Adversário 134
7.6.9 UT nº 134 - 23.4.2021 – Dimensão Física 141
7.6.10 UT nº 134 - 23.4.2021– Dimensão Tático-Técnica 141
7.6.11 UT nº 135 - 25.4.2021 – Dimensão Física 146
7.6.12 UT nº 135 - 25.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica 147
7.6.13. Dia de Jogo – Cultural y Deportiva Leonesa SAD – Club Atlético de Madrid SAD – Sub-19 148
7.6.14 Controlo de Carga de Treino – *TQR*, PSE-Sessão e ACWR 151
8. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 156
8.1 Relações Interpessoais – Equipa Técnica 156
8.2 Relações Interpessoais - Atletas 158
8.3 Habitação 161

8.4 Clima 162
8.5 Idiomas 163
8.6 *Aspire Global Summit 2020* 164
8.7 Mudança de Treinador Principal – abril, 2021 166
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS 168
10. REFERÊNCIAS 171

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Movimentos Padrão no Futebol. Adaptado de Jeffreys (2008)..... 38
Quadro 2 . Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE-Sessão). Adaptada de Foster *et al*. (2001) 56
Quadro 3. Zonas de frequência cardíaca máxima, correspondentes a fatores de ponderação e descrição das zonas de treino para cálculo $TRIMP_{MOD}$ por zona de treino. Adaptado de Stagno *et al.* (2007)..... 59
Quadro 4. Escala de Qualidade Total de Recuperação (TQR). Adaptado de Kenttä & Hassmén (1998). 62
Quadro 5. Equipa Técnica - Sub-19. 72
Quadro 6. Caraterização do Plantel Sub-19. ES, Espanha; PT, Portugal; ING, Inglaterra. 74
Quadro 7. Grupo V – Subgrupos A e B da 1ª Divisão Espanhola (Sub-19). 75
Quadro 8. Conteúdos Programáticos Definidos - Tático-Técnicos (Microciclo 34). 109
Quadro 9. Conteúdos Programáticos - Dimensão Física (Microciclo 34). 110

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Velocidade Média Propulsiva (VMP) recomendada para o exercício agachamento com barra considerando a (% 1RM). Adaptado de González-Badillo and Sánchez-Medina (2010). 51
Figura 2. Exemplo de curva carga-velocidade para o exercício de supino considerando a carga associada a cada % 1RM após estabelecimento de % 1 RM. Adaptado de Jovanović & Flanagan (2014). 52
Figura 3. Organigrama do Clube (Funções). 70
Figura 4. Sistemas Táticos - Organização Ofensiva (1-4-3-3) e (1-3-4-3)..... 88
Figura 5. Sistemas Táticos - Organização Defensiva (1-4-4-2 e 1-5-4-1). 91
Figura 6. Ação de Finalização: ataque à linha defensiva (1-3-4-3). 114
Figura 7. Trabalho de mobilidade de 2 MC (organização ofensiva) com alternância de movimentos da linha ofensiva (3 – EXT + AV + EXT)..... 115
Figura 8. Sectorial - (3-4-3) vs (4-1-2) - Movimentação Ofensiva - Ocupação de espaço entre LAT e DC. 116
Figura 9. Ação de Finalização - Uso de corredores exteriores - Ação de Finalização (1-3-4-3). 117
Figura 10. Jogo Condicionado – 2 Equipas..... 118
Figura 11. Exercício nº1 - Ação de Finalização. 120
Figura 12. Ação de Finalização – Progressão. 122
Figura 13. Exercício Setorial - 1-5-4-1 Bloco Baixo – Médio (1-5-4-1) - Linha de 4 MC..... 124
Figura 14. Sistema Padrão - 1-3-4-3 e 1-4-3-3 (alternância entre zonas de pressão - Bloco Alto e Bloco Baixo). 125
Figura 15. Trabalho Setorial - Ataque-Defesa (Basculação de Linha Defensiva de 5). 129
Figura 16. Exercício Setorial Defensivo - Bloco Baixo - Movimentações linha de 4 (Intermédio) (1-5-4-1). 130
Figura 17. Exercício Setorial (1-3-4-3) - Pressão em Bloco Alto. 132
Figura 18. Pressão no DC com bola após bola jogada pelo LAT adversário com movimento do AV a obrigar o rival ao jogo direto. 134

Figura 19. Início de pressão ao portador da bola em saída de pontapé de baliza de forma curta. 135
Figura 20. Organização defensiva em 1-4-4-2 com subida de um MC para pressionar com AV e recuo de EXT para formar linha média de 4. 135
Figura 21. Subida de LAT-ESQ (jogador de camisola vermelha, assinalado a seta amarela) e perseguição ao EXT adversário provocando um espaço nas costas, com DC a projetar cobertura defensiva. 136
Figura 22. Pressão ao portador da bola, com jogador em contenção preparando-se para pressionar outro adversário. 137
Figura 23. Sistema Táticos Padrão – (1-4-3-3) – Organização Ofensiva e (1-4-4-2) – Organização Defensiva. 137
Figura 24. Sistema padrão (1-4-3-3), com MDEF como elo de ligação do jogo interior e os dois MC na costas da linha média do adversário. 138
Figura 25. DC com bola, projetando os LAT, possibilitando a descida MDEF para ligar jogo entre setores pelo corredor central. 139
Figura 26. Construção a 3, com descida do MDEF a formar linha de 3 com abertura de DC e projeção de DL para jogar nos EXT a pedir bola junto à linha lateral. 139
Figura 27. Momento de transição defesa-ataque com MC a colocar a bola no espaço em EXT (situação 1x1) com apoio nas costas do LAT para solução de cruzamento. 140
Figura 28. Exercício Setorial (Ataque-Defesa) - Dinâmica de Linha Defensiva – Basculação. 142
Figura 29. Exercício Setorial Defensivo (1-5-4-1) - Bloco Baixo com tomada de decisão - Subida de Linha Defensiva. 144
Figura 30. Saída de Bola em 1ª Fase de Construção - Espaços de Progressão - Jogo curto ou direto. 145
Figura 31. Ação de Finalização - Alternância entre EXT e AV. 146
Figura 32. Ação de Finalização pelo corredor exterior através de AL/LAT. ... 147
Figura 33. TQR - Exemplo de relatório semanal. O nome dos atletas foi oculto por uma questão de proteção de dados. 152

Figura 34. Visualização gráfica das Unidades Arbitrárias (UA) de Carga por posição (ex.: EXT). 154

ÍNDICE DE FÓRMULAS

Fórmula 1. Carga da Sessão. Expresso em unidades arbitrárias (UA). PSE, perceção subjetiva de esforço. 57
Fórmula 2. Tensão de Treino. Expresso em unidades arbitrárias (UA). 58
Fórmula 3. Monotonia. Expresso em unidades arbitrárias (UA). 58
Fórmula 4. Elevação Fracionada da Frequência Cardíaca. FC, Frequência Cardíaca. 58
Fórmula 5. Impulso de Treino (TRIMP). FC, Frequência Cardíaca. 58
Fórmula 6. Impulso de Treino Modificado ($TRIMP_{MOD}$). A duração é considerada em minutos. 59
Fórmula 7. Frequência Cardíaca Máxima ($FC_{MÁX}$) 59
Fórmula 8. Taxa de carga de trabalho aguda/crónica. 61
Fórmula 9. Índice de Fadiga. 100

RESUMO

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, surgiu a oportunidade de continuar a desenvolver a carreira profissional sob forma de um estágio profissionalizante no escalão de Sub-19 do clube de futebol Cultural y Deportiva Leonesa SAD, que competiu na 1ª Divisão Nacional Espanhola de Futebol no decurso da temporada 2020/2021.

Este relatório teve como objetivo realizar uma atualização de conhecimentos de múltiplas áreas que envolvem a formação de um treinador de futebol, bem como descrever a pertinência de um treinador-adjunto num contexto multidisciplinar. Assim, é realizada uma revisão de conteúdos de natureza tático-técnica associada ao conceito de *"Gamespeed"*, além de estratégias de controlo do treino na modalidade de futebol. A caracterização deste percurso laboral é realizada através de distintos tópicos, tornando-se preponderante a caraterização biográfica e de que forma as experiências passadas potenciaram o meu crescimento e desenvolvimento como profissional na área do desporto. Uma A minha visão como atleta, profissional e estudante suportam estas descrições de diferentes perspetivas, permitindo conhecer diferentes formas de "olhar" sobre a ambiguidade e importância do treinador no futebol.

Com este trabalho pretende-se também descrever as expectativas, motivações e estratégias iniciais que acreditava inicialmente serem as mais "corretas" na escolha e inserção na entidade de estágio. Foi também realizada uma caraterização transversal da sua história, visão e a estrutura organizacional no futebol de formação, bem como do ponto de vista metodológico e a respetiva ligação do sistema de treino associado ao modelo de jogo do clube. São também mencionadas estratégias sobre o desenvolvimento profissional demonstrando a resolução de problemas da prática associadas à integração socioprofissional e laboral num contexto internacional.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINADOR-ADJUNTO; ESTRATÉGIAS DE INTEGRAÇÃO; ESTÁGIO INTERNACIONAL.

ABSTRACT

Within the 2nd year of the Master's Degree in Sports Training, with specialization in High Performance Training, there was an opportunity to continue to develop my professional career in the form of a professional internship at the Under-19 level of Cultural y Deportiva Leonesa SAD, which competed in the 1st Spanish National Football Division during the 2020/2021 season.

The aim of this report was to update previous knowledge in multiple areas that constitutes the training of a football coach, as well as to describe the relevance of an assistant coach in a multidisciplinary context. Therefore, a review of the tactical-technical content associated with the concept of “Gamespeed” is carried out, besides training control strategies in football. The characterization of this work path was carried out through different topics, being predominant the biographical characterization and how past experiences have boosted my growth and development as a professional in the field of sports. My vision as an athlete, professional and student supported these descriptions from different perspectives, allowing the reader to know different ways of looking at the ambiguity and importance of a football coach.

With this work it is also intended to describe the expectations, motivations, and initial strategies that I initially believed to be the most appropriate in choosing and entering the internship entity. It was also performed a transversal characterization of its history, vision, and organizational structure in football training, as well as the methodological point of view and the respective connection of the training system associated to the club’s game model. Strategies on professional development are also mentioned, demonstrating the resolution of practical problems associated with socio-professional and labour integration in an international context.

KEY WORDS: FOOTBALL; COACH; ASSISTANT COACH; INTEGRATION STRATEGIES; INTERNATIONAL INTERNSHIP

LISTA DE ABREVIATURAS

A:C – Rácio carga aguda: crónica

AL – Ala(s)

ACWR – *Acute: Chronic Workload Ratio*

AV - Avançado

ATM – Club Atlético de Madrid

CYDL – Cultural y Deportiva Leonesa SAD

CT - Carga(s) de Treino

DC – Defesa(s) -Central(ais)

EXT – Extremo(s)

FC - Frequência Cardíaca

$FC_{MÁX}$ – Frequência Cardíaca Máxima

FW – *Flywheel Training*

GR – Guarda-Redes

JDRC – Jogos de Dimensão Reduzida e Condicionados

LAT – Lateral (ais)

LD – Lesão(ões) Desportiva(s)

MC – Médio(os)-Centro

MDEF – Médio(os) – Defensivo(os)

MI - Membro(s) inferior(es)

MS - Membro(s) superior(es)

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

PSE-Sessão - Perceção Subjetiva de Esforço – Pós Sessão

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SSGs – *Small Sided Games*

TQR - *Total Quality Recovery Scale*

UA – Unidades Arbitrárias de Carga

UT - Unidade de treino/Unidades de treino

1. INTRODUÇÃO

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, decidi optar pela via profissionalizante, uma vez que surgiu a oportunidade de continuar a desenvolver a minha prática profissional sob a vertente de estágio curricular. Assim, durante o ano letivo 2020/2021, desenvolvi o estágio curricular no escalão de Sub-19 do Cultural y Deportiva Leonesa SAD (CYDL; León, Espanha), clube que participou na 1ª Divisão Nacional Espanhola de Sub-19 (*Juvenil A)* na modalidade de Futebol, na competição denominada de "*División de Honor – Juvenil A – Grupo V – Subgrupo - A*". Este processo iniciou-se no início de setembro de 2020, tendo sido concluído em junho de 2021.

O término com sucesso do 2º ano curricular do Mestrado levará à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, o qual é conferido aos Mestrandos que obtenham aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso de Mestrado, e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio (conforme o previsto artigo 2ª do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, alterado pelo Decreto-Lei nº 239/2009, de 14 de Setembro (Universidade do Porto, 2020b). Após a conclusão do grau académico, será obtido o reconhecimento da componente geral para treinador de Grau III, bem como da componente específica e estágio para treinador de Grau II, desde que se cumpram os pressupostos assumidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). O grau de treinador de nível II de Futebol será conferido pelo mesmo na totalidade (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2020; Universidade do Porto, 2020a).

Através deste trabalho procurei promover uma atualização de conhecimentos de múltiplas áreas que envolvem a formação de um treinador de futebol, procurando promover a pertinência de um treinador-adjunto num contexto multidisciplinar, optando por fomentar uma visão holística sobre as componentes tático-técnicas ao longo deste trabalho, além de mencionar estratégias de controlo do treino na modalidade de futebol. Em adição, desenvolvi reflexões acerca do meu desenvolvimento profissional realizadas no

desempenho da minha função enquanto “treinador estagiário”, tomando partido de distintas dificuldades que decorreram ao longo desta jornada desportiva, bem como expetativas iniciais.

De seguida é descrita a estrutura base do relatório, enfatizando os temas nele presente, de forma a que o leitor no âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, decidi optar pela via profissionalizante, uma vez que surgiu a oportunidade de continuar a desenvolver a minha prática profissional sob a vertente de estágio curricular. Assim, durante o ano letivo 2020/2021, desenvolvi o estágio curricular no escalão de Sub-19 do CYDL, clube que participou na 1ª Divisão Nacional Espanhola de Sub-19 (Juvenil A) na modalidade de Futebol, na competição denominada de “*División de Honor – Juvenil A – Grupo V – Subgrupo - A*”. Este processo iniciou-se no início de setembro de 2020, tendo sido concluído em junho de 2021.

Através deste trabalho procurei promover uma atualização de conhecimentos de múltiplas áreas que envolvem a formação de um treinador de futebol, procurando promover a pertinência de um treinador-adjunto num contexto multidisciplinar, optando por fomentar uma visão holística sobre as componentes tático-técnicas ao longo deste trabalho, além de mencionar estratégias de controlo do treino na modalidade de futebol. Não obstante, desenvolvi reflexões acerca do meu desenvolvimento profissional realizadas no desempenho da minha função enquanto “treinador estagiário”, tomando partido de distintas dificuldades que decorreram ao longo desta jornada desportiva, bem como expetativas iniciais.

De seguida é descrita a estrutura base do relatório, enfatizando os temas nele presente, de forma a que o leitor reconheça o conteúdo apresentado ao longo deste trabalho de uma forma resumida.

1.1 Estrutura do relatório

Este relatório descreve o meu percurso ao longo desta jornada desportiva, no clube CYDL relativamente à época desportiva 2020/2021, no escalão de Sub-19. A caracterização deste percurso é realizada através de distintos tópicos, tornando-se preponderante a descrição da sua estrutura.

No atual capítulo são descritos os principais objetivos na realização do relatório de estágio, bem como a sua organização estrutural e temáticas abordadas. Adicionalmente, o enquadramento legal do Mestrado, bem como a aquisição da "carteira de treinador" após a conclusão com sucesso deste grau académico são também temas presentes.

De seguida, através do capítulo "Biografia", são relatadas múltiplas experiências que potenciaram o meu crescimento e desenvolvimento enquanto profissional na área do desporto. Neste ponto, referem-se experiências relacionadas com o meu passado como estudante, treinador e atleta, enaltecendo a sua importância na minha formação enquanto homem e o desenvolvimento como profissional.

No terceiro capítulo, denominado de "Estágio Profissionalizante", descrevem-se as expectativas, motivações e estratégias iniciais que acreditava inicialmente serem as mais corretas na escolha e inserção na entidade CYDL. Neste ponto, são referidas também algumas estratégias que utilizei para me envolver mais rapidamente no contexto multidisciplinar em que estive inserido, considerando também o enquadramento institucional.

No quarto ponto, designado por "macro contexto conceptual", selecionei temas de relevo que considerei úteis para a minha prática como profissional, procurando abordar conceptualmente distintas áreas, tais como o *Coaching,* a dimensão do jogo de Futebol, Lesões Desportivas (LD) e estratégias de monitorização e controlo de carga de treino (CT) no futebolista. Considerando a especificidade, são também referenciadas estratégias complementares ao treino da modalidade que visam o aumento da *performance* do atleta em resposta à exigência da mesma, através do treino analítico.

O "Contexto Institucional" surge seguidamente, procurando caracterizar a entidade de estágio através da referência à história do clube, visão do mesmo

sobre o futebol de formação, não descurando os recursos humanos e materiais que suportam a estrutura do clube. Enquadrado com o clube, surge o “Contexto de Natureza Funcional” onde se realizam referências à estrutura multidisciplinar do CYDL, através da caracterização do “*staff*”, bem como do plantel, não esquecendo o contexto competitivo no qual estivemos inseridos. Neste ponto, são também referenciadas todas as funções gerais que exerci neste micro-contexto.

No seguinte ponto, “Desenvolvimento da Prática”, descrevem-se alguns episódios prévios à minha inserção no clube, além de se referenciarem conteúdos como o modelo de jogo, caraterísticas dos jogadores associadas aos princípios padrões táticos de jogo e estrutura de um microciclo padrão. Em adição, mencionam-se estratégias aplicadas na elaboração das minhas funções dentro da estrutura considerando um microciclo competitivo. São ainda descritos alguns protocolos de avaliações físicas propostas, bem como estratégias de aplicação de métodos de avaliação e controlo do treino.

No oitavo capítulo, “Desenvolvimento Profissional”, descrevem-se algumas dificuldades encontradas durante esta jornada, procurando assim evidenciar estratégias utilizadas para a resolução de problemas da prática, bem como questões associadas à integração num diferente país, além de mudanças repentinas numa estrutura laboral.

Por fim, listam-se as “considerações finais” e “referências bibliográficas” citadas ao longo do trabalho.

2. BIOGRAFIA

A transmissão de valores, de experiências e contextos pelos quais passamos ao longo das nossas vidas são fundamentais para a formulação de objetivos, sonhos e servem como reflexões sobre determinadas e ínfimas experiências. Neste capítulo descrevo um pouco da minha biografia, considerando as experiências acumuladas, quer no contexto académico, quer no ambiente desportivo enquanto atleta e técnico na área do treino desportivo.

2.1 Desenvolvimento do gosto pela prática do futebol enquanto atleta

Para qualquer ser humano os primeiros anos de vida são fundamentais nos seus hábitos, costumes e desenvolvimento de personalidade. Apesar de no meu meio familiar nunca ter existido qualquer ligação ao desporto, o primeiro contacto informal com o futebol aconteceu aos 5 anos através de um vulgar jogo de futebol visto na televisão. O desenvolvimento do gosto pela prática do futebol surge no contexto de escola primária e do convívio social no bairro da minha localidade. Após atingir os 8 anos de idade, persuadi a minha família a inscrever-me na equipa de futebol local, a Associação Desportiva de Poiares (ADP), onde iniciei o meu percurso futebolístico como guarda-redes (GR). Seguiram-se clubes como o Sport Lisboa e Benfica (SLB; Sub-13), Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC/OAF; Sub-15 a Sub-19) e Clube Futebol União de Coimbra (Sub-18).

Durante o último ano do escalão de juniores (Sub-19), trabalhei paralelamente com o plantel profissional da AAC/OAF. Se na altura este poderia ser o ponto de viragem de jogador amador para profissional, tal não viria a acontecer. Após a conclusão deste período na AAC/OAF, retomei os estudos em 2014 e candidatei-me à Licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Simultaneamente, continuei o percurso como GR por mais 2 temporadas no Grupo Desportivo Sourense e no Mortágua Futebol Clube.

Após vários anos a lutar para ser atleta profissional da modalidade, tomei a decisão de enveredar por um caminho diferente, uma vez que não tinha o retorno expectável no futebol enquanto atleta face ao tempo que empregava, nem perspetivas de futuro. A decisão de prosseguir e optar pela continuação na modalidade abraçando uma carreira académica enquanto treinador desportivo, foi potenciada pelo facto de começar a desenvolver um gosto particular pelo treino, nomeadamente pela área da preparação física.

As vivências adquiridas em diferentes contextos ao longo das diversas etapas de formação desportiva prática foram cruciais na aquisição de conhecimentos em múltiplos espectros. A gestão de conflitos, relações interpessoais, capacidade de autocrítica, autonomia e descentralização da minha individualidade foram algumas das competências transversais que construí através da minha carreira de atleta em diferentes equipas. Acredito vivamente que estes fatores foram preponderantes para desenvolver a personalidade competitiva, de exigência, rigor e sem medo de falhar ao encarar qualquer desafio.

2.2 O insucesso como atleta e a mudança de carreira

A falta de êxito desportivo individual levou-me a procurar uma experiência diferente e desafiante na minha vida. Assim, no decorrer do 3º ano da Licenciatura em Ciências do Desporto beneficiei de uma bolsa de mobilidade "ERASMUS+" na Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Comenius (Bratislava, Eslováquia). O programa de estudos não só teve como foco a minha preparação para o futuro enquanto técnico desportivo, mas também permitiu desenvolver o meu nível de inglês e criar uma rede de contactos internacional.

Em simultâneo com a experiência académica no estrangeiro, procurei realizar estágio no âmbito do treino desportivo num dos clubes de futebol de Bratislava, de forma a ampliar os meus conhecimentos e aplicar saberes obtidos durante a Licenciatura. Deste modo, após entrar em contacto com diferentes entidades desportivas, pude observar o trabalho realizado no departamento

profissional do Športový Klub Slovan Bratislava (equipa sénior profissional) conseguindo intervir na sua prática diária. Esta experiência voluntária e não curricular, permitiu-me adquirir competências nas áreas de avaliação e controlo do treino, nomeadamente em episódios de retorno ao jogo (*return to play)*, treino de força e em sessões de treino coletivas de futebol. A vivência neste contexto peculiar auxiliou-me na perceção do exercício diário num contexto de alto rendimento, permitindo-me também reconhecer o próprio conceito multidisciplinar que exige um clube desta natureza. O impacto que esta experiência teve no meu percurso profissional levou ao abandono da minha prática desportiva enquanto atleta e despertou um maior interesse em enveredar pela carreira de treinador.

Após esta experiência no estrangeiro, enquanto concluía o grau de Licenciado, regressei a Portugal e fui convidado para a equipa de futebol feminino do União Recreativa de Cadima (URC; Cantanhede), onde desempenhei funções enquanto treinador-adjunto e preparador físico durante 1 época e 6 meses. Esta primeira experiência enquanto treinador foi fundamental na consciencialização das minhas capacidades e aplicação de conhecimentos técnicos. Apesar do contexto onde o clube estava inserido apresentar défices financeiros e recursos humanos limitados, a equipa lutou pela manutenção até à última jornada (2ª divisão; 2016/2017), tendo ascendido à 1ª divisão (2017/2018) do futebol feminino.

Concluída a Licenciatura em Ciências do Desporto em 2017, procurei de seguida realizar uma pós-graduação na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH-UL) no âmbito de força e condição física (*Strength & Conditioning – Training and Rehabilitation)*, procurando compreender melhor áreas do treino da força, avaliação e controlo de cargas de treino. Querendo posicionar-me enquanto profissional no mercado de alta *performance* desportiva da modalidade de futebol, iniciei em 2018 o Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Simultaneamente, fiz parte da equipa técnica do Futebol Clube Oliveira do Hospital que participava na Série C do Campeonato de Portugal. Este período resultou em êxitos desportivos de bastante relevo, tendo

alcançado a melhor classificação (6º lugar) da história do clube até à data na competição de âmbito nacional.

Na seguinte temporada (2019/2020) fui convidado pelo Sreenidhi Football Club (Hyderabad, Índia) para desempenhar funções de preparador físico na equipa de Sub-13 e Sub-15, além de ser o responsável pela criação e desenvolvimento de um gabinete de otimização desportiva no departamento futebol de formação. Esta foi, sem dúvida, a experiência que mais me marcou pelos diferentes momentos vividos no quotidiano profissional e social. O contexto onde estive integrado, apesar de ser considerado de excelência para a realidade local, envolveu diversos constrangimentos da prática devido a questões sociais, organização do modelo competitivo nacional, bem como as inerentes questões culturais com os quais me deparei ao longo desta jornada. O aparecimento da pandemia COVID-19 foi também um entrave ao desenvolvimento do futebol na Índia. Reconheço que de um ponto de vista profissional e pessoal foi a experiência mais difícil e relevante a todos os níveis devido à língua, cultura e meio onde estive inserido. Durante este período, apesar de ter interrompido a continuidade do Mestrado, procurei obter conhecimentos através de uma Pós-Graduação em Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto, ministrada pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, tendo como principal objetivo compreender a aplicação do exercício através de uma visão mais orientada para a componente clínica e de reabilitação.

2.3 Cruzamento de Experiências: a importância dos ex-treinadores

Ao longo dos anos enquanto desportista no âmbito do futebol de formação e futebol sénior tive a oportunidade de conviver com distintos treinadores que marcaram o meu percurso. As desiguais e distintas abordagens de cada equipa técnica fortaleceram em mim a aprendizagem de competências díspares e juízos de valor aprimorados ao longo dos anos.

Como praticante da modalidade procurei conhecer e informar-me de que modo conseguiria aperfeiçoar a minha *performance* individual questionando muitas vezes os treinadores. Através do desenvolvimento de espírito crítico

comecei a ver o jogo com diferentes perspetivas, promovendo um hábito de questionamento aos treinadores sobre algumas estratégias de treino e exercícios utilizados num determinado contexto.

Numa fase mais tardia, através da aquisição de conhecimentos científicos pela via académica, desenvolvi algumas apreciações informais sobre a condução dos treinos e da gestão de grupo por parte dos treinadores.

2.3.1 Associação Desportiva de Poiares: Sub-9 a Sub-13 (2004/2007)

A minha experiência desportiva em competição enquanto atleta iniciou-se na Associação Desportiva de Poiares (2004/2007). Este é o clube que guardo mais recordações e amizades, pela carga emocional que criei com várias pessoas e pelos momentos que passei durante o período de infância. O treinador-principal da época é hoje um amigo que tenho para a vida e uma pessoa que sempre esteve ligada ao meu passado desportivo e pessoal.

Adicionalmente, o treinador de GR foi também a pessoa com quem interagi muitas horas, marcando muito esta jornada da minha vida pela sua amizade e pelos seus ensinamentos. Estes treinadores marcaram-me pela passagem de valores e competências educacionais, conjuntamente com conteúdos tático-técnicos específicos da modalidade na fase de iniciação desportiva.

2.3.2 Sport Lisboa e Benfica – Sub-13 (2007/2008)

Passados alguns anos, sou convidado a minha ingressar no Sport Lisboa e Benfica (SLB; Sub-13). Ainda que esta experiência tenha sido muito díspar e rigorosa, com muito sacrifício pessoal, a motivação em ultrapassar o desafio proposto foi fulcral para a obtenção do sucesso. Neste clube deparei-me com diferentes condições de trabalho, organização e grandeza institucional. O reviver desta experiência permite-me percecionar a exigência que é necessária para estar num grau elevado, pois muitos jovens à época lutavam para ter o seu lugar no plantel graças ao prestígio internacional do clube. Ainda que esta não fosse

a uma etapa associado ao alto rendimento, as pressões em conjunto com a ambição fizeram com que me transcendesse cada vez mais e aumentasse a minha *performance* desportiva com maior consistência. A equipa técnica promoveu em mim um maior desenvolvimento tático-técnico, mas também psicológico. Apesar do processo de treino e a transmissão de informação aos atletas ser aparentemente simples, não deixaram de desenvolver um ambiente competitivo.

2.3.3 Associação Académica de Coimbra/OAF – Sub-14 – Sub-19 (2008/2014)

Após a experiência no SLB, surgiu a oportunidade de prosseguir o meu caminho enquanto atleta da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC/OAF).

Enquanto "Iniciado" (Sub-14 e Sub-15), pude usufruir concomitantemente das experiências e conhecimentos de dois treinadores principais com características tão dispares na sua forma de atuação. Enquanto que um dos treinadores foi ex-jogador da 2ª e 3ª divisão nacional, mostrando um conhecimento mais prático, objetivo e rigoroso na sua forma de atuação, o segundo treinador demonstrou ser mais empático e afetuoso com os atletas, não deixando de evidenciar capacidade e conhecimentos específicos da modalidade.

Durante a época de juvenis (Sub-16 e Sub-17), voltei a usufruir do conhecimento de treinadores com distintas formas pedagógicas de atuação perante os atletas e na metodologia de trabalho que empregavam. Um dos treinadores era bastante qualificado, mas apresentava uma postura relaxada perante os atletas, chegando a utilizar frequentemente o humor durante o contexto de treino. Ao invés, nos Sub-17, deparei-me perante uma das equipas técnicas mais completas que tive ao longo da minha carreira, quer pela sua multiplicidade de temperamentos, quer pelo conhecimento do jogo e aplicação dos seus conceitos em prática. Através desta equipa técnica, comecei a contactar com a observação do adversário e *feedback* pós-jogo, o que facilitou a aprendizagem e compreensão das dinâmicas do jogo como atleta

promovendo, assim, um desenvolvimento mais assertivo na comunicação enquanto GR para os meus companheiros, bem como na interpretação dos diversos momentos do jogo.

Por último, na última etapa do futebol de formação e na época de entrada no futebol profissional, estive em contacto com contextos diferenciados. Ao longo do último ano de formação (Sub-19), trabalhei diariamente com um plantel profissional de futebol da 1ª Liga e, simultaneamente, competi com os juniores na 1ª Divisão Nacional de Juniores – Zona Norte. Em adição, estive ocasionalmente envolvido no processo e dinâmica dos Sub-23. Este foi o ano em que coloquei em pausa a minha carreira académica, pois estava a contactar com equipas técnicas de excelência na AAC/OAF. Este período teve um grande impacto no meu desenvolvimento das capacidades volitivas, espírito competitivo, capacidade física, exigência diária no treino e extra-treino, sobretudo, na capacidade de autossuperação.

Atualmente, alguns destes treinadores estão ligados a carreiras de sucesso no futebol profissional (âmbito internacional/nacional). Não menos importante, outros seguiram a carreira científica e são professores no ensino superior, comprovando a sua competência, podendo aliar o conhecimento científico com as experiências práticas em terreno.

2.3.4 Futebol Sénior

Durante duas temporadas distintas no futebol sénior representei dois clubes, o Grupo Desportivo Sourense e o Mortágua Futebol Clube. Apesar de não ter jogado muito tempo em ambos clubes, os treinadores apresentavam diferentes personalidades e abordagens em lidar com conflitos internos. Por um lado, apreciei a honestidade, frontalidade de um treinador e como a equipa técnica estava conectada apesar da sua dimensão reduzida a nível de recursos humanos. Num distinto clube, uma outra equipa técnica apresentava-se bastante descoordenada, denotando uma sistemática repetição de conteúdos e uma falta de diferenciação do trabalho a longo do ano. A falta de evolução e progressão, tendo como perspetiva a realização de melhorias no processo de treino, não se

evidenciou e foi tomada uma postura passiva e uma atitude pouco dinâmica ao longo da temporada, tanto nos momentos de sucesso como de insucesso.

2.4 Experiências Profissionais: Preparador Físico

Em 2016, após diversos anos de prática como atleta, decidi tomar outro rumo profissional. No ano letivo 2015/2016 encontrava-me a concluir o segundo ano da licenciatura e tomei a iniciativa de realizar também algumas formações fora do âmbito académico, tendo em vista a mais rápida integração profissional pós-conclusão do grau respetivo.

No seguinte ano, decidi rumar à Eslováquia, inicialmente com objetivos meramente académicos (ERASMUS +), porém paralelamente ao programa decidi procurar um clube desportivo que me pudesse oferecer a oportunidade de realizar um estágio não curricular no âmbito do treino desportivo. Esta oportunidade surgiu através do Športový Klub Slovan Bratislava (SK Slovan Bratislava). Com o passar do tempo na Eslováquia comecei a ponderar seguir a carreira no âmbito da preparação física na modalidade de futebol, visto que verifiquei a necessidade de especializar-me em determinadas áreas para seguir a carreira no treino de alto rendimento como preparador físico.

Neste capítulo faço uma breve revisão sobre as minhas aprendizagens e vivências nos clubes pelos quais passei desde 2016, através da exposição de algumas valências que ganhei através de distintos contextos.

2.4.1 Športový Klub Slovan Bratislava (SK Slovan Bratislava)

A opção de estudar no ano letivo 2016/2017, no 1º semestre na Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade Comenius, através do programa de ERASMUS + (estudos) durante o 1º semestre, teve como objetivo principal uma melhoria do domínio e aprendizagem da língua inglesa providenciando-me quer no âmbito profissional, como académico, muitas vantagens de forma a

alargar a minha potencial inserção em distintos mercados de trabalho. O facto de querer aproveitar esta experiência na sua plenitude, quer na visão profissional, como académica, decidi realizar um estágio não-curricular de forma a complementar estas duas vertentes.

A minha entrada no clube surge através de uma pesquisa e distintas abordagens através da plataforma *LinkedIn*. Tendo em consideração este meio digital e as suas potencialidades, procurei contactar distintos agentes desportivos que pertenciam a entidades desportivas distintas na cidade de Bratislava. Após diversas tentativas, consegui contactar e obter uma resposta através do Professor Xavier Simões, que por coincidência é de nacionalidade angolana, fala português e trabalhava no clube desde 2014. O professor teve a generosidade de se disponibilizar para me acompanhar e mostrar o seu trabalho no clube e no âmbito privado, permitindo-me ter uma perspetiva *in loco* de um contexto profissional e das tarefas que são exigidas num clube de alto rendimento, que participara na época 2016/2017 na Liga Europa, Taça da Eslováquia e Liga Profissional Eslovaca, bem como o complemento aliado ao treino personalizado. Esta experiência abriu-me uma perspetiva distinta sobre uma dinâmica profissional providenciando-me, assim, um diferente olhar no que diz respeito ao desenvolvimento da prática profissional através da observação de problemas da prática relacionados com a função de preparador físico e readaptador físico, quer em contexto de clube, como em âmbito privado.

Um dos outros fatores que me chamou a atenção no terreno foi o facto da composição da equipa técnica do clube ser de distintas nacionalidades, o que proporcionava situações estranhas (conversas e discussão de ideias onde se falavam 3 idiomas distintos), além de algumas pessoas que ocupavam cargos de gestão de equipa não dominarem o inglês quando a maioria do plantel principal era composta por estrangeiros. Tive a oportunidade de vivenciar o quotidiano num contexto de trabalho multidisciplinar (reuniões, sessões de treino, etc.), onde existiam diversos problemas na comunicação entre eles devido à divergência e expressão de ideias, quer pelo idioma, quer pelo facto de nunca terem trabalhado juntos. Por vezes, tornava-se estranho a equipa técnica comunicar em eslovaco, sérvio e inglês na mesma intervenção o que, a meu ver,

não era positivo, evidenciando-se assim uma preponderância do domínio de competências linguísticas, conhecimento da cultura e das pessoas com quem trabalhamos, de forma a que estes sejam pontos fundamentais para o desenvolvimento de um bom trabalho e uma boa relação de confiança/respeito entre colegas.

Na função que o meu "tutor" exercia requeria também um domínio de diversos idiomas, assim que quando este estava a dirigir alguma sessão de readaptação físico-desportiva ou até coletiva em contexto de ginásio/campo, visto que tinha de comunicar com os atletas em inglês ou eslovaco, em função do background linguístico do jogador. Evidenciava-se, também, a capacidade constante de adaptação por parte do mesmo em sessões de treino individualizado ou contextos de *return to play* (*i.e.* processo que consiste na tomada de tomada de decisão por parte de uma equipa multidisciplinar no regresso de um atleta após um episódio de lesão, permitindo a identificação e avaliação dos riscos de participação e o seu estado de saúde, visando o regresso do mesmo à atividade desportiva quer seja de forma total ou parcial (Creighton, Shrier, Shultz, Meeuwisse, & Matheson, 2010)), quer em sessões que tinham como alvo a recuperação de alguns jogadores.

Foi também importante compreender que profissionais que trabalham neste tipo de contextos são também indivíduos por norma autodidatas, procurando o seu desenvolvimento profissional através da avaliação de potenciais pontos de melhoria para que os atletas aumentem a sua *performance*, bem como melhorar a sua própria condução, elaboração, gestão do treino e eficácia na resolução de diversos problemas diários. Uma característica também estimulante, foi o interesse de diversos profissionais na área procurarem partilhar e discutir temáticas, justificando as suas práticas através do uso de literatura científica e com base nas suas experiências no terreno. Este tipo de abordagem revelava-se fundamental para que os profissionais conseguissem desenvolver a sua metodologia de trabalho, fomentando uma atualização constante de conhecimento através de um contexto profissional, providenciando reflexões mais complexas e profundas sobre distintas temáticas.

2.4.2 União Recreativa Cadima

A minha experiência no terreno como treinador de futebol, mais propriamente nas tarefas de preparador físico/treinador-adjunto, surge após a minha experiência na Eslováquia.

Em janeiro de 2017 fui convidado pelo treinador principal para me juntar à sua equipa técnica no URC, no futebol feminino sénior, que na época (2016/2017) militava na 2ª Divisão do Futebol Feminino. A nossa equipa técnica era constituída por 3 elementos, nomeadamente o treinador principal, treinador de GR e preparador-físico/treinador-adjunto.

Esta foi para mim uma das experiências mais marcantes pelo choque contextual que vivenciei. Os nossos treinos eram realizados 3 vezes por semana num campo sintético de futebol 7, que era partilhado com outra equipa, com a exceção de apenas um dia ser realizado num campo de futebol 11 e com tempo limitado. Para acrescentar dificuldades, os nossos jogos oficiais eram disputados no campo oficial do clube (Campo do Fujanco, Cadima). Não era possível a sua utilização para treinos devido à falta de condições básicas devido à inexistência de iluminação. As jogadoras eram amadoras, estando no clube de forma voluntária e não sendo remuneradas.

A nível da gestão de treino foram claramente impostos desafios exigentes, visto que por vezes planear um treino era uma tarefa árdua, além de gerir um grupo de trabalho, visto que o mesmo apresentava poucas jogadoras para serem opções válidas para determinadas posições, os campos disponibilizados para as sessões de treino diárias não correspondiam ao mesmo tamanho das competições, além de condições socioprofissionais que por vezes impediam que as jogadoras não comparecessem nos treinos. Como corpo técnico procurámos realizar o planeamento das Unidades de Treino (UT), porém à última da hora faltavam atletas por distintas razões e não informavam o treinador. Se por vezes as justificações eram válidas, por outras eram para mim consideradas descabidas. Por vezes, simples discussões fora do âmbito desportivo entre atletas eram motivo para a sua ausência nas sessões de treino.

Como treinador-adjunto/preparador físico, as minhas tarefas estavam mais orientadas para a condução do processo de treino ao nível da melhoria das capacidades físicas das jogadoras. Neste âmbito, procurava realizar exercícios de cariz mais geral e não-específico da modalidade, procurando realizar exercícios coordenativos e condicionais sem bola numa fase inicial das sessões de treino, tendo em perspetiva a melhoria da condição física geral e a diminuição do risco de lesão das atletas. Numa perspetiva distinta, o trabalho específico da modalidade centrava-se em exercícios de tarefa fechada (resposta pré-definida), com alternância de tarefas abertas, nomeadamente relacionadas com a posse de bola, através dos jogos de dimensão reduzida e condicionados (JDRC) procurando promover adaptações mais aeróbias ou anaeróbias em função da sessão no microciclo. O facto de o número de atletas presentes em treino ser uma incógnita constante, procurávamos que as presentes tivessem o maior tempo de atividade física possível face aos recursos materiais e temporais que o clube disponibilizava para o efeito.

As tarefas de treino baseadas nos momentos de organização ofensiva/defensiva, transições ataque-defesa e defesa-ataque, bem como ações de bola parada que são inerentes à modalidade foram colocadas por vezes em segundo plano no processo de treino, devido à inexistência de atletas para organizar tarefas que envolvessem uma compreensão coletiva do jogo devido às condicionantes referidas anteriormente (falta de presença nos treinos inesperadas por parte das atletas, redução de espaços para prática de treino, etc.), além dos distintos *backgrounds* futebolísticos entre as mesmas, visto que existiam jogadoras que tinham pouco anos de prática e idades muito distintas dentro do mesmo plantel. Apesar destes problemas sucederem-se constantemente, foram aplicados exercícios baseados no passe e receção, bem como os JDRC, através da manipulação do espaço, regras, tempos, em função do dia do microciclo competitivo.

Durante este período da minha carreira pude verificar que as atletas tinham por hábito questionar os treinadores sobre a razão pela qual estavam a fazer um determinado exercício, no entanto também era possível verificar a diferenciação entre o que era a figura do treinador e a atleta, ou seja, senti por distintas vezes

que algumas atletas ficavam “ofendidas” no momento em que o treinador transmitia algum *feedback*, tomando esta intervenção como um ataque pessoal e não como um período de potencial crescimento para o próprio benefício individual, bem como coletivo. No fim desta época desportiva, o clube conseguiu a subida de divisão, sendo também vice-campeão nacional, subindo à Liga BPI (Primeira Divisão do Futebol Feminino) na época 2017/2018.

Na época seguinte algumas coisas melhoraram a nível de infraestruturas, no entanto mantiveram-se condições não ideais. Durante este período foi disponibilizado o campo de Futebol de 9 do Complexo Desportivo de Ançã, porém o horário de início de treinos não se alterou e algumas das atletas contratadas, apesar da sua qualidade técnica-individual ser uma mais-valia, não se podiam apresentar todos os dias devido a razões profissionais. A assiduidade aos treinos foi novamente um problema, além da questão da remuneração das atletas que se manteve intacta face à época desportiva anterior. Este ano ficou também marcada por um aumento de número de jogos sem vencer. O objetivo do clube passava pela manutenção na Liga BPI, porém esse objetivo não foi alcançado.

Através deste ano e meio no clube, apercebi-me da importância que o treinador deve ter na sua abordagem pedagógica, quer na relação com os atletas, bem como os colegas de trabalho e respetiva direção. Aprendi também a grande lição de como é a realidade do trabalho por “amor à camisola” e de como a motivação intrínseca para a prática da modalidade pode passar pelo bem-estar pessoal, social, ao invés de uma perspetiva de rendimento.

Admito que esta experiência foi bastante esclarecedora para a minha capacidade de lidar com diferentes personalidades, sem utilizar uma postura mais rígida na abordagem ao atleta, visto que por detrás do jogador existe um ser humano que também tem os seus problemas, devendo ser apoiado quando necessita, como também deve ter a responsabilidade de ser um exemplo para equipa nos piores e nos melhores momentos excluindo o “eu” em detrimento do coletivo. Por outro lado, a forma como interagimos com um grupo de trabalho e com cada indivíduo deve ser gerido de forma particular através de uma avaliação multidisciplinar, de modo a que seja possível adequar estratégias de

comunicação em função do momento da época desportiva, objetivos desportivos e das personalidades dos jogadores/jogadoras.

Após esta experiência, saiu reforçada a ideia de que cada grupo de trabalho exige uma distinta forma de liderança.

2.4.3 Futebol Clube Oliveira do Hospital (FCOH)

Após uma época menos conseguida (2017/2018) tive a oportunidade de continuar a desenvolver o meu trabalho no URC, porém recebi um convite de um jovem treinador para fazer parte de uma nova equipa técnica. Nessa temporada, o treinador estreou-se no Campeonato de Portugal (CP) sendo um dos mais jovens da liga a nível nacional, assumindo o desafio de tentar obter a manutenção do clube após a subida de divisão.

A nossa equipa técnica foi constituída por 4 pessoas que tinham idades compreendidas entre os 23 e os 28 anos, com distintas vivências e *backgrounds*. Um dos treinadores-adjuntos tinha passado pela função de analista numa equipa da primeira divisão portuguesa, o treinador de GR tinha experienciado a parte da preparação física num contexto distrital e tinha sido GR no mesmo contexto, e o treinador principal tinha jogado no Campeonato de Portugal (CP) durante vários anos e trabalhado como treinador principal do futebol de formação distrital, sendo esta a sua 1ª experiência no futebol sénior como treinador.

Todos os elementos da equipa técnica nunca tinham vivenciado as funções que iriam desempenhar num contexto similar, no entanto todos tinham formação académica na área do desporto. Inicialmente, a idade e a inexperiência de todos nós no presente contexto poderiam ter sido um fator limitador no sucesso imediato exigido no futebol sénior. Muitos atletas constituintes do plantel apresentavam uma idade superior à da equipa técnica, o que poderia ter sido uma variável condicionadora na aceitação de ordens/ideias oriunda da equipa técnica.

No decorrer da época em questão, as sessões de treino iniciavam-se pelas 20 horas, encontrando-me simultaneamente a realizar o primeiro ano deste ciclo de estudos, obrigando-me a deslocar-me de Coimbra para assistir

presencialmente às aulas no Porto, utilizando as redes de transportes públicos para o efeito, e regressando a Coimbra após o término das mesmas. Esta gestão de tempo entre a minha condição laboral e académica obrigou a transcender a minha capacidade para atingir o rendimento profissional e académico exigido em ambos contextos. O FCOH está sediado na cidade de Oliveira do Hospital, tendo como concelhos vizinhos Nelas (Viseu) e Seia (Guarda) realizando assim inúmeros quilómetros para conciliar as duas vertentes durante esta jornada.

Este ano foi vital para continuar a poder utilizar e desenvolver algumas das ferramentas que tinha vindo a adquirir, quer pela via académica, quer pela aprendizagem que tinha acumulado nas experiências anteriores, nomeadamente na relação com os atletas e na planificação das sessões de treino. A época correu muito bem a nível desportivo, quer do ponto de vista coletivo, quer na relação entre os colegas de equipa técnica, ficando um sentimento de amizade entre todos.

Após esta temporada recebi um convite muito interessante e desafiador no estrangeiro, obrigando-me assim a tomar decisões que influenciaram a minha vida de um ponto de vista social, bem como do ponto de vista cultural e profissional.

2.4.4 Sreenidhi Football Club

A primeira experiência no âmbito profissional a *full-time* ocorreu mais cedo do que tinha previsto num ambiente profissional.

A chegada Sreenidhi Football Club (SFC) surge através de um convite endereçado pelo coordenador técnico da academia, de forma a assumir as funções de preparador-físico dos Sub-13 e Sub-15, exercendo paralelamente o desenvolvimento metodológico e científico de um departamento de Ciências do Desporto no clube. Adicionalmente estava também responsável pela análise de jogo das duas equipas.

O projeto sediado em Hyderabad tinha como principal objetivo a formação de jovens atletas para competirem em contexto de alto rendimento através da participação nas ligas profissionais indianas e nas seleções jovens nacionais da

Índia, reforçando assim a marca SFC no país e no estado de Telangana. A criação da equipa sénior do clube e a entrada na 1ª Liga do Futebol Indiano eram também objetivos do clube a curto prazo, visto que a nível de infraestruturas o clube já usufruía de 2 campos relvados naturais, escritórios e existia uma academia em constante desenvolvimento, quer a nível de recursos humanos como recursos materiais.

As ligas nacionais para os escalões de formação na Índia eram bastante díspares e não tinham sequer data inicial para a competição. Na região de Telangana não existia sequer um campeonato regional para os jovens, obrigando os nossos atletas a jogarem contra equipas seniores em contexto não competitivo, ou até contra equipas não organizadas (grupo de amigos, etc.).

Esta experiência foi bastante importante para aprender a respeitar a diferença entre as culturas, quer no âmbito religioso, quer na forma de atuar profissionalmente e na visão de encarar os problemas do quotidiano. A principal dificuldade foi ter conhecimento da língua inglesa a um nível básico, mais a pronúncia do inglês "indiano" ser bastante diferente, o que tornou difícil o desenvolvimento inicial do meu trabalho, quer com os atletas, quer em contexto de interação com os diferentes treinadores e profissionais da entidade. De modo a ultrapassar essas dificuldades, procurei interagir cada vez mais com os atletas, funcionários e treinadores procurando estar sempre envolvido em momentos de socialização, a participar em reuniões multidisciplinares pois era uma ótima janela de aprendizagem para adquirir um maior nível de vocabulário para expressar as minhas ideias. O facto de ter inicialmente tido dificuldades no idioma contribuiu para que fosse mais incisivo e objetivo na comunicação, quer em contexto de treino (explicar os exercícios, *feedback*, etc.), quer na interação com os meus colegas treinadores (explicação das sessões de treino, expressão de ideias e pontos de vista, resolução de problemas do quotidiano, etc.), promovendo uma maior autoconfiança para realizar a vida social fora do contexto profissional.

Já num contexto social, aprendi com o povo indiano que é importante viver e sobretudo ser feliz com o que temos no nosso dia-a-dia. A simplicidade das pessoas, a forma como me receberam e me trataram ao longo desta jornada,

bem como a sua capacidade de ajudar o próximo e procurar a sua integração mais rápida (ex.: explicação de algum comportamento cultural), foram grandes aprendizagens que obtive.

Este padrão comportamental foi fundamental para me inserir em distintos contextos de trabalho posteriormente, tornando-se esta experiência essencial para auxiliar colegas/atletas estrangeiros na sua incorporação e adaptação a uma diferente realidade dos seus países, oferecendo-me a capacidade de me descentrar de mim como indivíduo e colocar-me na posição dos demais.

3. ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Este capítulo tem como principal objetivo situar a minha visão inicial quanto às principais motivações para realizar o estágio na entidade desportiva do CYDL. Neste âmbito, apresento algumas estratégias que pensei serem as mais adequadas numa primeira fase, de forma a desenvolver a minha integração no clube, quer numa perspetiva pessoal e profissional, bem como alternativas para resolver dilemas da prática no decorrer deste ano desportivo.

As temáticas deste capítulo prendem-se com diversas questões que considerei fundamentais, quer do ponto de vista do desenvolvimento profissional, quer no âmbito social para resolver potenciais problemas ao longo deste estágio académico.

3.1 Motivações para a escolha da via profissionalizante

A escolha da via profissionalizante, ao invés da produção de uma dissertação, resultou não só da intenção de estar exposto a problemas teórico-práticos, de forma a aprender e desenvolver estratégias de gestão de conflitos no contexto de formação de alto rendimento na modalidade de futebol, mas também pela rápida integração no mercado de trabalho num contexto diferente, bem como pela vivência desportiva em outro país. Se ao longo destes anos transatos fui exposto a diversas experiências profissionais em diferentes países e contextos culturais, o meu rumo viria a passar novamente pela via profissionalizante.

A minha intenção seria de que esta experiência académica resultasse na ligação a um projeto desportivo durante vários anos. Assim, voltei novamente a recorrer a uma bolsa de mobilidade ERASMUS+ para integrar a equipa do CYDL em Espanha, considerando ser o momento certo para integrar um distinto e um novo mercado de trabalho, além de poder conhecer outras formas de compreender o fenómeno do treino desportivo no futebol.

A vantagem de integrar uma vez mais a equipa técnica multidisciplinar com diferentes ideias através de outra cultura de trabalho foram variáveis que

considerei essenciais para refletir sobre novas abordagens na minha atuação como profissional. O desenvolvimento de competências na aquisição de um novo idioma (castelhano) providenciaria uma maior capacidade de me expressar dentro e fora do campo, visto que a comunicação do treinador de futebol em campo e no contexto de competição é uma problemática que tem ganho ao longo dos anos de maior estudo (Jan Ekstrand, Lundqvist, Davison, D'Hooghe, & Pensgaard, 2019; Evans, Turner, Pickering, & Powditch, 2018; Kassing & Infante, 1999). Assim, a oportunidade de desenvolver as minhas habilidades de comunicação verbal, incluindo melhoria da minha capacidade de emitir diferentes *feedbacks*, bem como desenvolver uma relação com os atletas, foram fatores preponderantes para o meu desenvolvimento enquanto treinador.

3.2 Razões na escolha do local de estágio

A escolha do meu local de estágio deveu-se ao planeamento e gestão da carreira que faço a longo-médio prazo. Após a minha primeira experiência no estrangeiro decidi que queria realizar a minha carreira profissional no estrangeiro, devido ao desafio constante que proporciona lidar com problemas distintos diariamente. A capacidade que tenho para ter de "abrir mão" de algumas situações que me deixam na zona de conforto, fez com que crescesse mais rápido e desenvolvesse uma maior responsabilidade pessoal e profissional.

Estando inserido num contexto nacional de excelência, ainda que num clube da 1ª divisão de Sub-19, saberia que estaria exposto a desafios diferentes, tais como; o idioma, desenvolvimento de novas relações profissionais e sociais, bem como competências profissionais. O facto de ser o único português no clube fortaleceu a minha responsabilidade e proatividade, uma vez que estaria não só a defender o meu trabalho, mas também a representar o cidadão português num país diferente.

A ligação da entidade desportiva ao médio oriente, a organização, qualidade e aposta nos recursos humanos apresentada na formação do clube nestes últimos anos através da entrada da *ASPIRE Academy,* foram critérios essenciais que me levaram a escolher o CYDL.

Além dos fatores supramencionados, acreditei também que este desafio no estrangeiro me possibilitaria a janela de oportunidades para melhorar o meu nível de castelhano e solidificar as minhas aprendizagens na língua inglesa, no caso de ter de utilizar a mesma.

3.3 Perspetivas no âmbito do desenvolvimento profissional

Como profissional tive como principal objetivo melhorar a minha capacidade de análise transversal dos recursos humanos que constituem uma organização desportiva, nomeadamente na identificação de pessoas fundamentais nas estruturas através da avaliação do seu poder dentro das mesmas. Além deste fator, pretendia potencializar e fortalecer o *networking* nacional e internacional através do estabelecimento de contactos com diferentes agentes desportivos (treinadores, diretores, etc.), procurando simultaneamente a abertura de diferentes mercados e ofertas de trabalho, bem como a troca e partilha de experiências.

De um ponto de vista laboral, vi nesta oportunidade um envolvimento contextual e profissional perfeito para o contínuo desenvolvimento da minha metodologia de trabalho, aproveitando as vivências diárias e respetiva atualização de conhecimento científico para sustentar a mesma e aperfeiçoá-la. Para facilitar este processo assisti a diversos *podcast,* seminários, artigos e livros de distintas referências na área do treino desportivo, nomeadamente através de profissionais que lidam com o desenvolvimento das qualidades físicas dos futebolistas e de investigadores de relevo nestas áreas.

Do ponto de vista da organização e transmissão de conteúdos na condução de sessões de treino, pretendia melhorar a minha efetividade na comunicação (clareza dos objetivos da sessão/exercício e ligação entre os conteúdos de treino), além de potenciar a organização/dinâmicas das sessões de treino (eficiência no planeamento de exercícios). O enquadramento destes pontos visava a ligação e compreensão do modelo de jogo do clube, reconhecendo os princípios fundamentais da sua construção, visto que os trabalhos complementares dos futebolistas devem estar ligados aos princípios do modelo

de jogo, de forma a que consigam cumprir com as exigências do próprio em múltiplas dimensões, tais como: física, técnica, tática e psicológica.

De forma a colmatar estas dificuldades, procurava estar atento às características das UT e enquadrar os meus momentos de intervenção na prática (aquecimento, condução de sessões em contexto de ginásio, etc.) como momentos de progressão/transição para os objetivos fundamentais da sessão. Um exemplo de um exercício integrado, numa parte fundamental da UT que envolvesse momentos de transição ofensiva-defensiva deveria ser precedido, através da minha ótica de estímulos de velocidade máxima linear com distâncias de 30/40 metros, num período de específico de ativação enquadrando-se, assim como um pré-requisito de preparação do organismo para um estímulo de treino integrado numa dinâmica coletiva do jogo.

3.4 Justificação das perspetivas de desenvolvimento profissional

Creio que este ano letivo poderia ser o “culminar” de distintas experiências que tenho tido ao longo dos anos. O facto de realizar este documento, permitir-me-ia realizar uma revisão de conteúdos científicos aplicados ao treino desportivo, desenvolvendo princípios metodológicos e uma estrutura de trabalho base para prosseguir a minha carreira profissional. Adicionalmente, pretendia estabelecer-me na entidade desportiva, acreditando que demonstrando o meu trabalho, através de uma evolução sistemática poderia sustentar-me a longo-prazo no clube, sendo que paralelamente obteria paralelamente um conhecimento específico da modalidade através da relação profissional num ambiente multidisciplinar (troca de experiências, partilha de opiniões e conhecimentos, etc.) e pela via formal (leitura de artigos científicos, revisões de literatura, etc.).

3.5 Problemas da prática profissional e estratégias de remediação

Inicialmente, estava à espera de encontrar dificuldades com a compreensão, expressão e desenvolvimento de palestras em castelhano. Através do meu tutor de estágio na entidade procurava contar com a sua frontalidade para poder discutir qualquer situação na qual não me sentisse confortável e assim aconteceu ao longo do ano.

Por viver no estrangeiro e ter alguma dificuldade em fazer amizades, com a adição do problema do COVID-19, sabia que passaria alguns dias com pensamentos negativos devido à falta de socialização. Apesar destas questões, previa dificuldades para compreender quem seriam as pessoas com quem poderia partilhar problemas pessoais dentro da estrutura do clube, visto que não tinha qualquer informação sobre a personalidade das pessoas que lá trabalhavam.

De um ponto de vista prático, estava inicialmente expectante para saber a organização do clube na sua perspetiva genérica, todavia acreditava na adaptação rápida à metodologia de trabalho interna considerando os seus conceitos próprios. Individualmente, procurava realizar as tarefas da melhor forma possível, de forma a ganhar “força” pela qualidade do meu trabalho e não por “abuso de poder/confiança”, procurando apresentar o mesmo através da justificação da sua pertinência para a equipa técnica e jogadores alinhada com o ADN da instituição.

3.6 Estratégias iniciais de proatividade no processo de estágio

Inicialmente adotei uma postura mais reativa, no sentido de saber que graus de liberdade me permitiam ter para efetuar o meu trabalho. Adicionalmente, procurava agendar algumas reuniões privadas com o meu tutor para saber onde poderia ser mais útil e perceber o que ele esperava da minha parte. Acreditava que esta proatividade deveria ser medida, no entanto procurei ser coerente com aquilo que esperavam da minha parte e evitar com que as

pessoas do clube se sentissem “ameaçadas” ou com vontade de me retirarem liberdade por acharem que estava a intrometer-me em áreas que não deveria.

Acredito que a máxima liberdade também emprega uma máxima responsabilidade, logo procurei realizar as tarefas com sucesso que me eram requeridas e naturais à minha função. O aperfeiçoamento do meu trabalho e a inovação do mesmo poderiam acrescentar benefícios na minha integração a longo-prazo no clube. Com o desenrolar da época desportiva fui tendo algumas reuniões de tutoria e limando alguns aspetos particulares passíveis de melhoria (idioma, forma de estar no campo, etc.), logo a pertinência destes momentos de partilha de ideias foram cruciais no meu desenvolvimento dentro do clube potenciando uma melhoria da qualidade dos treinos e na minha capacidade individual de me poder autocriticar.

4. MACRO CONTEXTO CONCEPTUAL

Numa primeira fase, este capítulo centra-se na função do treinador, nomeadamente do *Coaching*, visando a abordagem conceptual conectada com as suas tarefas diárias. O desenvolvimento como profissional, estratégias a adotar no desempenho e evolução dentro do seu poder na determinada organização são também pontos de referência neste capítulo.

Na segunda parte deste tópico são abordados pontos no âmbito do treino desportivo da modalidade centrados na caracterização geral do esforço do futebolista, lesões desportivas (LD), estratégias para diminuir o risco de lesão, bem como a caracterização de ferramentas úteis na avaliação e controlo do treino no futebol passíveis de utilização por parte da equipa técnica do CYDL.

4.1 *Coaching* – A complexidade da função do treinador

A complexidade e contexto multidisciplinar onde se enquadra o treinador faz com que a sua abordagem seja multidimensional. O facto de ter sido atleta amador e ser atualmente um recente profissional da área, em contextos tão díspares, despoletou-me o interesse em abordar conceptualmente a ambiguidade existente na carreira de treinador.

Quando passei a ser um elemento de fora das “4 linhas” apercebi-me da importância que o contexto oferece, obrigando a situar-me pessoalmente e profissionalmente em culturas heterogéneas onde os padrões de comportamento aceitáveis são distintos do estilo de vida português.

O *Coaching* Desportivo caracteriza-se pela sua abrangência, envolvendo processos distintos, complexos e multidisciplinares que obrigam treinador a ter conhecimento profundo conjugado com capacidades distintas num espectro multidimensional de conhecimento e habilidades (Bertram, Culver, & Gilbert, 2015). A perceção da competência de construção de um bom caráter está relacionada com menos conflitos (Meinberg, 2002).

Um bom treinador, ou um *coaching* efetivo, pode ser avaliado pelo seu sucesso quanto à percentagem de conquistas ou derrotas, pelo grau de

satisfação dos seus atletas ou até pelos seus anos de atividade como treinador (Côté & Gilbert, 2009). Quando falamos sobre as componentes fundamentais do treinador de sucesso, poderão ser 3 critérios como: conhecimento, resultados dos atletas e o contexto. A determinação de sucesso do treinador poder-se-á também referir a 3 fases (Côté & Gilbert, 2009): numa 1ª fase, os treinadores eficientes em múltiplos contextos, devem ter um conhecimento sólido na vertente profissional, interpessoal e intrapessoal; numa 2ª fase, treinadores de sucesso conseguem evoluir os atletas nas linhas da formação do carácter, competências, autoconfiança e de relações interpessoais; na última fase, a composição de treinadores competentes está também relacionada com as dimensões interpessoais (Côté & Gilbert, 2009). O treinador deve também demonstrar competências pedagógicas e conhecimento próprio da sua modalidade para providenciar um ensino de qualidade aos seus atletas transmitindo a sua mensagem de forma sucinta e clara (Kjær, 2019).

O relacionamento entre treinador-atleta também parece ser um preditor do alcance das metas de domínio, no desempenho nas academias/clubes de futebol pela incorporação da mesma em programas de formação de treinadores (Côté & Gilbert, 2009). Não obstante, o conhecimento na linha de interação interpessoal tem como definição a capacidade de comunicação com as pessoas que rodeiam o treinador no seu contexto de intervenção, nomeadamente com os atletas. Por outro lado, além de questões associadas às denominadas competências de conhecimento da modalidade, de um modo formal/informal, torna-se assim crucial que o treinador recorra a outro tipo de estratégias para desempenhar as suas funções dentro de uma estrutura organizacional (Potrac & Jones, 2009). Na literatura são reportados também alguns temas importantes para os treinadores, tais como; os estados de motivação dos atletas da sua equipa, a construção de uma relação entre o treinador-atleta, bem como a importância e necessidade de um entrosamento de todos os intervenientes como uma equipa sustentado por um código de conduta baseado num sistema de regras formais e informais (Gomes, Araújo, Resende, & Ramalho, 2018).

O conceito de micropolítica é muitas vezes usado pelo treinador, quer a nível formal/informal, no sentido de atingir os seus objetivos onde paralelamente promove a sua "marca", visto que quando estes profissionais têm pouca experiência dentro do terreno, bem como quando existem tentativas de implementação de mudança na organização nas quais é oferecida alguma resistência (Potrac & Jones, 2009). A aplicação de estratégias como o humor, atitudes amigáveis, além da imposição de uma exigência no trabalho desenvolvido, podem ser vias complementares para ganhar o respeito dos atletas (Potrac & Jones, 2009). A comunicação entre diferentes sujeitos dentro de uma organização desportiva poder-se-á assim manifestar de diversas formas (Williams & Kendall, 2007).

A instrução verbal é uma das estratégias de comunicação mais utilizadas pelos treinadores em sessões de treino promovendo um clima de motivação e aprendizagem, nomeadamente entre a prática dos mais jovens. O uso de estratégias de comunicação por parte de treinadores que têm formação universitária, em ciências do desporto, ou ensino da educação física, demonstraram um maior uso de *feedback* de carácter negativo e positivo, questionamento verbal e utilização do humor durante as sessões de treino, promovendo um ambiente de aprendizagem (Agustí, Ballester, Juan-Blay, Taylor, & Huertas, 2020). Pelo contrário, profissionais que tinham o grau de treinador, mas que não tinham esta experiência universitária, usaram sobretudo um estilo de instrução diretivo com os atletas, podendo ser um fator limitador no que concerne à interpretação e aprendizagem de diversos conteúdos por parte dos futebolistas (Agustí, Ballester, Juan-Blay, Taylor, & Huertas, 2020).

Um dos imensos aspetos também abordados nesta temática do *Coaching* desportivo são as práticas reflexivas. Este tipo de prática pode oferecer uma abordagem alternativa para a formação de treinadores, porém é um recurso que irá depender do sujeito que a realize, nomeadamente considerando fatores, tais como: nível crítico sobre as suas práticas que poderá ser influenciado pelo nível teórico/experiência do treinador, estatuto profissional e até a possibilidade de poder discutir temas com outros colegas/profissionais sobre um determinado assunto (Peel, Cropley, Hanton, & Fleming, 2013).

A turbulência diária dos profissionais poderá ser também um dos fatores que inibem os mesmos de se manterem atualizados no seu conhecimento científico face à multiplicidade de tarefas a seu cargo no quotidiano profissional/pessoal. A dissecação da informação através da evidência científica, realização de fóruns, seminários ou a edição de revistas especializadas em determinadas modalidades podem ser vias para a obtenção de informação válida para os profissionais (Williams & Kendall, 2007).

A relevância de informação baseada na evidência científica num contexto profissional deve ser alvo de um processo de avaliação e refinamento diverso considerando variáveis como a experiência dos treinadores, capacidade crítica, bem como a relevância e qualidade da informação científica é utilizada para a resolução de vários problemas da "prática" tendo como propósito o auxílio em tomadas de decisão, minimizando potenciais erros na condução do treino além de promover a melhoria de performance dos jogadores (Coutts, 2017).

Partindo da complexidade das funções de treinador no exercício da sua profissão, este deve demonstrar um conjunto de competências associadas ao conhecimento específico do jogo e aos seus momentos da observação (Sarmento, Pereira, Anguera, Campaniço, & Leitão, 2014). Estes profissionais quando questionados, referem a importância do reconhecimento das dinâmicas do adversário numa ótica coletiva, conseguindo nesta medida possibilitar a extração de informações individuais relativas às características dos jogadores e reconhecer comportamentos que podem potenciar estragos na sua equipa (Sarmento, Pereira, et al., 2014). Aproveitando esta informação, a análise e a observação do jogo poderia ser subdividida por momentos de organização defensiva, organização ofensiva, transição ataque-defesa e defesa-ataque, possibilitando um conjunto de informações importantes e relevantes na construção de um planeamento estratégico para o jogo em função do adversário observado (Sarmento, Pereira, et al., 2014).

Numa visão da área da psicologia, María Ruíz de Oña, antiga chefe do departamento de psicologia do Club Athletic Bilbao e psicóloga de profissão, afirma que os treinadores devem ser capazes de compreender que o seu papel não se resume somente a colocar 11 jogadores em campo (Rotnitzky, 2020).

Num contexto prático existem diversos estilos de liderança e formas de estar perante os problemas do dia-a-dia, logo as experiências e vivências de um treinador podem revelar formas distintas de liderar uma equipa.

O mister Vítor Pereira, atualmente treinador do Fenerbahçe Spor Kulübü (Turquia) em entrevista ao jornal Tribuna Expresso (2017) assumiu na sua forma de liderança e a sua personalidade são características-chave para um determinado estilo de liderança, assumindo que: "*Sempre fui muito autocrítico e nunca me chega aquilo que faço. Quero sempre mais porque sei que consigo mais. É como o nosso cérebro: nós só exploramos uma parte muito pequena do nosso cérebro. E eu sinto que bem estimulado e motivado sou capaz de virar uma equipa de pernas para o ar. Sou capaz de mudar tudo e de convencer as pessoas a mudar, porque é essa a questão da liderança. Agora o lidar com clubes em que queres ir em determinada direção e eles querem outra porque é o fulano tal... Isso é o lado do futebol que eu não gosto"* (Cabral, 2017).

Sendo a função de treinador muito mais abrangente que o próprio processo de treino permite a existência de treinadores-adjuntos, que proporcionam ao treinador um auxílio à concretização das suas distintas áreas de intervenção no seu quotidiano (Rathwell, Bloom, & Loughead, 2014). Os treinadores-adjuntos revelam-se "peças-chave" no planeamento e periodização do treino, procurando fornecer constantes *feedbacks* e sugestões para o treinador principal, sendo que este toma uma posição final sobre um assunto (Sinotte, Bloom, & Caron, 2015). Numa diferente perspetiva, devemos compreender que distribuição de tarefas por parte do treinador sobre os seus assistentes poderá ser dividida por diferentes áreas de intervenção de acordo com o contexto profissional em questão (Sinotte et al., 2015).

Partindo de um pressuposto prático, o treinador-adjunto Vítor Severino afirma em entrevista ao Tribuna Expresso que o desempenho de funções na sua ótica *"assenta em alguém que tem de contribuir de forma sistemática para aquilo que é o processo, a ideia de jogo que o treinador preconiza para a equipa"*, complementando esta visão numa dinâmica de equipa multidisciplinar no seu contexto profissional (Cabral & Botelho, 2018). Na época de 2017/2018, ao serviço do Grupo Desportivo de Chaves, de acordo com a liderança de Luís

Castro (treinador) refere que: *"(…) nós aqui, apesar de sermos quatro assistentes, temos funções distintas. Ou seja, participamos todos no processo de treino e opinamos todos sobre aquilo que é a nossa ideia de jogo, porque todos fazemos essa reflexão e todos estamos envolvidos, mas depois há algumas tarefas particulares. Por exemplo, o Vítor [Martins] tem como responsabilidade receber tudo aquilo que é análise do adversário, e depois transformar isso num relatório e partilhar com a equipa técnica, também em formato imagem e vídeo. O Filipe [Celikkaya] está com a pasta da avaliação e controlo do treino, com tudo o que envolve GPS, relatórios, relação com o departamento médico... O [Carlos] Pires tem uma função específica de treino de GR e eu não tenho uma tarefa assim tão específica, acabo por estar um bocadinho a ajudar em todas, e também estou mais na parte de condução do treino e do planeamento do treino"* (Cabral & Botelho, 2018).

Seguindo a linha de raciocínio anterior, o treinador de GR da equipa técnica de Marco Silva (treinador) também faz parte de uma dinâmica multidisciplinar. De acordo com Hugo Oliveira, atualmente treinador de GR do Fulham (Inglaterra), numa entrevista também prestada ao Tribuna Expresso assume que a partilha de decisões sobre qual deve ser o GR titular numa partida e a tomada de decisão por parte do treinador é também alvo de diferentes momentos, assumindo que: *"*(…) *Dou o meu aconselhamento, as decisões são dos treinadores. (…) Preparo-a e defendo-a com unhas e dentes, porque faço parte, sou um elo, da equipa técnica e do clube, faço parte de um projeto coletivo. (…) Devo ficar bem comigo próprio, e para ajudar ao processo também, porque não acredito que os "yes men" sejam benéficos (…) mas a decisão final é sempre do treinador. (…). Penso que os treinadores assistentes têm a obrigação de ajudar a simplificar e desbloquear muitas situações nos grupos, para que elas não cheguem aos treinadores principais"* (Cabral, 2019).

Esta breve sistematização de conteúdos sobre o *Coaching* demonstra a multiplicidade de fatores que condicionam o desempenho do treinador e dos seus assistentes, quer no âmbito do treino desportivo, quer na forma como eles se posicionam, interagem e percecionam o ambiente que os rodeia no desempenho integral das suas funções. O harmonioso funcionamento entre os

elementos do *staff,* num contexto de partilha e respeito pela decisões tomadas pelo treinador são algumas das caraterísticas evidenciadas numa equipa técnica multidisciplinar.

4.2 O Jogo – O "condutor" do processo de treino

Um jogo de futebol precede de um conjunto de momentos que ser definidos como; organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque (Hewitt, Greenham, & Norton, 2016; Mendez-Villanueva, 2017). A divisão do jogo em diferentes momentos poderá ser uma estratégia para caraterizar o estilo de jogo de uma equipa, ou até esta informação ser passível de utilização em estratégias de recrutamento de futebolistas, na medida em que se poderia projetar se os jogadores avaliados teriam a capacidade de corresponder positivamente a um estilo de jogo praticado num clube (Hewitt *et al.*, 2016).

O treino da modalidade e o jogo exigem aos futebolistas o domínio de caraterísticas de índole tática, técnica, psicológica e física. Os futebolistas devem responder com máxima performance às exigências do jogo, através de ações específicas, sendo estas relacionadas com os diferentes momentos de jogo, logo a implementação de exercícios e subsequentes ações em contexto de treino, podem ser direcionadas para dotar os futebolistas de uma compreensão do jogo e dos seus momentos (Mendez-Villanueva, 2017). A construção de um modelo de jogo revela-se importante, promovendo a definição de determinados princípios que desencadeiam uma lógica interna de um "jogar", permitindo aos atletas tomar decisões de acordo com os princípios estabelecidos (Mendez-Villanueva, 2017).

De acordo com esta visão, uma transferência de conteúdos entre o jogo e o treino, torna-se relevante para que os futebolistas consigam corresponder às suas exigências, potenciando uma ligação entre tarefas e padrões de movimento (Jeffreys, Huggins, & Davies, 2018). A execução dos padrões de movimento não se baseia apenas na forma como eles são executados, nomeadamente quando se olha apenas para a velocidade com que são aplicados, mas sim a capacidade

de concretizar gestos técnicos de acordo com uma tarefa específica, que pode decorrer em distintos momentos de jogo, quer sejam estes com a presença ou ausência da bola (Jeffreys *et al.*, 2018).

O estilo de treino deve ser associado ao modelo de jogo (forma como o treinador quer jogar), através da promoção de situações de aprendizagem similares aos princípios e subprincípios de jogo adotados pelo treinador, porém quando existe a criação de um modelo de jogo por parte do mesmo, a expressão dos seus princípios e dinâmicas devem estar conectados ao planeamento e periodização do treino, no entanto a sua aplicação integral nem sempre é possível face aos constrangimentos que o adversário provoca nos distintos momentos do jogo (Mendez-Villanueva, 2017). O modelo de jogo deve também ser visto como uma estratégia de redução de momentos de incerteza na tomada de decisão dos futebolistas, visto que os jogadores tomariam decisões em função dos princípios do mesmo, no entanto a expressão individual dos atletas também deve também estar presente nos diferentes momentos do jogo, de forma a que o modelo não seja visto como algo "castrador" da expressão individual do atleta (Mendez-Villanueva, 2017). O mesmo autor refere que os princípios táticos do jogo caraterizam-se como um conjunto de padrões de jogo que um treinador adota para defrontar o adversário nos 4 momentos do jogo, logo a construção do treino deve-se associar ao modelo de jogo do treinador e à imprevisibilidade das dinâmicas decorrentes do jogo (Mendez-Villanueva, 2017).

Considerando o desempenho coletivo de uma equipa de futebol, é fundamental compreender que a performance dos futebolistas envolve a expressão de habilidades individuais condicionadas por distintas dinâmicas coletivas (organizações táticas) (Memmert, Lemmink, & Sampaio, 2017). As expressões destas dinâmicas são inerentes à forma como os futebolistas estão dispostos no terreno de jogo (Memmert *et al.*, 2017). A repetição de conteúdos através do treino devem envolver padrões táticos, sendo estes reforçados pelas dinâmicas de jogo da equipa, conferindo aos jogadores uma assimilação dos conteúdos aprendidos e uma posterior transferência para a competição (Mendez-Villanueva, 2017).

De acordo com esta linha de raciocínio, a capacidade do futebolista em compreender e descodificar a informação que recebe deve permitir um ajuste constante de respostas a situações em jogo/tarefa, logo a equipa técnica deve preparar e planificar exercícios que proporcionem momentos de transferência de conteúdos (em ambiente de treino) para situações aproximadas à competição (J. C. Machado *et al.*, 2019).

A maximização de uma eventual transferência de movimentos pode ser realizada numa fase inicial através da execução de tarefas fechadas, no entanto o desenvolvimento e as progressões metodológicas devem obedecer a uma complexificação das mesmas, através de tarefas que promovam uma maior participação cognitiva (ações de antecipação, resolução de problemas, seleção e reconhecimento de padrões de ação) no desenvolvimento individual do futebolista, em função dos requisitos da modalidade e tarefas de jogo (Jeffreys, 2011). Os exercícios podem ser manipulados através do objetivo da tarefa, regras, equipamento e nível de atenção prestado para a sua execução (Jeffreys, 2011). Apesar de constantemente a qualidade de movimento seja associada a variáveis como a velocidade ou agilidade, estas não podem ser vistas isoladamente como indicadores de sucesso, visto que os jogadores devem-se aproximar em contexto de treino a tarefas associadas às suas posições (Bate & Ian, 2015).

Considerando os distintos momentos do jogo e os padrões táticos da equipa, a tipologia de movimentos dos futebolistas para responder eficazmente ás tarefas deve ser alvo de uma análise do *staff,* providenciando uma caraterização de uma panóplia de movimentos fundamentais para que o futebolista consiga responder a tarefas e ações específicas, de acordo com os momentos do jogo, combinando concomitantemente com ações de eficácia, controlo e eficiência no gesto desportivo em momentos com e sem bola (Jeffreys *et al.*, 2018). Tendo em conta que um futebolista está em constante resolução de problemas no jogo, a sua tomada de decisão pode ser condicionada através uma prática estruturada de treino, com uma manipulação de exercícios e condicionantes da sua implementação (G. Machado, González-Víllora, Sarmento, & Teoldo, 2020).

No futebol para o jogador se mover de um ponto A para um ponto B deve-se considerar na sua análise variáveis como: velocidade (definida pela distância a dividir pelo tempo), que pode ser expressa através da velocidade máxima (máxima velocidade alcançada numa tarefa pelo jogador) ou aceleração (taxa de variação da velocidade), que de outra forma pode ser classificada como a capacidade do futebolista alterar a sua velocidade o mais rapidamente possível num determinado tempo (Bate & Ian, 2015). A velocidade poderá ser compreendida pela capacidade de o futebolista realizar ações específicas da posição e requeridas pelo jogo, através de uma caraterização de variáveis que envolvem o seu contexto de prática, tais como; distância, direção e padrão de movimento (Bate & Ian, 2015). De acordo com esta visão, a velocidade e as suas formas de expressão não ocorrem de forma isolada em contexto de jogo, logo estas devem associar-se em resposta a ações inerentes ao próprio jogo (Bate & Ian, 2015).

Por outro lado, ainda existe o conceito que envolve a expressão da agilidade, visto que a sua complexidade envolve distintas interpretações. A sua classificação pode ser vista apenas como uma alteração da posição corporal, a inclusão de um processamento de informação (iniciado através da visão) que auxilia o jogador numa tomada de decisão e potencia uma interpretação da mesma em contextos multidirecionais ou somente uma simples mudança de direção (Sheppard & Young, 2006). Considerando estes fatores, a definição de agilidade pode ser descrita como um; "… movimento rápido do corpo que decorre através de uma mudança de velocidade ou direção em resposta a um estímulo, apoiado pelo controlo neuromuscular" (Sheppard & Young, 2006).

Enquadrando esta visão, a simples mudança de direção poderia consistir na capacidade de acelerar, travar ou alterar a mudança de movimento através de uma nova aceleração, podendo esta ser influenciada por atributos físicos e técnicos do movimento (Jones, Bampouras, & Marrin, 2009). Complementando com o contexto de jogo e a envolvência destas dinâmicas, devemos considerar que o conceito de *Gamespeed* (velocidade de jogo em português) remete à "capacidade do futebolista num contexto específico maximizar a sua performance através da aplicação de um gesto desportivo da modalidade em

condições ótimas de velocidade, eficiência e controlo que envolvem momentos de antecipação e resposta face a estímulos percetivos, de acordo com os requisitos do jogo" (Jeffreys, 2016).

Rever o gesto desportivo numa visão muito restrita e analítica torna-se insuficiente face às dimensões do jogo já descritas. Face às problemáticas apresentadas, o movimento do futebolista deve ser avaliado de acordo com um contexto específico, procurando que os exercícios sejam orientados face às tarefas específicas da modalidade, logo podem ser promovidos em treino ações que envolvam momentos de oposição direta entre adversários, conjugado com momentos de antecipação ou reação, de acordo com um conjunto de habilidades de movimento executadas a distintas velocidades expressando a capacidade de precisão, velocidade e controlo do mesmo para a concretização de uma tarefa específica, de acordo com o conceito de *Gamespeed* (Jeffreys, 2016).

Depois de compreender a forma como olhamos para o movimento, torna-se fundamental responder a questões como; "Que movimentos são requeridos pela modalidade?", "Qual é objetivo de treinar esses movimentos específicos?", "Como repartimos e analisamos esses movimentos?" (Jeffreys, 2008). Alguns movimentos são transversais a determinadas modalidades, caraterizados e divididos em 3 classificações: movimentos de iniciação (descritos por um conjunto de movimentos que são usados para iniciar ou mudar o movimento), movimentos transitórios (movimentos usados como forma de preparar determinadas ações consequentes da ação realizada, tendo como objetivo controlar e manter uma posição que potenciará uma seguinte ação de forma bem-sucedida e com eficiência) e por último os movimentos de atualização (consistem no movimento em última fase, que se caraterizam pelo sucesso das ações e envolvem uma habilidade relacionada com o futebol ou um momento de mudança de posição realizada no menor tempo possível em função de uma ação específica) (Jeffreys, 2008). No mesmo artigo são descritos alguns movimentos a considerar numa fase de desenvolvimento, denominados de "movimentos padrão" no futebol (Quadro 1).

Quadro 1. Movimentos Padrão no Futebol. Adaptado de Jeffreys (2008).

Tipo de Movimento	Objetivo	Movimento Padrão
Iniciação	Iniciar para a frente	Padrão de aceleração
	Iniciar para o lado	Rotação da perna e orientação
	Iniciar para trás	*Drop-step*
	Mudança de direção	Posição do pé em corte/posição de apoio plano do pé
Transição	Espera em condição estática	Posição atlética
	Contenção	Movimentação da posição atlética
	Movimento para o lado	Lateralização
	Movimento para trás	*Back-Pedal*
	Movimento para a frente/curva	Ação de correr eficiente
	Perseguir o atacante na diagonal	Passo cruzado e orientação do corpo para o alvo
	Desaceleração	*Chop-Steps* em posição atlética
	Controlo do movimento para a frente	*Chop-Steps* em posição atlética + ajustamento dos apoios
Atualização	Aceleração	Padrões de aceleração do movimento
	Mudança para máxima velocidade	Chutar através do movimento

Enquadrando esta panóplia de movimentos é fundamental que exista uma interpretação por parte do treinador e restante equipa técnica na conceção e desenvolvimento de programas nesta dimensão, através do seus métodos de ensino, fomentando uma qualidade de prática e progressões pedagógicas na construção e otimização do gesto desportivo.

Numa fase inicial, denominada por “fase dos fundamentos” devem-se trabalhar os padrões descritos anteriormente, tendo como objetivo o desenvolvimento de definição de sequências pedagógicas através da passagem de um contexto de habilidades discretas (com fim e início definido) para habilidades contínuas (com início e fim indefinido) de acordo com uma base de movimentos padrão através de um ensino focado na qualidade do movimento

evitando a presença de competição, repartindo o movimento em pequenas partes para alcançar uma perspetiva global e orientando o trabalho para a identificação de posições que permitam melhorar a sua prática na modalidade num contexto controlado (Jeffreys, 2008). Numa 2ª fase, torna-se preponderante que os movimentos padrão se comecem a conjugar com as tarefas específicas da modalidade, de forma a expressarem-se eficientemente os movimentos base descritos através de uma análise cuidada de como os movimentos se podem expressar num contexto de jogo (planificação de exercícios pelo treinador) e como o jogador pode definir em determinada ação específica da modalidade qual o movimento adequado para a resolução de uma tarefa através da imprevisibilidade de uma ação, embora esta seja por vezes controlada (ex.: uma ação de cobertura de um defesa-central (DC) a um defesa-lateral (LAT) que exerce pressão sobre um extremo (EXT) com a bola controlada – face ao controlo de possível intervenção, o DC deve adotar uma postura de contenção através da orientação dos apoios, controlo de centro de gravidade, etc.) podendo esta ação do DC ser alvo de alteração em função da progressão da bola e do adversário, oferecendo assim um contexto associado a uma habilidade contínua (Jeffreys, 2008). A última fase, denominada de "*peak phase"* deve providenciar aos futebolistas práticas onde envolvam uma transferência de movimentos total, de acordo com o jogo, como o ponto máximo da expressão da "especificidade", no entanto, caso a não reprodutibilidade da sua prática na totalidade seja possível, deve-se proceder à aplicação de exercícios que proporcionem aos jogadores momentos de análise e recolha de informação visual, estimulando a capacidade de perceção do futebolista em responder à tarefa através da aplicação de movimentos aprendidos nas fases posteriores de uma forma automática e otimizada (Jeffreys, 2008).

Considerando estas questões, devo assumir que relaciono o treino de futebol de acordo com os diferentes momentos do jogo, conjugada com as dimensões que o envolvem (dimensão física, tática, técnica e psicológica) potenciando e orientando o treino de acordo com o que envolve com o modelo de jogo. Numa outra perspetiva, acredito que o treino do futebolista pode e deve ser complementado com exercícios não específicos da modalidade (ex.: sessões

de treino de força) para que o jogador consiga suportar maiores cargas de treino (CT) através de um trabalho de controlo do movimento inicial.

De qualquer forma, para que este trabalho em terreno seja otimizado acredito que se deve através da aquisição de padrões de movimento e otimização dos mesmos, visando a criação de estratégias de ensino-aprendizagem através do treino específico da modalidade, complementadas e auxiliadas pelo treino complementar descrito através de progressões pedagógicas manipuladas pela variabilidade de prática, objetivos, estilos de comunicação, *feedback,* manipulação das condições das tarefas interligadas com a modalidade.

4.3 Dimensão Física no Futebol

O futebol tem evoluído ao longo do tempo, pelo que devem ser consideradas caraterísticas que promovem sucesso desportivo considerando o "jogo" como um conjunto de interações de múltiplos fatores (Araújo & Davids, 2016; Sarmento, Marcelino, *et al.*, 2014). A análise de componentes técnicas, biomecânicas, fisiológicas, táticas e mentais, são algumas das diversas componentes associadas para alcançar a *performance* na modalidade de futebol (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005). Associado a estes fatores está o desenvolvimento da aprendizagem do movimento que poderá influenciar a atividade neuromuscular em múltiplas situações, relacionando-se com as experiências do atleta na execução de determinado tipo de tarefas (Kamelska & Kot, 2018).

A corrida é utilizada na maior parte de um jogo de futebol, salientando-se a sua enorme complexidade, visto que integra diversas componentes fisiológicas e mecânicas que levam à otimização de informação sensorial e a contração muscular fundamental na execução de tarefas motoras específicas (Leukel, Taube, Lorch, & Gollhofer, 2012). A ação do ciclo muscular de alongamento-encurtamento (CMAE), replica a resposta sucessiva de aplicação de força do pé que geram respostas nas estruturas osteoarticulares e musculares (Krabak *et al.*, 2019; Taube, Leukel, Lauber, & Gollhofer, 2012).

A multiplicidade de movimentos desportivos acíclicos e repetitivos executados a alta intensidade, no jogo de futebol estão inerentes a diversas e constantes ações tático-técnicas, exigindo concomitantemente aos atletas uma alta taxa de utilização do metabolismo anaeróbio e aeróbio em função do momento de jogo (Dolci, Kilding, Chivers, Piggott, & Hart, 2020). A presença de movimentos que exigem acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos podem ser diferenciadas em função do estilo de jogo com alternância entre ações motoras de baixa intensidade (caminhar/parado), bem como tarefas de alta intensidade (corrida/sprints) promovendo um aumento da carga de trabalho dos atletas e de cariz intermitente (Dalen, Jørgen, Gertjan, Havard, & Ulrik, 2016). Considerando estes fatores, os atletas de futebol devem estar apetrechados de um reportório motor diversificado e preparado para múltiplas mudanças de direção (lineares, não lineares), movimentos rápidos (acelerações, desacelerações), saltos (verticais, horizontais), com foco na velocidade, resistência periférica muscular e capacidade aeróbia (Sarmento, Marcelino, *et al.*, 2014; Wang & Zhang, 2016).

Os futebolistas devem assim evidenciar também uma boa capacidade aeróbia possibilitando a melhor *performance* ao longo dos 90 minutos gerando a redução no tempo de recuperação após-esforço em distintas ações de intensidade intermitente (Bujalance-Moreno, Latorre-Román, & García-Pinillos, 2019). A *performance* no futebol não é somente determinada por características fisiológicas, pois existem fatores associados ao local da prática, regras, constrangimentos das tarefas, além do nível dos praticantes podendo influenciar complexidade dos processos de tomada de decisão (Araújo & Davids, 2016; Práxedes, Moreno, Gil-Arias, Claver, & Villar, 2018; Silva, Magalhães, Ascensão, Seabra, & Rebelo, 2013).

O aparecimento dos Jogos de Dimensão Reduzida e Condicionada (JDRC) (em inglês - *Small Sided Games*) considera alguns constrangimentos, evidenciando-se como uma estratégia utilizada em contexto de treino, caraterizando-se por decorrer em espaços reduzidos, envolvendo um pequeno número de jogadores, com regras específicas, tendo em vista a otimização de comportamentos táticos através da promoção simultânea do desenvolvimento

da tomada de decisão (Bujalance-Moreno *et al.*, 2019; Clemente, Martins, & Mendes, 2014).

A introdução dos JDRC considera alguns constrangimentos como já foi abordado anteriormente, logo a manipulação de variáveis pode resultar em interferências no desempenho dos futebolistas na execução técnica, dimensão física e na complexidade de tomada de decisões (Clemente *et al.*, 2014). Quando abordamos o conceito dos JDRC devemos considerar variáveis como a maior área relativa por jogador (m^2) (divisão da área total do terreno pelo número total de atletas que participam no exercício), que potencia o aumento da CT através de parâmetros como o aumento da Frequência Cardíaca (FC), lactato sanguíneo e perceção subjetiva de esforço (PSE), em comparação com áreas mais reduzidas de prática. A presença de um número reduzido de atletas nos JDRC (1 *vs.* 1 até 4 *vs.* 4), aumenta significativamente o custo energético em comparação com situações de 5 *vs.* 5 até 9 *vs.* 9., pois evidencia-se um aumento da FC bastante acentuada (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011; Sarmento *et al.*, 2018). Num outro estudo, demonstrou-se que através dos jogos 1 *vs*. 1 até 3 *vs*. 3 é possível alcançar valores na ordem dos 90% de frequência cardíaca máxima ($FC_{MÁX}$) (Clemente, 2014). Durante os JDRC, quando a $FC_{MÁX}$ aumenta, o número de toques diminui; porém, quando existe a participação do GR, a intensidade dos exercícios reduz devido às tarefas de organização de jogo. Em adição, verificou-se a diminuição da intensidade do exercício quando não existem limites de toques na bola (Sarmento *et al.*, 2018).

Em suma, os padrões de *performance* no contexto em que nos encontramos devem ser considerados na elaboração de programas de treino complementares e principais, tendo em vista o aumento da mesma através do processo de análise global e específica por parte de equipas técnicas multidisciplinares (Taylor, Wright, Dischiavi, Townsend, & Marmon, 2017).

4.4 Lesões Desportivas – Futebol

A exigência fisiológica e mecânica do futebol caracteriza-se por um alto número de ações individuais realizadas em intensidade intermitente, resultando

na capacidade constante de recuperação e reprodução de diversas ações de alta intensidade durante a prática competitiva do jogo de futebol (Iaia, Rampinini, & Bangsbo, 2009). O aumento do número de lesões desportivas (LD) pode ser explicado também pelo número de ações de alta intensidade durante a competição, resultando no aumento da exigência competitiva e consequente número de jogos por época desportiva (Klein, Henke, & Platen, 2018). A diminuição de episódios de LD num plantel de futebol providenciou uma maior disponibilidade dos atletas resultando em melhores classificações e um maior número de pontos finais no final das competições da UEFA (Hägglund *et al.*, 2013).

Em jogos da *Champions League* entre 2007-2009, o número de LD aumentou significativamente para atletas que eram expostos a mais de 2 jogos por semana em comparação com 1 jogo por semana (Dupont *et al.*, 2010). É importante referir que a ausência dos atletas da competição despoletam enormes prejuízos financeiros com a inutilização dos mesmos derivado às suas condições patológicas (Hägglund *et al.*, 2013). Considerando este fenómeno, é fundamental a existência de uma visão holística para a compreensão transversal das LD e o seu impacto na modalidade (Práxedes *et al.*, 2018).

Segundo Kibler (1993) o conceito de lesão pode ser definido como a existência de um período que influenciou a exclusão de um atleta de determinado evento desportivo, nomeadamente o treino ou jogo, afetando a sua normal participação no mesmo por mais de 48 horas, não incluindo o dia de lesão. O mediatismo e a importância que tem sido associada às LD nos clubes desportivos despoletou um grande interesse por parte de diversas entidades, assim o reconhecimento de diversos fatores de risco providenciou um pensamento mais holístico sobre as estratégias e planos de ação a aplicar no terreno, de modo a avaliar o risco de lesão através da consideração de fatores de risco intrínsecos e extrínsecos para o conhecimento do estado de saúde do atleta (Fuller, Junge, & Dvorak, 2012).

As LD podem ocorrer em diferentes contextos derivados de fatores de risco, tais como: nível competitivo, CT individual, idade do atleta e processo de treino associado (Hagglund, Walden, & Ekstrand, 2005). A categorização da

severidade das lesões pode ser estabelecida através do número de dias, assim lesões denominadas como “leves” compreendem um período entre 1-3 dias, “ligeiras” (4-7 dias), “moderada” (8-28 dias) e “severas” (>28 dias) respetivamente (van Mechelen, Hlobil, & Kemper, 1992). A sua classificação e estratificação pode ser interpretada através da sua localização, tipologia e origem (J. Ekstrand, Hagglund, & Walden, 2011). O estabelecimento e avaliação destas variáveis são importantes na avaliação da dimensão do problema quanto à sua incidência e gravidade das LD de uma modalidade. A etiologia e o reconhecimento dos mecanismos de lesão devem ser estudados e abordados, tendo em vista a implementação de estratégias de prevenção de lesões desportivas num contexto desportivo específico (van Mechelen *et al.*, 1992).

Em suma, a gestão de diversos fatores de risco modificáveis (cargas de treino, programas de treino) podem revelar-se eficientes na redução das mesmas de LD de não-contacto (Eckard, Padua, Hearn, Pexa, & Frank, 2018).

4.4.1 Lesões Desportivas

As lesões nos membros inferiores (MI) são aquelas que mais representam a etiologia típica das LD no futebol (Wong, 2005). Este tipo de lesões ocorrem normalmente em situações de choque entre adversários, inadequada pré-ativação de grupos musculares precedente de um gesto desportivo, corrida, mudanças de direção, combinações de movimentos que envolvem um efeito de “pivot”/rotação dos membros inferiores para a execução do gesto técnico, ações de salto e posterior movimento de receção ao solo, bem como a utilização de calçado inadequado para a prática da modalidade num determinado terreno (Wong, 2005).

As lesões musculares ocorrem maior frequência sendo estas responsáveis por 37% do total dos tempos de inatividade do futebol profissional masculino, sendo que os adutores, isquiotibiais e tricípite sural representam mais de 90% de todas as lesões musculares no futebol profissional (Hägglund *et al.*, 2013). A existência das mesmas podem estar relacionadas com a diminuição da flexibilidade, défices de força, fadiga neuromuscular, diminuição da estabilidade

lombo-pélvica, aquecimento inadequado, alterações posturais lombares, lesões por recidivas, músculos de inserção biarticular, incapacidade de absorver/contrariar forças provenientes de outros grupos musculares, alterações súbitas na função neuromuscular ou contrações dinâmicas excêntricas excessivas (Guermazi *et al.*, 2017; Schmitt, Tim, & McHugh, 2012).

A incidência de LD nos músculos isquiotibiais e quadricípites são também bastante comuns considerando o número de lesões ocorridas por 1000 horas de exposição prática (J. Ekstrand *et al.*, 2011). Estas representam entre 12-16% do total de lesões no desporto, com episódios de recidiva entre os 22-34%, com maior dispêndio de retorno à atividade desportiva superiores ao primeiro episódio de lesão (Schmitt *et al.*, 2012). As causas podem estar relacionadas com a idade, lesão prévia na zona e aumentos do *peak torque (PT)* nos músculos quadricípites (Freckleton & Pizzari, 2013).

A diferente inervação da curta porção e da longa porção do Bicípite Femoral sugerem também diferentes funções destas estruturas musculares, sendo que a sua falta de coordenação durante a contração é associada a lesões dos isquiotibiais a diversos fatores, como; anteversão da bacia, proporção de fibras tipo II e arquitetura muscular (Valle *et al.*, 2015). A existência de alguns fatores de risco para a ocorrência de algum tipo de lesão destes músculos podem surgir através de adaptações secundárias a lesões primárias nos isquiotibiais, nomeadamente a formação de tecido cicatricial, porém a diminuição da flexibilidade, défices de força muscular, alterações da relação do *PT*/ângulo articular e história prévia de lesão são também variáveis a considerar (Valle *et al.*, 2015).

As lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) que ocorrem nomeadamente em amortizações bruscas, desta forma é fundamental a compreensão do gesto desportivo na sua globalidade no desenvolvimento programas eficazes de diminuição do risco de lesões (Shield & Bourne, 2018). Este tipo de lesão pode também ocorrer em movimentos como a ação de dividir a bola com o adversário, ações de pressão ao portador da bola, reajuste postural após remate da perna de apoio, bem como ações de amortecimento ao solo após um salto (Della Villa *et al.*, 2020). Esta LD é considerada uma das mais

graves na modalidade podendo custar aos atletas períodos de ausência de prática desportiva normal em média entre os 185-256 dias por temporada desportiva (Klein *et al.*, 2018).

O aparecimento de lesões nos adutores em atletas de futebol também é prevalente no futebol ocorrendo com maior frequência no futebol masculino (Waldén, Hägglund, & Ekstrand, 2015). Uma diminuição da força isométrica nos nesta região muscular poderá estar também associada à incidência de lesão em jogadores de futebol (Moreno-Pérez *et al.*, 2019).

A desconstrução do momento que despoletou a LD poderá envolver a identificação da localização onde se decorreu o evento (disposição posicional, área do terreno de jogo do atleta), compreensão dos movimentos padrão base motores da posição/modalidade (corrida, mudanças de direção, receção ao solo), direção do movimento (retaguarda, frente, lateralmente), identificação do perfil base de movimento para cada posição específica (tipo de gesto desportivo por posição), tal como o gesto desportivo técnico que o atleta utilizou e o envolvimento em que se enquadrava (sozinho, com adversário, com ou sem contacto prévio/após ação), logo a consideração destas variáveis poderá ser um novo caminho na abordagem a uma problemática desta dimensão por parte das equipas técnicas multidisciplinares (Klein *et al.*, 2018). As LD são assim cada vez mais frequentes no futebol, neste sentido esta problemática tem gerado grandes investimentos financeiros e em recursos humanos, permitindo desta forma o desenvolvimento e criação departamentos de otimização de *performance* desportiva compostos por uma vasta equipa de profissionais de distintas áreas multidisciplinares (Ryan, Lewin, Forsythe, & McCall, 2018).

Através deste ponto de vista, a aplicação de distintos planos de ação associados ao treino neuromuscular durante 15-20 minutos, num período de ativação podem ser uma estratégia eficiente para preparar os atletas para o período fundamental da sessão de treino, tentando diminuir o risco de lesão (Faude *et al.*, 2017; Petersen, Thorborg, Nielsen, Budtz-Jørgensen, & Hölmich, 2011). A validação e utilização do protocolo “FIFA 11+” tem-se mostrado também eficaz para diminuir o número de ocorrências de lesão sem contacto em atletas amadores jovens que praticam futebol, assim a divulgação deste

protocolo tem sido imensa, de tal forma que é uma estratégia de aplicação válida e bastante utilizada no meio. Este protocolo representa exercícios na área da força, pliometria, corrida e sensoriomotores (Bizzini & Dvorak, 2015). Os exercícios de *sprints* (>25.1 km/h), corrida a alta intensidade (>19.8 km/h), treino excêntrico, estabilidade do "core", pliometria vertical e horizontal (ações dinâmicas concêntricas) demonstram também relevância no enquadramento e na elaboração de programas de treino de prevenção de lesões (McCall *et al.*, 2020).

A nível de estratégias de treino para prevenção de lesões nos isquiotibiais algumas podem ser baseadas no aumento da produção de força nesta região muscular através da monitorização de CT, otimização de estratégias de recuperação, implementação de programas de estabilidade lombo-pélvica, implementação de planos de treino gerais de condição aeróbia, neuromuscular e desenvolvimento de programas que promovam a melhoria da qualidade do movimento (Buckthorpe *et al.*, 2019). A aplicação de exercícios como o *Hamstring Nordics* podem evidenciar-se como uma alternativa para a diminuição do risco de lesão em atletas de futebol amador nos isquiotibiais (van der Horst, Smits, Petersen, Goedhart, & Backx, 2014). A aplicação de distintos exercícios na região dos isquiotibiais também podem ter diversos efeitos na mesma consoante a sua área de recrutamento muscular, logo exercícios como; "*flywheel leg-curl"*, "*hamstring nordics"*, "*russian belt"* e "*hip-extension conic pulley"* podem ser enquadrados no desenvolvimento de programas de prevenção de lesões em futebolistas (Mendez-Villanueva *et al.*, 2016).

A aplicação de um programa de treino excêntrico de adutores baseado no exercício *Copenhagen Plank*, pode também ser aplicado através de diferentes estratégias de progressão, assim a sua implementação deve obedecer a uma sequência pedagógica de forma a que seja considerado o princípio da progressão no treino (Harøy *et al.*, 2019).

Em suma, a aplicação de programas de treino de prevenção de lesão e o desenvolvimento de espaços de otimização de *performance* podem ser estratégias efetivas na redução das ocorrências das mesmas, porém a dimensão da problemática nunca será passível de controlar na totalidade, visto que existem

diversos fatores não modificáveis que impossibilitam o controlo do fenómeno na sua plenitude.

4.4.2 Treino Excêntrico

O treino excêntrico é cada vez mais conhecido e divulgado na área dos profissionais que trabalham na prevenção de LD, aumento de *performance* e em processos de reabilitação de atletas (Tinwala, Cronin, Haemmerle, & Ross, 2017).

A nível biológico, estas evidências são corroboradas pelo aumento da síntese proteica muscular, dos níveis anabólicos de sinalização intracelular e da expressão genética, comparativamente às ações concêntricas (Schoenfeld & Grgic, 2018). O exercício através de ações dinâmicas excêntricas pode ser particularmente útil, uma vez que visa vários fatores de risco potenciais para a lesão muscular incluem a força excêntrica, ângulo ideal de *PT* e arquitetura muscular (McCall *et al.*, 2020). De facto, existem evidências de que o treino com sobrecarga excêntrica aumenta a força, potência e velocidade (Schoenfeld & Grgic, 2018).

O *Flywheel Training* (FW) foi desenvolvido para combater a perda de massa muscular, potência e hipertrofia nos indivíduos que trabalhavam por largos períodos de tempo no espaço (Maroto-Izquierdo *et al.*, 2017). Hoje em dia os equipamentos podem ser encontrados em espaços destinados ao treino de atletas de elite, para reabilitação de lesões desportivas e em programas de prevenção de lesões (Martinez-Aranda & Fernandez-Gonzalo, 2017). A utilização do *FW* tem sido usado em populações distintas, porém também com atletas da modalidade de futebol (Vicens-Bordas, Esteve, Fort-Vanmeerhaeghe, Bandholm, & Thorborg, 2018).

A capacidade dos futebolistas manifestarem valores de potência muscular num período relativamente curto no seu gesto desportivo é elementar na execução do mesmo, logo na aplicação de exercícios desta natureza devemos considerar que os atletas tenham a liberdade de realizar movimentos em distintas direções (diversos planos), promovendo ou reduzindo uma maior

aplicação de carga em função do objetivo do exercício (Raya-González, Castillo, & Beato, 2021). Ao utilizar este tipo de aparelhos, a rotação do volante do dispositivo é iniciada por uma ação dinâmica concêntrica (soltando a alça do volante), seguida por uma ação dinâmica excêntrica (tirando a alça do volante), produzindo imediatamente uma ação excêntrica-concêntrica subsequente por ciclos. A força aplicada na ação excêntrica para parar o volante depende da energia cinética gerada durante a ação concêntrica, bem como da estratégia para aplicar força até ao último momento da ação dinâmica excêntrica por parte do sujeito (Vicens-Bordas *et al.*, 2018). Considerando esta situação, os dispositivos *FW* permitem a realização de força concêntrica máxima ao longo da amplitude de movimento, com períodos curtos de maior força excêntrica do que concêntrica (Vicens-Bordas *et al.*, 2018). Estes aparelhos também permitem que o atleta realize exercícios em diferentes direções, nomeadamente em movimentos frontais, à retaguarda ou lateralmente permitindo a liberdade na execução de diferentes gestos desportivos da modalidade considerando diferentes ângulos articulares específicos (Fiorilli *et al.*, 2020). Além disso, a carga inercial (*FW* – "volante") usada durante o movimento alterará a força, potência e relação de trabalho, afetando também o uso de ciclo muscular alongamento-encurtamento (CMAE) durante as ações excêntricas-concêntricas (Vicens-Bordas et al., 2018).

Nas adaptações explosivas podem-se usar inércias que permitam ações dinâmicas excêntricas-concêntricas mais curtas e com maiores produções de energia, ao invés de atletas que pretendem maior saída de trabalho (maior quantidade de *watts)* devem optar por inércias mais altas (Martinez-Aranda & Fernandez-Gonzalo, 2017). Para que os efeitos sejam alcançados é fundamental que a prática de exercícios com sobrecarga excêntrica seja precedida do controlo do movimento, experiência e adaptação ao material de treino prévio antes da realização de exercícios nestes aparelhos (Raya-González *et al.*, 2021; Zanetti, Carling, Aoki, Bradley, & Moreira, 2021).

Após a pesquisa do tema na literatura, os autores são unânimes quanto à continuidade de estudos sobre os efeitos do *FW* no âmbito da prescrição do treino, quer a nível do sistema músculo-esquelético (morfologia), após a

realização de programa de treinos, quer na aplicação de carga ótima (*FW* carga inercial) para aumento da massa muscular e força (Maroto-Izquierdo *et al.*, 2017; Vicens-Bordas *et al.*, 2018; Zanetti *et al.*, 2021). Em contexto de reabilitação este tipo de equipamentos é visto como uma ferramenta importante para o desenvolvimento de força, oferecendo uma carga superior excêntrica comparada com os métodos tradicionais, que ocorre após a redução da carga inercial promovendo o desenvolvimento da potência e velocidade (Prieto-Mondragón, Camargo-Rojas, & Quiceno, 2016).

A gestão e controlo das CT na aplicação do treino isoinercial deve considerar variáveis, tais como: número de sessões semanais, densidade competitiva, seleção dos exercícios, adaptações e progressão pedagógica dos exercícios, tempos de recuperação entre séries, carga inercial dos discos e familiarização com os aparelhos, visto que ainda não existe uma padronização na aplicação, gestão e controlo de CT com este tipo de equipamentos (Raya-González *et al.*, 2021).

4.4.3 *Velocity Based Training (VBT)*

O *VBT* apresenta-se com uma alternativa de prescrição do treino do treino de força (TF) tradicional, utilizando a velocidade obtida através da aplicação de transdutor de deslocamento linear (TDL) para monitorizar a carga e volume de treino do atleta permitindo um *feedback* em tempo real (Weakley *et al.*, 2021).

A utilização dos TDL providenciam informação do *feedback* relativo à velocidade de execução do exercício através de dispositivos, como os computadores ou *tablets* (Flanagan & Hammarby, 2015). A aplicação deste protocolo também pode ser útil para a avaliação da repetição máxima (1RM) através de cargas inferiores à mesma, através do estabelecimento de diversas velocidades correspondentes a cada zona de TF (Juan José González-Badillo, Yañez-García, Mora-Custodio, & Rodríguez-Rosell, 2017; Weakley *et al.*, 2021).

A carga de 1RM poderia então ser predita através da velocidade média propulsiva (VMP; m/s^{-1}) em exercícios não balísticos (ex.: agachamento com barra), permitindo uma representação da capacidade do atleta em mover a carga

durante toda a fase concêntrica do movimento (Flanagan & Hammarby, 2015; J. J. González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). A estimação desta curva carga/velocidade seria importante também para uma prescrição de sessões de treino ajustadas ao atleta em função do estímulo e resposta, permitindo também comparações entre resultados de várias sessões de treino, comparando com os valores de referência utilizados na literatura (J. J. González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010) para o exercício de agachamento com barra utilizando a VMP (Juan José González-Badillo *et al.*, 2017) (Figura 1).

Para estimar a % 1RM de um atleta, as recomendações centrar-se-iam na medição da VMP entre os 30-85 % de intensidade de 1RM, no sentido de estabelecer perfil de carga/velocidade para monitorização do treino, considerando os valores de VMP de referência para um determinado exercício, comparando diversos momentos entre a própria sessão de treino e entre sessões durante um microciclo (Flanagan & Hammarby, 2015) (Figura 2).

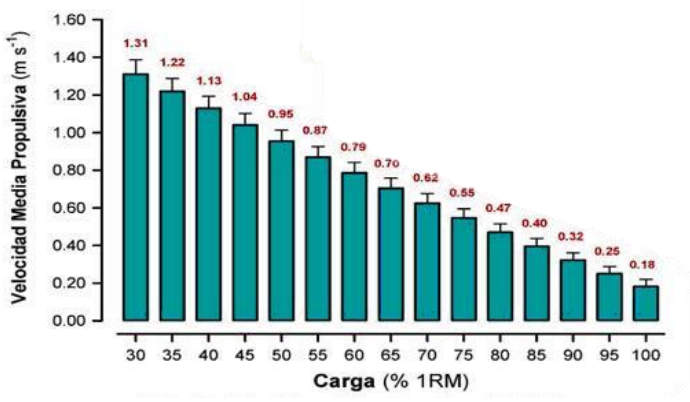


Figura 1. Velocidade Média Propulsiva (VMP) recomendada para o exercício agachamento com barra considerando a (% 1RM). Adaptado de González-Badillo and Sánchez-Medina (2010).

Desta forma, a VMP de execução do movimento durante o treino de força para otimização do processo de treino pode ser captada a partir de diversos dispositivos/programas, tais como; *ChronoJump* (Buscà & Font, 2011) ou até através de aplicações de *smartphone* como o *MyJump* (Balsalobre-Fernández, Glaister, & Lockey, 2015).

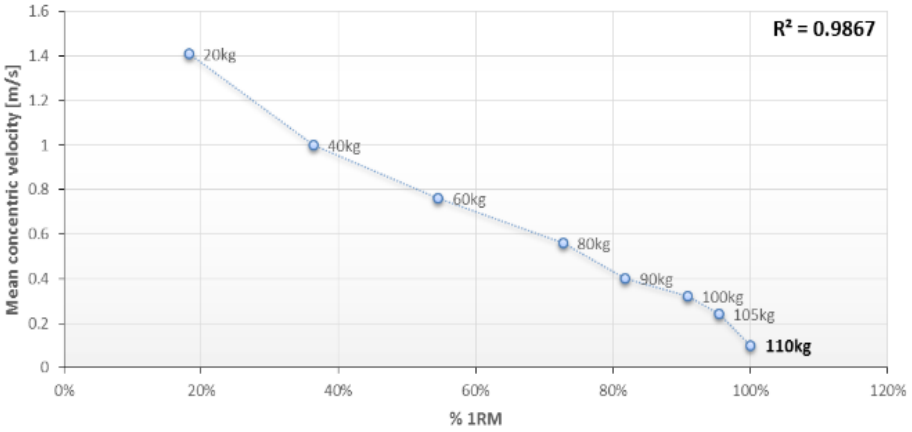


Figura 2. Exemplo de curva carga-velocidade para o exercício de supino considerando a carga associada a cada % 1RM após estabelecimento de % 1 RM. Adaptado de Jovanović & Flanagan (2014).

A utilização deste equipamento apresenta alguns inconvenientes, nomeameadamente o custo dos equipamentos dos TDL, além de ser exigida a presença de profissionais especializados para a condução da sessão de treino, bem como o tempo despendido na recolha, análise e tratamento de dados (Mann, Ivey, & Sayers, 2015). Esta diferente abordagem apresenta uma maior individualidade no treino, visto que o *feedback* que apresenta, permite auxiliar os treinadores no ajuste de cargas de treino, tendo em vista a otimização do desempenho físico individual (Mann *et al.*, 2015).

Numa perspetiva mais pessoal, creio que este tipo de controlo e monitorização de CT através do uso dos TDL possa ser realizada em âmbito de treino individualizado com futebolistas, ou em situações de atletas em período de *return to play,* desde que acompanhado por um profissional devidamente credenciado e que saiba manusear este tipo de sistemas. A sua utilização numa dinâmica coletiva de treino de força não me parece viável, quer pelos seus constrangimentos, quer pelo dispêndio monetário em equipamentos desta natureza.

4.4.4 Core *Training*

A musculatura do core deve ser abordada numa forma multidimensional, visto que a sua capacidade de estabilização, produção de força e transmissão de força são fundamentais para a realização de movimentos dinâmicos e estáticos (Kibler, Press, & Sciascia, 2006a; Reed, Ford, Myer, & Hewett, 2012a).

O conceito de estabilidade do core pode ser definido como a capacidade de controlar a posição do tronco sobre a cintura pélvica através da produção de força, transferência e controlo da mesma através dos segmentos corporais solicitados para a realização de determinado gesto desportivo (Reed, Ford, Myer, & Hewett, 2012b). A extensão deste conceito pode aplicar-se à capacidade do sujeito manter a sua posição corporal após responder a uma perturbação externa (Kibler, Press, & Sciascia, 2006b; Reed *et al.*, 2012a). A força do core pode ser definida pela capacidade do sujeito gerar força e conseguir suster a mesma, podendo ser passível o cruzamento desta capacidade com o conceito de estabilidade (Reed *et al.*, 2012a).

A área que abrange a musculatura do core é composta por um conjunto de grupos musculares que requerem a ligação entre os MI e os membros superiores (MS), complementando assim um suporte e ligação entre o esqueleto apendicular (Akif *et al.*, 2017). A região do core é composta pela coluna vertebral, músculos superficiais e profundos da parede abdominal, bem como músculos extensores da coluna vertebral, complementados por músculos biarticulares, tais como; *latissimus dorsi* e psoas-ilíaco que se caracterizam anatomicamente pelo seu "elo" de ligação entre os MI e os MS (McGill, 2010).

Existe a linha de raciocínio em que o fraco desenvolvimento da musculatura do core poderá potenciar problemas no âmbito da transferência de energia, reduzindo a *performance* desportiva, promovendo assim aumento do risco de lesão em atletas de futebol (Nesser, Huxel, Tincher, & Okada, 2008). Através do treino de core é possível otimizar a *performance* dos atletas, através do fortalecimento das cadeias cinéticas (envolvidas nas ações desportivas, numa perspetiva estática ou dinâmica), facilitando a transmissão de forças verticais,

entre o esqueleto apendicular inferior e superior nos diversos planos de movimento (Kibler *et al.*, 2006a).

Considerando o perfil do gesto desportivo, bem como as atividades locomotoras descritas anteriormente, o treino do core poderá ser uma estratégia complementar para a promoção da capacidade de equilíbrio, estabilização corporal, mudanças de direção e diminuição do risco de lesão em futebolistas.

4.5 Métodos de Quantificação e Monitorização de Carga de Treino

Na atualidade torna-se fundamental que a programação do processo de treino seja cada vez mais objetiva, de forma a responder às necessidades fisiológicas do jogo e das funções que cada atleta exerce em campo, tendo em vista a resposta às exigências do treino e do jogo.

O principal objetivo do treino centra-se na aplicação de estímulos que promovem a otimização da *performance* individual/coletiva, no entanto é fundamental a minimização dos seus efeitos após a sua aplicação tornando-se, assim imprescindível uma boa gestão e controlo das CT (Zurutuza, Castellano, Echeazarra, & Casamichana, 2017).

A monitorização e controlo da CT no futebol pode ser vista como um verdadeiro “desafio” para as equipas técnicas, visto que a *performance* individual/coletiva é claramente influenciada por diversas variáveis internas e externas inerentes ao contexto de prática (Bangsbo, Mohr, & Krustrup, 2006). Uma das formas de responder a este fenómeno passa pela monitorização da resposta aguda à CT dos atletas através da monitorização do impacto da atividade fisiológica e mecânica (Fischer-Sonderegger, Taube, Rumo, & Tschopp, 2019). Com a evolução do desporto torna-se fundamental uma necessidade da recolha de dados objetivos e subjetivos, para que seja monitorizada a CT de cada jogador, de forma a classificar assim a sua atividade diária, como durante os microciclos ao longo da temporada (Bourdon *et al.*, 2017).

Na literatura existem evidências entre da relação entre a CT e a incidência de lesões (Drew & Finch, 2016; Gabbett & Whiteley, 2017), o que reflete a

importância de controlar estas variáveis ao longo do processo de treino. A quantificação da CT considera o processo de análise dos efeitos da aplicação de estímulos de treino, tendo em consideração os seus efeitos, de forma a evitar o excesso de sobrecarga e lesões resultantes do processo (Halson, 2014). A diversificação de diversos equipamentos e a introdução de dispositivos tecnológicos na avaliação deste fenómeno por vezes não é financeiramente exequível derivado à sua aplicação em determinados contextos organizacionais.

Os questionários "*wellness"* têm-se também apresentado como estratégias alternativas de fácil aplicação para o efeito, evidenciando-se como pouco dispendiosos, quer no consumo de recursos temporais, como monetariamente, verificando-se como uma alternativa credível no processo de controlo de treino (Heidari *et al.*, 2019; Saw, Main, & Gastin, 2016).

Em suma, a monitorização do desempenho agudo em treino; medição da resposta crónica das UT; identificação dos pontos fortes e fracos de um atleta; individualização dos programas, assim como comparação dos membros entre si, ou em relação a valores de referência, são alguns fatores a considerar na avaliação e planeamento das UT (McGuigan, Cormack, & Gill, 2013).

4.6 Quantificação e Monitorização – Carga Interna

A quantificação da carga interna imposta por um estímulo de treino é fundamental para reconhecer a carga fisiológica aplicada ao atleta durante a aplicação de estímulos de treino, logo a intensidade da sessão poderia ser avaliada através da perceção subjetiva de esforço da sessão (PSE-Sessão), FC ou através do controlo do $VO_{2MÁX}$ (Impellizzeri, Rampinini, & Marcora, 2005; Vanrenterghem, Nedergaard, Robinson, & Drust, 2017). A avaliação da carga interna pode ser realizada através da combinação e interpretação de diversas variáveis fisiológicas, bem como a utilização de questionários subjetivos de prontidão e de esforço relativos a sessão de treino (Burgess, 2017).

Resumidamente, apresento uma breve revisão sobre algumas práticas de avaliação da carga interna, que utilizei no contexto de clube, além de outras

alternativas a aplicar para o mesmo efeito sem ter de recorrer a tecnologia “sofisticada” para a avaliação e monitorização das CT.

4.6.1 Perceção Subjetiva de Esforço (PSE – Sessão)

A utilização de ferramentas práticas e validadas cientificamente são ferramentas importantes na monitorização e controlo da CT realizada ao longo de uma época desportiva (Haddad, Stylianides, Djaoui, Dellal, & Chamari, 2017). Inicialmente, Borg elaborou a escala de perceção de esforço do atleta na sessão de treino, que vem sendo correlacionada com medidas fisiológicas de intensidade, tais como; FC ou a concentração de lactato sanguíneo (Borg, 1990). Em 2001, através de Foster, surgiu uma nova adaptação da escala de Borg, que consiste na quantificação da carga interna através da multiplicação do valor do esforço percebido pelo atleta, na escala ordinal (0-10) (Quadro 2). A CT surge através da multiplicação da perceção do esforço *(CR 10-scale*), pela duração da sessão de treino total em minutos (Foster *et al.*, 2001).

Quadro 2 . Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE-Sessão). Adaptada de Foster *et al*. (2001)

Escala Ordinal	Escala Verbal
0	Repouso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Algo difícil
5	Difícil
6	Bastante difícil
7	Muito difícil
8	Muito, muito difícil
9	Extremamente difícil
10	Máximo

Este processo, denominado de PSE-Sessão, consiste na classificação da carga do sujeito, assinalando um número correspondente à sensação de

dificuldade que o atleta percecionou durante a sessão de treino, após 30 minutos seguintes à finalização da mesma.

Após a sessão de treino, o atleta seleciona um número correspondente à intensidade percecionada durante o treino, denominado de Carga da Sessão (Fórmula 1). Para este valor seja obtido, é necessário considerar a duração total da sessão expressa em minutos, bem como o PSE-Sessão (escala ordinal 0-10) (Foster *et al.*, 2001; Haddad *et al.*, 2017).

Carga da sessão (UA) = PSE-Sessão x Duração da sessão (minutos)

Fórmula 1. Carga da Sessão. Expresso em unidades arbitrárias (UA). PSE, perceção subjetiva de esforço.

A utilização deste método torna-se bastante interessante, visto que não é invasivo pela sua aplicabilidade. Porém, a sua reprodutibilidade dependerá sempre do nível de honestidade do atleta na resposta ao questionário (Hill-Haas *et al.*, 2011). Uma outra vantagem da aplicação deste método é o facto de permitir uma visualização gráfica dos microciclos diariamente e semanalmente, providenciando aos treinadores uma perceção visual do tipo de variação de estímulo induzindo ao longo do processo de treino (Foster *et al.*, 2001).

As variáveis monotonia e tensão de treino também podem ser utilizadas através da quantificação da PSE-Sessão ao longo de um microciclo. A tensão de treino, denominada em inglês por *strain*, identifica o quão duro o jogador está a trabalhar após acumular uma carga crónica de treino, normalmente após uma semana (Fórmula 2). Esta variável é também passível de utilização através da recolha da PSE-Sessão (Foster, 1998). A monotonia de treino avalia a variabilidade das cargas utilizadas durante um microciclo (Fórmula 3). Assim, cargas elevadas e uma monotonia alta podem estar relacionadas com o fenómeno de sobretreino (i.e., *overtraining*) (Foster, 1998).

Tensão de Treino (UA) = Carga de Treino Semanal x Monotonia

Fórmula 2. Tensão de Treino. Expresso em unidades arbitrárias (UA).

Monotonia (UA) = Carga de Treino Média Semanal (UA - Microciclo) / Desvio Padrão (UA – Microciclo)

Fórmula 3. Monotonia. Expresso em unidades arbitrárias (UA).

A combinação de valores de variabilidade de carga muito baixos, que se refletem num valor de monotonia mais alto, associada a uma tensão de treino elevada, poderá ser um indicador de alerta associado à potencial diminuição da *performance*. Porém, valores elevados podem estar associados aos períodos preparatórios (pré-temporada) numa época desportiva (Haddad *et al.*, 2017).

4.6.2 Impulso de Treino – TRIMPS

A utilização da FC (Fórmula 4) é a variável considerada no cálculo do Impulso de Treino (TRIMP; *training impulse*) segundo Bannister (1991), permitindo a compreensão da carga interna, em função da intensidade e duração do exercício ao longo da sessão de treino (Stagno, Thatcher, & van Someren, 2007) (Fórmula 5).

$$\textbf{Elevação Fracionada} = (FC_{exercício} - FC_{repouso}) / (FC_{máxima} - FC_{repouso})$$

Fórmula 4. Elevação Fracionada da Frequência Cardíaca. FC, Frequência Cardíaca.

$$\textbf{(Homens) TRIMP} = \text{Duração do treino} \times \Delta FC \times 0.64e^{1,92 \times \Delta FC}$$

$$\textbf{(Mulheres) TRIMP} = \text{Duração do treino} \times \Delta FC \times 0.86e^{1,67 \times \Delta FC}$$

Fórmula 5. Impulso de Treino (TRIMP). FC, Frequência Cardíaca.

Através da evolução do conceito de TRIMP original de Bannister, surge o Impulso de Treino Modificado ($TRIMP_{MOD}$), especificamente utilizado para os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) como uma alternativa na quantificação da carga interna através da FC (Stagno *et al.*, 2007). A obtenção da CT para a sessão de treino/jogo resulta do somatório entre o tempo gasto em cada zona de treino, traduzida em minutos (min.) multiplicado pelo fator de ponderação (Fórmula 6). A zona de treino depende da $FC_{MÁX}$ do atleta (Quadro 3) (Fórmula 7) (Tanaka, Monahan, & Seals, 2001)

$$\mathbf{TRIMP_{MOD} = (Duração_{Zona\ 1} \times 1{,}25) + (Duração_{Zona\ 2} \times 1{,}71) + (Duração_{Zona\ 3} \times 2{,}54) + (Duração_{Zona\ 4} \times 3{,}61) + (Duração_{Zona\ 5} \times 5{,}16)}$$

Fórmula 6. Impulso de Treino Modificado ($TRIMP_{MOD}$). A duração é considerada em minutos.

Quadro 3. Zonas de frequência cardíaca máxima, correspondentes a fatores de ponderação e descrição das zonas de treino para cálculo $TRIMP_{MOD}$ por zona de treino. Adaptado de Stagno *et al.* (2007).

Zona de Treino	% Frequência Cardíaca Máxima	Fator Ponderação	Tipo de Treino
5	93-100	5.16	Treino Máximo
4	86-92	3.61	Limiar Anaeróbio
3	79-85	2.54	Treino "s*teady-state"*
2	72-78	1.71	Limiar Láctico
1	65-71	1.25	Moderado

$$\mathbf{FC_{MÁX} = 208 – (0{,}7 \times Idade\ em\ anos)}$$

Fórmula 7. Frequência Cardíaca Máxima ($FC_{MÁX}$)

Apesar do conceito de $TRIMP_{MOD}$ demonstrar utilidade no controlo da carga interna de treino em JDC, a sua origem (atletas de hóquei em campo) e os fatores que influenciam a avaliação da FC são variáveis e devem ter em consideração o seu uso. A utilização da FC como variável de treino a considerar de avaliação

da CT pode ser influenciada por variáveis como a hidratação e as condições ambientais (Achten & Jeukendrup, 2003). A utilização e tratamento de dados da FC exige a presença de técnicos especializados para a sua recolha e posterior avaliação, tornando assim a sua utilização como uma alternativa no controlo de treino de difícil implementação (Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi, & Marcora, 2004).

4.6.3 *Acute to Chronic Workload Ratio (*ACWR*)*

A utilização do rácio de carga aguda: carga crónica (CA:CC), denominado em inglês por *Acute:Chronic Workload Ratio (*ACWR*),* tem sido cada vez mais utilizado no futebol para monitorizar as CT considerando a exposição das cargas que os atletas são sujeitos, quer em ambiente de competição, quer em sessões de treino (Arazi *et al.*, 2020).

Um dos princípios do rácio ACWR refere que uma maior carga acumulada de treino (carga crónica), associada a uma aproximação do valor relativo à carga aguda semanal, poderia ter um efeito contra as LD de não-contacto demonstrando uma maior resiliência para o suporte estímulos de treino por parte dos atletas (Hulin *et al.*, 2014). Na definição dos rácios de ACWR foram estabelecidos valores de risco de lesão, classificados em diferentes zonas (S. Malone *et al.*, 2017). A zona de baixo risco de lesão compreende a escala de valores entre 0.80-1.30, ao invés da zona de alto risco de lesão que se situa em valores ≥ 1.50 (Gabbett, 2016). Para atletas de futebol, o rácio ACWR definido como protetor de lesões para atletas de futebol situa-se entre 1.00-1.25, sendo sugerido como um intervalo potencialmente importante para o controlo de cargas de treino permitindo, assim, às equipas técnicas ter um referencial na gestão e controlo da aplicação de CT (S. Malone *et al.*, 2017).

A aplicação de grandes CT e a presença de picos na carga aguda entre microciclos podem ser fatores de risco associados à ocorrência de LD sem contacto (Gabbett, 2016). Considerando esta informação, foi possível verificar em atletas de futebol que valores de CT durante um microciclo entre (≥ 2120 a ≤3000), podem ser classificados como uma CT alta durante o microciclo,

podendo aferir que o risco de lesão aumenta após uma carga acumulada semanal de ≥ 3000. Adicionalmente, variações de carga entre diferentes microciclos com valores entre 500 e 1000 são também fatores do aumento de risco de lesão no futebolista (S. Malone *et al.*, 2017).

Deste modo, o ACWR é calculado tendo em conta a carga semanal (carga aguda calculada durante 7 dias) e carga acumulada (carga crónica) dos últimos 28 dias de treino, considerando valores relativos à PSE-Sessão (Gabbett, 2016).

ACWR = Carga Aguda de Treino / Carga Crónica de Treino

Fórmula 8. Taxa de carga de trabalho aguda/crónica.

4.6.4 Questionário de Bem-Estar (*Hooper Index)*

A avaliação diária da perceção do bem-estar dos atletas é um instrumento de avaliação subjetiva que pode ser bastante útil na gestão e controlo das CT (Rabbani, Baseri, Reisi, Clemente, & Kargarfard, 2018; Rabbani, Clemente, Kargarfard, & Chamari, 2019). Uma das ferramentas conhecidas utilizadas para o efeito é o *Hooper Index* que considera variáveis como o sono, stress, fadiga e dores musculares, tornando-se uma ferramenta útil na gestão e controlo de CT de atletas de futebol ao longo da temporada desportiva (Rabbani *et al.*, 2018). A elaboração do protocolo é baseado nas recomendações de (Hooper & Mackinnon, 1995), que considera as categorias de fadiga, stress, dores musculares percecionadas, e qualidade do sono utilizando a escala de valores entre 1 e 7. Relativamente às variáveis stress, fadiga e dores musculares o primeiro patamar corresponde a uma classificação “muito, muito baixa”, ao invés do sétimo patamar que se designa como “muito, muito alta”. A variável qualidade de sono é reportada no primeiro patamar como “muito, muito baixa” e no sétimo patamar “muito, muito boa”. Este questionário caracteriza-se fundamentalmente pela sua fácil implementação e simplicidade, fornecendo informações sobre o estado de prontidão do atleta para a prática desportiva. A sua aplicação deve ser previamente realizada antes da sessão de treino, além de se poder utilizar antes

de um jogo, possibilitando assim à equipa técnica ter uma visão genérica sobre o estado de prontidão dos atletas (Moalla *et al.*, 2016).

4.6.5 *Total Quality Recovery Scale* (TQR)

A utilização da escala, em inglês designada por *Total Quality Recovery Scale* (*TQR),* que em português poderá ser traduzida em (Escala de Qualidade Total de Recuperação), pode ser útil para conhecer as perceções subjetivas de recuperação por parte do atleta, evidenciando-se como um protocolo de aplicação no terreno caracterizado pela sua validade e não dependência de custos monetários para a sua aplicação (Nässi, Ferrauti, Meyer, Pfeiffer, & Kellmann, 2017). Este questionário foi desenhado para compreender o estado de recuperação dos atletas entre UT com o objetivo de evitar a ocorrência do fenómeno de sobretreino*,* providenciando assim aos treinadores uma perceção geral do estado de recuperação entre sessões de treino dos atletas (Kenttä & Hassmén, 1998) (Quadro 4). A classificação atribuída por parte dos mesmos em resposta ao questionário pode ser influenciada pela qualidade do sono, estado nutricional e estado emocional (Kenttä & Hassmén, 1998).

Quadro 4. Escala de Qualidade Total de Recuperação (TQR). Adaptado de Kenttä & Hassmén (1998).

Total Recovery Scale	
6	
7	Recuperação muito, muito pobre
8	
9	Recuperação muito pobre
10	
11	Recuperação pobre
12	
13	Recuperação razoável
14	
15	Recuperação boa
16	
17	Recuperação muito boa

18	
19	Recuperação muito, muito boa
20	

4.7 Quantificação e Monitorização - Carga Externa

A carga externa representa alguns indicadores do volume do treino tais como a distância total percorrida, distância percorrida em alta velocidade, número de acelerações e desacelerações que podem ser obtidos através de sistemas de monitorização como o GPS (*Global Positioning System*) (Clemente, Nikolaidis, Rosemann, & Knechtle, 2019; Jaspers *et al.*, 2018). A carga externa está associada a variáveis como a distância percorrida, velocidade do atleta em diferentes gestos desportivos ou a duração de sessão de treino, sendo estas variáveis passíveis de medição através de diferentes recursos tecnológicos (Vanrenterghem *et al.*, 2017). No contexto de prática deste relatório só foi possível a utilização dos recursos temporais, nomeadamente o tempo útil de treino e o tempo total. Porém, na primeira reunião inicial que decorreu em contexto multidisciplinar no clube propus a utilização do *Counter Movement Jump* (CMJ) para avaliação e controlo de estados de fadiga através da carga externa.

4.7.1 *Counter Movement Jump* (*CMJ*)

O movimento desportivo não só é multivariado, como de enorme complexidade motora e fisiológica. Exercícios como a corrida e saltos procedem-se de múltiplas ações descritas como ciclo muscular de alongamento-encurtamento (CMAE). No futebol, a capacidade de impulsão vertical e o tempo de contacto dos apoios no solo dos atletas podem revelar-se importantes no desempenho das suas tarefas (Taube *et al.*, 2012).

O CMJ define-se como um teste neuromuscular que visa a avaliação da impulsão vertical obedecendo a conjunto de pressupostos metodológicos na sua execução (Loturco *et al.*, 2020). Os atletas devem realizar o movimento na

posição vertical inicial, com as mãos na zona da cintura pélvica e realizando o contramovimento completando o teste com a extensão total dos membros inferiores. A realização deste protocolo impede a utilização livre do movimento de mãos livres (*arm swing*) dos MS, ao contrário do que acontece na modalidade de futebol (Quagliarella *et al.*, 2011). Considerando as informações evidenciadas, os movimentos que englobam o princípio do CMAE ocorrem constantemente na modalidade, logo a aplicação do CMJ é descrita na literatura como um teste a aplicar na avaliação da força dos MI em futebolistas (Nédélec *et al.*, 2012).

Existem diversas variáveis que podem ser consideradas na avaliação dos resultados do CMJ. No entanto, a média da altura de saltos poderá ser uma variável a considerar ao invés da altura máxima de salto na monitorização do estado neuromuscular, visto que poderíamos observar efeitos da fadiga na *performance* ou até de evolução após a aplicação de estímulos de treino (Claudino *et al.*, 2017). A utilização da monitorização de fadiga diariamente através do CMJ pode fornecer algumas informações sobre o estado de recuperação dos futebolistas. No entanto, a sua utilização exclusiva poderá ser considerada limitada (Thorpe *et al.*, 2015).

Foi também reportado que em condições de fadiga existe a possibilidade dos atletas realizarem a técnica de salto vertical através de compensações provocadas pelo efeito (Quagliarella *et al.*, 2011). No entanto, nem sempre existe a relação entre a aplicação de cargas de treino durante o microciclo e o decréscimo de *performance* na altura de salto no teste em questão (J. J. Malone *et al.*, 2015).

5. CONTEXTO INSTITUCIONAL

Este capítulo pretende caracterizar a entidade de estágio na sua dimensão histórica e organizacional, bem como demonstrar os valores transversais do clube na vertente do futebol de formação. É também descrito o micro-contexto no qual estive inserido, nomeadamente quanto aos recursos humanos constituintes da equipa técnica, bem como a caracterização da competição da qual fiz parte.

5.1 História do Clube

A entidade CYDL, reconhecida como "*Cultu*" ou "*La Cultural*", foi fundada a 8 de agosto de 1923 em León, contando com 97 anos de história. O clube integra a associação de Futebol de Castilla e León devido à sua localização geográfica. A Real Federação Espanhola de Futebol (RFEF) é o principal órgão federativo associado ao clube. Ao longo dos seus 97 anos existiram alguns períodos de grandes dificuldades financeiras, tendo esta situação agravado entre o período de 2012 e 2015 estando o clube à beira da falência. Desde 2015, "*La cultural*" foi comprada pelo dono da reconhecida instituição mundial *ASPIRE Academy*, (Doha, Catar). Apesar de o clube estar próximo do seu centenário, desde 2015 que é detido pelo grupo do médio oriente, obtendo quase a totalidade das ações do clube.

Com o decorrer dos anos, a dependência da equipa profissional para a obtenção de lucros e melhoria do seu estatuto nacional era evidente. No entanto, com a chegada do grupo da península árabe a visão do clube mudou quanto à sua aposta na formação dos jovens praticantes do clube. Desde 2015, a formação do clube tem dado os seus passos rumo à estabilidade e expansão da marca "*Cultu*", no sentido de afirmar o clube a nível nacional como referência nos escalões de formação espanhol. É também um objetivo a médio-longo prazo do clube a afirmação de jovens da formação na equipa principal. Não obstante, existe também a utilização pontual do clube como um "local de obtenção de

experiência competitiva" dos atletas do Médio Oriente vindos da *ASPIRE Academy* para o seu desenvolvimento holístico como atletas e cidadãos.

Além destes objetivos, é primordial que a equipa sénior se afirme como uma equipa de 2ª Divisão Profissional Espanhola. Apesar da evolução gradual da visão do clube, a equipa principal continua a ser o principal motor de expansão da entidade desportiva durante os últimos anos.

5.2 Visão do Clube – Futebol de Formação

Como afirmado anteriormente, a equipa principal é o "motor" do clube. Porém, a entrada dos jovens nesta dinâmica específica torna-se uma missão difícil, visto que o clube compete anualmente pela subida de divisão (2ª Divisão B para a 2ª Liga Profissional Espanhola) e contrata jogadores com algum mérito para os seus plantéis. Esta equipa tem chegado sempre aos *play-offs* de acesso à subida de divisão da 2ª B e esteve na época 2017/2018 na 2ª Liga Profissional.

A existência de uma equipa B, denominada de *Júpiter Leonés* é um espaço utilizado como uma alavanca competitiva na transição dos jovens da formação até à chegada à equipa principal do clube, sendo que esta compete na 3ª Divisão Nacional Espanhola. Esta equipa é vista como uma zona de desenvolvimento dos jovens num contexto de competição exigente e de desafio superior aos escalões de base do clube, tendo como objetivo preparar atletas para uma oportunidade na equipa principal, ou até utilizar os mesmos como recursos válidos para render atletas da equipa principal após o surgimento de castigos, lesões, processos disciplinares, transferências, entre outros.

A participação da equipa de juniores do clube na 1ª divisão nacional, denominada de *División de Honor,* após 11 anos é um sinal do desenvolvimento da qualidade e implementação de um novo caminho metodológico realizado no clube. Para muitos atletas esta é a etapa final do processo de formação dos jovens no clube servindo, assim, como uma oportunidade final para a demonstração do seu valor e transição para a equipa B, principal ou ditar a finalização do seu contributo no clube.

O clube numa dinâmica de expansão da sua marca num contexto internacional apresenta ainda um programa para jovens entre os 15 e os 24 anos, denominado de *Cultural y Deportiva Leonesa International Academy (CLIA)*, que tem como objetivo primordial oferecer um conjunto de treinos personalizados, dedicado e de alta qualidade aos jovens. Algumas das motivações para a realização do programa passam por uma possível vaga no futuro na equipa B ou na equipa principal, estando incorporados nas equipas do futebol de formação do clube, ou apenas para viver uma experiência cultural e futebolística diferente. Apesar da visão de o clube estar a ser desenvolvida sustentadamente, ao longo destes anos a incorporação de atletas do clube na equipa principal tem sido difícil. No entanto, a quantidade de jogadores que transitam dos Sub-19 para a equipa B tem sido cada vez maior no decorrer do tempo.

5.3 Recursos Humanos – Futebol Formação

O departamento de formação do clube contava com diversos responsáveis em distintas áreas. Neste sentido, a multidisciplinaridade e funções dentro da estrutura diversificavam-se, existindo pessoas que assumiam distintas funções dentro da estrutura profissional do clube e de formação.

Os principais responsáveis pela estrutura do futebol de formação dividiam-se por diversas funções. O presidente do futebol de formação *Honor*, tratando-se de uma figura icónica e ilustre do clube que transmitia os valores da "*Cultu*" aos mais novos, estando sempre ligado aos escalões mais jovens (benjamins, infantis, iniciados, etc.), porém sem grande influência no processo de treino do clube. O treinador principal dos Sub-19 foi simultaneamente diretor de formação e coordenador metodológico da formação do clube até abril de 2021, tendo assumido o cargo de treinador principal do *Júpiter Leonés* (equipa B).

Um dos treinadores-adjuntos dos Sub-19 acumulava até à data a função de Adjunto da Direção do Futebol de Formação. Após a subida de posição do treinador principal dos Sub-19 no final da época desportiva, este assumiu o cargo de treinador principal da equipa B, como consequência do despedimento do

treinador da equipa A, além de posteriormente assumir as tarefas de coordenador metodológico e diretor da formação, tomando assim um legado hierárquico deixado pelo seu colega.

O coordenador do futebol de formação, responsável pelas equipas de futebol 11 era também o principal responsável pelo *scouting* do futebol das categorias inferiores e tinha como responsabilidade o tratamento de questões logísticas globais dentro do futebol de formação, nomeadamente em viagens, marcações de hotéis, entre outras.

No futebol formação de 7, o coordenador deste departamento tinha a responsabilidade de desenvolver os conteúdos pedagógicos, técnico-táticos e pedagógicos das faixas etárias que complementam esta fase da formação desportiva dos atletas, nomeadamente na área da iniciação, além das competências logísticas inerentes ao coordenador de futebol de formação de Futebol 11. Adicionalmente, a instituição contava também com 2 treinadores de GR que desempenhavam funções transversais em diversas equipas da formação.

O futebol de formação tinha também na sua estrutura uma psicóloga que tinha uma intervenção geral no futebol de formação, porém com maior ênfase nas equipas de Sub-17 e Sub-19. O corpo clínico do futebol de base era constituído apenas por 2 fisioterapeutas, com o auxílio do médico principal da equipa A a interferir em situações relacionadas com a gestão e controlo dos recursos materiais, nomeadamente motivados pela gestão de regras e higiene no trabalho devido à COVID-19.

Numa fase muito avançada da época desportiva (abril, 2021) foi criada uma nova estrutura no futebol de formação, possibilitando o surgimento de um departamento de Otimização e Desenvolvimento do Treino Individualizado, que visava a implementação de conteúdos tático-técnicos em função das posições dos atletas em contexto de treino suplementar, visando a ligação entre o modelo de jogo do clube e caraterísticas individuais dos jogadores requeridas para cumprir com tarefas associadas a distintas posições (ex.: defesas centrais – posicionamento de apoios). A ligação do principal responsável da estrutura e os treinadores principais das equipas tinha como objetivo limar algumas lacunas

identificadas no jogo dos atletas, bem como potenciar outras qualidades. Este trabalho começou a ser desenvolvido transversalmente em diferentes escalões da formação, incluindo o futebol de formação (Futebol 7) e o Futebol 11.

A constituição da equipa B, *Júpiter Leonés*, participou na 3ª Divisão Nacional Espanhola e tinha na sua estrutura interna à disposição: 1 treinador principal, 1 treinador-adjunto, 2 preparadores físicos, 1 treinador de GR (responsável pelo departamento do treino de GR da formação), 1 fisioterapeuta e 2 delegados de equipa. A equipa de Sub-19, que participou na 1ª Divisão Nacional de Juniores dispunha internamente de: 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, 1 treinador de GR, 1 psicóloga e 2 delegados. Por último, a equipa de Sub-17 que competia no Campeonato Regional de Castilla e León contava com: 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, 1 preparador físico e 2 delegados. A estrutura geral diretiva do clube era composta por um presidente, vice-presidente, conselheiro executivo, diretor geral, secretário e conselheiro geral (Figura 3).

5.4 Recursos Materiais – Futebol de Formação

O Estádio Municipal Reino de León foi a principal instalação desportiva utilizada para jogos e algumas sessões de treinos da equipa principal. O estádio além do espaço de futebol profissional, acolhia também o Departamento de *Scouting* (formação base e futebol profissional), Departamento de Formação (diretores de metodologia e equipa técnica de Sub-19), Departamento de Futebol Profissional (diretor desportivo e diretor assistente), direção do clube (diretor-geral), serviços administrativos (tesoureiro), e ainda serviços e escritórios referentes à bilheteira, marketing (assessor de imprensa, gestores de redes sociais), loja oficial de equipamentos desportivos do clube e salas de reuniões.

A equipa de Futebol de Formação também utilizava a Área Desportiva de Puente Castro (campo de Futebol 11), pertencente ao Ajuntamento de León, dedicado exclusivamente para o futebol profissional.

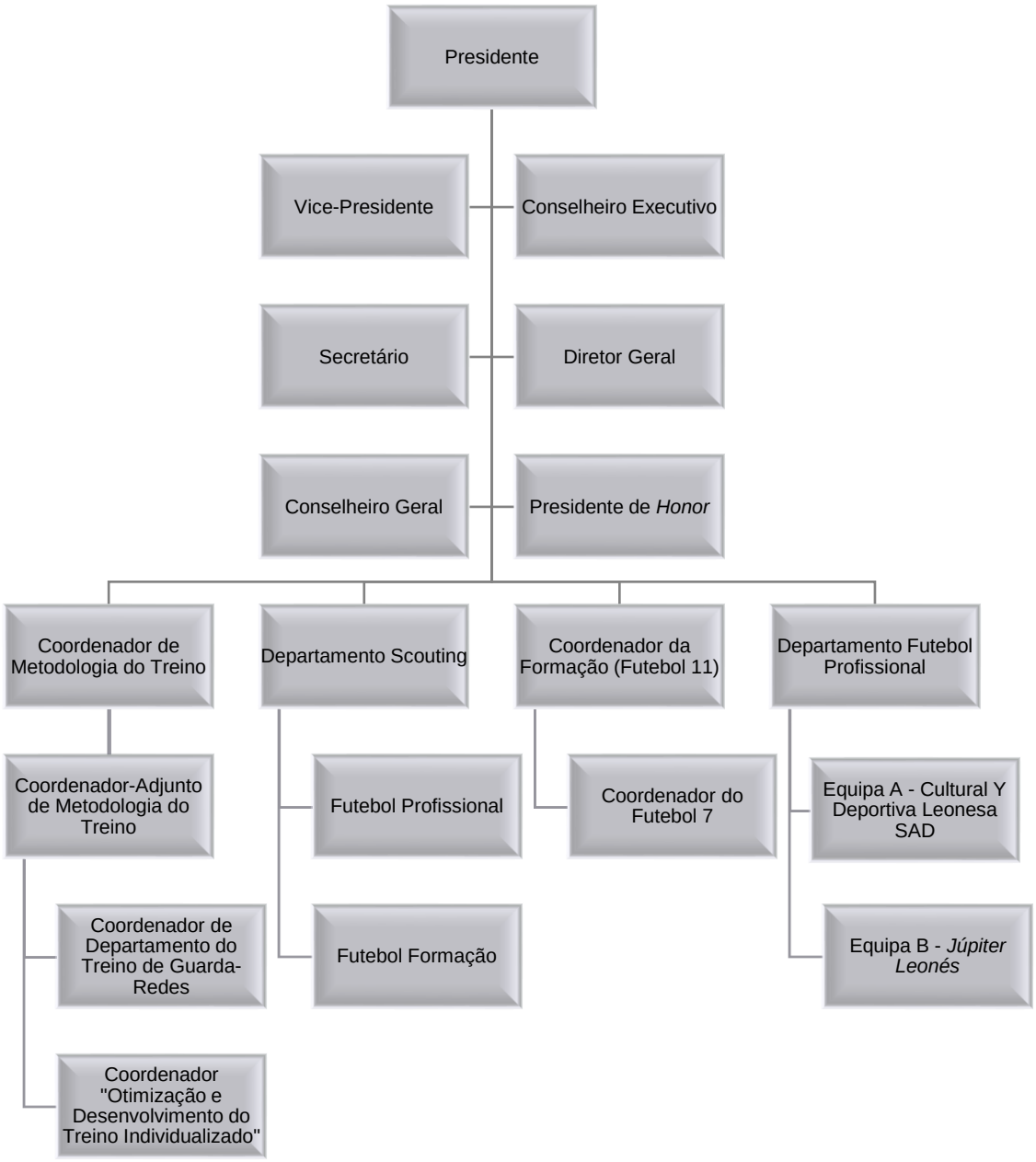


Figura 3. Organigrama do Clube (Funções).

Esta área dispõe de diversos anexos desportivos, nomeadamente: 1 campo de Futebol 11 de piso sintético destinado ao futebol de formação (Equipa B até aos Benjamins), “mini-estádio” de futebol 11 de piso de relva natural (utilizado para jogos oficiais e algumas sessões de treino da equipa B e juniores), campo de râguebi de relva natural e 1 campo de Futebol 11 de relva natural

(exclusivamente utilizado pela equipa profissional). Dentro do “mini-estádio” existiam espaços de apoio à equipa profissional (departamento médico e departamento de formação), constituídos por vestuários/balneários, ginásio, salas de fisioterapia, arrecadações de material para os diversos departamentos, balneários para os técnicos, além de salas de imprensa e reuniões.

6. CONTEXTO NATUREZA FUNCIONAL

Neste ponto é descrito o micro-contexto dos Sub-19, bem como a caracterização das minhas tarefas, avaliação e planeamento geral das atividades no contexto de prática laboral.

6.1 Equipa Técnica – Sub-19

A equipa técnica dos Sub-19 do CYDL no ano 2020/2021 era constituída por 8 elementos (Quadro 5). O treinador e treinadores-adjuntos encarregavam-se de tarefas mais direcionadas para a organização, gestão, aplicação e desenvolvimento dos processos de treino, bem como análise de jogo. A psicóloga auxiliava os treinadores, de forma indireta, no sentido de informar a equipa técnica de operacionalização na gestão da emoção dos atletas, tipo de *feedback* e discurso orientado em função do momento da semana. Além do seu trabalho com os treinadores, também procurava realizar dinâmicas de grupo com os atletas, ter reuniões com jogadores que estavam longe dos familiares e resolver problemas pessoais dos mesmos, tentando entender alguns dos motivos subjacentes à diminuição da *performance* dos atletas. O fisioterapeuta foi responsável pela componente clínica dos atletas. No entanto, não era um profissional exclusivo desta equipa técnica, tal como a psicóloga.

Quadro 5. Equipa Técnica - Sub-19.

Treinador Principal: Israel Martínez Prieto	**Treinador-Adjunto/Analista:** Adrián Cantabrana
Treinador-Adjunto/Analista: Chema Martínez	**Treinador-Adjunto/Preparador Físico:** Miguel Rodrigues
Treinador-Adjunto/Treinador de GR: Enrique Calvo	
Psicóloga: Yolanda Santos	**Fisioterapeuta:** Álvaro López
Delegado: Agustín Guerrero	**Delegado:** Generoso García

6.2 Caracterização do Plantel

O plantel dos Juniores do CYDL foi constituído por 23 atletas, nomeadamente: 3 GR, 4 defesas-laterais (LAT), 5 defesas-centrais (DC; sendo que 2 poderiam desempenhar outras funções), 3 médios (MC), 2 extremos-esquerdo (EXT-ESQ), 2 extremos-direito (EXT-DIR) e 5 avançados (AV) (Quadro 6).

À exceção de dois atletas, a maior parte dos jogadores não eram considerados profissionais, pela ordem de raciocínio de que um estatuto profissional obedece a um contrato de trabalho. A maioria dos jogadores estava ainda a realizar o seu período académico inerente ao ensino secundário, e alguns já se encontravam a frequentar a universidade, sendo assim o futebol uma distinta vertente das suas vidas. As caraterísticas gerais por posição serão descritas no subcapítulo “Perfil Individual por Posições”, de acordo com as exigências do modelo de jogo da equipa. Adicionalmente, alguns jogadores do Sub-19 realizavam treinos em conjunto com a Equipa B, tal como também existiam alguns atletas dos Sub-17 que treinavam esporadicamente com o nosso plantel, de forma a manter uma rotina habitual de trabalho durante os microciclos competitivos e preparatórios, e colmatando ausências nas sessões de trabalho, lesões desportivas ou subidas/descidas de equipa. Por diversas vezes, foi necessário que atletas dos Sub-19 competissem pela equipa B. O mesmo se verificou pontualmente em episódios de ascensão temporária de atletas de Sub-17 para os Sub-19.

6.3 Campeonato Nacional Sub-19 – *División de Honor – Juvenil A*

Apesar da formação do clube estar a sofrer uma aposta mais consistente e transversal desde a chegada da *ASPIRE Academy*, denotava-se ainda alguma latência no aparecimento de resultados desportivos de sucesso neste processo. Porém, foi a primeira vez que o clube esteve presente na 1ª Divisão de Futebol de Sub-19 Nacional Espanhol após 11 anos fora da elite do futebol espanhol.

Quadro 6. Caraterização do Plantel Sub-19. ES, Espanha; PT, Portugal; ING, Inglaterra.

Jogador	Pé Dominante	Posição	Ex-Clube
1	Direito	Guarda-Redes	Alavés SAD (ES)
2	Direito	Guarda-Redes	Union Deportiva San Simón (ES)
3	Direito	Guarda-Redes	Cultural Leonesa SAD (ES)
4	Direito	Defesa-Lateral Direito	Puente Castro Club Fútbol (ES)
5	Direito	Defesa-Lateral Direito	Puente Castro Club Fútbol (ES)
6	Esquerdo	Defesa-Lateral Esquerdo	Cultural Leonesa SAD (ES)
7	Esquerdo	Defesa-Lateral Esquerdo	Real Valladolid SAD (ES)
8	Direito	Defesa-Central	Cultural Leonesa SAD (ES)
9	Direito	Defesa-Central	Cultural Leonesa SAD (ES)
10	Direito	Defesa-Central	Cultural Leonesa SAD (ES)
11	Direito	Defesa-Central	Cultural Leonesa SAD (ES)
12	Direito	Médio-Centro	Ponferradina (ES)
13	Direito	Médio-Centro	Cultural Leonesa SAD (ES)
14	Direito	Médio-Centro	Cultural Leonesa SAD (ES)
15	Direito	Extremo	Stoke City (ING)
16	Direito	Extremo	Rio Maior Sport Clube (PT)
17	Esquerdo	Extremo	Cultural Leonesa SAD (ES)
18	Direito	Extremo	Cultural Leonesa SAD (ES)
19	Direito	Avançado	Union Deportiva San Simón (ES)
20	Direito	Avançado	Cultural Leonesa SAD (ES)
21	Direito	Avançado	Real Valladolid SAD (ES)
22	Direito	Avançado	Cultural Leonesa SAD (ES)
23	Direito	Avançado	Cultural Leonesa SAD (ES)

A equipa dos Sub-19 saiu sorteada no Grupo V – Subgrupo B, conjuntamente com equipas da região de Castilla e León, bem como da Região Autónoma de Madrid (Quadro 7). Devido à pandemia de COVID-19, e de forma a garantir que as equipas estivessem distribuídas equitativamente pela mesma região geográfica, o subgrupo A foi também subdividido em 10 equipas, contando assim com equipas da Região Autónoma de Madrid e da Extremadura.

Quadro 7. Grupo V – Subgrupos A e B da 1ª Divisão Espanhola (Sub-19).

Subgrupo A	Subgrupo B
Real Madrid Club Fútbol	Real Valladolid SAD
Club Atlético de Madrid SAD	Club Fútbol Trival Valderas Alcorcón
Extremadura Unión Deportiva	Club Deportivo Leganés SAD
Club Deportivo Badajoz 1905	Getafe Club Fútbol SAD
Rayo Vallecano de Madrid SAD	Agrupación Deportiva Alcorcón SAD
Union Adarve	Club Deportivo Mostoles
Club Fútbol Rayo Majadahonda	Unión Deportiva Santa Marta de Tormes
Unión Deportiva La Cruz Villanovense	Atlético de Pinto
Aravaca Club Fútbol	Burgos Club Fútbol
Club Deportivo Los Yébenes – San Bruno “A”	Cultural y Deportiva Leonesa SAD

Por razões de saúde pública, esta temporada teve uma disposição competitiva diferenciada. Assim, a competição decorreu em duas fases distintas, sendo que a primeira correspondeu à competição regular (Subgrupos A e B) e a segunda teve duas fases específicas em função da classificação da primeira fase. Deste modo, a segunda fase dividiu-se em dois períodos, sendo que quem ocupou os primeiros cinco lugares de cada subgrupo disputou a Fase de Campeões e os restantes disputaram a Fase de Permanência (Española de Fútbol, 2020). A classificação nos seis últimos lugares da Fase de Permanência contou com 10 equipas, resultado da junção de equipas de ambos os subgrupos A e B, o que levou à descida automática dos respetivos clubes. As restantes equipas permaneceram na 1ª divisão, visto que disputaram a Fase de Campeões, garantindo automaticamente a manutenção na prova na seguinte temporada desportiva (2021/2022) (Española de Fútbol, 2020).

Na primeira fase da época, o CYDL classificou-se para a Fase de Campeões na 2ª posição, acumulando um total de 34 pontos em 18 jogos. Na fase seguinte, através do somatório de pontos da primeira fase, o clube disputou apenas 5 jogos (3 em casa e 2 fora), alcançando 36 pontos correspondentes à 5ª posição geral no grupo V da 1ª Divisão Nacional de Sub-19 Espanhola. Com esta classificação, o clube não só conquistou a manutenção, como obteve a sua melhor marca classificativa histórica nesta competição.

6.4 Objetivos – Sub-19

A equipa inicialmente teve como principal objetivo competitivo a manutenção no principal escalão de Sub-19 do futebol espanhol no final da temporada, procurando alcançar o mesmo o mais cedo possível tendo em consideração a estrutura competitiva. No entanto, com o decorrer da temporada foram colocados novos objetivos em função do rendimento evidenciado, nomeadamente participar na Taça do Rei – Sub-19, cuja competição foi posteriormente cancelada por motivos de saúde pública. Na segunda fase, o objetivo da equipa passava pela obtenção do 4º lugar geral do grupo V, tendo terminado em 5º lugar.

Do ponto de vista do desenvolvimento dos atletas do CYDL pretendia-se que o número máximo possível de jogadores desta equipa viesse futuramente a fazer parte do plantel da equipa B na época 2021/2022. Adicionalmente, seria fundamental que os atletas obtivessem um contrato de trabalho no clube de forma a progredir as suas carreiras desportivas com o intuito de alcançar um lugar na equipa principal, equipa B ou no futuro boas oportunidades.

6.5 Tarefas como Treinador Estagiário

O desenvolvimento das minhas tarefas na equipa técnica foram divididas em 3 secções distintas, nomeadamente nas fases: pré-sessão, sessão e pós-sessão. Na fase de pré-sessão, estas consistiam no planeamento, desenvolvimento das UT com os treinadores-adjuntos e treinador principal, e preparar de forma integral os períodos de ativação e treinos complementares (treino em contexto de ginásio ou casos de *return to play*, caso existissem). Dentro do estágio desenvolvi de forma ativa as seguintes atividades:

- Participação, preparação, condução e intervenção em exercícios de contexto tático-técnico, à exceção de bolas paradas;
- Exercer *feedback* em contexto de treino de natureza tático-técnica;
- Participação em tarefas interdisciplinares da equipa técnica (reuniões e desenvolvimento de UT);

- Participação e discussão em reuniões pré-jogo, definição de conteúdos de treino e estratégia operativa para o jogo;
- Introdução de dados estatísticos dos atletas que participaram na competição (minutos, ações disciplinares, etc.);
- Gestão e controlo de cargas de treino – utilização da Taxa Subjetiva de Recuperação (TSR; Escala de 6 a 20) e a Perceção Subjetiva de Esforço (Escala PSE; Escala de 0 a 10);
- Aplicação e desenvolvimento integral de programas de treino de capacidades motoras condicionais e coordenativas realizados coletivamente em contexto de campo e ginásio;
- Desenvolvimento e aplicação de programas de treino de jogadores na fase de readaptação físico-desportiva (*return to play)* e desenvolvimento de programas de treino de força pós-lesão;
- Avaliação de variáveis antropométricas dos atletas (pregas subcutâneas, perímetros e diâmetros);
- Desenhar e apresentar algumas recomendações nutricionais em contextos diversos como: pré-jogo, pós-jogo, pós-sessão e pré-sessão de treino (formato PDF).

Na perspetiva de implementação de tarefas no terreno concederam-me autonomia no clube para dirigir e auxiliar com:

- Autonomia total das sessões de preparação do organismo pré-competição e retorno à calma pós-competição/treino;
- Auxílio nas tarefas tático-técnicas no âmbito do desenrolar do treino (esquematização e montagem de exercícios através do material disponível no terreno, *feedback* em posições estratégicas, colocação de bolas nos exercícios, etc.);
- Elaboração de *feedback* em coordenação com os aspetos tático-técnicos exigidos por diversos momentos de organização defensiva (ex.: coordenação de linha defensiva – movimentos de aproximação ao portador da bola ou contenção), organização ofensiva (ex.: movimentos

de rotura de EXT ou AV no espaço entre GR e linha defensiva do adversário), ações de transição ataque-defesa (ex.: orientação de apoios para receber a bola no espaço) e ações de transição defesa-ataque (ex.: pressão ao portador da bola com apoios orientados para condicionar o adversário a jogar nos corredores laterais) associados a temáticas das habilidades de movimentos expressas sobre a base do padrão do movimento do futebolista através de uma interpretação de ações do jogo;

- Períodos de trabalho complementar relacionados com capacidades motoras coordenativas e condicionais, realizadas de uma forma analítica ou integrada;
- Aplicação e desenvolvimento de estratégias de ativação neuromuscular em períodos de viagens onde o clube jogava fora de casa;
- Recolha de dados estatísticos PSE-Sessão (pós-treino) e TQR (pré-treino), desenvolvimento e exportação de relatório para equipa técnica;
- Realização de planos de treino para atletas em Readaptação Físico-Desportiva, coordenados com o Fisioterapeuta, bem como treino complementar para estes atletas após a sua reintegração total em treino;
- Supervisão de atletas em trabalho complementar realizado em contexto de ginásio ou campo;
- Elaboração de planos de treino específicos para atletas em contexto de períodos de férias (Dias dos Reis, Páscoa e situações de paragem competitiva preventiva por COVID-19);

Na perspetiva de implementação de tarefas em contexto de dia de jogo concederam-me no clube autonomia para dirigir/auxiliar:

- Controlo, gestão e monitorização dos tempos dos jogadores no balneário, previamente à comunicação do treinador e ao aquecimento (últimas instruções do treinador, relativamente ao plano estratégico do jogo);
- Autonomia total na planificação e condução dos momentos de ativação dos jogadores (pré-jogo);

- Autonomia total na planificação e condução dos períodos de ativação muscular dos jogadores suplentes (decorrer do jogo);
- Condução e aplicação de estratégias de “retorno à calma” (sessões de alongamentos), após o jogo.

A minha intervenção como treinador-adjunto foi repartida por distintas áreas, sendo assim fundamental ter uma perspetiva holística do treino e do jogo na sua plenitude face às tarefas exercidas.

6.6 Planeamento de Tarefas – Estagiário

O planeamento de tarefas individual e da equipa técnica era realizado num contexto multidisciplinar, visto que tínhamos reuniões diariamente com o objetivo de preparar as sessões de treino dentro do microciclo respetivo. Em regime de reuniões multidisciplinares eram discutidas dimensões associadas aos conteúdos de treino, nos quais tinha intervenção direta. Numa dimensão de treino era também responsável por auxiliar na construção da planificação das UT, controlar exercícios de treino de cariz tático-técnico em concomitância com os treinadores-adjuntos, fornecendo *feedback* constante dentro dos objetivos dos exercícios nas múltiplas dimensões inerentes à modalidade. Numa lógica complementar, exerci também a definição dos conteúdos nas UT nas fases de ativação e treino complementar analítico (sessões complementares realizadas em ginásio/campo), bem como à sua implementação prática e consequente controlo e monitorização de CT. Face às tarefas já descritas, realizo um resumo em alguns contextos onde exercia a minha prática semanalmente.

6.6.1 Pós-Jogo e 1ª Reunião Multidisciplinar do Microciclo

De uma forma sucinta, após o jogo realizava um momento de reflexão informal, apontando algumas notas ou realizando um “rebobinar” de situações decorrentes em jogo, com o objetivo de poder utilizar essas informações para desenvolver potenciais conteúdos durante a semana. Dentro destas

informações, destaca-se a resposta dos atletas em contexto de jogo nas suas várias dimensões (momentos de organização e transição). Adicionalmente, procurava realizar uma ligação ao desenvolvimento das qualidades físicas dos futebolistas, face às tarefas suplementares que tinha na equipa técnica nesta área específica.

O desenvolvimento e potenciação do reportório motor geral dos atletas, através de uma transferência para habilidades motoras específicas inerentes à modalidade era também algo que o clube tinha implementado na sua metodologia de trabalho de uma forma transversal. Nestas reuniões semanais também eram cruzadas informações de diversos técnicos para chegar a uma definição de conteúdos programáticos a aplicar durante o microciclo nas tarefas tático-técnicas. No entanto, este trabalho muitas vezes era previamente definido pelos coordenadores de metodologia de treino, existindo pouca abertura para alterações face ao que era planeado pela estrutura do clube. Após o jogo, realizava também o tratamento e recolha de dados estatísticos do jogo (minutos de jogo e sanções disciplinares), além de disponibilizar um relatório semanal com através dos dados recolhidos da PSE-Sessão, TQR e ACWR.

Considerando estas avaliações, na 1ª reunião multidisciplinar após o jogo, discutíamos em conjunto as temáticas, os exercícios a realizar na 1ª UT numa perspetiva tático-técnica, dentro do que eram os conteúdos definidos pela coordenação metodológica de treino do clube para os determinados momentos da época. Adicionalmente, providenciava à equipa técnica uma linha de conteúdos a desenvolver na área das qualidades físicas dos futebolistas, considerando assim os períodos de preparação do organismo para a prática desportiva (ativação), períodos de retorno à calma pós-sessão, além de estratégias de diminuição de risco de lesão (treino de força), quer em contexto de terreno (força-específica), quer no ginásio (força-resistência), enquadradas com os conteúdos programáticos a aplicar no decorrer dos microciclos e respetivas UT.

6.6.2 Microciclo Semanal e Desenvolvimento das Unidades de Treino

O desenvolvimento das UT era realizado diariamente ou com algum avanço temporal, no sentido de também poder gerir as minhas tarefas complementares no âmbito da monitorização e controlo de treino, quer num momento pré-treino e pós-treino. Neste âmbito, realizava a parte designada para complemento das UT gerais e partilhava as mesmas num grupo privado de *WhatsApp* que a equipa técnica tinha criado para o efeito.

As UT complementavam-se através de um período de preparação do organismo para a prática desportiva, retorno à calma e trabalho complementar em função dos dias. Este mesmo ficheiro era depois enviado após o treino para a equipa técnica com o complemento informativo em relação à escala de *TQR* de cada sujeito, PSE-Sessão, bem como tempo útil de treino, tempo total, UA entre outras variáveis.

Quanto ao desenvolvimento das UT auxiliava os meus colegas, nomeadamente projetando dimensões alvo dos exercícios, gesto desportivo padrão a ser utilizado, e habilidades a serem trabalhadas, transportando-as para os diferentes momentos do jogo através da conexão com um contexto de realização do exercício, estruturação e gestão do espaço em terreno, suportados pelo processo de pós-observação da própria equipa e do adversário. Este processo era diariamente repetido ao longo do microciclo, de modo a construir as UT sob controlo dos processos de desenvolvimento de sistemas táticos internamente, bem como as suas dinâmicas de organização. Com o aproximar do momento de competição, era também delineado o modelo de estratégia operativa, através da adequação dos conteúdos das UT, após a realização de um relatório de análise do adversário, potenciando a interligação da estruturação de conteúdos das UT em função do adversário e a estratégia a utilizar em cenários de competição contra o mesmo.

Em suma, o microciclo semanal de treino era dividido em temáticas associadas à estratégia operativa e ao modelo de jogo interno, o qual será explicado no decorrer do trabalho.

6.6.3 Funções – Dia de Jogo/Prévio

Apesar das minhas tarefas desenvolvidas no dia de jogo terem sido sempre idênticas, adaptaram-se ao local onde era disputado o encontro. Nos jogos em casa e fora tinha como tarefa principal organizar o material necessário para o período de aquecimento pré-jogo após a última sessão de treino do microciclo competitivo. A verificação da pressão do ar das bolas, organização de cones por cores, utilização de escadas de agilidade e organização estrutural do aquecimento eram da minha responsabilidade, visto que a estrutura organizacional da equipa não tinha ninguém para realizar este trabalho na nossa equipa. No caso de o jogo oficial ser realizado fora, era também responsável pela aplicação e desenvolvimento do período de ativação geral com intervalos de flexibilidade dinâmica, exercícios de corrida com progressão na intensidade, e exercícios coordenativos realizados em escadas de agilidade em áreas de serviço, tendo como objetivo que os atletas realizassem alguma prática de atividade física após longos períodos de viagem sentados.

Em qualquer contexto competitivo prévio ao jogo (aquecimento) realizei a montagem do material da estrutura do aquecimento no campo, além de o dirigir integralmente. Contava também com o apoio dos meus colegas em questões de *feedback* e reforço nesta altura específica. Era ainda da minha responsabilidade a gestão dos tempos, rotações específicas e transições de exercício, visto que o controlo do processo passava integralmente por mim. Em contexto de jogo, e graças à minha posição enquanto 3º treinador-adjunto, encontrava-me no banco a retirar algumas notas, de forma a potenciar algumas estratégias e pontos de melhoria para trabalhar durante a semana (linha defensiva, linha média e ofensiva), nomeadamente com uma visão associada aos movimentos padrão e como poderíamos encaixar essas situações em contexto de exercícios. Face às minhas tarefas suplementares e valências, fui responsável pelos períodos de ativação dos futebolistas que não estavam selecionados para o 11 inicial em contexto de jogo. No pós-jogo era também responsável pela aplicação e desenvolvimento de algumas estratégias de recuperação (sessão de

alongamentos), no sentido de poder diminuir dores retardadas pós-exercício e promover simultaneamente um ambiente de socialização.

7. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

O referido capítulo centra-se na abordagem ao ambiente no qual desenvolvi este estágio curricular considerando alguns episódios ao longo do seu decurso, caracterização do modelo de jogo da equipa, reportando os seus conceitos gerais, bem como a demonstração de uma semana de trabalho (microciclo 34) que sustentam os mesmos conceitos e princípios. A interligação destas variáveis com os princípios de jogo, os seus momentos e o plano estratégico associado ao momento competitivo do microciclo referido são também abordados. Numa ótica complementar às tarefas de treinador-adjunto, são adicionalmente mencionadas estratégias acerca da área de controlo de treino numa dimensão transversal.

7.1 Entrada no clube

O processo de entrada no CYDL surgiu através do envio de diversos e-mails para diferentes clubes. Inicialmente, organizei uma lista de entidades, e respetivos contactos, onde gostaria de realizar o meu processo de estágio. Posteriormente, defini prioridades e contactei diversos coordenadores técnicos, treinadores e chefes de departamentos de *performance* desportiva de diversas instituições.

O conhecimento do CYDL surgiu através de uma chamada telefónica que tive com um amigo de nacionalidade espanhola que conheci durante o período de ERASMUS + em Bratislava. Por ter mantido o contacto com ele desde os tempos académicos, pela admiração, a presença de grandes competências académicas e profissionais e, sobretudo, graças ao seu carácter e vontade de cada vez ser melhor, decidi contactá-lo. Esta chamada foi bastante importante porque consegui compreender que bons projetos existiam no futebol em Espanha, nomeadamente no futebol de formação. Através desta conversa foi-me transmitida a capacidade e potencialidade do projeto da "*Cultu*", além dos seus valores transversais enquanto clube. Assim, decidi contactar o clube através das redes sociais e do e-mail da formação. Após alguma insistência da

minha parte, o clube mostrou-se disponível para me ajudar no meu processo. Entre o final do mês de junho e durante o mês de julho ajustaram-se situações burocráticas exigida por parte da Faculdade, expressão de motivações para a realização do estágio e demais questões de foro privado.

7.2 O 1º contacto

Após a demonstração da disponibilidade por parte do CYDL em me receber no clube enquanto treinador estagiário, foi agendada a chamada telefónica entre mim e o Israel Martínez Prieto, treinador principal dos Sub-19, e quem viria a ser o meu tutor durante esta jornada. Nesta chamada foram discutidas as minhas principais motivações para realizar o estágio na entidade, requisitos necessários, estratégias de comunicação entre o clube e a Faculdade, tarefas no estágio e uma breve descrição pessoal e profissional. Todo este processo foi constantemente reportado junto do orientador de estágio, Professor Doutor Daniel Barreira.

7.3 A entrevista presencial

Com o avançar do tempo, e com a confirmação de que poderia auxiliar a equipa técnica de Sub-19 do clube como treinador-adjunto, foram destinadas algumas datas para que me apresentasse no clube. Inicialmente estava previsto apresentar-me no clube no dia 3 de agosto de 2020, porém esta data alterou-se para dia 18 de agosto graças à situação de pandemia. A data de início da pré-temporada também foi adiada pelos mesmos motivos.

Por me encontrar em período de férias no mês de agosto, decidi deslocar-me a Espanha com um fim turístico e também para conhecer a cidade que me iria acolher. Quando me encontrava em León (20/09/2020) visitei as instalações do clube, o centro de treinos e, por fim, tive a primeira reunião presencial. Nesta reunião foi-me apresentado o modelo de trabalho do clube e pude também apresentar as minhas ideias quanto ao trabalho que tinha vindo a desenvolver nas equipas técnicas nas quais tivera exercido as minhas funções até à data,

bem como a forma como compreendia o treino na visão de treinador-adjunto. Esta reunião acabou por correr muito bem e continuaram os contactos contínuos até à comunicação oficial para me apresentar no clube para o início dos trabalhos. Em função dos problemas provocados pelo COVID-19 fui apenas avisado 2 dias antes de começarem os treinos para me apresentar em Espanha, que coincidiram com o fim do mês de agosto de 2020. Como consequência da reunião, foi também comunicada a minha possível integração na equipa B do clube como treinador estagiário ou a possibilidade de realizar o meu trabalho nos Sub-19 de forma autónoma, desenvolvendo o meu trabalho sem qualquer tipo de apoio tutorial. A integração na equipa B não viria a acontecer pela falta de elementos nos Sub-19.

7.4 Modelo/Ideia de Jogo – Cultural y Deportiva Leonesa – Sub-19

A compreensão do conceito de modelo de jogo é definida como um conjunto de conceitos, ou uma teorização de uma forma de jogar tendo em contrapartida os momentos do jogo (organização ofensiva, defensiva, transições ataque-defesa, defesa-ataque e ações de bola parada). Trata-se de uma conceção particular que cada treinador preconiza para o seu jogo, considerando os atletas disponíveis para o treinador e o contexto onde a equipa técnica está enquadrada (Mendez-Villanueva, 2017).

Considerando que a minha área de intervenção ao longo desta temporada desportiva assentava no auxílio do treinador principal enquanto treinador-adjunto, realizo uma breve revisão aos princípios e subprincípios de dois sistemas táticos que foram aplicados durante a época desportiva da equipa (1-3-4-3) e (1-4-3-3) em organização ofensiva e em organização defensiva (1-5-4-1) e (1-4-4-2), respetivamente.

7.4.1 Organização Ofensiva

As minhas funções na equipa técnica foram abrangentes, estando presente no desenvolvimento de conteúdos e intervenção em exercícios tático-técnicos

em âmbito teórico (planeamento e periodização do treino) e prático. Adicionalmente, era também responsável pela dimensão das qualidades físicas na equipa. Neste subcapítulo faço referência a alguns dos sistemas táticos utilizados a nível ofensivo, bem como alguns princípios e subprincípios dos mesmos.

O modelo de jogo da equipa estava bem vincado ao longo do departamento de formação (1-4-3-3). No entanto, demonstrou-se algo inflexível na adaptação dos jogadores utilizados, podendo ser muitas vezes adaptado face às diferentes estratégias operativas em função dos adversários com quem competíamos e não das caraterísticas individuais dos atletas. Num microciclo competitivo padrão eram designadas entre 2 e 3 UT direcionadas para a estratégia de jogo, tendo como objetivo o estudo da sua estratégia nos seus diversos momentos com os jogadores a passarem por determinadas tarefas designadas à própria equipa e ao adversário. Com o desenrolar da época e com o sucesso alcançado na 1ª fase, a equipa técnica dentro do que consistia o desenvolvimento metodológico do clube apostou na aplicação do esquema tático (1-3-4-3). Porém, o sistema tático utilizado previamente era o de (1-4-3-3) (Figura 4). A aplicação deste sistema (1-3-4-3) exigiu diferentes estímulos aos jogadores e apenas foi trabalhado nos últimos 3 meses da época, resultando apenas em 2 pontos entre 15 possíveis.

Grande Princípio:

- Circulação vertical, ou horizontal da bola, realizada de forma assertiva e com linhas de passe próximas na zona da bola, procurando arrastar o adversário e chegar ao último terço do adversário no menor número de toques possível. Assim, através de poucos toques pretendia-se criar situações de finalização e aproveitar o espaço nos corredores laterais, bem como nas costas do adversário optando por intercalar momentos do jogo com a bola no pé, como no espaço de forma a aproveitar a dimensão física da equipa.



Figura 4. Sistemas Táticos - Organização Ofensiva (1-4-3-3) e (1-3-4-3).

Sub-Princípios:

- Os MC ofereciam linha de passe (um como construtor recuado e outro como apoio) em saída em construção com uma linha de 3, originando a possibilidade de projeção dos LAT ou AL em profundidade e amplitude, providenciando linhas de passe para progredir no terreno de forma rápida e vertical, bem como a promoção do jogo interior, de forma a desmontar e a criar espaço entre os sectores do adversário;
- Sempre que um atleta tivesse a bola em sua posse deveria ter 2 opções de passe (uma frontal e lateral) para poder manter a bola. Assim, este processo denominava-se como o "dar de cara", proporcionando ao recetor da bola em tabela recolher informação prévia para poder acelerar os ritmos de jogo de forma vertical, proporcionando uma tomada de decisão antes da receção acontecer, através da análise do adversário e do seu contexto de atuação;
- Na 1ª fase de construção, a linha defensiva em ambos os sistemas procurava mover a bola horizontalmente, de forma a atrair o adversário com a descida de um dos MC emparelhada (um mais subido que outro),

obrigando a equipa adversária a subir, promovendo um castigo aos adversários através de passes em rutura nas costas da linha defensiva (zonas centrais e laterais) ou esporadicamente através do jogo interior;

- No último terço, ou em zonas de finalização junto à área era procurado consistentemente que os AV procurassem realizar acelerações multidirecionais, potenciando um arrastamento prévio da linha defensiva para uma determinada zona, de forma a que a mesma centrasse o foco na bola, permitindo ao mesmo tempo um AV, ou EXT receber um passe em rotura nas costas da linha defensiva entre os DC/LAT, ou somente DC. Antes desta ação de passe era efetuada pelos AV uma aceleração vertical/diagonal, de forma a evitar o fora de jogo e receber a bola em movimento de aceleração no espaço. Este tipo de ruturas também providenciavam um arrastamento da linha defensiva, permitindo a colocação da bola no lado contrário ao LAT, nos nossos EXT ou AV. Os EXT invertiam esta tendência, procurando abrir espaço junto às linhas, promovendo movimentos de rotura quando a bola era colocada entre um DC/LAT adversário. Deve-se referir que caso existissem momentos em zonas frontais, onde fosse possível um remate de longa distância, os jogadores tinham total liberdade para rematar à baliza.

7.4.2 Transição Ofensiva

Grande Princípio:

- Retirar a bola imediatamente sobre a área de jogo onde a equipa se encontra, priorizando o jogo apoiado e vertical, com alternância rápida da variação do centro de jogo na profundidade em situações de jogo anárquico.

Sub-Princípios:

- Retirar a bola da zona de pressão para poder castigar o adversário procurando provocar desequilíbrios no adversário através da grande capacidade física para realizar trabalho intermitente dos nossos LAT/AL,

ou EXT, promovendo momentos de aceleração do ritmo de jogo sempre que o adversário se encontrava em situações de desequilíbrio, ou evidenciava grandes debilidades na reorganização pós-perda da bola;

- Jogar nos corredores laterais, de forma a retirar a bola imediatamente de zona de pressão, ou jogar num colega em apoio frontal como já foi mencionado, através do jogo interior. A alternância entre o passe realizado nos corredores centrais/laterais deveria ser feita a 1, 2 toques, procurando a variação rápida do centro de jogo. Apesar deste comportamento ser muito comum, quando se pretendia variar o centro de jogo, todo os setores da equipa deveriam movimentar-se em "bloco", de forma equilibrada, permitindo a realização de ações de coberturas rápidas, quer em momentos defensivos (possibilitando a recuperação rápida após perda da bola) e ofensivos (promovendo linhas de passe), apoiando os colegas. Após perda da bola, deveriam ser realizadas ações de pressão em alta intensidade ao portador da bola, no caso de perda da mesma, procurando "asfixiar" o adversário através da ocupação da zona da bola com vários jogadores.

7.4.3 Organização Defensiva

A nível de organização defensiva, dois dos esquemas táticos padrão defensivo assentaram no (1-4-4-2) e (1-5-4-1) (Figura 5). No entanto, foram feitas algumas mudanças estruturais em contexto competição consoante o adversário encontrado. Tendo em conta que este tópico deve evidenciar de forma resumida as temáticas em causa, realizo uma breve síntese sobre os grandes princípios e subprincípios.

Grande Princípio:

- Pressão imediata em bloco, originando uma resposta da equipa em unidade, procurando encurtar espaços provocando a perda da bola do

adversário, através do erro ou provocar o jogo direto sem critério do adversário.



Figura 5. Sistemas Táticos - Organização Defensiva (1-4-4-2 e 1-5-4-1).

Sub-Princípios:

- Pressão ao portador da bola imediata, com uma cobertura por perto, impedindo a progressão do adversário, caso o primeiro jogador responsável por iniciar a 1ª saída ao portador da bola, em ação de pressão não consiga ganhar o duelo;
- Manter distâncias entre sectores bem definidas promovendo o jogo exterior do adversário, através da aproximação entre jogadores dos diversos sectores da equipa (momentos de organização) nos corredores centrais, evitando que os adversários realizassem o seu jogo em espaços intersectoriais interiores. Deste modo, o adversário seria "convidado" a optar pelo jogo exterior, sendo este condicionado pelo posicionamento da equipa incitando a equipa a realizar ações de pressão ao portador da bola numa área mais próxima dos corredores laterais condicionando os seus momentos de construção;

- O GR deveria procurar o controlo da profundidade, de forma a “limpar” potenciais bolas nas costas da defesa, quando esta jogava em diferentes alturas da linha defensiva (bloco alto, médio, intermédio), através de uma comunicação efetiva e foco total no jogo;
- A equipa deveria estar em todos momentos equilibrada, com distâncias entre setores bem definidas e estruturadas, permitindo uma forte reação coletiva, numa 1ª, ou 2ª bola, com uma postura agressiva, coberturas e a procurar fechar sempre os corredores interiores do rival.

7.4.4 Transição Defensiva

Grande Princípio:

- Pressão imediata ao portador da bola em bloco, com a leitura de todos jogadores pertencentes às linhas sectoriais (atacante, média e defensiva) a transitarem imediatamente em bloco, após um jogador iniciar o processo de pressão definida, de acordo com a estratégia de jogo prevista para uma determinada situação.

Sub-Princípio:

- Pressão feita a grande velocidade (provocando o jogo exterior do adversário) com toda a equipa a transitar em bloco, mantendo as distâncias intersectoriais definidas, evitando assim o jogo interior do adversário, procurando concomitantemente que o GR controlasse também as costas da linha defensiva da equipa jogando um pouco fora da área como “GR líbero”;
- Obrigar a equipa adversária a jogar pelos corredores laterais provocando, à posteriori o jogo direto do adversário após o início de uma ação de pressão ao portador da bola ou condicionar a progressão do adversário no terreno. Este condicionamento do jogo do rival, também

poderia passar pela circulação da bola por áreas mais recuadas, potenciando a subida da equipa e concomitante provocar uma circulação da bola lenta através de zonas mais recuadas do campo (ex.: através do GR ou DC).

7.4.5 Perfil Individual por Posições

Partindo dos pressupostos apresentados, é pertinente caraterizar algumas posições através de uma visão multidimensional (tático-técnica e física), possibilitando um olhar sobre as caraterísticas que os jogadores de cada posição deveriam apresentar face aos princípios apresentados.

Considerando a informação sobre princípios de jogo, era necessário que os GR fossem competentes na transmissão de confiança e tranquilidade à equipa nos 4 momentos de jogo. O controlo da profundidade deveria ser coordenado e complementado através de uma boa leitura de jogo, transmitindo os mecanismos trabalhados durante as UT (ex.: coordenação da linha defensiva em basculação), além de ações de reforço positivo, bem como sustentado sob uma comunicação assertiva e efetiva. A equipa poderia jogar, por vezes, com um bloco mais alto em diferentes momentos de jogo, pelo que os GR deveriam estar muito concentrados em ações associadas a transições ataque-defesa ou em momentos de organização defensiva. Estes jogadores deveriam ser pró-ativos e resolutos nas suas tomadas de decisão, oferecendo confiança aos colegas através de um bom controlo no jogo aéreo em situações de bola parada e em bolas “bombeadas” para a área, resultantes de um jogo direto do rival. A nível ofensivo, deveriam ser capazes de oferecer uma linha de passe constante aos seus colegas em diferentes momentos de construção. No entanto, também deveriam ser capazes de procurar o jogo exterior nos LAT/AL, ou ter a capacidade técnica para jogar longo na zona lateral em situações de transição defesa-ataque, bem como em 1ª fase de construção (AL/LAT projetados). A nível físico deveriam ser rápidos, ágeis e de estatura alta.

Os DC da equipa deveriam ser capazes de controlar o jogo aéreo e ter a capacidade suficiente para ter a bola no pé, através da progressão individual e

condução da mesma, além da capacidade para realizar passes interiores, ou esticar a bola nas costas do adversário na profundidade, caso o comportamento permitisse esse tipo de ações. Em função destas mais-valias, deveriam ter uma postura resoluta, com altos níveis de concentração e grande capacidade de se deslocarem de forma equilibrada nos distintos planos de movimento dos gestos desportivos, demonstrando níveis altos de agressividade e capacidade de leitura de jogo. Apesar de não apresentarem uma estampa física muito elevada, deveriam ser velozes para oferecer coberturas aos LAT quando expostos a situações de 1x1, em ações de basculação e apresentar competências para perturbar o adversário no momento em que recebe a bola entrelinhas (entre a linha média, linha defensiva – no seu raio de ação) iniciando momentos de pressão, se solicitado ou enquadrado numa situação de jogo. Em momentos de organização ofensiva, deveriam ser capazes de ligar o jogo entrelinhas ocasionalmente, além de oferecerem linhas de passe ao GR (quando este controla a bola), promovendo amplitude no jogo da equipa para que fosse possível que um dos MC descesse no terreno, possibilitando à equipa realizar uma 1ª fase de construção a 3 (DC, MC e DC), projetando os LAT/AL nos corredores laterais. No entanto, poderiam ser também linhas de passe para variar o centro de jogo através de passes curtos/longos numa diagonal ou pela segurança através da circulação entre (LAT, DC, DC e LAT) controlando os ritmos de jogo ou atraindo o adversário, promovendo a sua desorganização através de uma pressão ao portador da bola.

Os LAT/AL DIR-ESQ deveriam ser altamente competentes no momento defensivo, possibilitando à equipa ações de equilíbrio em momentos de organização defensiva e transição ataque-defesa. Os jogadores face aos princípios de jogo apresentados, deveriam dominar muito bem ações de contenção de 1x1, através de um equilíbrio corporal constante e apoios bem orientados, possibilitando acompanhar o seu adversários em múltiplas direções. Estes jogadores deveriam ser capazes de disputar duelos aéreos, bem como acelerar o mais rapidamente possível nos primeiros 10-15 metros, de forma a realizar coberturas aos DC (quando em situações de desposicionamento), através do encerramento de espaços interiores quando a bola se encontrava no

seu raio de ação oposto, bem como ter a capacidade de recuperar sob esforços de alta intensidade, possibilitando à equipa contar com os mesmos em momentos de organização e transição. Em momentos de organização ofensiva, ou transição defesa-ataque, os LAT/AL deveriam ser capazes de subir no terreno, através dos corredores exteriores fornecendo uma constante linha de passe, após uma passagem pelas "costas" do EXT, bem como um deslocamento em rotura no espaço após movimentos interiores dos EXT com ou sem bola. Além desta capacidade para jogar pelo corredor exterior, estes jogadores devem ter também a capacidade para ligar o jogo com os jogadores do meio, através de uma progressão no terreno, com ou sem bola e auxiliar o processo de variação do centro de jogo. A nível físico deveriam ter uma grande capacidade aeróbia para poder realizar esforços de alta intensidade, através de ações que promovessem momentos de recuperação incompletas, face a movimentos explosivos, ações de aceleração constantes e capazes de realizar grandes distâncias lineares. Deveriam ser capazes de executar ações que envolvessem distâncias entre 40-50 metros, realizadas à máxima velocidade possível com um possível retorno imediato a posições mais recuadas do terreno.

Em relação aos MC num sistema de (1-3-4-3), nomeadamente aos médios com caraterísticas mais defensivas, aproximadas do médio defensivo (MDEF), em (1-4-3-3) era requerido que nos 4 momentos do jogo fosse a par dos DC, responsável pelos momentos de construção a 3, oferecendo a capacidade de reter a bola, realização de progressões no terreno com passes entrelinhas, através da condução ou ações de "tabela" com os colegas do seu raio de ação. A sua capacidade física para dominar os duelos deve ser assente também numa grande capacidade para realizar esforços intermitentes de alta intensidade, além de pressionar os adversários que se encontrem no seu raio de ação em momentos de organização defensiva. Em termos defensivos deveria ser capaz de conseguir recuperar muitas bolas, quer pelo ar, bem como pelo chão, oferecendo assim a capacidade de oscilar entre zonas centrais e laterais, realizando coberturas aos LAT, ou DC, quando estes se desposicionassem. A nível ofensivo deveriam ter a capacidade para variar o centro de jogo, bem como criar uma situação de passe em profundidade, ou até soluções para promover o

jogo interior sendo o “motor” da equipa, passando por este uma função importante na construção do jogo em zonas mais recuadas.

Os MC deveriam ter uma grande disponibilidade física, na linha dos demais, de forma a perturbar o adversário quando o mesmo “abusava” do jogo interior, além de terem também a capacidade de ganhar bolas no duelo aéreo. Estes deveriam ser capazes de jogar em linha “plana” no momento de organização defensiva em (1-5-4-1), quando o adversário jogava em posse pressionando o adversário intervaladamente, quando este recebia a bola em jogo interior, no entanto, de forma geral deveriam saber ocupar o espaço sem bola e ser constantes apoios aos portadores da bola procurando o movimento “dar de cara” ou a “tabela”, de forma a que a equipa progredisse no terreno, procurando simultaneamente o jogo exterior ou provocando um passe em profundidade nas costas do adversário. No mesmo sistema, o MC com tarefas mais defensivas deveria recuar e procurar auxiliar a equipa numa 1ª fase através de um posicionamento intersectorial entre a linha avançada e intermédia do adversário, procurando a ligação do jogo, através da criação de linhas de passe em corredores interiores, ou atrair um adversário, permitindo que “castigar” o espaço nas costas da linha defensiva do adversário através dos movimentos interiores dos AL/EXT após a subida dos AL/LAT adversários. Os jogadores desta posição devem ser capazes de jogar de forma direta ou curta, através de poucos toques.

Os EXT/AL deveriam ser exímios a ganhar espaços nas costas dos defesas (1-4-3-3/1-3-4-3), em momentos sem bola, procurando um passe em rotura dos seus companheiros, através movimentos diagonais iniciados com contramovimentos, procurando (com bola) segurar a mesma, possibilitando a passagem do LAT passe nas suas costas, criando mais um linha de passe, ou através da condução da bola (progressão) realizar movimentos interiores e procurar combinações (“tabelas”) ou o remate à baliza. Numa 1ª fase de construção, estes devem conferir amplitude ao jogo, podendo realizar movimentos de rotura nas costas, ou procurar receber a bola num espaço entrelinhas em corredores interiores após a descida de um MC entre os DC (se fosse realizada a 3), de forma a criar linhas de passe ou possibilitar a variação do centro de jogo (corredores interiores). Em ações de organização defensiva

(1-5-4-1), estes jogadores poder-se-iam juntar à linha dos MC para formar uma linha defensiva “plana”, assumindo posições mais recuadas, procurando fechar o “meio”, do adversário a jogar para os corredores laterais, ou procurando bater bola, através da junção de linhas intersectoriais dificultando o jogo interior do adversário. Devem ser jogadores extremamente rápidos e com grande disponibilidade física, de forma a acelerar em espaços de 5,10, 20 metros, além de possuir a capacidade de recuperar entre esforços de alta intensidade, através de ações de 1x1, ou através de combinações, visto que não tínhamos jogadores virtuosos tecnicamente nesta posição.

Os AV num sistema de (1-3-4-3) assumiam-se como uma referência para segurar a bola, procurando em determinados momentos de construção suportar cargas do adversário, permitindo guardar a bola e jogar de “frente”, potenciando a subida dos EXT/LAT e criar ações de superioridade numérica nos corredores exteriores. Nas zonas de finalização deveria ser um “matador” e sempre que tivesse espaço, deveria procurar o remate ou uma combinação com um colega em zonas frontais ou em corredores exteriores para receber a bola no espaço numa 2ª ação. No sistema (1-4-3-3) deveriam assumir a mesma postura, no entanto em momentos de organização defensiva em (1-5-4-1) e (1-4-4-2) era fundamental que fechasse o corredor central e basculasse constantemente, evitando o jogo interior dos adversários entrelinhas, condicionando o jogo do adversário para corredores exteriores, permitindo iniciar uma pressão ao portador da bola na zona. A nível físico, deveriam ser jogadores que conseguissem realizar constantes movimentos de aceleração, travagens, suportar contactos dos DC adversários, e rápidos a atacarem a profundidade entre o GR e linha defensiva adversária. Não menos importante deveriam ser capazes de realizar esforços de alta intensidade, de natureza intermitente para conseguirem cumprir com as tarefas defensivas/ofensivas inerentes à sua posição.

7.5 Planeamento do Treino

Do ponto de vista do desenvolvimento do meu trabalho ao longo do ano, fui treinador-adjunto e também responsável pela elaboração de programas de treino relativos às capacidades condicionais e coordenativas dos futebolistas exercendo funções abrangentes na equipa técnica.

Este ponto do trabalho pretende demonstrar um microciclo específico, numa visão holística da modalidade de futebol, mencionando algumas das atividades que fui realizando no período e descrevendo a caraterização do microciclo padrão utilizado no clube. De acordo com esta linha de raciocínio, relato e justifico algumas práticas que foram realizadas durante um microciclo competitivo (microciclo 34), que findou com um jogo contra os Sub-19 do Atlético de Madrid SAD (ATM Sub-19), demonstrando uma visão associada a conteúdos tático-técnicos e físicos. Desta forma, a partir de um contexto prático, reporto como foi desenvolvida a nossa semana de trabalho, que coincidiu com uma das nossas melhores *performances* coletivas da época desportiva, apesar de uma derrota.

Complementando esta visão, são descritas problemáticas do treino desportivo, abordando temas como: avaliações físicas (fase preparatória) da época desportiva e a estruturação de um microciclo padrão. A representação de conteúdos tático-técnicos, momento de análise do adversário e estratégias de intervenção no desenvolvimento das UT do microciclo 34 são descritas neste ponto. Adicionalmente, são descritas estratégias utilizadas no desenvolvimento das qualidades físicas no microciclo referido, além de se abordar o controlo e monitorização de CT num contexto geral.

7.5.1 Avaliações Físicas

Nas reuniões iniciais do período preparatório (setembro, 2020) foram debatidas algumas baterias de testes, tendo em vista a avaliação da capacidade cardiorrespiratória, velocidade e composição corporal dos atletas.

Tendo em consideração os testes físicos futebolistas realizados previamente em equipas de futebol (período preparatório), adicionalmente foram sugeridas algumas estratégias face a esta temática para aplicação. No entanto, após a verificação de alguma intransigência de alguns elementos da equipa técnica não foi aplicado nenhum teste de avaliação das qualidades físicas por não usufruir da sua potencial informação ao longo da temporada. O único protocolo de avaliação selecionado para esta temporada baseou-se na medição dos perímetros e pregas subcutâneas em 3 momentos distintos ao longo desta temporada desportiva (pré-temporada, meio da temporada e último terço do campeonato). Apesar de não serem aplicados em contexto prático, efetuo uma breve referência aos mesmos.

O YOYO *Intermittent Recovery Test* – nível *II,* foi um protocolo de avaliação cardiorrespiratório proposto para a realização em terreno, visando a avaliação da capacidade de os jogadores realizarem exercício aeróbio repetido em alta intensidade, tendo como objetivo conhecer a distância total percorrida, através do número de voltas completas, bem como o nível máximo alcançado na realização do teste, correspondente a uma determinada velocidade condizente com um patamar. Este teste tinha como objetivo aferir a capacidade de os futebolistas realizarem uma máxima distância possível (etapas de 40 metros), em percursos de ida e volta (20 + 20 metros), a uma velocidade regulada por sinais sonoros, com 10 segundos de recuperação entre esforços. Por cada 40 metros de percurso, os atletas ouviriam 3 sinais sonoros, um à partida, o segundo serviria como referência para atingir a marca dos primeiros 20 metros, sendo que o terceiro *"beep"*, se remeteria para a finalização do percurso.

O teste seria finalizado quando o atleta cometesse 2 "faltas", não conseguindo cumprir o ritmo determinado entre os sinais sonoros denominados por "*beep*". Este protocolo tem duas versões, pelo que foi sugerido optar pela versão mais "difícil", visto que o patamar de velocidade na segunda versão seria inicialmente realizado a 13 km/h, sendo a versão adequada para "atletas de elite". Apesar de estarmos num escalão de Sub-19, a exigência competitiva evidenciou-se muito alta, pelo que também a forma como a equipa jogava tinha como pré-requisito uma grande exigência da dimensão física para corresponder

ao modelo de jogo do treinador, nomeadamente após a perda da bola e na reação agressiva e em bloco de todos os jogadores. Além dos problemas descritos anteriormente para a implementação do teste, um dos fatores mencionados foi a falta de tempo disponibilizada para realizar o teste, bem como o material necessário para a sua execução.

Para a avaliação da velocidade, em contexto de *sprints* repetidos foi também proposta a realização do teste *RAST (Running Anaerobic Sprint Test)***,** tendo como objetivo estimar a capacidade dos jogadores atleta realizarem ações de alta intensidade continuadamente, tendo como objetivo determinar o tempo total em segundos (s), durante 6 *sprints* realizados com uma distância de 35 metros (m), com 10 segundos de descanso entre cada *sprint*. Através deste protocolo seria possível determinar distintas variáveis, tais como: a Potência Máxima (correspondente ao menor tempo registado durante os 6 sprints), Potência Mínima (menor tempo registado durante os 6 sprints) e Potência média (média registada da potência dos 6 sprints realizados), bem como o Índice de Fadiga (Formula 9).

Índice de Fadiga ($W.seg^{-1}$) = (potência máxima-potência mínima) / (tempo total dos 6 *sprints*)

Fórmula 9. Índice de Fadiga.

O tempo total poderia ter sido monitorizado através de dois cronómetros e registado em segundos (s), controlados por pelo menos 2 treinadores, estando estes posicionados nos pontos (inicial e final) na distância de cada sprint (35 metros), visto que não existiam células fotoelétricas para o efeito de medição. Uma vez mais, os motivos foram reportados para a não realização do teste foi a intransigência e a indisponibilidade em dedicar tempo a estas avaliações, visto que não demonstravam especificidade e os dados não seriam utilizados durante a época.

As avaliações relacionadas com dados antropométricos, como a medição da altura (cm), peso (Kg), percentagem de massa gorda e índice de massa corporal foram realizadas num período preparatório, período de natal e período

transitório de fase competitiva (1ª para 2ª Fase – março, 2021). Procedi também à medição das pregas cutâneas, através de um adipómetro disponibilizado pelo departamento profissional do clube, expressando os valores das medições em milímetros (mm) das pregas subcutâneas: tricipital, subescapular, peitoral, suprailíaca, abdominal, crural e geminal. Além deste protocolo, procedi à recolha dos perímetros (cm) do: peito, braço, antebraço, cintura, nadegueiros, coxa e gastrocnémios, quer do lado esquerdo, como direito, quando aplicável. A utilização deste tipo de informação permitiu-me compreender em que medida os atletas conseguiam ter evoluções da percentagem de massa gorda ao longo do tempo, mantendo um valor de referência abaixo dos 10 % para todos os atletas, independentemente das suas posições no terreno.

7.5.2 Microciclo Padrão – Sub-19

Adotando os conceitos descritos ao longo deste trabalho, na revisão da literatura, revela-se fundamental a interligação do modelo de jogo ao planeamento e periodização das UT durante os microciclos.

Durante a época desportiva foi evidente a alternância entre padrões de microciclos, visto que foi necessário jogar 2 a 3 jogos num espaço de 7 dias, pontualmente. Em momentos de transição de fase competitiva (1ª fase regular para 2ª fase de apuramento de campeões, março de 2021), tivemos também 1 mês de paragem competitiva. Face ao sucedido, durante este período o foram testados dois padrões táticos em distintas fases do jogo, nomeadamente, em organização ofensiva (1-3-4-3) e organização defensiva (1-5-4-1). Numa ótica evolutiva, o *staff* técnico procurou testar os novos sistemas, através da realização de jogos amigáveis contra equipas de diferentes níveis (ligas regionais, 3ª divisão e "*División de Honor*").

Estas alterações pontuais no calendário decorreram face aos casos COVID-19 nos adversários, que provocaram o cancelamento da Taça do Rei em Sub-19. Este cancelamento foi derivado ao número de jogos adiados na competição, visto que a realização desta prova envolvia a participação do território continental e ilhas.

Numa dinâmica associada ao desenvolvimento das 5 UT semanais (número de sessões de treino semanais realizadas em média), é descrito 1 microciclo padrão com a presença de 1 jogo ao domingo.

7.5.2.1 2ª Feira – Treino de Recuperação Pós-Competição

O microciclo iniciava-se em regra geral à 2ª feira, caso o jogo do microciclo procedente fosse realizado a um domingo. Este treino de recuperação seria assim realizado no seguinte dia, de acordo com um trabalho diferenciado para quem realizasse pelo menos 65 minutos no jogo anterior. Ainda antes do treino já era realizada uma apresentação sobre o jogo, sendo que a equipa técnica pretendia direcionar a sua comunicação para aspetos positivos e reforçar pontos de melhoria da *performance* coletiva em contexto de competição, tendo como ponto de partida o jogo anterior.

Numa 1ª fase, as UT iniciavam-se com um trabalho de mobilidade articular, bem como a utilização de "*foam rollers"* por parte de todo o plantel, criando simultaneamente, um ambiente de interação próxima entre os jogadores. Assim, deste modo era primordial proporcionar a sensação de bem-estar aos atletas, através da redução da perceção de dores musculares pós-competição. De um ponto de vista da científico, a utilização deste tipo de material levanta algumas suscetibilidades.

Após a finalização desta etapa, eram integrados todos os jogadores em exercícios com bola proporcionando aos atletas ações técnicas que envolvessem uma participação cognitiva dos atletas. Face aos exercícios serem realizados numa dinâmica associada a um envolvimento de tarefas com respostas pré-determinadas, a componente cognitiva implicada na realização dos mesmos eram reduzidas face à natureza das tarefas ser discreta (ação com início e fim pré-definida), como por exemplo ações de passe e receção. Na medida em que 2/3 exercícios eram desta natureza, possibilitavam aos jogadores com 65 minutos ou mais (realizados no jogo anterior) entrar nos exercícios. A sua realização decorria em espaços mais amplos, ritmo baixo-intermédio associados a intensidades em regime aeróbio e ausência de ações

de aceleração, desacelerações ou mudanças de direção. Os exercícios eram orientados para evitar a redução de contacto entre atletas, evitando ações de disputa de bola e oposição.

A existência destes exercícios permitia a entrada progressiva em treino de todos os elementos do plantel, visto que, de seguida eram realizados alguns JDRC, relacionados com os princípios de jogo. Desta forma, possibilitava um enquadramento de ações de transição ataque-defesa e defesa-ataque, facultando a entrada dos jogadores com o tempo de jogo acima do referido como apoios exteriores. Em função desta situação, a possibilidade de sofrerem quaisquer ações de pressão ativa por parte dos jogadores em ações de transição era inexistente. A aplicação de exercícios desta natureza também tinha como objetivo evitar repartir o grupo numa fase muito embrionária da sessão de treino. Por outro lado, a utilização de alguns jogadores nos trabalhos da equipa B não permitia a participação de um grande número de atletas na 1ª sessão semanal de treino de um microciclo. Após a participação dos jogadores mais utilizados até em média aos 30-45 minutos da sessão, os restantes realizavam exercícios onde a predominância de situações de sucesso fosse maior, como por exemplo: exercícios de finalização sem oposição defensiva, potenciando o ganho de confiança face ao sucesso previsto na tarefa através de finalização e golo.

O grupo dividia-se por volta do tempo supramencionado, sendo que os atletas com maior número de minutos realizariam uma sessão de treino de força-resistência para os MS e core, de aproximadamente 15-20 minutos, através do uso do peso corporal, aparelhos de *Flywheel,* bandas elásticas, bolas medicinais ou bolas suíças. Este trabalho poderia ser associado à correção postural dos atletas, potenciando a otimização de gestos técnicos em contexto de ginásio e a transferência de movimentos padrão para o gesto desportivo da modalidade. O mesmo trabalho era aplicado após a sessão de treino aos jogadores com menos minutos em jogo, face ao perfil do treino que evidenciava inúmeras ações mecânicas, nomeadamente: acelerações, desacelerações e mudanças de direção em espaço reduzidos. De acordo com os níveis de tensão mecânica projetados em exercício, não fazia sentido aplicar uma outra CT orientada para

os MI. O seguinte dia seria de descanso (terça-feira), tendo como objetivo recuperar fisicamente e mentalmente todos os jogadores.

7.5.2.2 4ª Feira – Desenvolvimento de Modelo de Jogo

Na 2ª UT semanal, após um dia de descanso (terça-feira), as sessões caraterizavam-se pela implementação de exercícios de ativação efetuados em escadas de coordenação e algumas mudanças de direção, sendo de seguida realizados exercícios denominados de hábitos. Estes exercícios eram caraterizados por situações que deveriam ir de acordo ao desenvolvimento de comportamentos funcionais de um padrão tático, ainda que de forma micro (ex.: alteração de posição entre EXT e LAT, quando o EXT faz uma progressão com bola – condução – para o corredor interior e o LAT passa pelas suas costas criando uma linha de passe), sem qualquer oposição direta, promovendo o trabalho de um conjunto de movimentações pré-definidas, de acordo com a temática selecionada para o treino.

Numa 2ª parte, os jogadores poderiam trabalhar em contextos de *rondo* (com jogadores no meio a exercer pressão sobre os portadores da bola, procurando após ganhar a mesma ligar o jogo com outros setores e inverter papéis), providenciando em simultâneo, trabalhar em dimensões bastante reduzidas, fomentando ações de análise e tomadas de decisões constantes por parte dos jogadores, direcionado para um aumento da capacidade aeróbia e anaeróbia através da provocação de constantes mudanças de direção, acelerações e desacelerações através de inícios de pressão ao portador da bola e sem a capacidade de recuperar completamente entre ações. A realização de exercícios deveria ser enquadrada como uma possibilidade aplicar um “hábito”, através de apoios exteriores (exemplo descrito) (induzindo o comportamento do 1º exercício) para progredir no terreno e colocar a bola num outro espaço do campo, condicionado por referências espaciais.

Seguidamente, existia uma ligação com o trabalho efetuado anteriormente, procurando colocar mais jogadores num espaço mais amplo, adequando e transformando conceitos numa aproximação ao jogo através das dinâmicas

tático-técnicas trabalhadas a nível micro “hábito”. Face a estes comportamentos, os exercícios seriam condicionados pela divisão dos jogadores por setores posicionais, providenciando o encadeamento dos comportamentos numa dimensão mais aproximada ao jogo, ainda que de uma forma condicionada por referências espaciais. Por último, era realizado um exercício em espaço mais aproximado às dimensões do jogo, denominado por um “jogo condicionado” onde o objetivo deveria passar por criar momentos de finalização (de acordo com o “hábito” pretendido no treino). Estes exercícios tinham como objetivo aplicar comportamentos trabalhados ao longo do treino, numa dimensão aproximada ao jogo. No entanto, não se esquecia o desenvolvimento de conteúdos e estratégias trabalhadas dentro de um sistema tático definido para determinado momento da época (ex.: 1-3-4-3, se aplicado em maio, 2021).

No fim do treino era realizado um trabalho em contexto de ginásio para os MI e core numa perspetiva do desenvolvimento de força-resistência, procurando que os jogadores em contexto de fadiga, conseguissem trabalhar de forma controlada, de acordo com a técnica correta de execução de exercícios em contexto de ginásio. Os exercícios poderiam obedecer ao uso de barras olímpicas, pesos livres, materiais portáteis (bolas medicinais, TRX, etc.) e aparelhos isoinerciais, estando também os jogadores identificados com um conjunto de padrões de movimentos gerais realizados numa sala de musculação e regras de segurança.

7.5.2.3 5ª Feira – Desenvolvimento de Estratégia Operativa (Força Específica)

Numa fase inicial, o desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas, interligadas com o gesto desportivo em contexto de ativação, foram desenvolvidos programas de desenvolvimento motor e aprendizagem com bola (passe, receção, etc.) e sem bola (acelerações em linha, com trajetória curvilínea, etc.). Face a estas vertentes, os objetivos passavam pela melhoria e otimização do gesto desportivo com maior ênfase em ações de corrida, mudança de direção (linear e horizontal), bem como momentos de aceleração e

desaceleração em ações de mudanças de direção, ou agilidade, tendo em conta o conceito de *Gamespeed*. A dinamização deste trabalho visava na desconstrução do gesto desportivo do futebolista com e sem bola, de forma a que ele pudesse mover-se de forma mais económica nos distintos momentos de jogo. Este tipo de trabalho visava a otimização do gesto desportivo através de progressões pedagógicas, interligadas com os exercícios nucleares da UT (ex.: equilibrar apoios em ações de contenção de 1x1 sem bola num plano frontal) e do futebolista (capacidade de realizar uma tripla extensão dos MI em momentos de acelerações após ações de contenção 1x1, sem bola em ações rotacionais, frontais, laterais e à retaguarda). Estas temáticas eram realizadas entre mim e o preparador físico da equipa B, face a uma nova abordagem implementada em todos os escalões de formação, desde os benjamins até aos juniores, de acordo com os conteúdos programáticos e complexidade de tarefas face ao escalão dos jogadores.

Quando não era realizado este tipo de trabalho, era planificado um conjunto de exercícios de aproximadamente 10 minutos. Este trabalho, baseava-se numa perspetiva de desenvolvimento sensório-motor (propriocetivo) e do CMAE, através de pliometria de baixa intensidade (*skippings,* etc.*)*, preparando o jogador para os movimentos padrão requeridos pelos exercícios de "hábito".

Seguidamente poderiam ser realizados 2 exercícios de "hábito", numa lógica de organização defensiva, nomeadamente, através de exercícios que envolvessem momentos de organização da linha defensiva (basculação ou pressionar o portador da bola), quer em momentos com bola, ou sem bola, organizados e distribuídos de forma setorial. De acordo com o nível de estratégia operativa para o jogo e o desenvolvimento do sistema tático, a nível de clube poderiam ser realizados nestes dias exercícios baseados em "Sub Sub-Princípios" do sistema de jogo. A associação a estratégias e mecanismos a executar em jogo, aludindo a situações de organização defensiva em bloco médio e baixo em sistema de, por exemplo (1-4-4-2), e tomada de decisão de mudança de padrões táticos, em função das alturas do bloco num sistema particular pré-definido para o jogo, de acordo com o adversário e os seus mecanismos no jogo. As transições entre exercícios eram realizadas muitas

vezes sem promover a recuperação completa dos jogadores, porém todos os exercícios eram realizados com dimensões aproximadas às de jogo.

Nos momentos finais da UT poderiam ser realizados exercícios de finalização (exercício em estrutura de "hábito") e ações de bola parada.

7.5.2.4 6ª Feira – Desenvolvimento de Estratégia Operativa (Velocidade Específica)

Nas UT que se realizavam 2 dias antes de um jogo, iniciavam-se com um aquecimento direcionado para exercícios onde predominava a componente da velocidade em distintas trajetórias (linear ou curvilínea). Estes exercícios eram vistos como "estratégias de progressão", tendo como principal objetivo a realização de ações de mudança de direção e agilidade. O enquadramento destes movimentos deveria ser feito em função do exercício de "hábito", ou em dinâmicas estratégicas associada ao plano de jogo. A realização de jogos posicionais (ex.: 5 defesas contra 4 atacantes onde o objetivo seria superar linhas de pressão através de um passe intermédio (atacantes) permitindo que o adversário se desposicionar após atrair o mesmo até à bola e obrigá-lo a um mecanismo de pressão) poderiam ser utilizados nesta fase do treino.

No 1º exercício, pós ativação poderiam ser utilizados novamente os "hábitos", enraizando os mesmos através de uma progressão através dos "Sub Sub-Princípios", orientado esses comportamentos para momentos de organização ofensiva/defensiva. A utilização do mesmo conceito para momentos de cariz defensivo poderia ser utilizada, mas sempre em função do adversário, além de se considerar os nossos pontos de melhoria, pontos fortes e momento na época desportiva.

Na mesma sessão, voltaríamos a incidir sobre ações de bolas paradas em ações ofensivas (cantos e lançamentos). Os exercícios nesta sessão deveriam promover uma máxima velocidade de execução, com tempos muito reduzidos de prática e momentos de recuperação completa através da manipulação dos mesmos, com maior incidência e *feedback* na estratégia operativa e no adversário entre momentos de recuperação.

7.5.2.5 Sábado – Estratégia Operativa – Ações de Bola Parada (Velocidade Específica/Recuperação)

Neste dia da semana (-1), o período de ativação iniciava-se através de uma livre escolha de exercícios durante 4 minutos, sendo estes efetuados num espaço de dimensão reduzida, com o objetivo de proporcionar aos jogadores um período de livre arbítrio na escolha de exercícios, reduzindo momentos de instrução pela equipa técnica e empoderando os jogadores nas suas práticas. Numa 2ª parte deste período eram sempre realizados "jogos lúdicos" com o objetivo de promover um ambiente mais divertido e descontraído, procurando com estes jogos criar momentos de concentração e tomadas de decisão rápidas em função de estímulos com oposição (momentos de competição), através das diferentes manifestações da velocidade.

Em tarefas mais avançadas na UT, poderíamos realizar ações de "hábito", através da criação de ações de finalização ou exercícios de estratégia operativa (saída de bola em 1ª fase de construção), bem como ações de transição defesa-ataque e vice-versa. Eram também trabalhados cantos, livres, penaltis e lançamentos em ações defensivas.

As tarefas tinham um padrão de execução bastante curto no tempo, bem como no espaço, promovendo intervaladamente ações de alta intensidade e com tempos de recuperação completos. A instrução verbal da equipa técnica era refinada para pequenos pormenores posicionais nas dinâmicas descritas.

7.6 Microciclo Competitivo Nº 34 – Um exemplo da prática

Este ponto do trabalho pretende demostrar um microciclo específico (microciclo 34), numa perspetiva tático-técnica da equipa (Quadro 8), além de proporcionar uma perspetiva do desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas realizada no decurso da semana (Quadro 9).

Esta semana de trabalho iniciou-se no dia 19/4/2021 e finalizou-se a 25/4/2021, contando com dias de descanso na 3ª feira (20/4/2021) e jogo oficial ao domingo (25/4/2021) contra o Atlético de Madrid - Sub-19 (ATM Sub-19).

O microciclo iniciou-se a uma 2ª feira, visto que a equipa tinha jogado pelas 19.00 horas no sábado anterior (17/4/2021) em Madrid contra o Club Fútbol Rayo Majadahonda. De modo a que os jogadores conseguissem descansar devidamente, foi concedido ao grupo de trabalho um dia de descanso (domingo), devido à viagem realizada e potencial efeito na alteração das rotinas normais de descanso dos jogadores.

Antes de cada sessão de treino, independentemente do dia, era realizada a aplicação do questionário *TQR*, de forma a conhecer o estado subjetivo de recuperação individual, sendo que à posteriori (final do treino) era aplicado o questionário da PSE permitindo, assim, conhecer a intensidade de treino percecionada pelos atletas e gerando as CT.

Quadro 8. Conteúdos Programáticos Definidos - Tático-Técnicos (Microciclo 34).

DH G5B J21 CULTURAL LEONESA – ATLÉTICO DE MADRID			OBJETIVOS SEMANAIS
ESTRATÉGIAS COMUNICAÇÃO (+1)→ (-4)→ (-3)→ (-2)→ (-1)→	NÃO CONVOCADOS NC NC1 NC NC1 NC NC1 NC NC1 NC NC1	SUPLENTES ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱	FOCO → PROGRESSÃO EM TERRENO (PRINCÍPIO) --> Amplitude/ Alternância. Corredores Verticais / Alternância. Corredores Interiores / Alternância zonas de posse de bola (SUBPRINCÍPIO) --> Alturas / Posicionamentos intermédios / Timming de movimento / Mudança de Corredor / Perfil OFENSIVO (largura) (SUB-SUB-PRINCÍPIO) --> Controlo de bola (perna fora, rotação do pescoço) --> DESMARCAÇÃO (DIAGONAL NAS COSTAS DO RIVAL) * Movimentos de jogadores interiores a gerar linhas de passe intersetorial / Insistir em dar apoios constantes a portador da bola.

2ª FEIRA (+1) | M34 S131 19.04.2021	4ºFEIRA (-4) | M34 S132 21.04.2021	5ª FEIRA (-3) | M34 S133 22.04.2021	6ª FEIRA (-2) | M34 S134 23.04.2021	SÁBADO (-1) | M34 S135 24.04.2021
① HÁBITO → Perfil OFENSIVO – Ver atrás. ② RONDO → 3X3+3 – Homem livre e superar linhas de pressão ③ J.POSICIONAL → 3-4-3 – Mudança de centro de jogo a diferentes alturas ④ FINALIZAÇÃO → Perfiles ⑤ SECTORIAL → 3-4-3 – 10x10 superar linhas de pressão	① FINALIZAÇÃO → Movimentos de Último Terço – Última Linha – Corredor exterior. ② SECTORIAL → Última Fase de - Finalização ③ SECTORIAL → 5-4-1 DEFENDER ④ JOGO CONDICIONADO → 3-4-3 vs 5-4-1	① SECTORIAL → Basc. Basculação de linha de 5 e linha de 4 ② SECTORIAL → 5-4-1 – Linha de Médios-Centro + Transição ofensiva ③ SECTORIAL → 3-4-3 – DEFESA EM BLOCO ALTO + Transição Ofensiva ④ FINALIZAÇÃO → Desmarcação (Movimentos de Rotura na Profundidade)	① FINALIZAÇÃO → Timming EXTREMO-PONTA ② SECTORIAL → 5-4-1 – Transição Defensiva em Bloco Alto ③ SUB SUB PRINCÍPIOS OFENSIVO → ATAQUE ORGANIZACIONAL – Espaços de progressão ④ AÇÕES DE BOLA PARADA → Faltas OFENSIVAS	① FINALIZAÇÃO →Contra-Movimento ② AÇÕES DE BOLA PARADA + BP → Cantos Defensivos + Livres Laterais

Quadro 9. Conteúdos Programáticos - Dimensão Física (Microciclo 34).

DIA	TIPO SESSÃO	CONTEÚDO 1	CONTEÚDO 2	CONTEÚDO 3	CONTEÚDO 4
SEGUNDA-FEIRA (19.4.2021)	PREPARAÇÃO FÍSICA	PROGRAMA PREVENTIVO FIFA 11+	GINÁSIO – PARTE SUPERIOR	GINÁSIO – TRABALHO DE PREVENÇÃO DE LESÕES	ALONGAMENTOS PASSIVOS
TERÇA-FEIRA (20.4.2021)	DESCANSO				
QUARTA-FEIRA (21.4.2021)	PREPARAÇÃO FÍSICA	ACTIVAÇÃO	GINÁSIO – CORE BÁSICO	ALONGAMENTOS PASSIVOS	
QUINTA-FEIRA (22.4.2021)	PREPARAÇÃO FÍSICA	COORDENAÇÃO	VELOCIDADE - LINEAR	ALONGAMENTOS PASSIVOS	
SEXTA-FEIRA (23.4.2021)	PREPARAÇÃO FÍSICA	COORDENAÇÃO	AGILIDADE - MULTIDIRECIONAL	ALONGAMENTOS PASSIVOS	
SÁBADO (24.4.2021)	PREPARAÇÃO FÍSICA	ACTIVAÇÃO LIVRE	TRABALHO LÚDICO	ALONGAMENTOS PASSIVOS	
DOMINGO (25.4.2021)					

As UT do microciclo serão descritas numa primeira fase numa perspetiva da dimensão física, sendo que na segunda parte é exposta uma visão tático-técnica. Quando aplicável, serão descritas também situações estratégicas na comunicação do treinador ou equipa técnica. Não obstante, de acordo com um enquadramento contextual é também descrito um momento de análise do adversário permitindo ao leitor um enquadramento contextual sobre as práticas realizadas em treino.

7.6.1 UT nº 131 - 19.4.2021– Dimensão Física

A UT nº 131, correspondente com a 1ª UT do microciclo 34 iniciou-se com um período de ativação constituído por exercícios de mobilidade, de forma a que o gesto desportivo fosse realizado de acordo com uma sequência pedagógica e progressiva numa perspetiva motora. De seguida, optou-se por realizar um período de ativação baseado no protocolo “FIFA 11+”, potenciando um momento direcionado para a prevenção de lesões complementado por exercícios pliométricos (orientação linear e multidirecional), bem como exercícios de

equilíbrio dinâmico e estático (exercícios unilaterais e bilaterais), quer com ações de perturbação do equilíbrio (contactos com companheiro), bem como em ações isoladas (sem contacto).

Não menos importante, sempre que os atletas tinham algum descanso superior a um dia e meio, optava por realizar este tipo de protocolo (FIFA 11+), visto que se encontra validado cientificamente e a sua versatilidade permitia promover uma dinâmica sem bola distinta numa fase de ativação. Através de diferenciadas ações de contacto, movimentos de receção ao solo após salto, exercícios de velocidade (fase de aceleração) e complementada com uma ajustada organização da dinâmica de grupos, tempos de recuperação e trabalho, permitia uma maior fluidez entre exercícios. Os tempos de recuperação incompletos permitiam uma boa dinâmica na realização de exercícios, evitando tempos de transição entre exercícios muito longos. Adicionalmente, a sua aplicação revelava-se importante face às baixas temperaturas que por vezes foram sentidas no decorrer da época desportiva.

Após o treino realizado na relva (sessão nº131), foram realizados exercícios de força-resistência em contexto de ginásio para os membros superiores (*TRX atomic push-up)*, core (ex. *woodchoop complex* com banda elástica) e exercícios com recurso exclusivo ao peso corporal (ex. *copenhagen plank)*. Com estes exercícios, permitia que os futebolistas trabalhassem a capacidade de resistir à fadiga durante um tempo prolongado, através da manutenção de determinados níveis de força denominado de trabalho de força-resistência. Além destes exercícios, foram também selecionados outros que procederam à utilização de pesos livres e aparelhos de treino de FW, proporcionando ao jogador uma execução mais orientada o gesto padrão motor e consecutiva transferência de movimentos.

Numa sala paralela ao ginásio, foram também realizados exercícios para o core, através do uso de bandas elásticas, bolas medicinais, bolas suíças, além do peso corporal, explorando assim a multilateralidade de movimentos. No final da sessão eram sempre realizados alguns alongamentos, tendo em vista a promoção de um período de socialização, bem como retardar algumas possíveis dores musculares pós-exercício. A introdução de movimentos mais aproximados

da modalidade e a procura de momentos de transferência de alguns padrões motores (técnica de corrida linear, etc.) em distintas velocidades de execução, foi potenciado pelo material existente no clube.

Caso o microciclo antecedente tivesse tido o momento de competição num domingo, provavelmente a dinâmica da 1ª UT semanal teria sido diferente. Numa 1ª UT, de acordo com estas condições descritas, a equipa ter-se-ia dividido em 2 grupos, nomeadamente no grupo em que os atletas tinham jogado menos de 45 minutos realizariam uma sessão de treino de campo normal, ao invés dos restantes com um período de competição superior ao referido, realizariam um treino de recuperação. Inicialmente, os grupos realizariam exercícios de mobilidade, permitindo potenciar algum período de socialização e progressão metodológica, ainda que de forma controlada para os seguintes exercícios.

Independentemente de os atletas jogarem ou não, realizavam um trabalho complementar de treino de força para os MI/MS, trabalho de core ou sensório-motor (propriocepção), em função da programação de conteúdos durante os microciclos. A diferença de um grupo para outro, baseava-se nas áreas de intervenção muscular em que os jogadores eram expostos no programa logo quem tivesse tido mais minutos no jogo realizaria o treino de força orientado para o core (região anterior/posterior), além dos MS, ao invés dos menos utilizados, que tinham exercícios de maior incidência nos MI e core, salvo algumas condicionantes diárias.

Em ambos os casos, o foco do treino de força direcionava-se para a força-resistência, visto que a aplicação e gestão de cargas externas de treino em contexto de ginásio era impossível de controlar devido ao grande número de atletas por cada sala concomitantemente. Caso não existisse nenhum impedimento, o treino de força dos MI era realizado no 1º dia do microciclo, correspondente à 1ª UT e o 2º treino de força era orientado para os MS.

7.6.2 UT nº 131 - 19.4.2021 – Protocolos de Atuação Diários – Estratégias de Comunicação.

Devo referir que independentemente dos microciclos, fossem eles de cariz preparatório ou competitivo eram sempre realizadas sessões de vídeo pós-jogo, coincidindo com a 1ª UT do microciclo. Estas sessões permitiam aos jogadores visualizar pontos de melhoria e pontos positivos na sua *performance*.

Por outro lado, de forma a que os jogadores conhecessem o adversário e a estratégia operativa delineada pela equipa técnica era realizada uma sessão de análise de vídeo, apenas 2 dias antes do jogo oficial seguinte, proporcionando mais um momento de passagem de informação relativa ao adversário, nomeadamente sobre as suas dinâmicas nos 4 momentos do jogo e ações de bola parada. Nesta mesma sessão, seria providenciada uma "estratégia operativa" que ia ser abordada para defrontar o adversário.

Os trabalhos dos processos estratégicos para jogo começavam a ser implementados sempre durante 2 a 3 dias antes do jogo e baseavam-se num conjunto de estratégias definidas para cada momento do jogo (transições e organizações, além de ações de bola parada). Este conjunto de acontecimentos será descrito em profundidade nas seguintes páginas.

7.6.3 UT nº 131 - 19.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica

Numa perspetiva elementar trabalharam-se alguns conceitos básicos orientados aos princípios de jogo e de acordo com o sistema (1-3-4-3). Como poderá ser verificado, as UT da equipa eram sempre balizadas por progressões metodológicas associada a uma constante evolução do sistema de jogo. Esta tendência fazia-se acompanhar numa perspetiva mais elementar, para situações de jogo realizadas em tarefas de natureza aberta.

No 1º exercício foi trabalhado um momento de finalização potenciando o ataque do último terço numa estrutura tática aproximada ao (1-3-4-3) (Figura 6). A bola inicialmente deveria sair através de MC com bola, para o MC mais próximo, colocando a bola no LAT. Esta ação visava a realização de um

movimento interior após receção da bola e através da sua progressão colocar a bola nas costas da linha defensiva composta por “manequins”. De acordo com isto, era fundamental realizar um bom *timing* de desmarcação dos 3 homens da frente e concluir a jogada através de uma ação de finalização.

O LAT deveria colocar a bola na profundidade, como consequência da alternância de espaços de ocupação entre o EXT-AV e o EXT mais afastado do raio de ação da bola. Através da colocação da bola no corredor lateral por parte do MC, potenciaria a condução da bola através do LAT até zonas interiores, permitindo a sua decisão de jogar em profundidade no EXT mais próximo da bola. Através destes movimentos, possibilitaria a realização de cruzamento, ou um passe atrasado, com o objetivo de finalizar sem oposição. A desmarcação em dupla rotura nos espaços intermédios pelo EXT contrário ao lado da bola e AV, proporcionaria à *priori* uma subida da linha defensiva (caso não fossem usados manequins), abrindo espaço entre o LAT- DC adversário, criando uma situação provocada pelo EXT mais próximo da zona da bola (Figura 6). O exercício era realizado com um atraso temporal reduzido, em dois lados distintos (esquerdo e direito). Este exercício enquadrar-se-ia num perfil de “hábito” já descrito pelas suas caraterísticas.

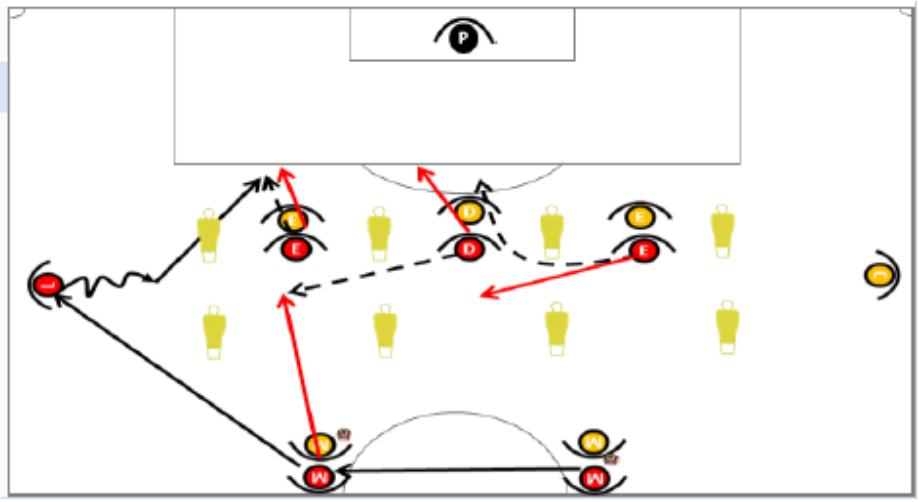


Figura 6. Ação de Finalização: ataque à linha defensiva (1-3-4-3).

No 2º exercício, trabalhou-se uma situação de posse de bola promovendo a alternância entre os 2 MC e os 3 homens da frente (EXT + AV) da equipa em organização ofensiva num sistema (3-2-3) (vermelho) contra um sistema em organização defensiva (4-1-2) (amarelo) (Figura 7). Através da estrutura em (3-2-3), os 3 homens da frente (EXT – AV – EXT) deveriam estar altos e fixos entre a linha defensiva adversária de 4 homens, provocando ações constantes de rotura no espaço intermédio ou na profundidade, tal como fora trabalhado inicialmente. Estes movimentos realizados pelos jogadores deveriam ser executados nas costas do médio-defensivo (MDEF) e MC adversário, condicionando o rival a adaptações e consequentes alterações de estruturas táticas.

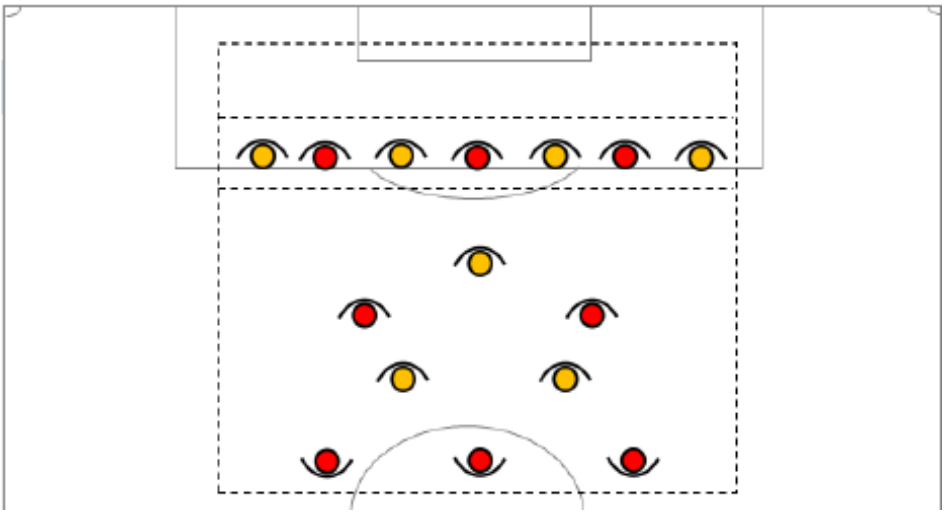


Figura 7. Trabalho de mobilidade de 2 MC (organização ofensiva) com alternância de movimentos da linha ofensiva (3 – EXT + AV + EXT).

Os 2 MC em organização ofensiva deveriam possibilitar linhas de passe para os 3 DC em 1ª fase de construção, procurando através da sua circulação horizontal da bola, atrair o adversário para realizar jogo direto na frente (linha ofensiva de 3), ou através do jogo interior, incitar uma progressão no terreno com passe vertical ligando os 3 sectores (ofensivo, médio e defensivo). A linha defensiva (amarelo), deveria realizar movimentos de basculação constantes em função do movimento da bola, através de ações em que os 2 LAT aguentassem

posição de contenção (situações de 1x1), baixando o centro de massa corporal, potenciando um atraso da decisão do portador da bola e possibilitando a chegada de 1 MC para a respetiva cobertura. Por outro lado, poderia ser possível promover momentos de perseguição ao portador da bola pós-jogo interior, numa ação de encurtamento de linhas entre os jogadores da equipa, sendo também possível o condicionamento do jogo adversário através da circulação pelos 3 DC.

De seguida foi realizado um exercício setorial num sistema de jogo em organização ofensiva (3-4-3) (vermelho), através da proteção de 3 balizas contra um sistema em organização defensiva (1-4-1-2) (amarelo) (Figura 8). Os LT, assumindo a função de AL, deveriam dar o máximo de amplitude possível à equipa vermelha, possibilitando aos 3 homens da frente através de intensiva ocupação de espaços intermédios nas costas da zona média do adversário entre setores, através de constantes desmarcações, movimentos multidirecionais, acelerações em espaços curtos, potenciar situações de contramovimento para alterar a organização estrutural do adversário, através da criação de espaços intersectoriais e criar indefinição da linha defensiva nas ações tomadas. A utilização dos MC e AL, revelava-se fundamental para criar situações de finalização, potenciar a variação do centro de jogo, ou inclusivamente, atrair a linha adversária através da subida da linha defensiva do adversário.

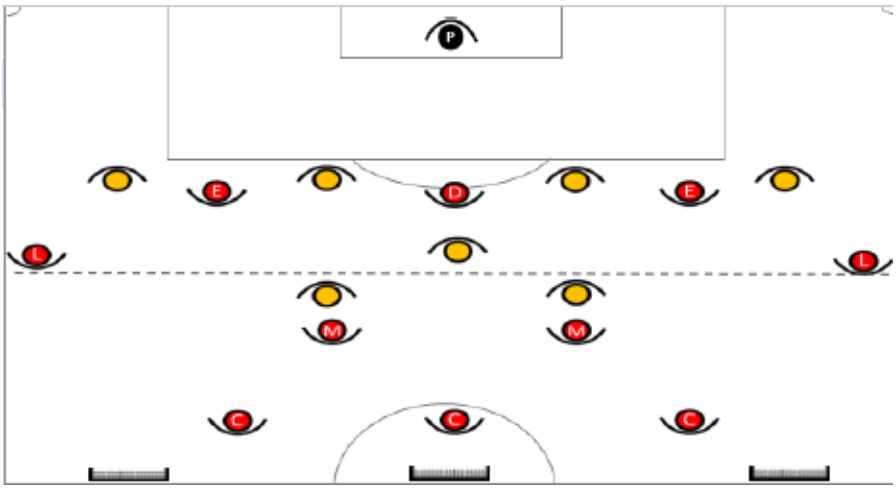


Figura 8. Sectorial - (3-4-3) vs (4-1-2) - Movimentação Ofensiva - Ocupação de espaço entre LAT e DC.

De forma condicionada, os 2 MC (amarelo) deveriam defender à frente da linha a tracejado, propiciando a definição do último espaço pelo AL para a tomada de decisão (variar centro de jogo, etc.). O exercício deveria terminar com uma situação de finalização, de acordo com o trabalhado, ou até através de um remate a longa distância, caso existisse espaço para tal.

No exercício nº 4, realizou-se uma situação de finalização através do uso dos corredores exteriores em sistema de (3-4-3), provocando uma projeção ofensiva dos AL (Figura 9). Neste exercício procuraram-se explorar diferentes movimentos dos 3 homens da frente (vermelho), através de combinações ou de movimentações do mesmo padrão comportamental (hábito) descrito ao longo da UT. Este exercício potenciava 2 momentos de finalização distintos, podendo ser criado através da conjugação do 1º exercício, através da movimentação em rotura 2 EXT contrários nas costas (em par), proporcionado um retorno ao espaço de linha dos "manequins" após uma tentativa de receber a bola no espaço sem sucesso, ou através de uma rotura em trajetória diagonal no espaço por parte do EXT. Por outro lado, era também possível uma condução de bola por parte do AV, pós receção de passe de AL e no momento final, soltar a bola no espaço para o EXT em situação de contramovimento. A equipa foi dividida em 2 grupos para realizar este exercício, em duas áreas distintas do campo.

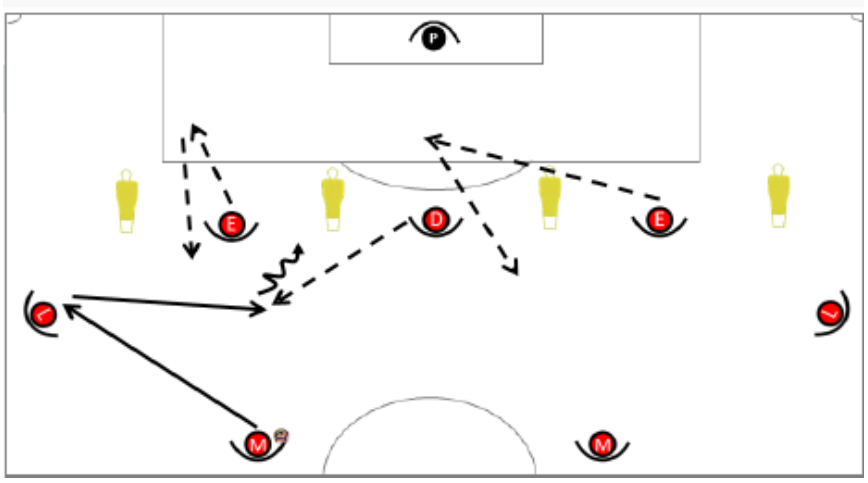


Figura 9. Ação de Finalização - Uso de corredores exteriores - Ação de Finalização (1-3-4-3).

Por fim, no último exercício foi realizado um jogo condicionado por regras específicas (Figura 10). De forma a enquadrar tudo em bloco e numa lógica progressiva, foi requerido mais uma vez aos jogadores de equipa vermelha (organização ofensiva) os mesmos comportamentos dos exercícios anteriores, através da projeção dos AL (sem oposição no corredor), com a linha atacante com constantes movimentos de rotura no espaço ou nas costas da linha defensiva do adversário. A nível de organização ofensiva era requerido aos atletas que superassem a primeira linha de pressão realizada pela (equipa amarela) diretamente potenciando a ligação com a linha atacante ou através da ligação com o corredor lateral, através dos AL. Em momentos de organização defensiva (amarelo) os jogadores da linha ofensiva (EXT-AV-EXT), deveriam promover o estreitamento da linha, obrigando o adversário a jogar pelos corredores laterais, visto que eram limitados a jogar e a disputar a bola na zona desenhada a tracejado. A linha defensiva (4 – 2 LAT + 2 DC) (amarelo) tinha a permissão de perseguir o portador da bola na zona definida, mas com as devidas ações de cobertura e consequente ocupação de espaços de forma equilibrada.

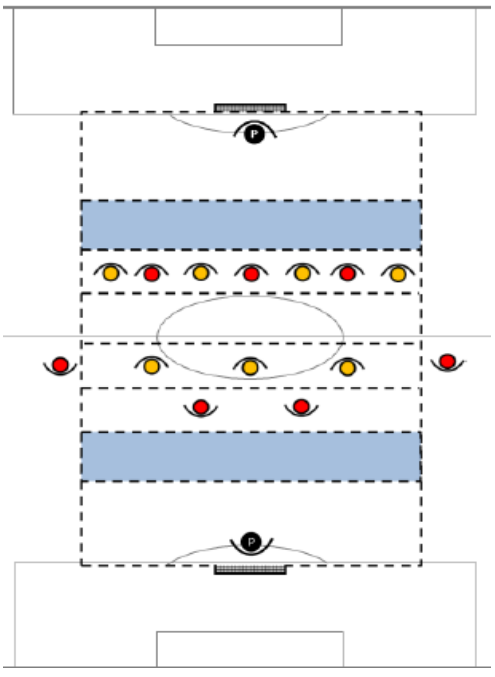


Figura 10. Jogo Condicionado – 2 Equipas.

De acordo com a interligação dos conteúdos em terreno, foi realizado o trabalho complementar em contexto de ginásio (trabalho de força-resistência), com o intuito de auxiliar os futebolistas a cumprir com as tarefas motoras exigidas pelo estilo de treino, perfil de movimentos da modalidade e modelo de jogo apresentado pelo clube, além de ser um momento de trabalho de "redução do risco de lesão".

7.6.4. UT nº 132 - 21.4.2021 – Dimensão Física

A 2ª UT da semana decorreu inicialmente pelo desenvolvimento e aplicação de um conjunto de exercícios de ativação muscular para o treino. Este período de ativação obedeceu à realização de exercícios com orientação linear, multidirecionais, mobilidade, pliometria de baixa intensidade (*skippings,* saltos, etc.), agilidade e mudanças de direção.

O período de ativação pretendia explorar o movimento padrão que os atletas iam realizar nos exercícios seguintes, onde a disputa de bolas no ar, momentos de pressão ao portador da bola, movimentos de aceleração e desaceleração em distâncias diferenciadas com momentos de transferência de carga unilateral e bilateral realizados numa dinâmica de CMAE, visto que estas ações iam ser bastantes solicitadas no perfil do treino. Além desta dinâmica, procurei encurtar os períodos de recuperação entre exercícios, com o objetivo de manter uma dinâmica alta e exigente para o bloco fundamental do treino, derivado ao tempo limitado que foi concedido para este período.

Previamente estava planeada uma sessão complementar realizada em ambiente de ginásio, mas foi cancelada à última hora por uma questão de redução de CT dos futebolistas e face ao bom trabalho desenvolvido na sessão de treino.

7.6.5 UT nº 132 - 21.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica

O 1º exercício de treino com bola consistiu em ações de finalização, através da utilização dos corredores exteriores envolvendo ações de aceleração,

travagem, cruzamento, remate sem oposição, proporcionando o trabalho entre a alternância entre EXT e AV em distintos contextos (Figura 11). O exercício procurava retratar o contexto de apoio frontal, desmarcação em profundidade e o espaço intermédio por parte dos 3 jogadores da linha ofensiva. Estes procuravam receber bola em espaços interiores, incitando o adversário a subir a sua linha defensiva (em situação de oposição real), ou procurar um passe nas costas do rival, aproximando-nos do que seria a estratégia operativa para o jogo apresentada no seguinte dia.

As funções das equipas eram iguais, diferenciando-se apenas na rotação do sentido da bola e perfil de execução.

.

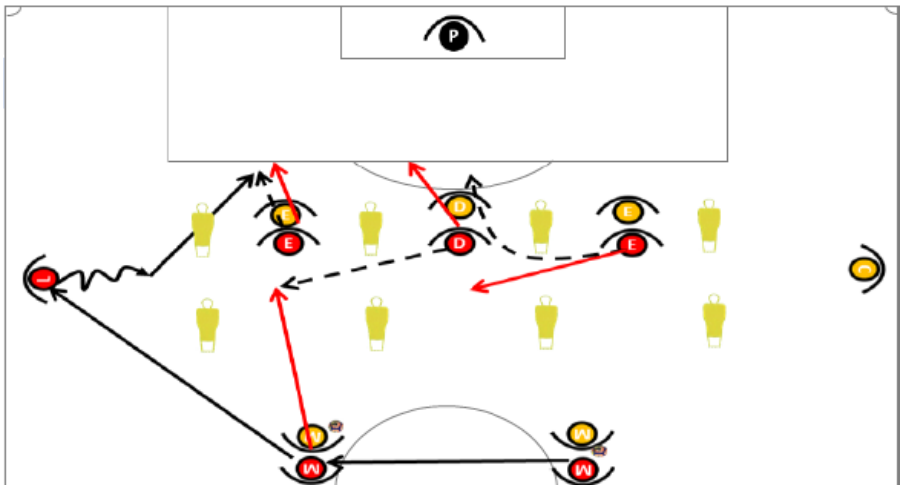


Figura 11. Exercício nº1 - Ação de Finalização.

De seguida, realizou-se um exercício sectorial, tendo como principais objetivos, a realização de jogo interior, bem como a alternância entre esta zona e os corredores laterais, incitando à criação de momentos de finalização idênticos ao iniciais (Figura 12). A disposição de área jogável deste exercício envolvia dimensões mais amplas, além de ser também realizado apenas num meio-campo, tendo como objetivo obter maiores níveis de tensão muscular. O exercício caraterizou-se pelas ações de alta intensidade, com maior tensão muscular, potenciadas por um maior número de acelerações e desacelerações e mudanças de direção. Não obstante, procurava também provocar um maior número de tomadas de decisão face aos constrangimentos apresentados

(fatores organizacionais, maior densidade de jogadores por área e redução de largura e comprimento de área de prática). Este tipo de exercício tinha também como objetivo secundário que os jogadores ficassem expostos a tomadas de decisão em contexto de fadiga.

Os jogadores (amarelo) em momentos de organização defensiva tinham como objetivo jogar em sistema padrão de (1-4-2), trabalhando sobre fadiga, evitando o jogo interior do adversário e procurando que o adversário, disposto em (3-4-3) (vermelho), jogasse pelos corredores laterais, ou caso surgisse o passe do mesmo, através do corredor interior face às movimentações do AV e EXT, na eventualidade de conseguirem rapidamente pressionar o portador da bola, procurando a roubá-la ou evitar a progressão no terreno da equipa rival. Estes comportamentos também poderiam incitar o adversário a reiniciar o processo de construção em zonas mais afastadas da baliza permitindo a sua reorganização estrutural. Em momento de organização defensiva (amarelo), os jogadores tinham de estar constantemente em processo de basculação. O GR teria neste caso, realizaria um controlo da profundidade face à distância entrelinhas provocada pelas dimensões do campo no exercício.

Em organização ofensiva (3-4-3), a equipa tinha como objetivo começar a realizar estes movimentos de rotura descritos no 1º exercício, procurando através dos EXT e AV, ocupar zonas interiores e promovendo indicadores de pressão de linha defensiva. Através destas ações, dever-se-ia procurar uma subida do bloco adversário e colocar uma bola nas costas da linha defensiva, através da subida dos LAT e consequente aceleração evitando assim o fora de jogo ou através de movimentos de rotura do EXT contrário ao raio de ação da bola, aparecendo entre a zona das costas da linha defensiva e o GR. Para que isto acontecesse, era necessário provocar a junção da linha defensiva através do jogo interior, potenciando ao recetor da bola originar uma linha de passe frontal, e o MC conseguir ter a capacidade de jogar nos corredores exteriores através de uma variação do centro de jogo.

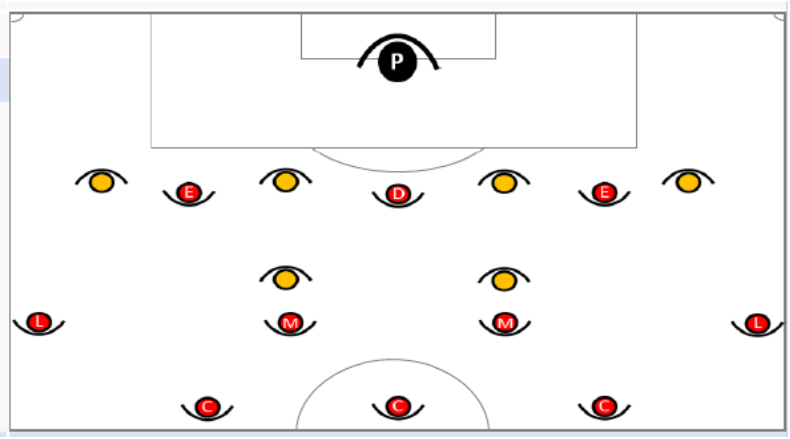


Figura 12. Ação de Finalização – Progressão.

No penúltimo exercício, procuraram-se alinhar conceitos inerentes ao modelo de jogo da equipa, através de um sistema (1-4-3-3) em organização ofensiva, contra um sistema defensivo em (1-5-4-1) que iria ser utilizado no dia de jogo em organização defensiva (em bloco baixo-médio) durante muito tempo (Figura 13). No entanto, face ao dia da semana ainda não seriam trabalhadas estratégias de acordo com o adversário, tendo como objetivo principal o desenvolvimento do sistema padrão tático do clube.

Numa dimensão tática, a organização defensiva em (1-4-5-1) foi trabalhada num bloco baixo, encadeando uma sequência lógica e progressiva com os demais exercícios. A equipa de vermelho, relativamente à linha defensiva (5 jogadores), nomeadamente os DC e EXT/AL (recordando os princípios de jogo do capítulo anterior), formavam através da descida da equipa em bloco baixo-médio uma constante basculação em linha de 5 (1-5-4-1), procurando controlar movimentos de rotura da equipa amarela entre a linha de 4 médios plana, por parte dos EXT e AV, num espaço intersectorial entre a linha dos MC e EXT e linha defensiva (3 DC+AL/EXT). Deste modo, era fundamental procurar sair e pressionar o adversário nos corredores exteriores através do início de pressão feito pelo EXT mais próximo da bola. Quando a bola se encontrava em zonas zona exteriores, deveria ser necessário um grande equilíbrio entre os jogadores da linha defensiva, procurando “apanhar” o adversário em fora de jogo, em

situações de contramovimento, além de que o GR deveria ser preponderante na comunicação e organização da linha defensiva nestes momentos.

Ainda no momento de organização defensiva (equipa vermelha) os MC, EXT e AV deveriam estar altamente comprometidos e de forma estruturada em momentos de organização defensiva e transição ataque-defesa. Os 4 (MC-EXT) deveriam promover um estreitamento do espaço intersectorial, procurando condicionar a possibilidade de ocorrer jogo interior. A sua funcionalidade deveria ocorrer como um "bloco dinâmico" e altamente estruturado, condicionando o adversário ao jogo exterior, tendo em vista a realização de momentos de alta pressão em corredores laterais. O AV deveria também procurar fechar também o corredor interior, evitando que a equipa adversária jogasse no seu médio-MDEF, com a função de construtor de jogo mais recuado, posicionando-se numa zona intermédia a uma troca de bola em "U" pelo adversário, obrigando o adversário a circular a bola de forma mais lenta, ou em contrapartida, voltar a iniciar o momento de pressão ao DC com bola. Este movimento do AV proporcionava a saída de um MC no DC sem bola, devido ao *timing* de pressão exercido pelo AV, sendo este fator preponderante no arrastamento das linhas intermédias e defensiva, visto que o MC livre procuraria encaixar no MDEF livre, através de ações de cobertura e alteração do sistema (1-5-4-1) para (1-3-4-3). Neste último sistema, os EXT deveriam fechar o espaço interior deixado livre. A nível de transição-defesa ataque, a equipa vermelha tinha como objetivo finalizar rápido na baliza do adversário. A equipa amarela procurava em organização ofensiva realizar jogo interior, através dos EXT ou AV, procurando em todos os momentos projetar os seus LAT, através da ligação do jogo entre sectores através do MDEF (descendo para formar linha de construção a 3), ou MC entrelinhas, aproveitando a projeção ofensiva dos LAT e desposicionar simultaneamente os MC de uma estrutura rígida, obrigando-os a encontrar espaço para ligar o jogo com os seus LAT, sendo os MC responsáveis pelo jogo interior/exterior quer através dos EXT/LAT ou AV através da ligação intersetorial.

Nos momentos de transição defesa-ataque, ambas as equipas tinham como principal objetivo trabalhar em bloco baixo (inicialmente), pelo que no momento da recuperação de bola o principal objetivo incidia em procurar a

finalização rápida nas balizas do adversário. Na equipa vermelha, o sistema (1-5-4-1) em organização defensiva, desmontar-se-ia em (1-3-4-3) nos momentos de organização ofensiva, ao invés da equipa vermelha que mantinha o sistema em (1-4-3-3) em organização ofensiva e (1-4-4-2) em organização defensiva, respetivamente.

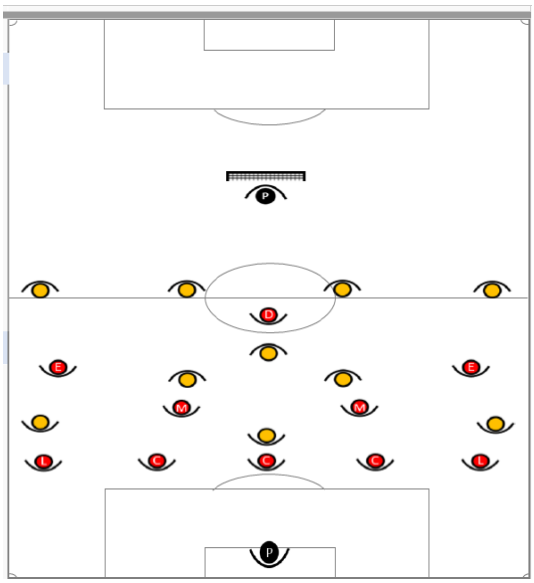


Figura 13. Exercício Setorial - 1-5-4-1 Bloco Baixo – Médio (1-5-4-1) - Linha de 4 MC.

No último exercício, a aplicação dos conteúdos foi realizada numa lógica progressiva, sendo que este exercício já se efetuou ao longo do campo de futebol 11, ao contrário dos anteriores que resultaram em dimensões inferiores (Figura 14). Numa lógica da dimensão tática, esta última fase do treino procurou nos momentos de organização defensiva, a alternância entre os dois sistemas de organização defensiva (1-4-5-1) em bloco baixo e o (1-3-4-3) em bloco alto, utilizando os EXT e AV a condicionar a saída do rival em 1ª fase de construção. Nos momentos de transição defesa-ataque era fundamental jogar de forma vertical nos EXT, quer através de uma progressão apoiada, ou através do passe longo em ambos os sistemas. Em organização ofensiva, o objetivo poderia passar pela circulação da bola horizontal, procurando a progressão no terreno através do jogo interior ou através da variação do centro de jogo, com o apoio

dos corredores exteriores, ou com a ligação pelo jogo interior procurando os corredores exteriores através dos EXT ou AL.

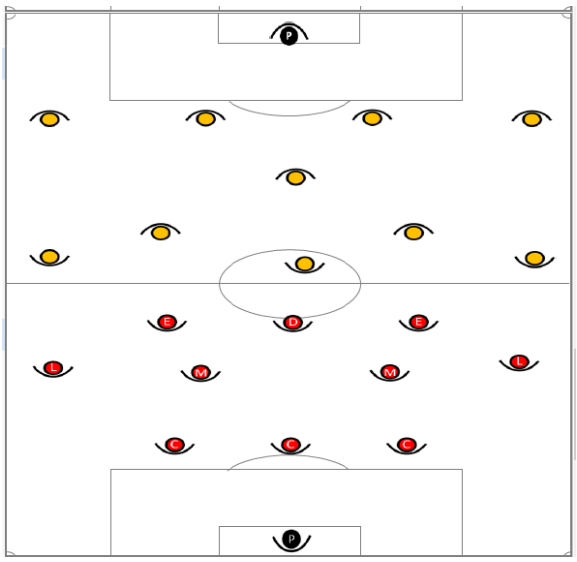


Figura 14. Sistema Padrão - 1-3-4-3 e 1-4-3-3 (alternância entre zonas de pressão - Bloco Alto e Bloco Baixo).

Durante o ano desportivo, as sessões realizadas às quartas-feiras, obedeciam a uma linha assente no desenvolvimento dos sistemas energéticos dos futebolistas (sistema aeróbio/sistema anaeróbio) em contexto integrado, associado a grandes momentos de tensão muscular. Face a isto, eram solicitados através de exercícios constantemente ações em zonas de regime anaeróbio (alático/lático) sempre que existiam exercícios focados em transição ataque-defesa, defesa-ataque em espaços reduzidos, ou apenas em contextos de manutenção da posse de bola. Por outro lado, dentro da mesma UT poderiam ser realizados exercícios que promovessem uma maior ênfase na capacidade aeróbia podendo reduzir-aumentar o espaço, através do aumento-redução do número de toques, quer com a adição de GR ou ausência. Em função disto, seria crucial promover uma diminuição de intensidade por questões de organização estrutural.

Face ao número de jogadores envolvidos seriam ajustadas determinadas estratégias para o objetivo do treino, pelo que muitas vezes tivemos atletas

indisponíveis por transitarem para a equipa B. Este dia era também dedicado ao desenvolvimento do sistema de jogo de treino do clube, de acordo com os conteúdos proclamados pela coordenação do departamento de metodologia do futebol de formação do CYDL.

No final do treino, os atletas tinham a sessão de ginásio como foi descrita, sendo que por norma as quartas-feiras mais indicadas para o treino dos MS, além de realizarem um bloco de treino do core.

A visão do treino de força realizado em fadiga decorria porque o treinador não permitia a sua aplicação previamente à sessão de treino, quer por questões de potencial fadiga pós a realização de exercícios de força, bem como gestão de recursos materiais e utilização do espaços físicos. Face a estas condicionantes, optei sempre por durante a época desportiva direcionar o meu trabalho para a componente da força-resistência, permitindo aos atletas trabalharem sobre condições de fadiga e serem expostos a um constante treino com foco na vertente excêntrica dos movimentos, mantendo um padrão dos níveis de força em condições de fadiga e concomitantemente provocar um aumento da carga aguda e sequencialmente potenciar uma maior carga crónica nos atletas ao longo do tempo.

7.6.6 UT nº 133 - 22.4.2021 – Dimensão Física

A 3ª sessão de treino da semana (22/4/2021) decorreu com a disponibilidade de todos os atletas. Inicialmente realizaram-se um conjunto de exercícios baseados no treino sensório-motor, mais comumente conhecido por “trabalho propriocetivo”, seguido de um breve período de ativação sem bola.

Este período de ativação obedecia também à realização de exercícios com orientação linear, multidirecionais (mudanças de direção), pliometria de baixa intensidade (*skippings,* saltos, etc.), agilidade, mudanças de direção, visto que o 1º exercício pós-ativação já introduzia bola e obedecia a um momento de estratégia operativa para o jogo focado em transições ataque-defesa.

No contexto específico de trabalho sensório-motor (mais conhecido por trabalho propriocetivo) procurava que os atletas reconhecessem padrões de

estabilidade unipodal e monopodal, quer em exercícios sem qualquer tipo de perturbação, como em ambientes com perturbação, promovendo uma maior ou menor dificuldade através do movimento de fechar/abrir os olhos, ou receber alguns toques que gerassem instabilidade ao atleta por parte do companheiro.

Este tipos de exercícios, tinham como objetivo a melhoria da capacidade de estabilização da articulação tibiotársica, bem como utilizar perturbações na orientação e reajuste postural através da alternância entre movimentos unilaterais e bilaterais (ex. saltos e contacto com o adversário para receção ao solo em segurança) realizados em pares, promovendo uma aproximação do gesto desportivo do futebolista (duelo aéreo sem bola), ainda que num contexto de tarefa fechada e sem bola.

A realização deste trabalho prévio tinha como objetivo a prevenção de lesões e a melhoria na *performance* desportiva, através dos ganhos de estabilidade articular, procurando promover respostas adequadas entre a musculatura agonista/antagonista em situações de desequilíbrio, promovendo simultaneamente a capacidade de os futebolistas conseguirem obter reajustes posturais às condições de normalidade da posição base.

7.6.7 UT nº 133 - 22.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica

De um ponto de vista tático-técnico, a sessão pretendia abordar comportamentos intersectoriais para o jogo contra o ATM Sub-19, nomeadamente na basculação defensiva em função da circulação da bola do adversário, trabalho defensivo em (1-5-4-1) com as linhas defensivas (defesa de 5) e linha média (linha de 4) a trabalhar conjuntamente, quer em situação defensiva, bem como ofensiva. Face ao descrito, eram trabalhados momentos de transição defesa-ataque e vice-versa.

Numa 1ª fase do treino, de acordo com o exercício inicial foi percetível a compreensão mais uma vez de uma lógica progressiva baseada nos sistemas táticos e a suas dinâmicas funcionais.

Neste 1º exercício, a basculação da linha defensiva (vermelho) foi trabalhada de acordo com o comportamento da equipa do ATM Sub-19 (Figura

15). Esta equipa apresentava muitos momentos de circulação horizontal da bola, procurando ganhar espaço entrelinhas e desmontando a equipa adversária, quer através da subida dos LAT projetados no meio-campo, bem como a descida dos seus MC a buscar jogo interior através da ocupação do espaço intersectorial do adversário (espaço entre linha média e defensiva).

Realçando os comportamentos da linha defensiva, era fundamental a ocupação de espaços entre os 3 DC e LAT através de uma comunicação constante e basculações em bloco em função da circulação da bola através da equipa amarela (momento de organização defensiva). A alternância entre a basculação e momentos de pressão decorria assim que um AV, MC ou MDEF recebessem a bola, tendo como principal objetivo retratar uma subida da linha em bloco e respetivas coberturas dos restantes elementos da linha defensiva em função da bola. No caso de ameaça de bola nas costas pelo adversário, a linha defensiva teria de fazer reajustes posicionais à retaguarda (coberturas) forçando o adversário a circular a bola horizontalmente, e no momento de jogo vertical nas costas colocar o AV rival ou EXT em posição de fora-de-jogo.

Do ponto de vista da organização ofensiva (amarelos), tinham como objetivo realizar desmarcações em rotura nas costas do adversário, sendo os EXT responsáveis por ocupar zonas mais interiores (entre LAT e DC), de forma a receber a bola no espaço através de um movimento em “L”, procurando acelerar em frente à linha para mudar de direção em diagonal para receber uma bola no espaço entre as costas do defesa e a zona da balizas, evitando ser apanhado em fora de jogo, alternando constantemente o seu raio de ações da zona da bola, quer através dos corredores exteriores e interiores. Por outro lado, a progressão no terreno poderia ser feita através destes mecanismos de passe na profundidade, porém de forma a definir estratégias de contenção da linha defensiva e reajustes posicionais, os MC e EXT poderiam também receber a bola no pé em zonas de ação, promovendo a saída individual de jogadores da linha de 5 (vermelho). Estes comportamentos visavam o desmantelamento da organização do adversário, através da procurar de espaço após movimentos de rotura, combinações, passe ou através iniciativa individual.

A progressão para a estratégia operativa começa a ser encadeada nos exercícios do dia anterior de acordo com o adversário.

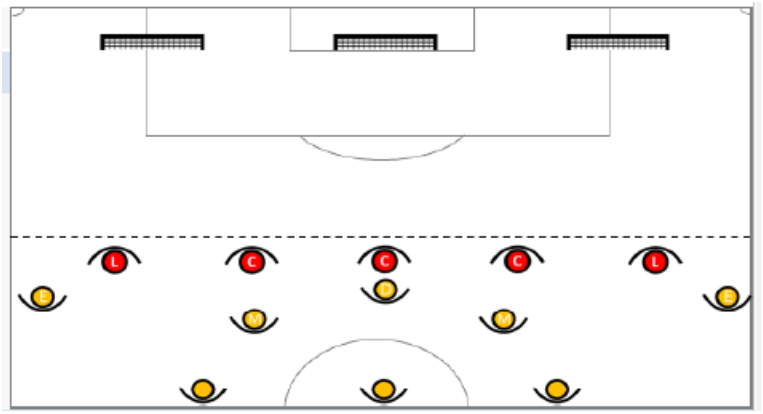


Figura 15. Trabalho Setorial - Ataque-Defesa (Basculação de Linha Defensiva de 5).

No 2º exercício do treino trabalhou-se a componente setorial defensiva através do sistema (1-5-4-1), num bloco baixo com movimentos de basculação da linha média de 4 e defensiva de 5 (Figura 16). A equipa amarela retratava o ATM Sub-19 e a vermelha o CYDL Sub-19.

A nível da organização defensiva (equipa vermelha), nomeadamente na linha de 5 (DC e LAT) tinha como objetivo a realização de movimentos verticais (em momentos de pressão), em função do portador da bola (corredor lateral) ou espaço entre MC, MDEF e linha defensiva. Através de movimentos horizontais (basculações), procurava-se evitar a realização do jogo interior do adversário, obrigando, assim a circular a bola sem objetividade face à criação de uma linha estruturada e consequente redução de espaços entre os 3 setores (linha avançada, média e defensiva). Desta maneira, provocava que o adversário procurasse o jogo exterior através dos LAT e EXT. Além destes objetivos mencionados, um dos indicadores de pressão ao portador da bola era quando a mesma era colocada nos EXT logo este momento deveria ser constantemente ajustado, tendo em conta que deveriam ser realizados constantes movimentos de proteção das costas da linha defensiva comandados pelos GR e ajustadas pela linha defensiva de 5 jogadores. A linha média e o AV, tinham como objetivo fechar o corredor interior através de estreitamento em amplitude e altura das

linhas setoriais. O AV em organização defensiva, tinha também a tarefa de condicionar o portador da bola ao jogo exterior, fechando linhas de passe para o MDEF rival evitando a progressão vertical do adversário por espaços entrelinhas, assim o AV deveria ser capaz de condicionar a saída do DC (portador da bola), pressionando-o e obrigando-o a errar através de ações de pressão da equipa em bloco. No momento de pressão e divisão de bola referido, um dos MC da linha de 4 deveria sair sobre o DC adversário sem bola, condicionando-o na 1ª fase de construção, através do encerramento da linha de passe do DC com bola, procurando que o MC subisse em simultâneo, encaixando no MDEF rival e os EXT fechassem os corredores interiores. Desta forma, seria evitada a progressão do adversário pelo corredor central após o início de pressão do AV e respetivos equilíbrios dos restantes jogadores supramencionados.

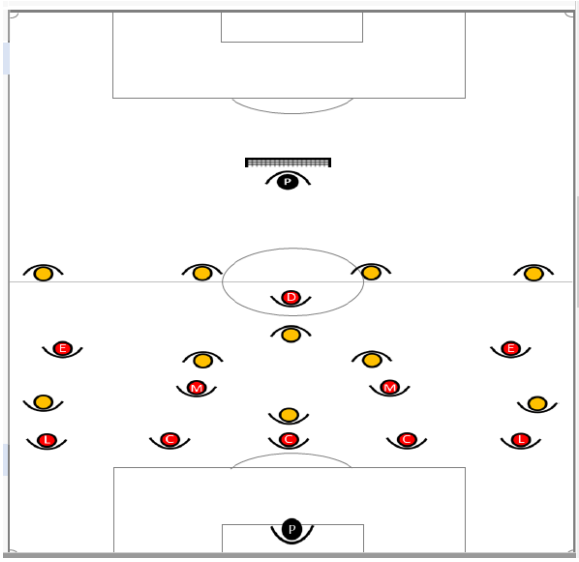


Figura 16. Exercício Setorial Defensivo - Bloco Baixo - Movimentações linha de 4 (Intermédio) (1-5-4-1).

De acordo com a estratégia de jogo definida, este exercício também providenciou momentos de exercitação sobre a temática da transição defesa-ataque, complementando as zonas de definição de pressão ao portador da bola. O 2º indicador de pressão incorporava a saída dos EXT (linha de 4 – em 1-5-4-1) sobre os LAT adversários, sendo que o PL, neste caso encaixava sobre o DC

mais próximo do lado da bola, saltando também um dos MC no MDEF da equipa amarela (ATM Sub-19) obrigando o rival a passar por dificuldades na saída com bola controlada numa 1ª fase de construção. No momento de recuperação da bola, pretendia-se realizar um momento de transição defesa-ataque através de poucos contactos na bola, aproveitando o espaço deixado nas costas pela subida dos LAT projetados do ATM Sub-19 através do jogo exterior.

Sendo que o momento de organização defensiva em bloco alto estava direcionado para projetar a equipa num sistema de pressão em (1-3-4-3) da equipa vermelha (CYDL Sub-19), foi também desenhado um exercício setorial para o efeito (Figura 17). Este último efetuou-se em largas dimensões no campo e com distância entre setores bastante definida e estruturada, além de se alternar entre o sistema de bloco baixo já trabalhado pelo clube (1-5-4-1) contra um sistema (1-4-3-3) do adversário com as suas rotinas implementadas.

Neste sistema em organização ofensiva e num bloco alto (1-3-4-3) e organização defensiva em bloco médio-baixo (1-5-4-1), tinha como objetivo retratar os comportamentos associados ao adversário e à própria estratégia de jogo da equipa, possibilitando o treino de comportamentos associados à estratégia operativa do jogo.

No sistema (1-3-4-3), as estratégias nos momentos de pressão ao portador da bola incidiam no condicionamento do adversário na 1ª fase de construção através de uma pressão ativa e realizada com a máxima intencionalidade e velocidade possível. Os dois EXT mais interiores da equipa tinham como objetivo realizar uma pressão vertical sobre os DC, sendo que os AL/LAT da equipa tinham que realizar o mesmo movimento em paralelo e simultaneamente fechar o corredor central proporcionando uma subida no terreno da equipa com uma distância entrelinhas bem definida, forçando o jogo horizontal por parte do adversário para os corredores. O AV neste momento de pressão específico tinha como objetivo encaixar no MDEF adversário, evitando a progressão do adversário por jogo interior, obrigando os DC a jogar nos LAT, de forma a que estes fossem dissuadidos a jogar na frente (direto ou no GR). Os MC tinham também como objetivo encaixar e perseguir os MC opositores. Caso a equipa contrária adversária optasse pelo jogo direto, a disputa no duelo aéreo teria que

ser agressiva, simples e eficiente com uma distância entre sectores curta para ganhar segundas bolas e “asfixiar” o adversário com uma reação agressiva à perda da bola.

No caso da equipa vermelha (CYDL Sub-19) ganhar a bola, esta deveria incidir na transição defesa-ataque de forma agressiva, procurando superar linhas de pressão do adversário e finalizar rapidamente através de poucos toques e de passes em rotura nas costas dos LAT e DC. Adicionalmente, poderia progredir neste momento do jogo através da sobreposição dos LAT sobre os EXT em situação de condução da bola dos mesmo para corredores interiores, sendo que os LAT procuravam superar as costas dos EXT para criar uma linha de passe na desmarcação.

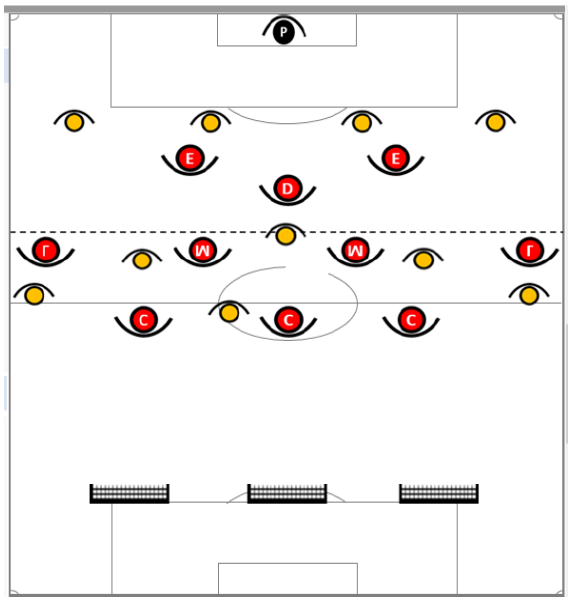


Figura 17. Exercício Setorial (1-3-4-3) - Pressão em Bloco Alto.

Os comportamentos da equipa de vermelho retrataram a estratégia operativa em sistema de pressão em bloco alto do CYDL Sub-19 (1-3-4-3). No entanto, a alternância entre este sistema e o (1-5-4-1) era também patente, sendo esta reajustada em função da voz do treinador. A equipa de amarelo, simulando o ATM Sub-19, tinha como objetivo no seu (1-4-3-3) jogar com os EXT e LAT em amplitude, procurando disposicionar o adversário e com um

MDEF (construtor de jogo recuado), muitas vezes a recuar até à zona dos DC, através de um construção de jogo em linha de 3 potenciando a progressão no terreno em combinações curtas com os seus MC, ou através da condução da bola, face à projeção dos LAT, através da alteração de um sistema (1-4-3-3) para (1-3-4-3) em organização ofensiva, modificando uma estrutura através das dinâmicas impostas por uma 1ª fase de construção a 3. Desta forma, eram eliminadas algumas etapas de progressão com bola no pé através do jogo direto como uma estratégia de recurso por parte da equipa.

No último exercício desta UT, realizou-se um exercício de finalização proporcionado aos jogadores compreender mais um mecanismo de criação de situação de finalização em jogo, embora efetuada em contexto de tarefa fechada e mecanizada, proporcionando uma maior taxa de sucesso aos atletas. Através da fixação de 4 “homens-estaca”, os MC procuravam jogar nos EXT, sendo que através da receção e passe teriam que colocar a bola no espaço através do movimento de rotura em “L” do AV e dos EXT, evitando cair na armadilha do fora-de-jogo, procurando concomitantemente, um momento de finalização no espaço entre as costas do “adversário” e o espaço de controlo de profundidade do GR.

Este exercício tinha como objetivo proporcionar aos jogadores outro mecanismo de procurar a bola no espaço e profundidade através de uma desmarcação multidirecional, potenciando o processo de movimentos de aceleração no espaço e finalização posterior, através da leitura do número de contactos do jogador que realizou o último passe e o controlo de profundidade. Através do controlo da dinâmica dos exercícios os jogadores que passaram pela posição de EXT, estes deveriam colocar a bola no espaço nos minutos iniciais, sendo que numa 2ª fase, a progressão pedagógica baseava-se na receção e passe, finalizando numa 3ª progressão para o momento de decisão livre dos EXT, procurando acelerar ou não o jogo, de acordo com número de toques destes jogadores.

A UT finalizou-se com a marcação de penaltis e respetivo período de retorno à calma, com alongamentos estáticos realizado de livre arbítrio, considerando também a marcação de bolas paradas (penaltis).

7.6.8 Club Atlético de Madrid SAD – Sub-19 – Análise ao Adversário

No dia 23.4.2021 foi realizada de forma habitual uma sessão de análise de vídeo do adversário antes da UT, no entanto face ao trabalhado sessão já tinha sido disposta uma apresentação das nuances estratégicas, embora num contexto sem recurso ao vídeo sendo os comportamentos explicados numa palestra pré-treino, interligados com os requisitos e componentes críticas dos exercícios.

Nas dinâmicas do ATM Sub-19 procediam-se à alteração dos sistemas de organização ofensiva em (1-4-3-3), transformavam-se em sistemas de organização defensiva (1-4-4-2), quando o AV não conseguia disputar a bola com o DC portador da bola.

Em organização ofensiva através do sistema (1-4-3-3) com MDEF e 2 MC, os jogadores tinham como objetivo posicionarem-se com um bloco mais alto, promovendo uma pressão ativa e alta na 1ª fase de construção, procurando que o DC adversário recebesse a bola orientado para o corredor exterior, colocando a bola nos LAT condicionando a progressão do adversário pelos corredores centrais e obrigando o mesmo a bater na frente (Figura 18).



Figura 18. Pressão no DC com bola após bola jogada pelo LAT adversário com movimento do AV a obrigar o rival ao jogo direto.

Numa saída em 1ª fase de construção do adversário observa-se o mesmo comportamento, evitando o jogo interior do rival, através do mecanismos referidos procurando que o adversário jogasse direto para poder ganhar as segundas bolas contando neste momento com a subida dos MC numa linha média de 4 (EXT + MC e AV) a exercer pressão ao portador da bola (Figura 19).



Figura 19. Início de pressão ao portador da bola em saída de pontapé de baliza de forma curta.



Figura 20. Organização defensiva em 1-4-4-2 com subida de um MC para pressionar com AV e recuo de EXT para formar linha média de 4.

No entanto, quando o AV não consegue chegar ao DC adversário a equipa forma uma estrutura de (1-4-4-2) com linhas bem definidas (defensiva, média e ataque) com redução de espaços intersectoriais para posterior ganho de segunda bola, caso o adversário conseguisse realizar o jogo interior ou fosse rápido na reação à perda da bola (Figura 20).

Quando abordamos a questão da linha defensiva, esta requeria que os seus DL perseguissem os EXT adversários, procurando que os 2 DC e LAT do lado contrário conseguissem oferecer coberturas entre o LAT e os corredores interiores como podemos ver ainda de que forma pouco condicionada (Figura 21).



Figura 21. Subida de LAT-ESQ (jogador de camisola vermelha, assinalado a seta amarela) e perseguição ao EXT adversário provocando um espaço nas costas, com DC a projetar cobertura defensiva.

O ATM Sub-19 ao nível de transição defensiva tinha uma forte reação após perda da bola, aplicando agressividade em todos os momentos de aproximação ao portador da bola, através de momentos de temporização (pressão ao portador da bola) e momentos de *timming* intermitentes de pressão (um jogador pressionava e outro ficava em contenção, potenciando a saída a uma linha de passe livre) (Figura 22).

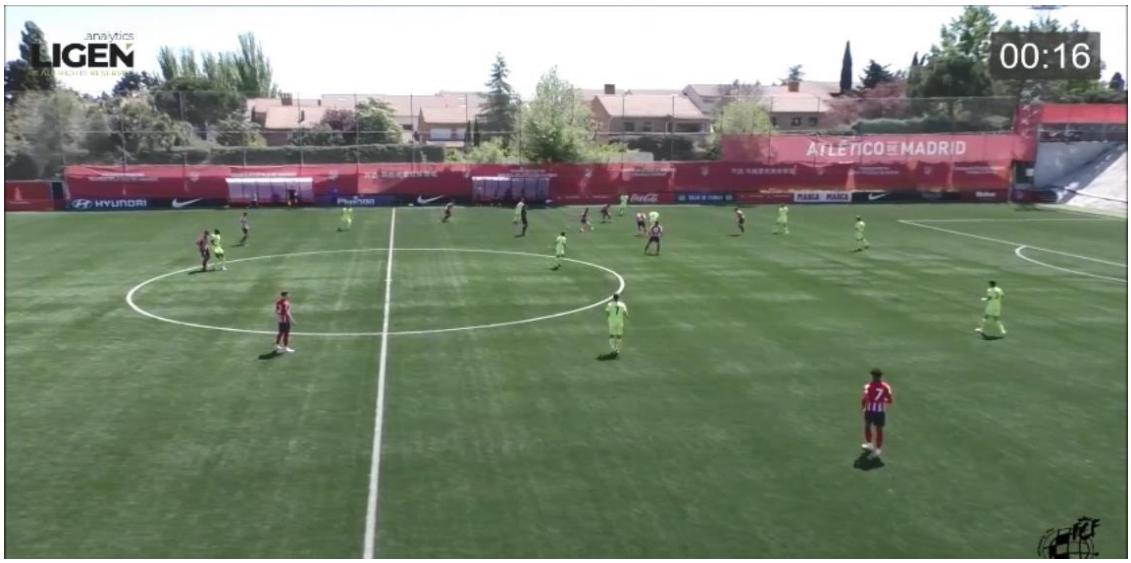


Figura 22. Pressão ao portador da bola, com jogador em contenção preparando-se para pressionar outro adversário.

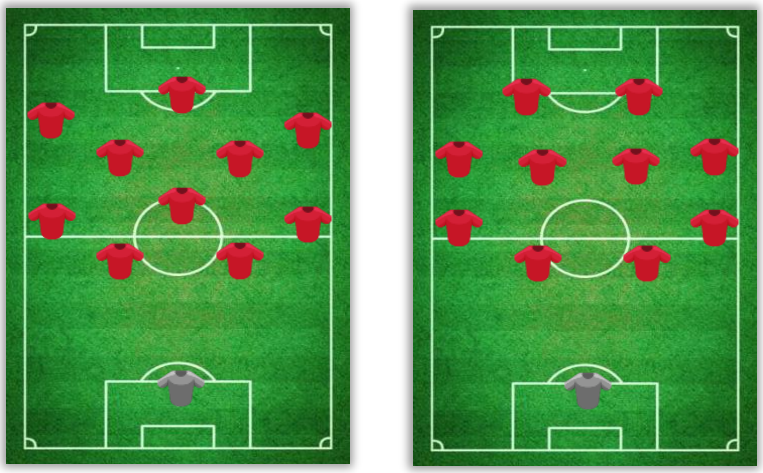


Figura 23. Sistema Táticos Padrão – (1-4-3-3) – Organização Ofensiva e (1-4-4-2) – Organização Defensiva.

A nível de organização ofensiva, a equipa estruturava-se em (1-4-3-3), promovendo um jogo associativo entre os jogadores da equipa (Figura 23). O aproveitamento da estrutura promovia uma saída a 4, numa 1ª fase de construção, proporcionando uma maior amplitude e consequente projeção dos LAT (ESQ e DIR), através do MDEF, apoiado por 2 MC nas costas da linha média

do adversário, fornecendo linhas da passe através da ligação do jogo interior. Não obstante, procuravam também a construção com a 3, procurando o MDEF receber a bola entre 2 DC, quer através do GR procurando uma construção mais apoiada ou através do jogo direto com a projeção dos LAT, como AL e os EXT com movimentos de rotura interiores. Consecutivamente, numa saída a 4, os dois EXT estavam também projetados em amplitude, promovendo a descida do rival no terreno através da fixação do AV entre os DC e LAT (Figura 24).



Figura 24. Sistema padrão (1-4-3-3), com MDEF como elo de ligação do jogo interior e os dois MC na costas da linha média do adversário.

Na progressão no campo, a equipa pretendia ligar o jogo pelos corredores exteriores através de situações de 3 x 2 com a participação em combinações diretas do LAT, EXT e um MC como apoios. Deste modo, a fase de finalização deveria ocorrer pelo jogo exterior, através de movimentos de rotura do AV, ou EXT a jogar de fora para dentro, ou através de um MC. Estes jogadores poderiam receber a bola e promover a variação do centro de jogo através da ligação com outro jogador em espaço intermédio ou de forma direta nas costas do adversário (Figura 25).



Figura 25. DC com bola, projetando os LAT, possibilitando a descida MDEF para ligar jogo entre setores pelo corredor central.

A partir do momento em que os DC se sentiam apertados, a equipa poderia também colocar a bola nas costas da defesa adversária sobre o EXT do lado oposto à zona da bola (de forma vertical) através dos MC ou GR (se em 1ª fase de construção) com construção a 3, promovendo o ganhar diversos metros na progressão do terreno desmontando o adversário e promovendo a superioridade pela sobreposição do LAT contrário do recetor da bola (Figura 26). Na presença de ações de cruzamento ou em situações de 1x1 devido à virtuosidade técnica dos jogadores e qualidade individual poderiam optar por estas dinâmicas.



Figura 26. Construção a 3, com descida do MDEF a formar linha de 3 com abertura de DC e projeção de DL para jogar nos EXT a pedir bola junto à linha lateral.

Em momentos de transição defesa-ataque, a equipa demonstrou-se forte após a perda da bola, rápidos na ocupação do espaço, quer através do jogo exterior, como interior, procurando a realização de um jogo vertical com movimentos de rotura constantes (fora para dentro), por parte dos EXT. Estas dinâmicas decorriam através de passes nas costas da defesa, aproveitando a qualidade e capacidade física dos mesmos, através de ações de aceleração, condução, progressão da bola para zonas interiores e consequentes ações individuais de 1x1. Estas dinâmicas poderiam ser também alvo de uma sobreposição dos LAT, sobre os EXT para potenciais cruzamentos, através da condução da bola por EXT para zonas interiores e por uma passagem dos LAT nas suas costas, oferecendo uma linha de passe na frente para o portador da bola (Figura 27).



Figura 27. Momento de transição defesa-ataque com MC a colocar a bola no espaço em EXT (situação 1x1) com apoio nas costas do LAT para solução de cruzamento.

Desta forma termina o ponto relacionado com a análise do adversário em questão, fomentando a ideia desta informação ser altamente pertinente na construção das UT e microciclos.

7.6.9 UT nº 134 - 23.4.2021 – Dimensão Física

Na sexta-feira (23/4/2021), coincidente com a UT nº 134, o trabalho de ativação baseou-se na realização de exercícios de cariz coordenativo, através do uso de material como; escadas de coordenação e estacas. Esta parte do treino incidia em exercícios de *skipping lateral, skipping frontal*, carioca, contorno de estacas em exercícios de aceleração (10, 20 e 30 metros), quer de forma linear, com orientação multidirecional, alinhados com exercícios de pliometria de baixa intensidade, como o *bog pose**,*** ou exercícios de técnica de corrida, de forma a estimular os atletas nas progressões de movimento no âmbito da frequência ou amplitude de passada.

7.6.10 UT nº 134 - 23.4.2021– Dimensão Tático-Técnica

O treino na dimensão técnico-tática incidia sobre em exercícios de velocidade, ou em momentos novamente de momentos de transição ataque-defesa e vice-versa. Neste sentido, eram realizados exercícios em espaços de maiores dimensões, um maior tempo de atividade e pouco tempo de recuperação entre esforços, promovendo também a capacidade de os atletas recuperarem entre ações em modo *jogging*.

Nesta UT focaram-se conteúdos como a finalização, procedente de ações de cruzamento, bem como de um exercício sectorial, tendo em vista a estratégia operativa, permitindo reproduzir ações de transição ataque-defesa em situação de bloco alto, permitindo a reprodução de momentos de alto regime anaeróbio alático, estimulando a velocidade máxima e as acelerações. Complementando estes comportamentos, foi também trabalhado os momentos de rutura dos AV nas costas do adversário em bloco alto e médio do adversário (comportamento observado), num sistema de organização ofensiva da nossa equipa (1-3-4-3). De forma a encerrar a sessão de treino, procedemos à marcação das bolas paradas ofensivas (cantos, livres e penaltis).

Em concreto, o 1º exercício incidiu no exercício similar ao dia anterior, reforçando os movimentos do setor defensivo na dinâmica da linha defensiva em movimentos de basculação do ataque adversário (Figura 28). Este exercício tinha como principais objetivos o trabalho de basculação da linha defensiva, com saída ao espaço intermédio do lado da bola, através de movimentos de cobertura da linha defensiva, estando esta sempre próxima de uma linha de 5 em todo os movimentos de circulação do rival. O objetivo passava por realizar movimentos de encurtamento de espaço entre jogadores e recuos, no caso de não existir um passe. Numa última componente, era necessária a temporização da linha para conseguir apanhar o adversário em fora de jogo, sendo também trabalhado o momento de subida e recuo da linha, bem como a obstrução de remate em zona central do adversário. De acordo com esta estratégia, a equipa de amarelo em organização ofensiva (3-4-1) promovia movimentos de rotura e desmarcação nas costas da linha defensiva para conquistar o espaço nas costas do adversário, podendo os EXT alternar entre o corredor interior e exterior, através da receção da bola e condução da mesma para espaços intermédios. A colocação da bola nas costas do adversário, ou ligando com os MC, poderia ser feita através da condução, fixação e posterior decisão em função do momento de saída de um elemento da linha defensiva. Neste momento, a ação de colocar a bola entre DC e LAT, de forma aos EXT saírem de "fora para dentro" em *sprint* nas costas da defesa, através de contramovimentos.

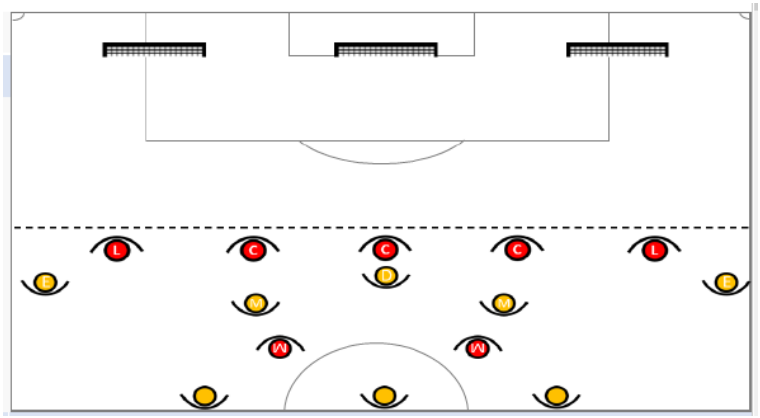


Figura 28. Exercício Setorial (Ataque-Defesa) - Dinâmica de Linha Defensiva – Basculação.

No exercício nº 2 da UT, procurámos mais uma vez trabalhar os mecanismos defensivos para o jogo em (1-5-4-1) e a tomada de decisão entre a altura de linha de defensiva, quer em bloco médio, como em bloco baixo (Figura 29).

A nível dos momentos de organização defensiva (1-5-4-1) em bloco baixo, a equipa procurava apenas realizar momentos de basculação orientando o jogo exterior do adversário. Neste momento deveria ser exercido um momento de pressão ao portador da bola em zonas laterais e intermédias, de acordo com o 1º exercício desta UT procurando uma progressão metodológica. Quando a equipa procurava subir até um bloco médio, a linha defensiva teria que estar mais atenta sobre o controlo da profundidade nas suas costas, procurando simultaneamente controlar os movimentos dos EXT adversários, que simulavam o comportamento do ATM Sub-19. Os inícios de pressão enquadravam-se no condicionamento do jogo adversário nos corredores laterais, procurando o EXT da equipa vermelha (CYDL Sub-19), pressionar o LAT em situação de posse de bola, sendo o AV responsável por condicionar e fechar linha de passe do DC mais próximo do LAT, com o MC em linha de 4 mais próximo do portador da bola a fechar o espaço intermédio e o MC mais afastado a encaixar sobre o MDEF do ATM Sub-19 (construtor de jogo recuado) obrigando o adversário a jogar direto. A equipa em organização ofensiva (1-4-3-3) tinha como objetivo ser altamente vertical em momentos de transição defesa-ataque, proporcionando através de poucos toques na bola chegar à baliza do adversário em pouco tempo. Os jogadores nos corredores laterais forçavam passes nas costas dos AL/LAT, de forma a que os EXT exercessem os comportamentos da equipa do ATM Sub-19 sem bola, partindo de fora para dentro, através de movimentos em diagonal e receber a bola no espaço deixado entre a linha defensiva e o GR.

No exercício seguinte, pretendia-se trabalhar uma saída de bola em 1ª fase de construção de forma estratégica da equipa (CYDL Sub-19) contra o ATM Sub-19 em situação de (1-3-4-3). Desta forma, procurava-se alternar entre o jogo curto, ou através do jogo direto em zonas entre DC adversários e LAT, ou potenciando a projeção da bola somente nas costas dos LAT rivais (Figura 30).

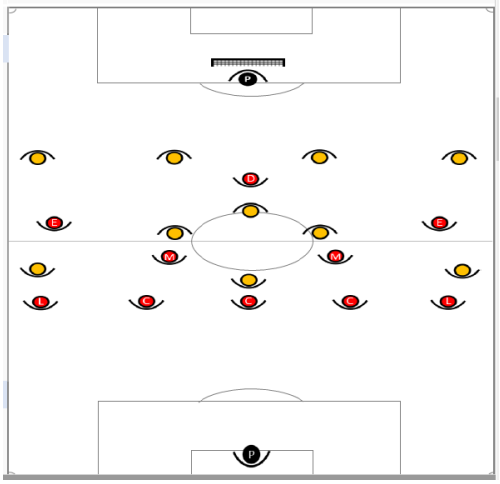


Figura 29. Exercício Setorial Defensivo (1-5-4-1) - Bloco Baixo com tomada de decisão - Subida de Linha Defensiva.

Este comportamento era exercido para potenciar eventuais desequilíbrios nas costas, derivado à sua grande projeção ofensiva no terreno. Não obstante, procurava-se também a colocação desta bola no espaço referido, proporcionando ações em que o AV e EXT oposto ficassem numa zona mais interior para disputar a bola no ar após pontapé direto, sendo esta potencialmente "penteada" de forma ao EXT (situado num corredor) aproveitar em velocidade as costas do DL e DC da zona da bola. A progressão desta bola poderia ser feita a nível dos corredores laterais, ou através da ligação com os MC, quer através do jogo direto ou dos DC a colocar a bola nas costas do DL, como já foi referido. Em momentos de transição ataque-defesa era fundamental a realização de um momento de pressão rápido e agressivo ao portador da bola, mas caso não fosse possível recuperar a mesma, a equipa deveria manter a organização estrutral das linhas (1-5-4-1), evitando ser batida em transição defesa-ataque pelo adversário.

A simulação do sistema de jogo do ATM Sub-19 (amarelo), deveria realizar uma pressão ativa em (1-4-3-3) em bloco alto, com MDEF e os MC posicionados em triângulo, com o MC a pressionar o central opositor, tendo o AV a capacidade de pressionar o portador da bola, formando um padrão de (1-4-4-2), sendo o MDEF obrigado a subir no terreno e a subir, formando uma linha de 4 com os EXT e MC livre, obrigando a equipa a recuar e de imediato pressionar o portador

da bola num através do jogo exterior. No caso de superar esta linha de 4 da zona média, o LAT do lado da bola deveria pressionar o portador da bola (numa hipotética situação de bola no corredor exterior), promovendo a cobertura dos espaço interior do promovida pelo DC mais próximo ao lado da bola.

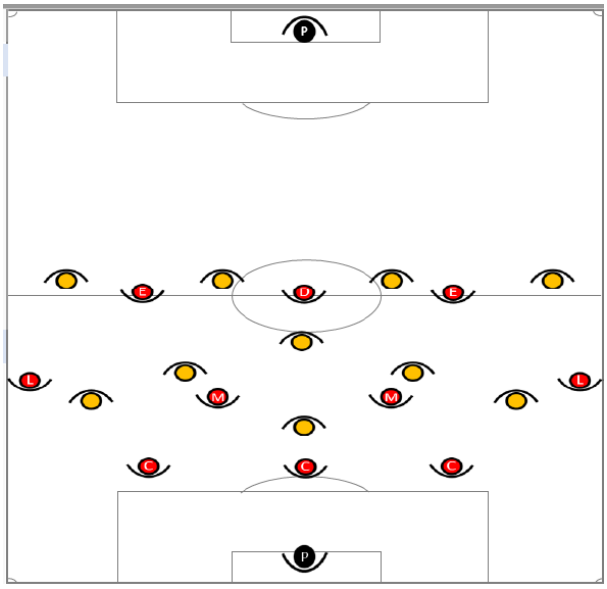


Figura 30. Saída de Bola em 1ª Fase de Construção - Espaços de Progressão - Jogo curto ou direto.

No penúltimo exercício foi realizada mais uma ação de finalização, de forma a promover o *timing* de desmarcação e a alternância do AV e EX da equipa, de acordo com uma progressão metodológica ao 1º exercício de treino realizado no dia 21.04.2021 (Figura 31). Neste exercício procurou-se trabalhar um conjunto de movimentos entre os jogadores da posições referidas, simulando a subida do bloco do adversário através do movimento interior do EXT e uma desmarcação em rotura do AV através de um momento de finalização. Esta seria uma das formas para criar uma situação de finalização no jogo, aproveitando a subida da linha defensiva (sem manequins), com o aproveitamento do jogo exterior e colocação de bola no espaço apanhando a linha defensiva contrária em situação de contramovimento.

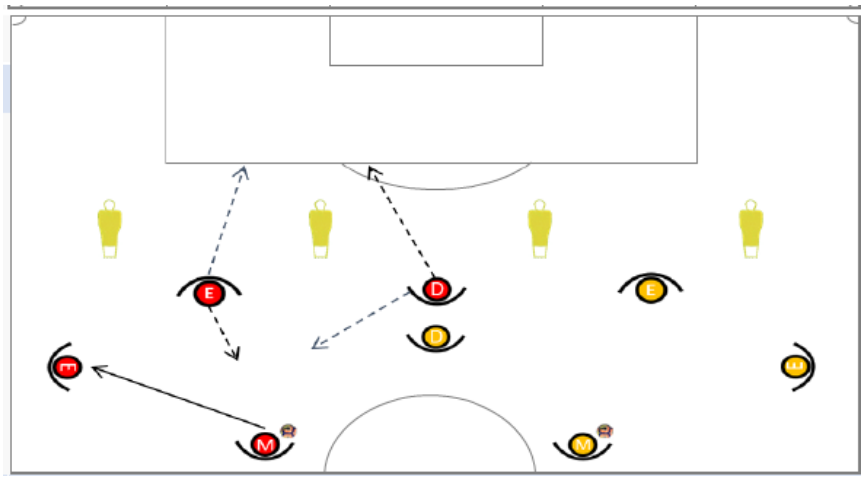


Figura 31. Ação de Finalização - Alternância entre EXT e AV.

Após estes exercícios ainda foram realizadas ações de bola parada ofensivas (lançamentos e penaltis), porém a pedido da equipa técnica decidi não abordar este momento do jogo ou expor qualquer informação sobre o mesmo.

7.6.11 UT nº 135 - 25.4.2021 – Dimensão Física

A última unidade de treino do microciclo (5ª UT; 24/4/2021) iniciou-se com um período de ativação de 4 minutos, dentro de um espaço delimitado para os atletas (30x30 m), de forma a que estes realizassem exercícios livres.

O meu procedimento semanal na última UT antes do jogo no 1º exercício, baseava-se na contagem do tempo e providenciando aos atletas a contagem decrescente do tempo (4 minutos), de forma a que os mesmos tivessem autonomia própria para realizarem os exercícios que bem entendessem num momento de ativação dentro de uma área de 20x30 m.

De seguida, foi realizado um jogo lúdico para a promoção de um bom ambiente de grupo, de forma a que os atletas descomprimissem sobre uma longa semana de trabalho, nomeadamente o “jogo do lenço”, de forma a promover momentos de descontração e momentos de aceleração muito curtos intercalados e orientados para um trabalho de agilidade.

7.6.12 UT nº 135 - 25.4.2021 – Dimensão Tático-Técnica

De um ponto de vista integrado, foi realizado um exercício de finalização, com movimentos de rutura no espaço em zonas de finalização (área e pequena área) dos homens pelos 3 homens da frente já descritos (1-3-4-3). Desta vez forma foram abordados conteúdos de ações de bola parada defensiva (cantos, livres e lançamentos laterais), promovendo rotações entre distintas funções (adversário, jogador da própria equipa), de forma a compreender os comportamentos próprios e do adversário na sua globalidade.

No exercício inicial pós-ativação foi trabalhado mais um momento de finalização com contramovimentos dos EXT e AV, com movimento interior do EXT que iria receber a bola, de forma a promover uma situação de variação do centro de jogo, através de uma breve condução com bola e através de um passe em rutura, aproveitar a subida do AL para cruzar e aparecer na área em velocidade os 3 homens da frente em (1-3-4-3) em antecipação sempre (Figura 32). Esta foi mais uma dinâmica trabalhada para poder atacar as costas do adversário e o espaço entrelinhas deixado entre o GR e a linha defensiva, devido à projeção dos LAT do ATM Sub-19.

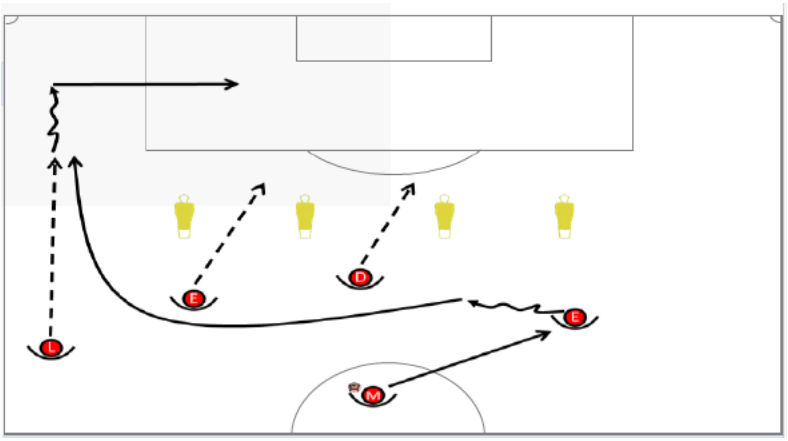


Figura 32. Ação de Finalização pelo corredor exterior através de AL/LAT.

No 2º exercício e 3º exercício foram trabalhadas estratégias de ação de bola parada, nomeadamente a organização defensiva em cantos, sendo o posicionamento dos jogadores definida pelas caraterísticas individuais apenas

faço referência à estrutura padrão adequada ao contexto. A pequena área seria controlada pelo GR, tendo a capacidade para sair a cruzamentos na zona e intercetar bolas, se adequado, estando também presente uma linha de 4 jogadores, de forma a disputar duelos aéreos e limpar a bola para fora da zona perigo. Caso a equipa adversária pudesse sair a jogar curto estavam em alerta dois jogadores numa potencial saída ao portador da bola. Além destes fatores, 3 jogadores (com configuração diferente no logo) procuravam a marcação homem-a-homem a jogadores-chave da equipa adversária.

Esta UT era realizada com base no trabalho de ações de bola parada, no entanto a pedido da equipa técnica decidi não abordar este momento do jogo ou expor qualquer informação sobre o mesmo, tal como no ponto anterior.

7.6.13. Dia de Jogo – Cultural y Deportiva Leonesa SAD – Club Atlético de Madrid SAD – Sub-19

Neste dia, em função do que foi trabalhado ao longo da semana apresentou-se inicialmente uma estrutura tática em organização ofensiva de (1-3-4-3) com alternância para momentos de organização defensiva para o sistema de (1-5-4-1).

A estratégia de comunicação por parte da equipa técnica para o jogo apelou para os jogadores disfrutarem do momento em que estavam promovendo simultaneamente uma alta intensidade no decorrer do jogo e lutar pelos 3 pontos. Os jogadores foram incentivados para todos estarem a ajudar e a “remar “para o mesmo lado (11 titulares + 7 suplentes), remetendo ao fator de o adversário ter todo o favoritismo e que a equipa não tinha nada a perder num jogo desta natureza. A pressão estaria toda no lado do adversário, visto que a escola de formação do rival era reconhecida mundialmente e ninguém acreditava na nossa equipa para poder ganhar pontos. Adicionalmente, o jogo era fundamental para o adversário continuar na frente da luta pelo título de campeão de grupo, até à data disputado com o seu eterno rival (Real Madrid Club Fútbol). Caso o ATM Sub-19 se mantivesse como 1º classificado, poderia disputar o título de campeão nacional.

De forma a poder pontuar no jogo, o mister instruiu os jogadores para serem capazes de atacar e "ferir" o adversário de acordo com os comportamentos trabalhados, além de demonstrar solidez defensiva dando mais uma vez uma imagem de que qualquer adversário dificilmente poderia pontuar em León, independemente da sua dimensão clubística.

Numa perspetiva de dinâmicas defensivas, deveríamos abordar o jogo de uma forma muito estruturada, impondo um ritmo de jogo e uma intensidade muito alta sem bola procurando simultaneamente perder algum tempo, obrigando o desgaste mental do adversário através do abrandamento dos ritmos de jogo.

Numa fase de pressão em bloco alto (1-3-4-3), a decisão de pressionar o portador da bola deveria passar pelos dois EXT em pressão aos DC ou LAT adversários, visto que o AV deveria encaixar no MDEF rival privando o jogo interior do rival. A passagem de bloco médio ou baixo em (1-5-4-1) para (1-3-4-3) exigia que os nossos LAT se transformassem em AL, formando uma linha de 4 média (plana) iniciando um momento de pressão ao portador da bola, sendo que os MC e AV tinham como objetivo fechar o corredor interior, impossibilitando a ligação do jogo pelos DC com os MC.

Em (1-5-4-1), o AV encaixava com o MDEF, de forma a fechar o corredor central, promovendo a circulação da bola entre os DC e LAT, potenciando que os EXT descessem para formar uma linha de 4 em situação de bloco médio-baixo neste sistema. A saída de algum jogador desta estrutura só aconteceria caso o DC adversário conduzisse bola e realizasse uma progressão no terreno pelo corredor central.

A linha defensiva deveria realizar movimentos de basculação e de proteção das costas, quer em bloco baixo-médio (1-5-4-1) guiado pela "altura" dos bancos de suplentes, sendo o GR da nossa equipa fundamental na comunicação e no controlo da profundidade. Em momentos de transição ataque-defesa deveríamos recorrer constantemente a faltas estratégicas para evitar a progressão rápida do rival no campo.

Em momentos ofensivos, numa 1ª fase de construção deveríamos utilizar o sistema (1-3-4-3), com o objetivo de promover o jogo em amplitude e com a possibilidade de promover o jogo direto nas costas dos LAT adversários

projetados no terreno, colocando a bola entre a zona dos DC e LAT, de forma ao AV disputar a bola, promovendo momentos de indecisão na linha defensiva do adversário de forma a "pentear" a bola para o espaço aproveitando movimentos de rotura e desmarcação em profundidade dos nossos EXT ou ganhar um segundo duelo num raio curto de ação da bola. A progressão no terreno através deste sistema baseava-se na amplitude, através da transformação dos nossos LAT em AL, possibilitando aos mesmos realizar por vezes movimentos interiores, de forma a receber a bola entrelinhas ou nos corredores laterais de forma a criar momentos de superioridade na zona da bola. Assim que existisse esta possibilidade o EXT ou LAT deveria procurar o cruzamento para a área ou mesmo tentar o remate.

A nível da transição defesa-ataque a equipa deveria ser o mais possível objetiva e vertical, progredindo no terreno através de poucos passes e explorar as costas dos LAT adversários. A jogar em (1-3-4-3) a equipa deveria procurar a progressão no terreno através da profundidade, procurando o aproveitamento da velocidade dos nossos EXT e a capacidade de atrair a linha defensiva do rival através do nosso AV. Em (1-5-4-1) o nosso AL/LAT deveria prever uma situação de perda da bola, provocando a descida no terreno, através da formação da linha média de 4, descendo e procurando os homens mais próximos da bola ocupando a zona da bola de forma agressiva, com os MC e EXT próximos e fechados.

A nível de bolas paradas defensivas, exigiu-se aos jogadores momentos máximos de concentração, de acordo com o que foi trabalhado a nível de treino. A nível ofensivo procurou-se incentivar os jogadores a acreditar no aparecimento em espaços vazios e com uma dinâmica agressiva aproveitando qualquer momento de relaxamento do adversário.

Uma temporada desportiva e um protocolo metodológico não pode ser resumido em poucas palavras, porém, face a esta breve explicação de um microciclo quis demonstrar que a metodologia aplicada em UT e desenvolvimento das qualidades físicas em terreno durante um microciclo estava conectada com o essencial corresponder às exigências do nosso modelo de jogo e à estratégia operativa.

7.6.14 Controlo de Carga de Treino – *TQR*, PSE-Sessão e ACWR

Como já foi referido ao longo deste trabalho o processo de monitorização, avaliação e controlo da CT foi sempre feita com recurso a ferramentas de caráter subjetivo, nomeadamente através da aplicação do questionário de PSE e *TQR*. Através da PSE-Sessão era também possível aceder a variáveis como a monotonia de treino, rácio ACWR*, strain* ou até o conhecimento de valores médios de determinada variável, desvio-padrão, score-Z entre outras variáveis.

Diariamente a implementação do *TQR* era realizada previamente à entrada dos atletas nas instalações desportivas, até 10 minutos antes do treino, logo através da resposta ao questionário realizada de forma individual as mesmas eram visualizadas pela equipa técnica antes da sessão de treino ter início. Este rápido procedimento permitia à equipa técnica ter uma breve noção daquilo em que consistia o estado subjetivo de recuperação de cada atleta individual, porém era possível verificar alguns resultados se poderiam manter independentemente das condições de fadiga. Uma das desvantagens na aplicação deste tipo de prática assenta na resposta com total honestidade dos atletas. A utilização e aplicação deste tipo de prática era também realizado em dias de jogos amigáveis e oficiais. Esta avaliação diária conduzia ao envio de um relatório semanal relativo aos dados recolhidos, visto que o treinador tinha interesse em receber os valores médios (PSE-Sessão) após uma semana de trabalho, ao invés de receber informação diária.

A nível de recolha e registo de dados diários pretendia-se compreender se os atletas estavam predispostos para uma determinada aplicação de estímulos na sessão de treino, podendo o treino sofrer algum ajuste em função de determinadas respostas menos expectáveis para o dia da semana em causa. O relatório semanal direcionado para esta variável era representado sob a forma de média, estando o seu valor visualmente expresso e posicionado por linhas de categoria, permitindo à equipa técnica compreender facilmente, ainda que com algum erro, as zonas de recuperação e o posicionamento médio do atleta nas suas respostas ao longo do microciclo, considerando o jogo e as sessões de

treino na sua representação (Figura 33). Além desta tipologia de representação, também foram evidenciadas outras estratégias de apresentação nomeadamente por sectores posicionais (ex.: DC).

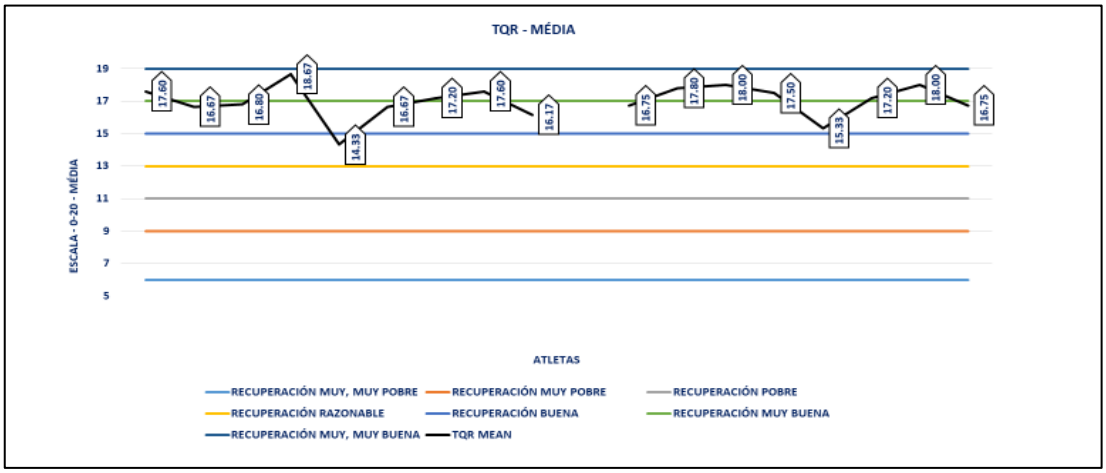


Figura 33. TQR - Exemplo de relatório semanal. O nome dos atletas foi oculto por uma questão de proteção de dados.

Apesar dos potenciais erros na leitura e interpretação de variáveis, esta informação era útil na gestão e controlo de cargas de treino permitindo uma visualização genérica e subjetiva do estado dos atletas.

Devo referir que o treinador principal no dia de jogo não pretendia ver os resultados inerentes a este questionário. Numa situação específica, foi verificado num contexto pontual que um jogador tinha evidenciado valores mais baixos que o habitual na resposta a esta variável nos dias (-2), (-1) e dia de jogo. Neste particular, perante esta situação decidi comunicar à equipa técnica que nos referidos dias que o jogador X, após verificação dos valores do mesmo durante condições similares em microciclos anteriores estava abaixo do expectável quanto aos valores apresentados.

Após uma monitorização do mesmo desde o dia (-2), (-1) e dia do jogo optámos por retirar o atleta do 11 inicial, sem ter trabalhado uma estratégia de contenção à sua substituição provocando um conjunto de problemáticas decorrentes em jogo. Os jogadores que entraram no 11 inicial em detrimento do que estava inicialmente previsto jogar, não estava a contar em jogar como titular,

a sua posição natural não era a mesma, resultando em jogo com 2 ações resultantes em golo pelo seu corredor, devido ao mau controlo da profundidade por parte do atleta e por falta de rotinas naquela posição específica. A avaliação de um golo por si só, não deve ser condicionada e visualizada isoladamente, pelo que para a bola pudesse ter chegado aquelas zonas de terreno outras ações não foram executadas previamente por outros sectores. De forma a complementar as informações relativas ao trabalho, devemos sempre obedecer a uma interpretação de fatores a considerar no desempenho desportivo de um atleta/equipa, dimiunuindo o erro e tomando as melhores decisões para o contexto de prática, sendo este um exemplo claro sobre uma abordagem multidimensional e não exclusiva numa simples métrica. Ao acontecer outra vez a mesma situação com outro sujeito num jogo distinto optámos por não correr riscos e utilizar o jogador fatigado até que o mesmo pedisse substituição.

A aplicação do questionário da PSE obedeceu às mesmas regras de apresentação de valores médios (média). No entanto, a maior aplicabilidade e plasticidade da PSE permitiu a representação de outras variáveis permitiu ter outro tipo de visualização (por posições, etc.) (Figura 34). Através do conhecimento do tempo total de treino a multiplicar pela PSE-Sessão relativa a cada atleta, obtida imediatamente após a sessão de treino, após 30 minutos da finalização de treino deveriam ser recolhidos os dados, de acordo com a literatura. Apesar deste procedimento ser um padrão para a execução de um protocolo estandardizado e validado na literatura o contexto de prática vivenciado não oferecia essas condições. Quando me refiro a estas condições, evidencio que a PSE-Sessão era retirada após a saída do campo no momento pós-finalização da UT, visto que o protocolo de atuação do COVID-19 não permitia que os atletas tomassem qualquer duche ou estar muito tempo num espaço fechado com um grande aglomerado de pessoas durante a semana, com exceção ao jogo. De forma a não criar problemas no protocolo de higiene e segurança, optou-se por retirar os dados desta forma, além das baixas temperaturas evidenciadas durante o decorrer da época.

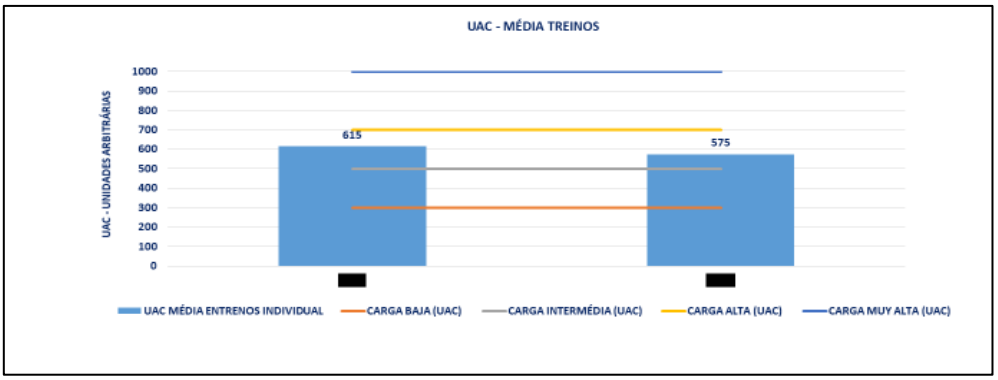


Figura 34. Visualização gráfica das Unidades Arbitrárias (UA) de Carga por posição (ex.: EXT).

Uma outra variável originária da avaliação da PSE-Sessão, utilizada para definir os valores internos de carga percecionados pelos sujeitos foi o rácio ACWR. Este rácio foi calculado tendo em conta a carga semanal (carga aguda calculada durante 7 dias) e carga acumulada (carga crónica) dos últimos 28 dias de treino, considerando valores relativos à PSE-Sessão. Referindo uma vez mais, um dos princípios do rácio ACWR refere que uma maior carga acumulada de treino (carga crónica) associada a uma aproximação do valor associado à carga aguda semanal poderia ter um efeito contra as LD de não-contacto demonstrando uma maior resiliência para o suporte estímulos de treino por parte dos atletas. Para atletas de futebol, o valor de rácio definido como “protetor de lesões” para atletas de futebol situa-se entre 1.00-1.25, sendo sugerido como um intervalo potencialmente importante para o controlo de cargas de treino. Partindo destes pressupostos, era realizado um relatório semanal de forma a complementar estas informações, fornecendo assim informação à restante equipa técnica, balizando-se nestes princípios descritos e mantendo a representação gráfica utilizada para as variáveis apresentadas.

A flutuação de subidas e descidas de jogadores entre a equipa B, juniores e juvenis foi grande, pelo que por vezes alguns dados referentes à complementação das folhas Excel eram perdidos ou não assinalados pelos preparadores físicos das respetivas equipas. De forma a resolver esta situação tinha de comunicar diretamente com os mesmos, visto que cada preparador físico, dentro de uma dinâmica metodológica de trabalho na sua equipa tinham as suas próprias subdinâmicas de trabalho.

A apresentação de valores individuais em determinados atletas acima de valores de 1.25 (valores de corte apresentados pela literatura), caso fossem simultaneamente representados paralelamente por valores médios semanais de recuperação abaixo do que era considerado normativo (15 - Boa recuperação) eram reportados ao treinador e debatidos em equipa técnica. Por vezes, valores mais elevados poderiam ser uma consequência do aumento do número de minutos de tempo total de treino, aplicação de cargas com maior intensidade, ou até por questões relacionadas com o foro pessoal/académico (exames da faculdade, problemas pessoais, etc.)

8. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Este capítulo pretende demonstrar algumas estratégias utilizadas na minha integração no ambiente profissional durante esta jornada face ao contexto laboral, nomeadamente estratégias de desenvolvimento e estratégias de remediação utilizadas face aos problemas vivenciados (idioma, clima ou a integração social). Considerando estes fatores, pretendo também reportar problemáticas associadas a um contexto laboral internacional, que podem ser aplicáveis a distintos contextos profissionais na área do desporto.

8.1 Relações Interpessoais – Equipa Técnica

Ao longo das minhas experiências passadas no futebol, o meio futebolístico não me permitiu a conquista de grandes relações de amizade, nomeadamente devido à enorme competitividade e alguma falta de bom senso de certos indivíduos. Globalmente, defino-me como uma pessoa amigável, sociável, colaborativa e sempre disposta para ajudar o próximo. No entanto, tenho a preocupação de me antecipar perante o ambiente de um contexto específico, visto que não sabemos com quem poderemos lidar. Apesar de me ter informado previamente sobre o clube, não tinha qualquer informação sobre com quem ia trabalhar durante este ano.

A equipa técnica na qual estive inserido trabalhava junto há vários anos, com exceção de um treinador-adjunto e do treinador de GR (ambos já trabalhavam no clube, mas não na mesma equipa técnica). Este foi um fator que me deixou inicialmente um pouco reticente, visto que não conhecia o meio in loco onde viria a desempenhar algumas funções, evidenciando assim uma postura mais defensiva perante qualquer iniciativa de âmbito social. Um outro fator que impediu uma aproximação inicial mais forte entre mim e os diversos elementos foram as restritas regras higiénicas de prevenção do COVID-19. Em adição, sofri alguma limitação no vocabulário castelhano, sobretudo nos primeiros meses de trabalho.

Durantes os primeiros meses pude aperceber-me da cumplicidade entre os profissionais visto que, por vezes, umas simples expressões verbais ou não verbais já indicavam uma resposta rápida perante um problema. O treinador principal, juntamente com o auxílio da psicóloga, tiveram a iniciativa de realizar um jantar semanal após as sessões de treino de sexta-feira, de forma a promover uma maior integração entre todos os elementos da equipa técnica, bem como promover o convívio, a camaradagem e de forma a que todos os elementos do staff pudessem conhecerem-se melhor. Infelizmente, após o agravamento da situação pandémica (COVID-19) em Espanha entre os meses de setembro e outubro de 2020, os de espaços de restauração encerraram e esta prática deixou de ser realizada com frequência. Acredito que o facto de existir uma limitação no contacto social entre as pessoas tenha sido também um fator taxativo na aproximação de relações mais amigáveis. Apesar de todas estas dificuldades, a minha relação pessoal e profissional ao longo do ano com os meus colegas foi sendo fortalecida com naturalidade, começando eu próprio a perceber as suas dinâmicas internas relativamente à metodologia de trabalho, organização e comportamentos dos mesmos, quer em contexto profissional ou pessoal. Com o desenrolar do tempo, também comecei a ter um domínio mais forte sobre o idioma, permitindo-me conhecer melhor as pessoas, uma vez que já me conseguia expressar corretamente em distintos contextos e conversas.

A rotina diária profissional no âmbito do planeamento do treino (reuniões multidisciplinares), na sessão de treino ou em atividades extraprofissionais, foram fundamentais para que pudesse incluir e integrar o meio social do CYDL, mostrando-me progressivamente uma pessoa afável e calorosa. Apesar de ser estrangeiro, fui sendo convidado com maior frequência para estar presente entre o “núcleo duro” da equipa técnica, bem como para participar em atividades extrafutebol, nomeadamente em pequenos-almoços e jantares. Através destes momentos de socialização, nomeadamente fora do ambiente de treino ou dentro do ambiente profissional comecei a entender o comportamento que alguns colegas apresentavam e as próprias dinâmicas comportamentais entre eles. As minhas presenças físicas nestes ambientes muito específicos tornaram-se ferramentas úteis para desenvolver o meu trabalho, promovendo uma maior

consciencialização dos meus momentos de intervenção (social, profissional, etc.), reforçando assim estratégias para expor as minhas ideias de acordo com a pessoa a quem me dirigia ou com o contexto em que tinha possibilidade de atuar. O facto de observar, examinar e estudar o comportamento dos meus colegas em vários contextos foi fundamental para conhecer o meio envolvente, bem como captar algumas tendências comportamentais em situações de stress, angústia ou boa disposição, desenvolvendo assim estratégias de comunicação sem entrar em conflitos.

8.2 Relações Interpessoais - Atletas

Esta experiência permitiu-me reconhecer a importância da correta gestão e liderança de um grupo, bem como o valor das nossas intervenções serem adaptadas em função do contexto e do nosso posicionamento hierárquico, e de serem suportadas por uma avaliação ponderada das pessoas com quem trabalhamos, de forma a garantir a sua confiança e respeito.

Inicialmente, procurei compreender qual a personalidade dos jogadores com quem estava a trabalhar. De forma a que isso fosse possível, apresentei-me numa fase inicial com uma faceta mais rígida e profissional, baseada numa relação estritamente profissional com os atletas. Por norma, os jovens atletas têm a tendência de transgredir a confiança dos treinadores. Assim, a minha relação com os atletas foi inicialmente de algum distanciamento, de forma a que eu pudesse estabelecer uma posição hierárquica perante os mesmos. A minha decisão de optar por esta postura deveu-se sobretudo ao conhecimento prévio que tinha enquanto jogador de futebol. No entanto, não posso de deixar de elogiar o compromisso de cada um nos treinos e nas competições, deixando evidente o comportamento profissional de todos os atletas ao longo do ano desportivo.

Com o passar do tempo, após adaptar-me ao contexto e por aconselhamento dos meus colegas de equipa técnica, decidi adotar uma postura mais amigável e próxima dos atletas, apesar de alguma relutância. Em contextos

de treino, bem como em momentos de concentrações da equipa (viagens, almoços, etc.), procurava dialogar de forma informal com os atletas, promovendo a troca de algumas experiências numa perspetiva pessoal ou profissional. Esta atitude permitiu-me não só partilhar as minhas vivências, como também conhecer algumas experiências dos jogadores em distintos contextos, o que levou a uma maior aproximação dos atletas. Ainda que os jogadores pudessem não saber distinguir as posições entre atleta-treinador em contexto de treino após ganhar uma maior conexão, optei por seguir uma filosofia assente na premissa de "*máxima liberdade exige também máxima responsabilidade*".

Em diversos momentos em que liderava o processo de treino, nomeadamente nos momentos de instrução, demonstração e planeamento de exercícios de ativação ou no contexto de ginásio, os atletas mostraram cada vez mais compromisso com o trabalho que a equipa técnica vinha a desenvolver, reforçado pelos resultados obtidos. Durante estes momentos eram reportadas diretrizes gerais que os atletas tinham de seguir para o normal funcionamento dos exercícios (sistemas de rotação entre colegas, técnicas de execução de exercícios de força, regras de segurança no ginásio, protocolo de circulação dentro de um espaço fechado, etc.) sem que estivesse constantemente a corrigir certos aspetos técnicos fundamentais para a sua segurança, promovendo assim a eficiência dos movimentos e fluidez de rotações de atletas entre salas de musculação. Este tipo de abordagem utilizado em contexto de ginásio foi, na minha opinião, considerado o mais adequado, visto que por vezes existiam 20 atletas distribuídos por duas salas de ginásio, supervisionados pelos treinadores-adjuntos (1 em cada sala a controlar os tempos de rotação dos jogadores), treinador e psicóloga (ambos separados pelas duas salas de exercícios). Face à dinâmica, a minha função era de supervisionar simultaneamente as duas salas, providenciado algumas correções em exercícios mais exigentes a nível biomecânico, como por exemplo o uso de material de treino excêntrico (*YOYO, Inertial Pulley,* etc.).

Um dos outros momentos em que consegui fortalecer a minha relação com alguns atletas foi durante os períodos de ativação em jogos oficiais com os jogadores suplentes. Infelizmente para alguns dos atletas, muitas vezes

encontravam-se na condição de suplente ao longo do ano, pelo que eu comecei a aplicar um modelo de exercícios na mesma linha de abordagem pedagógica do treino referida anteriormente. No período de aquecimento (linha lateral) nos jogos oficiais, coloquei uma parte de ativação inicial sem bola muito similar a uma parte do período de ativação que era realizado para todos os titulares pré-jogo. Ao utilizar esta estratégia, conseguia ajustar os exercícios em função dos diferentes momentos em que os atletas suplentes entravam no processo de ativação muscular, exigindo-lhes assim uma autorresponsabilização, visto que muitos deles já vinham com alguma má disposição por não terem sido opção inicial. Muitas vezes recorri às lembranças no passado de experiências similares enquanto jogador, de forma a que eles se consciencializassem que o mais importante era continuar a trabalhar e que as oportunidades poderiam chegar a qualquer momento.

O trabalho da psicóloga foi também bastante importante no sentido de resolver algumas situações, visto que era importante manter um ambiente saudável no grupo de trabalho. Além desta visão, foi possível fornecer aos técnicos um sociograma que se baseava numa técnica suportada através de momentos de observação e de contextualização, reproduzida sob a forma de um gráfico que visava representar as várias relações entre os sujeitos que formam um grupo e a sua influência no meio. Estes dados foram importantes para compreender a influência de cada atleta no grupo e o seu posicionamento social no mesmo. Além desta ferramenta me ter auxiliado na forma como abordava os atletas, foram também importantes dados que revelavam a forma como os treinadores se deveriam comportar no banco durantes os jogos, de forma a que estes não deixassem contaminar os seus momentos de *feedback*, bem como de instrução pelo seu estado emocional. O mesmo processo de análise era aplicado em função das sessões de treino, considerando a avaliação do comportamento dos atletas ao longo das UT, de forma a definir algumas diretrizes que nos fossem úteis na abordagem aos jogadores no microciclo.

8.3 Habitação

Um dos problemas iniciais na minha chegada a Espanha foi o aluguer de uma habitação. Como referi, após a receção de uma chamada telefónica para me apresentar no clube, tive de me organizar rapidamente para que conseguisse estar na cidade de León em apenas 2 dias.

No primeiro dia em que cheguei a León, o clube disponibilizou-me um quarto para que eu ficasse alguns dias até arranjar casa. Encontrei algumas dificuldades em encontrar uma habitação pelo simples facto de ser estrangeiro e de ter utilizado um número de telemóvel português para entrar em contacto com potenciais senhorios. Não só senti desconfiança pelos senhorios, como fui sujeito a alguns entraves tais como a inexistência de uma conta num sistema bancário espanhol, a falta de vencimento (grande parte dos arrendamentos requeriam a apresentação de recibos de vencimento durante 3 meses prévios ao aluguer) ou um contrato mínimo de um ano. Com alguma persistência, sorte e boa cooperação de uma senhoria, consegui encontrar um apartamento na periferia da cidade de León após 5 dias da minha chegada.

O processo de procura de uma habitação deixou-me inicialmente bastante desgastado, visto que não só tinha que resolver todos os assuntos pessoais e burocráticos associados à procura de uma casa, bem como tinha de preparar as UT e estar presente em diversas reuniões de trabalho. Apesar de este parecer ser um ponto irrelevante, não deixa de ser a realidade a que um qualquer profissional que imigra se vê sujeito, e que se justifica como elemento perturbador no desempenho da sua profissão, providenciando momentos diários caracterizados por alguns estados de ansiedade, desconforto, nervosismo e mal-estar geral. Em adição, a falta de auxílio e o uso de uma língua estrangeira são fatores que afetam o desenvolvimento do nosso trabalho. Este foi, assim, o primeiro grande desafio nesta jornada laboral.

8.4 Clima

A cidade de León (província de Castilla e León, Espanha) é caraterizada pelos seus invernos muito duros e secos e pela sua época de verão de muito calor, sendo assim uma região de grandes amplitudes térmicas. Durante este ano, nomeadamente no Inverno, foram registadas temperaturas entre os -16 ºC e os 10 ºC, tendo sido bastante frequente períodos de geada pelas manhãs de dezembro e janeiro. Durante a primavera as temperaturas rondavam entre 10 – 25 ºC.

A cidade de León localiza-se a 838 metros de altitude e perto da região montanhosa dos Picos da Europa. Durante as sessões de treino em período preparatório (setembro e outubro de 2020), foram definidos 2-3 períodos de hidratação dos atletas devido à grande intensidade que as sessões de treino estavam sujeitas. Os atletas tinham estado fora do âmbito competitivo e de prática desportiva desde março de 2020, e uma incorreta hidratação poderia ser um dos diversos fatores que promovem a lesão, nomeadamente as de índole muscular. Com o desenrolar das atividades ao longo da temporada (novembro de 2020 a maio de 2021), estes períodos de hidratação foram reduzidos para 2 momentos, visto que era preponderante que os atletas conseguissem uma aproximação real aos momentos de hidratação em competição (cada 45 minutos ou em pausas definidas pelos árbitros pelo calor excessivo).

Durante os períodos de menor temperatura (entre -16 ºC e 8 ºC) que decorreram entre novembro de 2020 a março de 2021, foram adotadas algumas estratégias pela equipa técnica de forma a que os atletas não estivessem muito tempo parados entre os exercícios, e que os momentos de *feedback* se tornassem cada vez mais curtos e objetivos. Recordo-me de um episódio em que tive de mudar a estrutura do período de ativação no momento da própria sessão, visto que os exercícios foram orientados para o trabalho de coordenação, agilidade e velocidade sendo fundamental que a recuperação passiva para a otimização do gesto desportivo fosse realizada na máxima velocidade possível e sem acumulação de fadiga. Com o decorrer do exercício, denotámos que diversos atletas estavam com imenso frio nos momentos de

recuperação entre repetições nos exercícios de velocidade. De forma a colmatar esta problemática, avaliei juntamente com a equipa técnica *in loco* que, em função do tempo estipulado, a realização de exercícios de velocidade, estruturação do exercício e as rotações entre atletas não estavam a resultar, optando imediatamente por encurtar os tempos de recuperação e preparar os atletas para os exercícios mais integrados do treino.

8.5 Idiomas

A capacidade de um profissional expressar-se em distintos idiomas apresenta-se como uma vantagem no desenvolvimento do seu trabalho, podendo ser um ponto de viragem na sua carreira, no auxílio à integração de estrangeiros num ambiente de treino, bem como a compreensão de processos culturais e desenvolvimento de relações interpessoais. Apesar de ser nativo na língua portuguesa, tinha algum passado ligado à comunicação em língua inglesa em contexto académico e profissional (Índia). A nível do idioma castelhano, apenas tive aulas durante dois anos durante o ensino secundário.

Inicialmente, tive algumas dificuldades para me expressar em castelhano nas sessões de treino, visto que o inglês raramente é falado em Espanha em contexto turístico, pois não é compreendido por muitos cidadãos espanhóis. Como forma de poder melhorar este aspeto, estive presente em todas as reuniões multidisciplinares de forma a compreender o vocabulário da área, bem como o desenvolvimento das UT.

O nosso plantel era maioritariamente constituído por espanhóis, à exceção de um atleta francês que integrava o mesmo e que falava em inglês. A entrada deste atleta obrigou-me a ter de traduzir instantaneamente intervenções da equipa técnica em contexto de treino, para que o atleta conseguisse compreender o exercício e os principais objetivos do mesmo. O mesmo acontecia durante reuniões particulares com o atleta, onde tinha que traduzir e explicar a forma como ele tinha de jogar em diferentes momentos de organização ofensiva/defensiva, bem como momentos de transição ofensiva/defensiva através da presença da equipa técnica.

A presença de atletas internacionais na nossa equipa a realizar períodos de experiência foram recorrentes, sendo que alguns não dominavam o castelhano nem o inglês, nomeadamente atletas japoneses. Face a este problema, tive que por vezes expressar-me por desenhos ou recorrer a momentos de instrução pela via da demonstração. Por outro lado, também tive a oportunidade de partilhar episódios com atletas portugueses tendo esta sido, efetivamente, uma tarefa mais fácil.

O facto de ter de me expressar em distintos idiomas obrigou-me a ter de ser mais objetivo nas instruções, antecipar possíveis problemas e preparar-me previamente para possíveis questões inerentes ao processo. De forma a fazer face a esta situação, procurava imaginar a minha atuação antes das sessões de treino, ou fora delas a resolver problemas, formatando na minha mente distintas imagens ou ações dinâmicas, de forma a comportar-me de uma determinada forma e a orientar o meu discurso para resolver problemas da prática. Quando realizava este tipo de estratégias, procurava visualizar potenciais ações em "tempo real", da forma mais realista possível, prestando atenção aos detalhes importantes e tentando imaginar sensações nesse período de atuação em terreno ou fora do mesmo. Este tipo de comportamento adotado era utilizado quando estava a desenhar um plano de treino, procurando otimizar os momentos de instrução e *feedback*, bem como eventuais problemas na dinâmica de organização e estruturação do exercício. Curiosamente, esta era uma estratégia que utilizava quando era atleta, de forma a focar-me antes de um treino ou competição, procurando agora utilizar a mesma numa distinta função.

8.6 *Aspire Global Summit 2020*

Uma das grandes oportunidades que me ofereceram foi a participação enquanto representante do CYDL no evento "*Aspire Global Summit 2020*", realizado via online desde Doha (Qatar). Este evento reuniu vários profissionais de todo o mundo ligados às várias áreas multidisciplinares das equipas técnicas da modalidade de futebol, nomeadamente treinadores, fisioterapeutas, preparadores físicos, psicólogos, nutricionistas, bem como diretores técnicos,

entre outros. Os oradores do evento incluiram Gianluca Vialli (delegado chefe da seleção italiana), Bebe Vio (atleta paralímpica), Jean Charles Trouabal (Ex-velocista), Sebastian Debs (jogador de desportos eletrónicos) e Mike Fync (astronauta da NASA), sendo que as intervenções de cada um foram baseadas na sua experiência individual, processo e dificuldades que cada um teve para atingir na mais alta *performance* nas suas áreas, e de que forma o desporto conseguiu fomentar valores transversais na formação da sua personalidade.

Apesar dos palestrantes não estarem diretamente envolvidos na modalidade de futebol, as histórias partilhadas demonstraram ser enriquecedoras para continuar o meu trajeto. Alcançar a alta *performance* nas nossas áreas é um processo árduo, trabalhoso, duro e competitivo, sendo que por vezes existem momentos onde não acreditamos no nosso valor/potencial e tudo pode mudar de um dia para outro, tanto para o bem como para o mal. Considerando estes fatores, a partilha de experiências por parte dos oradores fez-me refletir, consciencializar-me e permitiu-me rever que algumas das situações pelas quais passei ao longo destes anos profissionalmente fazem parte de um processo longo e difícil para alcançar um determinado padrão de excelência. De facto, valores transversais e traços comportamentais como a resiliência, vontade de aprender, capacidade para sair da zona de conforto, espírito de equipa, ambição e determinação foram algumas das características que os oradores mencionaram na construção de um perfil profissional de alto rendimento.

Após a participação de todos os oradores, foram criadas salas de reunião entre seis profissionais para a discussão sobre as temáticas apresentadas, e a potencial ligação com os contextos de prática de cada um, relacionando experiências que se baseavam em contextos de desenvolvimento profissional, gestão de equipas, bem como a construção e desenvolvimento do carácter dos profissionais ao longo das suas carreiras. Nesta sala online estive reunido com profissionais ligados a clubes e seleções como o Sporting Clube de Portugal (Portugal), Red Bull Salzburg (Áustria), Federação de Futebol do Catar (Catar), Seleção Nacional da Nova Zelândia (Nova Zelândia) e Keönigliche Allgemeine

Sportvereinigung Eupen (KAS Eupen; Bélgica), fomentando a partir daí algumas conexões entre diversos profissionais.

A importância de compreender, ouvir e falar em três distintos idiomas revelou-se fundamental para que eu pudesse interpretar as intervenções dos temas que foram abordados por quatro oradores ao longo da conferência online, inclusivamente com a presença numa discussão em painel realizada por grupos aleatórios através da via do *Zoom*. De facto, a oportunidade em integrar a conferência deveu-se ao facto de os meus colegas não estarem confortáveis para comunicar em inglês, sugerindo que participasse em nome do clube. Em função do contexto e do potencial momento de aprendizagem, aceitei o desafio e abracei a responsabilidade.

8.7 Mudança de Treinador Principal – abril, 2021

Um dos episódios pelos quais nunca tinha passado ao longo do meu trajeto desportivo como elemento de equipa técnica foi o facto de mudar de treinador principal durante o decorrer de uma temporada desportiva. A subida de hierarquia do Mister Israel Martínez Prieto, fruto da ascensão de cargo do treinador da equipa B à equipa principal do clube, originou uma sucessão de alterações nas equipas técnicas de Sub-19 e equipa B no final da temporada desportiva.

O meu colega Adrián Cantabrana assumiu a direção da equipa desde o final de abril de 2021 até ao final da temporada (maio de 2021). O facto deste colega ser também um elemento da estrutura organizacional do departamento de metodologia do clube, foi fundamental para manter a matriz geral do quotidiano da equipa, visto que existia uma filosofia metodológica transversal no clube e os hábitos de treino metodológicos não sofreram grandes alterações. Apesar de ter iniciado o seu percurso como treinador-adjunto no clube e ser diretor adjunto metodológico da formação, no passado tinha sido diversas vezes treinador principal em vários escalões etários ao longo de 6 anos na estrutura.

Do ponto de vista operacional foi-me dada a mesma abertura para desempenhar as minhas funções. Porém, comecei a ter mais intervenção nas

tarefas de cariz tático-técnico, auxiliando, coordenando e gerindo exercícios com e sem bola, visto que passei a ser o 2º adjunto da equipa técnica. Durante este período tive mais liberdade para me expressar e fornecer *feedbacks* neste tipo tarefas devido à redução do número de treinadores. Porém, continuei com as mesmas responsabilidades iniciais. Não sendo algo muito estranho para mim, fruto da minha autonomia em distintas equipas técnicas, não senti dificuldades em adaptar-me à nova realidade e trabalhar com outra pessoa num período de transição.

O facto de nesta equipa técnica, antes e após a saída do treinador, a tipologia de comunicação em exercício sempre foi muito baseado no reforço positivo e o treino baseado em consequentes progressões pedagógicas, que a meu ver no futebol de formação parece bastante importante para a compreensão dos conceitos e integração de conteúdos por parte dos jogadores as rotinas de trabalho não sofreram alterações drásticas.

.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste trabalho permitiu-me concluir o objetivo final que tinha traçado para a minha formação académica enquanto profissional na área do desporto ao longo destes anos, culminando com a realização do grau de licenciatura e com a obtenção deste Mestrado. Desde o início da minha carreira académica tenho vindo a acumular distintas experiências, quer académicas, quer profissionais, proporcionando-me sucessivas atualizações na minha forma metodológica de trabalhar ao longo dos anos.

Cada temporada desportiva que tenho vindo a realizar ao longo destes anos têm resultado em distintos momentos de aprendizagem, porém estas experiências têm refletido numa capacidade maior de autoconfiança, exigência, rigor e autossuperação como evidenciei ao longo deste trabalho. Numa visão mais holística enquadrada com a prática em contexto de treino, esta experiência em Espanha permitiu-me uma maior capacidade de análise de situações tático-técnicos, permitindo-me um enquadramento mais objetivo na elaboração de protocolos de treino, ligação de exercícios com o modelo de jogo, fomentando justificações das minhas práticas, além de desenvolver individualmente ferramentas de avaliação e controlo do treino enquadrado com o modelo de jogo e as limitações do clube. Por outro lado, estas vivências e experiências, permitiram-me uma maior antecipação dos problemas do quotidiano (socialmente, culturalmente, etc.) e laborais (trabalhar sobre stress, etc.) num ambiente internacional enquadrado em altos padrões de exigência.

Numa perspetiva futura pretendo alargar os meus horizontes novamente numa dinâmica internacional procurando enquadrar-me em academias de futebol de alto rendimento, projetos de futebol profissional ou aproximado em países de referência no futebol europeu. De acordo como esta linha de raciocínio, pretendia continuar no clube, visto que este me ofereceu todas as condições para desenvolver o meu trabalho e tinha efetivamente um potencial tremendo para realizar um trabalho a longo-prazo na instituição, no entanto por razões exclusivamente financeiras decidi não continuar a minha caminhada na entidade desportiva apesar do interesse do clube na minha continuidade. A

minha abertura à diferença, contextos exigentes, capacidade para trabalhar sobre stress e confiança para alcançar os objetivos coletivos e individuais faz com que continue à procura do sucesso e do rendimento a toda a hora.

Um dos meus objetivos nesta aventura travou-se com o desenvolvimento do planeamento, gestão e organização do processo de treino, aliado à capacidade de me expressar em distintos idiomas através de uma comunicação sucinta, objetiva, clara e diferenciadora nos atletas. Considerando ser fundamental demonstrar segurança nos meus conhecimentos, bem como na forma de aplicação dos mesmos, quer perante os jogadores, como justificar os próprios perante os meus colegas de trabalho através da argumentação sobre a tomada de decisões sobre múltiplos assuntos e práticas do quotidiano do treinador.

Apesar de ter considerado que tive uma evolução positiva, creio que devo continuar a procurar compreender melhor o jogo e o treino, dentro da perspetiva do treinador. No entanto, a minha ambição não passa por ser treinador principal, mas sim um treinador-adjunto com um conhecimento da modalidade sólido, mas especializado no desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas, visto que é o meu ponto mais forte. Não obstante, sai reforçada a ideia de que neste mundo as qualificações de treinador são fundamentais para subir patamares distintos e tenho intenções de adquirir o título “UEFA A” num período a médio-longo prazo. Assim, de forma a evoluir cada vez mais é crucial uma melhor capacidade de reflexão, que será melhor e mais complexa, após um conhecimento mais aprofundado de áreas distintas evidenciando uma maior capacidade de reflexão sobre as temáticas que abrangem o treinador e o ambiente que o rodeia.

Concluindo este trabalho, pretendo agradecer mais uma vez a todas as pessoas que se cruzaram comigo diretamente, indiretamente, quer de uma forma positiva ou negativa. Sem dúvida que o crescimento não existe sem dificuldades. A forma como lidamos com as mesmas é que faz com que nós elevemos o patamar individual, como o das pessoas que nos rodeiam, potenciando e fomentando um ambiente de partilha, sucesso e admiração pelo que nos abrange.

10. REFERÊNCIAS

Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: Applications and limitations. *Sports Medicine*, *33*(7), 517–538. https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00004

Agustí, D., Ballester, R., Juan-Blay, J., Taylor, W. G., & Huertas, F. (2020). The Academic Background of Youth Soccer Coaches Modulates Their Behavior During Training. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582209

Akif, Y., Sitki, A. M., Üniversity, K., Boyacı, A., Afyon, Y. A., Mulazimoglu, O., & Boyaci, A. (2017). The Effects of Core Trainings on Speed and Agility Skills of Soccer Players. *Article in International Journal of Sports Science*, *2017*(6), 239–244. https://doi.org/10.5923/j.sports.20170706

Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team Synergies in Sport: Theory and Measures. *Frontiers in Psychology*, *7*(SEP), 1449. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01449

Arazi, H., Asadi, A., Khalkhali, F., Boullosa, D., Hackney, A. C., Granacher, U., & Zouhal, H. (2020). Association Between the Acute to Chronic Workload Ratio and Injury Occurrence in Young Male Team Soccer Players: A Preliminary Study. *Frontiers in Physiology*, *11*, 608. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00608

Balsalobre-Fernández, C., Glaister, M., & Lockey, R. A. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of Sports Sciences*, *33*(15), 1574–1579. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.996184

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, *24*(7), 665–674. https://doi.org/10.1080/02640410500482529

Bate, R., & Ian, J. (2015). Physical Speed. In *Soccer Speed* (p. 326). Human Kinetics Publishers Inc.

Bertram, R., Culver, D. M., & Gilbert, W. (2015). Creating Value in a Sport Coach Community of Practice: A Collaborative Inquiry. *International Sport Coaching Journal*, *3*(1), 2–16. https://doi.org/10.1123/iscj.2014-0122

Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide - A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(9), 577–579. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765

Borg, G. (1990). Psychophysical scaling with applications in physical work and the perception of exertion. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *16*(SUPPL. 1), 55–58. https://doi.org/10.5271/sjweh.1815

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., … Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *12*(Suppl 2), S2161–S2170. https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208

Buckthorpe, M., Wright, S., Bruce-Low, S., Nanni, G., Sturdy, T., Gross, A. S., … Gimpel, M. (2019). Recommendations for hamstring injury prevention in elite football: translating research into practice. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(7), 449–456. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099616

Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, *37*(8), 921–949. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821

Burgess, D. J. (2017). The Research Doesn't Always Apply: Practical Solutions to Evidence-Based Training-Load Monitoring in Elite Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *12*(s2), S2-136-S2-141. https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0608

Buscà, B., & Font, A. (2011). A low-cost contact system to assess load displacement velocity in a resistance training machine. *Journal of Sports Science & Medicine*, *10*(3), 472–477. Retrieved from http://www.jssm.org

Cabral, M. (2017, January). Vítor Pereira: “Meti na cabeça que ia para a faculdade e ninguém do bairro ia. Tive de trabalhar a trolha aos fins de semana”. *Tribuna Expresso*. Retrieved from https://tribunaexpresso.pt/entrevistas-tribuna/2017-01-23-Vitor-Pereira-Meti-na-cabeca-que-ia-para-a-faculdade-e-ninguem-do-bairro-ia.-Tive-de-trabalhar-a-trolha-aos-fins-de-semana

Cabral, M. (2019). Hugo Oliveira: “Os melhores guarda-redes do mundo são o Oblak e o Ederson. Nem há volta a dar. Têm algo que só grandes têm, como o Júlio.” Retrieved from https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2019-09-22-Hugo-Oliveira-Os-melhores-guarda-redes-do-mundo-sao-o-Oblak-e-o-Ederson.-Nem-ha-volta-a-dar.-Tem-algo-que-so-grandes-tem-como-o-Julio

Cabral, M., & Botelho, N. (2018, May 8). O fiel adjunto que Luís Castro acha que vai ser treinador principal: “Só se o mister Luís entretanto se reformar...” Retrieved August 30, 2021, from https://tribunaexpresso.pt/no-banco-com-os-misters/2018-05-09-O-fiel-adjunto-que-Luis-Castro-acha-que-vai-ser-treinador-principal-So-se-o-mister-Luis-entretanto-se-reformar-1

Claudino, J. G., Cronin, J., Mezêncio, B., McMaster, D. T., McGuigan, M., Tricoli, V., … Serrão, J. C. (2017). The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(4), 397–402. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.011

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*(APR). https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00443

Clemente, F., Martins, F., & Mendes, R. (2014). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games. *Strength & Conditioning Journal*, *36*(3), 76–87. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000063

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(3), 307–323. https://doi.org/10.1260/174795409789623892

Coutts, A. J. (2017, July 1). Challenges in developing evidence-based practice in high-performance sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Human Kinetics Publishers Inc. https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0455

Creighton, D. W., Shrier, I., Shultz, R., Meeuwisse, W. H., & Matheson, G. O. (2010). Return-to-Play in Sport: A Decision-based Model. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *20*(5), 379–385. https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3181f3c0fe

Dalen, T., JØrgen, I., Gertjan, E., Havard, H. G., & Ulrik, W. (2016). Player load, acceleration, and deceleration during forty-five competitive matches of elite soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *30*(2), 351–359. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001063

Della Villa, F., Buckthorpe, M., Grassi, A., Nabiuzzi, A., Tosarelli, F., Zaffagnini, S., & Della Villa, S. (2020). Systematic video analysis of ACL injuries in professional male football (soccer): Injury mechanisms, situational patterns and biomechanics study on 134 consecutive cases. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(23). https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101247

Dolci, F., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Hart, N. H. (2020). High-Intensity Interval Training Shock Microcycle for Enhancing Sport Performance: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *34*(4), 1188–1196. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003499

Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine*, *46*(6), 861–883. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8

Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisløff, U.

(2010). Effect of 2 soccer matches in a week on physical performance and injury rate. *American Journal of Sports Medicine*, *38*(9), 1752–1758. https://doi.org/10.1177/0363546510361236

Eckard, T. G., Padua, D. A., Hearn, D. W., Pexa, B. S., & Frank, B. S. (2018). The Relationship Between Training Load and Injury in Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *48*(8), 1929–1961. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0951-z

Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(7), 553–558. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.060582

Ekstrand, Jan, Lundqvist, D., Davison, M., D'Hooghe, M., & Pensgaard, A. M. (2019). Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(5), 304–308. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099411

Española de Fútbol, R. F. (2020). Circular nº8 - Normas reguladoras y bases de competiciones de competiciones juveniles de ámbito estatal. Retrieved from https://fcylf.es/wp-content/uploads/2020/09/circular_8_juven_uni_2021_0.pdf

Evans, A. L., Turner, M. J., Pickering, R., & Powditch, R. (2018). The effects of rational and irrational coach team talks on the cognitive appraisal and achievement goal orientation of varsity football athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *13*(3), 431–438. https://doi.org/10.1177/1747954118771183

Faude, O., Rössler, R., Petushek, E. J., Roth, R., Zahner, L., & Donath, L. (2017). Neuromuscular Adaptations to Multimodal Injury Prevention Programs in Youth Sports: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Physiology*, *8*(OCT). https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00791

Fiorilli, G., Mariano, I., Iuliano, E., Giombini, A., Ciccarelli, A., Buonsenso, A., … Di Cagno, A. (2020). Isoinertial eccentric-overload training in young soccer players: Effects on strength, sprint, change of direction, agility and soccer shooting precision. *Journal of Sports Science and Medicine*, *19*(1), 213–223. Retrieved from http://www.jssm.org

Fischer-Sonderegger, K., Taube, W., Rumo, M., & Tschopp, M. (2019). Measuring Physical Load in Soccer: Strengths and Limitations of 3 Different Methods. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *14*(5), 627–634. https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0768

Flanagan, M. J. & D. E. P., & Hammarby. (2015). Researched Applications of Velocity Based Strength Training. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, *23*(7), 58–69. Retrieved from https://traningslara.se/wp-content/uploads/2017/02/hastighet.mladenjovanovic.pdf

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 30, pp. 1164–1168). https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00023

Foster, C., FlorhauGg, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., … Dodge, C. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *15*(1), 109–115. https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019

Freckleton, G., & Pizzari, T. (2013). Risk factors for hamstring muscle strain injury in sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *47*(6), 351–358. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090664

Fuller, C. W., Junge, A., & Dvorak, J. (2012). Risk management: FIFA's approach for protecting the health of football players. *British Journal of Sports Medicine*, *46*(1), 11–17. https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090634

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. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788

Gabbett, T. J., & Whiteley, R. (2017). Two Training-Load Paradoxes: Can We Work Harder and Smarter, Can Physical Preparation and Medical Be Teammates? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *12*(s2), S2-50-S2-54. https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0321

Gomes, A. R., Araújo, V., Resende, R., & Ramalho, V. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice, and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *13*(6), 1120–1133. https://doi.org/10.1177/1747954118796362

González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*, *31*(05), 347–352. https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333

González-Badillo, Juan José, Yañez-García, J. M., Mora-Custodio, R., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). Velocity loss as a variable for monitoring resistance exercise. *International Journal of Sports Medicine*, *38*(3), 217–225. https://doi.org/10.1055/s-0042-120324

Guermazi, A., Roemer, F. W., Robinson, P., Tol, J. L., Regatte, R. R., & Crema, M. D. (2017). Imaging of Muscle Injuries in Sports Medicine: Sports Imaging Series. *Radiology*, *282*(3), 646–663. https://doi.org/10.1148/radiol.2017160267

Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors. *Frontiers in Neuroscience*, *11*(NOV), 612. https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612

Hagglund, M., Walden, M., & Ekstrand, J. (2005). Injury incidence and distribution in elite football-a prospective study of the Danish and the Swedish top divisions. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *15*(1), 21–28. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00395.x

Hägglund, M., Waldén, M., Magnusson, H., Kristenson, K., Bengtsson, H., & Ekstrand, J. (2013). Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *47*(12), 738–742. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092215

Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, *44*(S2), 139–147. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z

Harøy, J., Clarsen, B., Wiger, E. G., Øyen, M. G., Serner, A., Thorborg, K., … Bahr, R. (2019). The Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(3), 150–157. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098937

Heidari, J., Beckmann, J., Bertollo, M., Brink, M., Kallus, K. W., Robazza, C., & Kellmann, M. (2019). Multidimensional Monitoring of Recovery Status and Implications for Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *14*(1), 2–8. https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0669

Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *16*(1), 355–372. https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868892

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, *41*(3), 199–220. https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000

Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring Overtraining in Athletes. *Sports Medicine*, *20*(5), 321–327. https://doi.org/10.2165/00007256-199520050-00003

Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Blanch, P., Chapman, P., Bailey, D., & Orchard, J. W. (2014). Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *British Journal of Sports Medicine*, *48*(8), 708–712. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092524

Iaia, M. F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. https://doi.org/10.1123/ijspp.4.3.291

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-Based Training Load in Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *36*(6), 1042–1047. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *23*(6), 583–592. https://doi.org/10.1080/02640410400021278

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (2020). Reconhecimento de Formação Académica - Acesso ao Título de Formação Profissional de Treinador. Retrieved December 13, 2020, from https://ipdj.gov.pt/documents/20123/118711/1.1.+Regulamento+de+Reconhecimento+de+Formação+Académica_PNFT.pdf/4cbd8e17-9656-4dc8-1d74-4debb34b660f?t=1574702650470

Jaspers, A., Kuyvenhoven, J. P., Staes, F., Frencken, W. G. P., Helsen, W. F., & Brink, M. S. (2018). Examination of the external and internal load indicators' association with overuse injuries in professional soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(6), 579–585. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.005

Jeffreys, I. (2008). Movement Training for Field Sports: Soccer. *Strength & Conditioning Journal*, *30*(4), 19–27. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31818021c1

Jeffreys, I. (2011). A Task-Based Approach to Developing Context-Specific Agility. *Strength and Conditioning Journal*, *33*(4), 52–59. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e318222932a

Jeffreys, I. (2016). *Gamespeed - Movement Training for Superior Sports Performance* (2nd ed.). Paperback. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/333172799_Gamespeed_-

_Movement_Training_for_Superior_Sports_Performance_Second_Edition

Jeffreys, I., Huggins, S., & Davies, N. (2018). Delivering a Gamespeed-Focused Speed and Agility Development Program in an English Premier League Soccer Academy. *Strength & Conditioning Journal*, *40*(3), 23–32. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000325

Jones, P., Bampouras, T. M., & Marrin, K. (2009). An investigation into the physical determinants of change of direction speed. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *49*(1), 97–104. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19188902

Kamelska, A. M., & Kot, B. (2018). The effect of motor learning and fatigue on preactivation of the lower extremity muscles during different jumps. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *58*(11), 1592–1601. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07712-X

Kassing, J. W., & Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, *16*(2), 110–120. https://doi.org/10.1080/08824099909388708

Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and Recovery. *Sports Medicine*, *26*(1), 1–16. https://doi.org/10.2165/00007256-199826010-00001

Kibler, W. Ben. (1993). Injuries in adolescent and preadolescent soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *25*(12), 1330–1332. https://doi.org/10.1249/00005768-199312000-00003

Kibler, W. Ben, Press, J., & Sciascia, A. (2006a). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *36*(3), 189–198. https://doi.org/10.2165/00007256-200636030-00001

Kibler, W. Ben, Press, J., & Sciascia, A. (2006b). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *36*(3), 189–198. https://doi.org/10.2165/00007256-200636030-00001

Kjær, J. B. (2019). The Professionalization of Sports Coaching: A case study of a graduate soccer coaching education program. *Journal of Hospitality,*

Leisure, Sport & Tourism Education, *24*, 50–62. https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2018.11.001

Klein, C., Henke, T., & Platen, P. (2018). Injuries in football (soccer)—a systematic review of epidemiology and aetiological aspects. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *48*(3), 309–322. https://doi.org/10.1007/s12662-018-0530-3

Krabak, B. J., Tenforde, A. S., Davis, I. S., Fredericson, M., Harrast, M. A., D'Hemecourt, P., … Roberts, W. O. (2019). Youth Distance Running. *Current Sports Medicine Reports*, *18*(2), 53–59. https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000564

Leukel, C., Taube, W., Lorch, M., & Gollhofer, A. (2012). Changes in predictive motor control in drop-jumps based on uncertainties in task execution. *Human Movement Science*, *31*(1), 152–160. https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.006

Loturco, I., Jeffreys, I., Abad, C. C. C., Kobal, R., Zanetti, V., Pereira, L. A., & Nimphius, S. (2020). Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories. *Journal of Sports Sciences*, *38*(11–12), 1279–1285. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574276

Machado, G., González-Víllora, S., Sarmento, H., & Teoldo, I. (2020). Development of Tactical Decision-making Skills in Youth Soccer Players: Macro- and Microstructure of Soccer Developmental Activities as a Discriminant of Different Skill Levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *20*(6), 1072–1091. https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1829368

Machado, J. C., Barreira, D., Teoldo, I., Travassos, B., Júnior, J. B., Santos, J. O. L. Dos, & Scaglia, A. J. (2019). How Does the Adjustment of Training Task Difficulty Level Influence Tactical Behavior in Soccer? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *90*(3), 403–416. https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1612511

Malone, J. J., Murtagh, C. F., Morgans, R., Burgess, D. J., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Countermovement jump performance is not affected during an in-season training microcycle in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(3), 752–757. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000701

Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute:chonic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(6), 561–565. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.10.014

Mann, J. B., Ivey, P. A., & Sayers, S. P. (2015). Velocity-Based Training in Football. *Strength & Conditioning Journal*, *37*(6), 52–57. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000177

Maroto-Izquierdo, S., García-López, D., Fernandez-Gonzalo, R., Moreira, O. C., González-Gallego, J., & de Paz, J. A. (2017). Skeletal muscle functional and structural adaptations after eccentric overload flywheel resistance training: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(10), 943–951. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.03.004

Martinez-Aranda, L. M., & Fernandez-Gonzalo, R. (2017). Effects of Inertial Setting on Power, Force, Work, and Eccentric Overload During Flywheel Resistance Exercise in Women and Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(6), 1653–1661. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001635

McCall, A., Pruna, R., Van der Horst, N., Dupont, G., Buchheit, M., Coutts, A. J., … Tibaudi, A. (2020). Exercise-Based Strategies to Prevent Muscle Injury in Male Elite Footballers: An Expert-Led Delphi Survey of 21 Practitioners Belonging to 18 Teams from the Big-5 European Leagues. *Sports Medicine*, *50*(9), 1667–1681. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01315-7

McGill, S. (2010). Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention. *Strength and Conditioning Journal*, *32*(3), 33–46.

https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181df4521

McGuigan, M. R., Cormack, S. J., & Gill, N. D. (2013). Strength and Power Profiling of Athletes. *Strength & Conditioning Journal*, *35*(6), 7–14. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000011

Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, *2002*(4), 115–123. https://doi.org/10.5628/rpcd.02.04.115

Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, *47*(1), 1–10. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5

Mendez-Villanueva, A. (2017). Tactical Periodization : Mourinho ' s Best-kept secret ?, (May 2012). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/313774247_Tactical_Periodization_Mourinho's_Best-kept_secret/link/58a59fdba6fdcc0e0769681f/download

Mendez-Villanueva, A., Suarez-Arrones, L., Rodas, G., Fernandez-Gonzalo, R., Tesch, P., Linnehan, R., … Di Salvo, V. (2016). MRI-Based Regional Muscle Use during Hamstring Strengthening Exercises in Elite Soccer Players. *PLOS ONE*, *11*(9), e0161356. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161356

Moalla, W., Fessi, M. S., Farhat, F., Nouira, S., Wong, D. P., & Dupont, G. (2016). Relationship between daily training load and psychometric status of professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, *24*(4), 387–394. https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1239579

Moreno-Pérez, V., Travassos, B., Calado, A., Gonzalo-Skok, O., Del Coso, J., & Mendez-Villanueva, A. (2019). Adductor squeeze test and groin injuries in elite football players: A prospective study. *Physical Therapy in Sport : Official Journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*, *37*, 54–59. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.03.001

Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2017, June).

Psychological tools used for monitoring training responses of athletes. *Performance Enhancement and Health*. Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.peh.2017.05.001

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: part I - post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *42*(12), 997–1015. https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000

Nesser, T. W., Huxel, K. C., Tincher, J. L., & Okada, T. (2008). The Relationship Between Core Stability and Performance in Division I Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(6), 1750–1754. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181874564

Peel, J., Cropley, B., Hanton, S., & Fleming, S. (2013). Learning through reflection: values, conflicts, and role interactions of a youth sport coach. *Reflective Practice*, *14*(6), 729–742. https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609

Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., Budtz-Jørgensen, E., & Hölmich, P. (2011). Preventive Effect of Eccentric Training on Acute Hamstring Injuries in Men's Soccer. *The American Journal of Sports Medicine*, *39*(11), 2296–2303. https://doi.org/10.1177/0363546511419277

Potrac, P., & Jones, R. (2009). Power, Conflict, and Cooperation: Toward a Micropolitics of Coaching. *Quest*, *61*(2), 223–236. https://doi.org/10.1080/00336297.2009.10483612

Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Villar, F. Del. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. *PLoS ONE*, *13*(1), e0190157. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190157

Prieto-Mondragón, L. D. P., Camargo-Rojas, D. A., & Quiceno, C. A. (2016). Isoinertial technology for rehabilitation and prevention of muscle injuries of soccer players: Literature review. *Revista Facultad de Medicina*, *64*(3), 543–550. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3.47701

Quagliarella, L., Sasanelli, N., Belgiovine, G., Accettura, D., Notarnicola, A., & Moretti, B. (2011). Evaluation of counter movement jump parameters in young male soccer players. *Journal of Applied Biomaterials and Biomechanics*, *9*(1), 40–46. https://doi.org/10.5301/JABB.2011.7732

Rabbani, A., Baseri, M. K., Reisi, J., Clemente, F. M., & Kargarfard, M. (2018). Monitoring collegiate soccer players during a congested match schedule: Heart rate variability versus subjective wellness measures. *Physiology & Behavior*, *194*, 527–531. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.07.001

Rabbani, A., Clemente, F. M., Kargarfard, M., & Chamari, K. (2019). Match Fatigue Time-Course Assessment Over Four Days: Usefulness of the Hooper Index and Heart Rate Variability in Professional Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, *10*(FEB). https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00109

Rathwell, S., Bloom, G. A., & Loughead, T. M. (2014). Head Coaches' Perceptions on the Roles, Selection, and Development of the Assistant Coach. *International Sport Coaching Journal*, *1*(1), 5–16. https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0008

Raya-González, J., Castillo, D., & Beato, M. (2021). The Flywheel Paradigm in Team Sports: A Soccer Approach. *Strength & Conditioning Journal*, *43*(1), 12–22. https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000561

Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2012a). The Effects of Isolated and Integrated 'Core Stability' Training on Athletic Performance Measures. *Sports Medicine*, *42*(8), 697–706. https://doi.org/10.2165/11633450-000000000-00000

Reed, C. A., Ford, K. R., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2012b). The Effects of Isolated and Integrated 'Core Stability' Training on Athletic Performance Measures. *Sports Medicine*, *42*(8), 697–706. https://doi.org/10.2165/11633450-000000000-00000

Rotnitzky, N. (2020). «Necesitamos entrenadores que entiendan que su rol no es poner a once soldaditos en el campo». Retrieved September 9, 2021, from https://bigdatasports.media/2020/12/26/maria-ruiz-de-ona-

necesitamos-entrenadores-que-entiendan-que-su-rol-no-es-poner-a-once-soldaditos-en-el-campo/amp/

Ryan, D., Lewin, C., Forsythe, S., & McCall, A. (2018). Developing World-Class Soccer Players: An Example of the Academy Physical Development Program From an English Premier League Team. *Strength & Conditioning Journal*, *40*(3), 2–11. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000340

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer–a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., CampaniÇo, J., Matos, N., & LeitÃo, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *32*(20), 1831–1843. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, *3*, 9–16. Retrieved from https://mjssm.me/clanci/MJSSM_March_2014_Sarmento_9-16.pdf

Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016, March 1). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758

Schmitt, B., Tim, T., & McHugh, M. (2012). Hamstring injury rehabilitation and prevention of reinjury using lengthened state eccentric training: a new concept. *International Journal of Sports Physical Therapy*, *7*(3), 333–341. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22666648

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2018). Eccentric overload training: A viable strategy to enhance muscle hypertrophy? *Strength and Conditioning Journal*, *40*(2), 78–81. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000351

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, *24*(9), 919–932. https://doi.org/10.1080/02640410500457109

Shield, A. J., & Bourne, M. N. (2018). Hamstring Injury Prevention Practices in Elite Sport: Evidence for Eccentric Strength vs. Lumbo-Pelvic Training. *Sports Medicine*, *48*(3), 513–524. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0819-7

Silva, J. R., Magalhães, J., Ascensão, A., Seabra, A. F., & Rebelo, A. N. (2013). Training Status and Match Activity of Professional Soccer Players Throughout a Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *27*(1), 20–30. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31824e1946

Sinotte, C.-A., Bloom, G. A., & Caron, J. G. (2015). Roles, responsibilities and relationships of full-time university assistant coaches. *Sports Coaching Review*, *4*(2), 99–114. https://doi.org/10.1080/21640629.2016.1158542

Stagno, K. M., Thatcher, R., & van Someren, K. A. (2007). A modified TRIMP to quantify the in-season training load of team sport players. *Journal of Sports Sciences*, *25*(6), 629–634. https://doi.org/10.1080/02640410600811817

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, *35*(6), 501–536. https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004

Tanaka, H., Monahan, K. D., & Seals, D. R. (2001). Age-predicted maximal heart rate revisited. *Journal of the American College of Cardiology*, *37*(1), 153–156. https://doi.org/10.1016/S0735-1097(00)01054-8

Taube, W., Leukel, C., Lauber, B., & Gollhofer, A. (2012). The drop height determines neuromuscular adaptations and changes in jump performance in stretch-shortening cycle training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *22*(5), 671–683. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01293.x

Taylor, J. B., Wright, A. A., Dischiavi, S. L., Townsend, M. A., & Marmon, A. R.

(2017). Activity Demands During Multi-Directional Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *47*(12), 2533–2551. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0772-5

Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Monitoring fatigue during the in-season competitive phase in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*(8), 958–964. https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0004

Tinwala, F., Cronin, J., Haemmerle, E., & Ross, A. (2017). Eccentric strength training: A review of the available technology. *Strength and Conditioning Journal*. Lippincott Williams and Wilkins. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000262

Universidade do Porto, F. de D. (2020a). 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens - Página do Mestrado. Retrieved December 13, 2020, from https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=16121

Universidade do Porto, F. de D. (2020b). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos - Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, 2. Retrieved from https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP_-_Regulamento_do_Segundo_Ciclo_de_Estudos_Conducente_ao_Grau_de_Mestre_em_Treino_de_Alto_Rendimento_Desportivo(1).pdf

Valle, X., Tol, J. L., Hamilton, B., Rodas, G., Malliaras, P., Malliaropoulos, N., … Jardi, J. (2015). Hamstring muscle injuries, a rehabilitation protocol purpose. *Asian Journal of Sports Medicine*, *6*(4), 25411. https://doi.org/10.5812/asjsm.25411

van der Horst, N., Smits, D. W., Petersen, J., Goedhart, E. A., & Backx, F. J. G. (2014). The preventive effect of the Nordic hamstring exercise on hamstring injuries in amateur soccer players: study protocol for a randomised controlled trial. *Injury Prevention*, *20*(4), e8–e8.

https://doi.org/10.1136/injuryprev-2013-041092

van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. G. (1992). Incidence, Severity, Aetiology and Prevention of Sports Injuries: A Review of Concepts. *Sports Medicine: An International Journal of Applied Medicine and Science in Sport and Exercise*, *14*(2), 82–99. https://doi.org/10.2165/00007256-199214020-00002

Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A., & Drust, B. (2017). Training Load Monitoring in Team Sports: A Novel Framework Separating Physiological and Biomechanical Load-Adaptation Pathways. *Sports Medicine*, *47*(11), 2135–2142. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0714-2

Vicens-Bordas, J., Esteve, E., Fort-Vanmeerhaeghe, A., Bandholm, T., & Thorborg, K. (2018). Is inertial flywheel resistance training superior to gravity-dependent resistance training in improving muscle strength? A systematic review with meta-analyses. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(1), 75–83. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.006

Waldén, M., Hägglund, M., & Ekstrand, J. (2015). The epidemiology of groin injury in senior football: A systematic review of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(12), 792–797. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094705

Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental and Therapeutic Medicine*, *12*(2), 550–554. https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419

Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, *43*(2), 31–49. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560

Williams, S. J., & Kendall, L. (2007). Perceptions of elite coaches and sports scientists of the research needs for elite coaching practice. *Journal of Sports Sciences*, *25*(14), 1577–1586. https://doi.org/10.1080/02640410701245550

Wong, P. (2005). Soccer injury in the lower extremities. *British Journal of Sports Medicine*, *39*(8), 473–482. https://doi.org/10.1136/bjsm.2004.015511

Zanetti, V., Carling, C., Aoki, M. S., Bradley, P. S., & Moreira, A. (2021). Are There Differences in Elite Youth Soccer Player Work Rate Profiles in Congested vs. Regular Match Schedules? *Journal of Strength and Conditioning Research*, *35*(2), 473–480. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002702

Zurutuza, U., Castellano, J., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2017). Absolute and Relative Training Load and Its Relation to Fatigue in Football. *Frontiers in Psychology*, *8*(JUN), 878. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00878