

Relatório de Estágio Profissional em Treino de Jovens, no contexto de sub 15 do Sporting Clube de Braga

Uma época desportiva (2021/22) como treinador estagiário.

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, 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: Dr. Ivan Baptista

Tutor: César Silva

Philipp Alexander Tüffers de Sousa

Porto, 2021

Ficha de Catalogação

Sousa, P. (2020). Relatório de Estágio Profissional em Treino de Jovens, no contexto de sub 15 do Sporting Clube de Braga. Porto: Sousa. P. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, FORMAÇÃO, PROCESSO DE TREINO

Agradecimentos

Encontra-se o final de uma etapa académica do autor, no entanto a aprendizagem é contínua mesmo após esta etapa. Inicialmente devo agradecer à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e em particular ao meu orientador Ivan Baptista, ao Professor José Afonso Neves e ao Professor José Soares pelo apoio e pelos ensinamentos adquiridos a partir dos mesmos.

Agradeço ao Sporting Clube de Braga e à respetiva coordenação formada por António Pereira e Hugo Vieira, pelas condições e oportunidades oferecidas. Agradeço igualmente à equipa técnica que me auxiliou e transmitiu conhecimento futebolístico, e também por ser fazerem parte da minha rede de amizades que serão marcantes para toda a minha vida. Assim sendo, agradeço a César Silva (treinador principal), Adelino Esteves (treinador adjunto), Bruno Teixeira (treinador adjunto), Juliano Lima (treinador adjunto), Marco Gonçalves (treinador de guarda redes), Tiago Ferreira (observador e analista de jogo), João Silva (fisioterapeuta), Soraia Gonçalves (psicóloga) e Francisco Gonçalves (*team manager*).

As viagens foram acompanhadas por Tiago Ferreira (observador e analista de jogo) e Ricardo Silva (psicólogo do clube). Estas viagens com sentido Porto Braga e vice-versa foram recheadas de momentos cómicos, de conversas ricas de vários temas e sobretudo de desabafos. Agradeço o apoio prestado destes mesmos sujeitos para a época desportiva de sucesso.

Agradeço por último a uma pessoa muito especial, com a qual tenho a maior amizade e carinho, a minha namorada Matilde Soares. Sem dúvida que foi a pessoa que mais me apoiou ao longo deste ano e esteve presente em todos os momentos, quer positivos como negativos. Considero-me uma pessoa bastante afortunada por sentir que vivo com maior abundância momentos positivos que negativos, no entanto a partir dos negativos amadureci e percebi como valorizar o meu trabalho. Agradeço igualmente à minha mãe, ao meu pai, à minha irmã e à minha cadela Mini, que infelizmente partiu para outro local em abril de 2021. Agradecer porque sempre tive o apoio necessário e pessoas com partilhei sorrisos e experiências.

Índice Geral

Índice Geral	V
Índice de figuras:	IX
Lista de Abreviaturas:	XI
1. Introdução	1
1.1 As responsabilidades do treinador estagiário	1
1.2 Objetivos Académicos, Pessoais e Profissionais	2
2. Contextualização da prática	5
2.1 Revisão de literatura	5
2.1.1 Interpretação do Jogo e a utilização de Jogos Reduzidos no processo de treino	5
2.1.2 Utilização de Microdoses do treino de Sprint ao longo do Microciclo	10
2.1.3 Modelo de progressão do treino pliométrico	16
2.2 Contexto institucional	24
2.2.1 História do Clube	24
2.2.2 Caracterização do plantel	25
2.2.3 Caracterização da competição: Torneio Nacional sub-15 (Juniões C)	27
2.2.4 Missão, Visão e Valores	27
2.2.5 Filosofia do clube/equipa	28
2.2.6 Princípios do clube	29
2.2.7 Organograma	31
2.2.8 Objetivos de época	31
2.2.9 Departamentos do S.C. Braga	32
2.2.10 Contexto de natureza funcional	32
3. Desenvolvimento da prática	35
3.1 Elementos constituintes do modelo de jogo adotado pelo clube: ...	35
3.2 Ideias chave para o desenvolvimento do modelo de jogo adotado:	35
3.3 Estrutura tática principal	35
3.4 Momentos de jogo	36
3.4.1 Organização ofensiva (Passe, Posse, Posição)	36

3.4.2 Transição Defensiva (Prevenção, Pressão, Posição)	44
3.4.3 Organização Defensiva (Pressão, Parede, Posição)	47
3.4.4 Transição Defensiva (Profundidade, Progressão, Posse)	52
3.4.5 Esquemas Táticos Ofensivos	53
3.4.6 Esquemas táticos Defensivos	54
3.5 Modelo de Jogador	54
3.5.1 Guarda redes	55
3.5.2 Defesa Central	56
3.5.3 Defesa Lateral	57
3.5.4 Pivô (6 e 8)	58
3.5.5 Médio Centro Ofensivo (8 e 10)	59
3.5.6 Médio Ala/Extremo (7 e 11)	60
3.5.7 Ponta de Lança/Avançado (9)	61
3.6 Planeamento e periodização	62
3.6.1 Mesociclo padrão	62
3.6.2 Microciclo padrão	63
3.7.1 Counter Movement Jump (CMJ)	65
3.7.2 Hop Test	66
3.7.3 Teste de velocidade	67
3.7.4 Teste de Agilidade	68
3.7.5 Yo-yo teste intermitente	69
3.8 Unidades de Treino	71
3.8.1 2º mesociclo	71
3.9 Relação de trabalho GOD e trabalho técnico	91
3.10 Evolução do treino pliométrico	98
3.10.1 Período Preparatório	98
3.10.2 Período Competitivo	101
3.11 Treino em confinamento	103
3.11.1 Microciclo padrão	103
3.11.2 Mesociclo de fevereiro	103
3.11.3 Mesociclo de março	105
3.12 Retorno à prática desportiva e preparação do período competitivo	109

3.12.1 1º microciclo.....	109
3.13.2 2º microciclo.....	120
4. Desenvolvimento Profissional	129
4.1 Reflexões profissionais	129
4.2 O processo das unidades de treino	130
4.3 Reflexões orientadas para a equipa técnica.....	132
4.4 De que forma pode um estagiário intervir e potenciar a organização?	132
5. Considerações finais	135
6. Referências	137

Índice de figuras:

Figura 1-Modelo de progressão pliométrico	17
Figura 2-Organograma.....	31
Figura 3-Estrutura tática principal.....	36
Figura 4-Estrutura tática principal.....	36
Figura 5-1ª fase da organização ofensiva	39
Figura 6-2º momento da 1ª fase da organização ofensiva	39
Figura 7-3º momento da 1ª fase da organização ofensiva	40
Figura 8- 4º momento da 1ª fase da organização ofensiva	40
Figura 9- 5º momento da 1ª fase da organização ofensiva	40
Figura 10- 6º momento da 1ª fase da organização ofensiva	41
Figura 11- 7º momento da 1ª fase da organização ofensiva	41
Figura 12- passe longo/ variação do corredor	42
Figura 13- passe entre o setor defensivo e ofensivo	42
Figura 14- 3ª fase da organização ofensiva	42
Figura 15- Drible para realizar remate ou desmarcação de um colega.....	43
Figura 16- Momento de penetração do médio interior.....	43
Figura 17- 4ª fase: finalização	44
Figura 18- Remate de fora da área	44
Figura 19- 1º momento de pressão da transição defensiva	46
Figura 20- 2º momento da transição defensiva	47
Figura 21- Organização defensiva: 1º momento de condicionamento	51
Figura 22- Pressão mais intensa no corredor lateral.....	51
Figura 23- Controlo de profundidade em relação à bola descoberta.....	51
Figura 24- Transição ofensiva: 1º momento.....	53
Figura 25- Transição ofensiva: identificação do espaço sem pressão do adversário.....	53
Figura 26- Mesociclo padrão	62
Figura 27- Microciclo padrão	63
Figura 28- 1º momento de avaliação CMJ	66
Figura 29- 1º momento de avaliação HOP Test	67
Figura 30-1º momento de avaliação teste de velocidade	68
Figura 31-Medidas do teste T de agilidade	69
Figura 32-1º momento de avaliação Yo-Yo teste intermitente	71
Figura 33- Unidade de treino 16: GOD.....	71
Figura 34-Unidade de treino 16.....	73
Figura 35-Unidade de treino 17: GOD.....	74
Figura 36- Unidade de treino 17	76
Figura 37-Unidade de treino 18: GOD.....	77
Figura 38-Unidade de treino 18.....	78
Figura 39-Unidade de treino 19.....	79
Figura 40-Unidade de treino 20: GOD.....	81
Figura 41-Microciclo 5	82
Figura 42-Unidade de treino 20.....	84
Figura 43- Unidade de treino 21: GOD.....	85
Figura 44- Unidade de treino 21.....	86

Figura 45- Unidade de treino 22.....	87
Figura 46- Unidade de treino 23: GOD.....	88
Figura 47- Microciclo 6	89
Figura 48- Unidade de treino 23.....	90
Figura 49-Unidade de treino 31.....	91
Figura 50- Unidade de treino 31: GOD.....	92
Figura 51- Microciclo 11	92
Figura 52- Dados mesociclo 3; microciclo 4.....	94
Figura 53- Dados mesociclo 4; microciclo 1	95
Figura 54- Unidade de treino 32: GOD.....	95
Figura 55- Unidade de treino 32.....	97
Figura 56- Unidade de treino 8: GOD.....	98
Figura 57- Unidade de treino 11: GOD.....	98
Figura 58- Unidade de treino 13: GOD.....	99
Figura 59- Unidade de treino 16: GOD.....	99
Figura 60- Unidade de treino 21: GOD.....	100
Figura 61- Unidade de treino 25: GOD.....	101
Figura 62- Unidade de treino 30: GOD.....	101
Figura 63- Unidade de treino 32: GOD.....	102
Figura 64-Microciclo padrão-treino em confinamento	103
Figura 65- Treino de força membros inferiores GOD	103
Figura 66- treino de força membros superiores.....	104
Figura 67- Treino técnica de corrida e pliometria (aquecimento)	104
Figura 68-Treino técnica de corrida e pliometria	105
Figura 69- Treino de força de membros inferiores- Mesociclo de março	105
Figura 70-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 1	106
Figura 71-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 2	106
Figura 72-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 3	106
Figura 73-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 4	106
Figura 74-Treino de força membros superiores	107
Figura 75-Técnica de corrida e pliometria	107
Figura 76- Microciclo 26	110
Figura 77-Treino de Membros inferiores.....	111
Figura 78-Unidade de treino 48.....	112
Figura 79-Dados GPS- Unidade de treino 49.....	114
Figura 80-Dados GPS- Unidade de treino 49.....	114
Figura 81-Unidade de treino 49.....	116
Figura 82-Dados PSE Unidade de treino 49	117
Figura 83-Unidade de treino 50.....	119
Figura 84-Microciclo 28	120
Figura 85-Percepção Subjetiva de Esforço da unidade de treino 51.....	121
Figura 86-Unidade de treino 51.....	124
Figura 87-Unidade de treino 52.....	126
Figura 88-Unidade de treino 52.....	127
Figura 89-Unidade de treino 53.....	128

Lista de Abreviaturas:

Adenosina trifosfato (ATP)

Creatina kinase (CK)

Dia anterior ao jogo (MD-1).

Fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1),

Fosfofrutoquinase (PFK)

Gabinete de observação e análise (GOA)

Gabinete de Otimização desportiva (GOA)

Gabinete de Otimização e técnica (GOT)

Sistema de posicionamento global (GPS)

Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)

Segundo dia depois do jogo (MD+2)

Sporting Clube de Braga (S.C. Braga)

1. Introdução

O presente trabalho foi realizado ao longo do segundo ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo, Treino de Jovens – opção Futebol, da FADEUP, de setembro de 2021 a maio de 2021. Ao longo desse período foram vivenciadas experiências de um Estágio Profissionalizante que levam a conclusões através de erros e sucessos experienciados. Um dos objetivos deste relatório consiste numa reflexão, descrição e caracterização do respetivo estágio, que proporciona dificuldades e aprendizagens.

Segundo Garganta (2008), apesar da crescente relevância da investigação no âmbito das Ciências do Desporto, o delineamento de sistemas explicativos e o desenvolvimento de dispositivos instrumentais nem sempre têm propiciado o suficiente esclarecimento na prática desportiva. Deste modo, é importante, sobretudo na formação, uma exemplificação e uma explicação rica e bastante direta. Segundo o autor, a escolha dos procedimentos metodológicos adequados é fundamental para otimizar a performance.

1.1 As responsabilidades do treinador estagiário

Inicialmente, as obrigações de um treinador estagiário são a confirmação da respetiva inscrição no clube como “Treinador Estagiário”, o que permite obter a acreditação por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Por outro lado, também faz parte das responsabilidades e deveres do estudante a realização do estágio profissionalizante numa equipa que compita no campeonato nacional e a necessidade de possuir um tutor de estágio que possua, no mínimo, o grau II na modalidade. Tendo em conta que o mesmo estágio foi realizado numa equipa de formação, é fundamental compreender que o futebol apresenta pilares educativos. Efetivamente, a prática da modalidade necessita de uma organização coletiva, que apresenta diversas etapas que devem ser contruídas em diferentes fases e que, por sua vez, devem ter em constante consideração o comportamento do adversário.

No parágrafo anterior foram mencionados pilares educativos no futebol, no entanto, também existem pilares educativos no que diz respeito ao desenvolvimento da preparação física do atleta. Segundo Ford et al., (2011), o desenvolvimento do talento é holístico por natureza devido à interação complexa de eventos interdisciplinares que têm influência na progressão atlética. Segundo o autor, o modelo de desenvolvimento do atleta a longo prazo tem em consideração o equilíbrio entre o volume de treino e a competição ao longo da formação. No entanto, existe uma atenção exagerada dos resultados e pouca atenção do processo de desenvolvimento ótimo dos atletas. Este modelo referido pelo autor indica a existência de quatro estágios de desenvolvimento: fase fundamental, fase do treino para treinar, fase do treino para competir e a fase do treino para vencer.

Contudo, existem flutuações no que diz respeito ao rendimento dos atletas e, de acordo com Ford et al., (2011) existem períodos sensíveis para um desenvolvimento acelerado de performance motora. Estes mesmos períodos ocorrem em períodos específicos de maturação e, como treinador estagiário de uma equipa de formação, a identificação, controlo e periodização de diversas janelas de oportunidade de todos os atletas do plantel fazem parte da lista de responsabilidades. Uma vez que os atletas se encontram em diferentes momentos de desenvolvimento maturacional é importante conhecer os seus valores de referência base através de testes físicos realizados no início da época desportiva, e assim elaborar o treino que potencie as qualidades e reforce os seus pontos fracos.

1.2 Objetivos Académicos, Pessoais e Profissionais

A nível académico é importante salientar que para o fecho deste ano de estágio e consequentemente para o término do Mestrado em Treino Desportivo na especialização de Treino de Jovens, foi importante melhorar a capacidade de pesquisa e de investigação sobre diferentes temas abordados ao longo deste relatório, melhorar o meu vocabulário, bem como a definição de linhas de pensamento e reflexão mais ricas.

A nível profissional, os objetivos foram o desenvolvimento do conhecimento a nível da interpretação do jogo (como olhar para o jogo), do planeamento e periodização das unidades de treino no que diz respeito à conceção dos exercícios importantes para a equipa, bem como ao nível da carga de treino. Para além destes objetivos, acrescento ainda a importância do desenvolvimento de competências ao nível da transmissão de *feedback*. Deste modo, foi fundamental filtrar os meus pensamentos e retardar a transmissão de feedback de forma oferecer a oportunidade ao jogador de corrigir e identificar o seu erro.

Do ponto de vista pessoal, os meus objetivos foram o desenvolvimento do trabalho em equipa através da comunicação constante, de forma a tirar o maior rendimento possível das unidades de treino. Por outro lado, a relação da liderança com a relação contruída com os jogadores foi um objetivo complicado de elaborar, uma vez que tendo a apresentar uma forte ligação com os jogadores.

2. Contextualização da prática

2.1 Revisão de literatura

2.1.1 Interpretação do Jogo e a utilização de Jogos Reduzidos no processo de treino

Segundo Garganta (2008) o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Desta forma, segundo o autor, o treino consiste na modelação dos comportamentos dos jogadores, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição. O entendimento da lógica dos jogos desportivos tem implicações fundamentais ao nível do treino de forma a potenciar o rendimento. O autor propõe que as competências para jogar inscrevem-se numa rede de interações complexas, operadas em condições instáveis ou pouco previsíveis, que integram diferentes organizações. Apesar de estas imprevisibilidades oferecerem um aspeto mais atrativo ao jogo, dificultam a tarefa de observação e interpretação do jogo.

Este jogo é induzido pelas leis e princípios de jogo a partir da autonomia dos jogadores, na medida em que oferecem diversidade e singularidade dos acontecimentos. De acordo com o mesmo autor, a prevalência dos constrangimentos de natureza tática nos jogos desportivos envolve o tipo e relação de forças entre os efetivos que se confrontam, a variabilidade e aleatoriedade do contexto em que as ações de jogo ocorrem e as características das habilidades motoras para agir nos contextos específicos. Um dos objetivos do processo de treino é a alteração positiva da performance dos jogadores e das equipas, sendo esta alteração observável através da exteriorização dos comportamentos durante a competição. Contudo, a informação extraída da competição é fundamental para a orientação ao nível do treino, ou seja, para oferecer respostas aos jogadores. Essa informação extraída da competição depende da qualidade da informação obtida a partir da observação e análise.

Segundo Garganta (2008) a análise de jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas, de modo a sintetizar informação relevante para transformar

o processo de aprendizagem de forma positiva. A performance na competição e em treino é difícil de analisar e avaliar, visto que não se trata apenas de quantificar comportamentos, mas sobretudo de os qualificar.

O comportamento dos jogadores não é tão previsível e segundo Garganta (2008) as equipas de Futebol operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente como o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso, a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização de regras, originam novos cenários, novas situações de jogo e novas possibilidades. De acordo com Garganta (2008), uma equipa possui configura a sua forma ao longo do jogo. Deste modo, é fundamental interpretar e recolher informação do jogo como um confronto de sistemas dinâmicos complexos através da utilização de diferentes lentes para identificar tendências que se poderão repetir de formas semelhantes noutros jogos.

Segundo Lames e McGarry (2007), o comportamento produzido num jogo desportivo não diz respeito a um gesto estável e previsível como na halterofilia. Nos jogos desportivos o comportamento ocorre a partir de interações dinâmicas provocadas por tomadas de decisão realizadas entre os sujeitos em campo. Efetivamente, segundo Garganta (2008), nos jogos desportivos, a procura de modelos de desempenho tático que regulam a atividade dos jogadores são uma questão central que abre vias de investigação e de reflexão profícuas na exigência da excelência desportiva, sendo também referenciais importantes na intervenção dos treinadores. O autor propõe também uma tendência relacionada com o incremento da informação sobre o rendimento desportivo com o objetivo de facilitar e tornar mais eficaz a tomada de decisão sobre as táticas de jogo e os modelos de preparação para os operacionalizar. Deste modo, a análise dos comportamentos dos jogadores e das equipas estende-se aos processos de treino de forma a procurar avaliar a efetividade de programas relacionados com as ideias ou conceitos de jogo que se pretende implementar.

Contudo, para onde se deve olhar para ver o jogo? De acordo com Garganta (2008), nos desportos individuais a observação geralmente incide

sobre aspetos técnicos de execução, visto que nestas modalidades as análises biomecânicas podem bastar para informar sobre o comportamento do atleta. A partir destes dados é então concebido um programa de treino. Por outro lado, nos jogos desportivos coletivos as capacidades dos jogadores são condicionadas pelas imposições colocadas pelo meio. Através deste meio ocorrem configurações sucessivas ao longo do jogo, tornando-se a observação do mesmo mais complexa. Segundo o autor, a performance desportiva pode ser baseada em redes neurais, partindo do princípio que o rendimento desportivo pode ser descrita a partir da identificação de séries de padrões espaciais e temporais que caracterizem determinadas situações. Desta forma, o recurso aos procedimentos estatísticos aumentou, no entanto os problemas relacionados com a modelação do jogo transcendem às questões estatísticas (Garganta, 2008).

No jogo de futebol as interações são frequentes dando origem a cadeias de acontecimentos que se relacionam entre si nos diversos momentos do jogo. Segundo Garganta (2008), a análise sequencial constitui um instrumento importante, visto que permite conhecer as probabilidades de determinados comportamentos poderem ser inibidores de uns e estimuladores de outros, considerando as cadeias de acontecimentos de jogo. Nesta metodologia a probabilidade de ocorrência de comportamentos diferentes no jogo pode ser conhecida através de avaliações de retrospectiva e de prospetiva.

De acordo com Garganta (2008), os jogos desportivos resultam de encadeamentos de acontecimentos que decorrem da convergência de várias polaridades, ou seja, a polaridade global entre opositores, a polaridade entre ataque e defesa, a polaridade entre cooperação e oposição. Não é possível identificar, a partir de um estado inicial, qual o estado final duma ação ou sequência. Significa então que estamos perante sistemas dinâmicos de final aberto. De facto, uma pequena alteração como a variação do ritmo de execução de uma ação, ou a execução de passe longo numa dada zona do terreno de jogo, pode provocar efeitos consideráveis noutras zonas. Ligeiras diferenças nas condições iniciais do jogo poderão levar a mudanças maiores no comportamento do sistema.

Nestes sistemas dinâmicos complexos o raciocínio eficaz está sobretudo relacionado com a descoberta de novos significados e o desenvolvimento de renovadas perspetivas. Modelar um sistema dinâmico significa mapear não apenas os seus componentes e os comportamentos de entrada e de saída, mas também a respetiva interação, pelo que nos jogos de oposição, o foco deve ser dirigido preferencialmente para as variáveis que emergem da interação dos executantes. As análises têm vindo a incidir em constrangimentos estruturantes, tais como a alternância na orientação do jogo/circulação da bola, a criação de espaços de momentos de pressão e o controlo de amplitude e da profundidade do espaço efetivo de jogo, etc. (Garganta, 2008).

Para além da ciência, a vida demonstra que todos os dias o processo de aprendizagem do ser humano sofre flutuações de estados e processos. Segundo Garganta (2008), o estudo de determinadas flutuações pode fornecer indicações importantes acerca das transformações qualitativas de rendimento. Assim, é importante considerar o papel do “erro”, visto que cada tipo de “má decisão” é uma procura de melhores níveis de desempenho e não o contrário. Admite-se que o jogo pode “responder” a tudo o que lhe souberem perguntar (Garganta, J. 2008). Esta convicção dá sentido à necessidade de se desenvolver argumentos de uma teoria dos jogos desportivos, a partir de estudos e reflexões a propósito dos comportamentos táticos reconhecidos como negativos ou como positivos (Garganta, 2008).

Tal como mencionado anteriormente, a observação deve existir não só ao nível do contexto competitivo, mas também no contexto de treino. Uma vez que o processo de treino apresenta uma forte prevalência de jogos reduzidos, é importante compreender e salientar que segundo Davids et al., (2013), os jogos reduzidos podem ajudar os jogadores a consolidar e interpretar informações específicas através de interações com os colegas de equipa e respetivos adversários. Este método de treino possibilita a manipulação de constrangimentos específicos que aceleram a interpretação de comportamentos funcionais entre os jogadores. Em vez de serem realizados jogos de dimensões similares à da competição em treino, a utilização de jogos reduzidos permite um aumento de oportunidades do ponto de vista ofensivo e defensivo Davids et al., (2013).

Contudo, é necessário entender que diferentes escalões adotam diferentes comportamentos na realização de jogos reduzidos. De acordo com um estudo realizado por Borges et al., (2017), relacionado com a comparação de rendimento tático ofensivo e defensivo entre categorias de sub-13, sub-15 e sub-17, foi possível entender que o rendimento ao nível dos princípios táticos defensivos foi superior à medida que as idades dos jogadores aumentavam. Isto pode ser explicado pela maior exposição ao contexto competitivo e também ao contexto específico de treino. A realização do princípio defensivo da concentração foi realizado com maior frequência pelos jogadores de sub-17 em comparação com jogadores de sub-13, sendo este princípio caracterizado pelo condicionamento da equipa adversária para zonas de menor risco. Uma menor frequência da realização deste princípio pode ser explicado pela transição do respetivo futebol de sete ou nove para futebol de onze, que o escalão de sub-13 enfrenta. Esta transição é caracterizada pela experimentação de diferentes posições e funções no campo, visto que a aprendizagem dos aspetos tático-técnicos devem ocorrer de forma global. No entanto, resultados do estudo indicaram que movimentos defensivos executados fora do centro de jogo com a intenção de assegurar uma aproximação entre os setores da equipa, foram realizados com frequências semelhantes entre as três categorias.

A mesma tendência foi observada no princípio de cobertura ofensiva, tendo sido observada com maior frequência no escalão de sub-17. A maior participação envolvente ao suporte do jogador com bola representa um melhor conhecimento da lógica do jogo (Davids et al., 2013). Este resultado pode ser explicado pelo desenvolvimento cognitivo associado a processos biológicos assim como a experiência reunida no processo de treino por parte dos jogadores da respetiva categoria. Contudo, os autores referiram que os resultados dos jogadores da categoria de sub-13 e sub-15 foram afetados pela dificuldade na realização de ações consecutivas para assegurar a posse da bola. Visto que este princípio é caracterizado pelo suporte ao portador da bola e pela criação de superioridades numéricas na zona central do terreno de jogo, é natural que pela perda sucessiva da posse de bola, as condições não estavam reunidas para este princípio ocorrer com maior frequência.

Por outro lado, o princípio ofensivo da profundidade e largura apresentou valores mais elevados. Os autores referiram que os jogadores tendem a movimentar-se entre a linha da bola e o último jogador do setor defensivo, na tentativa de criar espaço ofensivo nos planos transversal e longitudinal. Assim, permitem a ocupação de espaço e a criação de maior número de linhas de passe. Deste modo, o conteúdo do treino deve encorajar o entendimento de ações táticas desde as fases iniciais do processo de aprendizagem.

2.1.2 Utilização de Microdoses do treino de Sprint ao longo do Microciclo

As longas épocas desportivas e o elevado número de jogos implicam a adaptação constante das cargas de treino. Neste sentido, para uma correta gestão das cargas, será fundamental compreender as exigências fisiológicas das diversas unidades de treino. Este será um indicador chave para preparar o trabalho anterior ao treino, ao qual será importante mencionar de preparação para o treino. As unidades de treino do microciclo remetem para uma preparação iniciada no ginásio através dos músculos do centro do corpo (CORE) até aos vários exercícios de força e mobilidade. No entanto, o que se deverá priorizar para que o atleta consiga recuperar após o jogo, treinar e mesmo assim manter ou evoluir o rendimento no treino e no jogo? É uma questão que considero ser um desafio, visto que as estratégias utilizadas devem diferir entre atletas e ao longo do microciclo.

De acordo com Jovanović (2019), a microdose é um método de treino que envolve a aplicação de pequenas doses relativamente frequentes de carga que têm um efeito cumulativo ou composto. Por outras palavras, pequenas doses aplicadas com consistência somam uma grande quantidade de prática ao longo do tempo. Segundo o autor, uma das estratégias mais viáveis será a realização de microdoses ao longo do microciclo, na medida em que o volume total é repartido em diferentes dias para adequar a preparação e recuperação à exigência dos treinos e da competição. De acordo com o autor, deve-se considerar determinados objetivos para determinar a dose aplicada:

- Definir as sub-dinâmicas do treino de futebol e relacionar com as componentes de preparação antecipada relacionada com o treino de força, potência, propriocetividade e mobilidade;

- Determinar os níveis de força e de mobilidade do atleta de forma a compreender os seus pontos fortes e pontos fracos;
- Aplicação de exercícios de força, potência, propriocetividade e mobilidade de forma a potenciar e preparar o atleta para a unidade de treino;
- Avaliar as componentes do salto, aceleração e velocidade como indicadores da potenciação para o rendimento desportivo.

Estes são os objetivos a ter em conta para a preparação do treino individualizado de um jogador, que podem ser igualmente considerados como etapas, na medida em que são medidas necessárias para compreender a preparação específica que o jogador irá necessitar antes de uma unidade de treino e de um jogo (contexto competitivo).

A gestão da intensidade do treino de futebol ao longo do mesociclo é desafiante face ao rendimento que os atletas necessitam de apresentar quer em treino, quer no contexto competitivo. Esta exigência requer uma recuperação de componentes musculares que são solicitadas diariamente. Esta mesma recuperação é também caracterizada por uma preparação ou por outras palavras, de uma pré-ativação perante o treino. Esta pré-ativação é individual tendo em conta as necessidades de cada atleta e as suas características face ao jogo de futebol e às sub-dinâmicas abordadas no treino, existindo uma capacidade motora alvo. Esta pré-ativação poderá consistir num microdoseamento da carga, com o objetivo de potenciar o atleta ao longo dos dias do microciclo. Segundo Jovanović (2019) os atletas de futebol de elite estão a ficar cada vez mais capazes de realizar esforços de alta intensidade a uma velocidade superior, para qual o treino da velocidade é crucial e permite aumentar a probabilidade de apresentar uma vantagem competitiva para o sucesso. Deste modo, pequenas doses aplicadas consistem numa prática elevada ao longo do tempo.

Segundo Clemente et al., (2021) no jogo de futebol e no treino, os treinadores podem ter dificuldade em encontrar uma maneira apropriada de desenvolver as qualidades de velocidade dos seus jogadores durante a época. De acordo com o autor, através de exercícios intervalados de alta intensidade existe um maior desenvolvimento significativo do tempo percorrido em sprint

linear comparativamente a exercícios de futebol realizados em espaços reduzidos. Assim, exercícios físicos específicos de velocidade e treino de força acabam por ser fundamentais no complemento à preparação técnico-tática dos jogadores.

As qualidades importantes para uma corrida rápida e eficiente são baseadas na capacidade e habilidade. Por esse motivo, as capacidades precisam ser mantidas ou então desenvolvidas e as habilidades precisam de ser reforçadas de maneira estruturada. Atingir isso sem sobrecarregar um atleta durante o período competitivo pode ser uma tarefa bastante complexa, no entanto, existem estratégias que aparentam trazer grandes benefícios com pouco custo. Segundo Faude et al., (2012), os sprints sem mudanças de direção são as ações que mais vezes ocorrem imediatamente antes da concretização de um golo, tanto pelo jogador que realiza a assistência quanto pelo jogador que realiza a finalização. Os esforços de sprint podem acontecer, em média, a cada 2:30 min, atingindo velocidades superiores a 30 km/h. Segundo o autor, a maioria dessas ações de alta intensidade dura menos de 5s, no entanto, algumas análises atribuem até 10% dos sprints durante um jogo, a esforços superiores a 5 s (Faude et al., 2012).

Tendo em conta as opções mencionadas anteriormente, poderá tornar-se complicado determinar qual método será melhor utilizar e qual será o momento oportuno para o incluir. Deste modo, existem certas referências que se devem seguir, nomeadamente a manutenção de uma intensidade alta, e reduzidos tempos de série, que invocam concentrações de fadiga reduzidas e longos períodos de descanso. Além disso, o volume dos exercícios deve ser baixo o suficiente para não afetar a qualidade da sessão de treino específico de futebol, sendo que, este volume reduzido só terá benefícios se o trabalho for consistente. Por outro lado, a coordenação do volume de treino com o treinador e a respetiva equipa técnica é crucial sendo um fator preponderante para a prevenção de lesões. O objetivo é integrar o desenvolvimento da velocidade no plano de treino e não adicionar carga.

Segundo Chaouachi et al., (2012), os exercícios realizados em espaços reduzidos que exijam mudanças de direção oferecem uma melhoria na agilidade

dos jogadores o que pode ser vantajoso para o rendimento competitivo devido à especificidade das variáveis aproximadas ao contexto de jogo.

No contexto futebolístico torna-se desafiador realizar um trabalho suplementar, sendo maioritariamente reservado um dia do microciclo para o desenvolvimento da velocidade (sub-dinâmica de velocidade). Jovanović (2019), menciona uma perspectiva interessante no que diz respeito ao planeamento da velocidade no microciclo, dividindo a periodização através de uma estratégia ótima e uma estratégia robusta.

A estratégia ótima é designada como a melhor oportunidade para treinar a velocidade dentro do microciclo, visto que a recuperação do atleta não estaria comprometida, respeitando intervalo de recuperação de 72 horas após o jogo. Este intervalo indica que o trabalho de velocidade poderá ser realizado na quarta-feira se o jogo for disputado ao domingo. Este raciocínio tem a vantagem de poder ser aplicado um treino de velocidade com um maior volume, na medida em que o treino de preparação para o próximo jogo será superior às 72 horas, estando reunidas condições de segurança para uma boa prontidão para o contexto competitivo. No entanto, no contexto futebolístico a adaptação do volume e da intensidade do treino é recorrente ao longo do microciclo. Deste modo, se existir alguma alteração do padrão do microciclo e o dia ótimo para o treino de velocidade é substituído por outro tipo de trabalho, significa que não poderá ser realizado naquele microciclo. Este adiamento irá ter um custo de, pelo menos, 14 dias na ausência de trabalho específico de velocidade.

Por outro lado, o planeamento através de uma estrutura robusta, diz respeito, segundo Jovanović (2019), à solução com menores consequências das condições que as adaptações do microciclo poderão implicar. Esta estratégia visa a inclusão do trabalho analítico de velocidade a partir do segundo dia depois do jogo (MD+2) até ao dia anterior ao próximo jogo (MD-1). No entanto, e apesar do volume do trabalho de velocidade em cada uma das sessões ser consideravelmente reduzido, a intensidade será alta de forma a desenvolver esta componente.

Segundo Haugen et al., (2014), o rendimento da habilidade de sprint diminui drasticamente após 3 a 4 repetições de sprints de 40 metros, o que indica que uma sessão com um maior volume de saltos e sprints poderá comprometer a

qualidade do treino. No entanto, através desta estratégia, se por algum motivo for necessário adiar ou anular a sessão analítica de velocidade, o custo será significativamente menor no que diz respeito ao número de dias na ausência de trabalho de sprint e velocidade máxima. Este tipo de estratégia está inserido no microdoseamento do trabalho de velocidade.

Segundo Di Salvo et al., (2007), ao longo de 90 minutos, os jogadores realizam entre 17 e 27 ações de alta intensidade de 19 a 23 metros. Estas ações são realizadas a mais de 23 km/h. Segundo este estudo, durante 90 minutos os defesas laterais realizam entre 20 a 27 ações de alta intensidade, os extremos ou médios ala realizam entre 22 e 27 e os avançados entre 20 a 27. Em contrapartida, os médios centro realizam entre 17 e 20 ações de alta intensidade. Estes dados foram recolhidos através de instrumentos de sistema de posicionamento global (GPS), análises tempo-movimento e oferecem informações úteis para interpretar a carga externa do atleta e as implicações que poderá ter na sua carga interna e os ajustes que serão importantes realizar no que diz respeito à sua recuperação. No entanto, também são dados fundamentais para entender a importância que o treino de força e velocidade tem nas suas ações no jogo.

No entanto, as capacidades técnicas relacionadas com bola também devem ser desenvolvidas e conciliadas com o treino físico. Segundo Eniseler et al., (2017), é expectável que no nível de elite os jogadores de futebol apresentem capacidades físicas bem desenvolvidas em complementaridade com as capacidades táticas e técnicas do futebol. Nomeadamente, a qualidade de passe é considerada uma das mais importantes habilidades técnicas (Eniseler et al., 2017), enquanto no que diz respeito às capacidades físicas, a componente aeróbia, a força e potência muscular, a habilidade repetida de sprint também são fundamentais.

Segundo Eniseler et al., (2017), existe um reduzido número de estudos na área, o que não permite clarificar qual o melhor método para treinar a habilidade repetida de sprint. No entanto, as estratégias utilizadas passam pelo treino de sprint repetido, treino intervalado de sprint, treino aeróbio de alta intensidade e ainda pelos jogos reduzidos orientados para a componente aeróbia. Os tipos de treino sem bola acima mencionados são válidos no que diz respeito ao

desenvolvimento das capacidades motoras, no entanto, as habilidades técnicas e táticas, a tomada de decisão e a orientação espacial e visual são negligenciadas. Desta forma, no contexto do treino de futebol, os jogos reduzidos são geralmente mais utilizados visto que apresentam uma vasta recolha de informações específicas relacionados com o contexto competitivo.

No estudo de Eniseler et al., (2017), os autores compararam os efeitos do treino de sprints repetidos com o treino de jogos reduzidos, na performance em dois testes físicos específicos de futebol (Yo-Yo intermitente e teste de capacidade repetida de sprint). Através dos resultados obtidos, concluíram que o grupo de treino de sprints repetidos apresentou melhorias ao nível da capacidade aeróbia, enquanto o grupo de jogos reduzidos não apresentou melhorias nesse âmbito.

Os treinos de jogos reduzidos de alta intensidade foram realizados através de exercícios 3 x 3 sem guarda-redes. As dimensões do exercício foram de 18m x 30m, consistindo em 4 séries de 3 min, com 4 min de recuperação passiva. Os resultados demonstraram que exercícios de jogos reduzidos de alta intensidade foram uma ferramenta eficiente para melhorar a habilidade repetida de sprint, sendo uma informação útil para uma maior rentabilidade do tempo de treino.

Deste modo, é possível concluir que a resistência específica do futebol poderá ser trabalhada através da utilização de jogos reduzidos de alta intensidade nas unidades de treino do microciclo. No entanto, o desenvolvimento da capacidade e habilidade de sprint apresenta melhorias mais significativas através do treino analítico. O treino de força terá de ser igualmente ajustado ao microdoseamento do trabalho de velocidade visto que as alterações do ângulo de flexão da anca e da articulação patelo femoral permitem a colocação do centro de massa em posições diferentes, tal como nas diferentes fases da corrida de velocidade, aceleração e velocidade máxima. Todos estes aspetos devem ser comunicados entre a equipa técnica de forma a entender e a controlar o volume de treino de cada jogador.

2.1.3 Modelo de progressão do treino pliométrico

Segundo Ramos et al., (2016), os isquiotibiais absorvem energia elástica na fase terminal da passada para contraírem excentricamente, de forma a promover a desaceleração do avanço da coxa e para preparar a receção ao solo inicial com o calcâneo. Outro mecanismo que aumenta a probabilidade de danificar o músculo semitendinoso do isquiotibial é o movimento combinado de elevada potência da flexão da anca com a extensão do joelho em amplitudes elevadas como o remate e corridas de barreiras. Assim, entende-se que as lesões frequentes de rutura e estiramento dos isquiotibiais devem-se não só a uma sobrecarga muscular, mas também a uma técnica de corrida pobre que conduz a desequilíbrios posturais, musculares e uma coordenação intermuscular menos eficiente.

Por outro lado, o desequilíbrio do rácio de força isquiotibiais/quadríceps, a fadiga muscular presentes nos momentos finais dos jogos e em regimes de competição e a reduzida flexibilidade/mobilidade são fatores de risco que comprometem a saúde muscular dos isquiotibiais e de outras estruturas moles. Deste modo, não só é importante o treino de força para equilibrar o rácio de força anteriormente mencionado, como também é importante o treino de técnica de corrida e pliometria. Através da figura 1 observa-se o método de treino pliométrico abordado nos sub 15 do S.C. Braga.

PLYOMETRIC PROGRESSION MODEL						
Phases		INTRODUCTION TO PLYOMETRIC TRAINING	PLYOMETRIC TRAINING LEVEL I	PLYOMETRIC TRAINING LEVEL II	WEIGHT OVERLOAD METHOD	SHOCK METHOD
Objectives		1) How to jump 2) How to land 3) Elastic energy recoil	1) Elastic energy recoil 2) Stretch-reflex potentiation 3) RFD	1) Elastic energy recoil 2) Stretch-reflex potentiation 3) RFD	1) Elastic energy recoil 2) Stretch-reflex potentiation 3) CNS 4) RFD	1) Elastic energy recoil 2) Stretch-reflex potentiation 3) CNS 4) RFD
Characteristics		1) Slow eccentric	1) Short contact times for SSC exercises 2) Sub-max effort SSC exercises 3) Single max effort jumps	1) Long contact times for SSC exercises 2) Max effort SSC jumps 3) Consecutive max effort jumps	1) Eccentric overload 2) Concentric overload 3) Max effort	1) Fast eccentric overload 2) High impact 3) Max effort
Exercise examples	Jumps	1) Short box jump 2) Altitude landings 3) Hop and stick	1) CMJ 2) Box jump 3) Tuck jump 4) Pike jump 5) Split jumps 6) Broad Jump	The same of level I but consecutive	1) Consecutive weighted jumps 2) Weighted jumps with a stop between reps 3) Eccentric accentuated jumps	1) Depth jumps (drop height depends if one needs to improve RSI/ Strength/ Power)
	Running technique/ Bounds/Hops	1) Running technique	1) Leg to leg bounce 2) Pogo's 3) Side to side 4) Hurdle jumps 5) Consecutive low box jumps on and off 6) Running technique	1) Triple jump 2) Five-fold jump 3) Frog bounces 4) Running technique	1) Running technique	1) Running technique
Weekly frequency		2x	2x	1x	1x	1x
Foot contact per session*		60-100	50-80	30-60	20-40	10-20

Notes: RFD - rate of force development; SSC - stretch-shortening cycle; CMJ - counter movement jump; CNS - central nervous system; RSI – reactive strength index; * Bilateral contact = 1 foot contact, Unilateral contact = 2 foot contacts; Running technique can be done everyday.

Figura 1-Modelo de progressão pliométrico

Para entender melhor o modelo acima ilustrado é fundamental compreender os mecanismos fisiológicos do treino pliométrico. Segundo Krueger-Beck et al., (2011), a comunicação dos neurónios é como uma rede de circuitos eletrónicos, visto que as informações são transmitidas através de potenciais de ação. Estes impulsos elétricos decorrem quando o corpo de um sujeito se encontra em estado de repouso ou em atividade. Os fatores miogénicos, neurogénicos e artrogénicos são abundantemente estudados no âmbito do treino pliométrico.

É importante entender o encadeamento deste tipo de treino tanto em atletas com pouca ou muita experiência, sendo fundamental encará-lo com etapas que apresentam diferentes objetivos. Este deve ser abordado a partir das diferentes etapas, tais como a introdução ao treino pliométrico, o treino pliométrico nível I, o treino pliométrico nível II, o método de *overload* e o método de contraste (“Schock method”). O treino pliométrico está relacionado com as respostas dos mecanorreceptores aos estímulos, visto que envolve de forma ativa um alongamento das estruturas tendinosas anteriormente a uma contração concêntrica súbita. Deste modo, os benefícios deste treino estão relacionados

com a melhoria da força desportiva específica devido às adaptações miogénicas, neurogénicas e artrogénicas.

Segundo Verkhoshansky (2012), os fatores miogénicos dizem respeito à utilização de energia elástica nas estruturas musculotendinosas. Os exercícios de técnica de corrida (e.g. skipping médio) são apropriados para a acumulação e restituição da energia elástica devido ao reduzido tempo de contacto no solo. A intensidade da carga nestes exercícios deve ser baixa, tendo como objetivo retirar sensibilidade aos mecanorreceptores e diminuir o tempo de contacto no solo. O Ciclo de encurtamento-estiramento é influenciado pelas propriedades viscoelásticas das estruturas músculo-tendinosas. Durante o alongamento de uma estrutura muscular em atividade existe uma absorção de energia mecânica nas estruturas tendinosas. Esta energia pode ser reutilizada no encurtamento do músculo, no entanto isto só poderá ocorrer se a contração for realizada imediatamente após o seu alongamento.

Segundo Verkhoshansky (2012), o treino pliométrico permite uma estimulação neuromuscular que melhora a coordenação intramuscular e uma diminuição da sensibilidade das células de Renshaw, tornando-se assim possível uma maior ativação de unidades motoras ao longo de uma frequência mais elevada. Os Órgãos tendinosos de Golgi também sofrem uma diminuição de sensibilidade, inibindo assim o reflexo miotático, não bloqueando contrações musculares máximas e submáximas. Para além destas alterações fisiológicas, também ocorre o aumento do armazenamento de energia elástica através de uma contração muscular mais rápida. Entre estas adaptações fisiológicas também se identifica uma maior eficiência dos fusos neuromusculares e o reforço tendinoso (maior rigidez ligamentar) e dos tecidos internos musculares.

De acordo com o mesmo autor Verkhoshansky (2012), os fatores neurogénicos estão relacionados com a alteração do tempo de recrutamento de unidades motoras envolvidas no reflexo miotático. Este reflexo diz respeito a um reflexo monossináptico que resulta numa contração súbita das estruturas musculares envolventes imediatamente após a estimulação dos fusos neuromusculares. Após o estiramento de um músculo, os neurónios aferentes dos fusos neuromusculares respondem à alteração do comprimento muscular e transmitem esta atividade à corda espinal em potenciais de ação. Segundo

Krueger-Beck et al., (2011), na respetiva corda espinal encontra-se a célula de Renshaw que é inibitória, na medida em que influencia a frequência do motoneurónio durante a fadiga muscular.

É também fundamental entender a função dos Órgãos tendinosos de Golgi que, segundo Verkhoshansky (2012), são sensíveis à variação de tensão muscular, na medida em que para uma tensão elevada é induzida uma inibição da mesma contração. Pode-se então concluir que os fusos neuromusculares e os Órgãos tendinosos de Golgi apresentam uma função de contraste, visto que os fusos neuromusculares são excitatórios e os Órgãos tendinosos de Golgi são inibitórios. O equilíbrio entre a excitabilidade e a inibição permitem uma melhor performance, visto que implica uma melhor funcionalidade do Sistema Nervoso Central.

Os fatores neurogénicos estão também associados a influências espinhais e supraespinais. As influências espinhais estão associadas à potenciação do ciclo de encurtamento-estiramento através da estimulação dos proprioceptores anteriormente mencionados. Segundo Grabiner e Owings (2002), as influências supraespinais, estão associadas a respostas do Sistema Nervoso Central, através da atividade neural, que envolvem cargas mais elevadas comparativamente aos fatores miogénicos.

A principal função dos exercícios pliométricos é estimular as características neuromusculares, na medida que em exercícios distintos a contribuição dos fatores miogénicos e neurogénicos podem ser diferentes. No entanto, segundo Enoka (1996), as contrações excêntricas requerem uma estratégia de ativação diferente da parte do Sistema Nervoso, na medida em que existe uma modulação relativa da excitabilidade dos motoneurónios que inervam a fibra muscular. Também Fang et al., (2001), mencionam que através de uma avaliação eletroencefálica existe uma diferença de ativação cortical entre a atividade muscular concêntrica e excêntrica, visto que o cérebro interpreta a componente excêntrica como um movimento complexo. O alongamento muscular característico deste tipo de contração resulta numa atividade cortical induzida adicional e um maior planeamento cortical. Para além destas alterações, também os neurónios antecipam a sua atividade, o que emite a lógica da funcionalidade dos fatores artrogénicos. As adaptações artrogénicas do

exercício dizem respeito à resposta dos mecanorreceptores/ciclo encurtamento estiramento versus a comunicação das sinapses dos motoneurónios/ sistema nervoso central, visto que o treino aparenta melhorar essa comunicação.

No entanto, saltos de baixa intensidade/carga, tais como saltos à corda de reduzida altitude, são altamente desgastantes para a articulação devido à parcial inibição destes fatores artogénicos. Estes fatores, segundo Aagaard e Mayer (2007), apresentam um mecanismo regulatório que limita o recrutamento e a capacidade de ativação de unidades motoras ao longo de contrações excêntricas voluntárias maximais.

O treino pliométrico apresenta resultados positivos no que diz respeito à velocidade do atleta, visto que a quantidade de força que uma pessoa produz é determinada pelo modo em que os seus músculos são controlados a partir do cérebro. Segundo Weyand et al., (2000), deslocamentos rápidos são atingidos com maiores forças de aplicação no solo efetuados em cada passada, ao contrário de movimentos mais rápidos dos membros inferiores. Esta hipótese indica que uma maior força de aplicação no solo tem implicações mais significativas no que diz respeito à velocidade máxima que o atleta atinge. No entanto, uma maior amplitude entre passadas também promove uma maior propulsão.

Para que tal ocorra de forma eficaz é necessário entender os princípios neuromusculares, respetivamente a coativação agonista-antagonista em novas ações realizadas. O princípio neuromuscular da boa ativação recíproca agonista-antagonista é importante em movimentos poliarticulares automatizados e na consolidação de aprendizagem para a execução para uma tarefa nova. Desta forma, a progressão do treino deve ser realizada de um contexto fechado (exercícios com início e fim previsíveis) para um contexto aberto (exercícios com início e fim menos previsíveis). Este princípio do treino diz respeito à progressão da coativação à inibição, ou seja, à estabilização da tarefa nova, podendo assim ser realizada com maior velocidade.

Os objetivos do treino pliométrico do escalão de sub 15 do S.C. Braga na atual época desportiva são a consolidação de:

- Introdução ao treino pliométrico;
- Treino pliométrico nível 1;

- Treino pliométrico nível 2;

A introdução ao treino pliométrico tem como objetivos a aprendizagem: a) da fase de saída do solo correspondente ao salto; b) da receção ao solo, que diz respeito à queda após o salto; c) e à recolha de energia elástica entre os saltos. O contexto da aprendizagem destes exercícios é fechado, ou seja, os exercícios têm um início e fim previsíveis, tal como um salto para uma caixa de 20 cm de altura, garantindo uma facilidade do exercício.

Já no treino pliométrico nível 1 os objetivos são: a) a recolha de energia elástica em exercícios encadeados, ou seja através de um contexto aberto (com fim e início menos previsíveis); b) a potenciação do ciclo encurtamento estiramento com exercícios predominantes dos fatores miogénicos; c) e o aumento da aplicação de força no solo. Este último objetivo é fundamental para a recolha e reutilização de energia elástica através de exercícios que promovam uma maior altura de salto e deste modo um maior ênfase dos fatores neurogénicos.

Por último, o treino pliométrico nível 2 apresenta os mesmos objetivos, no entanto a altura de salto dos exercícios é maior, visto que a taxa de aplicação de força aplicada no solo é cada vez maior à medida que se sobe na hierarquia dos métodos de treino pliométrico.

Devido à natureza altamente qualificada de uma corrida eficiente, essa não é uma área que possa ser tratada de forma indireta. Como mencionado anteriormente através da citação de Ramos et al., (2016), a coordenação intermuscular, os padrões de recrutamento intramuscular e o controlo do tronco através de uma postura dinâmica são fatores fundamentais tanto na eficiência da corrida quanto na incidência de lesões. Os fatores neuromusculares que promovem a corrida eficiente também estão associados a um menor risco de lesões nos isquiotibiais. Realizar um sprint é essencialmente uma habilidade executada com uma intensidade muito alta, e as evidências sugerem que praticar a habilidade é a maneira mais eficaz de aprimorá-la e diminuir os riscos associados. Embora a maioria dos clubes exponha os atletas a uma certa quantidade de treino em campo inteiro, a maior parte do volume de treino de um microciclo geralmente é composto por exercícios em espaços reduzidos. Não significa que não sejam exigentes e que apresentem uma intensidade elevada,

no entanto, a exposição aos esforços de sprint pode ser completamente perdida durante o treino se não for abordada especificamente, visto que esses espaços não permitem o atingimento de velocidades máximas ou sub-máximas. Como referido anteriormente, os exercícios reduzidos são intensos e requerem um determinado número de acelerações e desacelerações que irão comprometer a realização de sprints a alta velocidade devido à fadiga acumulada.

A sessão de velocidade adequada deve seguir determinadas diretrizes. Tendo em conta a intensidade elevada deste tipo de treino, os períodos de descanso entre séries são relativamente longos (3-4 minutos) de forma a restituir os níveis de adenosina trifosfato (ATP), creatina kinase (CK) e fosfofrutoquinase (PFK) que são responsáveis por gerar esforços de alta intensidade. Embora a maioria dos sprints durem menos de 5 segundos, o tempo dedicado pode ser um contexto apropriado para lidar com os sprints mais longos que podem ser negligenciados durante a semana de treino. O maior desafio que os treinadores enfrentam é como enquadrar o treino de sprint numa carga de treino já composta e limitada. A solução passa por uma comunicação eficaz entre a equipa técnica no planeamento do microciclo.

Como mencionado anteriormente, as sessões de velocidade através de uma micro dosagem podem ser a melhor maneira de promover sem interromper o plano semanal de um treinador. A adição de 4 a 5 repetições de sprint ao final de um aquecimento duas vezes por semana terá um efeito mínimo no tempo de uma sessão do treino ou no nível geral de fadiga do atleta, mas aumentará ao longo da temporada para centenas de repetições da prática de aceleração. Se houver mais tempo disponível durante uma sessão específica, 8 a 10 repetições de sprint, totalizando 200-250 metros uma vez por semana, podem fornecer estímulos adequados.

Idealmente, o volume de treino de velocidade é contabilizado no planeamento de uma carga semanal, o que significa que ele é integrado à carga geral, e não adicionado a ela. Quando possível, a manutenção da frequência de pequenas doses de desenvolvimento de velocidade permite a presença de baixos volumes discretos durante o treino e também pode ser mais eficaz para fins de aprendizagem motora.

Os métodos para as sessões de desenvolvimento de velocidade podem variar dentro dos limites das diretrizes de qualidade e quantidade para alcançar o resultado desejado. Pode, por exemplo, incluir acelerações curtas (5-10 metros), acelerações longas (10-20m), acelerações resistidas e corrida não linear. As acelerações até 20 metros têm como objetivo desenvolver uma mecânica de aceleração e velocidade de curto alcance. Embora estas acelerações possam ser eficientes, pois são rápidas e exigem um descanso relativamente curto entre elas, também são as ações de velocidade mais frequentes em exercícios de pequenas dimensões (e.g., jogos reduzidos). Por esse motivo, não devemos focar muito em acelerações curtas durante as sessões de desenvolvimento de velocidade.

Os sprints de 20-40 metros têm o objetivo de permitir que a amplitude de passada seja maior, atingir uma postura de corrida mais vertical e que o jogador tenha condições para atingir velocidades iguais ou próximas à velocidade máxima. Estas distâncias podem compor a maior parte do volume no programa de desenvolvimento de velocidade, pois oferecem a oportunidade de trabalhar na mecânica de aceleração e na velocidade máxima, mantendo a duração abaixo de 5-8 segundos (transição da potência anaeróbia alática para potência anaeróbia láctica), onde 90% dos sprints ocorrem no contexto competitivo. Estes deslocamentos de alta intensidade com mais de 40 metros são normalmente negligenciados, no entanto, são fundamentais para manter uma boa postura de sprint enquanto realizam o início da desaceleração.

De acordo com Weyand et al., (2000), atletas com pouca experiência neste tipo de trabalho, apresentam um aumento exagerado do número de passos, na medida em que, altera a mecânica correta da técnica de corrida e, deste modo, aumenta o risco de lesão muscular e articular. A variação do trabalho de velocidade desenvolve o atleta de futebol de forma assumir padrões múltiplos na sua aprendizagem e controlo motor. Quando as cargas de treino ou de jogo são altas, o treino de velocidade é muitas vezes eliminado. No entanto, com o objetivo de manter a consistência, deve-se modificar os sprints para algo de menor intensidade, como os sprints resistidos. Ao utilizar um elástico, a mecânica de aceleração é desenvolvida a uma velocidade mais reduzida e com uma menor componente excêntrica. Diminuir a velocidade adicionando uma

resistência permite a prática deste tipo de trabalho enquanto diminui as forças de reação do solo e a intensidade geral. Segundo Weyand et al., (2000), as velocidades de execução mais rápidas são alcançadas com maiores forças de base aplicadas no solo e não através da reposição repentina dos membros superiores na fase aérea. Por outras palavras uma maior propulsão através da aplicação de maiores forças no solo permite uma maior abrangência de distância percorrida em cada passada, em detrimento de passadas curtas e rápidas.

2.2 Contexto institucional

2.2.1 História do Clube

O S.C. Braga foi fundado oficialmente em 19 de janeiro de 1921 e, para além do futebol, é representado em outras modalidades como o atletismo, futsal, futebol de praia, bilhar, basquetebol e natação, onde já conquistou troféus nacionais e internacionais.

Em 1948, após vencer a Segunda Divisão Nacional, ascendeu pela primeira vez à Primeira Divisão Nacional e em 1950 foi inaugurado o Estádio 28 de Maio que, atualmente é designado por Estádio 1º de Maio. Em 1964 venceu o campeonato da Segunda Divisão Nacional o que lhe permitiu subir novamente de divisão. A 22 de Maio de 1966 conquistou a Taça de Portugal no Estádio do Jamor frente ao Vitória de Setúbal. A 30 de Dezembro de 2003 existiu a inauguração do Estádio Municipal de Braga, projetado pelo arquiteto português Eduardo Souto Moura, que em 2011 venceu o prémio Pritzker. Em 2013, 2016, e 2019 conquistou a Taça da Liga e conquistou também o título da taça de Portugal mais recentemente na época 2020/2021.

O espaço Cidade Desportiva é um complexo desportivo moderno que está destinado à prática do futebol de formação. Este espaço é integrado por seis campos relvados para futebol 11, sendo destes três de relvado natural e três de relvado sintético, e um campo de futebol de praia, nos quais se realizam treinos, mas também jogos para os respetivos escalões de formação.

No entanto, o S.C.Braga apresenta um elevado número de equipas secundárias do futebol de formação, tais como os juvenis B, iniciados B e

iniciados C. O clube coloca ambições elevadas e aposta nestes escalões, de modo que estas equipas tenham a hipótese de competir no campeonato nacional. Para que tal seja possível, realizou-se um protocolo com um clube da região, Palmeiras F.C, fundado em 1965. Ao longo da última década desportiva, os sub 15 do S.C. Braga não se sagraram campeões nacionais, no entanto sempre alcançaram a segunda fase da competição nacional de iniciados e atingiram a fase final da competição em cinco épocas na última década.

O espaço da Cidade Desportiva apresenta condições para o desenvolvimento a longo prazo dos atletas, tendo sido instituído um dos objetivos de formação do clube através da elaboração do Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) fundado na época desportiva 2017/2018. Este gabinete é responsável pelo controlo e avaliação do treino, bem como pela reintegração de jogadores lesionados no processo posterior ao médico, garantindo um retorno seguro à prática desportiva. Efetivamente, o mesmo gabinete apresenta diferentes objetivos em relação a cada escalão. O respetivo objetivo para os iniciados A diz respeito ao domínio e consolidação da técnica de corrida e do treino pliométrico, assim como a iniciação ao treino de força.

2.2.2 Caracterização do plantel

A definição de objetivos é fundamental e, para tal, é importante ter em consideração as características do plantel. As debilidades do plantel encontraram-se maioritariamente no setor defensivo, nomeadamente nos defesas centrais, uma vez que apresentaram maiores dificuldades técnicas e táticas. Entre os defesas centrais também se identificaram umas condições físicas menos maturadas do que aquelas observadas nos restantes setores. Estas características foram também interpretadas com o auxílio dos testes físicos realizados no início da época desportiva. Salientou-se uma maior descoordenação do movimento e uma relação com bola mais pobre que os restantes setores do plantel. No entanto, estas dificuldades ocorrem devido à especificidade de movimentos da posição. Como treinador é fundamental identificar as dificuldades dos jogadores e desenvolver estratégias para as melhorar. Contudo os defesas centrais apresentavam elevadas dificuldades ao

nível do controlo de profundidade e equilíbrio defensivo. As equipas de formação do S.C. Braga têm a preferência de assumir o controlo do jogo através de uma maior posse de bola através de um bloco alto. Deste modo, os defesas centrais necessitam de interpretar e controlar o espaço existente nas suas costas através de deslocações rápidas com o objetivo de encurtar a profundidade.

Por outro lado, os defesas laterais conceberam uma boa condição física (boa capacidade aeróbia e anaeróbia) o que lhes permitiu reforçar o setor defensivo e ofensivo, uma vez que os defesas laterais percorriam a maior parte do corredor lateral, tendo sido fundamentais para usufruir da variação de corredor. Esta ação ofensiva é uma das soluções da equipa para criar oportunidades de finalização. As qualidades físicas auxiliaram os jogadores no comportamento tático solicitado pela equipa técnica, uma vez que estes foram os jogadores recrutados na saída da pressão provocada pelo adversário através da variação de corredor mencionada anteriormente. Contudo, os defesas centrais apresentavam dificuldades ao nível do equilíbrio defensivo no momento em que um defesa lateral se encontrava envolvido na profundidade. Deste modo existiam brechas no alinhamento defensivo, provocando perigo na transição defensiva. Em geral, apresentavam qualidades técnicas com bola, no entanto a receção orientada em função do opositor podia ter sido melhor. Desta forma, ao longo da época desportiva, foram potenciados o treino de técnica de corrida, de relação com bola através de exercícios analíticos de passe, receção, drible e finalização de forma a conceber estratégias para melhorar as dificuldades dos jogadores e consolidar as suas virtudes.

Em relação aos médios, identificaram-se qualidades em diversas aéreas. Alguns jogadores apresentavam uma boa qualidade técnica, bons conhecimentos táticos, no entanto pouca abrangência física para responder às exigências da posição. Outros apresentavam boa abrangência física, no entanto dificuldades técnicas e táticas respetivamente ao nível do passe, receção e condução. Do ponto de vista tático apresentavam dificuldades na interpretação rápida do jogo, perdendo inúmeras vezes a posse de bola no momento de pressão realizada pelo adversário pela decisão atrasada quer em passe, quer em condução. Assim, foram organizados treinos setoriais de forma a desenvolver qualidades técnicas como o passe e receção, mas sobretudo para

desenvolver a simplicidade. Por outras palavras, foram oferecidas estratégias para os jogadores saírem com sucesso de momentos de pressão provocada pelos adversários, como por exemplo o passe de primeira e o apoio frontal se o jogador receber a bola de costas para a baliza adversária. Por outro lado, através do treino de técnica de corrida também se reforçou a melhoria dos padrões de movimento, como a desaceleração, aceleração, mudança de direção, salto e movimentos rotacionais sobre o próprio eixo. Este treino foi implementado para todo o plantel, sendo essencial para o desenvolvimento a longo prazo do atleta.

O setor ofensivo composto pelos avançados apresentou bastante qualidade do ponto de vista técnico, desenvolvidos do ponto de vista físico, velozes e com uma boa capacidade de finalização. A boa relação com bola permitiu um bom jogo de costas face à baliza do adversário, o que permite uma ligação entre os setores ofensivo e defensivo.

2.2.3 Caracterização da competição: Torneio Nacional sub-15 (Juniore C)

Esta época desportiva apresentou um cariz competitivo anormal, visto que sofreu alterações face à pandemia. Ao longo da época não se acreditava na existência de uma possível competição, no entanto, após o segundo confinamento entre o mês de janeiro e abril oficializou-se uma competição nacional designada por Torneio Nacional de Juniores C. A mesma é composta por equipas de ranking nacional entre o 1º lugar e o 8º lugar dos últimos cinco anos. Deste modo, os iniciados A dos S.C. Braga tiveram acesso a esta competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Esta competição foi realizada numa só fase e em apenas uma volta, não existindo descidas de divisão.

2.2.4 Missão, Visão e Valores

Esta Missão visa desenvolver jogadores com espírito “Guerreiro”, de luta, dedicação e força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal. Inspirar os jogadores a desenvolverem o seu

mais alto potencial e experimentarem as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo.

O Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como Visão uma formação holística e integrada dos nossos jogadores, baseada nos princípios e valores defendidos pelo Clube:

- Pretendemos ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na Formação de jogadores;
- Pretendemos ter uma Equipa B e de Sub23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais atletas no seu plantel vindos da formação do clube;
- Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores;
- Manter o mais alto nível de treinadores e funcionários;
- Demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões do futebol juvenil.

Valores:

- Competitividade;
- Espírito de equipa e *fair-play*;
- Compromisso e responsabilidade;
- Rigor e competência;
- Empenho e determinação;
- Respeito;
- Integridade e honestidade;
- Paixão pelo desporto e jogo.

2.2.5 Filosofia do clube/equipa

- A equipa vale mais do que a soma;
- Os interesses da equipa estão acima de qualquer outro interesse;
- A equipa deve mostrar sempre a sua identidade;
- Treinar nos limites para jogar nos limites;

- Solidariedade quando perdemos ou Ganhamos;
- Jogar para ganhar;
- Confiança e Atitude Positiva;
- Jogar com simplicidade;
- Jogar com objetividade;
- Jogar com criatividade;
- Jogar com prazer;
- Capacidade mental forte;
- Concentração máxima;
- Impor sempre o nosso jogo;
- Acreditar sempre.

Para além dos elementos que compõem a filosofia do clube anteriormente referidos, enquadra-se também o lema dito pelos jogadores antes de cada jogo:

*“Desde pequeno eu vou à bola
Deixo tudo para te ver
Só quero que sues a camisola
Sou do Braga até morrer!”*

2.2.6 Princípios do clube

Depois da passagem pelo lema, é exigida uma postura exemplar por parte dos atletas. Essa postura inicia-se com a compreensão de princípios e normas gerais do clube que representam. Os atletas que usufruem das instalações da Cidade Desportiva de Braga devem proceder sempre com o máximo apurmo, conscientes de que o comportamento de cada um depende o prestígio da equipa e do clube que representam, os atletas devem manter a máxima disciplina e consciência nas atitudes, no uso e conservação das instalações e equipamentos à disposição nas instalações do clube. Devem colaborar na procura e desenvolvimento das qualidades que caracterizam os “Gverreiros” do Minho.

Todos em igual medida, devem pautar o seu comportamento por princípios transmitidos pela direção, respeitando sempre as normas de conduta expressas

neste código de conduta. Aqueles que não cumprirem ou, de forma voluntária, infringirem as normas patentes, serão sujeitos a procedimentos disciplinares oportunamente definidos pela Direção do S.C.Braga.

No que toca ao relacionamento entre atletas, sublinha-se que o seu comportamento deve ser exemplar e aos quais se exige a necessidade de manterem entre si as melhores relações, estimulando a harmonia, a entreajuda, coesão e o espírito de grupo. Os atletas mais jovens devem respeitar os mais antigos, devendo estes fazer-se respeitar e contribuir, pela sua ação e aconselhamento, para a formação dos mais jovens, dentro das regras da ética desportiva e de boa conduta social e moral. Neste relacionamento não são aceitáveis, e por isso são interditas, quaisquer ações que sejam atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica dos atletas, ou que prejudiquem o seu rendimento desportivo e escolar.

No entanto, para o melhor relacionamento entre atletas e *staff*, os atletas devem usar da maior correção e educação para com o corpo de *staff*, independentemente da função que cada um ocupa. Deverá ser utilizada entre os diferentes canais uma atitude correta e de respeito mútuo, pautando-se por uma linguagem sóbria e ajustada ao nível de exigência do S.C.Braga. Não são, de forma nenhuma, permitidos excessos de confiança e geradores de indisciplina. No caso de incumprimento, atletas e/ou *staff*, aqueles que se sentirem maltratados devem dirigir-se aos cargos de chefia de modo a clarificar a situação.

Para os dirigentes do clube um dos principais valores de um atleta do S.C.Braga é ter orgulho no clube que representa, uma vez que o consideram um “Gverreiro do Minho”.

2.2.7 Organograma

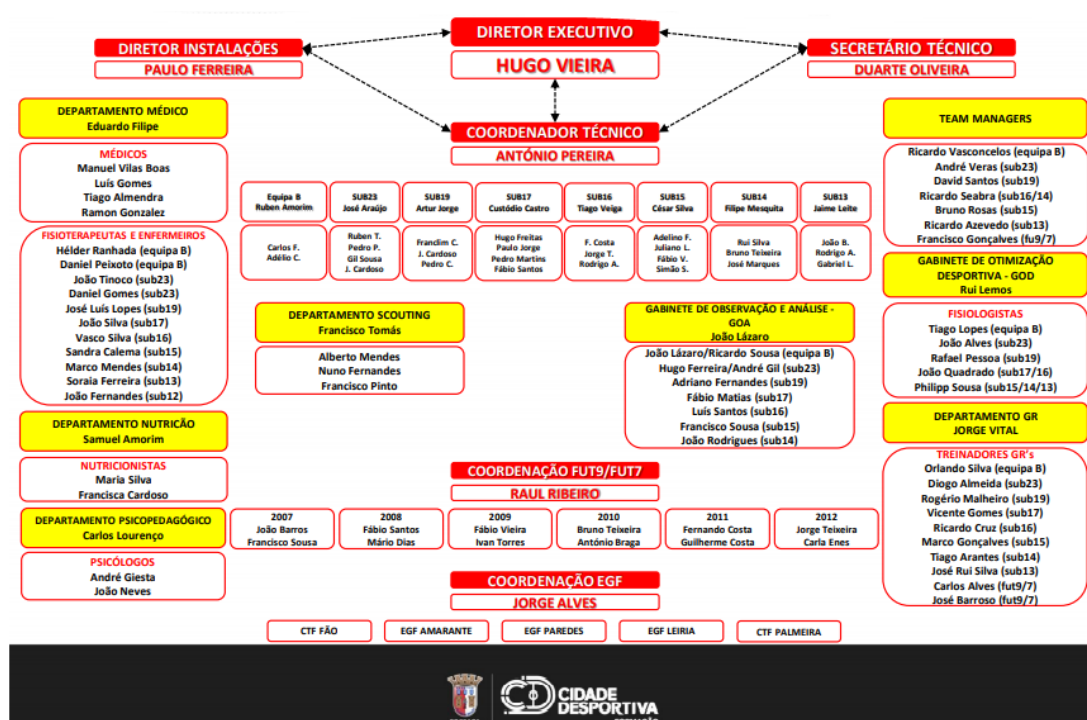


Figura 2-Organograma

2.2.8 Objetivos de época

Na fase inicial da época 2020/2021, em conjunto com a coordenação da formação do clube e a equipa técnica de sub-15, foram desenvolvidos objetivos de formação e de preparação, tendo sido traçados objetivos de competição na fase final da época, após o conhecimento da existência de uma competição nacional.

Os objetivos de formação passam pela transmissão de ferramentas que permitam o desenvolvimento do raciocínio, a tomada de decisão, estimulação do espírito competitivo, bem como o desenvolvimento do respeito pelos colegas, adversários e o trabalho em equipa. O desenvolvimento do trabalho em equipa requer igualmente uma atitude de entreajuda. Além disso, o desenvolvimento da capacidade de saber encarar os resultados negativos é também um dos objetivos de formação.

Em relação à competição nacional realizada, os objetivos definidos foram a classificação nos três primeiros lugares da competição. Os objetivos de preparação estão relacionados com a evolução da equipa, através do processo

de treino e com a evolução individual dos jogadores. Deste modo, os objetivos podem ser interpretados a nível físico, psicológico e técnico-tático. A nível físico pretende-se a consolidação do treino pliométrico, aumentar índices de força, uma adaptação muscular (hipertrofia muscular), aprendizagem dos exercícios tradicionais de força, bem como a melhoria da mobilidade. Do ponto de vista psicológico, o controlo emocional em momentos de frustração, o desenvolvimento de autoconfiança e resiliência são incluídos nos objetivos de preparação. A nível tático-técnico, foram estabelecidos objetivos como o desenvolvimento da qualidade técnica predominantemente na receção orientada, aumento da agressividade positiva em momentos de posse de bola bem como na ausência da mesma.

2.2.9 Departamentos do S.C. Braga

A Cidade Desportiva é composta por vários departamentos de forma a dividir e unir as diferentes áreas fundamentais para a formação de jogadores de futebol. O GOD está incluído no departamento médico do clube e apresenta um elo de ligação do mesmo com as equipas técnicas. Destacam-se também o departamento de Scouting, em que se inclui o gabinete de observação e análise (GOA), o departamento de guarda-redes, o gabinete de otimização e técnica individual (GOT) e o departamento de logística onde estão incluídos motoristas, funcionários de limpeza, técnicos de equipamentos, jardineiros, etc.

2.2.10 Contexto de natureza funcional

A interação entre o conhecimento tático e fisiológico permitiu o entendimento aproximado da exigência física de determinados exercícios abordados nos diferentes dias do microciclo. Atendendo que cada dia do microciclo corresponde a um determinado objetivo e a uma determinada componente muscular é importante interpretar a exigência física. Tendo em conta o ano atípico vivido, é necessário um cuidado acrescido na carga incorporada nos treinos.

A minha função como treinador estagiário aborda também o controlo e monitorização do treino através da análise da perceção subjetiva de esforço, da gestão dos aquecimentos e exercícios de mobilidade durante o treino e durante os jogos. No entanto, a realização de testes físicos no período preparatório e a gestão do retorno à prática desportiva de jogadores lesionados também foram da minha responsabilidade, uma vez que estive inserido no departamento médico, realizando a ligação do departamento médico para o terreno de jogo. Por outro lado, a monitorização da carga interna também foi abordada através do treino de força, do treino pliométrico e do treino aeróbio e anaeróbia que foi realizado ao longo da época nas instalações da cidade desportiva.

Esses conhecimentos ofereceram algum auxílio na periodização das cargas de treino ao longo das unidades de treino de campo ao durante a época. No entanto, o auxílio da equipa técnica foi fundamental para a intervenção sobre os jogadores no terreno prático, uma vez que a correção de determinada ação táctica deve ser precisa, simples e de fácil compreensão. Desta forma, como treinador estagiário tive também tarefas como o auxílio do setor ofensivo e defensivo nos exercícios setoriais, uma vez que os dois treinadores-adjuntos da equipa estavam distribuídos igualmente por os setores ofensivo e defensivo.

3. Desenvolvimento da prática

3.1 Elementos constituintes do modelo de jogo adotado pelo clube:

- Sistema Tático;
- Momentos do Jogo;
- Princípios de Jogo;
- Exercícios Específicos.

3.2 Ideias chave para o desenvolvimento do modelo de jogo adotado:

- Desenvolver jogadores que entendam os seus papéis dentro da equipa;
- Ideia de jogo que maximize os pontos fortes e a competitividade de cada jogador;
- Reagir de forma rápida e positiva durante as transições do jogo;
- Praticar pressão coletiva estratégica e organizada;
- Reconhecer, criar e explorar vantagens numéricas;
- Criar uma forte mentalidade coletiva onde todos os jogadores estão dispostos a trabalhar forte e defender a equipa;
- Para os sub 15 do S.C. Braga a posse da bola é fundamental para criar oportunidades de golo e realizar gestão do jogo;
- Fazer uso eficiente do espaço.

3.3 Estrutura tática principal

1:4:3:3

Os iniciados S.C.Braga jogaram numa estrutura de 1:4:3:3, caracterizada por um guarda-redes, uma linha defensiva composta por dois defesas centrais juntamente com dois defesas laterais, uma linha de meio campo constituída por um pivô (médio defensivo) e dois médios ofensivos, sendo a linha atacante organizada por dois médios ala (extremos) e, por fim, um ponta de lança. Este sistema oferece uma melhor variedade de linhas de passe, formando triângulos e losangos entre os jogadores, permitindo um bom controlo do jogo e um melhor domínio sobre o adversário.



Figura 3-Estrutura tática principal

3.4 Momentos de jogo

3.4.1 Organização ofensiva (Passe, Posse, Posição)

Foi estabelecido como grande princípio a circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização. Segundo Clemente et al., (2014), os princípios táticos ofensivos têm como objetivo oferecer informações fundamentais aos jogadores, na medida em que lhes irá servir de auxílio para melhorar o comportamento tático coletivo. Através da assimilação e compreensão dos princípios táticos, é possível para todos os jogadores agirem de forma organizada.

Os princípios fundamentais do nosso jogo foram definidos como: a) recusar a inferioridade numérica; b) evitar a igualdade numérica; c) e potenciar a superioridade numérica. Além disso, podemos também identificar quatro princípios específicos ofensivos e defensivos. Por outro lado, os princípios ofensivos são a penetração, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço.

Como subprincípio tem que haver sempre uma ou mais linhas de passe de segurança (cobertura ofensiva), sendo igualmente necessário que os jogadores criem linhas de passe diferentes e ocupem espaços vazios com o objetivo de desequilibrar a equipa adversária (mobilidade). No entanto, no último terço do campo privilegia-se a objetividade, onde o drible serve para procurar o espaço para desequilibrar o adversário e, assim, passar ao colega solto, ou seja, penetrações sucessivas e passe até surgir possibilidade de golo.

Como sub-subprincípio deve haver as trocas posicionais, rematar sempre que possível e jogar o mais simples possível no nosso meio-campo defensivo.

Os defesas laterais sobem um em função do outro e o pivô fica sempre em equilíbrio e como linha de passe de segurança. É fundamental considerar o conceito de penetração, uma vez que deve existir para desequilibrar a equipa adversária através de situações de superioridade numérica. Clemente et al., (2014), propôs que o princípio da penetração é caracterizado pela progressão do atacante com a posse da bola na direção da zona de finalização, ou seja, numa posição mais próxima da baliza adversária. No entanto, princípios fundamentais como a potenciação da superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica são importantes de se considerar quer em treino, quer em jogo.

É sempre requerida uma equipa bem aberta (campo grande), quer em largura quer em profundidade, com jogadores móveis para criar linhas de passe em diagonal e objetivos na circulação sendo que na última zona do campo devem assumir a decisão, definir uma ação, quer seja através de remate, passe ou finta. Na zona mais recuada do campo devem jogar de forma simples, através do menor número de toques possível. No entanto, na ausência de pressão do adversário o defesa deve conduzir a bola para obter uma maior vantagem anteriormente à ligação que pretende realizar. O defesa lateral do lado onde está a bola deve subir no terreno de jogo e ficando, assim, mais fixo o defesa lateral do lado contrário. Quando têm a posse da bola devem entregar a mesma aos médios e aos médios alas, ou seja, não devem ser eles a criar o desequilíbrio, pois outros jogadores ocupam uma posição mais propícia a isso. Assim, devem entregar e apoiar, dando linhas de passe de segurança.

Os médios alas não devem baixar excessivamente para pedir jogo, devendo deixar esse papel para os médios, podendo haver trocas de posições, onde assumem o papel da respetiva posição. Os médios alas na última parte do campo devem assumir o 1x1 e mesmo 2x1 dentro da área ou na sua periferia onde devem procurar o remate, tendo sempre que existir movimento para a recarga. É fundamental que o pivô (6) promova o equilíbrio da equipa, mesmo a atacar, sendo sempre linha de passe de segurança, tendo sempre em mente a variação do centro do jogo e, assim, sair da zona de pressão imposta pelo adversário para uma zona menos densa.

Além disso, é imprescindível assumir uma dinâmica para os médios interiores e avançados, sendo os restantes membros da equipa responsáveis por manter o equilíbrio ofensivo. Desta forma, o portador da bola deve atacar o espaço vazio e só depois soltar a bola para um colega livre, caso ninguém lhe feche o espaço, deve-se dirigir em direção à baliza para finalizar na medida em que procura criar o desequilíbrio da equipa adversária e promover situações de finalização.

No pontapé de baliza, sempre que possível, privilegia-se a saída curta, sendo que o bloco sobe, deixando apenas os dois defesas centrais e, após a bola entrar nos defesas centrais, surge o pivô com o objetivo de dar linhas de passe. Caso não consiga receber, sai e aparece o médio interior do lado contrário do pivô. Se ainda assim não for possível sair a jogar curto e de forma apoiada, pedimos ao guarda-redes para colocar a bola para o meio campo (zona estratégica – levantando o braço), onde se vão encontrar os médios preparados para ganhar a 1ª e a 2ª bola.

Na nossa perspetiva, e para facilitar a análise de jogo, a organização ofensiva pode ser dividida em quatro fases (construção, circulação, criatividade e finalização), no entanto, segundo Castelo (1996), o processo ofensivo pode ser apresentado em apenas três etapas: etapa de construção, etapa de criação e etapa de finalização.

1ª Fase- Construção (quando a bola está no setor defensivo):

Predomina-se uma construção curta a partir do guarda-redes em que é necessária uma equipa aberta para aproveitar o terreno de jogo e de seguida a entrada da bola num dos centrais.



Figura 5-1ª fase da organização ofensiva

No caso de a equipa adversária pressionar os dois defesas centrais com dois jogadores, o médio centro do lado contrário da bola recua, com o objetivo de criar superioridade numérica. No entanto, os médios interiores procuram receber a bola do defesa central nas costas dos dois atacantes adversários.



Figura 6-2º momento da 1ª fase da organização ofensiva

O médio centro do lado da bola oferece uma solução através do corredor lateral, projetando o lateral desse mesmo lado, no entanto, o mesmo equilibra no corredor central.



Figura 7- 3º momento da 1ª fase da organização ofensiva

O guarda-redes decide e obriga a equipa a fechar sobre um dos corredores laterais, de forma a simular uma bola longa para a referência “ponta de lança”. Por outro lado, o lateral do lado oposto baixa para ser solução para saída curta.



Figura 8- 4º momento da 1ª fase da organização ofensiva

Por outro lado, em alternativa “Construção Longa”, o guarda-redes (quando os adversários pressionam muito a saída da bola) tenta colocar a bola no ponta de lança, sobre o corredor lateral, que a tenta dominar ou desviar para as suas costas para a entrada de um dos médios ala, ou então, caso perca o duelo aéreo, para conquista da segunda bola por parte dos médios centro.



Figura 9- 5º momento da 1ª fase da organização ofensiva

2ª fase- Circulação da bola para criar o “passe decisivo”

Exige-se uma circulação da bola com o objetivo de criar o “passe decisivo”, ou seja, passar e circular a bola entre os jogadores (com tranquilidade) até identificar o momento de desorganização defensiva da equipa adversária. Além disso, realiza-se uma “construção a 3”, com laterais a conferirem largura e profundidade à equipa e com os extremos a aproveitar o espaço entre linhas.



Figura 10- 6ª momento da 1ª fase da organização ofensiva

A ideia de “Campo Grande” realiza-se com os extremos a oferecerem largura e assim criarem espaços interiores para a circulação da bola., não sendo necessário estarem totalmente profundos (criar espaços nas costas dos laterais do adversários e entradas em diagonal do médio interior ou do ponta de lança).



Figura 11- 7ª momento da 1ª fase da organização ofensiva

É fundamental existir uma variação do corredor com o objetivo de atrair a equipa adversária para a zona de passes curtos e, no momento certo, realizar o passe longo para o extremo do lado contrário que se encontra fora do bloco, potenciando uma situação de 1x1.



Figura 12- passe longo/ variação do corredor

É decisivo receber a bola no espaço “entre linhas”, onde os extremos ou médios interiores procuram constantemente receber a bola neste espaço, entre a linha defensiva e média do adversário, na medida em que, através de uma recepção orientada, consiga ficar de frente para o jogo.



Figura 13- passe entre o setor defensivo e ofensivo

3ª Fase - Criatividade para o passe decisivo, observando, assim, o momento de desorganização defensiva da equipa adversária



Figura 14- 3ª fase da organização ofensiva

Após a leitura no instante realizada pelo extremo, deve existir o drible para a linha final onde poderá cruzar em direção à área adversária, ou opta, se lhe for concedido esse espaço, pelo drible para uma zona central do terreno com o objetivo de realizar um remate ou desmarcar um colega.



Figura 15- Drible para realizar remate ou desmarcação de um colega

Nesta altura o médio interior recebe a bola no espaço entre linhas e decide se coloca no espaço para os extremos, para o ponta de lança, para o lateral ou então conduz numa trajetória frontal em penetração de forma a desmarcar um colega ou a realizar um remate fora da grande área.



Figura 16- Momento de penetração do médio interior

4ª Fase- Finalização

Para uma maior probabilidade de finalização, é necessária uma colocação correta dentro da grande área e, assim, tirar maior proveito dos cruzamentos efetuados. As zonas de finalização pré-definidas estipulam que o ponta de lança se mantém alinhado com o primeiro poste, o extremo do corredor contrário tem como ponto de referência o segundo poste, enquanto o médio ofensivo se mantém na marca de grande penalidade e o médio centro à entrada da grande

área do lado da bola, estando assim preparado para uma possível segunda bola. Esta organização apresenta vantagens e desvantagens, na medida em que facilita o cruzamento realizado pelo colega de equipa, diminui a probabilidade de falta de comunicação e insucesso de finalização através do remate contra um colega ou mesmo hesitação no mesmo momento. Por outro lado, poderá provocar uma formatação no posicionamento dos jogadores, comprometendo a flexibilidade e a criatividade dos jogadores na procura e criação de outros espaços de finalização.



Figura 17- 4ª fase: finalização

Realçar o rematar de longe sempre que haja espaço, sendo necessário uma elevada capacidade do mesmo por parte dos jogadores.



Figura 18- Remate de fora da área

3.4.2 Transição Defensiva (Prevenção, Pressão, Posição)

Segundo Castelo (1996), a recuperação defensiva começa logo após a impossibilidade de recuperar a posse da bola através das ações que consubstanciam a fase do equilíbrio defensivo e dura até à fase da defesa propriamente dita. Durante este trajeto os jogadores têm como quadro

referencial dois aspetos fundamentais, nomeadamente o recuo mais rápido possível tomando o caminho mais curto, sem nunca perder o contacto visual com a bola, marcar adversários que possam dar seguimento ao processo ofensivo e marcar espaços por onde o processo ofensivo possa progredir.

O segundo aspeto indica o ponto em que o recuo defensivo termina, estando dependente da capacidade da equipa em fase defensiva de pressionar mais ou menos distante da sua própria baliza e da capacidade técnico-tática da equipa adversária para progredir no terreno de jogo.

Foi estabelecido como grande princípio a pressão imediata ao portador da bola, realçando-se uma alteração súbita de atitude após a perda de bola para que a equipa consiga impedir o contra-ataque adversário e, por outro lado, ganhar tempo para os restantes membros da equipa se poderem organizar defensivamente. No entanto, como sub-princípio, aborda-se o pressing inteligente e organizado, sendo que o jogador mais próximo da bola realiza a contenção e os restantes colegas ficam na cobertura e fecham os espaços, de forma a realizar um aglomerado organizado de jogadores em torno da bola.

Por outro lado, como sub-subprincípio, relembrou-se que não se deve pressionar de primeira, em vez disso, deve-se provocar o erro do adversário antes de tentar retirar-lhe a posse de bola. Além disso, é necessária uma qualidade na tomada de decisão no momento de efetuar falta ou não. De uma forma geral, o fundamental é que sejam todos inteligentes, disciplinados e mentalmente fortes para realizar uma transição defensiva agressiva e rápida de maneira eficaz. De acordo com Clemente et al., (2014) o princípio da unidade defensiva é o posicionamento dos defensores de forma a diminuir o espaço jogável para a equipa adversária. A conceção da unidade defensiva depende de um bom posicionamento em função do posicionamento da bola e da posição dos oponentes.

Por fim, organizou-se uma série de comportamentos fundamentais:

- Como princípio a pressão imediata ao portador da bola, tendo uma grande mudança de atitude após a perda de bola (“O melhor momento para ganhar a bola é logo imediatamente após a perda”);
- Equipa encolhe sobre a zona da bola para voltar a ganhar imediatamente a bola;

- Caso não se consiga ganhar a bola ou impedir a entrada do passe de transição ofensiva do adversário tenta-se: obrigar a jogar para trás; ou fazer “falta inteligente”;
- Pressão agressiva sobre o adversário com bola - Temporizar a progressão da bola obrigando o adversário a jogar para trás;
- Médio direito tenta parar a progressão da bola
- Defesas centrais pressionam recepção em apoio dos adversários;
- Pressão em profundidade dos laterais.

Pretende-se que a equipa encolha sobre a zona da bola para, com o objetivo de voltar a ganhar imediatamente a bola.



Figura 19- 1º momento de pressão da transição defensiva

Caso não se consiga obter a bola, obriga-se o adversário a jogar para trás realizando uma pressão agressiva sobre o adversário com bola tentando temporizar a progressão da bola. Outra opção, se for necessário, é realizar uma “falta inteligente”. Os defesas centrais pressionam a recepção em apoio dos avançados, sendo que os laterais realizam uma pressão em profundidade.



Figura 20- 2º momento da transição defensiva

3.4.3 Organização Defensiva (Pressão, Parede, Posição)

Como grande princípio foi realçada uma defesa à zona pressionante. Segundo Castelo (1996), o método de defesa à zona é caracterizado pela lei de todos contra um e que cada jogador é responsável por uma certa zona do campo e intervém desde que aí penetre. Após a determinação da zona de pressão, que pode ser alta, média ou baixa, a equipa deve mudar rapidamente de atitude e pressionar com o objetivo de provocar o erro por parte do adversário, ou então ganhar a posse de bola. De acordo com o mesmo autor, os princípios específicos são caracterizados por uma pressão ao portador da bola pelo jogador que se encontra mais próximo, realizando uma contenção, enquanto os outros jogadores mais próximos ao colega realizam uma cobertura defensiva. Por outro lado, os elementos da equipa mais afastados organizam-se defensivamente e realizam a concentração, de forma a manter as restantes linhas equilibradas e oferecer o equilíbrio.

Como sub-subprincípio, entende-se que não se deve pressionar de primeira o portador de bola, mas sim provocar o erro do adversário numa fase inicial para depois tentar retirar a bola ao portador da bola, fechando os espaços e as linhas de passe de forma agressiva nos momentos de pressing. Os avançados são os primeiros a defender, em que o ponta de lança, procura condicionar os centrais, mantendo-se sempre entre o defesa central portador de bola e a baliza que defende (própria baliza), de forma a cortar as linhas de passe para o *pivot* e a condicionar o passe longo (1ª linha de pressão). Os extremos condicionam a linha de passe para os laterais, realizando pressão quando a bola entra nos mesmos (referência de pressão). Além disso, necessitam de bascular

para o corredor central, quando a bola se encontra do lado oposto, de forma a retirar espaço e equilibrar a equipa. À medida que a bola é circulada para o seu lado, o extremo deve subir no terreno de jogo, na tentativa de condicionar o passe para o lateral. O mesmo tem de oferecer coberturas, sendo uma linha avançada ao médio interior e ao lateral do seu lado, cortando, desta forma, as linhas de passe e fechando espaços.

Os médios devem apresentar uma dinâmica muito intensa, sendo fundamental para o nosso jogo, no entanto, é pedido aos médios interiores que realizem basculações à medida que a bola vai mudando de corredor de jogo, oferecendo coberturas aos colegas da linha avançada. Quando a mesma se encontra no corredor lateral, o médio interior desse lado deve dar a cobertura ao extremo, enquanto o outro fecha o espaço central, condicionando o passe para o pivô adversário. Quando um médio interior assume a contenção, o pivô e o outro médio interior têm de dar coberturas, sendo que, o médio interior que realiza a contenção não pode oferecer espaço ao adversário enquanto estiver na sua zona de ação, havendo uma troca de contenção para o outro médio interior quando existir um passe de um lado do campo para o outro, invertendo as funções (2ª linha de pressão).

Quando a equipa se encontra numa zona mais baixa do campo, os médios interiores têm de dar coberturas aos laterais, fechando o espaço interior numa linha avançada, onde o médio interior do lado contrário fecha o interior e em caso de cruzamento mantém-se na entrada da área, permanecendo o pivô a condicionar as linhas de passe para o meio da área. A função defensiva do pivô é fundamental, pois oferece os equilíbrios da linha defensiva e média, transmitindo confiança e segurança para os médios interiores pressionarem o adversário. Quando o pivô assume a contenção, os médios interiores têm de ajustar rapidamente e de preferência um deles assumir a contenção deixando o pivô ajustar e equilibrar a equipa, mas quando isso não é possível é um dos interiores que deve assumir o papel de pivô.

Os defesas devem encurtar os espaços, com o objetivo de dar coberturas ao pivô e retirarem o espaço existente nas costas dos médios interiores na zona lateral do campo. A dinâmica defensiva pedida aos defesas laterais é para realizarem uma basculação, retirando o espaço quando a bola se encontra no

lado oposto (muito ou pouco espaço, depende da velocidade do defesa lateral e da equipa adversária, sendo o mesmo espaço gerido pelo jogador, que altera de acordo com as suas capacidades físicas). No entanto, assume a contenção quando a bola se encontra do seu lado (3ª linha de pressão). Os defesas centrais têm, também, o papel de oferecer a cobertura aos defesas laterais e pivô, com o objetivo de retirar o espaço existente nas costas do mesmo. No entanto, quando a bola se encontra na lateral, o pivô ou em último caso um central dá a cobertura e outro desloca-se para a zona do primeiro poste, sendo que o defesa lateral do lado oposto fica na zona do segundo poste. O médio interior do lado oposto fica na zona de entrada da área/pênalti enquanto que o pivô encaixa no espaço entre os dois centrais com referência entre o lateral que está na pressão da bola. Deste modo, prepara-se o cruzamento que poderá sair. Por outro lado, o guarda-redes tem de acompanhar constantemente a equipa e, se necessário, subir para retirar espaço nas costas dos defesas.

Os defesas laterais não devem pressionar de primeira, nem tão pouco para roubar a bola, mas solicita-se apenas que condicione o adversário e que não permita que saia um cruzamento, devendo a equipa ser agressiva, inteligente e não oferecer espaços para jogar. Quando o guarda-redes adversário joga mais longo, os médios devem tentar ganhar a 1ª bola, tendo em conta a cobertura dos avançados e dos defesas. Assim, como quando há uma bola no ar, o jogador que se encontra mais próximo deve disputar a 1ª bola e os restantes oferecem imediatamente a cobertura para ganharem as segundas bolas. Na saída rápida por parte da equipa adversária, a linha defensiva que se encontra num bloco médio alto deve recuar as linhas e não sair na pressão. Desta forma, não cria espaços e desequilíbrios no processo defensivo.

Por último aborda-se os indicadores de pressão:

- Adversário de costas (encostar e não deixar rodar, de frente dar espaço e entrar em corrida);
- Bola no ar possibilidade de ganho de bola “sem falta”;
- Bola fora do pé é vista como uma forte possibilidade de recuperação da bola;
- Mau passe ou receção do adversário;

- Bola jogada para trás pelo adversário.

No entanto, existem comportamentos que devem ser evidenciados neste princípio de jogo:

- Linha defensiva o mais subida e encurtada possível;
- Distâncias bem definidas com espaços curtos entre jogadores;
- Orientação pela bola – posicionamento zonal;
- Basculações rápidas aos corredores laterais.
- Momentos de pressão mais intensa:
- Entrada da bola nos corredores laterais;
- Adversário com dificuldades na receção da bola ou de costas;
- Passes para trás.
- Linha defensiva – Funcionamento do Bloco:
 - Bola marcada → Linha defensiva não baixa;
 - Bola livre → Linha defensiva vai baixando.

Após a saída curta do guarda-redes pelos defesas centrais existe a anulação da linha de passe elaborada com o central que não tem a posse da bola. Por outro lado, existe a linha de passe desbloqueada para o defesa lateral, obrigando o central a jogar no seu colega de equipa, uma vez que a sua equipa está a ser condicionada pela pressão. A partir do momento em que o passe é feito o indicador de pressão é entendido pela equipa do S.C. Braga, onde o extremo ou médio-ala realiza pressão sobre o defesa lateral adversário, emitindo a responsabilidade ao defesa lateral da equipa do S.C. Braga para assumir a marcação do extremo ou médio-ala adversário.

Clemente et al., (2014), menciona um princípio de concentração que diz respeito à redução da área de jogo da equipa adversária. Para uma pressão defensiva eficaz a prioridade é a definição de uma concentração principal que irá facilitar a recuperação da posse de bola. O autor menciona que através deste princípio a equipa adversária deve ser orientada para jogar em zonas de menor risco ou perigo e diminuir a largura e comprimento da distribuição dos jogadores no campo de forma a reduzir os espaços criados entre os colegas de equipa.



Figura 21- Organização defensiva: 1º momento de condicionamento

Pressão mais intensa nos corredores laterais - Basculações rápidas aos mesmos:

- a) Linha Pressão – lateral direito pressiona homem adversário com bola.
- b) Linha Cobertura – formada por 3 homens, quem comanda linha é o defesa central do lado da bola.



Figura 22- Pressão mais intensa no corredor lateral

- a) Linha Defensiva – Bola Livre vs Bola Marcada ou limite da Grande área
- b) Linha Defensiva desce com bola livre, mas deve parar com bola coberta.



Figura 23- Controle de profundidade em relação à bola descoberta

3.4.4 Transição Defensiva (Profundidade, Progressão, Posse)

Como grande princípio, é importante que as transições tenham como objetivo retirar imediatamente a bola da zona de pressão através do passe. O Subprincípio caracteriza-se por retirar rapidamente a bola da zona de pressão para ataque rápido, procurando-se chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária através do passe longo em profundidade ou através de passes curtos em progressão. Deve-se retirar a bola da zona de pressão em segurança, ou seja, quando a equipa se encontra numa posição desequilibrada deve-se conservar a posse de bola, transportando a bola de uma zona do campo mais densa para uma menos densa, com o objetivo de equilibrar a equipa e passar, desta forma, para um ataque mais apoiado.

Por outro lado, através do Sub-subprincípio procura-se uma mudança súbita de atitude, em que os médios alas abrem, oferecendo largura e profundidade à equipa para sair em transição. No entanto, os jogadores mais próximos da bola procuram criar linhas de passe em segurança. Os médios fazem o mesmo, mas procuram linhas de passe curtas e seguras para sair em ataque rápido ou para circularem a bola em segurança. Após a recuperação da posse de bola, os jogadores devem olhar logo para os avançados, ou especificamente para o médio ala do lado contrário. Os defesas devem baixar e abrir, dando linhas de passe de segurança para virar rapidamente o lado da bola sem correr o risco de a perder (transição em segurança). Devem retirar rapidamente a bola da zona de pressão pelos defesas em segurança, ou pelos avançados para ataque rápido, ou pelos médios que poderão sair em ataque rápido ou em segurança. Não sendo o jogo mecânico, a bola poderá sair pelos avançados e não sair um ataque rápido. É fundamental sair da zona de maior pressão para menor pressão, oferecendo sempre linhas de passe seguras (de onde sairá ataque rápido ou ataque apoiado). Para este princípio identificaram-se comportamentos importantes:

- Decidir e executar rápido - Velocidade de jogo e de deslocamento;
- Abrir linhas de passe em profundidade - Solicitar os colegas no espaço;
- Condução rápida da bola em progressão direta;

- Subida de toda a equipa em equilíbrio, com a subida da bola - não abrir espaços entre linhas;
- Importante que a bola saia da zona da pressão adversária;
- Importante existir largura no corredor contrário quando saímos da pressão num dos lados;
- Importante ter presença ofensiva no momento de chegada ao último terço.



Figura 24- Transição ofensiva: 1º momento



Figura 25- Transição ofensiva: identificação do espaço sem pressão do adversário

3.4.5 Esquemas Táticos Ofensivos

- Formas: Rápido, Curto e Direto;
- Faltas rápidas para aproveitar a desorganização do adversário;
- Momento de entrada, nomeadamente o ataque à bola em movimento;
- Batedor com precisão;

- Cada jogador ataca a bola na sua zona pré-definida;
- Preparar as segundas bolas que possam resultar após a marcação do canto.
- Lançamento laterais rápidos sempre que possível.

3.4.6 Esquemas táticos Defensivos

- Posicionar o mais rápido possível;
- Realizar marcação mista com 8 jogadores em defesa zonal e os restantes dois jogadores em defesa homem a homem;
- Os jogadores que se encontram em defesa zonal devem estar apenas focados em atacar a bola;
- A marcação homem a homem deve ser mantida de forma prolongada, à exceção se existem jogadores adversários na pequena área;

3.5 Modelo de Jogador

A prioridade não passa somente por formar jogadores para a equipa principal, mas jogadores que tenham a capacidade de se adaptar a qualquer modelo de jogo. É também uma prioridade desenvolver uma cultura tática, uma estrutura mental e caracteres para a competição. A prioridade é o desenvolvimento da cultura tática e da estrutura mental, formar personalidades fortes para a competição. Considerou-se imprescindível a existência de um modelo de atleta que garanta que para representar o S.C. Braga, os jogadores têm que ter as características pretendidas. Das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento. Para além disso, uma excelente condição física, que apresenta flutuações, visto que principalmente em escalões de formação, a existência de janelas de oportunidade devido aos estádios de maturação ocorre com frequência.

É fundamental que os atletas se destaquem em 4 dimensões: Inteligência Tática, Técnica, Personalidade e Velocidade. Através da qualidade técnica, pretende-se jogadores com relação com bola de excelência, e numa última fase da etapa de iniciação, que dominem perfeitamente os gestos mais influentes e que os realizem no momento correto nas posições onde é mais utilizado. A velocidade diz respeito à qualidade de deslocamento, sendo determinante, mas ao longo do processo de formação, é essencial o atleta desenvolver competências nas diferentes dimensões da velocidade (por exemplo, de pensamento e de execução). Além disso, os atletas necessitam de ser inteligentes e entender qual os posicionamentos e movimentações mais apropriadas para ter em jogo. Ademais, quer que sejam ativos, fortes e intensos tanto no processo ofensivo/defensivo como nas transições, e que tenham iniciativa e capacidade mental de disputar todos os lances, seja em treino, seja em jogo, até ao último minuto.

Personalidade: atletas com caráter, ambição, grande espírito de trabalho e sacrifício, agressivos na disputa de todos os lances em treino e em jogo.

3.5.1 Guarda redes

A responsabilidade primária do guarda-redes é evitar golos na sua baliza, tendo um estatuto especial dentro da grande área relativamente aos restantes jogadores.

Processo Ofensivo:

- Capacidade de ligação em zonas baixas ou altas do terreno de jogo;
- Capacidade de interpretar o espaço livre criado pelos colegas de equipa;
- Comunicação com a equipa;

Transição defensiva:

- Interpretação e avaliação da profundidade existente nas costas da linha defensiva, sendo necessária uma saída do guarda redes de forma a prevenir a finalização do adversário;
- Comunicação com a equipa;

Processo defensivo:

- Através da leitura do jogo do adversário, ajustar o seu posicionamento em função da bola e da ação do jogador de forma a cobrir a área da baliza da forma mais segura para evitar o golo do adversário;
- Comunicação com a equipa;

Transição ofensiva:

- Por vezes a transição ofensiva inicia-se através do guarda-redes, sendo fundamental uma boa identificação dos espaços criados pelos colegas de equipa e pelo posicionamento dos adversários e assim colocar a bola no local para tirar vantagem da transição ofensiva;
- Comunicação com a equipa;

3.5.2 Defesa Central

Para os jogadores que formam o sector mais perto da sua baliza, é responsabilidade primária dos defesas proteger a sua baliza.

Processo ofensivo:

- Capacidade de ligação em zonas baixas;
- Capacidade para ligar longo acelerando o jogo ofensivo;
- Atacar espaço para provocar adversário e libertar espaços;
- Manter setores curtos na última fase;
- Antecipar e prevenir.

Transição Defensiva:

- Pressionar para a frente quando consegue pressionar adversário;
- Recuperar rapidamente posição fechando corredor central.

Processo defensivo:

- Manter setores curtos, defesa da profundidade;
- Antecipar cobertura com bola nos corredores laterais;

- Forte nos duelos e desarmes;
- Cumprir alinhamentos fechando espaços entre linhas;
- Rigor na função aérea.

Transição ofensiva:

- Conseguir ligar nos homens que podem acelerar o jogo;
- Subir com a equipa mantendo setores curtos.

3.5.3 Defesa Lateral

Processo ofensivo:

- Qualidade na ligação em zonas baixas, em encontrar o homem livre;
- Capacidade de acelerar ritmo de jogo no corredor com bola em linhas diferentes do interior e/ou extremo;
- Identificar corredor cheio e encontrar a “porta de saída” para sair do corredor;
- Identificar o momento de envolvimento em largura/profundidade;
- Aproveitar condições favoráveis para cruzar, revelando eficácia no cruzamento;
- Colocar-se em posição de prevenção alta, quando se encontra fora do centro do jogo, ajustado pela sua referência.

Transição Defensiva:

- Marcar/pressionar para a frente quando consegue pressionar adversário;
- Recuperar rapidamente posição fechando corredor central.

Processo Defensivo:

- Defender espaço interior quando é a bola se encontra do lado do lateral contrário, vigiar e cobrir esse espaço exterior;

- Cumprir alinhamentos defensivos, no entanto também devem fechar o espaço entre linhas de forma a dificultar as ligações realizadas pelo adversário;
- Forte nos duelos defensivos e desarme;
- Defender o espaço sendo agressivo na marcação.

Transição ofensiva:

- Mudança de atitude para ser opção ofensiva em largura;
- Acelerar jogo para criar desequilíbrios, através de desdobramentos e combinações, em casos vantajosos.

3.5.4 Pivô (6 e 8)

Para os jogadores do sector médio é importante auxiliar os defesas nas tarefas defensivas e os avançados em tarefas ofensivas.

Processo ofensivo

- Assumir jogo de frente e entre linhas, identificando os espaços;
- Optar no corredor de forma a retirar a bola da zona de pressão realizada pela equipa adversária;
- Capacidade para ligar interior e jogo à profundidade;
- Deve surgir perto da área para ter melhores condições para finalizar;
- Deve encurtar setores, sendo um elo de ligação entre o setor defensivo e o setor avançado.

Transição defensiva

- Tentar diminuir ao máximo o tempo de decisão do adversário através de uma pressão intensa no sentido do portador da bola;
- Recuperar rapidamente posição fechando corredor central e orientando adversário para fora.

Processo defensivo

- Amplitude em bloco alto para sair na pressão;
- Fechar espaço entre linhas para impedir jogo interior;
- Aproximar do corredor, fechando o espaço interior de forma agressiva;
- Forte nos duelos, a roubar ou a obrigar a jogar para trás;
- Rigor no posicionamento final.

Transição ofensiva

- Capacidade de tirar da pressão ou acelerar o jogo;
- Envolver-se no ataque com vantagem ou encurtar setores.

3.5.5 Médio Centro Ofensivo (8 e 10)

Para os jogadores do sector médio é importante auxiliar os defesas nas tarefas defensivas e os avançados em tarefas ofensivas.

Processo ofensivo

- Assumir jogo de frente e entre linhas, identificando os espaços;
- Ser opção no corredor lateral, identificar espaço à profundidade ou interior;
- Capacidade para ligar interior e jogo à profundidade;
- Deve surgir perto da área para ter melhores condições para finalizar;
- Encurtar setores e preparar prevenção de bola.

Transição defensiva

- Pressionar para a frente quando consegue pressionar o adversário;
- Recuperar rapidamente posição fechando corredor central e orientando adversário para fora.

Processo Defensivo

- Amplitude em bloco alto para sair na pressão;

- Fecha espaço entre linhas para impedir jogo interior;
- Forte nos duelos, a roubar ou ao obrigar a jogar para trás;
- Rigor no posicionamento final.

Transição Ofensiva

- Capacidade para tirar da pressão ou para acelerar o jogo;
- Envolve-se no ataque com vantagem, ou encurta setores.

3.5.6 Médio Ala/Extremo (7 e 11)

Os jogadores que formam o sector atacante da equipa, sendo a responsabilidade primária marcar golos, bem como criar situações de finalização, através de desequilíbrios no corredor, seja no 1v1, ou em combinações a 2 e a 3.

Processo Ofensivo

- Conseguir ser solução na 1ª fase identificando os espaços;
- Conquistar espaço entre linhas, criando, desta forma, desequilíbrios no adversário;
- Alternar movimentos, conquistando espaços à profundidade favoráveis ou saindo do corredor para criar superioridade numérica momentânea;
- Escolher a solução mais vantajosa no último terço para desequilibrar o adversário;
- Mentalidade de avançado no momento de cruzamento.

Transição Defensiva

- Pressionar para a frente quando consegue pressionar o adversário;
- Recuperar rapidamente posição fechando o corredor central e orientando adversário para fora.

Processo Defensivo

- Funcionar como Médio Centro do lado contrário à bola;

- Zonas mais baixas sendo solidário na defesa do corredor;
- Rigor posicional na 3ª fase defensiva.

Transição Ofensiva

- Ser solução ofensiva em zonas interiores à profundidade;
- Conseguir acelerar jogo com bola;
- Realizar desdobramentos ofensivos e chegada à área.

3.5.7 Ponta de Lança/Avançado (9)

Os jogadores que formam o sector atacante da equipa, sendo a responsabilidade primária marcar golos.

Processo Ofensivo

- Ser opção na 1ª fase, para jogo em profundidade ou suporte de 2ª bola;
- Trabalha para ser opção em profundidade ou criar espaço para colegas;
- Identificar condições para passe de rutura, atacando espaços na direção da baliza no momento certo;
- Aparecer na área agressivamente;
- Capacidade de orientação espacial e temporal.

Transição Defensiva

- Pressionar para trás encurtando o espaço, fazendo uma espécie de cerco;
- Recuperar rapidamente, de forma a encurtar setores e manter a equipa junta.

Processo Defensivo

- Comandar início de pressão para condicionar adversário e saltar na pressão, com vista a obrigar o adversário a bater;
- Reajustar para a 2ª bola em jogo direto;
- Realizar basculações laterais e orientar o adversário para fora, em zonas intermédias;

- Juntar setores em zonas baixas, fechando o pivô adversário e preparando a recuperação da posse de bola.

Transição Ofensiva

- Ser opção no 1º momento ou em apoio ou em profundidade, lendo a melhor opção;
- Capacidade para criar desequilíbrios, passe de ruptura, ações 1x1;
- Chegar à área para finalizar bem os lances ofensivos.

3.6 Planeamento e periodização

3.6.1 Mesociclo padrão



	Mesociclo do mês de						
	Período preparatório/competitivo						
	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
Microciclo 1	1-Folga	2 - T	3- T	4-T	5- T	6- Folga	7-Folga
Microciclo 2	8-Folga	9 - T	10- T	11-T	12- T	13-Folga	14-Folga
Microciclo 3	15-Folga	16- T	17- T	18-T	19- T	20-Folga	21-Folga
Microciclo 4	22-Folga	23- T	24- T	25-T	26- T	27-Folga	28-Folga
Microciclo 5	29-Folga	30-T	31-T				

Figura 26- Mesociclo padrão

Os mesociclos foram compostos por quatro treinos semanais, e três folgas semanais como se pode verificar na figura 24, uma vez que não existia a autorização por parte da Direção Geral da Saúde para realizar treinos ao fim de semana. Na medida em que não estava oficializada uma competição devido à pandemia, foram realizados jogos amigáveis à sexta-feira entre as equipas dos diferentes escalões do S.C. Braga.

3.6.2 Microciclo padrão



Microciclo		Mesociclo		Semana		
seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
folga	Treino A	Treino B	Treino C	Treino D	folga	folga
Local	Local	Local	Local	Local	Local	Local
Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos
	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho		
	setorial	intersectorial	intersectorial	de velocidade		
			em regime de			
			duração			

Figura 27- Microciclo padrão

Os microciclos eram organizados de acordo com os objetivos ilustrados na figura 25. No entanto, o microciclo apenas apresentava esta estrutura se não fosse agendado nenhum jogo de treino na sexta feira. Caso ocorresse um jogo de treino na sexta feira o trabalho setorial era ignorado e iniciava-se o treino de terça feira com trabalho intersectorial. Desta forma, na quarta feira era realizado o trabalho intersectorial em regime de duração e na quinta feira era realizado o trabalho de velocidade.

As unidades de treino de terça feira com o foco no trabalho setorial iniciaram-se com exercícios de carácter lúdico em espaço reduzido, por exemplo, com o jogo de mãos em que o objetivo seria o lançamento da bola com as mãos entre os colegas de forma a realizar passes. A finalização apenas podia ser feita através do cabeceamento na baliza adversária com as dimensões do futebol de sete. Contudo, a competitividade era um aspeto que não podia desaparecer ao longo do exercício. Os exercícios seguintes tinham o objetivo de corrigir ou aperfeiçoar aspetos técnico-táticos nos diferentes setores da equipa.

Os trabalhos de quarta feira apresentaram um foco intersectorial, com um padrão de contração muscular de tensão, no entanto o trabalho setorial não era excluído. Os exercícios desta unidade de treino foram realizados em dimensões superiores, por exemplo em dois terços do campo, prevalecendo uma complexidade alta que progredia ao longo do treino.

As unidades de treino de quinta feira apresentaram um foco no trabalho tático-estratégico, contudo com uma resistência específica. Nestas unidades de treino dedica-se algum tempo para estabelecer as dificuldades que o adversário poderá provocar à equipa. As dimensões dos espaços dos exercícios são superiores, bem como os tempos de execução dos mesmos, identificando-se o objetivo de um treino com maior caráter aeróbio.

Por último, as unidades de treino de sexta feira mantiveram um foco no trabalho preventivo regenerativo e apresentaram exercícios que promovem a velocidade. Este trabalho de velocidade foi incluído com exercícios de finalização. Estes exercícios foram realizados após uma mobilidade segmentar e um aquecimento prévio. Esta unidade de treino terminava com a realização de esquemas táticos e com a execução de grandes penalidades. Foi possível interpretar uma complexidade baixa dos exercícios, visto que os jogadores se encontravam num momento próximo do jogo.

3.7 Testes físicos

De acordo com Jovanović (2019), foi possível entender a importância do treino de sprint. Efetivamente, o treino de sprint exige elevados níveis de potência, no entanto uma boa preparação física para as exigências da modalidade é necessário obter uma boa capacidade anaeróbia como aeróbia. Assim, o GOD estabeleceu uma bateria de testes para a avaliação da capacidade aeróbia e anaeróbia. Ao longo deste subcapítulo, esses testes são descritos e evidenciados de acordo com a literatura.

Por outro lado, tendo em conta o ano atípico provocado pela pandemia, apenas foi possível realizar um momento de avaliação. A segunda avaliação estava prevista para ser realizada ao longo do mesociclo de janeiro, no entanto, o estado de emergência foi imposto nesse mesmo mesociclo, o que impediu a realização do segundo momento de avaliação dos testes físicos. Tendo em conta o calendário competitivo e o curto tempo de readaptação no que toca ao retorno da prática desportiva, os testes físicos previstos para o segundo microciclo após início das unidades de treino foram cancelados em acordo com a equipa técnica. A progressão cautelosa da carga de treino foi fundamental para um retorno à prática desportiva na ausência de lesões.

3.7.1 Counter Movement Jump (CMJ)

Segundo Richter et al., (2012), em desportos como o atletismo, o voleibol e o basquetebol a impulsão vertical é um fator de performance importante que está diretamente relacionado com a capacidade de produzir uma grande quantidade de força ao nível dos membros inferiores. A medição da potência dos membros inferiores é uma ferramenta fundamental para o diagnóstico da performance do ponto de vista biomecânico e a altura do salto de contramovimento é um preditor da respetiva potência.

O CMJ pode ser realizado através de duas técnicas, uma com a ajuda do balanço bilateral dos braços e outra técnica sem o auxílio do balanço dos braços, estando os mesmos seguros à anca. Segundo Richter et al., (2012), o auxílio dos braços melhora altura de salto entre 10% e 20%. No S.C. Braga o teste é realizado utilizando ambas as técnicas com o objetivo de interpretar a potência sem o auxílio da aceleração dos braços e com o auxílio da aceleração dos braços. Desta forma é possível interpretar a altura de salto do jogador em ambas as técnicas. No entanto, Richter et al., (2012), propôs que a técnica com a ausência de balanço dos braços é um movimento pouco familiar, o que posteriormente revelou uma maior variabilidade de resultados entre tentativas repetidas. Ao longo deste teste apenas é considerado o melhor resultado obtido, mas a variabilidade entre as tentativas também foi registada, uma vez que ofereceu uma perceção fiável da variabilidade entre os resultados obtidos.

Resultados obtidos no 1º momento de avaliação:

Jogador 1	GR	30.6	38.0
Jogador 2	DL	37.0	42.0
Jogador 3	DL	38.9	46.4
Jogador 4	DC	33.0	38.9
Jogador 5	DC	31.1	35.6
Jogador 6	DL	31.8	35.2
Jogador 7	DL	31.7	38.3
Jogador 8	MC	38.2	45.5
Jogador 9	MC	35.0	35.2
Jogador 11	MC	33.4	34.3
Jogador 12	MC	33.3	38.3
Jogador 13	AV	33.8	35.5
Jogador 14	AV	30.0	36.1
Jogador 15	AV	43.4	55.2
Jogador 16	AV	39.6	41.1
Jogador 17	AV	42.2	47.4
Jogador 21	GR	31.5	38.3
Jogador 22	GR	31.5	37.5
Jogador 23	DC	32.3	35.6
Jogador 24	AV	34.8	45.3
Jogador 25	AV	37.1	42.1
Jogador 26	DC	37.8	45.2
Jogador 27	MA	37.1	45.0
Jogador 28	AV	41.8	48.4

Figura 28- 1º momento de avaliação CMJ

As cores apresentadas na figura 26 têm como objetivo identificar com maior facilidade os jogadores com saltos mais altos (verde) e saltos mais baixos (amarelo e amarelo-torrado).

3.7.2 Hop Test

De acordo com Fitzgerald et al., (2001), os saltos unilaterais designados por *hop jumps* são utilizados com frequência como avaliações de performance, particularmente em indivíduos que se encontram em processo de reabilitação de lesões ao nível do ligamento cruzado anterior. Este teste poderá ser avaliado na componente horizontal para ditar a distância de salto efetuada e na componente vertical para determinar a altura de salto. Fisioterapeutas utilizam este teste de forma a interpretar a força muscular ao nível dos membros inferiores na realização de ações que envolvam a estabilidade patelofemoral.

Segundo Fitzgerald et al., (2001) o *hop test* apresenta relações com a fraqueza muscular, laxidez/fraqueza ligamentar e com a capacidade proprioceptiva patelofemoral. De acordo com Fitzgerald et al., (2001), os procedimentos do *hop test* são vistos como um preditor de estabilidade dinâmica

do joelho e também pode ser útil como ferramentas de pesquisa para ampliar a compreensão dos mecanismos de controlo neuromuscular, necessários para manter o joelho equilibrado numa ação dinâmica.

Este teste consiste na realização de um salto unilateral o mais longe possível no qual é registado, com auxílio de uma fita métrica, a distância do salto até ao apoio realizado no solo. No entanto, devido a incompatibilidades com o horário escolar alguns jogadores não puderam comparecer à realização do teste. Os jogadores tiveram 3 tentativas para cada membro.

Resultados do 1º momento de avaliação:

Jogador	Posição	D1	E1
Jogador 1	0	1.44	1.49
Jogador 2	0	1.69	1.70
Jogador 3	0	1.81	1.99
Jogador 4	0	1.75	1.87
Jogador 5	0	1.62	1.63
Jogador 6	0	1.63	1.57
Jogador 7	0	1.78	1.63
Jogador 8	DC	1.69	1.87
Jogador 9	0	1.62	1.72
Jogador 11	0	1.61	1.74
Jogador 12	0	1.59	1.54
Jogador 13	0	1.64	1.67
Jogador 14	0	1.52	1.41
Jogador 15	0	2.03	2.16
Jogador 16	0	1.75	1.77
Jogador 17	0	2.08	2.23
Jogador 18	0	1.84	1.71
Jogador 19	0	1.56	1.57
Jogador 20	0	2.21	2.20
Jogador 22	0	1.75	1.81

Figura 29- 1º momento de avaliação HOP Test

3.7.3 Teste de velocidade

A velocidade de deslocação é um parâmetro que determina a capacidade de correr uma determinada distância no menor tempo possível Drozd et al., (2017). É possível observar que sprints são por vezes realizados com mudanças de direção frequentes típicas da modalidade. O teste que avalia a mudança de direção é o “T teste de agilidade”, enquanto o teste de velocidade avalia apenas a componente horizontal retilínea. É importante realçar que as acelerações nos primeiros apoios no solo são fundamentais para a eficácia em campo por parte dos jogadores.

O teste de velocidade 30m corresponde à realização de um sprint por parte do atleta com auxílio de células fotoelétricas para determinar o tempo de deslocação. Para aumentar a fiabilidade dos resultados do teste é marcado no solo uma referência para sinalizar o ponto em que o atleta deve partir de forma estática. Drozd et al., (2017), propôs que a potência e a força explosiva produzida durante os primeiros 7 metros são diferentes. Efetivamente a potência e a força explosiva nos primeiros 7 metros são importantes para atingir uma velocidade de deslocação elevada. Deste modo o treino de técnica de corrida tem uma grande influência no resultado do teste, uma vez que jogador vai conseguir disponibilizar a sua força através de uma técnica correta.

Resultados do 1º momento de avaliação:

Jogador	Posição	1º Momento	
		10m	30m
Jogador 2	GR	1.87	4.54
Jogador 5	DL	1.79	4.37
Jogador 11	DC	1.83	4.47
Jogador 12	DL	1.74	4.24
Jogador 14	MC	1.72	4.21
Jogador 15	MC	1.84	4.48
Jogador 17	MC	1.77	4.32
Jogador 18	MC	1.80	4.34
Jogador 20	MC	1.78	4.41
Jogador 21	MA	1.78	4.45
Jogador 24	MA	1.76	4.20
Jogador 27	AV	1.88	4.43
Jogador 28	AV	1.78	4.23

Figura 30-1º momento de avaliação teste de velocidade

3.7.4 Teste de Agilidade

O teste T de agilidade é uma medida de avaliação para interpretar a capacidade de mudança de direção pré-definida do jogador. Este teste é composto por uma referência colocada com duas células fotelétricas para sinalizar o ponto de partida e chegada. Após a partida o jogador deve dirigir-se de frente para ao sinalizador colocado no centro e deve deslocar-se de seguida para o cone colocado na direita e sucessivamente para o cone colocado o mais a esquerda possível. Deve dirigir-se novamente ao cone colocado no centro e

por último desloca-se através de uma corrida de costas para a meta entre as células fotoelétricas. É pertinente salientar que o jogador deve tocar em todos os cones ao longo do percurso. Este gesto está no protocolo, contudo a sua especificidade em relação à modalidade é posta em causa.

Segundo Sassi et al., (2009), o jogo de futebol submete o jogador a acelerações, desacelerações e mudanças de direção em resposta a um determinado estímulo, tal como um movimento do jogador adversário ou um respetivo movimento da bola. Os autores propõem o termo agilidade como sendo uma ação desportiva dinâmica que envolve mudança da posição corporal e velocidade de mudança de direção. Segundo os autores, o teste T de agilidade é um teste relevante para interpretar a agilidade do jogador, no entanto, também referiram que as unidades de treino deviam incluir exercícios específicos de agilidade para desenvolver esta habilidade.

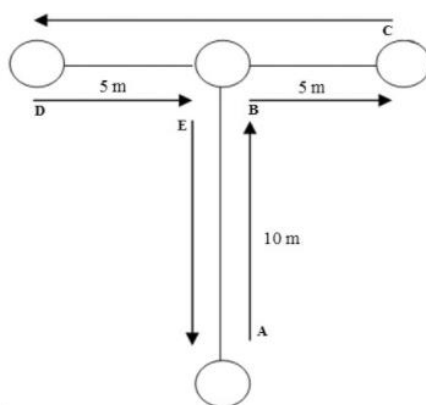


Figura 31-Medidas do teste T de agilidade

3.7.5 Yo-yo teste intermitente

De acordo com Bangsbo et al., (2008), está estabelecido que modalidades como o futebol e o basquetebol envolvem um conjunto alargado de capacidades de físicas como saltos, mudanças de direção, rotações, cortes e contenções sobre o jogador adversário e sprints de alta velocidade.

Existem variáveis fisiológicas como a frequência cardíaca ou avaliações metabólicas de amostras sanguíneas e musculares, colhidas ao longo do período competitivo, que demonstraram que a carga aeróbia ou oxidativa é

elevada ao longo da competição e que o metabolismo anaeróbio é igualmente necessário num elevado número de ações durante os períodos de competição. A capacidade aeróbia e anaeróbia de um atleta pode determinar o rendimento em campo e, deste modo, é fundamental avaliar o jogador nestas áreas. Existem inúmeros testes para determinar a capacidade aeróbia, como o teste de vai-vém, o teste de corrida de 12 minutos e o teste de VO2 máximo.

No entanto, o Yo-Yo teste intermitente, que tem sido bastante utilizado nas ciências do desporto e em modalidades coletivas, uma vez que é possível a realização de vários atletas no mesmo teste. Este teste é realizado entre duas linhas separadas por 20 metros e com o auxílio de uma coluna de som portátil, sendo emitido um estímulo sonoro composto por três sons iguais. O primeiro sinal sonoro corresponde à partida pelo qual o atleta deverá aguardar com um pé na linha de partida, já o segundo estímulo indica a chegada à segunda linha.

Após a chegada à segunda linha o atleta deverá partir sem parar para a primeira linha de onde partiu, com o objetivo de chegar antes ou ao mesmo tempo do terceiro estímulo. Após o terceiro estímulo existe um determinado tempo de descanso em função do percurso que o jogador está a realizar. O tempo entre os 3 estímulos sonoros diminui à medida que o número de percursos aumenta, implicando um aumento de velocidade da corrida do jogador, assim como o tempo de descanso entre percursos também diminui ao longo do teste.

Segundo Bangsbo et al., (2008), a frequência cardíaca aumenta à medida que número de percursos aumenta, o que indica um aumento do consumo de oxigénio ao longo do teste. Durante este teste a principal fonte energética de produção de adenosina trifosfato (ATP) é a glicogenólise, o que envolve uma elevada utilização de glicogénio muscular. Tendo em conta que a velocidade de deslocação aumenta e o tempo de descanso diminui, a acumulação de ácido láctico será maior ao longo do teste, uma vez que a capacidade de renovação do ácido láctico em piruvato não é possível. Consequentemente, a produção de ATP torna-se mais lenta, assim como a manutenção ou o aumento da velocidade de deslocação.

Resultados do 1º momento de avaliação:

Jogador	Posição	Perc.1	Dist.1
Jogador 1	0	24	
Jogador 2	0	35	
Jogador 3	0	42	
Jogador 4	0	47	
Jogador 5	0	36	
Jogador 6	0	38	
Jogador 7	0	48	
Jogador 8	0	26	
Jogador 9	0	35	
Jogador 11	0	30	
Jogador 12	0	35	
Jogador 13	0	56	
Jogador 14	0	26	
Jogador 15	DC	29	
Jogador 16	MC	28	
Jogador 17	MC	56	
Jogador 18	0	25	
Jogador 19	0	35	
Jogador 20	0	33	
Jogador 21	0	23	
Jogador 22	0	25	
Jogador 23	0	33	
Jogador 24	0	20	
Jogador 25	0	26	
Jogador 26	MA	26	
Jogador 27	MA	50	
Jogador 28	0	46	

Figura 32-1º momento de avaliação Yo-Yo teste intermitente

3.8 Unidades de Treino

3.8.1 2º mesociclo

1º microciclo

Unidade de treino 16

Training Plan				Terça e Quinta-feira:Pliometria U-15					
Escalão	INI A	Data	13/out	Hora		Volume	20 minutos		
Macrocycle	1	Mesocycle	2		1	Local			
Training	12	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores						
Conteúdo	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 72								

1	Recepção ao solo encadeado			2	Skipping flexores entre barreiras			3	Skipping griffet médio		
	séries	3			séries	2			séries	2	
	reps	6			tempo				barreiras	5+5	
	distância	-			barreiras	6+6			distância	-	
	pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	1 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
COOR	Miogénico-Potenciação encurtamento-est			ISSO	Miogénico			COOR	Miogénico		

4	Leg to leg bounce			5	Piriforme+alongamento dinâmico			6	Modelação		
	séries	2			séries	2			séries	3	
	barreiras	6			reps	4+4			tempo		
	distância	-			distância	1 min			distância	15 metros	
	pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	2 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
COOR	Miogénico-predominância lateral			ISSO	Iniciar perto do sinalizador			ISSO	Neurogénico		

Figura 33- Unidade de treino 16: GOD

A unidade de treino 16 teve como objetivo o trabalho setorial em regime de tensão. O primeiro exercício teve em conta esse objetivo através da promoção do jogo aéreo. Este estimulou o salto, que por sua vez inclui uma aceleração no

momento do salto e uma fase excêntrica no momento do impacto no solo. Por outro lado, este exercício contribui para a leitura da trajetória aérea e o desenvolvimento técnico do cabeceamento. O segundo exercício tem como objetivo o trabalho da construção e cobertura realizada entre os jogadores da linha defensiva. Desta forma, o objetivo foi realizar a contenção em relação ao jogador adversário mais próximo, no entanto, os restantes jogadores da linha defensiva devem realizar a cobertura defensiva de forma alinhada. Este exercício promove uma quantidade significativa de acelerações e desacelerações em relação à linha defensiva, uma vez que são realizadas 2 séries de 10 minutos.

O trabalho adicional da unidade de treino 16 é caracterizado pelo trabalho de força e velocidade. O objetivo foi o aumento do volume de forma progressiva através do número de contactos no solo e da distância percorrida em sprint. O primeiro exercício (“receção ao solo encadeado”) tem como objetivo a potenciação do ciclo encurtamento-estiramento e diz respeito a saltos consecutivos com steps para o solo. Deste modo, existem saltos e receções ao solo de alturas diferentes oferecendo maior predominância dos mecanismos de “feed-forward” ou antecipação. Isto é, uma via aferente da comunicação neural, visto que o corpo se tem de adaptar e o cerebelo terá de reagir a uma alteração do padrão de alturas de salto.

Ao longo do treino é importante a realização de trabalhos de mobilidade através do segundo, terceiro e quinto exercício. O quarto exercício teve um caris miogénico com predominância lateral, fundamental para a melhoria da técnica de mudança de direção e com maior recrutamento dos adutores. O sexto exercício sofreu uma alteração no que diz respeito à distância, requerendo uma maior produção de força e maior velocidade de recrutamento de unidades motoras. De forma progressiva os exercícios são adaptados a um contexto aberto, ou seja com o início e fim menos previsíveis, aumentando o grau de dificuldade da execução técnica. Mantendo o raciocínio da progressão, este treino sofreu um aumento do número de contactos no solo, respetivamente 72.



Data do jogo anterior:
09-10-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
16-10-2020 (6ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
73 min. 0 seg.

1 Jogo com as Mãos / Golos Cabeça

Terreno: 35x 20m.

Duas equipas só podem circular a bola com as mãos e marcar golo de cabeça. Só é permitido dar 3 passos com a bola na mão e não pode ter com a bola nas mãos mais de 3 segundos.

V1) A equipa em posse de bola tem que efetuar 10 passes entre si e depois de atingir esse objetivo pode finalizar. A finalização está condicionada ao golo de cabeça e a assistência tem que ser feita através de um passe com o pé. A equipa que não tem a posse procura recuperar a bola e efetuar 10 passes para poder finalizar.

Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

2 Org Defensiva SD Bloco Médio - Contenção e Cobertura defensiva

Situação de 4vs4

- O SD da Equipa de Vermelho inicia o exercício alinhados pelos sinalizadores vermelhos.

- Os jogadores da Equipa de Branco posicionados sobre os sinalizadores azuis passam a bola de estação para estação a dois toques.

- O SD da equipa de vermelho em função do posicionamento da bola deve organizar-se em duas linhas: 1ª Linha de Contenção e 2ª Linha de Cobertura Defensiva.

Variante - Os jogadores da Equipa de Branco podem "queimar" estação.

Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

3 Circulação da bola no SD (passe tenso)

Competição entre os jogadores do setor defensivo. O objetivo é efetuar um passe tenso e rasteiro para o colega imediatamente a seguir (2-3; 3-4; 4-5; 5-4; 4-3; e 3-2) de forma a obrigar a efetuar uma receção orientada sem que a bola saia do quadrado (espaço motor) e estando condicionado cada jogador a apenas 2 toques (um para receber e outro para passar).

Os jogadores somam 1 ponto sempre que o colega para onde passaram não conseguir receber a bola e/ou no limite dos 2 toques não efetuar o passe para o colega seguinte. Um jogador pode adicionar também 1 ponto se conseguir entrar no quadrado do colega para onde passou antes de ele conseguir jogar para o colega seguinte.

O DL do corredor contrário à zona da bola deve estar no quadrado interior (equilíbrio) mas quando a bola rodar e chegar ao DC que está no corredor central tem de rapidamente abrir para receber a bola no quadrado que está na amplitude máxima. Todos os outros jogadores basculam para o quadrado imediatamente a seguir de forma a manter o SD equilibrado.

Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

Figura 34-Unidade de treino 16

Unidade de treino 17:

Training Plan				Adaptation Period													
Escalão	INI A		Data	14/out	Hour		Volume		30 min								
Macrocycle	1	Mesocycle		2	Microcycle		1		Local	GYM							
Training	13		Material														
Objective	Muscle Adaptation- upper body																
1		Remada Unilateral			2		Supino			4		Remada alta bilateral					
		sets		2				sets		3				sets		2	
		reps		10+10				reps		12				reps		12	
		time		-				time		-				time		-	
		pause		1 min				pause		1min				pause		45''	
		weight		BW				weight		12RM				weight		BW	
US					US		Banco inclinado			US		Braços esticados					
4		Meio agachamento			6		Hip thrust bilateral			6		Prancha lateral adutor					
		sets		3				sets		3				sets		3	
		reps		6, 8				reps		6+6				reps			
		time		-				time		-				time		20''+20''	
		pause		45''				pause		1 min				pause		45''	
		weight		10/20 kg				weight		5/10 kg				weight		PC	
US		Discos			MI					MI							

Figura 35-Unidade de treino 17: GOD

A unidade de treino 17 teve como objetivo o trabalho intersectorial em regime de duração, tendo tido o primeiro exercício a intensão de promover a capacidade aeróbia, apesar do tempo de exercício ter sido de 10 minutos. No entanto, a velocidade da corrida foi reduzida, provocando uma menor utilização do metabolismo glicolítico e uma menor produção de ácido láctico, uma vez que o metabolismo solicitado foi maioritariamente o oxidativo. O segundo exercício teve como o objetivo o reforço do controlo de profundidade em relação a um jogador adversário sem oposição, com a posse da bola. Desta forma, os jogadores da equipa adversária deviam realizar um passe longo para as costas da linha defensiva, para que estes ajustassem as suas posições e retirassem profundidade através de uma corrida frontal para a sua baliza, tentando manter a visão sobre a bola.

Em escalões de formação, é habitual identificar jogadores que realizam o controlo de profundidade através de uma corrida de costas, no entanto, essa técnica compromete a velocidade de deslocação e aumenta probabilidade de desequilíbrio e uma eventual queda. Assim, através deste exercício o foco foi a correção desses aspetos para tornar o controlo de profundidade o mais eficaz possível. O terceiro exercício tem como objetivo a coordenação da pressão alta, ou seja, o condicionamento da primeira fase de construção. Um dos principais

objetivos da equipa na organização ofensiva foi conduzir a equipa adversária para um dos corredores laterais. Assim que a bola se encontrava na defesa lateral da equipa adversária, a equipa cobria as linhas de passe mais próximas, oferecendo reduzidas oportunidades à equipa adversária para sair da zona de pressão. Deste modo, este exercício teve como objetivo o aperfeiçoamento da pressão realizada na primeira fase de construção do adversário.

Foi realizado no trabalho complementar da unidade de treino 17 o treino de membros superiores e inferiores. Contudo, com uma maior predominância de volume de trabalho nos membros superiores, visto que foi realizado um jogo de treino contra o escalão de sub-16 na seguinte sexta-feira, dia 16 de Outubro de 2020. Deste modo, existe uma menor concentração de fadiga nos membros inferiores. O plano de treino foi elaborado de forma a promover a adaptação, todavia com um foco no aumento das cargas. Caso o aumento de carga não fosse possível, era aumentado o número de repetições. Assim foi incutido o princípio da progressão.



	Data do jogo anterior: 09-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 16-10-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 64 min. 0 seg.
1 Passe em 2 quadrados II Um grupo num quadrado de 10x10m + um quadrado de 20x20m exercita passe frontal - passe atrasado e 1 passe frontal/diagonal, A seguir os jogadores do quadrado de fora joga com os jogadores do quadrado de dentro, ou seja, passe frontal diagonal, passe atrasado e passe diagonal frontal. 2 bolas em cada quadrado	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.) Tempo total: 12 min. 0 seg.
2 Org Defensiva Sector Defensivo - Controlo da Profundidade (Bonecos) - A equipa de vermelho em organização defensiva posiciona-se em função da "bola descoberta". - Os jogadores da equipa azul seguindo as indicações do Treinador saem com a bola que está à frente do boneco neste momento a equipa de vermelho tem de ajustar o seu posicionamento para controlar a profundidade. - Os jogadores da equipa de azul fazem condução da bola e procuram colocar um passe longo para os jogadores da linha defensiva retirar profundidade e recuperar/interceptar a bola.	Tempo exercício: 14 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Coordenação na Pressão Alta (SO+SI) A equipa vermelha efetua uma pressão alta de forma a condicionar a 1ª fase de construção do adversário para um dos corredores laterais definindo uma zona de pressão. Num primeiro momento, tanto a circulação de bola (cada jogador deve dar 3 toques antes de passar ao colega) como a equipa que defende estão passivos (preocupação em garantir um bom posicionamento coletivo). Ao sinal do apito do treinador, todos os jogadores passam a estar ativos. Se a equipa que se encontra em OO recuperar a posse da bola tem 10" para atacar a baliza formal. A equipa que está em OO deve procurar ultrapassar a linha de meio campo em condução. A estrutura do adversário vai alterando ao longo do exercício (diferentes dinâmicas) de forma a provocar dificuldades na Organização Defensiva da equipa vermelha. Na estrutura 1:4:3 (equipa branca), o setor intermédio deve ter muita mobilidade dentro da área definida do retângulo de forma a obrigar a um constante ajustamento da segunda linha de pressão e a uma comunicação mais eficiente. Na estrutura 1:3:4 (equipa azul) ajustar em conformidade.	Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 36- Unidade de treino 17

Unidade de treino 18:

Training Plan				Adaptation Period			
Escalão	INI A	Data	16/out	Hour	17:00	Volume	25 min
Macrocycle	1	Mesocycle	2	Microcycle	1	Local	GYM
Training	14	Material					
Objective	Mobility and core 2 rounds						

1	Gluteos Medius passada			2	Hip stability+mobi			3	Alongamento adutor		
	sets				sets				sets	2	
	reps	10+10			reps				reps	10+10	
	time	-			time	25''+25''			time	-	
	pause	15''			pause	15''			pause		
	weight	BW			weight	BW			weight	5 kg	
PROP				CORE				MOB			

4	Scapular squats			5	rotation femur			6	Hip Mobility		
	sets				sets				sets		
	reps	10			reps				reps	10	
	time				time	25''			time	-	
	pause	15''			pause	15''			pause	15''	
	weight	BW			weight	BW			weight	BW	
MOB				CORE				MOB			

7	Tibiotarsal mobility			8				9	Kettlebelt flex		
	sets				sets				sets		
	reps	10+10			reps	10+10			reps		
	time	-			time	-			time	15''+15''	
	pause	15''			pause	15''			pause	15''	
	weight	BW			weight	BW			weight	BW	
MOB				MOB				MOB			

10	Piriforme			11	Thibial mobility			13	Hamstring reach		
	sets				sets				sets		
	reps	10			reps	10+10			reps	10	
	time	30''			time	-			time	-	
	pause	15''			pause	15''			pause	15''	
	weight	BW			weight	BW			weight	BW	
MOB				MOB				MOB			

Figura 37-Unidade de treino 18: GOD

A unidade de treino 18 teve como foco o trabalho tático-estratégico em regime de velocidade, visto que estava agendado jogo contra o escalão de sub-16. O trabalho antecedente à unidade de treino foi de mobilidade. Através do treino de mobilidade existe uma lubrificação das articulações com líquido sinovial, sendo fundamental para a saúde da articulação. Através destes exercícios existe um aumento da amplitude articular e muscular, sendo fundamental para aumento fascicular. Assim, em qualquer situação de jogo onde uma grande amplitude de movimento seja necessária, o jogador estará preparado para a desempenhar de forma segura. Por outro lado, existe uma relação de uma boa mobilidade com a prevenção de lesões, visto que uma maior flexibilidade indica uma menor sensibilidade dos proprioceptores musculares, nomeadamente dos fusos neuromusculares. Assim, o trabalho promove uma recuperação ativa sendo importante para o jogo do dia seguinte.



	Data do jogo anterior: 09-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 16-10-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 72 min. 0 seg.
1 Posse de Bola (5x5)-(5x5) em estrutura Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do retângulo, conforme a imagem de forma a ficarem com os apoios externos alinhados com os da equipa adversária. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro. Condicionantes: Em função da sua posição no retângulo (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo: I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora) IV) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro) Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 5x(2+GR) ou 3x(2+GR).	Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 2 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
2 Jogo dos 3 corredores (dinâmica de corredores + finalização) O objetivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 3 corredores promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam gol na baliza pequena (sem GR); forte reação à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção à regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola é jogada nos corredores laterais todos os jogadores (atacantes e defesas) que estão no corredor central devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes. VARIÁVEL DE PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO: Acrescentar um defesa no(s) corredor(es) de forma a garantir uma igualdade numérica entre atacantes e defesas; Definir um tempo máximo de ataque.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (2 min. 0 seg.)
3 Construção Curta + 1ª Fase +Ligação Intersetorial com Corredores Laterais 2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo. Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9 e 10 (setor ofensivo); 7,6,8 e 11 (setor intermédio); e 1,2,3,4 e 5 (setor defensivo). Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriamente de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco). No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto). CONDICIONANTES: 2 toques (setor defensivo) 3 toques (setor intermédio) livre (setor ofensivo)	Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)

Figura 38-Unidade de treino 18

2º microciclo

Unidade de treino 19:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial - em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 19
Cidade Desportiva (Campo n.º 3)
20-10-2020 - 17:30

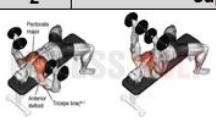
	Data do jogo anterior: 16-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 23-10-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 67 min. 0 seg.
1 Jogo com as Mãos / Golos Cabeça Terreno: 35x 20m. Duas equipas só podem circular a bola com as mãos e marcar golo de cabeça. Só é permitido dar 3 passos com a bola na mão e não pode tar com a bola nas mãos mais de 3 segundos. V1) A equipa em posse de bola tem que efetuar 10 passes entre si e depois de atingir esse objetivo pode finalizar. A finalização está condicionada ao golo de cabeça e a assistência tem que ser feita através de um passe com o pé. A equipa que não tem a posse procura recuperar a bola e efetuar 10 passes para poder finalizar.	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 11 min. 0 seg.
2 Circulação da bola no SD (passe tenso) Competição entre os jogadores do setor defensivo. O objetivo é efetuar um passe tenso e rasteiro para o colega imediatamente a seguir (2-3; 3-4; 4-5; 5-4; 4-3; e 3-2) de forma a obrigar a efetuar uma receção orientada sem que a bola saia do quadrado (espaço motor) e estando condicionado cada jogador a apenas 2 toques (um para receber e outro para passar). Os jogadores somam 1 ponto sempre que o colega para onde passaram não conseguir receber a bola e/ou no limite dos 2 toques não efetuar o passe para o colega seguinte. Um jogador pode adicionar também 1 ponto se conseguir entrar no quadrado do colega para onde passou antes de ele conseguir jogar para o colega seguinte. O DL do corredor contrário à zona da bola deve estar no quadrado interior (equilíbrio) mas quando a bola rodar e chegar ao DC que está no corredor central tem de rapidamente abrir para receber a bola no quadrado que está na amplitude máxima. Todos os outros jogadores basculam para o quadrado imediatamente a seguir de forma a manter o SD equilibrado.	Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 21 min. 0 seg.
3 Organização Linha Defensiva vs Decisão no último terço Organização Linha Defensiva vs Decisão no último terço 4 x 4 + GR Ataque em Vaga	Tempo exercício: 14 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 0 seg.

Figura 39-Unidade de treino 19

A unidade de treino 19 teve como objetivo o trabalho setorial em regime de tensão. Nesse sentido, apresentou uma semelhança em relação à unidade de treino 16, visto que o primeiro e segundo exercício foram utilizados em ambas as unidades de treino. O terceiro exercício teve como objetivo o desenvolvimento da contenção e cobertura defensiva por parte do setor defensivo. De forma a auxiliar o papel defensivo que se pretendeu reforçar, organizou-se o exercício através de uma igualdade numérica 4x4. Desta forma, os defesas tiveram de pressionar e realizar a contenção ao jogador mais próximo, enquanto os restantes defesas realizaram a cobertura defensiva. Do ponto de vista ofensivo este exercício tinha como objetivo potenciar o passe em rutura e isolar um dos ponta de lança, no entanto, esta dinâmica apesar de ser a indicada pela equipa técnica, não era obrigatória, podendo a rutura ser realizada por qualquer jogador. O 6º microciclo apresentou uma alteração no que diz respeito à hora do treino do treino de quarta-feira, dia 21 de outubro. Esta alteração implica uma mudança da hora do treino complementar posteriormente ao treino. Assim sendo, e sem possibilidade de trabalhar com os jogadores na terça-feira dia 20 de Outubro devido à incompatibilidade de horário escolar, foi optado por realizar o treino de membros inferiores e superiores posteriormente ao treino no regime de adaptação e hipertrofia muscular. O objetivo é aumentar a área de secção transversal para mais tarde ser possível gerar mais força.

Unidade de treino 20:

Training Plan				Adaptation Period			
Escalão	INI A	Data	21/out	Hour		Volume	30 min
Macrocycle	1	Mesocycle	2	Microcycle	2	Local	GYM
Training	15	Material					
Objective	Muscle Adaptation- upper body						

1	Remada Unilateral			2	Supino			4	Remada alta bilateral		
	sets	2			sets	3			sets	2	
	reps	10+10			reps	12			reps	12	
	time	-			time	-			time	-	
	pause	1 min			pause	1min			pause	45''	
	weight	BW			weight	12RM			weight	BW	
US				US	Banco reto			US	Braços esticados		

4	Meio agachamento			6	Hip thrust bilateral			6	Afundo isométrico com carga		
	sets	3			sets	3			sets	3	
	reps	6, 8			reps	6+6			reps		
	time	-			time	-			time	30''+30''	
	pause	45''			pause	1 min			pause	45''	
	weight	10/20 kg			weight	5/10 kg			weight	10 kg	
US	Discos			MI				MI			

6	Prancha lateral adutor		
	sets	3	
	reps		
	time	20''+20''	
	pause	45''	
	weight	PC	
MI			

Figura 40-Unidade de treino 20: GOD

A unidade de treino 20 teve como objetivo o trabalho intersectorial em regime de duração. Esta mesma unidade apresentou algumas diferenças em relação à unidade de treino em regime de duração do microciclo anterior. O primeiro exercício promoveu a técnica ao nível do passe, no entanto, teve-se em atenção à adição de intensidade estabelecendo uma competição entre os dois circuitos do exercício. Os quatro jogadores de cada circuito tinham o objetivo de realizar 10 voltas ao circuito o mais rápido possível, tendo sido imposto ao último grupo a completar as 10 voltas, a realização de 20 flexões de braços.

O segundo exercício teve como objetivo a potenciação da finalização após cruzamento, no entanto, o setor defensivo, para além de recuperar a posse de bola, tinha como objetivo colocar a bola nas balizas pequenas colocadas na linha do meio campo através do passe. Estas balizas representavam os pontas de lança, ou seja, potenciou-se a transição defesa-ataque. Por outro lado, neste microciclo foi incluído o trabalho de técnica individual na terça-feira e quinta-feira, o que tem implicações tanto ao nível da carga interna e externa dos jogadores.

Deste modo, o treino de quarta-feira será composto por exercícios concêntricos, excêntricos e isométricos.

SCBRAGA U15						
ÉPOCA 2020/21						
MICROCICLO 5						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
19-Out	20-Out	21-Out	22-Out	23-Out	24-Out	25-Out
FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	GOT 17h00	TREINO 16h00 C4 / B5 e B6	AUDITÓRIO 15h30 GOT/GOT campo 3 16h45	GOT 15h30 AUDITÓRIO 16h30		
FOLGA	TREINO 17h30 C3 / B5 e B6	GOT 17h45	TREINO 17h30 C4 / B5 e B6	U15 X U14 17h30 C4 / B3 e B4*	FOLGA	FOLGA
CIDADE DESPORTIVA		OBSERVAÇÕES				

Figura 41-Microciclo 5

Tendo em conta o jogo de sexta-feira, dia 23 de outubro, o volume do trabalho de velocidade de quinta-feira dia 22 de outubro terá de ser reduzido. Esta redução não é preocupante, visto que nos últimos quatro microciclos se assistiu a um aumento progressivo do número de contactos no solo/ volume de treino.

2º microciclo: 24 de setembro- 52 contactos no solo + 3 séries de 10 metros;

3º microciclo: 1 de outubro- 42 contactos + 3 séries de 10 metros;

4º microciclo: 6 de outubro- 42 contactos + 4 séries de 10 metros;

5º microciclo: 13 de outubro- 72 contactos + 3 séries de 15 metros

Assim, a unidade de treino 20 será complementada com um trabalho posterior de membros inferiores e superiores. Como mencionado anteriormente, o treino foi composto por exercícios concêntricos, excêntricos e isométricos. A utilidade dos exercícios isométricos diz respeito à redução da amplitude de movimento ou da amplitude angular do movimento o que tem implicações na

redução da inflamação muscular pós-treino. Existe uma menor desorganização das células musculares e uma menor mobilização de células satélite e consequente ação dos mioblastos, significando que este treino implica um menor desgaste muscular. No entanto, estes exercícios apresentam um elevado tónus neuromuscular, sendo importante para a capacidade de recrutamento e comunicação inter e intramuscular.

O treino de membros superiores é fundamental para a capacidade de choque, melhoria da postura corporal e trabalho proprioceptivo. Assim, existe um aumento da participação do cerebelo, córtex motor e do aparelho vestibular, devido à diversidade de estímulo. De forma a tornar o treino mais completo possível sem comprometer o desgaste excessivo do jogador, foi introduzido o afundo isométrico com carga. Desta forma, existe um alongamento do psoas ilíaco, glúteo máximo e isquiotibial. Para além destes efeitos, existe uma melhoria da rigidez e saúde articular. Através do último exercício predominou-se o reforço dos adutores e flexor da anca, fundamental na realização do passe curto, médio e longo, remate e mudanças de direção.



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Intersetorial - em regime de duração
(resistência específica)

Unidade de treino: 20
Cidade Desportiva (Campo n.º 4)
21-10-2020 - 16:00

0 0 0 0 0	Data do jogo anterior: 16-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 23-10-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 65 min. 0 seg.
1 Passe da seleção espanhola (competição) Dois grupos de 4 jogadores efetuam uma competição em que o objetivo é completar 10 sequências completas de 6 passes (conforme a imagem). Os jogadores devem procurar passar a bola tensa utilizando o mínimo de toques possível de forma a garantir uma velocidade elevada na sua circulação e no deslocamento sem bola. Após efetuarem o passe os jogadores rodam sempre para a estação imediatamente a seguir. Após o 6º passe o jogador que recebe a bola no espaço deve conduzir rapidamente a bola ao ponto inicial de forma a reiniciar novamente a sequência. No final, o grupo que terminar em último lugar realiza trabalho de potenciação muscular.	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
2 Org Defensiva SD Bloco Baixo - GR+4vs0 - A Equipa de Branco faz circulação de bola de estação para estação por exemplo: (2-3-4-5-11) (5-4-3-2-7) quando a bola chegar aos Extremos sai cruzamento para a grande área. - A Equipa de Vermelho em organização defensiva posiciona-se em função dos nossos princípios de jogo. Variante - Balizas pequenas para a transição defesa-ataque - Equipa de Branco faz oposição ativa no cruzamento	 Tempo exercício: 14 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
3 Coordenação na Pressão Alta (SO+SI) em estrutura 1-3-4-1-2 A equipa vermelha efetua uma pressão alta de forma a condicionar a 1ª fase de construção do adversário para um dos corredores laterais definindo uma zona de pressão. Num primeiro momento, tanto a circulação de bola (cada jogador deve dar 3 toques antes de passar ao colega) como a equipa que defende estão passivos (preocupação em garantir um bom posicionamento coletivo). Ao sinal do apito do treinador, todos os jogadores passam a estar ativos. Se a equipa que se encontra em OO recuperar a posse da bola tem 10" para atacar a baliza formal. A equipa que está em OO deve procurar marcar golo numa das 3 balizas pequenas. A estrutura do adversário vai alterando ao longo do exercício (diferentes dinâmicas) de forma a provocar dificuldades na Organização Defensiva da equipa vermelha. Na estrutura 1:4:3 (equipa azul), o setor intermédio deve ter muita mobilidade dentro da área definida do retângulo de forma a obrigar a um constante ajustamento da segunda linha de pressão e a uma comunicação mais eficiente. Na estrutura 1:3:4 (equipa branca) ajustar em conformidade.	 Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)

Figura 42-Unidade de treino 20

Unidade de treino 21:

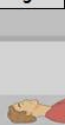
Training Plan				Terça e Quinta-feira:Pliometria U-15											
Escalão	INI A	Data	22/out	Hora		Volume	20 minutos								
Macrocycle	1	Mesocycle	2		2	Local									
Training	16	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores												
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 32														
1	skipping alto com extensão de braços			2	Skipping flexores entre barreiras			3	Skipping griffet médio						
	séries	2			séries	2			séries	2					
	reps	6			tempo				reps	8					
	distância	-			barreiras	6+6			distância	-					
	pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	1 min					
	carga	PC			carga	PC			carga	PC					
COOR	Miogénico-Potenciação encurtamento-est			COOR	Miogénico			COOR	Miogénico						
4	Modelação 60% braços na anca			5	Alongamento Piriforme			6	Modelação						
	séries	2			séries	2			séries	2					
	tempo				reps	4+4			tempo						
	distância	10 m			distância				distância	10 m					
	pausa	2 min			pausa	1 min			pausa	2 min					
	carga	PC			carga	PC			carga	PC					
VEL	Neurogénico			ALON				VEL	Neurogénico						

Figura 43- Unidade de treino 21: GOD

A unidade de treino 21 foi caracterizada pelo trabalho anterior de técnica de corrida e velocidade. O número de contactos no solo foi reduzido para 32, sendo inferior ao volume das sessões realizadas nos microciclos anteriores. Posto isto, o desgaste foi menor para não comprometer a recuperação incompleta para o jogo de sexta-feira dia 22 de outubro.



	Data do jogo anterior: 16-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 23-10-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 77 min. 0 seg.
1 Posse de Bola (5x5)+(5x5) em estrutura 1-3-4-1-2 Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do decágono, conforme a imagem. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro. Condições: Em função da sua posição no decágono (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo: I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora) II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro) III) 2 toques (fora) / 2 toques (dentro) Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 6x(3+GR).	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 3 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 21 min. 0 seg.
2 Jogo dos 3 corredores (dinâmica de corredores + finalização) em estrutura 1-3-4-1-2 O objetivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 3 corredores promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam gol na baliza pequena (sem GR): forte reação à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção à regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola é jogada nos corredores laterais todos os jogadores (atacantes e defensores) que estão no corredor central devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). Nos corredores laterais a jogada inicia através de um lançamento de linha lateral. As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes. VARIÁVEL DE PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO: Acrescentar um defesa no(s) corredor(es) de forma a garantir uma igualdade numérica entre atacantes e defesas. <u>Realizar um tempo máximo de ataque</u>	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.
3 Construção Interestorial (passagem da 2ª fase para a 3ª fase de construção) em sistema 1-3-4-1-2 NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão (os 2 pivots funcionam nas costas da primeira linha de pressão do adversário e 2 jogadores na amplitude máxima - 7 e 5). NA FASE DE CRIAÇÃO: CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado da bola assegura a solução por dentro e PL do lado da bola na profundidade; CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado contrário da bola assegura o equilíbrio; 10 procura uma diagonal "entrelinhas" e PL efetua movimento de rutura. NO MOMENTO DA CRIAÇÃO E PASSE DECISIVO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro dos dois primeiros setores vermelhos (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 6x(3+GR). Atacantes: 7; 5; pivot do lado da bola; 10; 9 e 11. Defesas: 2; 3 e 4. VARIANTES (no futuro permitir permutas de função mantendo a dinâmica estrutural): I) PL do corredor da bola efetua um contra-movimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; II) quando PL do lado da bola baixa o MI desse corredor ataca a profundidade aproveitando a atração do DL adversário; III) PL em apoio frontal e PL do lado contrário à zona da bola ataca profundidade.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.

Figura 44- Unidade de treino 21

3º microciclo:

Unidade de treino 22:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial - em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 22
Cidade Desportiva (Campo n.º 3)
27-10-2020 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
23-10-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
29-10-2020 (5ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
67 min. 0 seg.

1 Jogo com as Mãos / Golo Cabeça

Terreno: 35x 20m.

Duas equipas só podem circular a bola com as mãos e marcar golo de cabeça. Só é permitido dar 3 passos com a bola na mão e não pode dar com a bola nas mãos mais de 3 segundos.

V1) A equipa em posse de bola tem que efetuar 10 passes entre si e depois de atingir esse objetivo pode finalizar. A finalização está condicionada ao golo de cabeça e a assistência tem que ser feita através de um passe com o pé. A equipa que não tem a posse procura recuperar a bola e efetuar 10 passes para poder finalizar.

Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

2 Circulação da bola no SD (passe tenso)

Competição entre os jogadores do setor defensivo. O objetivo é efetuar um passe tenso e rasteiro para o colega imediatamente a seguir (2-3; 3-4; 4-5; 5-4; 4-3; e 3-2) de forma a obrigar a efetuar uma receção orientada sem que a bola saia do quadrado (espaço motor) e estando condicionado cada jogador a apenas 2 toques (um para receber e outro para passar).

Os jogadores somam 1 ponto sempre que o colega para onde passaram não conseguir receber a bola e/ou no limite dos 2 toques não efetuar o passe para o colega seguinte. Um jogador pode adicionar também 1 ponto se conseguir entrar no quadrado do colega para onde passou antes de ele conseguir jogar para o colega seguinte.

O DL do corredor contrário à zona da bola deve estar no quadrado interior (equilíbrio) mas quando a bola rodar e chegar ao DC que está no corredor central tem de rapidamente abrir para receber a bola no quadrado que está na amplitude máxima. Todos os outros jogadores basculam para o quadrado imediatamente a seguir de forma a manter o SD equilibrado.

Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

3 Org Defensiva SD Bloco Baixo - GR-4vs0

- A Equipa de Branco faz circulação de bola de estação para estação por exemplo: (2-3-4-5-11) / (5-4-3-2-7) quando a bola chegar aos Extremos sai cruzamento para a grande área.

- A Equipa de Vermelho em organização defensiva posiciona-se em função dos nossos princípios de jogo.

Variante - Balizas pequenas para a transição defesa-ataque

- Equipa de Branco faz oposição ativa no cruzamento

Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 45- Unidade de treino 22

O terceiro microciclo do segundo mesociclo foi caracterizado pela redução a 3 treinos devido ao impedimento de saída do concelho decretado pela Direção Geral da Saúde entre dia 30 de outubro e 3 de Novembro.

A unidade de treino 22 teve a mesma organização da unidade do microciclo anterior. Esta semelhança tem como objetivo a adaptação dos jogadores à carga de treino, no entanto, a repetição dos exercícios setoriais é fundamental, visto que ainda se identificaram erros ao nível do controlo de profundidade e da identificação do ponta de lança como referência de transição defesa-ataque.

Unidade de treino 23:

Training Plan

Adaptation Period

Escalão	INI A	Data	28/out	Hour		Volume	30 min
Macrocycle	1	Mesocycle	2	Microcycle	3	Local	GYM
Training	17	Material					
Objective	Muscle Adaptation- upper body						

1	Remada Unilateral		2	Supino		4	Remada alta bilateral
	sets 3 reps 10+10 time - pause 1 min weight BW			sets 4 reps 10 time - pause 1min weight 12RM			sets 3 reps 12 time - pause 45'' weight BW
US			US	Banco reto		US	Braços esticados
4	Meio agachamento		6	Hip thrust bilateral		6	Afundo isométrico com carga
	sets 3 reps 12 time - pause 45'' weight			sets 3 reps 8+8 time - pause 1 min weight 5/10 kg			sets 3 reps 30''+30'' time - pause 45'' weight 10 kg
US	Discos		MI			MI	

6	Prancha lateral adutor
	sets 3 reps time 20''+20'' pause 45'' weight PC
MI	

Figura 46- Unidade de treino 23: GOD

A unidade de treino 23 teve como objetivo o trabalho tático estratégico em regime de velocidade. O primeiro e segundo exercícios repetiram-se em relação ao microciclo anterior. O terceiro exercício tem como objetivo potenciar a construção intersectorial, no entanto, para promover um menor desgaste físico e promover uma ligação mais fácil, apresentou condicionantes: os jogadores de cada setor apenas podiam jogar nas áreas marcadas no campo, visto que representavam os três diferentes setores. Desta forma, apenas existia a pressão defensiva pelos jogadores de cada setor. Caso estas condicionantes não tivessem existido, o exercício iria ter um maior desgaste físico devido às

acelerações que poderia provocar e iria dificultar a ligação entre setores devido à diminuição de espaço e do aumento dos jogadores em torno do centro de jogo.

SCBRAGA U15						
ÉPOCA 2020/21						
MICROCICLO 6						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
26-Out	27-Out	28-Out	29-Out	30-Out	31-Out	01-Nov
M A N H A	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
T A R D E	FOLGA	GOT 17h00 TREINO 17h30 C3 / B5 e B6	TREINO 16h00 C4 / B5 e B6 GOT 17h45	GOT 15h30 AUDITÓRIO 10h15 U15 X U14 17h30 C2 / B5 e B6	FOLGA	FOLGA
CIDADE DESPORTIVA FORMACO		OBSERVAÇÕES				

Figura 47- Microciclo 6

Por outro lado, a unidade de treino 23 foi composta pela realização do teste físico de velocidade, sendo composto por 3 sprints de 20 metros, anteriormente à unidade de treino. Posteriormente, foi realizado o treino de membros superiores e inferiores, no entanto, no regime de prevenção, mantendo-se o treino da semana passada caracterizado pela utilização de exercícios isométricos, concêntricos e excêntricos, visto que foi realizado um jogo de treino na quinta-feira dia 29 de outubro. Desta forma, está assegurado o equilíbrio entre dose e recuperação dos jogadores, potenciando o jogador para o jogo. Para não ocorrer uma paragem excessiva dos jogadores foi realizado o treino de membros superiores acompanhada de uma corrida contínua de recuperação de 15 minutos.

Através da corrida contínua de 15 minutos existiu o trabalho predominantemente da capacidade aeróbia, fomentando uma oxigenação muscular e uma consequente utilização das fibras tipo 1 que apresentam uma preferência metabólica lipídica. Desta forma, existe uma reduzida produção de lactato muscular e uma recuperação ativa.



	Data do jogo anterior: 23-10-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 29-10-2020 (5ª Feira) Duração total da unidade de treino: 77 min. 0 seg.
1 Posse de Bola (5x5)-(5x5) em estrutura 1-3-4-1-2 Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do decágono, conforme a imagem. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro. Condições: Em função da sua posição no decágono (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo: I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora) II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro) III) 2 toques (fora) / 2 toques (dentro) Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 6x(3+GR).	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 3 Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 21 min. 0 seg.
2 Jogo dos 3 corredores (dinâmica de corredores + finalização) em estrutura 1-3-4-1-2 O objetivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 3 corredores promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam golos na baliza pequena (sem GR); forte reação à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção à regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola é jogada nos corredores laterais todos os jogadores (atacantes e defensores) que estão no corredor central devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). Nos corredores laterais a jogada inicia através de um lançamento de linha lateral. As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes. VARIÁVEL DE PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO: Acrescentar uma defesa no(s) corredor(es) de forma a garantir uma igualdade numérica entre atacantes e defesas; Definir um tempo máximo de ataque.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.
3 Construção interseccional (passagem da 2ª fase para a 3ª fase de construção) em sistema 1-3-4-1-2 NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão (os 2 pivots funcionam nas costas da primeira linha de pressão do adversário e 2 jogadores na amplitude máxima - 7 e 5). NA FASE DE CRIAÇÃO: CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado da bola assegura a solução por dentro e PL do lado da bola na profundidade; CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado contrário da bola assegura o equilíbrio; 10 procura uma diagonal "entrelinhas" e PL efetua movimento de rutura. NO MOMENTO DA CRIAÇÃO E PASSE DECISIVO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro dos dois primeiros setores vermelhos (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 6x(3+GR). Atacantes: 7; 5; pivot do lado da bola; 10; 9 e 11. Defesas: 2; 3 e 4. VARIANTES (no futuro permitir permutas de função mantendo a dinâmica estrutural): I) PL do corredor da bola efetua um contra-movimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; II) quando PL do lado da bola baliza o MI desse corredor ataca a profundidade aproveitando a atração do DL adversário; III) PL em apoio frontal e PL do lado contrário à zona da bola ataca profundidade.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.

Figura 48- Unidade de treino 23

3.9 Relação de trabalho GOD e trabalho técnico

4º mesociclo

1º microciclo:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021

 Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial - em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 31
Cidade Desportiva (Campo n.º 3)
09-12-2020 - 16:00

	Data do jogo anterior: 04-12-2020 (6ª Feira) Data do jogo seguinte: 11-12-2020 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 61 min. 0 seg.
1 Posse de bola (3+3) x 3 com TD Num espaço de 20m x 20m com quatro balizas pequenas, colocadas em cada uma das arestas do quadrado, realiza-se uma competição envolvendo 3 equipas com 3 jogadores. Cada uma das equipas terá de assumir alternadamente o processo defensivo e para pontuar terá de recuperar a posse de bola e rapidamente procurar fazer gol numa das 4 balizas pequenas (1 ponto). As outras 2 equipas procuram manter a posse da bola e para pontuarem terão de efetuar sequências de 10 passes de forma a alcançarem 1 ponto. Os jogadores estão condicionados a apenas 2 loques. No final, a equipa que obtiver menos pontos realiza uma série de abdominais / dorsais / flexões de braços. NOTA: 2 séries com 3 repetições de 2 minutos (cada equipa terá de assumir o processo defensivo 2 vezes). OFENSIVAMENTE: procurar dar velocidade à bola de forma a não deixar o adversário criar uma zona de pressão; reação rápida ao momento de perda da bola (TD) para evitar que o adversário faça gol numa das 4 balizas pequenas. DEFENSIVAMENTE: criar uma zona de pressão de forma a condicionar a circulação de bola dos atacantes e facilitar a sua recuperação; após recuperação da bola procurar rapidamente fazer gol numa das 4 balizas pequenas.	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 5 min. 0 seg. Séries: 2 Repetições: 3 x (2 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 0 seg.
2 Jogo (GR+3)x(3+GR) com permuta A-B-C ou 1-2-3 Após a finalização, jogador troca com um dos colegas da mesma equipa em descanso e que tenha a mesma confetaria atribuída. A colocação da fita/estação de descanso a uma determinada distância do espaço do exercício fará com que o treinador possa gerar situações rápidas de reorganização (em termos numéricos) de igualdade para desigualdade e de desigualdade para igualdade, com ou sem bola, fazendo com que surjam diferentes estímulos de pressão e contra-pressão.	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Jogo das transições por vagas - de 2x(0+GR) até (GR+5)x(5+GR) - em estrutura de 1-3-4-1-2 Após a finalização, 2 jogadores (8 e 11) transitam para comportamento defensivo em 3x2, saindo depois mais duas vagas em 5x3 e 5x5, com a bola a poder sair dos corredores laterais ou pelo corredor central, proporcionando sempre novos estímulos no momento da transição defensiva. O princípio de contra-pressão surge implicitamente no exercício sempre que a equipa em superioridade perde a posse e reage agressivamente para a recuperar ou quando finaliza e tem imediatamente de defender uma vaga em número superior. 1ª VAGA: (GR+2)x(0+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+11)x(GR) - campo com amplitude reduzida; 2ª VAGA: (GR+2)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+9+11)x(2+3+4+GR) - campo com amplitude reduzida; 3ª VAGA: (GR+5)x(3+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+9+11)x(2+3+4+GR) - campo com amplitude formal; 4ª VAGA: (GR+5)x(5+GR) - jogadores envolvidos (GR+7+10+5+9+11)x(5+8+2+3+4+GR) - campo com amplitude formal.	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.

Figura 49-Unidade de treino 31

Training Plan				Adaptation Period			
Escalão	INI A	Data	09/dez	Hour		Volume	30 min
Macrocycle	1	Mesocycle	4	Microcycle	1	Local	GYM
Training	26	Material					
Objective	Muscle Adaptation- upper body						

1	Remada na barra			2	Supino			3	Remada unilateral com elástico		
	sets	4			sets	4			sets	3	
	reps	8			reps	10			reps	10+10	
	time	Re			time	-			time	-	
	pause	1 min			pause	1min			pause	1 min	
	weight	BW			weight	10RM			weight	BW	
US				US	Banco reto			US			

4	Dips no banco			5	Bicep curl		
	sets	3			sets	3	
	reps	12.			reps	10	
	time	-			time	-	
	pause	45"			pause	1 min	
	weight				weight	10RM	
US				MI			

Figura 50- Unidade de treino 31: GOD

SCBRAGA U15						ÉPOCA 2020/21	
MICROCICLO 11							
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO	
07-Dez	08-Dez	09-Dez	10-Dez	11-Dez	12-Dez	13-Dez	
M A N H A	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	
T A R D E	TREINO EM CASA - GOD	TREINO EM CASA - GOD	TREINO 16h00 C3 / B5 e B6 GOD - ginásio 17h30	AUDITÓRIO 15h30 GOD - campo 4* 16h30 GOT** 16h30 TREINO 17h30 C2 / B5 e B6	NUTRIÇÃO 14h00*** AUDITÓRIO 16h00 U15 x U15 17h30 C2 / B5 e B6	FOLGA	FOLGA
		OBSERVAÇÕES		* GR's / DEFESAS ** MÉDIOS/AVANÇADOS *** por ordem de chegada, 2 a 2			

Figura 51- Microciclo 11

O primeiro microciclo teve um planeamento semelhante ao microciclo anterior, no entanto por opção da equipa técnica foi reduzido o volume de treino do respetivo dia 10/12/2020, quinta feira visto que os jogadores já vinham com

alguma carga acumulada dos treinos de GOT e GOD que antecederam o treino da equipa.

Inicialmente foram realizados treinos em casa na segunda e terça feira para tirar proveito dos dias com maior distância do jogo para incluir treinos mais intensos. No entanto, esta intensidade não diz respeito à carga, mas sim do ponto de vista cardiovascular, visto que o treino realizado no dia 07/12/2020 representa o recrutamento total de todas as componentes musculares, ou seja, membros superiores, inferiores e CORE em circuito. Este raciocínio aplica-se igualmente ao treino realizado em casa na terça feira dia 08/12/2020 em que foi incluído o plano de mobilidade, CORE e corrida intermitente. O plano de mobilidade e CORE funcionam como um aquecimento das estruturas utilizadas ao longo da corrida, nomeadamente CORE, membros superiores e inferiores. A corrida intermitente consiste em 24 minutos no total dividido em 8 blocos de 2:15 minutos de corrida lenta+ 00:45 minutos de corrida rápida.

Na quarta feira do respetivo microciclo, dia 09/12/2020, foi realizado após o treino uma sessão de treino de força de membros superiores, tal como no microciclo anterior. Ao longo das sessões do treino de força foram registadas as respetivas cargas de treino dos jogadores para monitorizar a carga progressiva que está planeada para uma maior hipertrofia muscular. A periodização do treino de força é bastante discutida, na medida em que Krzysztofik et al., (2019), referiu que atletas bem treinados podem integrar técnicas e métodos avançados de treino de força como um estímulo adicional para evitar a monotonia do treino.

Todas as técnicas são válidas, no entanto segundo Schoenfeld (2010), uma das técnicas diz respeito à realização de exercícios até à falha que poderá igualmente provocar um aumento do stresse metabólico e, deste modo, potenciar a resposta hipertrófica. A realização de exercícios até à falha indicam uma maior resposta da hormona de crescimento após o exercício em comparação com um exercício não realizado até à falha, o que indica um conjunto de evidências que poderão ser benéficos para a hipertrofia muscular. Por outro lado, existem evidências que o treino até à falha aumenta o potencial de sobretreino e de burnout psicológico. Segundo SHRIER (2007), o treino até à falha poderá provocar reduções de concentrações hormonais, nomeadamente a fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1), assim como uma

diminuição dos níveis da testosterona ao longo do sono num protocolo realizado ao longo de 16 semanas de treino. Desta forma, não se deve ignorar os benefícios relacionados com a hipertrofia muscular, mas deve-se sim encontrar um equilíbrio na sua utilização através de uma correta periodização.

Dados do mesociclo 3, microciclo 4:

Jogador	Supino halteres	Supino	Bicep Curl	Tricep dips
Jogador 1	8 kg	30 kg	8 kg	
Jogador 2	16 kg	12 kg	8 kg	20 kg
Jogador 3		12 kg	8 kg	
Jogador 4				
Jogador 5	12 kg		8 kg	6,25 kg
Jogador 6		12 kg		
Jogador 7		10 kg	6 kg	
Jogador 8		16 kg	8 kg	
Jogador 9		30 kg	8 kg	
Jogador 10		14 kg	8 kg	
Jogador 11	12 kg		10 kg	
Jogador 12		14/16 kg	6 kg	
Jogador 13	12 kg		12 kg	15 kg
Jogador 14	12 kg	35 kg	8 kg	5 kg
Jogador 15		12 kg	8 kg	
Jogador 16	10 kg	20 kg	4 kg	
Jogador 17		14 kg	8 kg	
Jogador 18	12 kg		8 kg	6,25 kg
Jogador 19	30 kg	10 kg	10 kg	
Jogador 20		14 kg	6 kg	
Jogador 21		14 kg	10 kg	
Jogador 22		12 kg	8 kg	
Jogador 23		16 kg	8 kg	
Jogador 24		12 kg	6 kg	
Jogador 25	18 kg		12 kg	20 kg
Jogador 26		10 kg	8 kg	
Jogador 27		12 kg	8 kg	
Jogador 28	8 kg		10 kg	



Figura 52- Dados mesociclo 3; microciclo 4

Dados do mesociclo 4, microciclo 1:

Jogador	Supino halteres	Supino	Bicep	Tricep
Jogador 1	8 kg	30 kg	8 kg	10 kg
Jogador 2	16 kg	12 kg	8 kg	20 kg
Jogador 3	12kg		10 kg	8 kg
Jogador 4	12 kg		8 kg	5 kg
Jogador 5	12 kg		8 kg	20 kg
Jogador 6	12 lg	45 kg	10 kg	25 kg
Jogador 7	10 kg	35 kg	8 kg	10 kg
Jogador 8		16 kg	8 kg	
Jogador 9		40 kg	12 kg	10 kg
Jogador 10	8 kg	14 kg	6 kg	25 kg
Jogador 11	12 kg		8 kg	20 kg
Jogador 12		14/16 kg	6 kg	
Jogador 13	12 kg	27,5 kg	8 kg	5 kg
Jogador 14	12 kg	35 kg	12 kg	25 kg
Jogador 15	40 kg	12 kg	10 kg	25 kg
Jogador 16	10 kg	20 kg	4 kg	
Jogador 17		14 kg	8 kg	
Jogador 18	12 kg	35 kg	8 kg	25 kg
Jogador 19	12kg	30 kg	8 kg	5 kg
Jogador 20		14 kg	6 kg	
Jogador 21	18 kg	50 kg	12 lg	25 kg
Jogador 22		12 kg	8 kg	
Jogador 23	8 kg	16 kg	8 kg	25 kg
Jogador 24	35 kg	12 kg	8 kg	25 kg
Jogador 25	12 kg		10 kg	25 kg
Jogador 26		10 kg	8 kg	
Jogador 27	12 kg	45 kg	16 kg	27,5 kg
Jogador 28	8 kg		10 kg	

Figura 53- Dados mesociclo 4; microciclo 1

Apenas alguns jogadores conseguiram aumentar as cargas de treino, no entanto, aqueles que mantiveram a carga aumentaram o número de repetições. Desta forma, o tempo sobre tensão foi maior, o que resulta em aumentos de força.

Unidade de treino 32:

Training Plan				Pliometria U-15			
Escalão	INI A	Data	10/dez	Hora	16:45	Volume	25 min
Macrocycle	1	Mesocycle	4		1	Local	
Training	27	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores				
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 30						

1		Skipping flexores entre barreiras		2		Receção ao solo+mudança de direção		3		Modelação	
	séries	2			séries	2+2			séries	3	
	tempo				tempo				tempo		
	barreiras	6+6			distância	5 meros			distância	10 metros	
	pausa	1 min			pausa	2 min			pausa	2 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
ISSO	Miogénico			ISSO	Neurogénico			ISSO	Neurogénico		

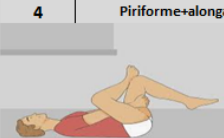
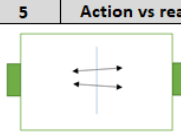
4		Piriforme+alongamento dinâmico		5		Action vs reaction with shooting	
	séries	2			séries	2	
	reps	4+4			reps		
	distância				distância	-	
	pausa	1 min			pausa	1 min	
	carga	PC			carga		
ISSO	Iniciar perto do sinalizador			VELO	2 tentativas ofensivas e defensivas		

Figura 54- Unidade de treino 32: GOD

A unidade de treino 32, quinta feira dia 10/12/2020, teve como alteração a compilação do treino de GOT e GOD na mesma unidade de treino. Na própria sessão foi introduzida a técnica de mudança de direção. Deste modo, foi pertinente da minha parte acrescentar um carisma mais específico ao treino através da implementação de um exercício que reunia a mudança de direção, agilidade, antecipação, reação, velocidade e execução técnica do passe. O exercício 5 consistiu em 2 jogadores colocados frente a frente, que assumiam a posição de defensor e atacante. Neste exercício, o atacante age livremente para um dos lados do campo e o defensor reage para defender. O atacante teria 2 metros para ambos os lados para enganar o defensor, provocando mudanças de direção súbitas. Após o arranque para um dos lados à escolha do atacante, era realizado o passe pelo colega de equipa que se encontrava na linha final. Sem recurso à receção da bola, o atacante teria de realizar o passe para uma das mini balizas que se encontravam em ambas as linhas finais do campo.

Por outro lado, a unidade de treino 32 respetiva ao treino tático, teve como objetivo o trabalho intersectorial em regime de duração. O segundo exercício teve como objetivo o reforço da organização defensiva, nomeadamente o trabalho de basculação da linha defensiva em função do posicionamento da bola. De forma a manter a linha defensiva compacta, o defesa lateral deve realizar a contenção sobre o defesa lateral da equipa adversária, no entanto, apenas se este tiver a posse de bola. Deste modo, os restantes jogadores do setor defensivo devem alterar o seu posicionamento, na medida em que o defesa lateral devia ter substituído o posicionamento do terceiro defesa central. Os restantes colegas devem interpretar a basculação e assumir a posição do defesa central que se encontrava ao seu lado, realizando assim a basculação, impedindo a origem de espaço no setor defensivo.



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Intersectorial - em regime de duração
(resistência específica)

Unidade de treino: 32
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
10-12-2020 - 17:30

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
04-12-2020 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
11-12-2020 (6ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
62 min. 0 seg.

1 Velocidade de reação + finalização simples diversificada (competição de 3 equipas)

Três equipas competem num exercício para potenciar a velocidade de reação com SITUAÇÕES DIVERSIFICADAS DE FINALIZAÇÃO:

- a) remate de primeira com o pé direito (fora da área);
 - b) remate de primeira com o pé esquerdo (fora da área);
 - c) remate de primeira após um ressalto da bola no chão (fora da área);
 - d) finalizar obrigatoriamente o GR;
 - e) fazer um "chapéu" ao GR (no momento do remate o GR tem de estar posicionado à frente da linha da pequena área);
 - f) remate de cabeça (dentro da área);
 - g) remate de primeira (dentro da área).
- (...) e com DIFERENTES POSIÇÕES DE SAÍDA:
- a) sentado de costas para a baliza adversária;
 - b) prancha ventral;
 - c) prancha dorsal;
 - d) de pé e de costas para a baliza adversária;
 - e) de joelhos e de costas para a baliza;
 - f) sentado com as "pernas à chinês" (cruzadas);
 - g) após rolando à frente encurado.

NOTA: As equipas que ficarem em segundo e terceiro lugares arrumam as duas balizas móveis.



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 14 min. 0 seg.

2 Org Defensiva SD - Estrutura a 3 defesas + 2 laterais

- A equipa de vermelho em organização defensiva procura posicionar-se em função dos nossos princípios de jogo defensivo.
- A equipa de branco em organização ofensiva posiciona-se em na estrutura apresentada no esquema.



Tempo exercício: 14 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

3 Jogo Reduzido 5 x 5

Duas equipas de 5, jogam:

- 1 - livre
- 2 - 3 toques
- 3 - livre
- 4 - 2 toques



Tempo exercício: 0 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 0 min. 0 seg.

Figura 55- Unidade de treino 32

3.10 Evolução do treino pliométrico

3.10.1 Período Preparatório

Unidade de treino 8:

Training Plan				Quinta-feira:Pliometria U-15				
Escalão	INI A	Data	24/set	Hora		Volume	20 minutos	
Macrocycle	1	Mesocycle	1	Microcycle	2	Local		
Training	Material 5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores							
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo 52							

1	Receção ao solo unilateral				2	Skipping flexores entre barreiras				3	Hop and stick			
		séries	2				séries	2				séries	2	
		reps	5+5				tempo					barreiras	5+5	
		distância	-				barreiras	6+6				distância	-	
		pausa	01:30				pausa	1 min				pausa	1 min	
		carga	PC				carga	PC				carga	PC	
COOR	Barreiras médias				ISSO	barreiras altas				COOR				

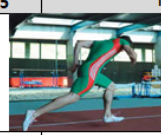
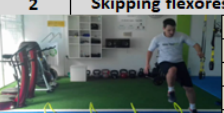
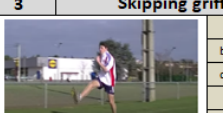
4	Inversões em W				5	Modelação			
		séries	2				séries	3	
		reps	4+4				tempo		
		distância					distância	10 metros	
		pausa	1 min				pausa	1 min	
		carga	PC				carga	PC	
ISSO	Iniciar perto do sinalizador				ISSO	Empurrar chão			

Figura 56- Unidade de treino 8: GOD

Unidade de treino 11:

Training Plan				Quinta-feira:Pliometria U-15				
Escalão	INI A	Data	01/out	Hora		Volume	20 minutos	
Macrocycle	1	Mesocycle	1	Microcycle	2	Local		
Training	Material 5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores							
Conteúdos	Trabalho de coordenação-número de contactos no solo: 42							

1		Receção ao solo unilateral		2		Skipping flexores entre barreiras		3		Skipping griffet médio	
		séries 2				séries 2				séries 2	
		reps 5+5				tempo				barreiras 5+5	
		distância -				barreiras 6+6				distância -	
		pausa 01:30				pausa 1 min				pausa 1 min	
		carga PC				carga PC				carga PC	
COOR	Barreiras médias			ISSO	barreiras altas			COOR			

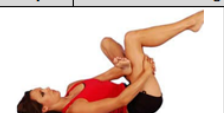
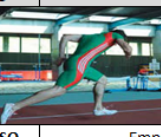
4		Piriforme+alongamento dinâmico		5		Modelação	
		séries 2				séries 3	
		reps 4+4				tempo	
		distância				distância 10 metros	
		pausa 1 min				pausa 1 min	
		carga PC				carga PC	
ISSO	Iniciar perto do sinalizador			ISSO	Empurrar o chão		

Figura 57- Unidade de treino 11: GOD

Unidade de treino 13

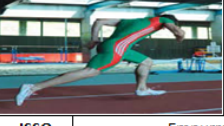
Training Plan				Quinta-feira: Pliometria U-15							
Escalão	INI A	Data	06/out	Hora		Volume	20 minutos				
Macrocycle	1	Mesocycle	1		4	Local					
Training	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores										
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo 42										
1		Receção ao solo unilateral		2		Skipping flexores entre barreiras		3		Skipping griffet médio	
		séries	2			séries	2			séries	2
		reps	5+5			tempo				barreiras	5+5
		distância	-			barreiras	6+6			distância	-
		pausa	01:30			pausa	1 min			pausa	1 min
		carga	PC			carga	PC			carga	PC
COOR	Barreiras médias			ISSO	barreiras altas			COOR			
4		Piriforme+alongamento dinâmico		5		Modelação					
		séries	2			séries	4				
		reps	4+4			tempo					
		distância				distância	10 metros				
		pausa	1 min			pausa	1 min				
		carga	PC			carga	PC				
ISSO	Iniciar perto do sinalizador			ISSO	Empurrar chão						

Figura 58- Unidade de treino 13: GOD

Unidade de treino 16

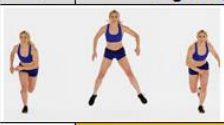
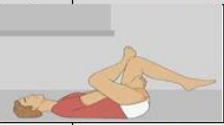
Training Plan				Terça e Quinta-feira:Pliometria U-15							
Escalão	INI A	Data	13/out	Hora		Volume	20 minutos				
Macrocycle	1	Mesocycle	2		1	Local					
Training	12	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores								
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 72										
1		Receção ao solo encadeado		2		Skipping flexores entre barreiras		3		Skipping griffet médio	
		séries	3			séries	2			séries	2
		reps	6			tempo				barreiras	5+5
		distância	-			barreiras	6+6			distância	-
		pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	1 min
		carga	PC			carga	PC			carga	PC
COOR		Miogénico-Potenciação encurtamento-est		ISSO		Miogénico		COOR		Miogénico	
4		Leg to leg bounce		5		Piriforme+alongamento dinâmico		6		Modelação	
		séries	2			séries	2			séries	3
		barreiras	6			reps	4+4			tempo	
		distância	-			distância	15 metros			distância	
		pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	2 min
		carga	PC			carga	PC			carga	PC
COOR		Miogénico-predominância lateral		ISSO		Iniciar perto do sinalizador		ISSO		Neurogénico	

Figura 59- Unidade de treino 16: GOD

Unidade de treino 21:

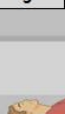
Training Plan				Terça e Quinta-feira:Pliometria U-15							
Escalão	INI A	Data	22/out	Hora		Volume	20 minutos				
Macrocycle	1	Mesocycle	2		2	Local					
Training	16	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores								
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 32										
1	skipping alto com extensão de braços			2	Skipping flexores entre barreiras		3	Skipping griffet médio			
	séries	2			séries	2			séries	2	
	reps	6			tempo				reps	8	
	distância	-			barreiras	6+6			distância	-	
	pausa	1 min			pausa	1 min			pausa	1 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
COOR	Miogénico-Potenciação encurtamento-est			COOR	Miogénico		COOR	Miogénico			
4	Modelação 60% braços na anca			5	Alongamento Piriforme		6	Modelação			
	séries	2			séries	2			séries	2	
	tempo				reps	4+4			tempo		
	distância	10 m			distância				distância	10 m	
	pausa	2 min			pausa	1 min			pausa	2 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
VEL	Neurogénico			ALON			VEL	Neurogénico			

Figura 60- Unidade de treino 21: GOD

Ao longo dos microciclos a complexidade dos exercícios foi aumentada, no entanto, o aumento da carga e da intensidade foi feito de forma menos significativa, fruto de uma paragem longa devido à evolução da pandemia. Deste modo, os exercícios com maior carga ao nível dos fatores neurogénicos foi controlado. A progressão da evolução nos exercícios tem em base a contabilização dos contactos no solo bem como a distância e o número de séries realizadas em sprint.

2º microciclo: 24 de setembro- 52 contactos no solo + 3 séries de 10 metros;

3º microciclo: 1 de outubro- 42 contactos + 3 séries de 10 metros;

4º microciclo: 6 de outubro- 42 contactos + 4 séries de 10 metros;

5º microciclo: 13 de outubro- 72 contactos + 3 séries de 15 metros

Como é possível observar anteriormente, entre os 2º e o 4º microciclos o número de séries realizadas em sprint aumentaram, enquanto a distância se manteve e a variável do número de contactos no solo diminuiu. Esta alteração teve como objetivo impedir uma sobrecarga, visto que apenas foi manipulada a variável do número de séries realizados nos 10 metros de sprint. Se tivesse

existido um aumento de todas as variáveis a possibilidade de sobrecarga seria maior.

3.10.2 Período Competitivo

Unidade de treino 25:

Training Plan				Pliometria U-15				
Escalão	INI A	Data	17/nov	Hora	17:20	Volume	15 min	
Macrocycle	1	Mesocycle	3		2	Local		
Training		Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores					
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 44							

Figura 61- Unidade de treino 25: GOD

Unidade de treino 30:

Training Plan				Pliometria U-15				
Escalão	INI A	Data	03/dez	Hora	17:20	Volume	15 min	
Macrocycle	1	Mesocycle	3		4	Local		
Training	26	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores					
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 44							

Figura 62- Unidade de treino 30: GOD

Unidade de treino 32:

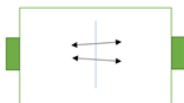
Training Plan				Pliometria U-15							
Escalão	INI A	Data	10/dez	Hora	16:45	Volume	25 min				
Macrocycle	1	Mesocycle	4		1	Local					
Training	27	Material	5 barreiras médias, 6 barreiras altas, sinalizadores								
Conteúdos	Trabalho de coordenação- número de contactos no solo: 30										
1	Skipping flexores entre barreiras			2	Receção ao solo+mudança de direção			3	Modelação		
	séries	2			séries	2+2			séries	3	
	tempo				tempo				tempo		
	barreiras	6+6			distância	5 meros			distância	10 metros	
	pausa	1 min			pausa	2 min			pausa	2 min	
	carga	PC			carga	PC			carga	PC	
ISSO	Miogénico			ISSO	Neurogénico			ISSO	Neurogénico		
4	Piriforme+alongamento dinâmico			5	Action vs reaction with shooting						
	séries	2			séries	2					
	reps	4+4			reps						
	distância				distância	-					
	pausa	1 min			pausa	1 min					
	carga	PC			carga						
ISSO	Iniciar perto do sinalizador			VELO	2 tentativas ofensivas e defensivas						

Figura 63- Unidade de treino 32: GOD

Ao analisar as unidades de treino do período competitivo constatou-se que as unidades de treino 25 e 30 são iguais. Contudo, na unidade de treino 32 existiu um incremento de carga através do exercício 5, que apresentou a compilação do treino de GOT e GOD na mesma unidade de treino. Na própria sessão foi introduzida a técnica de mudança de direção. Como mencionado na página 108, este exercício obteve um contexto mais próximo à modalidade, visto que era realizado com bola.

3.11 Treino em confinamento

3.11.1 Microciclo padrão

 U-15						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
Folga	Folga	Treino de força	Trabalho aeróbio	Treino de força	Técnica de corrida	Folga
		Membros inferiores		Membros superiores	Pliometria	
		+		+		
		Torneio skills		Treino zoom		

Figura 64-Microciclo padrão-treino em confinamento

3.11.2 Mesociclo de fevereiro

Treino de força Membros Inferiores

Training Plan				Membros Inferiores			
Escalão	INI A	Data		Hour		Volume	25 min
Macrociclo		Mesociclo		Microciclo		Local	
Training			Material				
Objective	Quadrícipite e Isquiotibial						
1	Abdominal com extensão lateral do braço			2	Prancha lateral		
		sets	2			sets	2
		reps				reps	
		time	25"			time	25"
		pause	20"			pause	20"
		weight	BW			weight	BW
CORE	Aquecimento			CORE	Aquecimento		
1	agachamento unilateral			2	hip thrust unilateral		
		sets	4			sets	4
		reps	12+12			reps	12+12
		time				time	
		pause	1 min:30			pause	1 min
		weight	BW			weight	BW
MS	Chegar o mais abaixo possível			CORE			
3	Split Squat						
		sets	3			sets	3
		reps	12+12			reps	12+12
		time				time	
		pause	1 min			pause	1 min
		weight	BW			weight	BW
MS							
4	Leg Curl toalha						
		sets	3			sets	3
		reps	12			reps	12
		time				time	
		pause	1 min			pause	1 min
		weight				weight	
MS							

Figura 65- Treino de força membros inferiores GOD

Trabalho aeróbio

Microciclo 1:

- 4ª feira- 20 min de corrida contínua

Microciclo 2:

- 4ª feira- 25 min de corrida contínua

Microciclo 3:

- 4ª feira- 30 min de corrida contínua

Microciclo 4:

- 4ª feira- 20 min de corrida contínua

Treino de força membros superiores

Training Plan				Membros Superiores			
Escalão	INI A	Data		Hour		Tempo	30 min
Macrocycle		Mesocycle		Microcycle		Local	
Training		Material					
Volume							
13 séries							
1 Abdominal com extensão lateral do braço				2 Prancha lateral			
sets 2				sets 2			
reps 25				reps 25			
tempo 20"				tempo 20"			
weight BW				weight BW			
CORE				CORE			
Aquecimento				Aquecimento			
1 flexões ou flexões na cadeira				2 Front shoulder raise			
sets 4				sets 3			
reps 12				reps 10			
tempo 1:30 min				tempo 1:15 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
3 Remada elástico ou com garrações				3 Remada elástico ou com garrações			
sets 3				sets 3			
reps 12				reps 12			
tempo 1:15 min				tempo 1:15 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
utilizar 2 garrações				utilizar 2 garrações			
3 Shoulder Press com elástico ou garrações				3 Shoulder Press com elástico ou garrações			
sets 3				sets 3			
reps 12				reps 12			
tempo 1:15 min				tempo 1:15 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
utilizar 2 garrações				utilizar 2 garrações			

Figura 66- treino de força membros superiores

Técnica de corrida e pliometria

Training Plan				Quinta-feira:Pliometria			
Escalão	INI A	Data		Hour		Tempo	
Macrocycle		Mesocycle		Microcycle		Local	
Training		Material					
Volume							
Aquecimento							
AQUE				Andar nas palmeiras			
Corrida contínua				Andar nas pontas dos pés			
sets 1				sets 1			
reps 1				reps 1			
tempo 1:30 min				tempo 1:30 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
4				5			
pés para dentro e para fora				Skipping lateral			
sets 1				sets 1			
reps 1				reps 1			
tempo 1:30 min				tempo 1:30 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
6				7			
Alongamento profundo				Skipping médio			
sets 1				sets 1			
reps 1				reps 1			
tempo 1:30 min				tempo 1:30 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
8				9			
Alongamento profundo				Skipping médio lateral			
sets 1				sets 1			
reps 1				reps 1			
tempo 1:30 min				tempo 1:30 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			
10				11			
Skipping alto				Alongamento dinâmico isométrico			
sets 1				sets 1			
reps 1				reps 1			
tempo 1:30 min				tempo 1:30 min			
weight BW				weight BW			
MS				MS			

Figura 67- Treino técnica de corrida e pliometria (aquecimento)

Training Plan

Velocidade

Escalão	INI A	Data		Hour		Volume	30 min
Macrocycle	Mesocycle			Microcycle		Local	
Training	Material						
Objective							

1	Corrida com mudanças de direção.
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
AQUE	Aquecimento

1	Agachamento com salto
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

2	Salto vertical
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

3	Escada de coordenação 2 fora 2 dentro
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

4	Escada de coordenação 2 fora 2 dentro troca passo
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VFI	

Figura 68-Treino técnica de corrida e pliometria

3.11.3 Mesociclo de março

Treino de força de membros inferiores

Training Plan

Membros Inferiores

Escalão	INI A	Data		Hour		Volume	25 min
---------	-------	------	--	------	--	--------	--------

Macrocycle	Mesocycle		Microcycle		Local	
------------	-----------	--	------------	--	-------	--

Training	Material	
----------	----------	--

Objective	Quadríceps e Isquiotibial
-----------	---------------------------

1	Abdominal com extensão lateral do braço	2	Prancha lateral
	sets 2		sets 2
	reps		reps
	time 25''		time 25''
	pause 20''		pause 20''
	weight BW		weight BW
CORE	Aquecimento	CORE	Aquecimento

1	agachamento unilateral	2	hip thrust unilateral	3	Lateral Squat
	sets 4		sets 4		sets 3
	reps 15+15		reps 12+12		reps 12
	time		time		time
	pause 1 min:30		pause 1 min		pause 1 min
	weight BW		weight BW		weight BW
MS	Chegar o mais abaixo possível	CORE		MS	Utilizem o garrafão nas mãos

4	Leg Curl toalha
	sets 4
	reps 12
	time
	pause 1 min
	weight
MS	

Figura 69- Treino de força de membros inferiores- Mesociclo de março

Trabalho aeróbio:

Microciclo 1:

Dia	4ª feira			
	1	Corrida intermitente 32 minutos		
	3 min lento(30%)- 1 min rápido (80%)	sets		
		reps		
		time	32 min	
		pause		
		weight		
	CARDIO	8 séries rápidas		

Figura 70-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 1

Microciclo 2:

Dia	4ª feira			
	1	Corrida intermitente 36 minutos		
	3 min lento(30%)- 1 min rápido (80%)	sets		
		reps		
		time	36 min	
		pause		
		weight		
	CARDIO	9 séries rápidas		

Figura 71-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 2

Microciclo 3:

Dia	4ª feira			
	1	Corrida intermitente 40 minutos		
	3 min lento(30%)- 1 min rápido (80%)	sets		
		reps		
		time	40 min	
		pause		
		weight		
	CARDIO	10 séries rápidas		

Figura 72-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 3

Microciclo 4:

Dia	4ª feira			
	1	Corrida intermitente 40 minutos		
	3 min lento(30%)- 1 min rápido (80%)	sets		
		reps		
		time	24 min	
		pause		
		weight		
	CARDIO	6 séries rápidas		

Figura 73-Treino aeróbio intermitente- Microciclo 4

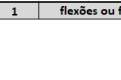
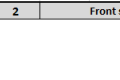
Treino de força membros superiores:

Training Plan

Membros Superiores

Escalão	INI A	Data		Hour		Tempo	30 min
Macrocycle		Mesocycle		Microcycle		Local	
Training		Material					
Volume	15 séries						

1	Abdominal com extensão lateral do braço			2	Prancha lateral								
													
CORE				CORE									
Aquecimento				Aquecimento									

1	flexões ou flexões na cadeira			2	Front shoulder raise								
													
MS				MS									

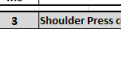
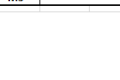
3	Shoulder Press com elastico ou garrafão			Remada elástico ou com garrafas						
										
MS				MS						
utilizar 2 garrafas				utilizar 2 garrafas						

Figura 74-Treino de força membros superiores

Técnica de corrida e pliometria:

Training Plan

Velocidade

Escalão	INI A	Data		Hour		Volume	30 min
Macrocycle		Mesocycle		Microcycle		Local	
Training	Material						
Objective							

1	Corrida com mudanças de direção.
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
AQUE	Aquecimento

1	Agachamento com salto
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

2	Salto vertical
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

3	Escada de coordenação 2 fora 2 dentro
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

4	Escada de coordenação 2 fora 2 dentro troca passo
	sets
	reps
	time
	pause
	weight
VEL	

5	Velocidade 25 metros
	séries
	tempo
	distância
	pause
	carga
ISSO	Empurrar o chão

Figura 75-Técnica de corrida e pliometria

Ao longo destes dois mesociclos de trabalho foram desenvolvidas estratégias para prevenir a perda de massa muscular, a diminuição da capacidade ou prestação aeróbia, a diminuição da velocidade, potência e força muscular. No entanto, é importante salientar que através de um estudo de Hwang et al., (2017), com vinte homens treinados que realizaram quatro semanas de treino de força anteriormente a duas semanas sem treino, os resultados demonstraram que os indivíduos não perderam massa magra nem

força muscular. Não podemos com isto inferir que os jogadores poderiam não treinar durante o período de confinamento. No entanto, estes dados são úteis para entender a dificuldade do processo de perda de massa muscular. Deste modo é possível a manutenção da força muscular, bem como da quantidade de massa muscular magra, através do treino de força aplicado nos dois mesociclos anteriormente apresentados e através de uma alimentação saudável.

O treino de força de membros inferiores no primeiro mesociclo apresentou um volume constante, no entanto, as cargas aumentaram progressivamente ao longo dos microciclos. A razão da manutenção do volume de treino ocorreu devido à necessidade de aumento de força para maximizar os ganhos hipertróficos dos jogadores. Um aumento do volume e das cargas de treino seriam prejudiciais para os ganhos hipertróficos. No segundo mesociclo a integridade do treino foi mantida, tendo sido apenas substituído um exercício designado por agachamento lateral. Este exercício realiza uma maior sobrecarga excêntrica do adutor e foi utilizado para desenvolver a força do mesmo.

Relativamente ao trabalho aeróbio é importante considerar que no primeiro mesociclo foi realizada corrida contínua de forma a aumentar a capacidade aeróbia ou oxidativa. Desta forma existe um aumento da densidade mitocondrial, do número e da tortuosidade dos capilares, da atividade das enzimas oxidativas, do glicogénio intramuscular e da oxidação de ácidos gordos no músculo esquelético e no fígado. Apesar de aumentarmos o volume de trabalho ao longo dos microciclos, no quarto microciclo de cada mesociclo verificou-se uma diminuição de volume para valores idênticos aos do primeiro microciclo. Neste trabalho aquilo que difere é o trabalho aeróbio contínuo no mesociclo de fevereiro e o trabalho aeróbio intermitente no mesociclo de março. Segundo Cabral-Santos et al., (2017), o trabalho aeróbio intermitente induz uma maior frequência cardíaca, maiores níveis de lactato sanguíneo e um maior VO₂ máx. Desta forma, a perceção subjetiva de esforço é naturalmente maior, visto que existe uma relação linear entre a intensidade do exercício e a frequência cardíaca. Por outro lado, uma maior concentração dos níveis de lactato sanguíneo deve-se a um maior contributo do sistema anaeróbio ou glicolítico.

No que diz respeito ao treino de força dos membros superiores é perceptível que não existiram alterações dos exercícios entre os mesociclos, no entanto,

foram efetuadas alterações ao nível do volume de trabalho, respetivamente de 13 séries semanais no mesociclo de fevereiro e 15 séries semanais no mesociclo de março. Por outro lado, o treino de velocidade apresenta alterações nos exercícios entre os mesociclos. Nomeadamente, na inclusão de sprints como último exercício do mesociclo de março. No entanto, no quarto microciclo de ambos os mesociclos foi diminuído o número de contactos no solo e consecutivamente ocorreu uma redução de volume total de forma a realizar uma semana baixa com descanso ativo.

3.12 Retorno à prática desportiva e preparação do período competitivo

3.12.1 1º microciclo

O sexto mesociclo é marcado pelo regresso das modalidades desportivas coletivas e a iniciação dos treinos presenciais na Cidade Desportiva do S.C. Braga. Desta forma, existem determinadas etapas que se devem seguir para potenciar um retorno seguro à prática desportiva e ao consequente implemento de carga dos jogadores.

Segundo Verheijen (2014) o organismo apresenta respostas agudas em relação ao treino, visto que à medida que o número de treinos aumenta o jogador encontra-se cada vez mais preparado para as exigências do exercício. Por outras palavras, os fenómenos são designados por *overload* e supercompensação. Segundo o autor, num jogo de 8 x 8 num espaço reduzido durante 12 minutos é possível observar uma diminuição, nos momentos finais dos exercícios, da intensidade de pressão e de criação de espaços por parte dos jogadores, indicando níveis elevados de lactato e uma frequência cardíaca elevada. Desta forma o corpo irá responder de forma fisiológica para preparar o organismo a tolerar a intensidade do exercício. A partir do momento em que existe uma agressão face ao organismo existe também uma recuperação e assim sendo, o corpo não está apto a treinar numa intensidade máxima. No entanto, 72 horas após o exercício o corpo atinge o fim da sua recuperação e encontra-se num estado de prontidão superior ao treino anterior. Este fenómeno

Segundo Verheijen (2014), é importante evitar o trabalho de ações explosivas durante a pré-época, visto que a massa muscular não está adaptada aos estímulos balísticos e existe uma elevada sensibilidade dos proprioceptores musculares. Deste modo o regresso à atividade desportiva foi composto por 3 treinos e um jogo de treino frente ao escalão de sub 14.

Figura 76- Microciclo 26

110

Training Plan				Membros Inferiores			
Escalão	INI A	Data	27-Apr	Hour		Volume	25 min
Macrocycle	Mesocycle			Microcycle		Local	
Training	Material						
Objective	Isquiotibial e Pull						

1 Abdominal com extensão lateral do braço				2 Prancha lateral			
		sets 2				sets 2	
		time 25"				time 25"	
		pause 20"				pause 20"	
		weight BW				weight BW	
CORE		Aquecimento		CORE		Aquecimento	

1 Deadlift com elástico				2 Remada com elástico				3 Remada alta			
		sets 3				sets 3				sets 2	
		reps 10-12				reps 12-15				reps 12-15	
		pause 2-3 min				pause 2 min				pause 1:30 min	
		weight BW				weight BW				weight BW	
MS				MS				MS			

4 Gêmeo isometria				5 Prancha lateral abdutores			
		sets 3				sets 2	
		reps 20"				reps 15" + 15"	
		time 1:30 min				time 1:30 min	
		weight				weight	
MI		Manter a mesma posição, não baixar e subir		MI			

Figura 77-Treino de Membros inferiores

O objetivo deste trabalho foi o reforço dos grupos musculares situados na cadeia posterior. A unidade de treino 48 teve como preocupação a introdução de uma carga direcionada para uma maior tensão muscular. O segundo exercício do treino promoveu uma elevada concentração visto que o exercício é realizado num espaço curto para promover um número elevado de contrações musculares concêntricas e excêntricas através de acelerações e desacelerações. Assim, o tempo de descanso é fundamental para não aumentar a fadiga dos jogadores, tendo sido imposta uma recuperação completa de 3 minutos entre séries. O terceiro exercício teve como objetivo reforçar o sistema de pressão realizado em jogo através de indicadores de pressão iniciados pelos pontas de lança. Como é possível observar, o treino apresenta um volume reduzido devido ao retorno da prática desportiva e assim realizar um *overload* de forma segura na ausência de lesões.

Unidade de treino 48:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial - em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 48
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
28-04-2021 - 16:00

	Data do jogo anterior: 13-01-2021 (4ª Feira) Data do jogo seguinte: 30-04-2021 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 63 min. 0 seg.
1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: - Skipping frente - Skipping nadegreiro - Adução - Abdução - Corrida Lateral - Corrida Lateralizada Frente - Corrida Lateralizada Costas - Passe lateral - Passe frontal - Corrida saltada (frente, lado)	Tempo exercício: 5 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 5 min. 0 seg.
2 Posse de Bola (4x4)-(4x4) em estrutura 1-3-4-1-2 Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do decágono, conforme a imagem. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro. Condicionantes: Em função da sua posição no decágono (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo: I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora) II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro) III) 2 toques (fora) / 2 toques (dentro) Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 6x(3+GR).	Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 2 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg.
3 Coordenação na Pressão Alta (50+50) em estrutura 1-3-4-1-2 A equipa vermelha efetua uma pressão alta de forma a condicionar a 1ª fase de construção do adversário para um dos corredores laterais definindo uma zona de pressão. Num primeiro momento, tanto a circulação de bola (cada jogador deve dar 3 toques antes de passar ao colega) como a equipa que defende estão passivos (preocupação em garantir um bom posicionamento coletivo). Ao sinal do apito do treinador, todos os jogadores passam a estar ativos. Se a equipa que se encontra em O.O recuperar a posse da bola tem 10" para atacar a baliza formal. A equipa que está em O.O deve procurar marcar golo numa das 3 balizas pequenas. A estrutura do adversário vai alterando ao longo do exercício (diferentes dinâmicas) de forma a provocar dificuldades na Organização Defensiva da equipa vermelha. Na estrutura 1:4:3 (equipa azul), o setor intermédio deve ter muita mobilidade dentro da área definida do retângulo de forma a obrigar a um constante ajustamento da segunda linha de pressão e a uma comunicação mais eficiente. Na estrutura 1:3:4 (equipa branca) ajustar em conformidade.	Tempo exercício: 14 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.

Figura 78-Unidade de treino 48

A unidade de treino 49 foi especialmente adaptada, visto que existiu uma aproximação do jogo de sexta feira dia 30/04/2021. Por outro lado, foram realizados exercícios reduzidos com o objetivo de potenciar a velocidade de deslocação. No segundo exercício estão identificados quatro quadrados nos quais foram realizados meinhos compostos por três jogadores de uma equipa e um adversário, contudo um dos quadrados apenas tinha 3 jogadores da mesma equipa, visto que apenas existiam 3 jogadores da equipa adversária que eram selecionados consoante a perda da posse de bola no seu quadrado. Deste modo, o jogador abandonava o seu quadrado e dirigia-se em sprint para o quadrado sem oposição e realizava pressão até recuperar a posse de bola. Este exercício apresentou alguma desigualdade no número de pressões realizadas por jogador, uma vez que aqueles com menor desenvolvimento técnico perdiam com mais frequência a posse da bola, indicando níveis de fadiga distintos.

O terceiro exercício tem como objetivo o trabalho da transição ofensiva e defensiva através dos corredores laterais. Tendo em conta a pressão realizada pela equipa em transição defensiva, este exercício potencia a colocação do passe na zona de aclaramento nas costas do defesa lateral, visto que esteve com atenção a pressionar o segundo ponta de lança. Para a equipa técnica a variação de corredor é extremamente importante para a realização de superioridade numérica e assim aumentar a probabilidade de golo.

O quarto exercício diz respeito ao trabalho de organização defensiva que a partir do momento em que recuperou a posse de bola procedeu à tentativa de inserir a bola numa das três balizas colocadas perto da linha central. As balizas substituíram a posição dos ponta de lança e médios interiores que servem de apoio para proceder à organização ofensiva. Por último foram realizados esquemas táticos para terminar o treino. Nesta unidade de treino foi possível recorrer ao sistema de posicionamento global (GPS) e à interpretação dos dados ilustrados abaixo.

Tempos de Treino	Mobilidade Segmentar I		Meio 3x1 + Transição para quadrado livre		Jogos dos quadrados de TO		Org Defensiva Intersetorial		Esquemas Táticos + TD					
	5'	2'	14'	2'	14'	3'	20'	10'	18'					
Jogador														
Posição	DC	DC	DC	DL	MC	MC	MC	MA	MA	MA	MA	MA	PL	PL
Distância Total (m)	0	5344	4766	5410	4890	5107	4614	3997	5093	4899	4733	4907	5481	4942
Tempo de treino (min)	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86	86
Intensidade (m/min)	0.0	62.1	55.4	62.9	56.9	59.4	53.7	46.5	59.2	57.0	55.0	57.1	63.7	57.5
Dist. Andar (m)	0	2340	2170	2497	2383	2405	2440	1884	2585	2515	2351	2412	2752	2364
Dist. Jogging (m)	0	1966	1785	1570	1547	1808	1492	1436	1282	1439	1375	1550	1762	1688
Dist. corrida. Rápida (m)	0	787	538	854	697	598	514	494	726	688	592	619	731	717
Dist. Alta Intensidade (m)	0	249	223	392	223	253	156	155	436	232	354	263	229	159
Distância Sprint (m)	0	3	50	96	40	43	12	27	64	26	62	61	6	13



Figura 79-Dados GPS- Unidade de treino 49

Tendo em conta os dados extraídos do GPS, é possível entender que um jogador tinha o aparelho desligado visto que não se apresentaram dados. Por outro lado, a unidade de treino apresenta diferenças ao nível da distância percorrida em corrida rápida (entre 3 a 4 m/s), alta velocidade (entre 4 a 6 m/s) e em sprint (>6 m/s). A distância total percorrida pelos jogadores foi entre os 3997 metros e os 5410 metros, no entanto através dos gráficos acima representados verificamos diferenças na maneira como essa distância foi percorrida.

Tendo em conta que o objetivo da unidade de treino era promover velocidades de deslocamento altas, é possível considerar que a mesma teve sucesso uma vez que os números de sprints variaram entre os 14 e os 35.

Jogador														
Posição	DC	DC	DC	DL	MC	MC	MC	MA	MA	MA	MA	MA	PL	PL
Nº de sprints	0	27	25	43	26	30	14	19	35	29	35	28	27	28
Nº de sprints alta intens.	0	2	7	10	7	6	2	6	14	4	13	8	3	2
Nº de sprints repetidos	0	20	18	36	18	23	8	14	27	21	29	21	21	22
Vel. Máxima (Km/h)	0.0	26.1	29.1	30.2	28.6	28.7	27.0	27.9	29.4	28.2	30.1	29.3	27.3	27.4
Playerload 3D	0	260	265	290	277	300	251	236	261	286	256	234	292	281
PSE	6	5	6	4	4	4	5	5	5	4	6	8	3	5
Total acelerações	0	88	90	97	91	86	88	75	87	62	82	86	70	83
Acl. de Alta Intensidade (n)	0	21	27	38	27	27	26	17	35	21	38	25	26	27
Total desacelerações	0	86	89	98	84	78	66	57	100	62	79	74	61	82
Dcl. de Alta Intensidade (n)	0	34	31	42	24	21	18	25	40	15	26	18	15	24

Figura 80-Dados GPS- Unidade de treino 49

No entanto, através da minha interpretação, considero que os exercícios das unidades de treino deveriam ter sido diferentes, de forma a não promover uma quantidade tão elevada de acelerações e desacelerações. Observaram-se entre 15 e 40 ações acelerativas/desacelerativas, por jogador, na unidade de treino, o que tem implicações no desgaste muscular durante o jogo do dia seguinte. Optaria, então, por um exercício de finalização em que os jogadores não fossem estimulados a um número e intensidades elevadas de desacelerações. Visto que a componente excêntrica induz um maior cansaço muscular devido ao menor recrutamento de unidades motoras para a mesma força exercida, aumentando assim a pressão sobre as fibras musculares solicitadas.

Por outro lado, um dos aspetos positivos foram os valores reduzidos da PSE, o que indica uma boa preparação física dos jogadores e o equilíbrio da carga aguda entre as diferentes posições dos jogadores.

Unidade de treino 49:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Tático-Estratégico - em regime de velocidade
(velocidade específica)

Unidade de treino: 49
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
29-04-2021 - 17:30

	Data do jogo anterior: 13-01-2021 (4ª Feira) Data do jogo seguinte: 30-04-2021 (6ª Feira) Duração total da unidade de treino: 72 min. 0 seg.
1 Mobilidade Segmentar I 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando: - Skipping frente - Skipping nadequeiro - Abdução - Abdução - Corrida Lateral - Corrida Lateralizada Frente - Corrida Lateralizada Costas - Passe lateral - Passe frontal - Corrida saltada (frente, lado)	Tempo exercício: 5 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 5 min. 0 seg.
2 Melinho 3x1 + transição para quadrado livre 4 quadrados (3 Melinhos 3x1 e um quadrado 3x0) Quando um Jogador de um dos melinhos perde bola num melinho faz transição defensiva para o quadrado onde se encontra uma situação 3x0. Jogadores que estão no quadrado em situação de 3x0, trocam bola mas sempre a ver tudo para antecipar a chegada da defesa.	Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 6 x (2 min. 30 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Jogo dos quadrados de TO 3x2 para ataque 8x3+1+GR Exemplo: DD+AD 2x3 num quadrado (8x8m) e após ganho da bola fazem a TO com solicitação em largura, procurando o corredor contrário onde abrem o AE+LE (utilização do MD ou grande diagonal de um dos elementos do quadrado) ou em profundidade, solicitando o AV que alteram ruptura com aproximação. O ataque é realizado com envolvimento do lateral do lado para onde sai a bola + MD + 2 ALAS + Médios + AV contra os 3 defesas em equilíbrio + DL que estava a disputar a bola e que tenta reposicionar-se na linha defensiva (pode tb ser incluído um MD na estrutura defensiva). V1) Possibilidade de colocar o ganho da bola no meio com solicitação de saída para ataque pelos corredores laterais.	Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (7 min. 30 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 16 min. 0 seg.

Figura 81-Unidade de treino 49

A unidade de treino 51 teve como objetivo a recuperação ativa dos jogadores, visto que foi realizado um jogo de treino com o escalão de sub 14. Este mesmo jogo de treino teve uma duração de 80 minutos, no entanto, os jogadores tiveram tempos de utilização distintos. Os valores da percepção subjetiva de esforço foram elevados e estão ilustrados abaixo.

	Intensidade	Duração		Fadiga	
GR	7	40	280	7	P
GR		0	0		L
GR	7	20	140	8	P
GR	4	20	80	4	P
DL		0	0		Falta
DL	8	64	512	8	P
DC		80	0		Falta
DC		0	0		L
DC		0	0		Falta
DC	7	56	392	7	P
DC		0	0		Falta
DL	7	80	560	7	P
DL		0	0		L
MC	7	50	350	7	P
MC	6	56	336	6	P
MC		0	0		P
MC	6	54	324	7	P
MC	7	80	560	7	P
AV	6	70	420	8	P
AV		0	0		Falta
MA	5	60	300	5	P
MA		0	0		P
MA	5	30	150	4	P
MA	6	55	330	5	P
MA	7	40	280	7	P
AV	10	65	650	10	P
AV		0	0		Falta
AV	7	40	280	7	P

Figura 82-Dados PSE Unidade de treino 49

Como foi possível observar, a intensidade e a fadiga do jogo foi alta, tendo sido necessário realizar um treino de recuperação. A unidade de treino 50 representada abaixo, iniciou com uma mobilidade segmentar composta por exercícios de mobilidade para promover uma maior amplitude de comprimento.

De forma a garantir uma recuperação ativa é fundamental promover uma oxigenação muscular através de exercícios de componente aeróbia. De acordo com Verheijen (2014), para promover uma aceleração da recuperação muscular é fundamental o consumo considerável de proteína, de forma a abastecer a massa muscular que se encontra danificada devido à inflamação muscular.

Segundo o autor, este sistema de abastecimento e remoção dos metabolitos ocorre com maior velocidade se a circulação sanguínea aumentar. Desta forma, no dia seguinte ao jogo, a unidade de treino deve incluir exercícios que promovam uma maior circulação sanguínea e um número reduzido de acelerações e desacelerações através de exercícios aeróbios como corrida contínua ou através de um jogo reduzido 5 contra 2 numa área relativamente reduzida. Desta forma, na unidade de treino 50 realizou-se uma corrida contínua de 15 minutos na fase inicial após a mobilidade segmentar.

Unidade de treino 50:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Tático-Estratégico - em regime de recuperação
(preventivo-regenerativo)

Unidade de treino: 50
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
01-05-2021 - 10:00

0
0
0
0
0

Data do jogo anterior:
30-04-2021 (6ª Feira)

Data do jogo seguinte:
27-04-2021 (3ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
65 min. 0 seg.

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skiplining frente
- Skiplining nadequero
- Abdução
- Abdução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passe lateral
- Passe frontal
- Corrida saltada (frente, lado)

Tempo exercício:	5 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	5 min. 0 seg.	

2 Passe Y (fechado)

Grupo de 22 jogadores.

- O jogador amarelo executa um passe frontal, curto e raso para o jogador vermelho e desloca-se rapidamente nesse sentido.
- O jogador, vermelho realiza passe curto/diagonal para o jogador que iniciou o exercício, este por sua vez realiza passe longo para o jogador da extremidade.
- O jogador amarelo da extremidade realiza DESMARCAÇÃO DE APOIO e seguidamente DESMARCAÇÃO DE RUTURA.

Variante:

- O mesmo acontece com o jogador azul
- O jogador azul pede bola no espaço passada pelo jogador amarelo.

Tempo exercício:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(2 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

3 Passe em Linha I

Distância entre o 1º e o 2º cone 10 metros, do 2º para o 3º 5 metros e do 3º para o 4º 10 metros.

- O Jog azul só passa a bola para o Jog amarelo quando o Jog. vermelho se movimentar para um dos lados. O Jog vermelho desloca-se para a esquerda, logo o Jog amarelo desloca-se para o lado esquerdo criando uma linha de passe ao Jog azul.
- O Jog amarelo executa um passe curto, raso e diagonal para o Jog vermelho e desloca-se para a posição branca.
- O Jog vermelho executa um pase médio, raso e diagonal para o Jog branco deslocando-se rapidamente para posição amarela
- O Jogador branco recebe a bola e conduz rapidamente até a posição inicial.

Tempo exercício:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

Figura 83-Unidade de treino 50

3.12.2 2º microciclo

SCBRAGA U15						
ÉPOCA 2020/21						
MICROCICLO 28						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai	08/mai	09/mai
M A N H A	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Concentração 8h50
						1ª Jornada FC Paços x SC BRAGA 11h00 Campo Treinos Nº1 Paços Ferreira
T A R D E	GOD horário livre	U15 x Academia Grécia 17h30 C2 / B5 e B6	GOT 15h30	TREINO 16h00 C2 / B5 e B6	TREINO 17h30 C2 / B5 e B6	FOLGA
			TREINO 16h00 C2 / B5 e B6			
			AUDITÓRIO 17h45			
CIDADE DESPORTIVA			OBSERVAÇÕES			

Figura 84-Microciclo 28

O segundo mesociclo teve uma alteração no dia 04/05/2021, na medida em que foi adicionado um jogo amigável contra uma equipa de uma academia de formação grega. Este jogo ofereceu a oportunidade de estudarmos um potencial onze inicial apontado para a primeira jornada frente ao F.C. Paços de Ferreira. Por outro lado, a gestão da carga foi fundamental para garantir um bom rendimento na primeira jornada. Assim, foram realizadas três equipas que jogaram durante 40 minutos, em dois períodos de 20 minutos cada.

Um dos jogadores na posição de defesa central realizou 20 minutos de jogo devido ao regresso de uma paragem por lesão músculo-esquelética do quadrado lombar. Esta lesão foi diagnosticada como encurtamento do quadrado lombar e provavelmente desenvolvida pelo período de confinamento, que apesar da manutenção do treino diário situado no capítulo 10.5, tem consequências na adaptação ao esforço específico da modalidade no retorno à prática desportiva.

	Intensidade	Duração		Fadiga	
GR	5	20	100	5	P
GR		0	0		L
GR	4	20	80	5	P
GR	5	20	100	5	P
DL	6	40	240	6	P
DL	4	40	160	5	P
DC	4	40	160	4	P
DC			0		L
DC	3	20	60	3	P
DC	5	40	200	5	P
DC	5	40	200	5	P
DL	4	40	160	4	P
DL	2	0	0	2	L
MC	4	40	160	3	P
MC	3	40	120	4	P
MC		40	0		L
MC	4	40	160	5	P
MC	6	40	240	5	P
AV	4	40	160	5	P
AV	4	40	160	4	P
MA	5	40	200	5	P
MA		0	0		
MA	4	40	160	4	P
MA	6	40	240	5	P
MA	4	40	160	3	P
AV	8	40	320	8	P
AV	6	40	240	6	P
AV	6	40	240	6	P
4,6			4,7		

Figura 85-Percepção Subjetiva de Esforço da unidade de treino 51

A unidade de treino 51 teve como objetivo o trabalho intersectorial em regime de tensão. Em comparação com a semana anterior o número de exercícios foi aumentado, mas o volume foi mantido, visto que a duração do treino foi de 61 minutos. O segundo e terceiro exercício foram realizados em simultâneo através da formação de duas equipas, tendo sido realizado 7'30" em cada exercício. Desta forma, para além de rentabilizar o volume de treino também se desenvolvem as organizações ofensiva e defensiva. Tendo em conta a frescura física dos jogadores após uma paragem desde sábado anterior à data desta unidade de treino, foi introduzido um exercício de forma a promover cruzamento e finalização (exercício 3).

O objetivo do exercício 4 passa por fomentar os jogadores a realizarem passes para os jogadores que criam espaços entre a equipa adversária. Por outro lado, os colegas de equipa também devem procurar as costas da pressão

e desta forma trabalhar sobre a especificidade do jogo e promover a leitura nas costas da pressão da equipa adversária através de passes de rutura ou variações de corredor.

Unidade de treino 51:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Setorial - em regime de tensão (força específica)

Unidade de treino: 51
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
05-05-2021 - 16:00

	Data do jogo anterior: 04-05-2021 (3ª Feira) Data do jogo seguinte: 09-05-2021 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 61 min. 0 seg.
1 Jogo de posição de sistema de jogo (profundidade) Situação de jogo 4 x(4+3) com os apolos em profundidade. A equipa que tem a posse da bola procurar circular, em largura e profundidade através dos 3 apolos: GR (1); Pivotal defensivo (6) e PL (9). Da equipa que defende apenas dois jogadores podem pressionar (ex. 4 e 5 pressionam 9, 7 e 8), provocando uma situação de 4x2. Os outros dois procuram marcar a linha defensiva de cobertura e evitar que a bola transite para o seu campo. Jogo a dois toques.	Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 4 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 13 min. 0 seg.
2 Organização Ofensiva 2ª etapa de construção com Transição Ataque-Defesa - 5vs5+2apolos Situação de 5vs5+2apolos - A Equipa de Vermelho começa com a posse da bola e tem como objetivo marcar golos nas mini balizas e após perda da bola rápida transição ataque-defesa para recuperar a posse da bola e/ou evitar golos nas mini-balizas.	Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (7 min. 30 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Combinações Ofensivas (SI + SO) - ocupação das zonas de finalização após cruzamento (1-3-4-1-2) Exercício de competição entre duas equipas compostas pelos jogadores do SI (7, 6, 10, 8 e 5) + SO (9 e 11). A jogada inicia sempre com uma reposição longa do GR para um dos jogadores do SI (6 ou 8) e termina com a finalização na baliza formal. No final de cada jogada as equipas vão trocando (posse alternada). A equipa que está em ataque posicional, no meio-campo ofensivo, efetua diferentes combinações ofensivas de forma a preparar o cruzamento por parte de um jogador que vai aparecer num dos corredores laterais. Nesse momento, todas as zonas definidas na figura devem estar preenchidas pelos 7 jogadores em função do corredor específico (esta imagem representa um cruzamento no corredor lateral direito). CONDICIONANTES: a) Antes do cruzamento, os jogadores só podem dar 2 toques; b) A finalização tem de ser de primeira; c) Só conta golo, se todos os jogadores estiverem a ocupar cada uma das 7 zonas definidas; d) A linha de fora de jogo é definida por 4 bonecos (representam a linha defensiva). VARIANTES: a) Incluir oposição defensiva (1 ou 2 defesas); b) Incluir a TD com uma segunda bola lançada pelo GR que tem de ser disputada pelo jogador do equilíbrio (E).	Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.



4 Posse de Bola (5x5)+(5x5) em estrutura 1-3-4-1-2

Duas equipas organizam-se em estrutura, dentro e fora do decágono, conforme a imagem. O objetivo do exercício é realizar uma sequência de 10 passes para pontuar um ponto para a sua equipa. Os jogadores externos têm obrigatoriamente de ligar com os jogadores que estão dentro.

Condicionantes:

Em função da sua posição no decágono (dentro ou fora), cada jogador pode dar no máximo:

- I) 2 toques (dentro) / 1 toque (fora)
- II) 2 toques (fora) / 1 toque (dentro)
- III) 2 toques (fora) / 2 toques (dentro)

Variante: Sempre que uma equipa realiza uma sequência mínima de 5 toques "ganha o direito" de atacar a baliza formal. 6x(3+GR).



Tempo exercício: 14 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.

Séries: 1

Repetições: 2 x (7 min. 0 seg.)

Tempo total: 15 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)

(1 min. 0 seg.)

5 Construção Curta + 1ª Fase + Ligação Intersectorial em estrutura 1-3-4-1-2

2 equipas divididas pelos 3 setores em 2/3 do campo. Defensivamente, a equipa tem de estabilizar os jogadores em cada um dos três setores: 9, 10 e 11 (setor ofensivo); 7, 6, 8 e 5 (setor intermédio); e 1, 2, 3, 4 (setor defensivo).

Ofensivamente a equipa deve promover diferentes dinâmicas ofensivas no intuito de criar superioridade numérica em cada setor. Obrigatoriedade de ter sempre um jogador (defesa lateral ou extremo) a ocupar cada um dos corredores laterais (fora do bloco).

No ataque apenas são válidas as ligações sequenciais entre os setores (defensivo-intermédio e intermédio-ofensivo) de forma a favorecer as combinações indiretas (passe curto).

CONDICIONANTES:

- 2 toques (setor defensivo)
- 3 toques (setor intermédio)
- livre (setor ofensivo)



Tempo exercício: 16 min. 0 seg.

Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg.

Séries: 1

Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.)

Tempo total: 18 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)

(2 min. 0 seg.)

Figura 86-Unidade de treino 51

De forma a preparar a 1ª jornada do campeonato foi fundamental diminuir o volume de treino a partir de quinta feira, incluindo longos períodos de descanso entre exercício e promovendo uma intensidade elevada, independentemente da unidade de treino ser em regime de duração.

Como mencionado no topo da unidade de treino 52, o objetivo é o trabalho intersectorial, isto é, a realização de exercícios incluindo a relação setor defensivo com o setor médio, e o setor médio com o setor ofensivo. Por fim a relação entre todos os setores. O primeiro exercício consiste numa ativação de forma a contribuir para uma intensidade elevada cognitiva e consequentemente uma melhor preparação para o treino. O segundo exercício consiste numa relação de 4 x 3, onde os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Desta forma, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, para que, no momento de perda da bola, não

permitam que os defesas façam golo na baliza pequena colocada em cada corredor junto à linha central.

O terceiro exercício consiste na potenciação da passagem da segunda para a terceira fase de construção. A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão, através de dois pivots a jogar nas costas da pressão realizada pelo adversário. No entanto, para reforçar outras medidas de criação de espaços e ligação entre a segunda e terceira fase de construção, elaborou-se o quarto exercício. O mesmo teve como objetivo a variação de corredor através de um passe longo, permitindo assim destabilizar o adversário através de laterais velozes e assim criar uma oportunidade de finalização.

Unidade de treino 52:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
**Trabalho Intersetorial - em regime de duração
(resistência específica)**

Unidade de treino: 52
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
06-05-2021 - 16:00

	Data do jogo anterior: 04-05-2021 (3ª Feira) Data do jogo seguinte: 09-05-2021 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 66 min. 0 seg.
1 Jogo de Posição 4x2 2 equipas de 12 elementos cada dividida por 4 postos específicos (dois quadrados de 15x15 e 20x20 mts) A equipa vermelha começa com PB e tem como objectivo manter a posse de bola durante 5 a 6 passes ou durante 10 segundos com 1/2 toques dentro do quadrado vermelho. Conseguido o objectivo, a equipa vermelha passa a bola a um dos colegas em pausa (fora do quadrado branco), iniciando nova sequência. Se a equipa amarela (posicionada nos vértices do quadrado) RPB, entrega-a aos seus colegas de equipa em pausa (devem acelerar e al INVERTEM-SE OS PAPEIS).	Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
2 Jogo dos 3 corredores (dinâmica de corredores + finalização) em estrutura 1-3-4-1-2 O objectivo do exercício é potenciar a dinâmica ofensiva em cada um dos 3 corredores promovendo uma relação de 4x3 com uma superioridade numérica para os atacantes. De uma forma geral, os 4 atacantes deverão procurar ultrapassar os 3 defesas que fazem a oposição no seu corredor para poder atacar a baliza formal. Nesse sentido, deverão potenciar uma variedade de soluções ofensivas procurando manter sempre o equilíbrio, de forma a que, no momento de perda da bola não permitam que os defesas façam golos na baliza pequena (sem GR): forte reacção à perda com TD agressiva (pressão alta). Ter em atenção à regra do fora-de-jogo colocando o treinador que está a acompanhar a linha defensiva a gerir esse momento. Quando a bola é jogada nos corredores laterais todos os jogadores (atacantes e defensores) que estão no corredor central devem estar preparados para dar seguimento à jogada após o cruzamento: os atacantes, ocupando as zonas de finalização (1ª e 2ª vagas); e os defesas, desfazendo o alinhamento defensivo para procurar as referências ofensivas (marcação individual). Nos corredores laterais a jogada inicia através de um lançamento de linha lateral. As duas equipas competem uma contra a outra e o resultado final será o somatório dos golos obtidos nas duas séries em que desempenham funções diferentes. VARIÁVEL DE PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO: Acrescentar um defensor no(s) corredor(es) de forma a garantir uma igualdade numérica entre atacantes e defesas. Definir um tempo máximo de ataque.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.
3 Construção intersectorial (passagem da 2ª fase para a 3ª fase de construção) em sistema 1-3-4-1-2 NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO: A equipa em posse procura estruturar o jogo ofensivo assegurando linhas de passe seguras e diversificadas de forma a facilitar a construção curta em progressão (os 2 pivots funcionam nas costas da primeira linha de pressão do adversário e 2 jogadores na amplitude máxima - 7 e 5). NA FASE DE CRIAÇÃO: CORREDOR DA BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado da bola assegura a solução por dentro e PL do lado da bola na profundidade; CORREDOR DO LADO CONTRÁRIO À BOLA - Um jogador na amplitude máxima (por fora); pivot do lado contrário da bola assegura o equilíbrio; 10 procura uma diagonal "entrelinhas" e PL efetua movimento de rutura. NO MOMENTO DA CRIAÇÃO E PASSE DECISIVO: Quando a equipa atacante consegue progredir na direcção da baliza ultrapassando a oposição dos jogadores que estão dentro dos dois primeiros setores vermelhos (ofensivo e intermédio) efetua-se uma situação condicionada de 6x(3+GR). Atacantes: 7; 5; pivot do lado da bola; 10; 9 e 11. Defesas: 2; 3 e 4. VARIANTES (no futuro permitir permutas de função mantendo a dinâmica estrutural): I) PL do corredor da bola efetua um contra-movimento e procura profundidade aproveitando o "ângulo cego" do DL; II) quando PL do lado da bola baixa o MI desse corredor ataca a profundidade aproveitando a atração do DL adversário; III) PL em apoio frontal e PL do lado contrário à zona da bola ataca profundidade.	Tempo exercício: 18 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 2 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 18 min. 0 seg.

Figura 87-Unidade de treino 52



4 Organização Ofensiva variação corredor

Organização Ofensiva variação corredor

A equipa em posse VERMELHA procura passar a linha de meio campo, se concretizar, vai procurar o APOIO FRONTAL com o 9.

O 9 vai por sua vez entregar no 8 (que salta para fora do quadrado) ou no 6 para variar centro de jogo, com a largura do lateral contrário e extremo por dentro.

Se a bola entrar no 10, vai OBRIGATORIAMENTE jogar em profundidade como o extremo contrário (VARIANTE).

CASO, a equipa BRANCA recupera a posse de bola, efetua a transição ofensiva procurando desorganizar a equipa em posse.



BRUNO GONÇALVES

Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

No último exercício (4), iniciamos sempre as jogadas através de um livre lateral nas 3 zonas definidas + 2 zonas no corredor central.

Figura 88-Unidade de treino 52

A unidade de treino 53 teve como objetivo o trabalho tático-estratégico em regime de velocidade, uma vez que foi a última unidade de treino antes da primeira jornada. Deste modo, o treino sofreu alterações em relação ao volume (59 min) e intensidade incutidos nos dias anteriores. O primeiro exercício teve como objetivo a organização defensiva de forma passiva, funcionando como um ensaio anterior ao jogo. O segundo exercício foi ótimo para o trabalho de velocidade, uma vez que se elaborou um mecanismo de competição através da partida ao sinal sonoro dos três jogadores alinhados nos seus corredores. Assim, garantiu-se uma maior competitividade, uma vez que apenas foi contabilizado o golo da primeira bola que entrasse na respetiva baliza e, por outro lado, provocou-se uma maior intensidade nos jogadores.

O terceiro exercício teve como objetivo potenciar uma organização ofensiva a partir da pressão dos defensores da equipa adversária que se encontrava em inferioridade numérica face à equipa atacante.

Unidade de treino 53:

SCB (U15) (INICIADOS A (U15)) Época 2020-2021



Dominantes da unidade de treino:
Trabalho Tático-Estratégico - em regime de velocidade
(velocidade específica)

Unidade de treino: 53
Cidade Desportiva (Campo n.º 2)
07-05-2021 - 17:30

	Data do jogo anterior: 04-05-2021 (3ª Feira) Data do jogo seguinte: 09-05-2021 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 59 min. 0 seg.
1 Aquecimento com bola em macroestrutura (campo formal) Os jogadores divididos por duas equipas efetuam uma ativação geral (com responsabilidade individual) movimentando-se pelo campo formal enquanto circulam uma bola pelos elementos da sua equipa procurando ocupar as zonas usuais em função da dinâmica ofensiva e defensiva da sua posição. A circulação da bola é efetuada sempre de uma forma dinâmica com a preocupação dos jogadores alternarem o passe curto com o passe longo e passando pelos 3 corredores e 3 setores. Se optarmos por ter a equipa adversária apenas em organização defensiva os jogadores devem permanecer passivos (sem roubar a bola) preocupando-se apenas com o posicionamento correto em função da bola, baliza e adversário. VARIANTE: O treinador pode solicitar um determinado comportamento ofensivo ou defensivo de forma a ir de encontro ao modelo de jogo ou ao plano estratégico do jogo do fim-de-semana. Nestas situações as duas equipas passam a ficar ativas e momentaneamente o jogo fica sem condicionantes.	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 Velocidade de reação + finalização simples diversificada (competição de 3 equipas) Três equipas competem num exercício para potenciar a velocidade de reação com SITUAÇÕES DIVERSIFICADAS DE FINALIZAÇÃO: a) remate de primeira com o pé direito (fora da área); b) remate de primeira com o pé esquerdo (fora da área); c) remate de primeira após um ressaio da bola no chão (fora da área); d) finalizar obrigatoriamente o GR; e) fazer um "chapéu" ao GR (no momento do remate o GR tem de estar posicionado à frente da linha da pequena área); f) remate de cabeça (dentro da área); g) remate de primeira (dentro da área). (...) e com DIFERENTES POSIÇÕES DE SAÍDA: a) sentido de costas para a baliza adversária; b) prancha ventral; c) prancha dorsal; d) de pé e de costas para a baliza adversária; e) de joelhos e de costas para a baliza; f) sentido com as "pernas à chinês" (cruzadas); g) após rolarmente à frente engrupado. NOTA: As equipas que ficarem em segundo e terceiro lugares arrumam as duas balizas móveis.	Tempo exercício: 3 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 10 min. 30 seg. Séries: 7 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (0 min. 15 seg.) (1 min. 30 seg.) Tempo total: 14 min. 0 seg.
3 Jogo dos quadrados de TO 3x2 para ataque 8x3+1+GR Exemplo: DD+AD 2x3 num quadrado (8x8m) e após ganho da bola fazem a TO com solicitação em largura, procurando o corredor contrário onde abrem o AE+LE (utilização do MD ou grande diagonal de um dos elementos do quadrado) ou em profundidade, solicitando o AV que alternam ruptura com aproximação. O ataque é realizado com envolvimento do lateral do lado para onde sai a bola + MD + 2 ALAS + Médios + AV contra os 3 defesas em equilíbrio + DL que estava a disputar a bola e que tenta reposicionar-se na linha defensiva (pode tb ser incluído um MD na estrutura defensiva). V1) Possibilidade de colocar o ganho da bola no meio com solicitação de saída para ataque pelos corredores laterais.	Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 7 min. 30 seg. Séries: 2 (0 min. 0 seg.) Repetições: 8 x (0 min. 30 seg.) (0 min. 30 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.

Figura 89-Unidade de treino 53

4. Desenvolvimento Profissional

4.1 Reflexões profissionais

Dei início à experiência como treinador estagiário na época 2018/2019 no escalão de sub-14 do S.C. Braga, onde tive a feliz oportunidade de trabalhar com a atual equipa técnica em que estou inserido. Nessa época reuni conhecimentos na área da prescrição e controlo do treino o que me estimulou para uma aprendizagem em função dos meus erros. Recordo-me que era um plantel com dificuldades motoras, nomeadamente na coordenação de movimentos, e com debilidades na componente da força muscular. O trabalho de base foi o treino coordenativo e de técnica de corrida para ensinar os jogadores a utilizar a sua força.

Na época seguinte 2019/2020 foi o meu primeiro ano como trabalhador na Cidade Desportiva do S.C. Braga e foi-me atribuído o cargo de fisiologista do escalão de sub 15. Deste modo, tive uma oportunidade única de acompanhar a mesma geração durante duas épocas desportivas. De uma forma geral, era uma equipa bem preparada fisicamente, visto que conciliou de modo aprofundado as bases da técnica de corrida e do treino de força. Desta forma, a equipa tinha uma vantagem física em relação a todos os adversários que teve.

A oportunidade de elevar a minha experiência como treinador estagiário ao longo da época 2020/2021 foi caracterizada como rica. Na Cidade Desportiva estão inseridas todas as condições para desenvolver um trabalho profissional e de sucesso para potenciar jogadores da melhor forma possível. A determinação de todos os colaboradores, como motoristas, técnicos de equipamentos, equipa técnica e coordenação foram cruciais para que as unidades de treino fossem preparadas e realizadas da melhor forma. Contudo, ser treinador não é uma tarefa linear, visto que ao longo desta época foi fundamental melhorar a minha capacidade de observação. Esta capacidade enriqueceu a ligação que foi possível adquirir com os jogadores que eram menos e mais utilizados, bem como aqueles que tiveram oportunidades de representar a Seleções Nacionais jovens de Portugal. Estes aspetos são necessários de ter em conta para confortar

jogadores de forma a recuperar a motivação durante o processo de treino. O futebol apresenta uma grande imprevisibilidade de situações, às quais é necessário apresentar respostas ponderadas. Os jogadores de formação terão de saber lidar com dificuldades do futebol profissional e cabe aos treinadores fornecer-lhes as ferramentas de aprendizagem face aos problemas que poderão enfrentar.

O confinamento foi desafiante não só para os jogadores, mas também para os treinadores. A adaptação ao método de treino à distância foi desafiante e enriquecedor, tendo dado asas à criatividade. Ao longo do confinamento foram estabelecidos objetivos não só físicos, mas também táticos e técnicos. A manutenção da massa muscular, bem como o desenvolvimento da capacidade aeróbia foram dois objetivos estabelecidos, todavia, o trabalho de velocidade foi limitado pelo reduzido espaço de execução. Ainda assim, foram utilizadas outras estratégias para o desenvolvimento do mesmo. De forma a não isolar o trabalho físico, foi realizada uma inclusão do mesmo com o trabalho técnico. Por outro lado, o aspeto tático foi trabalhado recorrendo a análises de jogos anteriores, através de reuniões interativas à distância. Desta forma, não só foi possível desenvolver a criatividade dos treinadores, mas também capacidade de superação e responsabilidade dos jogadores.

No regresso à atividade desportiva, após o confinamento terminado em 2021, a Federação Portuguesa de Futebol anunciou o torneio nacional de Juniores C. A preparação desta competição foi encarada como uma pré-época, visto que o aumento de carga teria de ser progressivo para diminuir o risco de lesões. A definição de um objetivo em comum face a esta competição levou à equipa técnica e à coordenação definir o objetivo de terminar nos primeiros três lugares da competição, contudo, também foi delineado o objetivo de equilibrar os tempos de utilização de todos os jogadores do plantel.

4.2 O processo das unidades de treino

Esta época atípica devido à evolução da pandemia resultou num confinamento e consequentemente na paragem das atividades desportivas.

Como mencionado anteriormente, uma das funções de um treinador passa por adaptar-se às condições de treino ajustando as linhas de pensamento. O planeamento do treino é iniciado com informações relativas ao material necessário e com as dimensões necessárias dos exercícios, que variam em função do dia do microciclo. Os exercícios devem ser específicos em relação a algum comportamento que se pretende conciliar ou corrigir e devem ser preparados em função do número de jogadores que o plantel integra. Um passo importante no processo das unidades de treino é a reunião de informação dos jogadores e compreender o contexto em que estavam situados. Certos jogadores apresentam alguns anos de formação no clube, contudo outros ingressaram no plantel de contextos de clubes de menor dimensão. Essas informações são relevantes para compreender as dificuldades e virtudes observadas nos jogadores.

Por outro lado, a gestão da intensidade requerida nos exercícios necessita de tempos de descanso apropriados com o dia do microciclo. Este detalhe refere-se também à realização de exercícios de mobilidade, de forma a desenvolver qualidades menos realizadas nos exercícios reduzidos das unidades de treino. Estas paragens também são importantes para transmitir correções e outras informações aos jogadores, visto que a atenção está maioritariamente orientada para o treinador. Para além destas informações, o descanso entre séries é importante para a manutenção ou aumento de um espírito de competitividade alta no exercício.

Efetivamente, o treinador deve assumir uma postura de antecipação face a problemas que poderão surgir. Deste modo, a adaptação do exercício no campo é realizada rapidamente. As unidades de treino devem ser planeadas em função dos problemas e virtudes da equipa interpretados no contexto de jogo e em contexto de treino. Esta interpretação realizada em parceria com o GOA, permite realizar um planeamento das necessidades táticas que devem ser abordadas ao longo do microciclo. Através da implementação de exercícios que provoquem dificuldades à equipa é possível desenvolver soluções para os respetivos problemas.

4.3 Reflexões orientadas para a equipa técnica

A equipa técnica assumiu um compromisso que foi transportado até ao final da época desportiva. O treinador principal César Silva apresentou uma liderança aberta à receção de comentários e ideias diferentes. César Silva mencionava constantemente: “Estes momentos de discussão é que nos fazem crescer.”. Este espaço de abertura para colocar questões foram fundamentais para adquirir conhecimento. Estes momentos de intervenção surgiram ao nível do treino como ao nível competitivo, visto que ao longo das unidades de treino a dádiva de instruções a jogadores ocorreu de forma significativa. Em relação ao contexto competitivo, as aberturas da transmissão de raciocínios para possíveis substituições também existiram. Estes momentos indicam a existência de uma liderança partilhada e na minha opinião através da partilha de informação o sucesso está mais próximo.

4.4 De que forma pode um estagiário intervir e potenciar a organização?

Como estagiário é importante considerar que o objetivo é a reunião de conhecimentos do contexto em que estive inserido. No entanto, construímos linhas de pensamento ao longo da licenciatura suportadas no conhecimento retirado através da leitura de literatura científica. Todos esses conhecimentos devem ser expostos, contudo, deve existir uma avaliação do espaço que a equipa técnica e contexto fornece para tais intervenções. O espírito crítico deve existir, mas ao mesmo tempo demonstrar capacidade de aceitação de opiniões e linhas de pensamento diferentes. Todavia, uma intervenção deve estar bem fundamentada cientificamente. Desta forma, a intervenção torna-se mais profissional e mais difícil de ser constatada como errada.

Por outro lado, o estagiário tem o dever de ser cooperativo e auxiliar a equipa técnica da melhor forma possível. Deste modo, a margem de confiança adquirida é superior. Por outro lado, identifiquei algumas lacunas que podiam ser melhoradas e expus as mesmas ao treinador principal. Com essa intervenção obtive espaço para intervir sobre essas lacunas que diziam respeito ao papel

físico nos duelos individuais dos jogadores. Assim, reuni um maior aporte de conhecimentos, aumentei a minha credibilidade em relação aos restantes membros da equipa técnica e melhorei a minha ligação com os jogadores.

5. Considerações finais

O estágio realizado foi um marco não só no currículo desportivo, mas também no crescimento pessoal. A comunicação e a socialização com várias pessoas permitiram um aumento na autoconfiança e uma melhoria da maturidade. A vivência partilhada com a equipa, nomeadamente viagens de autocarro, treinos de ginásio, treinos de técnica de corrida, treinos de duelos individuais elaboraram uma ligação maior com o clube. O planeamento pormenorizado das unidades de treino e a antecipação de problemas ocorridos permitiram uma evolução a nível profissional. O contexto nacional com jogadores internacionais portugueses, refletiram um orgulho pessoal, visto que apresentei um papel importante na carreira desportiva desses jogadores, bem como daqueles que não atingiram o patamar de internacionalização.

Na próxima época desportiva permanecerei no clube e saliento um orgulho pelo trabalho realizado ao longo desta época desportiva. Confesso a sensação de uma ansiedade por iniciar a próxima época, contudo, devo desenvolver o meu profissionalismo, a minha capacidade de comunicação, a minha visão e interpretação do jogo e a antecipação de outros problemas que poderão ocorrer nas unidades de treino. Através da constante autorreflexão realizada ao longo deste estágio, foi possível desenvolver as áreas anteriormente mencionadas, no entanto estas requerem uma reflexão contínua que apenas irá ocorrer com a experiência através de sucessos e insucessos.

Em suma, este orgulho que sinto ao encerrar este capítulo académico deve-se não só ao meu espírito de sacrifício e ambição, mas também àqueles que me deram apoio desde o início. Agradeço todo o suporte, partilha de conhecimentos e dedicação neste desafio.

6. Referências

- Aagaard, P., & Mayer, F. (2007). Neuronal adaptations to strength training. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 58(2), 50–53.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Borges, P. H., Guilherme, J., Rechenchosky, L., Da Costa, L. C. A., & Rinadi, W. (2017). Fundamental Tactical Principles of Soccer: A Comparison of Different Age Groups. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 207–214. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0078>
- Cabral-Santos, C., Gerosa-Neto, J., Inoue, D. S., Rossi, F. E., Cholewa, J. M., Campos, E. Z., Panissa, V. L. G., & Lira, F. S. (2017). Physiological Acute Response to High-Intensity Intermittent and Moderate-Intensity Continuous 5 km Running Performance: Implications for Training Prescription. *Journal of Human Kinetics*, 56, 127–137. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0030>
- Chaouachi, A., Manzi, V., Chaalali, A., Wong, D., Chamari, K., & Castagna, C. (2012). Determinants Analysis of Change-of-Direction Ability in Elite Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 266W_2676.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(2), 656–667. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.92.05>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of Small-Sided Games vs. Running-Based High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Frontiers in Physiology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.642703>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161.

<https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>

- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>
- Drozd, M., Krzysztofik, M., Nawrocka, M., Kotuła, K., Langer, A., & Maszczyk, A. (2017). in *Soccer Players in Third Soccer Leagues*. 3(1), 1–5.
- Eniseler, N., Şahan, Ç., Özcan, I., & Dinler, K. (2017). High-Intensity Small-Sided Games versus Repeated Sprint Training in Junior Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 101–111. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0104>
- Enoka, R. M. (1996). Eccentric contractions require unique activation strategies by the nervous system. *Journal of Applied Physiology*, 81(6), 2339–2346. <https://doi.org/10.1152/jappl.1996.81.6.2339>
- Fang, Y., Siemionow, V., Sahgal, V., Xiong, F., & Yue, G. H. (2001). Greater movement-related cortical potential during human eccentric versus concentric muscle contractions. *Journal of Neurophysiology*, 86(4), 1764–1772. <https://doi.org/10.1152/jn.2001.86.4.1764>
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Fitzgerald, G. K., Lephart, S. M., Hwang, J. H., & Wainner, M. R. S. (2001). Hop tests as predictors of dynamic knee stability. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 31(10), 588–597. <https://doi.org/10.2519/jospt.2001.31.10.588>
- Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável

- cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 9–17.
- Grabiner, M. D., & Owings, T. M. (2002). EMG differences between concentric and eccentric maximum voluntary contractions are evident prior to movement onset. *Experimental Brain Research*, 145(4), 505–511. <https://doi.org/10.1007/s00221-002-1129-2>
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432–441. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0121>
- Hwang, P. S., Andre, T. L., McKinley-Barnard, S. K., Morales Marroquín, F. E., Gann, J. J., Song, J. J., & Willoughby, D. S. (2017). Resistance Training–Induced Elevations in Muscular Strength in Trained Men Are Maintained After 2 Weeks of Detraining and Not Differentially Affected by Whey Protein Supplementation. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(4). https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2017/04000/Resistance_Training_Induced_Elevations_in_Muscular.1.aspx
- Jovanović, M. (2019). *Strength Training Manual vol.1*.
- Krueger-Beck, E., Scheeren, E. M., Nogueira-Neto, G. N., Button, V. L. da S. N., Neves, E. B., & Nohama, P. (2011). Potencial de ação: do estímulo à adaptação neural. *Fisioterapia em Movimento*, 24(3), 535–547. <https://doi.org/10.1590/s0103-51502011000300018>
- Krzysztofik, M., Wilk, M., Wojdała, G., & Golas, A. (2019). Maximizing Muscle Hypertrophy: A Systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and Methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 4897. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244897>
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868388>

- Ramos, G. A., Gonc, G., Astur, D. C., Pochini, A. D. C., Ejnisman, B., & Cohen, M. (2016). *Rehabilitation of hamstring muscle injuries : a literature review* &. 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.rboe.2016.12.002>
- Richter, A., Räßple, S., Kurz, G., & Schwameder, H. (2012). Countermovement jump in performance diagnostics: Use of the correct jumping technique. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 231–237. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566369>
- Sassi, R. H., Dardouri, W., Yahmed, M. H., Gmada, N., Mahfoudhi, M. E., & Gharbi, Z. (2009). Relative and absolute reliability of a modified agility t-test and its relationship with vertical jump and straight sprint. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1644–1651. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b425d2>
- Schoenfeld, B. (2010). The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*, 24, 2857–2872. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>
- SHRIER, I. (2007). Differential effects of strength training leading to failure versus not to failure on hormonal responses, strength, and muscle power gainsIzquierdo M, Ibañez J, González-Badillo, JJ, et al (Spanish Olympic Committee, Madrid; Univ of Jyväskylä, Finland; Co. *Yearbook of Sports Medicine*, 2007, 99–100. [https://doi.org/10.1016/S0162-0908\(08\)70094-1](https://doi.org/10.1016/S0162-0908(08)70094-1)
- Verkhoshansky, N. (2012). Shock method and plyometrics. *Central Virginia Sport Performance*, 75. <http://www.verkhoshansky.com/Portals/0/Presentations/Shock Method Plyometrics.pdf>
- Weyand, P. G., Sternlight, D. B., Bellizzi, M. J., & Wright, S. (2000). Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 89(5), 1991–1999. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.89.5.1991>