



Instituto Superior de Ciências Educativas



Relatório de Estágio do Mestrado em Futebol nos Sub - 19 do Grupo
Sportivo de Loures
(Campeonato Nacional de Juniores A)

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Bruno Fernandes Pinheiro

Tutor de Estágio

Professor Pedro Abranja

Diogo Miguel Silva de Melo Cabral

2020

“when you want to succeed as bad as you want to breathe, then you'll be successful.”

Eric Thomas

Índice

Índice de Figuras	5
Índice de Tabelas e Gráficos	8
Agradecimentos	11
Resumo	12
Abstract.....	13
Objetivos Gerais	14
Objetivos Específicos	14
Capítulo I.....	15
Revisão da Literatura	15
Periodização do Treino.....	15
O Microciclo de Treino	17
O Modelo de Jogo	19
Jogos Reduzidos e Condicionados	21
Observação e Análise do Jogo	23
O comportamento do treinador em Treino e em Competição	26
A Relação Pais- Treinador – Atletas	28
Manifestação da Força	31
Mecanismos de produção de força	33
Relevância do treino de potência no futebol	34
Trabalho de força na prevenção de lesões e rendimento dos atletas	36
Epidemiologia das lesões no Futebol	37
Utilização dos substratos energéticos.....	38
Avaliações físicas.....	40
O papel do fisiologista no futebol	41
Conclusões gerais.....	42
Capítulo II.....	45
Descrição do Contexto.....	45
História do clube	45
Equipa técnica	45
Quadro Competitivo e Objetivos	46
Modelo de Jogo	46

Organização Estrutural Base da Equipa	47
Organização Defensiva.....	47
Organização Ofensiva.....	49
Transição Defensiva	51
Transição Ofensiva	51
Esquemas Táticos - Defensivos	51
Esquemas Táticos - Ofensivos.....	52
Capítulo III	54
Análise inicial do contexto	54
Avaliação individual de cada atleta.....	54
Autoavaliação de cada atleta	60
Guarda-Redes	60
Caraterização do Plantel.....	66
Pontos Fortes e Fracos da Equipa	66
Pontos Fortes do Treinador Estagiário	67
Área de intervenção.....	68
Protocolos dos testes utilizados.....	69
Velocidade Linear (5 metros e 20 metros)	69
Teste de Agilidade (<i>L-Agility Test</i>)	69
Yo-Yo intermittent recovery test level 1	70
Avaliação Geral dos Microciclos (Período Pré-Competitivo)	71
Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 1º Microciclo.....	71
Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 2º Microciclo.....	74
Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 3º Microciclo.....	78
Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 4º Microciclo.....	81
Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 5º Microciclo.....	86
Capítulo IV	91
Período Competitivo	91
Avaliação Geral dos Microciclos	91
Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 6º Microciclo.....	91
Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 7º Microciclo.....	95
Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 8º Microciclo.....	99
Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 9º Microciclo.....	103

Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 10º Microciclo.....	108
Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 11º Microciclo.....	109
Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 12º Microciclo.....	115
Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 13º Microciclo.....	119
Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 14º Microciclo.....	124
Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 15º Microciclo.....	126
Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 16º Microciclo.....	130
Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 17º Microciclo.....	134
Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 18º Microciclo.....	138
Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 19º Microciclo.....	142
Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 20º Microciclo.....	144
Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 21º Microciclo.....	147
Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 22º Microciclo.....	150
Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 23º Microciclo.....	152
Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 24º Microciclo.....	155
Análise dos microciclos - 6º Mesociclo, 25º Microciclo e 7º Mesociclo, 26º Microciclo.....	157
Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 27º Microciclo.....	159
Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 28º Microciclo.....	161
Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 29º Microciclo.....	164
Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 30º Microciclo.....	165
Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 31º Microciclo.....	169
Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 32º Microciclo.....	170
Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 33º Microciclo.....	173
Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 34º Microciclo.....	175
Análise do microciclo - 9º Mesociclo, 35º Microciclo.....	179
Capítulo V	183
Período de Quarentena.....	183
Descrição das Tarefas.....	183
Capítulo VI.....	188
Discussão	188
Capítulo VII.....	197
Conclusões	197
Referências Bibliográficas.....	199

Índice de Figuras

Figura 1: Relação entre a força com a velocidade, resultado na potência.....	35
Figura 2: Pressão ao pontapé de baliza adversária.	48
Figura 3: Defesa à zona de finalização, por cruzamento.	49
Figura 4: Saída de bola pelo pontapé de baliza.	49
Figura 5: Dinâmica entre extremo e médio centro.	50
Figura 6: Preenchimento das Zonas de Finalização.	50
Figura 7: Pontapé de Canto Defensivo.	52
Figura 8: Livres Laterais Defensivos.....	52
Figura 9: Pontapé de Canto Ofensivo.....	53
Figura 10: Livres Laterais Ofensivos	53
Figura 11: Representação esquemática do L-Test.....	70
Figura 12: Representação esquemática do yo yo intermittent recovery test level 1.....	70
Figura 13: Resultados da Anamnese e testes de flexibilidade.....	71
Figura 14: Resultados da avaliação de bioimpedância.	72
Figura 15: Circuito de treino do primeiro microciclo de treino.	72
Figura 16: Resultado do teste Yo-Yo Intermittent test level 1.....	75
Figura 17: Relatório da 1ª avaliação física.	75
Figura 18: Exercício de organização defensiva e transição ofensiva.	76
Figura 19: Exercício de compactar a defesa.	76
Tabela 55: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 3.	78
Figura 20: Exercício de Transição ofensiva.	78
Figura 22: Exercício de organização ofensiva com ataque à profundidade.	82
Figura 23: Exercício da primeira fase de construção.	87
Figura 24: Exercício de transição que não correu bem.	93
Figura 25: Exercício de dinâmicas ofensivas com finalização.....	95
Figura 26: Exercício de pressão alta.	99
Figura 27: Esquema do exercício	104
Figura 28: Treino prescrito a um dos atletas.	107
Figura 29: Exercício com sucesso na entrega dos atletas.....	109
Figura 30: Meinho em pentágono.....	112

Figura 31: Trabalho da linha defensiva.	115
Figura 32: Jogo Reduzido e condicionado com foco na transição.	120
Figura 33: Circuito físico.....	120
Figura 34: Exercício de finalização e transições.	125
Figura 35: Exercício novo em campo inteiro, com transições.	127
Figura 36: 5X5 com procura do espaço em profundidade.	131
Figura 37: Exercício de organização ofensiva e defensiva.....	135
Figura 38: Exercício de GR + 6X6 + GR.	139
Figura 39: Exercício de pressão à primeira fase de construção.....	143
Figura 40: Exercício Tático na segunda-feira.....	145
Figura 42: Exercício de transição ofensiva (meinho de progressão).....	147
Figura 43: Exercício de pressão, concentração e equilíbrio.	148
Figura 44: Jogo formal reduzido para treinar esquemas táticos.	151
Figura 45: Exercício de treino.	153
Figura 46: Jogo entre setores.	155
Figura 47: Circuito de força.....	157
Figura 48: Exercício para desenvolver os aspetos técnica sobre fadiga.....	158
Figura 49: Exercício de variação do centro de jogo com a procura da profundidade. .	159
Figura 50: Exercício de organização ofensiva.....	162
Figura 51: Exercício de Organização defensiva e pressão ao portador da bola.	162
Figura 52: Reavaliação da flexibilidade.	164
Figura 53: Dados obtidos dos testes de velocidade e de agilidade.....	165
Figura 54: Exercício de finalização com cruzamento.	165
Figura 55: Plano de ativação muscular, antes dos treinos e jogos.....	166
Figura 56: Exercício posicional.....	167
Figura 57: Reforço muscular.	169
Figura 58: Exercício de transição com procura do apoio frontal.	170
Figura 59: Exercícios específicos para cada setor.	171
Figura 60: Documento de suporte para recuperação na Ilha da Madeira.	172
Figura 61: Organização ofensiva com a procura da profundidade.....	174
Figura 62: Treino de concentração defensiva.....	174
Figura 63: Treino de equilíbrio defensivo.	174
Figura 64: Treino de finalização.....	176

Figura 65: Circuito de força resistente.	176
Figura 66: Exercício de transição ofensiva com apoio frontal.	180
Figura 67: Exercício para explorar o espaço contrário.	180
Figura 68: Exemplo de plano de treino de terça-feira.	184
Figura 69: Ficha de controlo de treino.	185
Figura 70: Plano de treino semanal de um dos atletas lesionados.	186

Índice de Tabelas e Gráficos

Tabela 1: Equipas da primeira fase do campeonato.	46
Tabela 2: Equipas da fase de promoção sul.....	46
Tabela 3: Avaliação individual do atleta 1.	54
Tabela 4: Avaliação individual do atleta 2.	54
Tabela 5: Avaliação individual do atleta 3.	54
Tabela 6: Avaliação individual do atleta 4.	55
Tabela 7: Avaliação individual do atleta 5.	55
Tabela 8: Avaliação individual do atleta 6.	55
Tabela 9: Avaliação individual do atleta 7.	55
Tabela 10: Avaliação individual do atleta 8.	56
Tabela 11: Avaliação individual do atleta 9.	56
Tabela 12: Avaliação individual do atleta 10.	56
Tabela 13: Avaliação individual do atleta 11.	56
Tabela 14: Avaliação individual do atleta 12.	57
Tabela 15: Avaliação individual do atleta 13.	57
Tabela 16: Avaliação individual do atleta 14.	57
Tabela 17: Avaliação individual do atleta 15.	57
Tabela 18: Avaliação individual do atleta 16.	58
Tabela 19: Avaliação individual do atleta 17.	58
Tabela 20: Avaliação individual do atleta 18.	58
Tabela 21: Avaliação individual do atleta 19.	59
Tabela 22: Avaliação individual do atleta 20.	59
Tabela 23: Avaliação individual do atleta 21.	59
Tabela 24: Avaliação individual do atleta 22.	59
Tabela 25: Avaliação individual do atleta 23.	60
Tabela 26: Avaliação individual do atleta 24.	60
Tabela 27: Autoavaliação individual do atleta 1.	60
Tabela 28: Autoavaliação individual do atleta 2.	61
Tabela 29: Autoavaliação individual do atleta 3.	61
Tabela 30: Autoavaliação individual do atleta 4.	61
Tabela 31: Autoavaliação individual do atleta 5.	61

Tabela 32: Autoavaliação individual do atleta 6.	61
Tabela 33: Autoavaliação individual do atleta 7.	62
Tabela 34: Autoavaliação individual do atleta 8.	62
Tabela 35: Autoavaliação individual do atleta 9.	62
Tabela 36: Autoavaliação individual do atleta 10.	62
Tabela 37: Autoavaliação individual do atleta 11.	63
Tabela 38: Autoavaliação individual do atleta 12.	63
Tabela 39: Autoavaliação individual do atleta 13.	63
Tabela 40: Autoavaliação individual do atleta 14.	63
Tabela 41: Autoavaliação individual do atleta 15.	63
Tabela 42: Autoavaliação individual do atleta 16.	64
Tabela 43: Autoavaliação individual do atleta 17.	64
Tabela 44: Autoavaliação individual do atleta 18.	64
Tabela 45: Autoavaliação individual do atleta 19.	64
Tabela 46: Autoavaliação individual do atleta 20.	64
Tabela 47: Autoavaliação individual do atleta 21.	65
Tabela 48: Autoavaliação individual do atleta 22.	65
Tabela 49: Autoavaliação individual do atleta 23.	65
Tabela 50: Autoavaliação individual do atleta 24.	65
Tabela 51: Pontos fortes e fracos da equipa, observados durante a pré-época.....	66
Tabela 52: Reflexão dos pontos fortes e fracos do estagiário, no início da pré-época...	67
Tabela 53: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 1.	71
Tabela 54: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 2.	74
Tabela 56: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 4.	81
Tabela 57: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 5.	86
Tabela 58: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 6.	91
Tabela 59: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 7.	95
Tabela 60: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 8.	99
Tabela 61: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 9.	103
Tabela 62: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 10.	108
Tabela 63: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 11.	109
Tabela 64: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 12.	115
Tabela 65: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 13.	119

Tabela 66: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 14.	124
Tabela 67: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 15.	126
Tabela 68: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 16.	130
Tabela 69: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 17.	134
Tabela 70: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 18.	138
Tabela 71: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 19.	142
Tabela 72: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 20.	144
Tabela 73: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 21.	147
Tabela 74: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 22.	150
Tabela 75: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 23.	152
Tabela 76: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 24.	155
Tabela 77: Distribuição de treinos e jogos nos microciclos 25 e 26.	157
Tabela 78: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 27.	159
Tabela 79: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 28.	161
Tabela 80: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 29.	164
Tabela 81: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 30.	165
Tabela 82: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 31.	169
Tabela 83: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 32.	170
Tabela 84: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 33.	173
Tabela 85: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 34.	175
Tabela 86: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 35.	179
Tabela 87: Estruturação das cargas de treino ao longo das 6 primeiras semanas.	183
Tabela 88: Estruturação das cargas de treino do segundo protocolo de treino.....	187
Tabela 89: resultados do questionário, Leadership scale for Sports (Diferencial liderança atual e preferida), aplicado aos jogadores e há equipa técnica.	192
Gráfico 1: Tipo de lesões observadas na equipa de Juniores A.	195
Gráfico 2: Comparação do número de lesões entre os jogos e os treinos.	195

Agradecimentos

Observando, a minha jornada académica, deparo e recordo-me com inúmeras pessoas nas quais, de uma maneira ou de outra, contribuíram e continuam a fazê-lo, para que seja possível alcançar e concretizar os meus objetivos. Pessoas que, não me deixaram desanimar e fechar portas que estavam entreabertas. Pessoas que, me suportaram em momentos inóspitos. Estruturas que, me providenciaram oportunidades únicas. E pessoas que, me ensinaram a viver em *lion mode*.

Ao Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE), por providenciar, neste mestrado, a oportunidade de aprender e apurar conhecimentos no âmbito do treino desportivo referente ao futebol, junto de fantásticos docentes.

Ao professor Doutor Valter Pinheiro, docente responsável pela oportunidade de estagiar nos campeonatos nacionais de futebol. Pelas oportunidades e portas que fez abrir no meu sentido. Pelos conselhos e sabedoria, que auxiliou, com grande ênfase, no profissional e homem que sou hoje. Mais do que isso, quero reiterar o meu sincero agradecimento, pela honra de privar durante 5 anos com este profissional e senhor de excelência.

Agradeço à equipa técnica, principalmente ao Mister Pedro Abranja, pelo modo como integraram-me na equipa e por todos os conselhos e sabedoria partilhada.

Um agradecimento caloroso, à minha família pelo apoio, incentivo, proximidade e alegrias, que desde criança proporciona. Pelo amor incondicional, valores e prioridades que me transmitiram.

Um enorme obrigado à Bianca, que através da sua paciência, calma e palavra, amparou, suportou e catapultou-me, conseguindo ultrapassar momentos de indecisão, angústia e sofrimento.

Aos meus colegas e companheiros de trabalho, pela capacidade de questionar o caminho a seguir e a lidar com situações adversas. No fundo, pela estabilidade, conselhos e ajuda constante.

Aos meus colegas de Mestrado, que contribuíram para a minha aprendizagem e me acompanharam nesta jornada por vezes atribulada.

Resumo

O estágio visa um trabalho planeado, interventivo e claro de uma reflexão crítica da prática de um treinador de futebol, com o intuito de aprender e desenvolver competências necessárias para liderar e comandar futuramente equipas de futebol.

O estágio foi realizado no Grupo Sportivo de Loures, integrando a equipa técnica dos Juniores A, que competiu na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores A, com funções na preparação física, recuperação de lesões e análise rigorosa e aprofundada à equipa em questão, dando ênfase ao seu processo de treino e à vertente competição.

Maioritariamente, utilizamos microciclos padrão, isto é, treinos de 90' de segunda a quinta-feira, inclusive, com a competição ao Sábado à tarde, nos microciclos onde não tivemos competição ou tivemos duas competições, ajustamos as unidades de treino segundo a fadiga apresentada pelos atletas.

Dado há conjectura da vigente época desportiva, com a paragem dos campeonatos mais cedo devido à pandemia Covid-19, foi aplicado, aos atletas, um acompanhamento à distância com treinos diários.

O vigente trabalho, constitui-se como a documentação da atividade exercida 2019/2020 e do estudo e conhecimento adquirido por mim, através de uma reflexão crítica de todos os aspetos vivenciados ao longo da época desportiva.

Palavras-chave: Futebol; Grupo Sportivo de Loures; Juniores A; Fisiologia; Avaliação; Treino Técnico – Tático.

Abstract

The Curricular stage aims at a planned, interventional and clear work, a critical reflection of the practice of a football coach, in order to learn and develop the necessary skills to lead and command football equipment in the future.

The Curricular stage was held at Grupo Sportivo de Loures, integrating a technical team of Juniors A, who competed in the 2nd division of the National Juniors Championship, with functions of physical preparation, injury recovery and rigorous and thorough analysis in teams in question, giving emphasis on their training process and vertical competition.

Mostly, it uses standard microcycles, that is, 90' training sessions from Monday to Thursday, inclusive, with a competition on Saturday afternoon, in the microcycles where they have not been tried or had two competitions, adjusted as training units according to the fatigue by athletes.

Given there is a conjunction of sports surveillance, with stops from the championships earlier due to the Covid-19 pandemic, distance monitoring with daily training was applied to athletes.

The surveillance work, described as an activity activity 2019/2020 and study and knowledge acquired by me, through a critical reflection of all aspects experienced in the long time of sports activity.

Keywords: Football; Grupo Sportivo de Loures; Juniors A; Physiology; Evaluation; Technical - Tactical Training.

Objetivos Gerais

- Aumentar a qualidade do trabalho do Grupo Sportivo de Loures, através do aumento da minha qualidade de trabalho e conhecimento. Quando eu melhora, o clube melhora, se o clube melhora, eu melhora;
- Desenvolver um sentido crítico sobre a estruturação de estratégias de planificação;
- Transportar os conhecimentos científicos para a prática;
- Saber relacionar e trabalhar com toda a população envolvente (Equipa Técnica, Atletas, Fisioterapeutas, Pais, etc.);
- Entender o significado das capacidades a avaliar nos testes físicos e interpretar a sua variação;
- Saber planear e aplicar um plano individual/geral de treino de prevenção de lesões de acordo com os dados obtidos nos testes físicos aplicados;
- Saber planear e aplicar um plano individual de recuperação tendo em conta as diferentes lesões com que teve de lidar;
- Saber controlar a fadiga dos atletas ao longo da microciclo de treino.

Objetivos Específicos

- Melhorar as minhas competências comunicativas com os atletas;
- Executar planeamento individual de treino de prevenção de lesões;
- Melhorar os meus conhecimentos a nível de recuperação de lesões e de potencialização de características físicas dos jovens atletas;
- Executar testes físicos, entendendo quais os mais utilizadas, bem como qual o trabalho a efetuar com os dados recolhidos;
- Controlar os índices de fadiga dos atletas ao longo da época.

Capítulo I

Revisão da Literatura

Periodização do Treino

A periodização do treino é uma estratégia utilizada desde há muitos anos atrás pelo ser humano, tendo origem e direção para o treino militar, no qual pensa-se que foi possivelmente os antepassados gregos os primeiros na serventia, para os jogos olímpicos da antiguidade (Tubino & Moreira, 2003). Nos tempos atuais, a periodização é abordada como o modo de descrever o planeamento de treino, seja ela indiscriminada ou estruturada (kiely 2012).

No futebol, a periodização consiste na divisão racional da temporada em períodos, conforme a carga de treino e de acordo com o calendário da competição (Marques et al. 2009). No mesmo sentido, Bompa (2001), acredita que a periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino desportivo.

Segundo Plisk e Stone (2003), o objetivo basilar de qualquer periodização de treino deverá incidir nos efeitos de treino, no número ideal de vezes, gerir a fadiga e prevenir a estagnação e o *overtraining* através de uma correta manipulação da carga de treino. Neste âmbito, a definição de objetivos para cada momento da época é fundamental para elaborar um planeamento mais eficaz e ajustado, (Barros 2017). O mesmo autor, evidencia o modo como é possível progredir na carga oferecida aos atletas, manipulando variáveis como, o volume de treino, isto é, o tempo total em atividade física, a intensidade inserida no treino, ou seja, a componente qualitativa do exercício, e por fim a frequência com que os treinos aparecem na semana de trabalho. Cruz (2017), corrobora com o explanado acima em que as existências hierárquias sequenciais deverão ser respeitadas, exemplificando que é necessário treinar primeiro a força antes de iniciar o trabalho específico de potência. Assim sendo, a progressão no treino deve respeitar o princípio da individualidade, porém numa equipa de futebol com cerca 25 atletas, a prescrição e individualização torna-se redutor e complexa, sendo menosprezada e planeada perante as componentes grupais, (Barros 2017).

kiely (2012), declara que existem diferentes tipos e visões de periodização, operados por diferentes autores, todavia, todos assentam na base dos mesmo princípios e pressupostos de desenvolvimento, adaptação e retenção.

A teoria e Metodologia do Treino de Lev Matveev, foi a primeira a ser definida e conceptualizada, no qual dividiu a época desportiva em três grandes períodos (Período Preparatório, Período de Competição e Período Transitório), que encaixam perfeitamente nas modalidades individuais, já nas coletivas, a sua designação tal como é compreendida poderá não ser a mais ajustada, visto que o período de preparação é muito maior do que o de competição, não sendo a realidade dos desportos desportivos coletivos, (Pinheiro et al. 2018).

- **Período Preparatório** – Nesta fase o trabalho das qualidades físicas é deveras importante e objetivado, afirmando-se como a base para todo o período seguinte, subdividindo-se em duas etapas. A de preparação geral no qual contia exercícios de carácter geral e a etapa de preparação específica, isto é, o transfere e a especificidade dos exercícios seriam cada vez maiores para a competição.
- **Período de Competitivo** – É o momento em que o atleta poderá colocar em prática todas as capacidades e redutos limados durante o período anterior (Matveev, cit. por Pinheiro et al. 2018). A manutenção da forma desportiva ao longo desta etapa é fundamental, (Castelo et al., 1998).
- **Período Transitório** – Momento de perda de capacidades físicas, mas ganho na recuperação mental (Pinheiro et al. 2018; Castelo et al., 1998).

Na literatura, é possível identificar autores que criticam alguns pressupostos do modelo de Matveev, afirmando que na calendarização atual, não existe tempo disponível para a utilização da preparação geral e que esta não corresponde à especificidade de todos os desportos, (Bompa, 2001). Já para Weineck (1999), o termo de preparação geral apenas tem sentido para elevar o estado de preparação do atleta, no entanto em atletas mais velhos este estado deverá estar elevado pelos anos de prática. O transfere da preparação geral para a preparação específica no alto rendimento é criticado por autores, afirmando mesmo que não ocorre (Tschiene 1990; Marquez 1990).

Tal como referenciei acima, Pinheiro et al., (2018), afirmam que o modelo de Matveev é direcionado e alinhado para os desportos individuais, por isto, apresentam algumas alterações e ajustes ao período preparatório, para o futebol, no qual o planeamento carecerá de três eixos fundamentais, o Eixo Fisiológico, o Eixo Tático e o Eixo Grupal. Relativamente ao primeiro eixo, é necessário ter em conta que os atletas regressam de um período de ausência ou redução de atividade física, por isto, é importante a readaptação ao esforço, progredindo a carga de treino ao longo das semanas, tendo a visão bem apurada para a recuperação física entre cada carga de treino, todavia o treino

técnico-tático poderá e deverá estar presente em todos os momentos do treino. No que diz respeito a eixo tático, os autores encaram-no como o cerne de todo o treino, devendo os exercícios serem elaborados e imaginados segundo o modelo de jogo da equipa a ser aplicado, no sentido do melhor transfere possível, para a competição.

Para otimizar a periodização do treino, é fundamental ter uma visão holística e crítica relativamente aos fatores influenciadores, assim sendo será abordado e escalpelizado vários tópicos influentes na periodização de treino no futebol, devendo todas as semanas ser planeado e ajustado.

O Microciclo de Treino

A sociedade em geral, está organizada e estruturada para trabalhar por semanas, o futebol embate no mesmo mapeamento, no qual a maioria das vezes os treinos são realizados durante a semana e o momento competitivo ao fim de semana, salva algumas exceções. Muitos autores, classificam esta semana como o microciclo, sendo mais fácil de compreender e planejar (Forteza, 1998; Castelo et. al., 1998; Ruivo, 2015).

Porém, a terminologia de microciclo poderá ser mais complexa e menos consensual (Pinheiro et al., 2018), podendo variar entre os 3-4 dias até 10-14 dias (Platanov, 2001), com um período mínimo de 2 dias (Farto, 2002).

As unidades de treino são o mais importante para o crescimento e constante evolução dos atletas e equipas, será fulcral, que estas sessões de treino estejam alinhadas e interligadas entre si para favorecer esta melhoria, conseqüentemente a periodização dos microciclos é basilares, permitindo ainda evitar a uniformidade e a monotonia (Manso et al, 1996). Farto (2002), acrescenta que, a elaboração das unidades de treino dentro dos objetivos e necessidades de cada microciclo são vitais para o êxito competitivo.

Todo e qualquer desporto, têm várias etapas e estádios, ou seja, ocorrem épocas competitivas, épocas sem competição, paragens a meio da competição, semanas com dois momentos competitivos. A gestão da fadiga deverá ser uma preocupação substancial e permanente dos treinadores, neste campo Pinheiro et al., (2018), escrevem que no paradigma futebolístico existem quatro tipos de microciclos, que podem ser adotados consoante a realidade que estamos a vivenciar.

Assim sendo, o primeiro microciclo tipo é o de readaptação ao esforço, usualmente perfilhado na primeira semana da pré-época, logo a seguir a um período de férias. O intuito natural, será a readaptação ao esforço, dado que durante um período de

uma ou duas semanas de ausência de atividade física com a mesma exigência, o corpo regride a nível de capacidades físicas (Garganta, 2002). Neste microciclo existe a grande preocupação com os aspetos fisiológicos, todavia o trabalho técnico-tático deverá ser implementado.

O próximo microciclo é o uni competitivo, no qual apenas ocorre uma competição semanal, sendo completado, por unidades de treino, os restantes dias. O mesmo autor, propõe uma divisão tipo do que deverá ser privilegiado em cada unidade de treino. Deste modo, o dia seguinte à competição, é de ausência de treino, dando folga aos jogadores, no sentido de providenciar o contacto livre com a família. A segunda unidade, o trabalho deve ser diferenciado para os atletas que jogaram mais tempo em relação aos não utilizados ou pouco utilizados, contudo, o grupo não deve ser dividido e tratado de modo diferenciado ao olhar dos jogadores. Para a concretização deste objetivo, poderá ser manipulado o tempo de prática de cada atleta, sendo ajustado da melhor forma possível, ou seja, os mais utilizados estão em prática vigorosas menos tempo do que os não utilizados ou pouco utilizados. A terceira unidade de treino, o treinador pode privilegiar o treino com contrações musculares fortes, como é exemplo as mudanças de direção a alta intensidade, as travagens após um sprint, saltos, entre outras (Oliveira et al., cit. por Pinheiro et al., 2018). O quarto momento de treino, caracteriza-se na opinião dos autores exaltados, como o momento onde inserimos exercícios com um elevado número de atletas, favorecendo o trabalho cardiorrespiratório. A quinta unidade de treino, o contacto físico entre os atletas deve ser diminuído e as contrações musculares fortes, mas não máximas e duradoras, evitando o elevado desgaste das fibras musculares, tendo tempo para recuperar até à competição. Se eventualmente, a equipa optar por mais uma unidade de treino, a equipa técnica deverá ter a consciência e o conhecimento de não incrementar uma grande carga de treino. Neste dia, pode ser treinado pormenores do modelo de jogo, clarificando os termos e tarefas, ou aproveitar para inserir um momento lúdico e prazeroso aos atletas.

O terceiro microciclo é o Pluri competitivo, no qual ocorrem dois momentos competitivos no mesmo microciclo. Devido à enorme carga fisiológica da competição, a preocupação fundamental deve basear-se na recuperação dos atletas e na estratégia tática do modelo de jogo.

O último microciclo é o microciclo extraordinário, que emerge nos momentos de paragem durante o campeonato, isto é, quando por motivos de competições de seleções

ou por outras razões que forcem a paragem de uma ou mais semanas no campeonato, podemos utilizar este tipo de ferramenta.

A elaboração e planeamento dos microciclos de treinos, apenas fazem sentido se forem ótimos para preparar a equipa a todos os níveis para a competição, principalmente nos aspetos táticos, no qual a definição de objetivos é fundamental para o respeito pelos ideais da equipa, devendo estar implícito o treino do modo como queremos jogar na competição (Oliveira, 2003), emergindo deste modo o modelo de jogo, que será escalpelizado e definido no tópico seguinte.

O Modelo de Jogo

O futebol tem passado por vários momentos evolutivos ao longo da sua existência, seja pelas regras do jogo, seja pelas crenças e o modo como é visualizado e entendido.

Para isto, Pinheiro e Baptista (2013), mencionam que a dimensão física já foi a mais valorizada e trabalhada pelos treinadores, ocupando a pré-época com cargas físicas gigantescas e treinos sem a presença do esférico.

Tavares (1998), referencia que os atletas devem ser capazes de escolher a decisão mais adequada no menor tempo possível. Para Cabral, Malico, Pinheiro e Santos (2019), é necessário saber o que fazer e colocar em ação, afirmando mesmo que um atleta não pode ser atleta sem estas características. Através desta premissa, surge o pensamento que todas as dimensões devem ser tidas em conta, devendo os treinadores trabalhar e exponenciar ao máximo durante toda a época, todos os macrociclos, todos os mesociclos, todos os microciclos e todas as unidades de treinos.

Garganta e Gréhaigne (1999) corroboram o acima descrito, no qual apontam o jogo de futebol, como um sistema, onde diversas propriedades se integram noutros sistemas, contemplando processos de decisão e decisões, com probabilidade de modificação, baseando-se num objetivo e unidades avaliativas para o seu êxito.

A nova visão holística e contemplativa do jogo de futebol, alberga deste modo, uma vontade de treinar todas as componentes em conjunto durante o treino, todavia e tal como referido por Pinheiro e Baptista (2013), a dimensão tática passou a ser a mais acarinhada pela necessidade de conhecer e manipular a lógica do jogo.

A mudança de paradigma, faz emergir o conceito do modelo de jogo, que deverá ser definido e conhecido pela comunidade futebolística, no sentido da boa comunicação e discussão.

Para Bompa (1999), o modelo de jogo é uma imitação da realidade constituída por elementos específicos do fenómeno que nós observamos e idealizamos ou estamos a investigar.

Segundo Castelo (1996), o modelo de jogo deverá envolver um conjunto de normas básicas de orientação que coordenam as atitudes e comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos dos jogadores, tanto durante o processo ofensivo como no processo defensivo.

O autor Oliveira (2004), comunica dizendo que o modelo de jogo engloba os princípios comportamentais previamente definidos, nos quatro momentos de jogo (organização e transição ofensiva, organização e transição defensiva), que se encadeiam entre si de forma a criar uma identidade coletiva.

Na mesma linha de raciocínio, Azevedo, (2011), prenuncia-se com a definição de que o modelo de jogo é expressado pela identidade e organização entre os jogadores com um método regulamentado para cada momento de jogo.

Pinheiro, Belchior, Malico e Santos, (2018) afirmam que:

“O modelo de jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os quatro momentos de jogo de futebol... O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados.”

Deste modo, inferimos que para delinear o modelo de jogo é importante manusear fatores influenciadores, no qual Castelo (2010), explica que o modelo de jogo é consubstanciado na análise organizacional da equipa, isto é, nas capacidades da equipa. Através das ideias do treinador, englobando as tendências evolutivas do jogo e por fim pelos objetivos da equipa e vias de concretização do mesmo. Marisa Gomes (cit. por Tamarit, 2013), acrescenta a influencia do contexto em que o clube está inserido.

A tomada de decisão do treinador em relação ao modelo de jogo, irá permitir que o treino contenha um transere mais vigoroso e vitorioso para a competição, podendo a equipa técnica, construir e selecionar exercícios que trabalhem de modo específico e os princípios e subprincípios do modelo adotado (Castelo, 1996), com vista a potenciar e maximizar as qualidades e capacidades dos atletas em competição (Almeida, 2014).

Relativamente à construção deste conceito, Castelo (cit. por Couto, 2017), inúmera os princípios pelos quais o treinador deverá reger-se:

- **Conceção de jogo do treinador** – Relaciona-se com as ideias e crenças do treinador em abordar o jogo da equipa.
- **Constrangimentos do clube** – Aspectos relacionados com a tradição (história e os mitos do seu passado), a missão e a identidade do clube (a transmissão dos valores, convicções e dos objetivos a atingir no clube).
- **Dimensão estrutural do modelo de jogo** – Disposição dos jogadores no terreno de jogo, com as suas funções táticas gerais e específicas.
- **Dimensão funcional do modelo de jogo** – Modo de coordenação (sincronização) entre jogadores e o ritmo de execução das suas ações técnicas em competição, com cada jogador a cooperar consoante as missões táticas definidas para cada posição.
- **Dimensão relacional do modelo de jogo**- Linguagem tática comum no seio da equipa, a qual se baseia no conhecimento dos jogadores para resolverem diferentes situações de jogo.

Em suma, o modelo de jogo deve assumir normas organizadas, aferindo os atletas com determinadas funções e missões em campo (Queiroz, 1986). É através do modelo de jogo e dos seus fatores influentes que o treinador decide como irá a sua equipa interagir entre si nos momentos do jogo (Silva, 2008).

Tanto ou mais importante do que definir o modelo de jogo, é construir exercícios para que esteja seja apreendido e treinado pelos responsáveis máximos que colocaram em prática estas ideologias (Castelo, cit. por Couto, 2017), surgindo o exercício de treino como um ponto a ter em consideração, assunto que irei abordar com maior precisão e descrição, já de seguida.

Jogos Reduzidos e Condicionados

Ao longo dos anos, a sociedade evolui em termos de conhecimento e estudos referentes a vários temas, o futebol, tal como outros assuntos, sofreu alterações no modo como é compreendido e estudado, tendo evoluído e progredido (Garganta 1997). As exigências no futebol, são um ponto assente de progressão e mudança, tendo a tendência da continuidade no sentido crescente, onde os requisitos físicos, técnicos, táticos e psicológicos são cada vez mais solicitados, os profissionais da área, buscam incessantemente novos conhecimentos para uma melhor prescrição e controlo do treino (Carvalho, 2014).

Em auxílio destas necessidades de direcionar os atletas para o caminho que a equipa quer trilhar, emergem os jogos reduzidos condicionados (JRC), com a capacidade de promover o trabalho conjuntamente de várias características abordadas a cima (Sampaio, Abrantes & Leite, 2009). Os Jogos Reduzidos e Condicionados podem também ser um meio de ensino-aprendizagem dos princípios e subprincípios do modelo de jogo que o treinador quer implementar (Castelo 2003), desenvolvendo aspetos físicos, táticos e técnicos simultaneamente (Clemente, 2016). Este método, permite que seja manipulado os constrangimentos intrínsecos ao jogo formal, devido ao seu contexto e variabilidade (Garganta, 2009), sendo eficaz no treino de situações específicas do jogo formal, sem perder as propriedades básicas do jogo (Aguiar et al., 2012).

Clemente, Martins e Mendes (2014), corroboram com os últimos autores exaltados, na medida em que a natureza e as idiosincrasias continuam presentes, juntando a otimização e a boa racionalização do tempo de treino. Na ótica de Baptista et al., (2018), é conseguido, com os jogos reduzidos e condicionados, elevar a prestação tanto da equipa como dos atletas, segundo as particularidades da modalidade. Clemente e Mendes (2015), abordam esta questão com bastante efusividade, atribuindo benefícios como o aumento da motivação, auxiliando na predisposição dos atletas para a prática, replicam as exigências físicas, psicológicas, técnicas e táticas do jogo 11X11 e permitem o desenvolvimento dos atributos técnicos e táticos em situações específicas.

Os JRCs proporcionam a janela de oportunidade para treinar em diferentes intensidades de esforço (moderado, pesado e severo), conseguindo providenciar a evolução da performance desportiva (Bangsbo, 1994; Drust & Reilly, 2000). Nesta linha de pensamento, DA Silva et al., (2011) e Impellizzeri et al., (2006), acreditam que o condicionamento físico deverá ser suportado pela prática deste tipo de exercícios, dado que está presente também a componente técnica e tática do jogo. Por estas razões, e pelo motivo da facilitação de logística que os JRCs permitem, contemporaneamente, os treinadores introduzem na sua semana de trabalho com bastante vigor (Little, 2009).

Alves et al., (2017), referem que os constrangimentos possíveis de manipulação dos JRCs é o tamanho do espaço, o número de atletas, as regras do exercício e o tipo de esforço, a sua conjugação e manejo permite ao treinador alcançar os objetivos estipulados. Deste modo, é importante o treinador estar intimamente relacionado com estas variáveis, sabendo utiliza-las a seu proveito (Pinheiro et al., 2018).

É fundamental, conhecer e estudar a influência que a alteração e ligação destes constrangimentos, abordados acima, podem refletir a nível fisiológico, técnico, tático e

psicológico nos atletas e no grupo. Quando a variável é o número de atletas, os estudos mostram que para o mesmo espaço, quanto menor for o número de atletas maior participação e intervenção este terá no exercício (Della et al., 2011), que por consequente exponenciará a sua frequência cardíaca (Owen, Twist & Ford, 2004). O estudo de Clemente e Mendes (cit. por Pinheiro et al., 2018), afirma que as maiores intensidades são alcançadas entre as formas de jogo 1 vs 1 e 3 vs 3.

Na perspectiva de Hill-Hass, Dawson, Impellizzire & Coutts (Cit. por Silva 2017), quanto maior forem as dimensões do campo, com o mesmo número de participantes, maior será também a solicitação fisiológica. Já para Teoldo et al., (2011), o menor tamanho do campo origina mais movimentações táticas defensivas do que campos com dimensões superiores. As regras impostas pelo treinador, como o número de toques máximo para cada jogador, é compreendida pela literatura como uma nova peça no incremento de intensidade, que obrigatoriamente aumentara a resposta fisiológica dos atletas (Hill-Haas et al., cit. por Santos et al., 2018), no âmbito da tática, o implemento de regras nos jogos reduzidos condicionados, impõe um maior pensamento tático por parte dos atletas (Padilha 2013). Juntando a estes constrangimentos, deverá ser exaltado o tipo de marcação, sendo que estudos comparativos entre a marcação individual, isto é homem a homem, com a marcação à zona, tendo encontrado que quando a marcação é feita homem a homem a exigência física é elevada na marcação individual, (Ngo et al., cit. por Pinheiro et al., 2018). Por fim, o encorajamento e feedback que o treinador proporciona durante a execução do exercício poderá ser um instrumento potenciador no rendimento dos praticantes (Pinheiro et al., 2018). Em suma, a literatura é coerente na reflexão da manipulação dos constrangimentos, tendo os atletas de se adaptarem aos novos contextos de jogo (Silva 2017).

É passível de compreender que todos os pontos abordados estão de uma maneira ou de outra interligados, completando-se, porém, o trabalho poderá ser potencializado se após o treino tivermos informações do sucesso e insucesso dos exercícios, dos erros e dos pontos fortes da nossa equipa e do adversário, nascendo a importância e a necessidade de papear a temática da observação e análise do jogo.

Observação e Análise do Jogo

Dentro de todas as modalidades em Portugal, o futebol, parece ser aquele que apresenta maior mediatismo, tendo nos media, variadíssimos programas e comentadores a dialogar e apreciar toda a envolvimento. Os esforços das equipas técnicas, estão cada vez

mais direcionados para as questões técnico-táticas do jogo, para melhorar os seus princípios e subprincípios do modelo de jogo, seja para conhecer melhor o adversário no sentido de descobrir os seus pontos a explorar e os pontos a ter em alerta, objetivando sempre o resultado. Cunha (2007), afirma que o objetivo primordial da modalidade em causa, é o golo. De um modo populista, os jogos ganham-se a marcar golos, sendo a vitória, deste modo, uma conta fácil de realizar, eu ganho o jogo se marcar mais que o adversário. Por isto, analisar como acontece com maior recorrência o golo e como as equipas tendem a chegar ao golo e a impedi-lo é fundamental para o planeamento de um microciclo de treino.

A necessidade de melhorar cada vez mais, pela deteção das lacunas e pontos críticos para a estagnação ou insucesso da equipa, bem como controlo da efetiva evolução abre a necessidade de encontrar instrumentos apropriados e validados para apresentação destes valores, surgindo a observação e análise do jogo. Castelo (2010), elucida-nos que a observação do treinador é limitante, pelo seu posicionamento em campo desfavorável, porque o ser humano apenas retém 30% dos elementos mais influenciadores do jogo, pelas emoções e afetividade à equipa. Por outro lado, este método auxilia o plano tático - estratégico através do conhecimento das debilidades e fortalezas das equipas adversárias (Prieto, Paullis, & Rodríguez, 2014). Este departamento desportivo, emerge com o objetivo de aprofundar o conhecimento do jogo, maximizando o rendimento individual e coletivo, quer em situações de treino ou de competição (Neto, 2014). Para Hughes e Churchill, (2005), o objetivo é identificar os pontos fortes e fraquezas da equipa e do adversário. Já Baconi e Marcella (1995), a observação e análise do jogo permite ao treinador descobrir erros técnico/táticos da prestação da sua própria equipa para tentar corrigi-los. Segundo McGarry, O'Donoghue, e Sampaio, (2013), a observação e análise de jogo surge como objetivo aumentar o conhecimento do jogo de futebol, que por sua vez beneficia na melhoria da performance dos jogadores e das equipas, auxiliando assim, a construção das ideias do momento competitivo. Assim sendo, a observação e análise do jogo apresenta-se como um ótimo recurso na avaliação e compreensão de padrões de comportamento do futebol, no qual gera informações propicias ao desenvolvimento e amadurecimento das ações coletivas e individuais (Hughes & Franks, 2005).

É explícito, a importância fundamental e basilar desta ferramenta, no sentido da melhoria da performance das equipas, tendo relevantes contributos tanto em escalões seniores como na formação, (Pinheiro et al., 2018). A observação do golo é uma parte do trabalho deveras importante, visto que muitos conhecimentos podemos retirar da

observação e análise de jogo, como por exemplo analisar o método preferencial utilizado pela equipa na conversão do golo, neste âmbito um estudo de Hughes e James (2008), concluíram que o contra-ataque, em comparação com o ataque posicional, evidenciou maior eficácia para a realização do golo. Santo et al., (2016), apresenta uma análise descritiva, no qual aferiram que uma grande parte dos golos que tem como origem as recuperações de bola devido às perdas de bola em zonas do setor do meio campo ofensivo e defensivo, sendo que o último passe acontece nas zonas do setor ofensivo, através da utilização do contra-ataque, dentro da área de grande penalidade e com o pé direito.

Num estudo conduzido por Cunha (2007), no qual conteve o objetivo de ressaltar a importância dos lances de bola parada na concretização do golo, concluíram que cerca de 35% dos golos proferiram de lances de bola parada, destacando a elevada importância nestes lances para a decisão do resultado final. Baptista e Pinheiro (2014), realizaram um estudo também ele na análise do golo, porém focalizaram-se nos golos na Super Liga Portuguesa na época de 2009/2010. A conclusão que é possível retirar do artigo em questão, é que a maioria dos golos é obtida por trajetórias baixas, em situações de bola corrida com a utilização do pé direito. Todavia, no mesmo estudo conseguimos retirar a informação que altura do jogador não é determinante na obtenção do golo de cabeça.

A sintonia entre o observador e a equipa técnica deverá ser apurada e existente, devendo este ter um conhecimento holístico do modelo de jogo e das preferências do treinador principal, uma vez que é fundamental e crucial definir a informação que é eficiente e relevante para o rendimento da equipa, (Carling, Reilly e Williams 2009). Ventura (2013), afirma que existem várias fontes de informação a serem utilizadas para recolher dados importantes e complementares à nossa análise, como os jornais, a internet, vídeo, observar treinadores e diálogo com os atletas e treinadores, ou seja, procura de novas perspetivas. Para além disto, sendo a base da observação, está ao dispor do observador, três tipos de observação ao adversário e à própria equipa, a observação direta, indireta e mista. O primeiro tipo, relaciona-se com a observação do jogo no local onde os dados são retirados em modo real (Contreras & Ortega, 2000). Sampaio (2000), afirma que o modo direto é único para retirar informações do âmbito das condições do campo, tipo de iluminação, piso e atitudes do público. A observação indireta, estabelece pela análise dos registos dos vídeos da competição, não sendo necessária a presença do observador no local do jogo. Este meio, permite complementar a observação do analista e do treinador, permite efetuar uma análise mais sistemática e detalhada e de montar

vídeos para posteriormente mostrar à equipa técnica e/ou aos atletas (Ventura, 2013). Já na observação mista, recorre ao uso do método direto e do indireto, sendo esta análise mais detalhada, fiável e fidedigna, sendo a que concede o melhor dos dois mundos, completando-se e validando-se (Viegas, 2014).

Para que uma análise seja elaborada de modo criterioso e fiável é importante que passe por algumas fases já estudadas e escalpelizadas pela literatura. Neto (2014), narra que é crucial a preparação dos itens a observar, ter um sistema próprio de análise com simbologia ou adotar um já validado, escolher o local indicado para uma ótima filmagem (tranquilo, calmo e que veja o campo inteiro), chegar com tempo de antecedência no sentido de preparar tudo e testar os instrumentos, é indispensável para o bom sucesso logo a partida. O mesmo autor ainda referencia que, a filmagem do aquecimento é importante e que o contacto permanente com o adjunto no banco é indispensável. Por fim, o autor conta que nos pós jogo, o relatório deverá ser claro e curto, apenas com as informações pretendidas pelo treinador, que seja efetuado um vídeo compacto com os lances mais interessantes a observar e seja tudo apresentado ao treinador.

Será redutor encaminhar este sistema e método de trabalho, unicamente para observação e análise dos comportamentos que os atletas concebem e deixar de lado o comportamento do treinador, uma vez que é o elemento influenciador e figura a seguir pelos outros. Poderá, então, ser interessante encaminhar este método para presentear o treinador com informações fundamentais dos seus próprios comportamentos.

O comportamento do treinador em Treino e em Competição

O futebol é o desporto em Portugal que atrai o maior número de praticantes, talvez pelo seu mediatismo na sociedade, levando os mais jovens aderirem com facilidade, (Cabral et al., 2019), sendo um meio de transição para a vida adulta (Lerner et al., 2005). Na perspetiva de Petitpas et al., (1999), e indo de encontro ao referido acima, a qualidade dos comportamentos dos adultos influentes tem grande impacto no desenvolvimento positivo dos jovens. A passagem de escalão de formação para escalão sénior, é delicada e complexa, tendo o treinador um papel com extrema importância, (Adelino et al., 2001).

Tanto em adulto como nos escalões jovens, o treinador surge como o elemento máximo na responsabilização pelo êxito e insucesso desportivo da sua equipa, tal como pelo encaminhamento de toda a equipa para os objetivos definidos (Forrest & Tena, 2012). Este trabalho implica melhorar competências, alterar comportamentos, ensinar e

preparar os atletas, segundo os objetivos visualizados e a respetiva tarefa, (Araújo, 2008). Serpa (2003), olha para a influência do treinador na vida dos atletas como no desenvolvimento pessoal, evolução das qualidades futebolísticas, da ética desportiva e o apoio e direção da carreira desportiva, no sentido que perdure o maior tempo possível.

Constituindo-se tal importância e papel determinante no processo de obtenção de objetivos do grupo e formação dos atletas, o mesmo deverá ter a preocupação de saber como agir em determinados momentos e o que poderá alterar para melhorar as suas qualidades e colmatar as suas lacunas. Para o upgrade destes momentos, Pinheiro (citado por Pinheiro et al., 2018), faz uma reflexão e contemplação dos achados anteriormente explanados, propondo o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício (MATE). Este método, consiste na avaliação de variadíssimos níveis:

- Qualidade Intrínseca do seu *feedback*, ou se a informação fornecida aos atletas é potenciadora da melhoria do rendimento do mesmo;
- Se distribui o *feedback* por todos os atletas do plantel ou se centra mais a sua intervenção naqueles que normalmente jogam;
- Se é mais elogioso ou negativo na avaliação aos jogadores;
- Como reage ao erro do atleta;
- Que Clima Motivacional promove no treino;
- Como utiliza a Linguagem Corporal para corroborar a sua mensagem;
- Se os exercícios propostos resolvem os problemas impostos pela competição;
- Se os atletas conseguem fazer o *transfer* dos exercícios para o contexto da competição;
- Se apela à coesão grupal nos exercícios de treino;
- Se promove momentos de bem-estar durante o treino.

Pinheiro (citado por Pinheiro 2018), explica que para este feito o treinador poderá recorrer a dois métodos operacionais, como a filmagem, tanto em treino como em competição (estando interligada com a observação e análise no tópico anterior), no qual fornece as imagens reais dos seus comportamentos e modos de transmissão de informação. Ao analisar estas filmagens, o próprio ou alguém que tenha a capacidade crítica e avaliativa de verificar os pontos positivos e os negativos, o treinador compreenderá efetivamente o seu modo de agir. O segundo modo, são os questionários aplicados aos jogadores, referente à perceção de cada um sobre os comportamentos e instruções do seu treinador, tendo ainda o ponto positivo dos atletas terem a oportunidade

de expressão e o sentimento de serem ouvidos, todavia, aqui é construída a barreira de medo ou receio de represálias em dizer a verdade. Por isto, nasce uma dúvida substancial, quem poderá avaliar o treinador? Sendo que os atletas podem ter medo de represálias, o treinador adjunto poderá não ter a frontalidade para dizer algo de mal, ou estar presente o sentimento de querer ocupar ao lugar do treinador principal. O autor expõe o pensamento que, será interessante que esta avaliação seja elaborada por alguém externo e sem vontade e possibilidade de ocupar o lugar do treinador principal, é deveras importante que este elemento seja respeitado pela sua sabedoria e/ou carreira.

Como foi declarado acima por vários autores (Adelino et al., 2001; Serpa, 2003; Araújo, 2008), os treinadores têm um papel fundamental o bem-estar e no aconselhamento do futuro dos atletas, sendo este que faz a gestão do plantel. A comunicação e o posicionamento do treinador, frente aos encarregados de educação deverá ser tida em conta e pensada, para que seja o mais prazerosa possível para todos.

A Relação Pais- Treinador – Atletas

O desporto, é um agente importante no processo de socialização das crianças e adolescentes, influenciados por familiares, professores, técnicos e amigos (Verardi e Marco, 2008), no qual a maturação das capacidades de um jovem atleta encontra-se muito associada com as dinâmicas familiares que o rodeiam, (Gomes, 2010). Segundo Bloom (1985) e Côté (1999), os pais devem acompanhar, respeitar, apoiar e ajudar os seus filhos, durante a carreira deles. Moraes, Rebelo e Salema (2004), contam-nos que o prazer, dos atletas, na prática desportiva e o envolvimento dos seus pais, está altamente relacionado.

Na mesma linha de pensamento, Gomes (2010), afirma que os pais conseguem promover o aumento da autoestima, perceções de competência, autoeficácia, prazer e até mesmo o divertimento. Por outro lado, a vontade do sucesso a curto prazo, por parte dos pais, dirigentes e até mesmo de alguns treinadores, poderá ter repercussões nefastas, nomeadamente ansiedade e desconforto, diluindo a presença da componente lúdica e da participação dos jogadores menos aptos, (Fernando, 2015).

Será capaz, os comportamentos dos pais, abrangerem uma capacidade bipolar ao transformar o que seria as virtudes e vantagens da presença ativa da família em possíveis fraquezas e contrariedades, prejudicando o atleta, (Gomes, 2011). A presença da figura parental nas situações de treino/competição, é supremo para os atletas alcançarem e

otimizarem a sua performance, devendo os pais ser a efígie estabilizadora no qual os atletas podem recorrer em momentos bons e maus, (Sousa et al., 2019).

Foi ilustrada acima, a veemência dos pais no desporto dos seus filhos, podendo ajudar alcançar de modo saudável os objetivos ou colocando barreiras e contratempos no caminho que os jovens estão a trilhar, todavia, Rosenfeld, Richman e Hardy, (1989), referencia que ao longo do crescimento do atleta, a influencia parental apresenta-se cada vez com menor magnitude, direcionando e tendo mais importância a influência dos colegas e dos amigos. Inicialmente, é notável verificar que a relação dos treinadores com os atletas e respetivos pais deva ser encarada de modo dinâmica, buscando não apenas a fácil capacidade de prolatar informações, mas também o difícil reduto de escutar o outro, nesta linha de raciocínio, compreende-se que o treinador, preliminarmente, deverá entender as crenças do outro, (Gomes, 2011). Não obstante, efetuar o caminho no sentido oposto deverá ser uma preocupação de toda esta envolvência.

É indiscutível e fulcral, tal como demonstrado em cima, a necessidade da existência de um relacionamento oleado, equilibrado e respeitador entre as três variáveis, no sentido da construção e implementação de um ambiente saudável e propício ao ensino-aprendizagem dos jovens atletas. O treinador, deverá ser a peça equilibradora e estabilizadora, respeitando importantes diretrizes e especificações no seu relacionamento com os atletas, como por exemplo a manipulação de certos fatores e indicadores, para que a comunicação com os jogadores seja melhor, todavia, não poderá esquecer e menosprezar o modo como os pais vivenciam as atividades dos seus filhos e as aspirações dos mesmos, criando estratégias de relacionamento para que a intervenção parental seja o mais positiva possível (Gomes 2011).

É de extrema importância conhecer o que a literatura nos refere sobre o tipo de comportamentos que os pais podem apresentar. Neste campo, exalto Smoll (citado por Gomes, 1997), onde enumera 5 diferentes atitudes dos pais face à prática desportiva dos seus filhos:

- **Pais desinteressados**, que não acompanham os seus filhos nos treinos e nas competições.
- **Pais excessivamente críticos**, que recorrem frequentemente à crítica e à punição.
- **Pais descontrolados na assistência**, caracterizados pela verbalizam agressiva, podendo ser com qualquer um dos presentes, inclusive com o próprio filho.

- **Pais “treinadores de bancada”**, caracterizam-se por darem sugestões do foro tático aos atletas, muitas vezes contraditórias às do treinador.
- **Pais super-protetores**, geralmente papel ocupado pelas mães, comentando de modo angustiante e receoso os perigos do envolvimento.

A disparidade de atitudes que os pais podem assumir perante atividade física dos filhos, é tão complexa e díspar que exige a criação de estratégias de modo a regular e coordenar todos os pais. De outro modo, poderá ter um pai que é desinteressado pela prática do atleta, no qual não o acompanha e não fala com ele em relação ao desporto e às suas emoções referentes a este tópico, por outro lado poderá também existir, pais que se envolvem com tal profundidade que exigem demasiado do jovem. É necessário encontrar estratégias de intervenção que se coadunem conforme o tipo de pais que a equipa apresenta. Neste âmbito, Cabral et al., (2019) refere que é necessário educar os pais dos atletas, fomentando o *Fair Play*. Gomes (2011), considera que a reunião com os pais no início da época é crucial para o bom funcionamento e ambiente desportivo.

No âmbito geral da literatura existente, estudos que apontam para comportamentos positivos dos pais, relativamente à prática desportiva dos seus filhos, dado que incentivam, são participativos e providenciam suporte necessário para o ótimo ambiente, sejam os atletas do género masculino (Ferreira & Chicau, 2005; Verardi e Marco 2008; Fonseca e Stela 2015; Almeida & Souza, 2016; Moraes, Rebelo & Salema, 2004), sejam do feminino (Vissoci, Fiordelize, Oliveira & Junior, 2013). No entanto, alguma bibliografia denota valores muito baixos de acompanhamento dos pais à prática desportiva dos seus filhos, (Verardi e Marco, 2008).

Para cada idade, o jovem carece de um trabalho específico para a sua realidade, dado que a nível fisiológico e maturacional as necessidades de um atleta de 10 anos serão diferentes de um de 17 anos, no sentido de clarificar melhor este tema, Marques (citado por Pereira, 2007), declara que as crianças e adolescentes, o treino e a competição devem respeitar as necessidades de educação e formação, indo de encontro aos seus pressupostos e interesses. Balyi (2002) corrobora este pensamento, afirmando que em idades entre os 6 e os 10 anos a importância primordial deve ser o divertimento e o desenvolvimento de um vasto repertório motor. Em idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos o objetivo deve ser treinar para treinar, isto é, continuar com o objetivo do estado anterior e começando a desenvolver a capacidade aeróbica, a força e a realizar um desenvolvimento ligeiramente mais específico da modalidade em questão. Já em idades um pouco mais velhas, como as de 15 aos 18 anos deve-se treinar para competir, ou seja, a preocupação

da otimização física do atleta começa a evoluir, distribuindo de forma igualitária (50:50) o treino para a competição (especialização na modalidade) e o treino das capacidades gerais do atleta. No último estágio, maiores de 19 anos, esta distribuição passa para os 25:75, colocando mais importância nos aspectos físicos específicos da modalidade, bem como os seus aspectos técnicos e táticos. Para além disto, o autor do acima referido, sugere que este modelo é genérico, devendo ser adaptado a cada desporto e individuo.

Posto isto, é fundamental que seja compreendido pelos familiares dos jovens que existem etapas a passar durante a formação do atleta, o treino das capacidades físicas, é fundamental e indispensável, desde que seja bem orientado e direcionado pelos profissionais adequados, não devendo ser olhado como algo prejudicial e maléfico à integridade física do jovem. Ao longo do tempo, o medo do trabalho do treino de força tem vindo a ser erradicado, no qual a bibliografia demonstra a enorme vantagem e benefícios no aumento da aptidão física geral de crianças e adolescentes, dado que o treino com resistências é objetivado para condicionar a resposta fisiológica corporal, com transição para outra atividade específica (Junior & Fleck 1997), pontos que irei desde já abordar e estudar.

Manifestação da Força

Ao longo dos anos o futebol tem sofrido algumas variações, sejam elas enquanto regras de jogo ou no modo como os profissionais compreendem e observam o futebol. A intensidade que os jogadores empregam tornou-se cada vez maior, que por consequente aumentou a velocidade de jogo (Tumilty, 1993). Na atualidade, a dimensão tática é cada vez mais pensada e indispensável, devendo o gesto técnico ser associado à capacidade de realizá-lo de modo mais explosivo, (Nunes & Pereira, 1998).

A capacidade de realizar os gestos técnicos com maior velocidade e força, poderá colocar o atleta em vantagem, sendo importante compreender a fórmula matemática de como realizar estes gestos técnicos com uma capacidade física superior, $Potência = Força \times Velocidade$, quer isto dizer que, a potência é influenciada pelo aumento ou decréscimo da força máxima, da velocidade ou de ambas, (Weineck, 1989), no qual a potência é a capacidade de produzir o maior valor de força possível no menor tempo (Stolen et al., 2005). Bompa (2001) define força, como a capacidade de se aplicar esforço contra uma determinada resistência ou movimento indesejável, ou seja, vencer a inércia do corpo

alterando-lhe a velocidade. Esta grandeza, a força, pode-se expressar através de quatro capacidades: Força máxima, Força rápida, Força resistente e Potência.

A força máxima poderá ser definida e caracterizada pela capacidade da produção máxima de força que um indivíduo consegue produzir num determinado momento, seja em padrão isométrico ou dinâmico, que é expressado por 1RM, ou seja 1 repetição máxima, (Stolen et al., 2005). Segundo Platonov (2004), a força máxima é caracterizada durante uma contração muscular voluntária com a produção máxima da sua capacidade e o seu *score* é avaliado pela resistência externa que o atleta vence. Por outras palavras, é a capacidade de realizar unicamente uma repetição com a técnica perfeita, não conseguindo completar a segunda repetição. O aumento desta manifestação de força, poderá ser efetuado pelo treino hipertrófico ou pelo treino neural, no qual exponencia o recrutamento das unidades motoras, ou seja, a taxa de produção de força, (Ruivo 2015). Este tipo de força está no patamar hierárquico superior as demais, uma vez que influencia as restantes, (Santos, 1996), sendo a que se aplica na maior parte da época nos jogos desportivos coletivos, (Cunha, 2016).

Por outro lado, a força rápida é a capacidade de realizar o maior valor de força num tempo reduzido, (Weineck, 2004). Este tipo de força, emerge com extrema importância na maioria dos gestos desportivos, com particularidade no futebol (Ruivo 2015), relaciona-se com a taxa inicial de produção de força que poderá ser caracterizada pela realização de movimentos balísticos, ou seja, é a competência muscular de acelerar desde o 0 (parado), até ao máximo, desde que a resistência seja inferior a 25% da Fmax, (Santo 1996; Almeida 2019). Quer isto dizer que quanto maior for esta taxa, maior será aceleração, chegando a um determinado valor de força em menor tempo, sendo bastante importante em gestos desportivos que requerem uma grande velocidade inicial, nomeadamente no remate. A taxa máxima de produção de força ou também chamada como força explosiva, assume-se acima dos 25% da Fmax, sendo sempre igual quando maior ao valor referido, expressando-se pela capacidade de produzir o maior valor de força num determinado intervalo de tempo, (Santos 1996), exemplificando com transfere para a realidade, temos os lançamentos de um peso ou as mudanças de direção que os atletas realizam. Cruz (2017), afirma que o aperfeiçoamento de fatores de origem mecânica e nervosa recruta na elevação da força rápida.

No que concerne à força resistente, Weineck (2004), defini-a como aptidão de manter movimentos de força durante um longo período de tempo, conseguindo resistir à fadiga instalada.

Hoff e Helgerud (2004), afirmam que o aumento da força máxima é basilar na progressão da capacidade da potência. No entanto, para Cruz (2017), é revelado que o trabalho seja efetuado com resistências de valores diferenciados, isto é, acredita que o planeamento poderá ser estruturado entre 4 a 8 semanas com as cargas a diminuírem e consequentemente a velocidade de deslocamento aumentar, aproximando-se deste modo ao gesto técnico da modalidade de futebol.

É visível que a força manifesta-se de modo diferenciado, com mais ou menos carga, com mais ou menos velocidade e com mais ou menos potência, para além destes conhecimentos, é crucial o estudo dos mecanismos que trazem à tona as manifestações, abordadas em cima.

Mecanismos de produção de força

É possível afirmar que existem 2 mecanismos essenciais para a produção de força, sendo eles a hipertrofia muscular e as adaptações neurais, (Stolen et al., 2005). Em teoria o melhor para o atleta será o aumento de força através de ambos, no entanto é interessante avaliar de modo personalizado cada atleta e verificar se algum mecanismo é mais crucial trabalhar naquele momento do que o outro, devido a algum desajuste e/ou prevalência. Todavia, é fulcral entender que nas primeiras semanas de treino as adaptações neurais são as que contribuem com maior predominância para os ganhos de força, comparativamente aos ganhos hipertróficos, (Gentil 2014; DeLorme & Watkins, 1951).

A hipertrofia é o aumento volumétrico do músculo devido ao aumento volumétrico das fibras que os constituem, (Gentil, 2014), podendo acontecer, segundo alguma literatura, (Zatsiorsky, 1999), por dois modos morfológicamente diferenciados, a sarcoplasmática e a miofibrilar. Gentil (2014), no seu livro sobre o treino de força, referencia que a hipertrofia sarcoplasmática sucede maioritariamente devido ao aumento do líquido e de organelas no sarcoplasma, no qual o treino deverá estar orientado para repetições elevadas, denotando mais no aumento do volume muscular e pequeno aumento na força. Respetivamente à definição da hipertrofia miofibrilar, o mesmo autor, afirma que é o aumento pronunciado no volume das miofibrilas e da força, apresentando por base o treino com cargas mais elevadas e repetições geralmente inferiores a 6.

Já na ótica das adaptações neurais, Krueger-Beck (2011), declara que este recrutamento muscular, é realizado através de disparos de impulsos nervosos pelo sistema nervoso, excitando as fibras musculares e obrigando-as a contrair. No entanto, a

intensidade do impulso nervoso carecerá de ser superior ao limiar excitatório da unidade motora, caso contrário não ocorre a contração de nenhuma fibra muscular que o neurónio motor enerva, funcionando com a lei do tudo ou nada, (Gentil, 2014). É interessante verificar, que o aumento de força poderá ser também exponenciado pelas adaptações neurais, remetendo-nos para a capacidade do sistema nervoso central em recrutar as fibras muscular. Nesta linha de pensamento, Sale (1992), refere que os aumentos dos disparos dos impulsos nervosos têm elevados contributos no aumento da produção de força. Deste modo, é de fácil compreensão que sincronizar o momento de contração das fibras musculares e aumentar a frequência que elas são recrutadas, gera ganhos de força.

As linhas orientadoras que nos são fornecidas, sensibiliza-nos para que ganhos ótimos de força, o treino deverá conter intensidades entre os 85% a 95% do 1RM, com repetições entre 3 a 7, devendo deste modo todas as repetições serem explosivas realizando o máximo de força, ainda que a velocidade de deslocamento do corpo/objetivo seja lento, (Behm e Sale, 1993; Schmidtbleicher, 1992).

Hoff e Helgerud (2006), para ganhos hipertróficos ótimos, o treino deverá basear-se entre as 8 – 12 repetições com o mínimo de 4 a 5 séries e com um descanso de 1 a 2 minutos. Porém, Campos et al (Citado por Gentil 2014), realizou um estudo no qual conclui-o que treinar com 3 a 5 repetições ou com 9 a 11, o resultado final da secção transversa do musculo é igual.

No contexto da modalidade de futebol, o treino deverá ser específico com transfere, sendo positivo no incremento de rendimento, no qual Ruivo (2015), afirma mesmo que a potência, surge como uma qualidade física determinante para o rendimento dos atletas. Por esta relevância, irei no tópico abaixo, tentar clarificar qual a relevância e que mecanismos de treino será mais interessante utilizar com os atletas.

Relevância do treino de potência no futebol

Segundo, Bosc, Nunes e Pereira (Citado por Silva 2001), a corrida e os saltos são os aspetos físicos mais recrutados para a *performance* dos atletas, assim sendo, o ciclo alongamento-encurtamento, caracterizado pela passagem da contração excêntrica para a contração concêntrica no mesmo gesto técnico, são fulcrais na perspectiva do rendimento atlético. Como já explicado e compreendido em cima, a potência é a relação entre a força com a velocidade, sendo o maior valor de potência empregue pelo atleta num determinado

exercício, é quando para um valor de força realizamos a maior velocidade possível, podendo ser visualizado na figura em baixo.

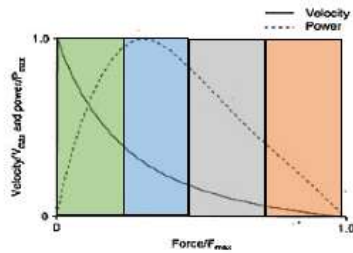


Figura 1: Relação entre a força com a velocidade, resultado na potência

É ainda identificável pela escalpelização da figura anterior (Mil-Homens, Correia e Mendonça, 2015), que é possível exercer influência no treino de potência em diferentes parâmetros (cargas e velocidades). Neste sentido, encontramos os métodos de treino de força que visam aumentar a potência, no qual surgem 4 zonas de treino prevalentes para estes objetivos, o treino na zona mais de velocidade (cor verde), o treino na zona mais de velocidade-força (cor azul), o de força-velocidade (cor cinza) e por fim o de treino mais na zona de força máxima (cor laranja). Relativamente à primeira zona exaltada, poderá ser entendido que requer exercícios com o peso corporal ou cargas muito baixas, interligado ao treino pliométrico, no qual a velocidade de deslocamento é muito elevada, todavia a potência e a força necessário para executar o movimento é reduzida, isto porque o tempo que as fibras musculares têm para estabelecerem as pontes cruzadas é diminuto. A zona de treino de velocidade-força, no qual também poderá estar relacionado (ser utilizado) com o trabalho pliométrico, emerge com o pico maior de potência (para um valor de força realizamos a maior velocidade possível). Esta zona de treino requer alguma carga adicional e uma velocidade de deslocamento inferior à zona anterior, porém a velocidade é ainda elevada. A zona de treino seguinte (Força-Velocidade), surge com maior necessidade de tempo para estabelecer as pontes cruzadas da actina e miosina, dado que a velocidade do deslocamento continua a reduzir e obrigatoriamente a força necessita de elevar-se. A última zona de treino para o aumento da potência, é a força máxima, visto que o seu crescimento influencia de modo positivo todas as outras forças. A velocidade do deslocamento, naturalmente, é muito reduzida em comparação às outras 3 zonas.

Pelos conhecimentos de Mil-Homens, Correia e Mendonça (2015), no âmbito do futebol, o treino indicado para os atletas de futebol, passa por principalmente pela zona mais de velocidade e pela zona da força máxima, porém as restantes devem ser também elas trabalhadas e manuseadas, tendo um atleta mais completo do nível físico. O cerne

deste tipo de trabalho, será aumentar o rendimento e prevenir o aparecimento de lesões (Suchomel et al., 2016).

Trabalho de força na prevenção de lesões e rendimento dos atletas

As incidências de lesões no desporto têm vindo em sentido crescente com o passar dos anos devido às grandes exigências físicas e psíquicas que são cada vez mais solicitadas, devendo a prevenção de lesões ser a palavra-chave no panorama atual, no qual o trabalho inter e multidisciplinar deverá estar presente, (Horta 2010).

O treino de força ajuda a aumentar a estabilidade articular reduzindo o risco de lesão (Sherphard & Shephard, 2010). Um atleta treinado a nível de força e de potência, consegue prevenir muitas atrofias muscular, sendo um papel ativo na prevenção de muitas lesões, (Horta, 2010). Um outro fator, por vezes negligenciado no meio futebolístico, é o facto de existir inúmeras ocorrências de contacto físico, acarretando a necessidade do aumento de massa muscular nos atletas, não apenas para a prevenção de lesões, mas também para aumentar a probabilidade de sucesso, (Almeida, 2019). Portanto, o controle das cargas é fundamental e essencial para não comprometer as estruturas dos atletas e assim prevenindo lesões, neste campo surgem os preparadores físicos com o objetivo de aumentar ou manter estas capacidades sem ferir os atletas (Sousa, 2017). Para além da componente protetora, o treino de força assume benefícios e preponderâncias fulcrais para o aumento no rendimento dos atletas e por consequente da equipa ao exponenciar questões físicas específicas do jogo (Gomes et al., 2015).

No futebol, cerca de 96% dos sprints são inferiores a 30m, sendo 49% não superiores a 10m, (Valquer, Barros & Sant'anna, 1998). A capacidade de acelerar e atingir a velocidade máxima do atleta, é crucial e determinante no sucesso, sendo mesmo referido por vários autores que existe correlações extremamente fortes entre o treino de força máxima dos membros inferiores e a melhoria na capacidade de aceleração, nos tempos de sprint de 30m e de 10m, bem como nas provas de 10m com mudanças de direção, tal objetivo, deverá ser alcançado pelo fornecimento, preferencial, aos atletas por adaptações neurais com ênfase na mobilização máxima da ação concêntrica, no exercício de agachamento, (Cometti, Maffiuletti, Pousson, Chatard, & Maffulli, 2001; Stolen et al., 2005; Hoff & Helgerud, 2004; Buhle & Schmidtbleicher 1977; Wisløff et al., 2004)

O salto vertical, é utilizado muitas vezes como um teste para avaliar a potência (Tumilty 1993), no mesmo sentido, o incremento de maiores valores de força máxima no

Half Squat é um ótimo método para aumentar e exponenciar o salto vertical, (Rave, Machado, Valdivielso & Vilas-Boas 2006; Cormie, McGuigan, & Newton, 2010; Stolen et al., 2005; Hoff & Helgerud 2004; Junior, 2005). Num estudo conduzido por Wisloff, Castagna, Helgerud, Jones e Hoff (2004), ao avaliar jogadores profissionais de futebol, relativamente à força máxima no *Half Squat* identificaram que os atletas com maiores valores de produção de força também foram os que apresentaram melhores resultados nos testes de salto vertical e de velocidade (de 30m e de 10m com mudanças de direção).

É compreensível que o trabalho de força, seja específico e bem direcionado para os músculos mais influentes da atividade em questão, deste modo, é indispensável ter um conhecimento holístico do tipo de lesões mais frequentes, conseguindo com estas informações colmatar possíveis descompensações e subcargas.

Epidemiologia das lesões no Futebol

Na modalidade em questão, o futebol, ocorrem muitas lesões por contacto físico, como é exemplo as contusões, (Weightman & Browne, 1975; Gaspar 2017) mas a maioria das lesões sucedem sem contacto físico, em ações como rematar, mudar de direção, saltar, entre outras, (Norris 2004; Wong & Hong 2005; Caine, DiFiori & Maffuli, 2006).

Segundo, Ekstrand et al., (2011), a maior incidência de lesão advém do jogo, quando comparado com o treino, a reincidência da lesão causa o maior afastamento da prática desportiva, correspondendo a 12% de todas as lesões. Em média por época, cada jogador contrai 2 lesões e cerca de 37% dos atletas falham treinos ou jogos devido a lesões musculares. O mesmo autor anuncia e demonstra no seu estudo que a maioria das lesões são musculares, depois uma ligeira soberania da lesão ligamentar em relação aos hematomas/contusões, sendo corroborado com achados muito idênticos de Brito et al., (2012), tendo efetuado um estudo epidemiológico com jovens futebolistas. Ambos os estudos, chegaram à conclusão que a coxa é a mais sensível a lesões, seguido do joelho e pelo tornozelo.

Em termos comparativos do futebol profissional com o amador, é identificável que no primeiro grupo as lesões musculares são de 30% (Waldén, Hagglund & Ekstrand 2005; Ekstrand, Hagglund & Waldén 2011) e no amador são de 20% (Inklaar 1994).

A maior prevalência das lesões no futebol são nos membros inferiores (Rahma et al., 2002), com os isquiotibiais a liderarem com 37%, logo de seguida os adutores com 23%, o quadríceps com 19% e no tornozelo com 13% de incidência, (Ekstrand, Hagglund

e Walden, 2011). Este último autor referenciado, afirma que as por sobrecarga, com aumento gradual de sintomas dolorosos, foram na anca e virilha, com 42%, nos isquiotibiais com 30%, quadríceps com 26% e finalmente nos gêmeos com 28%.

Inúmeros outros estudos, reportam os isquiotibiais como a cadeia muscular mais suscetível a lesão no futebol (Crosier 2004; Orchard et al., 1998; Seward et al., 1993; Woods et al., 2004). Brockett, Morgan e Proske (2004), afirmam que a contração excêntrica durante o sprint é influente de modo negativo para a lesão. Porém, a razão para este acontecimento é multifatorial, onde a literatura refere fatores como a falta de flexibilidade nos isquiotibiais (Crosier 2004; Burkett 1970; Engebretsen et al., 2010; Prior, Guerin & Grimmer 2009), má postura lombar (Hennessv & Watson 1993), por um aquecimento inadequado (Worrel 1994; Woods 2007, Safra net al., 1988), pela relação de forças desadequada entre os quadríceps e os isquiotibiais (Crosier 2004; Coombs & Garbutt 2002; Orchard et al., 1997; Gabbe et al., 2006; Engebretsen et al., 2010) e pela fadiga instaurada (Worrel 1994; Crosier 2004; Woods et al., 2004; Hagglund et al., 2012; Crosier et al., 2008), portanto, é essencial preparar o atleta, de modo correto, para fazer fase aos constrangimentos físicos da competição. Para este efeito, o profissional manipulador da atividade física, carece de entender como poderá manter-se os níveis de força elevados durante o máximo tempo possível, qual a influência das vias de obtenção de energia neste processo, dado que, o planeamento será tanto melhor, quanto melhor for o entendimento dos porquês da modalidade. Nessa sequência, abordarei qual a importância e o papel de cada via energética nas diferentes fases e gestos técnicos no futebol, tendo o cuidado de compreender se ocorre ligação da utilização dos substratos com o risco de lesão.

Utilização dos substratos energéticos

O futebol, é uma modalidade disputada por um jogo, oficialmente de 90 minutos, tendo duas partes de 45 minutos cada, com 15 minutos de intervalo entre estas, sendo disputado em intensidade elevadas, de modo intermitente, não sendo linear nem assertivo as fases de esforço e de repouso (Soares & Rebelo, 2013), as ações de alta intensidade são de curta duração, revessando com períodos de maior duração e menor intensidade (Anastasiadis et al., 2004).

Como é natural, ao longo da prática desportiva, a fadiga desenrola-se, ainda que não seja de modo exponencial, sendo esta fadiga maior após uma ação motora de alta

intensidade e com o passar do tempo de jogo (Barros, 2017), equivalendo maiores níveis na segunda parte, diminuindo por consequência a distância percorrida, quando comparada com o primeiro tempo (Mohr Krstrup & Bangsbo (2003). Segundo Reilly (2005), no final do jogo de 90 minutos, a força máxima de um atleta, tende a ser mais diminuta em cerca de 13%. A explicação para esta redução de performance ao longo do tempo de jogo, é sugerida pela depleção do glicogénio nas fibras musculares, pela desidratação do corpo e hipertermia (Cruz, 2017; Barros, 2017). No sentido de temporizar esta conjuntura, Soares e Rebelo (2013), concedem algumas estratégias nutricionais, colocando no intervalo alimentos ou bebidas glicosadas, contendo uma concentração suficiente para causar efeito, mas não ser demasiado elevada que desencadeie uma reação normalmente conotada como “hipoglicemia reativa”, instaurando níveis superiores de fadiga, reduzindo obrigatoriamente a performance desportiva do atleta.

Os esforços intermitentes e diferenciados, reportam para uma complexa determinação bioenergética da modalidade, sendo que os esforços máximos de curta duração concentram-se essencialmente no grupo velocidade-força, do espectro da potência, (explicado detalhadamente no tópico “Relevância do treino de potência no futebol”) que é um esforço predominante anaeróbio. Pelo tempo de prática desportiva, o sistema aeróbio entra como basilar e fundamental para a manutenção do esforço, (Gabrys, Ozimek & Szczwebowski, 2008; Soares & Rebelo, 2013).

Alguns estudos apontam que a exigência e solicitação física não é comumente para todos os atletas, dependendo da posição que o atleta ocupa em campo (Bradley et al., 2009) e do modelo de jogo (Soares & Rebelo, 2013). Di Salvo et al., (Cit. por Soares & Rebelo, 2013), efetuaram um estudo no qual compararam a distância percorrida, bem como a intensidade dessa distância por diferentes posições, concluíram que as distâncias totais percorridas, rondam os 8 a 12 Km por jogo, sendo que são os médios e os extremos a percorrerem as maiores distâncias totais e que os avançados e os extremos são os que percorrem maiores distâncias em sprint. Mohr et al., (2003) encontrou nos avançados um desempenho mais diminuto quando comparados com os médios e os defesas laterais, bem como um declínio evidenciado na distância e na capacidade de sprint, quando uma vez mais comparamos com os médios e os defesas laterais.

Como é visível, cada atleta e posição, alberga um conjunto específico de características físicas, sendo mencionado pela literatura, qual o melhor trabalho a ser efetuado. Ruivo (2015), proclama que prescrever sem avaliar é estar a adivinhar, quer isto dizer que, prescrever segundo as normas e os pressupostos, que aqui estiveram a ser

expostas, não será devidamente moldado sem antes avaliar as carências e os pontos fortes de cada atleta. Assim sendo, no Tópico seguinte, avaliações físicas, irei fazer um levantamento bibliográfico de quais os testes e quando os utilizar.

Avaliações físicas

O futebol sendo uma modalidade coletiva, contém atletas com os mais variados tipos de capacidades físicas respondendo aos estímulos de modo diferenciado. Neste âmbito, deverá ocorrer avaliações físicas no sentido de conhecer e compreender quais as diferentes forças, fraquezas e limitações de cada um, para que no futuro os treinadores contenham dados comparativos, permitindo avaliar a evolução (Mil-Homens, Correia e Mendoça 2015; Cruz 2017). Assim sendo, avaliar os atletas no início da pré-época é fundamental e basilar para realizar um trabalho mais ajustado e adequado às necessidades de cada um. Avaliação da composição corporal, é crucial numa bateria de testes, pois permite conhecer a quantidade total e regional de gordura no corpo (Gonçalves & Mourão, 2008). Um estudo realizado por Katch e McAedle (1983), concluiu que em idades entre os 5 e os 18 anos, a percentagem de massa gorda elevada é um fator de risco de doenças coronárias. Segundo Ruivo (2015), aos 20 anos de idade a percentagem de massa gorda corporal saudável deverá rondar os 10%.

Cruz (2017), no seu estágio no Benfica Lab com a equipa de Juniores A, indica que realizam por norma 2 vezes ao ano uma bateria de testes físicos, a primeira no princípio da pré-época (nos primeiros 3 dias após as férias) e uma outra em meados de janeiro (nos primeiros 3 dias após as férias de Natal). Este conjunto de avaliações consiste em teste de agilidade sem bola (Agility L-test), testes para a resistência aeróbia (Teste de Legger-Boucher), avaliações de força reativa (CMJ, Squat Jump, Abalakov, one leg countra movement), testes de velocidade linear e testes de predição de 1RM (Supino e Squat). O mesmo autor salienta ainda que, na sua realidade têm recurso a máquinas Iso cinéticas, no qual as utilizam no sentido de avaliar as forças da flexão e extensão do joelho, contribuindo para o despiste de forças entre estes dois movimentos, prevenindo lesões como as roturas nos isquiotibiais, expostas no tópico de “Epidemiologia das lesões no Futebol”.

Na perspetiva de Tavares e Allen (2018), alguns testes, a cima mencionados, deverão ser monitorizados de um modo mais regular, como é exemplo os testes de força rápida, podendo ser aplicados a cada 4 ou 6 semanas. O mesmo autor, elucida que para a

componente cardiorrespiratória o teste em cima poderá ser alterado pelos 1200m Shuttle Test, que consiste numa corrida de vai e vem, isto é, vai à marca de 20m, volta ao início, vai aos 40m volta e vai aos 60m e vai repetindo 5 vezes (Kelly & Wood, 2013).

Na preparação de uma equipa de futebol, existem inúmeros fatores a ter em conta, devendo a distribuição de tarefas estar presente, com a supervisão do treinador principal. Para a aplicação, análise e passagem dos dados para ações destes testes, é crucial um conhecimento adequado e especializado, emergindo a necessidade de um fisiologista de exercício, sendo um profissional que estudou e contém conhecimentos de anatomia, fisiologia, biomecânica, avaliação e prescrição de exercício, pedagogia, comunicação, motivação e avaliação de programas de atividade física (Pereira et al., 2017).

O papel do fisiologista no futebol

As primeiras referências ao fisiologista surgiram em 1975 pela American College of Sports Medicine (ACSM), no qual colocavam esta profissão em trabalhos coadjuvantes com outras profissões, (Pereira et al., 2017), mais tarde em 1981, surge o reconhecimento da do fisiologista do Exercício com funções auxiliares às do Médico de Família, com o objetivo de desenvolver programas de saúde e bem-estar, conduzindo provas de esforço, prescrevendo exercício e aconselhamento aos pacientes, (Hage et al., 1981). Tal como exaltado, Pereira et al., (2017), alega que o fisiologista é o profissional que estudou e contém conhecimentos de anatomia, fisiologia, biomecânica, avaliação e prescrição de exercício, pedagogia, comunicação, motivação e avaliação de programas de atividade física.

No mundo do futebol, a exigência física e os conhecimentos sobre as mesmas têm vindo aumentar, direcionando os programas desportivos para o maior transfere possível, por este motivo, o papel do fisiologista emerge com extrema importância, com grandes clubes a formarem departamentos específicos de fisiologia, (Silva 2000). O mesmo autor ainda referencia que os fisiologistas no futebol têm como papel contribuir com conhecimentos para o mundo do futebol, bem como individualizar o trabalho físico para cada atleta, consoante os testes realizados, as demandas fisiológicas no jogo e em treino e as características particulares de cada atleta.

Conclusões gerais

O futebol é o desporto em Portugal que atrai o maior número de praticantes, talvez pelo seu mediatismo na sociedade, levando os mais jovens aderirem com facilidade, (Cabral et al., 2019), sendo um meio de transição para a vida adulta (Lerner al., 2005).

Diferenciando, em termos fisiológicos, os jovens e os adultos, inferimos que os mais novos têm um controle neuro-endócrino e metabólico específico, incumbindo aos profissionais, ter a lucidez destas diferenças e carências, para que a prática seja o mais justa, segura e agradável possível (Oliveira, 2003).

Posto isto, a estruturação e planeamento da época não deverá ser pensada sem as variáveis inevitáveis que cada estado maturacional obriga. Desde então, devemos traçar objetivos para determinados momentos da época (Barros 2017), bem como planear e estruturar, segundo os princípios de treino e as variáveis do mesmo, de modo a não exponenciar o risco de lesão e a estagnação do rendimento (Plisk & Stone, 2003). É fundamental, para otimizar o planeamento, conhecer as diferentes fases da época, no qual emerge a primeira teoria e metodologia do Treino de Lev Matveev, muito direcionada para os desportos individuais, sendo melhorada e ajustada mais tarde por alguns autores para corresponder às necessidades dos desportos coletivos (Pinheiro et al., 2018). O último autor mantém a mesma estruturação que o primeiro, porém o tempo de permanência de cada uma e alguns pressupostos específicos são alterados para a realidade dos coléticos.

Cumprida a parte mais superficial do planeamento, é basilar e indispensável aprofundar na estruturação, definindo agora não onde queremos chegar, mas sim como lá iremos dar, para isto, o treinador terá que delinear princípios e subprincípios na equipa para que todos os elementos estejam a remar no mesmo sentido, não permitindo que o barco navegue em circules. Desbrotta aqui o conceito da criação do modelo de jogo, devendo a sua criação ter em conta, a experiência do treinador, a realidade e história do clube e as características dos jogadores (Castelo, cit. por Couto, 2017). Através da definição das relações que cada atleta deverá ter com o seu colega em determinado momento do jogo, irá possibilitar a construção microciclo, dado ser aqui que aplicamos os exercícios específicos e gerais, com mais ou menos transfere para a competição (dependendo das idades dos atletas), ou seja, com a criação de bons exercícios conseguimos providenciar aos atletas um momento enriquecedor para aprender o que é espectado que ele realize em cada momento do jogo. Contemporaneamente, os jogos

reduzidos condicionados surgem com uma veemência importante no treino, uma vez que a sua aplicação consegue ser multifacetada nos estímulos, isto é, mais intensa ou menos intensa, mais ou menos complexa, trabalho unissetoria ou multissetorial, sendo apenas necessário manipular os constrangimentos do meio, com mais ou menos espaço, mais ou menos atletas e o tipo de regras (Alves et al., 2017).

Nos tempos atuais, com o acesso fácil à tecnologia, é cada vez mais fácil gravar os jogos e os treinos de futebol, podendo ter aqui uma ferramenta importante na melhoria da qualidade do treino, tanto nos exercícios reportados acima, compreendendo se a sua aplicabilidade é comumente com os objetivos pretendidos, bem como na postura e atitudes do treinador, seja em treino ou em competição. Este instrumento é uma importante tecnologia para observar e analisar os pontos fortes e as carências do adversário, sendo uma oportunidade de explorar em competição.

Análise do comportamento do treinador, é significativa se pensarmos que este deverá ser a efígie estabilizadora no processo de convivência desportiva entre pais, treinadores e atletas (Sousa et al., 2019). As dinâmicas dos pais é uma faca de dois gumes, ora poderá ser indispensável e positiva para o atleta e para a equipa, contribuindo positivamente para o rendimento e prazer no futebol, como ter o efeito contraditório onde a presença e as atitudes são nefastas para o jovem atleta (Gomes, 2011; Sousa et al., 2019). É crucial tratar igual o que é igual, diferente o que é diferente, deste modo, o treinador, não poderá ter o mesmo método de ação com todos os pais, visto que cada um têm o seu perfil de comportamento, como é exemplo os pais desinteressado, excessivamente críticos, descontrolados na assistência, pais “treinadores de bancada” e pais super-protetores, (Smoll, cit. por Gomes, 1997).

Apesar das crenças antigas, que o treino de força é danoso para os jovens e que não têm o seu quê no futebol, estarem cada vez mais erradicadas, ainda observamos profissionais da área e pais com estes pensamentos. Segundo a literatura, o treino de força quando é bem orientado para cada atleta tendo em conta as suas necessidades biológicas e fisiológicas, (Horta 2010), dispõe de uma capacidade protetora contra as lesões (Sousa, 2017; Almeida, 2019; Sherphard & Shephard, 2010), bem como expandir o rendimento em competição (Gomes et al., 2015; Sousa, 2017). Neste sentido, é crucial que exista um profissional que reúna os conhecimentos adequados para estas funções de planeamento, já que o trabalho de força não é apenas levantar pesos de modo indiscriminado, é deveras importante saber se colocamos o treino de força antes ou depois do treino, que tipo de exercícios são fundamentais para cada atleta, em que espectro do treino de potência

vamos trabalhar e se os níveis de fadiga estão ótimos para o trabalho, tal relevância, impõe a necessidade de um fisiologista na estrutura do clube (Silva 2000; Pereira et al., 2017).

No futebol, é conhecido a propensão para contrair determinadas lesões, tendo os estudos apontado para a maior incidência de lesões nos membros inferiores (Rahnma et al., 2002), sendo que a prevalência superior vai para os isquiotibiais com 37%, depois os adutores 23%, o quadríceps com 19% e no tornozelo com 13% de incidência, (Ekstrand, Hagglund e Walden, 2011). Vários estudos encontraram os isquiotibiais como a estrutura muscular mais danificada e problemática no futebol (Arnason; et al., 2008; Crosier 2004; Orchard et al., 1998; Seward et al., 1993; Woods et al., 2004). De modo a colmatar esta lacuna, é interessante compreender as razões mais recorrentes na origem das lesões, Cardoso (2018), afirma que o contacto físico, a fadiga, rácios de força desadequados, insuficiência de força excêntrica e níveis baixos de amplitude de movimento, são fatores de risco que aumentam a probabilidade de lesão no futebol. As avaliações físicas surgem como um meio de conhecer, em termos físicos cada atleta, podendo retirar elações fundamentais para um trabalho preventivo de lesões, um trabalho que agregue maiores capacidades físicas e avaliar o sucesso do trabalho que está a ser aplicado.

O conhecimento da obtenção energética é fundamental para que todo o trabalho a cima seja otimizado, para tal, a literatura classifica o futebol como uma modalidade onde as três vias energéticas estão muito presentes, interagindo e influenciando umas às outras, porém as necessidades energéticas não são de modo igualitário em todas as posições, onde os médios e os extremos percorrem maiores distâncias totais, sendo os avançados e novamente os extremos a percorrerem as maiores distâncias em sprints (Di Salvo et al., cit. por Soares & Rebelo, 2013; Mohr et al., 2003). Reforço novamente que, estes dados vão de encontro às necessidades das avaliações, para que o trabalho em campo e em ginásio seja direcionado a cada atleta, pois os extremos e os avançados necessitem de um trabalho que ajude no sprint do que os médios.

Em suma, é permitido afirmar que o processo de treino de uma equipa de futebol é complexo e delicado, carecendo a necessidade de uma equipa multidisciplinar recheada de conhecimento para disponibilizar um trabalho sério, justo e adequado à equipa em questão.

Capítulo II

Descrição do Contexto

História do clube

O Grupo Sportivo de Loures, oficialmente fundado a 13 de agosto de 1913, já apresentava um pequeno campo na altura designado por Casaréus, hoje em dia chamado de Praça da Liberdade, no qual alguns homens se juntavam para jogar futebol, pagando cerca de 100 réis. No ano de fundação, foi formada a primeira direção, constituída pelo presidente, Manuel Alves Paiões, pelo vice-Presidente, Marco Romão dos Reis, o tesoureiro, Feliciano Gonçalves Flores, o 1º Secretário, António Feliciano Bastos e o 2º Secretário, Manuel Marques Raso. As cores do clube permaneceram desde essa altura até aos dias de hoje, camisola amarela, calções brancos e meias pretas com listas amarelas. O clube utilizou como recintos desportivos, o Pinheiro de Loures, até chegar ao campo atual, campo José da Silva Faria.

Além do futebol, na década de 50, tinha modalidades de ténis de mesa, hóquei, ciclismo e atletismo. Atualmente, apresenta apenas 4 modalidades, o futebol e andebol fundados no século XX e o futsal e futebol de praia, fundados no século XXI.

Equipa técnica

A equipa técnica é constituída pelo treinador principal Pedro Abranja com o nível III – Grau UEFA “A” de treinador de futebol, tendo uma vasta experiência em equipas seniores, regressando para os escalões de formação há 2 anos atrás, assumindo os comandos dos iniciados do Grupo Sportivo de Loures. Apresenta como adjunto, o treinador Mário Patrício como nível II – Grau UEFA “B” de treinador de futebol, onde já passou por clubes nos Estados Unidos, China e pelo Sacavenense. O Mário é o elemento com maior foco e preocupação com a organização defensiva. Infelizmente, apenas nos privilegiou da sua sabedoria durante a pré-época, remando para a Ucrânia. Ingressa também na equipa técnica o treinador Gonçalo Vaz, recém-licenciado nas ciências do desporto pela FMH, com o nível I de treinador de futebol. No presente ano, deu início ao seu Mestrado em Treino Desportivo na FMH. Está com os esquemas táticos e a maior participação nos momentos de transição (ofensiva e defensiva). O treinador André Alves, finalizou o estágio o ano passado do Mestrado em Treino Desportivo da universidade

lusófona, com visto à obtenção do nível II de treinador de futebol, no entanto já apresenta o grau UEFA “C”, no qual obteve na Associação de Futebol de Santarém, trabalhando mais ligado com a preparação física e observação e análise de jogo. O treinador de guardas-redes, é o João Quintas, sem nível de treinador. Conta com a Fisioterapeuta Bruna, que saiu a meados de setembro, tendo integrado neste projeto o fisioterapeuta Quim, com bastantes anos de experiência e uma parceria com uma clínica de fisioterapia, no qual dois fisioterapeutas (que se revezam) acompanhavam nos jogos e treinos. Por fim o delegado é o senhor Reinaldo que já pertence à estrutura do clube há muitos anos.

Quadro Competitivo e Objetivos

A equipa onde me insiro, participa na 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores, série D. Como é evidente, a exigência em termos competitivos é extrema, elevando a responsabilidade de todos os envolvidos neste escalão, contendo mesmo, a vontade e objetivo de alguns atletas chegar aos campeonatos profissionais, num futuro próximo.

Tabela 1: Equipas da primeira fase do campeonato.

GS Loures	Caldas SC	Ac. Santarém	Real SC	Torreense
Marítimo	Oriental	Sintrense	Alcanenense	O Elvas

Tabela 2: Equipas da fase de promoção sul.

GS Loures	Oeiras	CD Cova da Piedade
Marítimo	União da Madeira	Marinhense

Os focos são direcionados para os dois grandes e primordiais objetivos de equipa, primeiro garantir a manutenção e o segundo a promoção à primeira Divisão Nacional.

Modelo de Jogo

O modelo de jogo perspetivado pela equipa técnica está assente na natureza individual dos jogadores da equipa, definindo uma linha orientadora e um fator de pensamento comum entre os vários jogadores e a equipa técnica. É através de um trabalho realizado em especificidade desde a primeira unidade de treino, que é conseguida a consolidação do modelo de jogo, orientando os comportamentos dos jogadores para aquilo que é o modelo, baseado nas ideias que o treinador principal Pedro Abranja e a restante equipa técnica pensam ser as melhores no sentido de potencializar as capacidades dos jogadores que constituem o plantel.

A Manutenção da posse de bola emerge como um fator fulcral, contudo a objetividade e simplicidade no momento da posse de bola é crucial para a chegada rápida à baliza adversária. Assim sendo, é defendido pela equipa técnica, a necessidade de ter iniciativa em posse de bola, tendo em consideração os constrangimentos aplicados pela equipa oponente. Esta abordagem exige dos jogadores uma boa capacidade de leitura do jogo no sentido de perceberem quando ocorrem os momentos de gestão e manutenção de posse de bola em organização ofensiva ou momentos de aceleração com mais rápida progressão e chegada à frente de ataque através de um ataque menos continuado e, por isso, mais rápido.

Ao passo que, na época anterior em que Pedro Abranja, privilegiava o jogo exterior devido à qualidade e velocidade dos extremos e defesas laterais, este ano alterou o paradigma para privilegiar o jogo interior, uma vez que apresenta jogadores mais lentos nos corredores laterais e atletas com grande capacidade de passe e visão de jogo no corredor central.

Organização Estrutural Base da Equipa

O sistema em que a equipa se dispõe em campo, é o 1:4:3:3, tal como é ilustrado na figura 1, com 1 ou 2 médio defensivo, ocupando de modo racional e compensatório as subidas e roturas, um do outro.

A abordagem feita pela equipa técnica ao modelo de jogo baseia-se nos 5 momentos fundamentais do jogo, intrinsecamente relacionados e com influência mútua. Este modo de apresentação e sistematização procura a simplificação dos conteúdos a apresentar ao plantel e uma melhor e mais efetiva organização das ideias e princípios que regem o modelo de jogo.

Organização Defensiva

O princípio coletivo a defesa à zona pressionante, com um bloco médio/alto de modo a condicionar a construção e a iniciativa do jogo do oponente, conquistando a bola perto da baliza adversária, criando uma oportunidade de perigo.

Neste sentido, a defesa à 1ª fase de construção da equipa adversária, mais especificamente à saída de bola da equipa adversária, é condicionada num sistema tático de 1:3:4:3 com a primeira linha defensiva constituída pelo ponta de lança (PL) e pelos dois extremos. A segunda linha, é formada pelos dois médios centros interiores, pelo médio defensivo e pelo defesa lateral que é projetado. A última linha defensiva é formada

pelos 2 centrais e pelo defesa lateral. Na eventualidade, do MC adversário baixar para integrar a saída de bola, este é acompanhado pelo MC de zona mais central. A escolha de qual dos defesas laterais é projetado, é escolhida antes do jogo pelo treinador. Caso ocorra o jogo direto, pretende-se que a equipa bascule toda para o lado da bola, dando coberturas e equilíbrios defensivos ao jogador que disputa o lance. A máxima destes princípios é conseguida por um bloco coeso e compacto, realizando a junção das linhas defensivas, conseguindo reduzir o espaço interior.



Figura 2: Pressão ao pontapé de baliza adversária.

Ainda em fase de organização defensiva, a equipa posiciona-se num sistema de 1:4:1:4:1 sistema que serve de base ao “campo pequeno” formado pelos jogadores. Tal como na pressão ao pontapé de baliza, o objetivo da equipa é reduzir o espaço interior e a oportunidade dos passes entre linhas, para tal, é necessário formar 5 linhas defensivas, no qual o PL apresenta-se como a primeira linha, seguida por uma linha compacta de 4 jogadores (os dois extremos e os dois médios interiores), imediatamente a seguir surge o médio defensivo, mais atrás aparece a linha dos quatro defesas (centrais e laterais), finalizando no guarda-redes ao controlar a profundidade.

Quando a bola está num dos corredores laterais, é desejável que a nossa equipa bascule no sentido da bola e crie superioridade numérica, com o extremo, o defesa lateral e o médio centro do lado da bola. Neste momento, é fundamental que as coberturas defensivas e os jogadores a darem equilíbrio estejam bem posicionados, particularmente o extremo do lado contrário ao da bola, devendo este fechar em espaço interior alinhado com os médios interiores.

Um princípio específico da quarta linha defensiva (centrais e laterais), é em relação à dinâmica da bola coberta e descoberta quando em posse e meio campo adversário. Quando ocorre um passe para trás, o jogador recebe a bola de costas para a nossa baliza ou a bola está coberta, as linhas devem subir, caso a bola esteja descoberta a linha deverá reagir rápido descendo cerca de 2 a 3 metros.

Na ótica do treinador e da equipa técnica o preenchimento da área, atacar e a defender é determinante, devendo ser refletida, treinada e aplicada com cautela e eficácia. No que diz respeito ao preenchimento, quando em momento defensivo, por um cruzamento, a equipa deve ocupar as zonas da grande área mais suscetíveis ao aparecimento de jogadores adversários para finalização, tal como demonstrado na figura 3. A ocupação e defesa do espaço deverá ser preenchida tanto dentro da grande área como à sua entrada, por eventuais bolas atrasadas ou 2ª bola.



Figura 3: Defesa à zona de finalização, por cruzamento.

Organização Ofensiva

No momento de organização ofensiva, é pretendido pela equipa técnica que a circulação de bola seja rápida e objetiva, explorando o jogo interior e a superioridade numérica, quer isto dizer que, caso tenhamos por exemplo, um número maior de jogadores num corredor lateral deverá ser explorado e aproveitado essa mais valia, não sendo obrigatório levar a bola para o corredor oposto.

Na primeira fase de construção, mais precisamente na nossa saída de pontapé de baliza, existe movimentações e posicionamentos padronizados, tal como demonstrado a figura 4.



Figura 4: Saída de bola pelo pontapé de baliza.

Os apoios ao portador da bola e a mobilidade que é oferecida pelos jogadores no momento de organização ofensiva, é uma premissa escarpelizada e treinada até à exaustão pela equipa técnica, sendo essencial para a fluidez das jogadas ao longo do campo. O portador da bola deve ter diante si colegas visíveis em campo que garantam a existência

de linhas de passe para que a continuidade da jogada não seja afetada, bem como a manutenção da posse de bola. Neste sentido, o PL é solicitado para criar espaço e linha de passe frontal.

Na construção a meio campo, a equipa poderá recorrer a uma dinâmica entre o extremo e o médio centro, surpreendendo o adversário através da troca posicional. Esta troca dá-se a meio campo e tem como objetivo o “arrastamento” do lateral que persegue a movimentação interior do extremo e consequentemente abre espaço no corredor lateral onde o MC consegue receber a bola balanceado para a frente de ataque. Algumas vezes o extremo posiciona-se mais interiormente, no entanto a movimentação permanece semelhante, com o mesmo objetivo.



Figura 5: Dinâmica entre extremo e médio centro.

No que diz respeito ao preenchimento da área de finalização, aquando um cruzamento, objetiva-se que ocorra uma movimentação padrão, ainda que o espaço não seja ocupado pelo jogador pré-estabelecido, ou seja, o importante é que o espaço seja ocupado independentemente se é pelo jogador que o treinador indica ou não.

Neste tipo de situações pretende-se que:

- PL ataque a zona entre 1º poste e GR;
- Extremo do lado contrário à bola ataque a zona do segundo poste;
- MC do lado contrário à bola ataque a zona de grande penalidade;
- MC do lado da bola ocupe a zona da entrada da área.



Figura 6: Preenchimento das Zonas de Finalização.

Transição Defensiva

O momento da perda da posse de bola, ou transição defensiva, é uma fase deveras importante no entender da equipa técnica de Pedro Abranja, neste sentido é transmitido aos atletas a necessidade, obrigatória, da reação imediata à perda da bola, com rápida mudança de atitude, procurando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível, fechando o centro do terreno e diminuindo o espaço entre as linhas e os setores da equipa, evitando a criação de desequilíbrios posicionais. A passagem vertiginosa de campo grande para campo pequeno, com a diminuição do espaço e junção dos elementos da equipa é preponderante para a existência de coberturas defensivas, no qual a entreaajuda dos jogadores é soberana.

As chamadas “faltas inteligentes”, são uma constante aquando a equipa se encontra desconfortável e desequilibrada. A sua utilização, ocorre com maior ênfase junto do meio campo e quando a nossa equipa se encontra em inferioridade numérica.

Transição Ofensiva

Obstante ao que se passa na transição defensiva, quando recuperamos a posse de bola, pretende-se que a equipa passe rapidamente para campo grande, fornecendo largura e profundidade ao projetando os jogadores na frente de ataque e procurando a colocação da bola em profundidade, rapidamente. No entanto, pretende-se que os jogadores tenham uma boa capacidade de leitura de jogo a ponto de perceberem quando é altura de acelerar o jogo e projetá-lo rapidamente no ataque ou de gerir a posse de bola e construir o jogo ofensivo de forma mais continuada.

Após a recuperação da posse de bola, a equipa deve procurar retirar a bola da zona de pressão, procurando aproveitar os espaços criados pela equipa que perdeu a posse de bola e que se encontra num processo de reorganização defensiva. Uma vez que os ponta de lança da nossa equipa conseguem fornecer oferecer boas soluções aos lances sendo capazes de realizar bons apoios frontais para abrir espaços intra-defensivos bem como conduzir a bola após a receção ou mesmo realizarem um passe para um colega que se encontra em desmarcação, estes servem como uma referência ofensiva para a colocação do primeiro passe após a recuperação da posse de bola.

Esquemas Táticos - Defensivos

No pontapé de canto defensivo, a equipa dispõe-se segundo o esquema apresentado na figura 6. Num sistema de marcação misto pretende-se a existência de uma

linha composta por 4 jogadores que defendem a zona de maior perigo para a baliza. Dois jogadores situam-se à frente desta linha condicionando a entrada de mais elementos na zona de maior perigo para o adversário. Neste tipo de lances a ativação e predisposição para o ganho da bola aérea é fundamental bem como a coesão do bloco defensivo.

O posicionamento neste tipo de lances não é estanque podendo haver adaptação dos posicionamentos em função da estratégia de jogo ou dos jogadores utilizados, nomeadamente ao nível da sua estatura.



Figura 7: Pontapé de Canto Defensivo.

No que concerne aos livres laterais defensivos, os jogadores que constituem a barreira são habitualmente o lateral e extremo do lado em que ocorre o pontapé livre. Perto da área é definida uma linha de 6 elementos, ficando 1 jogador em profundidade e um jogador imediatamente à frente da linha defensiva, procurando lançar o jogo em velocidade no caso de recuperação da posse de bola. Naturalmente, a ativação e predisposição para o duelo aéreo é preponderante para o sucesso neste tipo de lances.

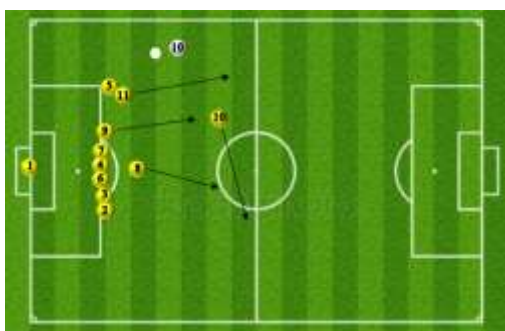


Figura 8: Livres Laterais Defensivos.

Esquemas Táticos - Ofensivos

Nos pontapés de canto ofensivos a equipa opta por colocar um jogador ao primeiro poste que pode sair para realizar o canto curto e um jogador posicionado perto do GR adversário procurando condicionar a sua ação. Habitualmente os jogadores com maior poder de jogo aéreo ficam numa posição mais atrasada procurando depois atacar as zonas de maior perigo para a baliza contrária. Dois elementos da equipa não ascendem à área

para disputar o pontapé de canto, garantindo o equilíbrio defensivo em caso de perda de bola e transição do adversário. Ofensivamente pretende-se um rápido e agressivo ataque à bola aérea procurando finalizar.



Figura 9: Pontapé de Canto Ofensivo.

Já nos livres laterais ofensivos, decorrem de forma semelhante aos pontapés de canto, havendo 4 jogadores a atacar as zonas de maior perigo para a baliza adversária, mais um elemento que ataca a zona de grande penalidade vindo de uma posição mais atrasada. Tipicamente, são colocados dois jogadores na zona da bola, podendo criar uma situação de 2x1 no caso de estar apenas 1 elemento na barreira da equipa adversária. Um jogador permanece à entrada da área, procurando ganhar as segundas bolas, frequentes neste tipo de lances. Ofensivamente pretende-se um rápido e agressivo ataque à bola aérea procurando finalizar.



Figura 10: Livres Laterais Ofensivos

Capítulo III

Análise inicial do contexto

Avaliação individual de cada atleta

Guarda-Redes

Tabela 3: Avaliação individual do atleta 1.

Atleta 1
Aspetos Físicos – Atleta com hipercifose torácica, mas com elevada capacidade de impulsão e cardiorrespiratória.
Aspetos Táticos – Bom no controlo da profundidade.
Aspetos Técnicos – Bom jogo de pés e saída às bolas altas.
Aspetos Psicológicos – Atleta com níveis de autoestima elevados, no entanto apresenta fragilidades quando algo não corre como esperado por si. Apesar disto, é um atleta extremamente competitivo e determinante.

Tabela 4: Avaliação individual do atleta 2.

Atleta 2
Aspetos Físicos – Ótimos níveis de flexibilidade e coordenação.
Aspetos Táticos – Bom na defesa da baliza, utilizando ação técnica adequada quando necessário.
Aspetos Técnicos – Bom a repor a bola com mãos e a sair nos cruzamentos.
Aspetos Psicológicos – Jogador com grande foco na aprendizagem e espírito de equipa.

Tabela 5: Avaliação individual do atleta 3.

Atleta 3
Aspetos Físicos – Jogador com grandes dificuldades coordenativas.
Aspetos Táticos – Bom na cobertura ofensiva, mas dificuldade no controlo da profundidade
Aspetos Técnicos – Boa qualidade a defender livres diretos.
Aspetos Psicológicos – Introverso e inseguro das suas capacidades.

Defesas

Tabela 6: Avaliação individual do atleta 4.

Atleta 4
Aspetos Físicos – Jogador veloz e forte no contacto de corpo homem a homem.
Aspetos Táticos – Bom na cobertura defensiva e controlo da profundidade.
Aspetos Técnicos – Grande qualidade de passe e de desarme.
Aspetos Psicológicos – Líder dentro e fora de campo, atleta que envolve os colegas para atingir um objetivo comum.

Tabela 7: Avaliação individual do atleta 5.

Atleta 5
Aspetos Físicos – Jogador com baixa capacidade de resistência e encurtamento muscular nos quadríceps.
Aspetos Táticos – Baixa propensão ofensiva, mas bom no controlo da profundidade.
Aspetos Técnicos – Boa capacidade de cruzamento e de drible.
Aspetos Psicológicos – Atleta ambicioso e solidário.

Tabela 8: Avaliação individual do atleta 6.

Atleta 6
Aspetos Físicos – Jogador com bons níveis de coordenação, mas com dificuldade no corpo a corpo e capacidade cardiorrespiratória.
Aspetos Táticos – Alguma dificuldade em fechar o espaço interior.
Aspetos Técnicos – Forte capacidade de drible e de receção, baixa capacidade de cabeceamento.
Aspetos Psicológicos – Jogador que desanima com facilidade, apesar disto, forte nível competitivo e de concentração.

Tabela 9: Avaliação individual do atleta 7.

Atleta 7
Aspetos Físicos – Forte na disputa de bola com o adversário, mas com pouca velocidade
Aspetos Táticos – Dificuldade no alinhamento da defesa, mas ótimo na cobertura defensiva.

Aspetos Técnicos – Boa qualidade de passe longo.

Aspetos Psicológicos – Jogador determinado e com capacidade de escutar o outro.

Tabela 10: Avaliação individual do atleta 8.

Atleta 8

Aspetos Físicos – Jogador pouco veloz, com bons níveis de flexibilidade.

Aspetos Táticos – Bom no controlo da profundidade, dificuldade nas coberturas defensivas.

Aspetos Técnicos – jogador bom no jogo aéreo

Aspetos Psicológicos – Atleta resiliente.

Tabela 11: Avaliação individual do atleta 9.

Atleta 9

Aspetos Físicos – Muito forte nos duelos de 1 contra 1. Jogador rápido e com altos níveis de encurtamento.

Aspetos Táticos – Bom a criar coberturas ofensivas e na saída da zona de pressão.

Aspetos Técnicos – Forte posicionamento dos apoios e da capacidade de desarme.

Aspetos Psicológicos – Jogador com bons níveis de maturidade.

Tabela 12: Avaliação individual do atleta 10.

Atleta 10

Aspetos Físicos – Jogador veloz e forte no contacto físico.

Aspetos Táticos – Jogador com lacunas na cobertura defensiva e a fechar o espaço interior.

Aspetos Técnicos – Ótimo lançamento e desarme

Aspetos Psicológicos – Jogador solidário com os colegas, mas nervoso com os adversários originando vários conflitos.

Médios

Tabela 13: Avaliação individual do atleta 11.

Atleta 11

Aspetos Físicos – Jogador encurtado a nível dos isquiotibiais e psoas ilíaco. Com bons níveis de resistência cardiorrespiratória.

Aspetos Táticos – Muito bom nas coberturas defensivas, dificuldade a sair da zona de pressão.

Aspetos Técnicos – Grande capacidade de passe e receção, no entanto gera pouca intensidade com bola nos pés.

Aspetos Psicológicos – Jogador sereno e autodeterminado.

Tabela 14: Avaliação individual do atleta 12.

Atleta 12

Aspetos Físicos – Bons níveis de flexibilidade e velocidade.

Aspetos Táticos – Ótimo na desmarcação em rutura e a sair da zona de pressão.

Aspetos Técnicos – Ótimo controlo da bola, sendo capaz de acelerar o jogo muito facilmente.

Aspetos Psicológicos – Jogador ambicioso e determinado, mas algo descontrolado em momentos adversos.

Tabela 15: Avaliação individual do atleta 13.

Atleta 13

Aspetos Físicos – Jogador rápido e coordenado.

Aspetos Táticos – Baixa propensão ofensiva, bom na transição defensiva.

Aspetos Técnicos – Boa capacidade de passe, mas menos positiva no drible.

Aspetos Psicológicos – Jogador focado na sua tarefa não entrando em brigas com os oponentes e companheiros.

Tabela 16: Avaliação individual do atleta 14.

Atleta 14

Aspetos Físicos – Jogador com boa flexibilidade e equilíbrio muscular.

Aspetos Táticos – Ótimo na transição defensiva e na cobertura defensiva e ofensiva.

Aspetos Técnicos – Muito boa capacidade de passe e receção, tal como a sua visão de jogo, encontrando espaço livre para colocar a bola e isolar várias vezes os seus colegas.

Aspetos Psicológicos – Jogador com elevados índices de maturidade, sendo uma peça fundamental para a ligação entre a equipa técnica e o grupo, ou seja, importante para a coesão grupal.

Tabela 17: Avaliação individual do atleta 15.

Atleta 15

Aspetos Físicos – Baixos níveis de VO₂máx, mas bons níveis de flexibilidade muscular.

Aspetos Táticos – Ótima na saída da zona de pressão, nos movimentos de rotura no corredor lateral, baixa propensão defensiva.

Aspetos Técnicos – Grande capacidade de remate, passe e drible.

Aspetos Psicológicos – Jogador impaciente, desestabilizador e com falta de espírito de sacrifício, no entanto muito ambicioso.

Médios Alas e Avançados

Tabela 18: Avaliação individual do atleta 16.

Atleta 16

Aspetos Físicos – Jogador com escoliose e grande tendência para lesões devido aos desequilíbrios e encurtamentos musculares, no entanto muito forte fisicamente.

Aspetos Táticos – Ótima na manutenção da posse de bola e em desequilíbrios no corredor lateral.

Aspetos Técnicos – Muito boa capacidade de drible, no 1X1 e de passe.

Aspetos Psicológicos – Jogador ambicioso e extremamente focado na tarefa, mas inseguro e receoso.

Tabela 19: Avaliação individual do atleta 17.

Atleta 17

Aspetos Físicos – Veloz e com bons níveis de flexibilidade.

Aspetos Táticos – Ótimo na desmarcação em rotura, dificuldade na cobertura defensiva.

Aspetos Técnicos – Bom drible

Aspetos Psicológicos – Jogador que deixasse levar pela brincadeira dos outros, desfocando em momentos importantes.

Tabela 20: Avaliação individual do atleta 18.

Atleta 18

Aspetos Físicos – Jogador alto e possante, no entanto muito encurtado a nível muscular tendo influência nos seus gestos desportivos e postura corporal.

Aspetos Táticos – Ótimo na saída de pressão e manutenção da posse de bola, dificuldade em movimentos de rotura.

Aspetos Técnicos – Grande capacidade de drible e de remate.

Aspetos Psicológicos – Jogador tímido, pouco confiante e com dificuldade na tomada de decisão, mas com muita vontade de trabalhar e evoluir.

Tabela 21: Avaliação individual do atleta 19.

Atleta 19

Aspetos Físicos – Muito veloz e explosivo e com altos níveis de VO₂máx.

Aspetos Táticos – Bom nos movimentos de rotura no corredor lateral e apoio ao corredor centrar.

Aspetos Técnicos – Ótima capacidade de drible e da manutenção da posse de bola perante a pressão dos adversários.

Aspetos Psicológicos – Jogador determinado e

Tabela 22: Avaliação individual do atleta 20.

Atleta 20

Aspetos Físicos – Jogador veloz e forte no contato físico de 1 contra 1.

Aspetos Táticos – Dificuldade a fechar o jogo interior, mas ótimo na cobertura ofensiva.

Aspetos Técnicos – Grande capacidade de drible e finalização.

Aspetos Psicológicos – Jogador ambicioso e facilmente descontrolado, originando vários conflitos com o adversário.

Tabela 23: Avaliação individual do atleta 21.

Atleta 21

Aspetos Físicos – Bons níveis de velocidade.

Aspetos Táticos – Bom na saída da zona de pressão e na manutenção da posse de bola.

Aspetos Técnicos – Fortes índices técnicos a todos os níveis, sendo um jogador equilibrado em todos os parâmetros.

Aspetos Psicológicos – Jogador autodeterminado e ambicioso.

Tabela 24: Avaliação individual do atleta 22.

Atleta 22

Aspetos Físicos – Jogador com grande instabilidade a nível da articulação tibiotársica, mas com bons níveis de velocidade.

Aspetos Táticos – Ótimo no apoio ao corredor central e desmarcação em rotura.

Aspetos Técnicos – Ótima capacidade de drible e finalização.

Aspetos Psicológicos – Jogador inseguro das suas capacidades, no entanto com grande capacidade de trabalho sobre esforço.

Tabela 25: Avaliação individual do atleta 23.

Atleta 23

Aspetos Físicos – Jogador veloz, mas com baixa capacidade cardiorrespiratória.

Aspetos Táticos – Ótimo em coberturas ofensivas, baixa propensão defensiva.

Aspetos Técnicos – Jogador com grande qualidade de drible e de passe.

Aspetos Psicológicos – Pouca capacidade de sofrimento, desistindo e perdendo o foco facilmente.

Tabela 26: Avaliação individual do atleta 24.

Atleta 24

Aspetos Físicos – Jogador alto e forte no 1 contra 1, no entanto baixa capacidade cardiorrespiratória.

Aspetos Táticos – Bom nas coberturas (ofensivas e defensivas), dificuldade na desmarcação em rotura.

Aspetos Técnicos – Muito boa capacidade de passe, receção, remate e de drible.

Aspetos Psicológicos – Jogador com grande maturidade, transmitindo serenidade e segurança.

Autoavaliação de cada atleta

Guarda-Redes

Tabela 27: Autoavaliação individual do atleta 1.

Atleta 1

Aspetos Físicos – Sou muito coordenado

Aspetos Táticos – Sou muito bom no controlo da profundidade

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe e receção

Aspetos Psicológicos – Sou muito confiante

Tabela 28: Autoavaliação individual do atleta 2.

Atleta 2

Aspetos Físicos – Sou Ágil

Aspetos Táticos – Sou bom na cobertura ofensiva

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe longo

Aspetos Psicológicos – Sou determinado

Tabela 29: Autoavaliação individual do atleta 3.

Atleta 3

Aspetos Físicos – Sou pouco coordenado

Aspetos Táticos – Tenho dificuldade no controlo da profundidade.

Aspetos Técnicos – Sou bom a lançar a bola com as mãos

Aspetos Psicológicos – Sou Ambicioso

Defesas

Tabela 30: Autoavaliação individual do atleta 4.

Atleta 4

Aspetos Físicos – Sou resistente

Aspetos Táticos – Sou bom nas coberturas defensivas

Aspetos Técnicos – Tenho facilidade no passe curto

Aspetos Psicológicos – Sou determinado

Tabela 31: Autoavaliação individual do atleta 5.

Atleta 5

Aspetos Físicos – Sou pouco rápido

Aspetos Táticos – Sou bom a fechar o espaço interior

Aspetos Técnicos – Tenho facilidade no drible

Aspetos Psicológicos – Sou determinado

Tabela 32: Autoavaliação individual do atleta 6.

Atleta 6

Aspetos Físicos – Tenho pouca resistência

Aspetos Táticos – Tenho dificuldade no posicionamento em campo

Aspetos Técnicos – Forte nos cruzamentos

Aspetos Psicológicos – Consigo trabalhar sobre pressão

Tabela 33: Autoavaliação individual do atleta 7.

Atleta 7

Aspetos Físicos – Sou veloz

Aspetos Táticos – Sinto facilidade a dar coberturas defensivas

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe longo

Aspetos Psicológicos – Sou persistente

Tabela 34: Autoavaliação individual do atleta 8.

Atleta 8

Aspetos Físicos – Sou alto

Aspetos Táticos – Sou bom no controlo da profundidade

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe longo

Aspetos Psicológicos – Sou calmo e sereno

Tabela 35: Autoavaliação individual do atleta 9.

Atleta 9

Aspetos Físicos – Forte no contacto físico

Aspetos Táticos – Bom a fechar o espaço interior

Aspetos Técnicos – Sou forte no drible de 1 contra 1

Aspetos Psicológicos – Estou sempre desposta a trabalhar mais

Tabela 36: Autoavaliação individual do atleta 10.

Atleta 10

Aspetos Físicos – Forte no lançamento lateral.

Aspetos Táticos – Sou bom nos movimentos de rotura no corredor lateral

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe em profundidade.

Aspetos Psicológicos – Sou um jogador que se descontrola emocionalmente muito rápido.

Médios

Tabela 37: Autoavaliação individual do atleta 11.

Atleta 11

Aspetos Físicos – Sou rápido

Aspetos Táticos – Sou forte nas coberturas defensivas

Aspetos Técnicos – Necessito de melhor as bolas de cabeça

Aspetos Psicológicos – Sou ambicioso

Tabela 38: Autoavaliação individual do atleta 12.

Atleta 12

Aspetos Físicos – Sou Resistente

Aspetos Táticos – Tenho boa capacidade de movimentos de rotura

Aspetos Técnicos – Tenho grande capacidade de passe

Aspetos Psicológicos – Consigo concentrar-me em momentos inóspitos

Tabela 39: Autoavaliação individual do atleta 13.

Atleta 13

Aspetos Físicos – Sou forte no contacto físico

Aspetos Táticos – Sou bom na cobertura defensiva e a fechar o espaço interior

Aspetos Técnicos – Sou bom no passe e receção

Aspetos Psicológicos – Sou muito determinado

Tabela 40: Autoavaliação individual do atleta 14.

Atleta 14

Aspetos Físicos – Tenho pouca força física

Aspetos Táticos – Sou muito bom nas coberturas defensivas e ofensivas

Aspetos Técnicos – Tenho boa capacidade de passe

Aspetos Psicológicos – Sou muito confiante

Tabela 41: Autoavaliação individual do atleta 15.

Atleta 15

Aspetos Físicos – Sou lento

Aspetos Táticos – Saio bem da zona de pressão

Aspetos Técnicos – Tenho grande facilidade a receber a bola de qualquer modo

Aspetos Psicológicos – Acredito muito nas minhas capacidades

Médios Alas e Avançados

Tabela 42: Autoavaliação individual do atleta 16.

Atleta 16

Aspetos Físicos – Tenho pouca capacidade cardiorrespiratória

Aspetos Táticos – Sou bom na desmarcação em rotura

Aspetos Técnicos – Tenho grande capacidade de passe

Aspetos Psicológicos – Sou muito ambicioso

Tabela 43: Autoavaliação individual do atleta 17.

Atleta 17

Aspetos Físicos – Sou muito rápido

Aspetos Táticos – Dificuldade a fechar o espaço interior

Aspetos Técnicos – Sou forte no drible

Aspetos Psicológicos – Sou bastante humilde

Tabela 44: Autoavaliação individual do atleta 18.

Atleta 18

Aspetos Físicos – Tenho pouca capacidade de arranque no sprint

Aspetos Táticos – Sou bom na criação de coberturas ofensivas

Aspetos Técnicos – Tenho boa capacidade de passe

Aspetos Psicológicos – Tenho boa autoestima

Tabela 45: Autoavaliação individual do atleta 19.

Atleta 19

Aspetos Físicos – Consigo saltar muito alto

Aspetos Táticos – Tenho dificuldade em movimentos de rotura

Aspetos Técnicos – Sou bom no drible

Aspetos Psicológicos – Sou ambicioso

Tabela 46: Autoavaliação individual do atleta 20.

Atleta 20

Aspetos Físicos – Tenho pouca resistência

Aspetos Táticos – Sou bom nos movimentos de rotação

Aspetos Técnicos – Sou forte no 1 contra 1

Aspetos Psicológicos – Sou ambicioso

Tabela 47: Autoavaliação individual do atleta 21.

Atleta 21

Aspetos Físicos – Tenho dificuldade no contacto físico

Aspetos Táticos – Dificuldade na cobertura defensiva e a fechar o espaço interior

Aspetos Técnicos – Tenho grande capacidade de passe

Aspetos Psicológicos – Sou muito ambicioso

Tabela 48: Autoavaliação individual do atleta 22.

Atleta 22

Aspetos Físicos – Tenho pouca capacidade de salto

Aspetos Táticos – Saio bem da zona de pressão, mas tenho dificuldade nas coberturas defensivas

Aspetos Técnicos – Tenho capacidade de drible

Aspetos Psicológicos – Sou muito nervoso

Tabela 49: Autoavaliação individual do atleta 23.

Atleta 23

Aspetos Físicos – Sou rápido

Aspetos Táticos – Tenho dificuldade a fechar o jogo interior

Aspetos Técnicos – Sei posicionar-me em campo

Aspetos Psicológicos – Tenho muita ambição

Tabela 50: Autoavaliação individual do atleta 24.

Atleta 24

Aspetos Físicos – Sou muito resistente

Aspetos Táticos – Bom a criar coberturas defensivas e na manutenção da posse de bola

Aspetos Técnicos – Tenho facilidade me colocar a bola onde queiro

Aspetos Psicológicos – Sou ambicioso

Caraterização do Plantel

O plantel conta com 25 jogadores, sendo que 3 são guarda-redes e 22 jogadores de campo. A maioria dos atletas, já estavam no clube o ano anterior, pertencendo alguns aos Juniores A e outros aos Juniores B nessa mesma época. Os atletas provenientes de outros contextos desportivos, foram integrados com relativa facilidade no grupo, sendo Pedro Abranja (o treinador principal) a figura mais determinante e ativa para este feito, visto que a sua enorme capacidade de envolvimento e de conduzir todos os envolvidos para um objetivo em comum de modo saudável e unido.

A capacidade e qualidade dos elementos é pouco díspar, uma vez que o nível competitivo e de trabalho de todos eles é deveras elevado. Este equilíbrio entre todos os jogadores dificulta bastante as escolhas para o 11 titular, porém classifico como ponto chave para a evolução enorme da equipa e manutenção da intensidade nos treinos, uma vez que todos querem mostrar trabalho para serem opção para o jogo, não abrindo espaço para baixo de rendimento por tomar como seguro o seu posto dentro da equipa. Todavia, a uniam e coesão grupal é bastante positiva, denotando-se com maior ênfase dentro das 4 linhas, onde os atletas se entrecorrem e apoiam uns aos outros.

A realidade do escalão e do campeonato no qual estamos inseridos, leva à existência de um grande foco nos objetivos individuais de cada um, ambicionando chegar aos campeonatos profissionais num futuro próximo. É fundamental, que o trabalho da equipa técnica e de todos os influenciadores da prática desportiva destes jovens, conduza-os para o pensamento de trabalho coletivos, pois tal como referi nos meus objetivos gerais, se cada um melhorar, a equipa melhora, se a equipa melhorar, cada um melhora também. Por outras palavras, quanto mais sucesso e rendimento a equipa alcançar e mostrar, mais os atletas sobressaem e são referenciados para outros clubes.

Pontos Fortes e Fracos da Equipa

Tabela 51: Pontos fortes e fracos da equipa, observados durante a pré-época.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none">• Fortes no contacto e disputa física de 1 contra 1;• Vários jogadores polivalentes;• Coberturas ofensivas;	<ul style="list-style-type: none">• Velocidade e explosão (poucos atletas com esta característica);• Vários jogadores com encurtamentos musculares;

-
- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bom conhecimento e do jogo e das tarefas individuais; • Boa capacidade de encontrar momentos de finalização; • Muito boa pressão à saída do pontapé de baliza adversária; • Grande capacidade de drible e manutenção da posse de bola; • Ótima eficácia no passe, tanto longo como curto. • Boa capacidade de desarme; • Entreadada em momentos adversos; • Capacidade de focar e direcionar as forças para um objetivo comum. | <ul style="list-style-type: none"> • Níveis médios baixos de VO₂máx de uma grande parte dos atletas; • Saída na primeira fase de construção; • Compensações e permutas; • Reação à 2ª bola; • Dificuldade em finalizar e cortar bolas aéreas; • Descontrolo de alguns jogadores fase a um resultado negativo, o que influencia negativamente a restante equipa; • Excesso de autoconfiança. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
-

Pontos Fortes do Treinador Estagiário

Tabela 52: Reflexão dos pontos fortes e fracos do estagiário, no início da pré-época.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Organização e metódico nas tarefas; • Novos conhecimentos a nível da preparação física dos atletas; • Capacidade de adaptação e aprendizagem rápida de qualquer tarefa; • Boa capacidade de trabalho em equipa; • Vontade de ajudar e contribuir para o sucesso de todos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necessidade de evoluir na capacidade de coesão grupal; • Necessidade de trabalhar análise do jogo; • Criatividade na elaboração de exercícios específicos que trabalhem aspetos técnico táticos do nosso modelo de jogo.

Área de intervenção

A evolução do estagiário, esta intimamente ligada com o papel e abertura que a equipa técnica delega nele, condicionando a diferentes cenários que irá influenciar de modo positivo e negativo o seu futuro como profissional.

Desde o início que, Pedro Abranja, treinador principal e a sua equipa técnica, deixaram-me à vontade e escutaram as minhas opiniões e sugestões, sendo uma atitude de louvar e importante para mim, aumentando a minha motivação e pré-disposição para outras tarefas. A presente equipa técnica, valoriza o diálogo e a resolução de problemas e conflitos em conjunto.

Desde logo, acompanhei o treinador principal e o primeiro adjunto (Gonçalo Vaz), na elaboração e aplicação do processo de treino.

Fiquei sobretudo responsável pela parte da preparação física e controlo das cargas de treino, juntamente com outro membro da equipa técnica, André Alves. Neste sentido, efetuamos avaliações físicas individuais e em grupo, isto é, avaliações onde examinávamos individualmente os encurtamentos musculares, nomeadamente dos músculos psoas ilíaco, reto femoral, costureiro e isquiotibiais lesões anteriores, dores que tivessem e as medições de bioimpedância e avaliações em conjunto onde medimos a capacidade cardiorrespiratória dos atletas através do yo-yo intermittent recovery test level 1 e o teste de velocidade linear de 10 e de 20 metros. Avaliação física, teve como objetivo verificar os fatores de risco de lesão existentes, de modo adequar o treino para cada um dos atletas. É, também, objetivo verificar qual o nível de rendimento de cada atleta para as qualidades físicas testadas, permitindo futuramente entender qual a evolução registada.

Foi pedido em algumas unidades de treino, a elaboração e aplicação de aquecimentos e alongamentos.

Tive a oportunidade de auxiliar o posto médico na recuperação de lesões de alguns atletas, tendo mesmo levado um atleta para o meu ginásio (fora do clube), para poder recuperar a sua lesão mais rapidamente, no qual o mesmo continuou a treinar comigo até ao final da época.

Por iniciativa própria, apresentei um relatório na segunda semana de treinos à equipa técnica, com dados clínicos de cada atleta que considerei importante. O objetivo desde documento foi para aplicação de exercícios a jogadores com carências físicas, principalmente no âmbito dos encurtamentos musculares e no reforço muscular na direção de prevenir o aparecimento de lesões e a reincidência de já antigas.

Participei, também, na montagem e desmontagem dos exercícios e o controlo dos mesmo, sempre acompanhado com outro membro da equipa técnica.

Nos jogos, foi-me atribuído o aquecimento dos atletas suplentes antes de entrar e em outros a gravação em vídeo do jogo.

Protocolos dos testes utilizados

Velocidade Linear (5 metros e 20 metros)

Aquecimento: Os atletas deverão realizar 5 minutos de corrida contínua a uma velocidade constante de 10 Km/h; 3 minutos de mobilização geral (envolvendo os principais grupos musculares); 3 minutos de exercícios intensos (sprints curtos, skipping, corrida costas-frente, multissaltos frontais e laterais) 2 minutos de alongamentos dinâmicos. Antes de iniciar o teste o atleta deverá realizar 3 sprints de 5 metros e duas progressões (submáximas) de 25 metros.

Teste: Consiste na realização de 2 repetições de 5 metros na máxima velocidade e 2 repetições de 20 metros na máxima velocidade, com 3 minutos de pausa (passiva) entre as repetições. O atleta deve efetuar a saída segundo o estímulo do treinador. Não será dirigido ao atleta qualquer tipo de feedback antes e durante a realização do teste, somente no final de cada repetição. O atleta deverá colocar na linha de partida o pé dominante, devendo sair partindo de uma postura estática. O início do cronómetro e o fim deverá ser igual para todos os atletas.

Teste de Agilidade (*L-Agility Test*)

O teste de agilidade, pretende verificar a capacidade e velocidade com que o atleta altera a trajetória da sua corrida. Cada cone está distanciado em 5 metros. O jogador inicia alinhado com o cone A. Corre até ao cone B, regressa ao cone A, corre de novo até B, muda de direção até ao cone C, dá a volta pelo cone C, corre em direção ao cone B, contornando-o e dirigindo-se para o A. Tudo em velocidade máxima.

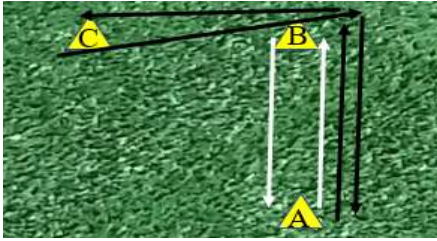


Figura 11: Representação esquemática do L-Test

Yo-Yo intermittent recovery test level 1

Preparação: Assegurar que o teste é feito numa superfície plana, que as distâncias estão marcadas com cones visíveis e às distâncias corretas (5 e 20 metros), que o som dos bips é perceptível por todos os elementos e a presença de uma folha e caneta para apontar os níveis que cada atleta chegou.

Aquecimento: Uma vez que se trata de um teste de intensidade progressiva, não é necessário efetuar aquecimento. A fase inicial do teste serve para os atletas se adaptarem às exigências do teste, tanto a nível fisiológico como de percepção do próprio teste (distâncias, bip).

Teste: Os participantes devem se alinhar ao longo da linha de partida (linha do meio), começando atrás da mesma. Ao sinal sonoro, devem percorrer os 20 metros até à próxima marca, chegando antes do sinal sono seguinte. No segundo bip, devem regressar para a linha de partida. Neste momento, os atletas possuem de 10 segundos de descanso, tendo de caminhar os 5 metros até à outra linha e regressar para iniciar nova corrida. A velocidade inicial do presente teste é de 10.0 Km/h, aumentando após os primeiros 40 metros para os 12 Km/h, de seguida para os 13 Km/h, começando nesta fase a aumentar 0.5 Km/h.

O teste termina quando, os atletas atingem o seu limite físico, não atinge a linha antes do sinal de áudio, quando o atleta parte antes do sinal sonoro.

Quando o atleta termina o teste, é necessário apontar o nível ou a distância total percorrida na última volta bem-sucedida. Posteriormente, aplica-se uma fórmula para conhecer o VO₂ máximo ($VO_{2max} (mL/min/kg) = IR1 \text{ distância (m)} \times 0.0084 + 36.4$).

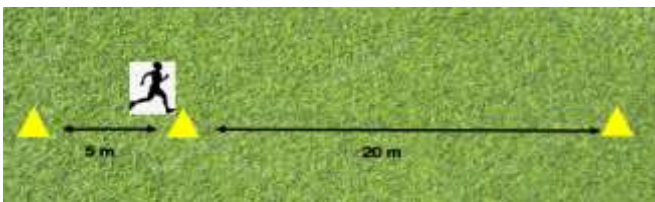


Figura 12: Representação esquemática do yo yo intermittent recovery test level 1.

Avaliação Geral dos Microciclos (Período Pré-Competitivo)

Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 1º Microciclo

Tabela 53: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 1.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Readaptação ao esforço, coesão grupal, trabalho da organização defensiva e avaliação físicas.

A primeira unidade de treino, iniciou com uma breve explicação, da equipa técnica aos atletas, dos objetivos primordiais e basilares da época desportiva, bem como as condutas a seguir, como por exemplo a intolerância para comportamentos desviantes por parte dos atletas, a falta de trabalhos dos mesmos e a falta de respeito pelo clube, companheiros e equipa técnica.

O trabalho incidiu principalmente na organização defensiva, no qual a maioria dos exercícios foram direcionados de modo a ensinar os comportamentos desejáveis pelos treinadores, como é exemplo, defender de modo compacto, com a última linha defensiva a reagir à bola coberta e descoberta, quando em posse do adversário.

Foi aplicado, por mim e pelo mister André Alves, antes de iniciar a segunda unidade de treino, avaliação de bioimpedância a todos os atletas, bem como anamnese e testes de flexibilidade.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Anamnese + Avaliação de flexibilidade - 09/07/2019									
2	Anamnese						Encurtamentos			
3	Nome	Idade	Operado	Problemas de saúde	Dores	Lesões	Psoas ilíaco	Reto femoral	Costureira	Posteriores
4	Atleta 1	16	Não	Nada	Não	Fubalgia a 3 anos	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado +
5	Atleta 2	17	Não	Nada	Anca	Não	Normal	Normal	Normal	Normal
6	Atleta 3	16	Não	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
7	Atleta 4	17	Não	Nada	Não	Entorse tibiotársica	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
8	Atleta 5	17	Talectúria	Nada	Não	Não	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado +
9	Atleta 6	17	Não	Azma	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
10	Atleta 7	17	Não	Nada	Não	Rotura posteriores da coxa	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +
11	Atleta 8	17	Não	Nada	Ombro	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
12	Atleta 9	17	Não	Nada	Não	Entorse tibiotársica	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
13	Atleta 10	16	Não	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
14	Atleta 11	16	Não	Nada	Tibiotársica	Entorse tornozelo	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado +
15	Atleta 12	16	Não	Nada	Não	Contusão joelho dir.	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
16	Atleta 13	17	umbilical	Nada	Joelho	Não	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado +
17	Atleta 14	17	Não	Nada	Não	Rotura posteriores da coxa	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +
18	Atleta 15	17	Apêndice	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
19	Atleta 16	16	Não	Nada	Costas	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
20	Atleta 17	16	Não	Nada	Não	Não	Encurtado -	Encurtado +	Normal	Normal
21	Atleta 18	16	Joelho	Nada	Não	Lesão de rotula e fratura na espinha da tibia	Normal	Encurtado -	Normal	Normal
22	Atleta 19	16	Não	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +
23	Atleta 20	17	Não	Nada	tibiotársica	Não	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +
24	Atleta 21	17	Não	Nada	Não	Rotura posteriores da coxa	Encurtado -	Encurtado -	Normal	Encurtado -
25	Atleta 22	16	Não	Nada	Costas	Não	Normal	Encurtado +	Encurtado -	Encurtado +
26	Atleta 23	17	Não	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado +
27	Atleta 24	16	Não	Nada	Não	Não	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado +

Figura 13: Resultados da Anamnese e testes de flexibilidade.

- Estações
 1. Salto pés juntos + saída em velocidade;
 2. Velocidade com mudança de direção;
 3. Slalom + deslocamentos com paragem a 1 pé;
 4. Saltos laterais + escada de agilidade + corrida com travagens.
- Realizar 4 minutos em cada estação, descansa 1 minuto entre cada troca, repetir 3 vezes.

A nível pessoal, foi uma semana de descoberta, uma vez que nunca tinha trabalhado com atletas com idades tão avançadas, no entanto foi bastante produtivo, no qual pude liderar e intervir em todo o processo avaliativo dos atletas, resultando num relatório por minha iniciativa elaborado e entregue aos treinadores, referente aos resultados encontrados nos testes de flexibilidade, anamnese e bioimpedância.

Considero, que todos os objetivos pré-definidos para esta semana de treino, foram cumpridos de modo assertivo, tendo, tal como referido em cima, uma carga física algo acima do expectável.

Análise do 1º jogo de treino – Estoril Praia

O primeiro microciclo de treino, foi concluído com um jogo de treino contra os juniores do Estoril, em casa do mesmo. Uma vez que, a esmagadora maioria dos atletas já trabalhou com a equipa técnica, no qual ingressei, o modelo de jogo já estava pré-estipulado, apenas necessitando de alguns ajustes e confirmações. Deste modo, o sistema tático utilizado foi o 1:4:3:3, alterando-se para o 1:3:4:3 quando o nosso guarda-redes batia o pontapé de baliza, de forma a sair a jogar. Foi opção do treinador, levar 22 atletas ao jogo, dando a possibilidade de todos jogarem uma parte.

Num jogo que acabamos por perder 5-1, o mais notório foi a condição física, com a do Estoril muito mais trabalhada e definida. A nível defensivo, a equipa, defendeu em bloco baixo, causando dificuldades ao adversário, tendo estes conseguido chegar à nossa baliza apenas quando a equipa quebrou fisicamente. Todavia, a última linha defensiva, da primeira parte, cometeu erros no alinhamento dos 4 homens, no qual caracterizo como uma situação normal, por nos encontrarmos ainda na primeira semana de trabalho.

A equipa do segundo tempo, esteve mais chegada ao desejado pela equipa técnica, anulando com eficácia as iniciativas dos atletas desequilibradores, que são extremamente

fortes no um contra um. Quando defendíamos em bloco alto nos pontapés de baliza do adversário, resultou em situações de recuperação de bola com perigo eminente.

A ponto como positivo, a coesão grupal, dado que em momentos de sofrimento a equipa uniu-se e lutou até ao último segundo e a capacidade posicional, na organização defensiva.

Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 2º Microciclo

Tabela 54: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 2.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino	Jogo	Folga

Objetivos: Readaptação ao esforço, coesão grupal e trabalho da organização ofensiva e avaliação físicas.

O 2º microciclo de treino, continuou com o foco na coesão grupal, para isto, foi aplicado exercício ao plantel, no qual juntaram-se em pares, sendo obrigatório não terem partilhado o balneário na época anterior, conversar um com outro sobre a sua vida (desportiva, pessoal, académica, etc) durante cerca de 3 minutos. Após este tempo, cada um falou sobre o seu colega para a restante equipa, deste modo, cada um dos elementos do plantel era apresentado ao grupo, emergindo um conhecimento mais holístico e integrado de todos. Na mesma linha de raciocínio, alguns exercícios em campo, foram também eles, direcionados para esta temática.

Foi aplicado, um teste de avaliação cardiorrespiratória, o yo-yo intermittent recovery test, level 1, no início da primeira unidade de treino, tendo a figura seguinte os resultados obtidos da avaliação.

	A	B	C	D	E
1	Teste yo-yo Level 1 - 15/07/2019				
2	Nomes	Speed Level	Distância total	VO2max	Avaliação
3	Atleta 1	19,2	2120	54,208	Bom
4	Atleta 2	17,4	1560	49,504	Normal
5	Atleta 3	Faltou			
6	Atleta 4	17,7	1680	50,512	Bom
7	Atleta 5	16,6	1320	47,488	Normal
8	Atleta 6	17,2	1480	48,832	Normal
9	Atleta 7	18,2	1800	51,52	Bom
10	Atleta 8	Faltou			
11	Atleta 9	17,5	1600	49,84	Normal
12	Atleta 10	17,7	1680	50,512	Bom
13	Atleta 11	17,2	1480	48,832	Normal
14	Atleta 12	16,2	1160	46,144	Normal
15	Atleta 13	17,3	1520	49,168	Normal
16	Atleta 14	16,2	1160	46,144	Normal
17	Atleta 15	Faltou			
18	Atleta 16	17,6	1640	50,176	Bom
19	Atleta 17	15,2	840	43,456	Normal
20	Atleta 18	17,3	1520	49,168	Normal
21	Atleta 19	17,4	1560	49,504	Normal
22	Atleta 20	Lesionado			
23	Atleta 21	19,7	2320	55,888	Bom
24	Atleta 22	17,5	1600	49,84	Normal
25	Atleta 23	18,5	1920	52,528	Bom
26	Atleta 24	17,1	1440	48,496	Normal

Figura 16: Resultado do teste Yo-Yo Intermittent test level 1.

Os resultados demonstram níveis normais para a equipa, sendo apenas 7 atletas com resultado bom. Ao verificarmos estes dados, a equipa técnica pretende que a capacidade cardio respiratória seja elevada ao longo da pré-época.

Com os dados da bateria de testes aplicados, na vigente semana e na semana anterior, elaborei um relatório (por iniciativa própria), com dados que considere relevante. Neste documento, que pode ser consultado na figura abaixo, saliento a necessidade de incorporar exercícios a jogadores com carências físicas, principalmente no âmbito dos encurtamentos musculares e no reforço muscular na direção de prevenir o aparecimento de lesões e na reincidência de já antigas.

Relatório da 1ª avaliação física

No âmbito da avaliação física do dia 9/7/2019, seguem-se indicações e propostas, que do caso ponto de vista, são feitas para melhorar e prevenir a saúde e performance dos atletas.

Propostas

1. Realizar antes do treino, 2 a 3 vezes na semana, exercícios amplos, trabalho de mobilidade articular e reforço da musculatura dos membros superiores (principalmente da musculatura leprotiva, ombros e abdômen da cruz).
2. Efetuar teste de força e ativação abdominal (teste de Kendall), para avaliar estatisticamente a condição física e posteriormente prescrição e planeamento de treino.
3. Existência de pontos sobre o posto médico e o campo, até 4, os atletas lesionados serem acompanhados e supervisionados pelos profissionais do posto médico e pela equipa técnica, trabalhando em segurança.
4. No caso do entender realmente que tipo de treino de ginásio realiza, com o objetivo de orientar e supervisionar de modo sério e adequado. Para tal, pedir os exercícios que efetua, o tempo, as repetições, as séries, as cargas e técnica utilizada.

Notas referentes à 1ª proposta

- Este treino de força, será adaptado e individualizado para cada atleta, consoante as condições, valores e historial clínico de cada um.
- Não ultrapassará os 15 a 20 minutos, com intensidade baixa a moderada, o que não irá interferir com o jogo fundamental.
- Possibilidade de realizar dentro de campo ou no posto médico, necessitando de pouco material.
- A ideia é que os atletas à medida que vão chegando, equipam e iniciam as treinas, não sendo estritamente necessário esperar que todos os jogadores estejam equipados para iniciar o treino.
- Por vezes, também será interessante logo após o aquecimento de campo, efetuar um trabalho mais físico, (velocidade, explosão, reforço muscular).

Figura 17: Relatório da 1ª avaliação física.

Nesta semana de trabalho, incidimos principalmente nos princípios gerais e específicos da organização defensiva, nunca descurando a organização ofensiva. Creio que os exercícios pensados e aplicados, foram eficientes para a boa compreensão das ideias do modelo de jogo, sendo mesmo possível de verificar uma crescente evolução de rendimento e dinâmicas setoriais e intra-setoriais, da equipa.

Para melhor entendimento ilustro dois dos exercícios principais do microciclo. No exercício da figura 18, a bola começa sempre da equipa verde no meio campo. Quando a equipa amarela recupera a bola tem de transitar rápido. Atrás da linha tracejada branca só defende os 4 jogadores da linha defensiva e o "6". Para contar como golo a equipa de amarelo deve estar toda em frente da linha tracejada a vermelha. No exercício da figura 19, o objetivo é ter as linhas defensivas juntas sem espaço entrelinhas para o adversário explorar, para tal, a equipa em posse de bola deve tentar passar com a bola controlada pela linha tracejada para marcar ponto. A equipa que defende deve, através dos princípios defensivos já trabalhados, deve impedir que isso aconteça.



Figura 18: Exercício de organização defensiva e transição ofensiva.



Figura 19: Exercício de compactar a defesa.

No que diz respeito há minha intervenção no microciclo, foi mais ativa do que a semana anterior, dado que, fiquei responsável pela aplicação, controle e análise dos dados do yo-yo intermittent recovery test, level 1, juntamente com o meu colega André Alves. Tive a oportunidade de elaborar e aplicar alguns exercícios de aquecimento durante o treino e nos dois jogos. Ainda participei com enorme responsabilidade e intervenção, nos

exercícios de coordenação motora, reforço muscular e flexibilidade, ao longo de todo o microciclo de treino. Neste âmbito, foi-me concedida a oportunidade de aplicar alguns exercícios de mobilidade e trabalho unipedal, antes do treino com os atletas lesionados. Por fim, assumi de modo repartido com o Mister André, a tarefa de filmar os jogos.

Análise do 2º jogo de treino - Belenenses

Por acordo entre os treinadores o jogo teve três partes de 30 minutos, com o objetivo de corrigir de melhor forma os erros cometidos pela equipa. A nossa equipa, iniciou o jogo com o sistema tático preferencial, 1:4:3:3, tendo apenas um médio defensivo. O jogo desenrolou-se contra uma equipa dum divisão superior, todavia a nossa equipa demonstrou capacidades defensivas muito elevadas na primeira parte, contudo dificuldade em pegar e assumir o jogo, encontrando muito pouco espaço para jogar no meio campo, recorrendo várias vezes às qualidades individuais e ao jogo exterior.

A segunda parte, começou com o mesmo sistema tático e jogadores, tendo sido trocada toda a equipa aos 15 minutos. Com os feedbacks do treinador, tanto a nível defensivo como ofensivo, melhorou imenso o preenchimento do espaço da grande área nos cruzamentos ofensivos e a linha dos quatro defesas mais recuados. No momento da troca de todos os atletas, sentiu-se uma melhoria na circulação de bola.

Na terceira e última parte, que retomou com os mesmos atletas que finalizaram o segundo tempo, identifiquei uma maior posse de bola, atacando também com mais objetividade à baliza adversária.

Em suma, destaco os maiores erros cometidos neste jogo no momento da pressão do pontapé de baliza adversária e na linha dos quatro defesas, uma vez que foi visível alguma dificuldade em retirar a profundidade quando a bola estava descoberta e em manter o alinhamento quando a bola estava coberta. Todavia, felicito o grande espírito de sacrifício de todos os elementos em campo, tendo existido uma grande entajuda e motivação por todos os atletas.

Análise do 3º jogo de treino - Linda-a-Velha

Novamente, foi utilizado o sistema tático 1:4:3:3 com apenas 1 médio defensivo. Tal como no jogo anterior, o tempo de jogo foi repartido de modo igualitário entre os atletas, tendo os guarda-redes realizado 30 minutos cada um.

Foi notória, a discrepância de ritmo e qualidade entre a equipa do Linda-a-Velha com as duas equipas já defrontadas por nós, sendo esta muito mais acessível, premissa

que foi comprovada não unicamente na vitória do Loures por 2 bolas a 1, mas também pela prestação da equipa. Na primeira parte, a equipa adversária conseguiu chegar à nossa baliza com perigo, através essencialmente de jogadas individuais e desequilíbrios do médio interior direito. Nestes termos, toda a equipa defendeu de modo compacto e assertivo, cometendo como é normal alguns erros de posicionamento em ambas as partes.

Em termos ofensivos, foi conseguido aplicar critérios já treinados nas unidades de treino, o privilégio do jogo interior construindo desde a zona de construção à zona de finalização, tendo faltado discernimento no momento de finalização.

Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 3º Microciclo

Tabela 55: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 3.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	Treino	Treino	Jogo	Jogo

Objetivos: Transições e consolidar os comportamentos já adquiridos até então.

O vigente microciclo, iniciou com três dias de folga, sendo justificado pela equipa técnica como um método de recuperação mais do foro psicológico do que propriamente físico, visto que é compreendido, por estes elementos, que a quebra poderá não ser o melhor para as questões fisiológicas. O presente planeamento, já foi aplicado em épocas anteriores com bastante êxito, contendo o mesmo intuito, isto é, deixar os jogadores recuperarem a nível psicológico, abstraírem-se e irem-se divertir, para quando voltarem a carga e a exigência serem aumentadas.

Neste microciclo, direccionámos os exercícios de treino, para os comportamentos que desejámos que os atletas adquiram nas transições defensivas e ofensivas. Numa reflexão aprofundada relativamente aos exercícios selecionados para cada unidade de treino, visualizo um ótimo transfere para os momentos no jogo, tendo existido a preocupação de transmitir estas noções para os atletas, questionando-os por vezes da aplicabilidade das tarefas que estão a exercer.



Figura 20: Exercício de Transição ofensiva.



Figura 21: Exercício de Transição defensiva.

No exercício de treino de organização ofensiva, a equipa de posse de bola deve fazê-la passar pela linha final. O jogador que o consegue, deixa a bola para o adversário e corre até à bandeira e volta para o jogo. A equipa que fica com bola deve aproveitar a superioridade numérica para atacar. As condicionantes da tarefa é para além do jogador que passa com a bola controlada pela linha, também ir até à bandeira o jogador que lhe fez o passe, criando uma situação temporária de 5x3. Já no exercício da figura 8, a equipa em posse de bola deve entrar em combinação direta na zona de finalização (linha tracejada) ficando 2x1. Quando isso sucede o treinador deve colocar uma bola na equipa que estava a defender (mas que nesse momento ficou com mais jogadores) de forma a que eles ataquem a baliza, obrigando os dois atacantes do adversário voltarem rapidamente e posicionarem-se a defender.

Apesar das preocupações serem as transições, os conhecimentos da organização defensiva e ofensiva continuaram a ser lembrados e aplicados. Considero que, existiu maiores feedbacks para a organização defensiva, tendo a ofensiva sido descurada, no qual eu encontro a ausência do treinador Pedro Abranja (responsável pela organização ofensiva), como o principal motivo deste acontecimento.

Tive a preocupação de participar e interagir cada vez mais nos exercícios de treino, além disto, assumi a tarefa de auxiliar e aplicar os meus conhecimentos, juntamente com o fisioterapeuta, na recuperação física de um atleta lesionado.

Foi introduzido no final dos dois treinos do presente microciclo, a escala subjetiva de esforço ou escala de Borg modificada. Este instrumento foi aplicado com o objetivo de compreender a intensidade e o cansaço dos atletas, porém estes dados são, atualmente, para familiar os atletas com a escala, para que futuramente sejam credíveis. Uma vez que, a pré-época é suscetível a sobrecargas de treino nos jogadores e que cada atleta tem ritmos de regeneração muscular e estilos de vida diferenciados, creio que seja importante aplicar esta escala no início do treino, com a finalidade de conhecer o *muscle soreness*, podendo ser necessário alterar as intensidades de treino para um ou mais jogadores.

Análise do 4º Jogo de treino - Sacavenense

Uma vez mais, foi planeado defrontar uma equipa de uma divisão superior, neste caso o recém-promovido à 1ª Nacional, Sacavenense, tendo o jogo acabado empatado por 3 – 3. O sistema tático permaneceu o mesmo 1:4:3:3, com apenas um médio defensivo.

Penso que, a pequena displicência na organização ofensiva durante o microciclo, refletiu-se no rendimento do jogo, principalmente na primeira fase de construção, tendo

sido demonstrado uma elevada dificuldade na circulação da bola, originando diversas perdas, que por sua vez culminou em dois golos. Introduzo, também, neste acontecimento, o fator nervosismo dos nossos atletas, por estarem a defrontar não só uma equipa teoricamente mais forte, mas uma equipa pela qual grande parte já passou, querendo demonstrar talento e trabalho, conduzindo os seus pensamentos para o resultado e não para aplicação e aprendizagem que a prática poderia proporcionar.

A enorme qualidade técnica e visão de jogo dos médios centros, conseguiu reduzir a dificuldade ofensiva que o Sacavenense causava, destacando principalmente o atleta David Rebelo, pelo seu trabalho posicional, serenidade e qualidade de passes de rotura que efetuou nesta partida tão equilibrada. No que diz respeito às transições ofensivas, o trabalho com sucesso foi ainda escasso, desperdiçando variadíssimas perdas de bola e descompensações posicionais que os médios oponentes estavam a proporcionar.

A nível defensivo, a reação à perda da bola terá, obrigatoriamente, ser um ponto a trabalhar, pela parcimónia e descompensação posicional, desequilibrando a equipa. Todavia, felicito a grande qualidade de pressão no pontapé de baliza da equipa adversária. Em todo o jogo, apenas foi conseguido, pelo Sacavenense explorar a sua jogada estudada no pontapé de baliza, sendo sempre bloqueada pelos nossos jogadores.

Análise do 5º Jogo de treino – Oeiras

Ao passo do jogo anterior, a equipa do Oeiras apresentou menor intensidade e dificuldade. Novamente, foi utilizado o sistema tático de 1:4:3:3 com um médio defensivo. Perante o olhar e preocupação dos atletas para o resultado, Pedro Abranja, procurou enaltecer uma vez mais que o importante é o processo e não o resultado, reforçando que os jogos de preparação servem para testar, aperfeiçoar e preparar a equipa para os jogos que realmente interessam, necessitando do comprometimento de todos bem com a concentração necessária em todos os momentos e fases do jogo

Para a equipa titular, optou-se por colocar os atletas que tiveram menos minutos de jogo na partida anterior a iniciar este jogo. Deste modo, o tempo é distribuído de forma mais igualitária, permitindo que todos demonstrem as suas capacidades, vontades e evoluções.

No mesmo seguimento de equipas já defrontadas, o Oeiras conserva a posse de bola, construindo muitas vezes a partir da sua 1ª fase de construção. Nestes aspetos, a resposta da nossa equipa, foi positiva, conseguindo anular e complicar várias iniciativas

do adversário, tendo sido poucas as oportunidades de perigo efetivo para as nossas redes. Porém, as 2ª bolas foram um ponto menos positivo na prestação, pela falta de coberturas e de agressividade na disputa de bola, essencialmente pelos atletas do meio campo.

Como referenciado na exposição do modelo de jogo, a procura de soluções no jogo interior é uma realidade que a equipa técnica quer implementar, pelo facto dos extremos serem pouco velozes. Foi notório, a vontade e o sucesso do jogo interior neste amigável, mas ainda assim a tendência natural do jogo exterior prevalece no modo de jogar. O exemplo da mais valia e da capacidade dos atletas em explorarem o jogo interior, foi um contra-ataque que se desenrolou após uma defesa do nosso guarda-redes em que com 3 passes interiores isolamos o nosso ponta de lança cara a cara com o guarda-redes, acabando por não se concretizar o golo com um remate ao lado da baliza.

Análise do microciclo - 1º Mesociclo, 4º Microciclo

Tabela 56: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 4.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Folga	Treino	Jogo	Jogo	Folga

Objetivos: Esquemas táticos, processo ofensivo e defensivo.

O 4º microciclo de treino, iniciou-se com uma palestra sobre nutrição com o recém-licenciado, em ciências da nutrição, André Rosa. Creio que para o contexto, foi uma abordagem bastante interessante e enriquecedora para os atletas, pois a nutrição é uma das chaves essenciais para a performance e prevenção de lesões dos atletas. Foi abordado, conceitos teóricos e básicos da alimentação, porém, na minha opinião apresentação poderia ter sido mais prática, explorando as refeições tipo, facultando mais opções e combinações para os atletas. Cada um dos presentes teve a oportunidade de questionar o nutricionista sobre dúvidas alimentares, sendo sempre respondidas com assertividade.

Uma vez que os atletas vinham de um conjunto de 4 dias de treino consecutivos, no qual os últimos 2 foram jogos com uma intensidade bastante elevada e foi reportado pelos atletas várias dores musculares, nomeadamente nos isquiotibiais, foi decidido que o primeiro treino da semana, seria dedicado à palestra de nutrição, ao aquecimento do fifa 11+ e aos esquemas táticos. Foi sugerido por mim e seguido por Pedro Abranja, que não se realizasse o exercício agachamento nórdico, no aquecimento fifa 11+, visto que

acarreta contrações excêntricas muito fortes nos isquiotibiais (músculos doridos na maioria dos atletas).

Relativamente aos esquemas táticos, treinamos os cantos ofensivos e defensivos, tal como está descrito na secção do modelo de jogo, esquemas táticos. Primariamente, apenas com a linha defensiva, depois só com a linha ofensiva e por fim a junção de ambas. No final do treino, ficaram 6 jogadores, escolhidos pelos treinadores, para treinarem os livres diretos frontais e as grandes penalidades, enquanto isso, realizei uma recuperação ativa com os restantes atletas, 5 minutos de corrida ligeira à volta do campo.

Creio que nesta unidade de treino, não tivemos em conta que os batedores estão a realizar contrações muito fortes, impedindo a correta recuperação dos músculos, podendo mesmo agravar o estado.

A segunda e terceira unidade de treino, caracterizaram-se por trabalhar com elevado foco os macroprincípios do modelo de jogo em organização ofensiva, nomeadamente a exploração do espaço em profundidade e a capacidade de finalização.



Figura 22: Exercício de organização ofensiva com ataque à profundidade.

O exercício da figura acima, é um jogo reduzido na forma 6x6 na qual os jogadores em posse de bola devem procurar fazer golo através de desmarcações de rotura pela linha defensiva. Cada golo marcado na sequência de uma desmarcação de rotura equivale a 2 pontos.

Referente à organização defensiva foi direcionado principalmente para a coesão do bloco defensivo, com maior ênfase na linha dos quatro defesas. A escolha destes objetivos assentou não apenas no planeamento feito no início da época, mas também nos erros detetados nos dois jogos anteriores.

Tal como referi anteriormente, tenho acompanhado, juntamente com o fisioterapeuta, o atleta lesionado, tendo incidido na recuperação muscular, através do fortalecimento de todos os músculos dos membros inferiores, do aumento da flexibilidade e mobilidade e pelo treino cardiorrespiratório, de modo a não perder estas adaptações. Apenas numa semana de treino específico, foram ganhos níveis de flexibilidade bastante interessantes, deixando nesta semana de referir dor no vasto medial. Está previsto iniciar

na próxima semana alguns trabalhos em campo, naturalmente de modo progressivo. Assim sendo, o primeiro treino poderá efetuar o exercício de aquecimento com a equipa e exercícios específicos fora do grupo. Na segunda unidade de treino, caso não seja reportado dor ou desconforto, poderá efetuar dois a três exercícios em campo, a velocidade não máxima. Prevê-se que no final da semana ou no início da seguinte seja possível integrar os trabalhos por inteiro, continuando com os exercícios de mobilidade articular e reforço muscular.

O último treino da semana, ficou marcado pela negativa, tendo mesmo Pedro Abranja terminado os trabalhos aos 20 minutos de treino, por falta da presença de elementos do posto médico, nas imediações do clube.

Análise do 6º Jogo de treino - Montijo

A partida amigável com o Olímpico do Montijo, acabará com 3 bolas a 0, saindo a nossa equipa vitoriosa. Mas, como refere Pedro Abranja, o que interessa nos jogos da pré-época são as prestações individuais e coletivas dos nossos jogadores, de modo a prepara-los para as finais que vão ser cada jornada.

Ao olhar friamente para aquilo que foi a realidade do jogo, entendemos que o nosso momento ofensivo teve por base as qualidades individuais dos nossos jogadores e não as interações coletivas, como é exemplo o constante confronto falhado de 1 contra 1 no último terço do campo, quando poderia realizar-se um cruzamento ou passe de rotura. Apesar disto, foram colocadas em prática algumas movimentações e dinâmicas, nomeadamente a entrada do extremo para zonas mais interiores, permitindo ou a subida do lateral ou a queda do médio para esta zona. Identifiquei, também, dificuldades no posicionamento dos nossos extremos, não compreendendo ainda o momento para abrir junto à linha e o momento para ocupar uma zona mais perto do corredor central.

A saída de bola pela primeira fase de construção, esteve neste jogo com melhores resultados do que em jogos anteriores, melhorando a qualidade do passe, a capacidade de jogar sobre pressão e a tomada de decisão, ainda assim, com erros fatais e comprometedores do resultado positivo.

Uma vez mais, no âmbito defensivo, a linha de quatro defesas encontra-se muito positiva em certos momentos do jogo e com lacunas em outras fases do mesmo. Estes atrasos no momento de retirar profundidade ao oponente, forneceu espaço nas nossas costas onde a bola foi colocada, obrigando a um esforço adicional para “limpar” a jogada. O jogo aéreo do meio campo deixa, a equipa técnica, um pouco apreensiva, perdendo

vantagem nesta ocasião. No sentido de piorar o contexto, as segundas bolas são constantemente perdidas pelo meio campo, tendo os defesas centrais de intervir com agressividade e assertividade. Continuando nos erros do meio campo, a falta de marcação pelos médios interiores, fez-se sentir em alguns momentos do jogo, permitindo ao oponente circular a bola com maior liberdade. Ambos os ponta de lança que atuaram, deviam pressionar os defesas centrais na sua fase de construção, mas a sua colocação menos positiva em campo dificultou esta tarefa, originando um maior desgaste físico que por sua vez proporciona uma menor concretização do objetivo.

Os momentos de maior perigo da equipa do Montijo, surgem por erros cometidos por nos, como é exemplo uma jogada do adversário pelo corredor direito, que é bem controlado e intersetado pelos jogadores do Loures, no entanto o alívio é defeituoso e direcionado para a entrada de área, resultando num remate que passou muito perto dos postes.

Foi um jogo onde as capacidades físicas tiveram de estar apuradas e ativas, visto que, a equipa da casa aparece com muita agressividade e privilegia o contacto físico.

Análise do 7º Jogo de treino - Amora

Encontro neste jogo, apontamentos deveras interessantes e necessários para encontrar a direção e o caminho ideal a desbravar durante a época desportiva.

O jogo iniciou com o habitual 1:4:3:3, com um médio defensivo. Os jogadores menos utilizados e não convocados do jogo anterior (Montijo), participaram no 11 titular, tendo oportunidade da maioria jogar 70 minutos, deste modo conseguimos dar minutos idênticos a todos os atletas e fazer uma gestão do cansaço dos mesmos.

Classifico esta partida com um jogo bastante equilibrado para ambas as partes, tendo naturalmente ascendentes e descendentes em algumas fases do jogo. A equipa adversária, apresentou-se num 1:4:4:2, pressionando bastante alto, motivo que originou algumas dificuldades na nossa 1ª fase de construção. Todavia, conseguimos ultrapassar esta nova barreira, variando rápido o centro de jogo com a utilização do jogo exterior. Nesta fase, felicito claramente o conjunto total dos atletas pelas suas movimentações e entreajudas, destacando o médio defensivo que atuou os 90 minutos, como uma chave mestre neste momento, demonstrando calma, qualidade de passe e receção e entendimento das necessidades de cada contexto. Creio que a maior dificuldade e erros cometidos pela nossa equipa no momento de organização ofensiva foi na zona da primeira fase de construção, uma vez que a falta de objetividade, pouca profundidade fornecida

pelo ponta de lança e a escassez de movimentos de rotura impossibilitou chegar com maior critério à área adversária. Ao defender bastante alto, a equipa do Amora projetava ambos os defesas laterais, abrindo espaço e desequilíbrios nos corredores laterais no sector mais recuado. Poderíamos ter insistido, com maior ênfase, nesta lacuna adversária, tendo sido explorado somente 1 vez pela nossa equipa, no qual resultou num lance de finalização com perigo.

Aplicação da “falta inteligente”, no meio campo após uma perda da posse de bola, estando a nossa equipa desequilibrada e em inferioridade, foi empregue em elevado número, pelos nossos atletas.

Tal como já tem vindo acontecer ao longo dos jogos amigáveis, a nível defensivo a equipa do Loures, correspondeu com uma boa performance, respeitando aquilo que são os princípios específicos e gerais de cada setor. Porém, o constante treino é importantíssimo nomeadamente, corrigir dois erros fundamentais e cruciais, o jogo em campo pequeno e a reação à bola coberta e descoberta. A primeira imperfeição, fica visível com o espaço entre linhas que a equipa deixou que fossem explorados pelo adversário, bem como pela baixa capacidade de reagir rápido à perda de bola, fechando espaço de modo compacto. A segunda, é perceptível pela falta de movimentação da linha dos quatro defesas ao baixar rápido as linhas no sentido de retirar profundidade, e o contrário a mesma coisa.

A nível físico, a resposta foi com intensidade prolongada, ou seja, foi obtido pela esmagadora maioria dos atletas que jogaram mais tempo, uma intensidade de jogo elevada, onde aos 60 e 70 minutos de jogo ainda conseguiam efetuar *sprints* a alta intensidade. Um aspeto negativo, é a continuação do sentimento de dores musculares, principalmente nos isquiotibiais. Acreditamos que a sobrecarga ao longo das unidades de treino e a falta de reforço muscular e flexibilidade desta musculatura, sejam os potenciais fatores que originam as queixas de dor.

O Jogo termina 3-2 para o Amora e com abundantes faltas de respeito e má conduta desportiva pelos atletas e treinadores, tal como já tinha vindo a ser prática desde o minuto 20 da primeira parte quando ocorre um corte um pouco mais intenso do nosso médio defensivo. Na minha ótica, estas atitudes mancharam o espetáculo que é o futebol, tendo o mister Pedro Abranja de intervir com firmeza e de modo apaziguador, tendo referido aos atletas que este tipo de comportamentos não será novamente permitido, podendo mesmo resultar numa expulsão do clube.

Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 5º Microciclo

Tabela 57: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 5.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Jogo	Folga	2 Treino	Jogo	Folga

Objetivos: Coesão grupal, Transições e comportamentos na 1ª fase de construção.

No seguimento, do sucedido no jogo de Sábado em casa do Amora, teve presença no 5º microciclo de treino, uma conversa entre a equipa técnica e o plantel. Foi reforçado a escassa tolerância para futuras situações idênticas, sendo o desagrado dos treinadores transmitido e salientado. Estas condutas desviantes, não podem suceder no patamar e na realidade em que estamos inseridos, pois a maioria dos jogadores apresentam ambições e objetivos no mundo do futebol.

Não obstante a este acontecimento, o restante microciclo correu com normalidade, existindo entrega elevada de todos os atletas.

No seguimento de mencionado na análise do microciclo anterior, o atleta lesionado, efetuou o exercício de aquecimento com a equipa e treino individual de ginásio e cardiovascular. Na 2ª unidade integrou a cerca de 70%, no jogo de quarta-feira entrou para realizar 15 minutos de jogo, sendo imposto a condição que não poderia rematar e realizar passes longos. O treino de sexta-feira foi feito com toda a normalidade, exceto uma vez mais dos remates e passes longos. Por fim, no jogo de Sábado, teve oportunidade de jogar 20 minutos, sentindo-se bem e sem dores. A nível de treino de ginásio, efetuou 3 treinos na semana, no qual direcionei para o equilíbrio muscular dos membros inferiores, para o ganho de mobilidade articular geral, fortalecimento dos músculos da zona lombo-pélvico e reforço de massa muscular dos membros superiores.

Após uma entorse no joelho há 3 semanas, de um dos nossos médios, está clinicamente apto para iniciar exercícios em campo, deste modo, fiquei encarregue da sua readaptação. Treinamos 40 minutos com e sem bola, onde utilizei exercícios de baixa intensidade e impacto articular, tendo apresentado pouca dor a nível do joelho, sendo aconselhado aplicar gelo e descanso até ao próximo treino em Loures.

Relativamente aos treinos técnico táticos com todo o plantel, direccionamos na primeira unidade de treino, exercícios para trabalhar a primeira fase de construção, lacuna visualizada no jogo com o Montijo. Na minha perspetiva, os exercícios foram escolhidos com um bom critério e aplicados com sabedoria e intensidade pelos atletas. O ponto negativo neste momento de treino, penso que teve na ausência de aquecimento adequado para o primeiro exercício de treino, o circuito físico. Assim sendo foi aplicado esta

atividade logo após 4 voltas ao campo, resultando numa maior probabilidade de lesão dos atletas e na minoria de performance devido à falta de preparação e ativação muscular e do centro nervoso central.



Figura 23: Exercício da primeira fase de construção.

Em espaço reduzido os jogadores realizam jogo formal na forma GR+10x10+GR tendo como objetivo trabalhar sobretudo a 1ª fase de construção e a ligação com a 2ª fase para chegada a zonas em profundidade. As equipas pontuam quando conseguem atingir as zonas em profundidade colocadas perto das áreas.

Zonas de pontuação:

- 1 ponto = entrada com bola controlada na zona;
- 3 pontos = entrada com combinação indireta.

As transições ofensivas e defensivas foi uma preocupação na 2ª unidade de treino, para tal, optamos por exercícios de dimensões reduzidas e com alta intensidade, fomentando a premissa de pressionar e recuperar rapidamente a posse de bola mal a perdemos, na outra extremidade, foram proferidos muitos feedbacks para o aproveitamento dos desequilíbrios defensivos dos adversários no momento da recuperação da posse de bola.

Na unidade de treino de sexta-feira, realizou-se um treino matinal direcionado para a coesão grupal, ligado com a *team building*, no qual foi bem acarinhado e apreciado pelos atletas. Creio que foi uma dinâmica deveras interessante para aproximar e unir toda a equipa, facultando oportunidade de entender melhor as fraquezas e pontos fortes de cada um. Este evento foi colocado neste dia de modo propositado e estratégico, para no treino da tarde pedir a cada um dos atletas para votar num jogador de modo a eleger os capitães.

O objetivo do treino da tarde, foi encarado para o melhoramento dos esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Pela saída de um dos treinadores adjuntos, assumi maior responsabilidade no aquecimento de jogo, passando das duas únicas funções de colocar os bebedouros num sítio estratégico e de recolher as bolas durante os exercícios para as mesmas funções mais a reposição de bola em dois dos 5 exercícios realizados no aquecimento de jogo.

Análise do 8º Jogo de treino - Linda-a-Velha

Uma vez mais, defrontamos a equipa do Linda-a-Velha, novamente com o sistema tático de 1:4:3:3, com um único médio defensivo e o adversário em 1:3:4:3.

Ao contrário do jogo anterior com esta equipa, onde nós dominamos quase todo o jogo principalmente na segunda parte, este jogo foi dominado pelo Linda-a-Velha até ao meio da segunda parte, momento no qual conseguimos assumir o jogo, marcar 2 golos e ter mais posse de bola, porém, não foi suficiente para sairmos vitoriosos do jogo, acabando por perder 3-2.

A maior dificuldade na primeira parte, que nos impediu de assumir o jogo foi a desorientação defensiva. Os nossos três jogadores mais avançados não realizaram a pressão treinada e pedida pela equipa técnica, principalmente na defesa dos pontapés de baliza. Os médios centros, estiveram bastante afastados uns dos outros, no qual o médio defensivo juntou-se muito aos centrais e os interiores muito aos corredores. Apesar da linha dos quatro defesas, reagirem bem à bola descoberta e coberta, não foi suficiente para impedir a equipa visitante a explorar o jogo interior e a profundidade. A posse de bola foi tão escassa, nesta parte, que quando nós tínhamos, ou a perdíamos rapidamente ou conseguíamos um momento de finalização por qualidade individual de dois ou três jogadores. A incapacidade de controlar o jogo e de permanecer com a posse de bola, devido aos vastos erros cometidos, gerou um desequilíbrio emocional nos atletas, bastante visível dentro de campo e essencialmente ao intervalo. Refletiu-se com grande vigor nos momentos de transição defensiva, uma vez que a reação à perda da posse de bola foi feita com pouca agressividade e fundamento.

O ajuste posicional feito pelo mister Pedro Abranja aos jogadores, no intervalo, e a alteração do ponta de lança, resultou positivamente dentro de campo, voltando mais perto da qualidade e sabedoria defensiva que vínhamos a mostrar ao longo da pré-época. Ainda assim, os erros continuaram presentes, com maior prevalência nos três jogadores mais avançados em campo, onde não conseguiram acertar a marcação e a primeira pressão. Com maior entendimento do que estava a acontecer dentro de campo, as substituições aos 65 minutos de jogo, refletiu no aumento de rendimento e qualidade de

jogo pela nossa equipa, conseguindo agora ter mais posse de bola, continuando a ter boa capacidade defensiva, fundamentalmente na coesão dos setores. Em termos ofensivos, nesta fase prevaleceu o jogo exterior e a procura da profundidade, resultando em dois golos em 15 minutos. A capacidade da conversão da finalização em golo, parece-me que foi positiva, visto que tivemos poucas oportunidades de finalização.

Creio que colocar um ponta de lança com poucas rotinas nesta posição e defrontar um sistema tático diferente do habitual, influenciou de modo negativo a organização defensiva, gerando um sentimento de frustração nos restantes colegas por falta de sucesso a defender.

Análise do 9º Jogo de treino - Casa Pia Atlético Clube

Último jogo da pré-época, que foi disputado no estádio Pina Manique, no Sábado de manhã, terminou com a derrota da nossa equipa por 2-0, no entanto penso que o resultado não reflete na realidade o que aconteceu na partida. Iniciamos o jogo com a possível equipa titular na primeira jornada do campeonato no habitual 1:4:3:3 com um médio defensivo tal como o adversário.

Vários foram os apontamentos positivos a nível defensivo e ofensivo nos primeiros 45 minutos pela nossa equipa, todavia em termos ofensivos, a construção na primeira fase de construção foi bastante interessante, conseguindo sair a jogar nos pontapés de baliza, culminando em muitas oportunidades de finalização. O jogo exterior foi frequentemente explorado, tendo os centrais e o médio defensivo encaminhado o ataque para estas zonas. Creio que muitas oportunidades, do jogo interior, foram desperdiçadas por estes jogadores, optando por colocar a bola nos defesas laterais ou nos extremos, que desenrolavam o jogo por esse corredor, sem também não procurarem o jogo interior. A procura de soluções de linhas de passe, pelos médios interiores e pelo ponta de lança, e os movimentos de rotura dos jogadores dos corredores laterais e pelo ponta de lança foram reduzidas neste período de tempo. Ocorreu, um lance em que a bola está na nossa posse a meio campo e procurou-se o jogo interior, no qual em 3 passes o nosso avançado fica 1 para 1 com o guarda-redes, acabando por não concretizar o golo. Nesta jogada, fica explícito o enorme potencial da capacidade da nossa equipa no jogo interior, devendo ser colocado em prática com maior frequência. A resposta à recuperação de bola foi díspar, isto é, tanto saíamos rápido no contra-ataque, como a posse de bola era privilegiada, jogando na opção mais fácil e segura, o que por vezes foi a escolha acertada

e em outras ocasiões, existia condições favoráveis para a criação de um momento interessante de finalização. A grande lacuna em termos ofensivos nesta primeira parte, foi a finalização, dado que os atletas não procuraram explorar este momento. No que concerne ao momento defensivo na primeira parte, a equipa portou-se muito bem, mostrando estar compacta em torno da bola, não deixando espaço para o adversário. A linha de 3:4:3 a defender os pontapés de baliza adversários, foi feita na com grande qualidade e critério, conseguindo posicionar muito bem e impedir todas as tentativas do Casa Pia, ao passo do jogo anterior contra o Linda-a-Velha. A reação à perda da posse de bola e a entreaajuda dos jogadores foi bem conseguida, demonstrando êxito obrigando o adversário a recuar no campo ou a perder esta posse de bola.

Na segunda parte, penso que posso dividir em dois diferentes períodos, no que diz respeito ao momento defensivo, ou seja, o momento antes e depois das substituições. Assim sendo, iniciamos o jogo a defender com critério e bem posicionados, quando foram alterados 6 jogadores, mais ou menos aos 70 minutos de jogo, a equipa entrou em crise, algum descontrolo posicional e menor agressividade na disputa de bola. A redução do rendimento defensivo, originou imediatamente a concretização de um golo pelo Casa Pia. A reação à bola descoberta e coberta pela linha defensiva mais recuada foi escassa e mal aplicada, por isto sofremos bolas nas costas com perigo iminente. O preenchimento da nossa área, no momento do cruzamento pelo equipa adversária, foi mal elaborado, estando os defesas sempre atrasados em relação aos avançados, por culpa do seu mau posicionamento. Na mesma linha, a reação às segundas bolas na entrada de área após os cruzamentos, foi também ela uma lacuna grave que nunca teria acontecido em jogos anteriores. O ponto positivo no momento defensivo, foi a pressão à saída do pontapé de baliza, tal como já teria acontecido na primeira parte deste mesmo jogo. Creio que a passagem do ponta de lança que jogou na primeira parte para o corredor lateral esquerdo, criou problemas defensivos, uma vez que não baixava para auxiliar os colegas a defender, criando-se momentos de 2X1 no corredor lateral. O momento ofensivo, continuou com a lacuna da finalização, onde criamos várias oportunidades, mas a sua concretização não foi executada com perícia e êxito. Aparentemente, o cansaço dos jogadores que não foram substituídos e a falta de intensidade de outros jogadores, contribuíram com grande ênfase para o ritmo mais baixo e o maior número de erros cometidos pela equipa.

Capítulo IV

Período Competitivo

Avaliação Geral dos Microciclos

Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 6º Microciclo

Tabela 58: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 6.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Transições, esquemas táticos, finalização.

Primeira semana de competição, ficou marcada pela saída do treinador adjunto Mário, para a escola do Benfica na Ucrânia. Perdeu-se uma peça fulcral e influente dentro do plantel e no funcionamento da equipa técnica, obrigando a uma maior união e responsabilidade dos treinadores. Juntou-se também, uma pequena conversa com o plantel, em prol da união de força e focalização nos objetivos da época. A nossa qualidade de jogo, coloca-nos numa posição favorável à passagem para a fase seguinte, a fase de campeão e de subida, não devendo nem por um segundo desprezar qualquer adversário, demonstrando em campo mais vontade e trabalho que o outro, pois estes dois fatores podem decidir o jogo, podem decidir o campeonato. Posteriormente, foi efetivada uma reunião com os capitães de equipa, para advogar o auxílio na união entre todos, tendo ser irradiado o pensamento de júnior de primeiro ano e o júnior de segundo ano, bem como, contribuir para a aglomeração dos companheiros para o objetivo, em momentos inóspitos.

A equipa técnica, opta por seguir as guidelines relativamente às intensidades e tipologia dos exercícios, servindo de base para os microciclos padrões seguintes. Quer isto dizer que, na primeira unidade de treino preocupamo-nos em recuperar os atletas que jogaram mais tempo no jogo de Sábado, dando um estímulo maior aos que não jogaram ou entraram já no final do jogo, não significa que deixamos os atletas correrem mais devagar, serem displicentes na disputa de bola ou que treinaram à parte, quer sim dizer que em vez de realizarem a tarefa durante 5 minutos, fizeram em 2 ou 3 minutos. Na 2ª unidade de treino, os exercícios caracterizavam-se por ter pouco espaço, recrutando muitos movimentos de mudança de direção, muitas acelerações e disputas de bola com pouco tempo de prática para cada exercício ou vaga. Ainda nesta unidade de treino, planeamos

exercícios de reforço muscular, mais especificamente na musculatura abdominal, lombopélvico, zona glútea e nos isquiotibiais. Posteriormente aos exercícios de reforço muscular, passamos para um circuito de saltos, mudanças de direção, sprints e travagens. Na terceira unidade de treino, efetuaram-se exercícios com um espaço superior ao treino anterior, com uma duração também ela superior, envolvendo mais atletas no qual trabalhamos maioritariamente a ligação entre os setores. Na última unidade de treino do microciclo, valorizamos com maior intensidade três pontos importantes, a velocidade, a redução de contacto físico e os esquemas táticos, deixando de lado o trabalho de força, para haver recuperação total até à competição.

A preparação do microciclo, foi elaborada com o objetivo de tocar na maioria os princípios e microprincípios do nosso modelo de jogo, tendo maior ênfase o trabalho da transição defensiva. O olhar mais prenunciado para esta transição, teve por base a falta de capacidade da nossa equipa reagir à perda da bola e da análise elaborada ao adversário em jogos anteriores (equipa analisada pelo mister André, ao longo da pré-época). Penso que, em ambiente de treino os objetivos foram cumpridos, sendo a transição defensiva e a pressão à saída do pontapé de baliza adversária, comprometidos pela atitude e conhecimento dos atletas. De outro modo a reação à perda da posse de bola, seja ela nos exercícios de treino ou em plena competição de Sábado, foi inadequada e insuficiente, motivo pelo qual originou insatisfação na equipa técnica nos treinos e em dois golos no fim de semana, deixando o adversário transitar e converter um golo sem pressão. Ao longo da semana de trabalho, pareceu-me alguma desorientação no momento da pressão ao pontapé de baliza adversária, ação demonstrada em competição, uma vez que não conseguimos tamponar esta saída, andando alguns jogadores perdidos. Relembro que durante grande parte da pré-época este momento tático foi aplicado com enorme precisão, classifico a alteração de jogadores no 11 inicial, nomeadamente, para a posição de ponta de lança, como influenciador para este sucedido, visto que não conheciam de modo holístico o processo defensivo. Na minha ótica, as soluções que eu encontro passa pela explicação através de vídeo e board do posicionamento de cada atleta no processo defensivo do pontapé de baliza, passando posteriormente para os exercícios de campo que trabalhassem estes momentos, (ressalvo que foi filmado todos os jogos e alguns exercícios de treino, nomeadamente os de pressão). Em relação à falha da transição defensiva, penso que passa pela disposição de cada atleta e não por questões táticas, neste sentido penso que foi feito um trabalho adequado pela equipa técnica.



Figura 24: Exercício de transição que não correu bem.

No exercício que não correu bem, ilustrado em cima, joga-se dentro do quadrado uma situação de 5x3. Os 5 jogadores pretendem manter a posse de bola sendo que a cada 4 passes conquistam 1 ponto. A equipa amarela procura tirar a posse de bola à equipa vermelha e caso consiga pode transitar para o quadrado em profundidade. Para isso pode utilizar o apoio fora do quadrado e se o conseguir fazer conquista automaticamente 1 ponto.

Condicionantes:

- Equipa vermelha: 5 jogadores dentro do quadrado realizam 4 passes = 1 ponto;
- Equipa vermelha: Jogadores podem jogar com o apoio fora, no entanto o passe não é contabilizado;
- Equipa amarela: Jogadores conseguem ligar a transição com o apoio fora do quadrado = 1 ponto;
- Equipa amarela: Transição não pode ser feita com passe longo.

Análise do Jogo de Sábado (Ac. Santarém)

No Sábado, dia 17/8/2019, teve início o campeonato de Juniores A, da 2ª divisão nacional série D, com uma temperatura a rondar os 25º e a vitória do Grupo Sportivo de Loures por 4-2. Foi bem recebida, a ótima entrada da equipa neste campeonato, pelo menos em termo de resultado final, sendo importante para motivar os atletas no jogo seguinte, caraterizado como mais complexo e exigente.

Nos primeiros 25 minutos de jogo, o controlo do mesmo foi totalmente da nossa equipa, conseguindo manter a posse de bola e criar situações de finalização, todavia, a maioria da circulação ao longo de todo o jogo, foi feita pelos nossos defesas. Creio que um dos erros para este sucedido, foi os médios interiores estarem constantemente colados aos extremos, não baixarem para virem dar linha de passe saindo o médio defensivo, tendo apenas acontecido uma jogada na primeira parte e com sucesso, ou estarem demasiado baixos para serem eles a iniciarem o transporte da bola para zonas de finalização. Por isto, foi explorado em demasia o jogo exterior, principalmente o do lado

esquerdo, caindo, o médio deste lado, muito junto da linha destes jogadores. Classifico como um erro, dado que condicionava o jogo não abrindo espaço para os jogadores deste corredor jogarem e terem linhas em zonas mais interiores. O primeiro golo sofrido advém de um lance de livre direto, no qual surge por uma falta irracional cometida por um nosso jogador, uma vez que não existia necessidade de realizar uma falta perto da nossa área, quando tínhamos superioridade numérica e as linhas de passe cortadas.

Ao intervalo, foi projetado a necessidade de tamponar rapidamente a transição ofensiva do Santarém, demonstrar maior agressividade sem bola e marcar pelo menos 1 golo nos primeiros 15 minutos de jogo. Foi ainda questionado, o porquê de não realizar cruzamentos quando temos a possibilidade de os fazer uma vez que o preenchimento da área está bem feito.

O segundo período, aparece novamente com grande passividade e falta de intensidade da nossa equipa quando está sem bola, principalmente no momento de transição defensiva. A falta de marcação, entreajuda e acomodação de todos, resultou na libertação de um médio adversário que teve tempo para olhar ao longo de todo o campo e escolher a melhor opção de passe, ao fazê-lo, aproximou a bola da nossa baliza que por falta de agressividade ao portador da bola facultou um remate desprotegido, culminando em golo. A equipa desorientou-se emocionalmente, tomando atitudes menos positivas e irracionais. Com a entrada de um médio interior e de um ponta de lança possante, a equipa conseguiu acalmar e “pegar” no jogo uma vez mais. Ambos os jogadores, apresentam boas características nos termos de colocar gelo no jogo quando é necessário e acelerar o mesmo quando é devido, o posicionamento em campo melhorou tanto a nível defensivo como ofensivo e um transporte da bola mais seguro para as zonas de finalização. A reviravolta no resultado, albergou emoções positivas, fazendo rejuvenescer o conjunto do Loures não deixando ocorrer mais jogadas de perigo junto da nossa baliza. Tal como na primeira parte do jogo, foram tirados poucos cruzamentos hesitando variadíssimas vezes dando mais um toque, mais um passe, mais um drible, acabando por perder a posse de bola ou voltar para os centrais. A gravidade é exponenciada pelo facto de as substituições terem contribuído para a colocação de jogadores muito altos e com bons índices no jogo aéreo, dentro da área adversária.

O resultado, não representa na realidade a complexidade e dominância do jogo, no qual o Loures teve muita dificuldade em sair a jogar, no controlo emocional ao desanimar, cometemos erros por desconcentração e atitudes irracionais, bem como pela baixa intensidade na transição defensiva.

Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 7º Microciclo

Tabela 59: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 7.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Coesão grupal, transições, organização e pressão ao pontapé de baliza.

Ao longo da pré-época, assistimos alguns jogos do, permitindo corrigir pontos do nosso sistema de jogo. A pressão ao pontapé de baliza, foi uma das mudanças que efetuamos, ao passar o habitual 1:3:4:3 para um 1:4:4:2, onde os dois atletas mais avançados seria o extremo previamente definido por nós e claro o ponta de lança, isto porque, vínhamos a ter dificuldades no 1:3:4:3 e o Real jogar com dois médios defensivos, deste modo, um ataca o espaço do portador da bola e o outro a fechar um dos médios defensivos, quando a bola roda de lado, rodamos também. A nossa ideia foi também alterar dois atletas, um médio e o ponta de lança, para darem mais “musculo” e velocidade ao jogo, respetivamente.

No seguimento da semana anterior, continuamos com o objetivo primordial nas transições defensivas, tendo sido o grosso dos exercícios em volta desta temática, porém as dinâmicas ofensivas com finalização foi uma preocupação durante este microciclo, por tal exemplifico um exercício de treino utilizado para este efeito.



Figura 25: Exercício de dinâmicas ofensivas com finalização.

Para este exercício, a equipa em superioridade numérica deverá criar situações de finalização na baliza com GR. A outra equipa, quando recuperar a bola, deverá atacar para entrar com a bola dominada numa das portas.

Penso que os exercícios escolhidos durante o vigente microciclo, foram idôneos para o jogo de sábado, dado permitir corrigir erros posicionais e comportamentos menos positivos que identificamos no jogo frente ao Ac, Santarém.

Creio, que a disciplina e vontade de vingar e vencer têm sido um pilar ainda pequeno e enfraquecido, a intensidade aplicada nos exercícios, a revolta dos atletas por não receberem a bola em condições ou porque o colega optou pela solução menos boa e a falta constante de caneleiras durante os treinos por vários jogadores emergiu um

sentimento de ansia, pela equipa técnica, em relação ao comportamento no sábado. Assim sendo, no treino de terça-feira foi aplicado corrida intervalada durante 20 minutos de treino, como modo de recriminação e chamada atenção. No final do treino de quinta-feira, Pedro Abranja, contou uma história sobre motivação, confiança e definição de objetivos para alcançar o sucesso, com o propósito de envolver todos os intervenientes sobre algo em comum.

Por falta do treinador de guarda-redes, por motivos profissionais, levou-me assumir, por vontade própria, a tarefa de aquecer os três guarda-redes em todas as unidades de treino, aplicando os exercícios específicos prescritos e explicados pelo treinador de guarda-redes. Apesar da falta de experiência em treino desta posição, classifico o meu desempenho como muito positivo, conseguindo não reduzir a intensidade destes exercícios em relação ao treinador mais experiente neste campo. A introdução dos guardiões da baliza nos exercícios com os atletas de campo, foi tida em consideração, passando logo a integrar assim que terminava o aquecimento específico. Para além, desta intervenção em todas as unidades de treino, também efetuava com regularidade treinos de força e explosão, prevenção de lesões e aumento de mobilidade com o atleta que já chegou lesionado, no ginásio. Com o segundo atleta, o treino passava por recuperação da sua lesão no joelho devido a uma entorse, com diagnóstico exato por descobrir, uma vez que nunca foi feita um exame, por motivos pessoais. Com o atleta recém lesionado nos isquiotibiais, o trabalho foi estruturado e aplicado em sintonia com o posto médico, no qual a sua lesão estaria associada com uma mialgia de esforço nos posteriores da coxa esquerda, assim a sua recuperação foi feita com sucesso, não apresentando dor no treino de quinta feira. O controlo de alguns exercícios bem como a sua montagem esteve presente nas minhas tarefas. O treinador principal, pediu-me que realizasse um trabalho físico com dois atletas que entraram mais tarde na equipa, para tal direcionei o treino para agilidade e componente cardiovascular, visto que são os fatores menos trabalhos nestes dois jogadores.

A nível físico, todos os objetivos foram cumpridos, recuperamos um atleta, melhoramos outro com grande ênfase. Em termos técnico-táticos, foi descurado a saída de bola pela primeira fase de construção o que poderia ter-se constituído como nefasto pois o adversário defende com linhas muito altas e dificuldade na basculação. Relativamente às competências psicológicas, uma vez mais trabalhamos de modo incisivo e árduo para evoluir e “acordar” os jogadores para mostrarem mais agressividade com e sem bola e maior vontade de ganhar, na mesma direção menor egoísmo e

individualidades. É sentido por toda a equipa técnica, que muitos atletas colocam os seus objetivos individuais em primeiro lugar, não tendo capacidade e maturidade suficiente para lidar com o medo de falhar e com momentos inóspitos no futebol. É deveras interessante verificar que o ego de cada um sobressai e não deixa que os jogadores entendam que quanto melhor estiver o clube, melhor ele irá estar e vice-versa. Enquanto treinador, penso que poderia ser interessante, fazer um novo teambuilding, mas desta vez em que todos teriam de participar e contribuir para a tarefa ser bem-sucedida, por exemplo terem de cozinhar um almoço e todos teriam de trabalhar.

Enquanto treinador estagiário em evolução, acredito plenamente que estou mais sábio, experiente e rico do que a semana anterior, tendo saído da minha zona de conforto com os aquecimentos dos guarda-redes e procurando e partilhando de modo mútuo novas ideias e métodos de trabalho com o posto médico na recuperação dos jogadores.

Análise do Jogo de Sábado (Real SC)

O adversário apresentou-se num 1:4:4:2 durante a primeira parte, contrariamente à segunda parte e a todos os jogos que tínhamos visualizado deles durante a pré-época, num 1:4:3:3. Como foi habitual até então, na nossa equipa, continuou num sistema tático de 1:4:3:3 com um único médio defensivo.

A má entrada da nossa equipa ofereceu 2 golos ao adversário, custando a derrota por 2 – 0 do Loures frente ao clube de Massamá. O primeiro golo foi convertido de um canto nos primeiros 5 minutos de jogo. Antes deste, tinha ocorrido um primeiro canto, também para a equipa vitoriosa, no qual consegui-o colocar a bola dentro das nossas redes através de uma falta de marcação nossa, posteriormente seria anulado por falta sobre o nosso guarda-redes. No canto do golo, a mesma falta de marcação voltou a acontecer. Atitude a partir deste momento começou a piorar drasticamente, não mostrando agressividade, vontade de ganhar, espírito de sacrifício e coesão grupal, passando a estar cada vez mais presente, a discussão com os colegas e atitudes irracionais. Deste modo, o segundo golo acontece por culpa nossa, visto que, de um livre nosso à entrada da área, colocamos a bola nos pés de um jogador adversário sozinho, este ao colocar a bola num jogador perto da nossa área, é feita uma falta desnecessária, por fim, no livre a falta de marcação e uma má abordagem do nosso guarda-redes permite o segundo golo do Real.

Apesar da, postura e atitude desadequada dos nossos atletas em campo, conseguiram por vezes fazer chegar a bola à baliza adversária com perigo e alguma criatividade e critério, no entanto no ecumênico do jogo a superioridade foi sem dúvida

da equipa da casa, que entrou forte, agressiva, intensa e com grande vontade de vencer o seu primeiro jogo no campeonato.

O ambiente no balneário ao intervalo, foi intenso e pesado, com o Mister Pedro Abranja, a transmitir os seus pensamentos de modo efusiva. A sua intervenção restringiu-se à tentativa propositada de “acordar” os nossos jogadores, através do seu discurso agressivo, chamando atenção que com esta postura não irão conseguir alcançar os objetivos coletivos e individuais. Alterou-se dois atletas neste momento, um médio interior, por fadiga, colocando um central nesta posição na esperança de trazer mais agressividade na disputa de bola, entrando um jogador para a posição de central, a segunda substituição foi a troca direta do defesa lateral direito, para existir mais projeção do mesmo, velocidade e agressividade na disputa de bola.

Felizmente, o segundo tempo é disputado de modo totalmente diferente pela nossa equipa, apresentando agora maior vontade de ganhar e controlar o jogo. Ansiedade de não sair derrotado e não mostrar má imagem para o exterior, pressionou individualmente cada atleta, aproximando estes do erro e da imperfeição, sendo visível na quantidade de finalizações. Com a maior disposição da nossa equipa, não permitiu que o Massamá consegue-se controlar o jogo e sair a jogar com facilidade. Nos últimos 25 minutos, o jogo tornou-se muito vertical, passando a jogar com 3 defesas, em que um dos centrais passou para ponta de lança.

A alteração de atitude foi fundamental para não sofrer mais golos na segunda parte, sendo também interessante para compreender que quando queremos jogar e mostramos vontade temos equipa para enfrentar qualquer que seja o adversário da nossa série. Os pontos menos positivos que eu considero neste jogo, foi a clara falta de atitude na primeira parte, as discussões dentro de campo, a ausência de um jogador que ajuda-se acalmar os colegas e a fazê-los “acordar”, o não aproveitamento dos cruzamentos pois o guarda-redes contrário tinha muitas dificuldades a sair dos postes e por fim o jogo direto que foi utilizado com tanta intensidade, partindo o jogo e perdendo várias bolas, para o defesa central do Real, que é forte nas bolas altas. As substituições realizadas, tiveram êxito na qualidade de jogo, trazendo mais segurança e projeção dos nossos laterais.

Enquanto treinador, teria feito a substituição dos extremos, médio centro e ponta de lança mais cedo do que os 75 minutos, teria intervindo logo aos 60 minutos, para conseguirmos mais posse de bola no meio campo adversário e a partir daí encontrar soluções para a finalização.

Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 8º Microciclo

Tabela 60: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 8.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Coesão grupal, finalização, estimular agressividade e competitividade.

A semana de trabalho iniciou com um diálogo entre jogadores e equipa técnica, relativamente à perceção de cada um do jogo de Sábado. Acredito que foi produtiva e enriquecedora para ambas partes, mesmo tendo sido poucos jogadores a quererem intervir.

O treino de segunda-feira, objetivou a recuperação ativa, para isto realizou-se corrida continua de 12 minutos, mobilização articular, nova corrida de 12 minutos, pequena palestra com os atletas que jogaram mais de 45 minutos seguido de mais 12 minutos de corrida continua, enquanto isto, os restantes atletas fizeram jogo de 7 contra 7 mais guarda redes, por fim toda a equipa fez um trabalho de abdominal. No 2º treino da semana e após o aquecimento de jogo normal, foi aplicado um circuito com mudanças de direção, saltos e coordenação. Por motivos de falta de tempo, deixamos de lado dois jogos reduzidos e condicionados que tinha sido planeado, que consistiam em trabalho de resistência com bola. Assim sendo, foi efetuado um jogo reduzido condicionado com o objetivo de defender alto para evitar o passe longo, pressionando o adversário logo após o primeiro toque. Os Guarda-redes ficam dentro da caixa e são utilizados como alvos para receberem o passe da equipa que ataca para esse lado. Contudo, ambos podem jogar no processo ofensivo das suas respectivas equipas. Sempre que um Guarda-redes recebe dentro da caixa, essa equipa ganha um ponto. O passe pode ser feito de qualquer lado do campo.



Figura 26: Exercício de pressão alta.

No 3º treino do microciclo aplicamos um exercício de aquecimento que proporciona muita comunicação entre os atletas. Após o aquecimento deveríamos ter

realizado exercícios de finalização, no entanto e uma vez mais por falta de tempo, passamos diretamente para o jogo em campo inteiro de 11X11, com alguns atletas reagirem mal ao facto de sair da suposta equipa titular, não se esforçando devidamente.

Na última sessão de treino antes da competição, realizamos os exercícios de finalização que seria suposto aplicar na unidade de treino anterior, mais um trabalho da linha defensiva, ao modo de como reagem à bola descoberta e coberta, à movimentação da linha de quatro à basculação de corredor em corredor. Por fim, fizemos um jogo de futebol Holandês, com três equipas.

Neste microciclo de treino, preparamos para defrontar uma candidata assumida para os dois primeiros lugares da tabela, uma equipa muito batalhadora dentro de campo e que por norma coloca muita intensidade no jogo e agressividade no ataque à bola. Concordo e corroboro com o facto de existir a necessidade de a equipa levar um abanão para entender que este rio que está a ser navegado não é o mais correto e o que vai desaguar aos objetivos definidos por todos. Não acredito da necessidade fisiológica em perder 30 minutos de treino para alguns e um treino inteiro para outros no sentido de recuperar ativamente os jogadores, dado que já passou as 48 horas, este trabalho não confere ganhos a nível das capacidades físicas para nenhum atleta nem gera grande impacto num sistema fisiológico quase recuperado. Para além disto, um treino sem bola ou com apenas 30 minutos de contacto com a bola a nível psicológico é desmotivador e frustrante para indivíduos que adoram ter a bola nos pés, contudo um dos objetivos foi “castigar” pela atitude demonstrada em campo no jogo de Sábado.

A literatura é unânime em explicar que o trabalho de potência e coordenação motora deverá ser efetuado com ausência de fadiga e com recuperações completas, todavia não foi o que aconteceu neste microciclo de treino. No início do planeamento, a sua introdução seria no final do treino, o que por um lado poderá ser justificado por alguns pela necessidade de trabalhar movimentos sob fadiga para que durante o jogo esteja mais preparados, por outro o risco de lesão é exacerbado e os ganhos de potência e coordenação não são reais, ou seja, não estamos a trabalhar estas qualidades físicas mas sim outras distintas, por exemplo a resistência muscular. A passagem para logo após o aquecimento foi positiva na minha opinião, porém o tempo em prática e a intensidade exigida não deixou os atletas recuperarem entre cada repetição, não estando novamente a treinar as qualidades desejadas. Enquanto treinador, optava por exigir máxima intensidade em exercício, mas entre cada repetição descansar devidamente.

No âmbito da tática, treinamos unicamente as dinâmicas dos interiores com os extremos e ponta de lança, no exercício de finalização, a movimentação dos quatro defesas num único exercício e a basculação rápida de um corredor para o outro. Penso que poderia ter sido colocada mais exercícios táticos gerando na mesma intensidade e cansaço as atletas, por exemplo através de jogos reduzidos condicionados. O afastamento do esférico foi propositado pelo treinador Pedro Abranja, apesar de não concordar a 100%, uma vez que poderá ser aumentado drasticamente a intensidade do treino sem retirar a bola, isto é, efetuar um intervalado de 10 ou 12 minutos, ou inserir um exercício com bola logo no início do treino em que ao apito teriam de correr o mais rápido possível até um ponto e voltar para o exercício tendo de continuar a realizar a tarefa.

A nível de lesões, o atleta lesionado no isquiotibial voltou aos treinos após uma semana de tratamento entre mim e o posto médico. Tal como referido no microciclo anterior, na última sessão de treino efetuou alguns exercícios em campo sem dor, continuando inexistência de queixas. O atleta lesionado no joelho, depois de fazer tratamento médico (ultrassom) e alguns exercícios comigo para o reforço muscular e mobilidade articular nomeadamente pélvica, do joelho e tibiotársica, reportou diminuição de dor. No último treino, um atleta, sentiu dor no tornozelo da perna esquerda, tendo sido assistido por mim, uma vez que o posto médico estaria fechado. O meu aval foi uma pequena entorse sem elevada gravidade, no entanto aconselhei Pedro Abranja em deixar o atleta retirar-se do treino para colocar de imediato gelo, na chegada do fisioterapeuta, foi confirmado o meu diagnóstico, podendo ser convocado para Sábado.

Análise do Jogo de Sábado (Torreense)

Ambos os adversários jogaram em 1:4:3:3, com apenas um médio defensivo, tendo permanecido ao longo de todo o jogo.

A equipa titular, sofreu ligeiras alterações, referente ao jogo anterior, no sentido de colmatar erros cometidos, as alterações foram todas suportadas por razões pensadas, refletidas e discutidas entre o Mister Pedro Abranja e a sua equipa técnica. A troca dos guarda-redes, teve por base o comportamento desviante do atleta mais utilizado, discutindo várias vezes com os colegas, criticando e desmotivando-os. A notícia do seu afastamento foi recebida pelo jogador com frustração e desânimo, não se comportando da melhor forma no aquecimento do seu compatriota.

Finalmente, a equipa comportou-se com seriedade e vontade de vencer, conseguindo realizar uma primeira parte muito forte a nível da atitude e concentração.

Esta alteração de paradigma permiti-o jogar de igual para igual frente a uma equipa agressiva na disputa de bola, não tendo medo no confronto das primeiras e segundas bolas, pelo contrário, conquistando praticamente todas as primeiras e segundas bolas.

O adversário, demonstrou durante toda a partida o privilégio do jogo direto, esticando sempre que possível, renunciando-se nos últimos 25 minutos de jogo, principalmente para o corredor central. Por este motivo, grande parte do tempo a bola passava no ar, sendo bombardeado constantemente. O único jogador do Torreense que colocava a bola no chão e tentava furar a defesa adversária através da sua enorme qualidade técnica era o médio interior esquerdo, os restantes, nomeadamente o médio defensivo esticavam sempre o jogo. Na outra extremidade, a equipa do Loures colocava constantemente a bola no chão, querendo sair a jogar com passes curtos e objetivos, no entanto não deixava de jogar na profundidade quando era necessário, para surpreender e para acalmar o jogo. Falando de acalmar o jogo, penso que existe uma carência de experiência e discernimento para saber quando devemos desacelerar o jogo retirando o ascendente adversário e quando podemos acelerar para concretizar o objetivo, o golo. O deslumbramento de alguns atletas da nossa equipa poderia, juntamente com a lacuna anterior, comprometer a vitória, causando por vezes momentos de finalização e de construção de jogo pelo adversário. Apesar do equilíbrio entre a performance de ambas equipas, creio que ocorreu uma ligeira ascendência nossa, desperdiçando oportunidades de finalização frente a frente com o guarda-redes que poderiam ter saído caras.

Ao intervalo uma injeção tática foi dada aos atletas, explicando que as movimentações dos extremos devem ser mais objetivas e regulares, que na nossa primeira fase de construção os três jogadores da frente devem subir ainda mais para puxar a linha defensiva para trás do meio campo. Foi ainda pedido ao médio interior para não ficar constantemente junto dos centrais na primeira fase de construção, uma vez que juntamos muitos atletas em torno da bola e perdemos uma movimentação.

De igual modo ao fim de semana passado, a finalização foi o nosso calcanhar de Aquiles, desperdiçando por inúmeras vezes situações frente a frente com o guarda-redes, devendo ser mais trabalhado durante os treinos. As substituições foram elaboradas no sentido de dar mais velocidade e frescura ao jogo, colocando dois extremos e um médio interior. Concordo com a substituição do ponta de lança por um médio defensivo aos 15 minutos do apito final, pois um dos extremos passou para ponta de lança, o médio interior passou para a linha e baixamos os atletas dos corredores laterais, passando quase para um

1:4:5:1, porém não concordo a 100% com a decisão de colocar um jogador em campo com poucas características defensivas, sendo mesmo menos um a defender.

Pelo facto de o adversário ter jogadores fisicamente muito fortes e defender em bloco médio pressionando com muita agressividade no meio campo obrigou-nos a optar na grande maioria das vezes pelo jogo exterior, parecendo mesmo algum receio em explorar o jogo interior. No entanto, quando insistimos no jogo interior, conseguimos variar o centro de jogo e chegar com perigo à baliza adversária.

Análise do microciclo - 2º Mesociclo, 9º Microciclo

Tabela 61: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 9.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga

Objetivos: Preparação física (explosão, prevenção de lesões), coesão grupal e melhoramento dos princípios gerais e específicos dos quatro momentos de jogo.

Os jogos da seleção de Portugal, leva a que a presente semana seja de paragem de competição a nível de clubes. Não tendo, o Loures, nenhum atleta a ir à seleção, tivemos todos os jogadores disponíveis para o microciclo de treino.

Na ótica da equipa técnica, a paragem será ideal para reforçar a preparação física dos atletas que apresentam, a olhometrô, menor capacidade de contacto físico com os adversários, menor coordenação motora, menos utilizados que necessitam de ganhar ritmo e visualmente com menor explosão em jogo. Neste âmbito, fui desafiado para liderar e aplicar este processo aos atletas que em conjunto pensamos que apresentam maior carência a nível físico. O estímulo de treino teve por base a força explosiva. Uma vez que, tivemos folga segunda-feira e treinamos terça, quarta, quinta e sábado, decidi que em duas unidades de treinos (terça-feira e quinta-feira), estes 5 jovens estariam sobre minha alçada durante o treino todo, nos restantes treinos integravam a equipa de modo natural.

É verdade e natural que os jogadores de futebol não gostam de treinar em campo sem tocar na bola, ficando ansiosos e frustrados quando assim o é. Por este pressuposto, os exercícios de aquecimento de ambas as unidades de treino tiveram o esférico juntamente com exercícios de mobilidade articular, o sentido de aumentar e colmatar lacunas a nível do ROM. Tive a preocupação de introduzir também exercícios com bola nos últimos 15 minutos de treino, na terça-feira, utilizei o exercício que pode ser

visualizado na figura a baixo, em que o jogador 1 passa para o jogador 2 e corre pelo lado esquerdo das marcas sem olhando para a bola e para a frente, o atleta número 2 devolve a bola em passe longo. O atleta 3 sai rápido para defender as duas balizas, efetuando 1X1. A rotação é feita da seguinte forma, jogador 1 para o lugar do jogador 3, jogador 3 para o lugar do jogador 2 e o jogador da posição 2 para o lugar do jogador 1.

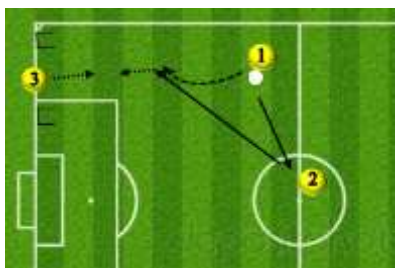


Figura 27: Esquema do exercício.

Na unidade de treino de quinta-feira, o último exercício teve uma duração de 6 minutos, pausa de 1 minuto e 30 segundos e mais 6 minutos de 3X3 mais joker e baliza, devendo a cada apito meu correr 20 metros e regressar rapidamente ao exercício continuando.

Tanto na unidade de treino de terça e quinta-feira, os exercícios específicos de preparação física foram direcionados, tal como já referido em cima, para questões de prevenção de lesões, coordenação e força explosiva. Deste modo, deixo em baixo a descrição dos exercícios planeados.

Terça: O aquecimento iniciou com os restantes colegas, onde realizaram rabias de 5 minutos, com 2 minutos e meio de mobilidade articular e ativação muscular, mais 5 minutos de rabias e novamente 2 minutos e meio de mobilidade articular e ativação muscular.

A fase fundamental, foi dividida em 4 momentos, no primeiro dividi os atletas em dois grupos, um fazia exercícios de coordenação motora na escada de agilidade e o outro exercício de trabalho de pés ao contornar os pinos, de modo mais específico, coloquei 6 marcas em linha reta peradas por 6 metros, em cada marca o atleta teria de realizar *skipping* muito curto e muito rápido à volta da mesma, saindo o mais rápido possível para a próxima marca para efetuar o mesmo, se na primeira volta contornava todas as marcas no sentido dos ponteiros dos relógios, na segunda fazia no sentido oposto.

Se no momento anterior trabalhamos coordenação motora, passamos agora para o trabalho de força explosiva no espectro de ausência de carga externa, assim sendo, cada atleta teria de fazer três saltos frontais unilaterais (sempre com a mesma perna), em que

o último teria de ser o mais explosivo possível e aterrava neste com ambos os pés, faziam o mesmo para o lado contrário e descansavam 2 a 3 minutos para nova série. Esta tipologia de trabalho permite aos atletas não só evoluírem na sua força explosiva, mas também em aprender absorver as forças de compressão que extam sujeitos na sua atividade desportiva.

O seguinte conjunto de exercícios foi pensado na mesma optica que o anterior, neste caso, o atleta fazia um salto lateral unilateral, passando rapidamente para um salto frontal com a mesma perna aterrando com ambos os pés. O objetivo é o atleta permanecer o menor tempo possível no chão entre o salto lateral e o salto frontal, trabalhando a sua força explosiva e agilidade. Naturalmente o exercício respeitou a multilateralidade, tendo cada atleta de fazer para ambos os lados com ambos os pés, tendo um período de descanso entre o 1 minuto e 30 e os 2 minutos, pelo facto de ser um exercício unilateral que permite descansar menos tempo. O quarto e último momento da fase fundamental, foi o exercício com bola acima explanado.

Quinta: Novamente, o aquecimento foi feito em conjunto com os restantes companheiros, no sentido de não os afastar do grupo. A divisão desta unidade de treino consisti-o em três momentos, o primeiro com exercícios de agilidade e força explosiva, o segundo com exercícios de reforço muscular e por fim com um exercício com bola, explicado acima, com uma componente no trabalho cardiorrespiratória.

Nos exercícios de agilidade e força explosiva, o primeiro exercício foi realizado o mais rápido possível pelos atletas, sendo a mudança de direção explosiva e vigorosa. O exercício consistia em 5 marcas no chão separadas em linha reta, mais ou menos 30 centímetros, em que o atleta deveria saltar lateralmente sempre com uma perna, quando chegava na quinta marca, regressava para o outro lado com a mesma perna, fazia 15 a 20 segundos a cada perna, dependendo do cansaço. Após fazer 4 vezes a cada perna com 2 minutos de descanso entre cada série, passava para os saltos verticais para cima da bancada (tendo um degrau bastante elevado), logicamente que o exercício não foi feito com as chuteiras, mas sim com ténis desportivos que previamente foram pedidos aos atletas. O exercício foi realizado com 4 séries de 6 repetições e 3 minutos de intervalo.

Na vertente de reforço muscular, foi aplicado duas superséries de dois exercícios, a primeira supersérie foi 10 agachamentos unilaterais e 10 repetições de lunge lateral, tendo descansado 90 segundos entre cada série, repetindo mais 2 vezes. A seguinte supersérie, foram 10 repetições de agachamento nórdico e 20 segundos cada lado de pallof press, descansando 90 segundos e repetindo mais 2 vezes.

Esta semana de treino que foge do microciclo padrão, por isto decidimos realizar o trabalho acima descrito com alguns atletas, com os restantes quisemos ter a preocupação de rever os princípios e subprincípios dos momentos do jogo, nomeadamente, a zona de pressão no pontapé de baliza adversária, efetuamos exercícios da primeira fase de construção no sentido de compreenderem quando podem sair a jogar e quais as soluções a privilegiar, a reação rápida à perda da posse de bola e a exploração do momento da transição ofensiva, querendo surpreender os adversários com transições rápidas e criteriosas. Por não termos encontrado adversário disponível para jogar connosco no sábado, decidimos realizar um treino em que dividimos a equipa em duas, na qual iriam competir para vencer o jogo e poder atribuir um “castigo” ou consequência ao derrotado.

Creio que um dos grandes problemas da equipa na qual estou a estagiar, é a imaturidade dos atletas, não suportando o não e adversidade, reagindo mal quando os momentos não vão no caminho que estes pretendem, exemplificando de modo fácil, são as atitudes de muitos atletas quando percebem no exercícios de 11X11 do treino de quinta feira que não estão na equipa titular, não demonstram que os treinadores estão enganados, bem pelo contrário validam as escolhas com a falta de trabalho, empenho e foco na tarefa. Estes comportamentos desviantes, não só prejudicam os próprios atletas por cortar a evolução, mas também diminuem a evolução dos companheiros que querem intensidade e complexidade. Entre equipa técnica este assunto é muito debatido, não conseguindo chegar a nenhum consenso pelo motivo e na construção de estratégias eficazes superar.

Enquanto treinador, teria feito uma distribuição e gestão das unidades de treino diferente, no qual treinava de terça a sexta-feira, no sentido de dar o fim de semana de repouso e férias aos atletas. Considero que este miminho seria importante para as questões psicológicas dos mesmo, dado que durante toda a restante época não existirá oportunidade de terem um fim de semana livre onde poderão viajar com os pais e amigos, pensando também no início do ano letivo para alguns jogadores. Um ponto extremamente positivo que eu considero neste microciclo foi a introdução de exercícios específicos de preparação física para alguns atletas, no entanto deveria ter sido alargada para outros atletas. Não aconteceu pela minha ausência em dois treinos, por motivos pessoais. O sucesso e a grandeza desportiva, não acontecem por um treino e por um momento positivo isolado, devendo ser consistente nas cargas e estímulos de treinos, quer isto dizer que, não poderá ocorrer treinos específicos de preparação física para os jogadores de modo pontual e esporádico, deverá ser elaborado um plano de treinos consistente e adequado a cada individualidade, sendo aplicado e ajustado semanalmente.

Até ao dia de hoje, só tive ordem de realizar exercícios específicos com os atletas clinicamente aptos, de modo a realizar a ponte para desportivamente aptos, após este período, o atleta deixa de ter contacto com exercícios preventivos, aumentando uma vez mais a probabilidade de lesão. A exceção, são os atletas que se deslocam diretamente a mim, em busca de planos de treinos para fazerem em ginásios ou quando vão de férias, sendo só passados com autorização do Mister Pedro Abranja, que entrega de imediato o seu aval. Todos os planos de treino são prescritos segundo as necessidades do atleta (experiência no treino de força, capacidades físicas, tempo disponível e altura do dia que consegue realizar os treinos) e os materiais disponíveis, a figura seguinte ilustra um plano de treino prescrito a um dos atletas, com tempo para treinar da parte da manhã e com alguns materiais em casa.

Plano de Treino
Grupo Sportivo da Louren - António A.

Segunda e Quarta

Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Duração
	Apalhamentos mediais	3	10 c/10 p/vez	1'
	Apalhamentos laterais	3	10	30"
	Cal Canas unilateral com peso	3	8	
	Condição em colunadas	3	10 metros	30"
	Cal Canas	3	10 c/10 p/vez	
	Hamstring Walk	3	20"	
	Ponte lateral	3	10"	

Treino

Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Duração
	Exercício	3		
	Flexões	3	10 vezes	30"
	Exercício	3	10	
	Exercício	3	10	30"
	Exercício	3	20 vezes cada lado	50"

Figura 28: Treino prescrito a um dos atletas.

Ocorreram cinco lesões na vigente semana, três nos isquiotibiais e as outras duas devido a um contacto físico vigoroso entre dois atletas, ficando um lesionado do pé, possível fissura óssea, sem possibilidade de realizar exame e outro com micro rotura no reto femoral e adutor longo na perna direita, tendo sido avaliado por um fisioterapeuta fora do clube onde realizou o seu tratamento, mas estabelecendo sempre o contacto comigo, relativamente ao tipo de tratamento e evolução do mesmo.

A nível pessoal, esta semana de treinos foi agredoce, isto é, teve momentos muito positivos no qual entendi a minha paixão e real contributo para a equipa, no planeamento e aplicação de exercícios para os atletas que estiveram sobre minha responsabilidade e por momento menos positivos devido a minha ausência por motivos pessoais.

Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 10º Microciclo

Tabela 62: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 10.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga

Objetivos: Aumento da competitividade e melhoria da organização e transição ofensiva.

A semana iniciou algo atribulada com a notícia da eventual falha ao jogo frente ao marítimo, devido a problemas financeiros que o clube está a passar. O transmitido pelos dirigentes, foram três alternativas, não comparecer ao jogo e assumir a derrota, tentar adiar o mesmo para novembro, encontrando até lá novos financiamentos e negociar com a federação e por fim tentar arranjar um fundo de manuseio rapidamente para concretizar a viagem. A notícia, não foi transmitida de imediato aos atletas para não alarmar e não existir um provável desleixo dos atletas, deste modo, apenas foi transmitido no terceiro treino da semana que possivelmente não iríamos à Madeira, tendo sido confirmado no treino seguinte pelos dirigentes do clube a toda a equipa. Por este motivo e tal como referenciei em cima, demos o fim de semana livre aos atletas, pois poucos serão os fins de semana livres que existirão ao longo da época e para alguns, será o último antes de iniciarem as aulas.

De todos os atletas lesionados da semana anterior, apenas o atleta com a dor no reto femoral e adutor longo da coxa direita integrou a equipa no último treino da semana, tendo treinado sem dor, sendo pedido ao mesmo para se resguardar no contacto físico, nos remates e passes longos. Este mesmo atleta, esteve sobre minha alçada juntamente com um dos atletas com dores nos posteriores da coxa durante a semana inteira. Ambos os atletas, efetuaram exercícios específicos de reforço muscular e mobilidade articular para a melhoria da sua patologia, fizeram também, trabalho de manutenção da componente cardiorrespiratória. A evolução destes dois jogadores foi interessante, um deles consegui-o recuperar totalmente integrando a equipa, tal como mencionado acima, o outro reduziu drasticamente as dores. Os restantes atletas, não integraram a equipa nesta semana nem efetuaram trabalho de recuperação comigo, apenas tratamento no posto médico.

As dores nos isquiotibiais, são os mais recorrentes na equipa de sub-19 do Loures, sendo na minha opinião fruto da enorme carga física na pré-época, interligada intimamente com a ausência de trabalho de reforço muscular e mobilidade articular com os atletas. Iniciar um protocolo de exercícios de mobilidade articular duas vezes na semana antes dos treinos, principalmente para os atletas com maior carência a nível de

mobilidade e dores musculares e exercícios de reforço muscular uma a duas vezes na semana após os treinos, creio que seria o primeiro passo a ser dado para melhorar este quadro e avalanche de lesões.

Por estar quase todo o treino em contacto com os atletas lesionados, realizando a sua recuperação, não consegui acompanhar com grande ênfase o treino técnico tático, onde os objetivos centralizaram-se no aumento da competitividade e apreensão dos princípios da organização e transição ofensiva. Dos muitos exercícios que visualizei e estive mesmo voz ativa na sua prática, apercebi-me que tiveram elevado sucesso, sendo disputado com maior atitude e determinação por parte dos jogadores, nomeadamente no treino de quarta-feira, onde dividimos a equipa em três, realizando um tornei em espaço reduzido e condicionado, tal como ilustrado na figura abaixo. Deste modo, os níveis de competitividade foram aumentados com relativo sucesso, tendo sido uma competição saudável para todos os membros.



Figura 29: Exercício com sucesso na entrega dos atletas.

Enquanto profissional, creio que aprendi bastante com esta semana de treinos, a planear exercícios para melhorar a lesão dos atletas e ao mesmo tempo planear exercícios que permitem aos atletas não perder tanta forma física, sem ferir e intervir na recuperação.

Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 11º Microciclo

Tabela 63: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 11.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Coesão grupal, finalização e organização e transição ofensiva.

Após duas semanas sem competição, uma por paragem devido às seleções, outra pelo adiamento da viagem à Madeira para defrontar o Marítimo, iniciamos a semana com o foco máximo para defrontar a equipa que lidera, na atualidade, a tabela da série D da 2ª Nacional do Campeonato de Juniores A.

Ao longo destas três semanas de ausência de competição, tocamos em todos os aspetos essenciais ao futebol. A coesão grupal e a resolução de conflitos grupais, foram os mais tocados e privilegiados. No treino de quarta feira, foi pedido a todos os elementos da equipa de juniores A, equipa técnica e atletas, chegassem mais cedo ao clube para uma reunião para esclarecer dúvidas e opiniões, bem como para entender quais são os objetivos e direção que cada um quer seguir. Assim sendo, foi pedido e autorizado, pelo treinador Pedro Abranja, dando carta branca aos jogadores para exporem abertamente e honestamente as suas crenças sobre qualquer assunto relacionado com a nossa equipa. Na conversa, foi abordado vários temas, como a falta de entrega e intensidade nos treinos e jogos, onde as opiniões dividem, colidem e corroboram entre os atletas, isto porque, por um lado é concordado por todos, que ocorre uma falta enorme de intensidade e entrega nos exercícios, por outro os métodos para este incremento de intensidade é visto por uns pela disputa de bola mais intensa e agressiva no qual os restantes terão de acompanhar, mas por alguns atletas, isto poderá ser prejudicial pelo aumento da probabilidade de lesões e pela real razão da disputa de bola mais intensa, não sendo para aumentar a intensidade, mais sim com intuito de magoar. A equipa técnica é unânime na opinião que o aumento de intensidade em treino e competição é urgente e para isso todos deverão disputar cada bola, cada metro e cada centímetro de modo agressivo e efusivo, porém em treino a cautela de não ferir e magoar os companheiros é essencial, pois é necessário estarem todos na melhor forma possível para vencer. A temática dos objetivos individuais e coletivos, também foram discutidas, sendo entendido que muitos apresentam a vontade e o foco de atingir escalões profissionais de futebol, neste caminho foi transmitido por nós, que para alcançar objetivos individuais é fundamental que os coletivos sejam apreendidos, uma vez que quanto melhor estiver a equipa, melhor e mais visibilidade terá o jogador.

Relativamente aos atletas lesionados, tivemos uma semana agridoce, onde dois atletas tiveram uma melhoria deveras interessante, sendo que um deles já treinou sem qualquer limitação, e uma regressão nos outros dois jogadores. Esta regressão aconteceu no treino de segunda-feira, treino que cheguei 20 minutos atrasado por motivos profissionais. Este atraso não permitiu que eu transmitisse a minha opinião ao treinador principal sobre integrar estes atletas, dado que o meu ponto de visto é que a introdução deverá ser progressiva e ajustada individualmente, quer isto dizer que o atleta que está lesionado e não treina de modo intenso à duas semanas, não pode iniciar logo o primeiro treino a 100% com exigências físicas elevadas. Um dos atletas foi tratado por um fisioterapeuta externo ao clube, por vontade própria e familiar, o seu fisioterapeuta

autorizou a sua introdução no treino com a equipa, o departamento médico do Grupo Sportivo de Loures, teve a mesma opinião. Todavia e reforço, o que referenciei acima, os atletas não devem passar de duas semanas com ausência de atividade para o treino com os companheiros, devendo sim passar por um ou dois treinos à parte supervisionado, no qual o atleta será testado e preparado para as contrações vigorosas que será solicitada em treino. Pela falta destes passos, após cerca de 30 minutos de treino, o atleta sentiu novamente dor de magnitude elevada, forçando a sua paragem. O segundo atleta que ressentiu a dor, também se ausentou do treino com os companheiros após mais ou menos 30 minutos de treino pela dor elevada nos seus isquiotibiais que ainda não estariam preparados para tal exigência física. Este jogador, esteve durante 1 semana a fazer treino de reforço muscular comigo, sempre em sintonia com o posto médico, no entanto a intensidade que eu forçava a colocar era muito reduzida, devido às dores ainda apresentadas. Ainda assim, no primeiro treino da semana, o posto médico, que agora apresenta dois departamentos distintos, isto é, apresenta um fisioterapeuta na casa dos 60 anos, com crenças e métodos próprios e da velha guarda, enquanto que o outro é uma clínica de fisioterapia contratada, com métodos e crenças diferentes do outro fisioterapeuta, deu alta também a este jogador, permitindo que o mesmo alinha-se no treino de modo normal.

Durante toda a semana, fiquei encarregue do trabalho de reforço muscular e trabalho em campo de dois atletas lesionados, sendo que o terceiro jogador faltou em dois dias e nos outros teve de sair mais cedo. O trabalho que fiz, baseou-se no trabalho primeiro concêntrico e só depois excêntrico caso não sinta dor, dos isquiotibiais, no aumento de flexibilidade e mobilidade articular nas articulações coxofemoral, do joelho e nos músculos em geral dos membros inferiores. Foquei-me também, na manutenção da componente cardiovascular, sendo crucial para a retoma à atividade física após a recuperação da lesão. Exercícios com mudanças de direção e com bola foram introduzidos progressivamente ao longo da semana, consoante os feedbacks de dor que os atletas reportavam. Creio que as melhorias ao longo da semana, foram positivas, tendo os atletas melhorado e conseguido exercer movimentos mais intensos e complexos com menor sensibilidade de dor, no entanto um dos jogadores, estava sobre o efeito de anti-inflamatórios e analgésicos, receitados pelo fisioterapeuta do clube, por isto a intensidade foi incrementada com muita precaução, dado que a falta de dor poderá ser aos comprimidos ingeridos.

No âmbito dos aspetos, técnico-táticos, frisamos no trabalho dos comportamentos da organização e transição ofensiva, apesar do treino da organização e transição defensiva estarem presentes. Penso que, os exercícios escolhidos foram importantes para defrontar uma equipa que apresentou em outras competições, lacunas defensivas, principalmente nos atletas do meio campo.

Na figura 30, está representado um meinho em pentágono, estando presente o trabalho de transições, podendo mesmo ser introduzido na fase final de aquecimento. No exercício, os jogadores em posse de bola têm como objetivo realizar 5 passes consecutivos frente à estrutura defensiva de 4 jogadores.

Condicionantes:

- Equipa s/ PB em caso de recuperação transita para equipa em PB com passe (o jogador a quem é realizado o passe não transita para defender, transitando os outros 4 elementos;
- 5 passes equipa em PB=1 ponto.



Figura 30: Meinho em pentágono.

A nível pessoal, acredito que os meus conhecimentos evoluíram no sentido crescente com o contacto e planeamento que realizei junto dos atletas a recuperar. Todo este processo, obrigou-me a procurar ainda mais informação sobre este tipo de lesão e os métodos de reabilitação.

Neste microciclo de treino, enquanto treinador, penso que tentava ter mais cautela e informação sobre a introdução dos atletas clinicamente aptos nos exercícios com os colegas, auxiliando com os conhecimentos dos restantes membros da minha equipa técnica.

Análise do Jogo de Sábado (Oriental)

A equipa adversária, apresentou-se num esquema tático de 1:4:3:3 com apenas um médio defensivo. A nossa equipa alinhou no mesmo sistema tático, porém optamos por alterar a disposição dos médios centros para este jogo, não só para dar mais segurança,

mas porque as coisas não estavam a correr como era desejado no meio campo, por isto, o triângulo foi invertido passando a jogar com dois médios defensivos. Ao olhar e comparar com as exibições anteriores, o nosso meio campo conseguiu-o estar muito mais equilibrado e ativo na transição da bola desde a primeira fase construção até à fase de finalização, sendo o responsável primordial pelo fornecimento das oportunidades de perigo. Visualizei, que o médio defensivo que foi sempre titular até então, apareceu no jogo muito mais liberto e com menos receio de ter a bola no pé e transporta-la para a frente, colocando um pouco de lado os constantes passes para trás e para o lado.

Em termos gerais, o jogo foi bastante equilibrado e disputado pelas duas equipas, com um ligeiro ascendente da nossa parte, todavia, não foi suficiente para terminar o jogo com a vitória, não conseguindo mais do que um empate, no entanto ficou um sentimento de desilusão e alguma injustiça pelo trabalho que empregamos em campo, apesar dos erros e falta de qualidade na finalização. A equipa do Loures, mostrou compromisso, foco e entrega ao objetivo, tendo uma atitude e mentalidade de guerreiro e vencedora, conseguindo ganhar a maioria das primeiras e segundas bolas, ganhar no contacto físico e na capacidade de construção e circulação de bola.

A primeira parte, foi disputada com uma enorme qualidade e nível futebolístico, pelos nossos jogadores, não dando oportunidade ao adversário de circular e construir jogo, sendo imediatamente abafado. A linha defensiva de quatro homens alinou-se muito bem, mostrando sintonia e conhecimento de jogo, ao baixar a linha quando a bola estava descoberta, subindo quando estava coberta, antecipando-se aos oponentes recuperando inúmeras bolas e sendo implacável nas bolas altas, sem deixar abertas para os avançados aproveitarem. A alteração do triângulo no meio campo, gerou, nos primeiros 15 a 20 minutos de jogo, alguma confusão entre os médios centros, sendo visto o médio mais avançado (geralmente conotado como número 10), ainda com o vício de cair, tanto atacar como a defender, para o lado esquerdo, pelo motivo de ter jogado muito tempo a interior esquerdo. Posteriormente às constantes correções e chamadas de atenção por parte dos treinadores, o posicionamento foi alinhado e cumprido com sucesso. O nosso golo, fez-se sentir em ambas equipas, levando o adversário a baixar o ritmo e a intensidade, ao passo que a nós fez querer ainda mais e não desistir até converter o segundo golo. A vantagem e autoestima dos nossos atletas, gerou uma quebra na intensidade e displicência nos passes, permitindo à equipa visitante ter um ascendente iniciando a criar oportunidades de perigo, nomeadamente um livre à entrada da área que fez embater a bola na trave. O resultado foi para o intervalo a favor da equipa da casa, por 2 bolas a 0.

O Oriental, entrou com muita vontade e intensidade no jogo, controlando os 10 minutos iniciais, todavia as oportunidades de perigo foram escassas. Estava a vista a necessidade extrema de aumentar o resultado para o 3 a 0, para acalmar e desanimar o adversário, porém, o melhor que conseguimos foram quatro oportunidades de grande perigo. As lesões fizeram-se ressentir na equipa, forçando a entrada de médios interiores para o lugar dos extremos que já apresentavam um cansaço extremo, não conseguindo dar apoio a defender nem qualidade atacar. Aos 70 minutos de jogo, já tínhamos esgotado todas as substituições, fazendo uma troca direta entre os defesas laterais direito, pelo facto de o titular já ter visto um cartão amarelo na vigente partida, a troca de um médio centro e dos dois extremos pelo cansaço apresentado e o ponta de lança. A ausência da permissão de uma nova paragem, ressentiu-se quando aos 15 minutos finais o nosso guarda-redes foi expulso, obrigando um central assumir a defesa das redes. A expulsão surge de três erros fatais da nossa equipa, um porque a linha de quatro defesas não retirou a profundidade, quando a bola estava descoberta, oferecendo a possibilidade de levar a bola nas costas, outro pela falta de comunicação entre os jogadores (defesas centrais e guarda-redes), que correram todos com os olhos postos na bola, não tendo a mínima noção onde estavam os colegas, por fim porque não seria necessária e entrada tão agressiva do nosso guarda-redes para cortar o lance. O golo não nasce do lance livre que resultou na expulsão, nasce sim 5 minutos depois por uma perda de bola desnecessário do nosso médio centro mais avançado que quis fintar o adversário quando tinha linhas de passe seguras. A inexperiência do defesa central que assumiu a posição do colega expulso, impossibilitou a defesa do primeiro remate à baliza. Uma vez mais, o mesmo médio centro volta a perder a bola quando a equipa estava desequilibrada, mas estaria a dar linhas de passe seguras, forçando a falta do defesa central em zona frontal e perto da entrada da área. Como era de esperar, o remate a baliza, ainda que fraco culminou em golo e no empate. O resultado manteve-se até ao término do jogo, com um ascendente claro do Oriental, fase a um Loures reduzido a menos um e desorientado.

Creio que, não ter guardado uma substituição para os últimos 10 minutos finais, a falta de eficácia na finalização que colocava a nossa equipa a vencer por uma margem maior e mais segura e pela falta de capacidade de alguns atletas em entender que em certos momentos não podemos inventar e facilitar foi o responsável primordial para não ter vencido, o atual primeiro classificado. Depois de conhecer os resultados e as repercussões de uma determinada ação torna-se mais fácil criticar e melhor os comportamentos e as decisões. Assim sendo penso que a gestão das substituições deveria

ter sido mais controlada, (gestão que já teria sido discutida em tempos pelos elementos da equipa técnica).

Análise do microciclo - 3º Mesociclo, 12º Microciclo

Tabela 64: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 12.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Jogo	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Trabalhar o jogo interior, 1ª fase de construção, esquemas táticos e transição e organização defensiva.

Pela observação e análise que foi realizada pelo treinador André Alves e das informações transmitidas ao treinador Pedro Abranja, pelo treinador do Marítimo, a equipa do Sintrense, por norma, apresenta-se num sistema tático de 1:4:3:3, tendo apenas um único médio defensivo. Os atletas mais “perigosos”, são os dois da frente com grande qualidade técnica e física, porém o defesa lateral esquerdo, projeta-se muito na fase ofensiva deles, demorando muito a reagir à transição defensiva da sua equipa. Relativamente aos cantos, nos jogos observados, foram todos batidos ao primeiro poste, todavia no jogo na Madeira, todos os cantos foram para o segundo poste. Entendemos esta alteração como um fator surpresa preparado pelo adversário. Por fim, visualizamos que o Sintrense privilegia a posse de bola, trocando muito até encontrar um espaço livre.

Os exercícios escolhidos, foram na minha opinião, os mais corretos e com maior transição para a realidade do jogo que iríamos defrontar. Assim sendo, o trabalho organizacional defensivo, nomeadamente o trabalho da linha defensiva, foi extremamente importante para não permitir ao oponente entrar nas nossas zonas críticas. Deste modo, realizamos o exercício descrito abaixo.



Figura 31: Trabalho da linha defensiva.

A bola sai, à vez, de todos os corredores em passe longo para as "costas" da defesa que terá que se movimentar articuladamente, retirando profundidade quando existe "bola descoberta" ou subindo quando o adversário tem a bola "tapada".

A capacidade de reagir rápido à perda da posse de bola, é um fator que vem a ser constantemente corrigido e chamado atenção, sendo na minha opinião a maior lacuna da nossa equipa. O jogo com os sub-17 do Benfica, foi bem acarinhado por todos, pois este adversário gosta de ter a posse de bola e comandar o jogo, tal como o opositor que vamos ter no fim de semana.

Na minha opinião, penso que descoramos um pouco a finalização e a construção no meio campo adversário, o que é, e o que foi, um aspeto bastante negativo ao longo da época, nomeadamente na partida anterior frente ao Oriental, o que custou a perda de dois pontos.

O empate frente à equipa do Benfica na Quarta-feira, foi um ponto de motivação para os jogadores, contudo, creio que o mais positivo foi a vontade de vencer, a possibilidade de experimentar atletas em outras posições, dar minutos de jogo a atletas menos utilizados e o treino de alguns comportamentos que iríamos defrontar no fim de semana. O confronto a meio da semana, foi muito bem conseguido por nós, não abrindo muito espaço e possibilidades ao Benfica chegar à baliza. Deste modo, defensivamente estivemos a corresponder às expectativas e aos comportamentos pedidos pela equipa técnica, ainda que os erros estivessem pelo meio. O momento ofensivo, organização e transição, foi em todo o jogo realizado com muita vontade e determinação, no entanto penso que procuramos demasiado o apoio frontal do ponta de lança, acabando por fazer sempre a mesma jogada. Optamos na primeira parte, por colocar um médio interior a extremo esquerdo e outro médio interior que têm vindo a jogar a defesa direito a extremo direito, esta opção teve como base dois objetivos, o primeiro para compreender o rendimento de um dos atletas, para o outro para lhe dar maior conhecimento e características ofensivas, uma vez que é um atleta demasiado defensivo. Estas escolhas correram bem, dado que um dos atletas apresentou um rendimento muito superior nesta posição, pela maior liberdade para fazer o drible, o outro confundi-o em certa forma os adversários, pelo seu posicionamento mais interior e recuado, dando a oportunidade do lateral subir no corredor. Nesta primeira parte, destaco o atleta Diogo Carvalho, que alinhou a extremo esquerdo, pela sua enorme qualidade técnica, no drible e no passe, que causou bastantes problemas aos defesas do Benfica. Na segunda parte, a equipa foi toda modificada, no sentido de gerir o cansaço e dar minutos aos menos utilizados. Neste segundo tempo, foi também ele disputado com grande vontade e entreajuda, sendo destacado o atleta que está na iminência de ser inscrito que é o Jesus, pela sua grande

compreensão de jogo e adaptação do mesmo. O erro do lateral a defender o extremo, continuou a ocorrer, ainda que com menor ênfase.

Em termos fisiológicos, o microciclo sofreu alterações na gestão da fadiga, no qual o treino anterior já não apresentou os circuitos de força do costume, cada atleta apenas alinhou em 45 minutos e o treino após o jogo, foi direcionado para os esquemas táticos e momentos lúdicos.

A semana de trabalho, ficou marcada pelo número de atletas lesionados, todos eles nos isquiotibiais. Apesar de não ter ocorrido novas baixas na equipa, também não ocorreram melhorias. Durante o fim de semana, o atleta que estava quase recuperado, voltou uma vez mais a magoar-se no mesmo local devido a um acidente na rua. Creio que, um dos grandes motivos da demora da recuperação destes atletas é a falta de comunicação entre os elementos do posto médico e as suas disputas de força em recuperar os miúdos. Quer isto dizer que, o fisioterapeuta mais velho, não concorda com os novos métodos dos elementos da clínica contratada para auxiliar no posto médico, e vice-versa. Por este desentendimento, o ambiente dentro do posto médico é de conflito e discórdia permanente, sendo mau para os atletas porque demoram mais tempo a recuperar e consequentemente é mau para toda a equipa, dado que fica reduzida nas suas escolhas e opções. Está semana, dois atletas que já estavam lesionados na semana anterior, foram reavaliados por dois elementos do posto médico, o que causou a não realização de exercícios específicos para a sua patologia, devido ao tempo que e vou cada reavaliação. Esta discórdia e braço de ferro, interfere no trabalho de recuperação que eu já tinha vindo a realizar com todos os atletas lesionados, pois querem ser eles assumir esse trabalho para demonstrar que são os melhores e mais capazes. A informação foi transmitida por mim ao treinador principal da equipa pela qual estou a estagiar, que recebeu com angústia e preocupação.

A nível pessoal, penso que a gestão de conflitos e de interesses foram os pontos mais importantes para mim nesta semana de trabalho, visto que tive de ser compreensivo e algo manipular com os elementos do posto médico no sentido de não causar ainda mais mau ambiente e problemas para os jogadores que não têm culpa destes acontecimentos.

Análise do Jogo de Sábado (Sintrense)

Como foi esperado, apresentaram-se com o sistema tático de 1:4:3:3 apenas com um médio defensivo, como as lacunas e os pontos fortes conhecidos, porém nos cantos ofensivos deles, alternaram pelo canto ao primeiro poste e ao segundo poste. Nós

colocamos a mesma equipa que alinhou frente ao Benfica na quarta-feira, num sistema tático de 1:4:3:3, tendo dois médios defensivos.

Os primeiros 20 minutos de jogo, a partida tinha um sentido apenas, contra a nossa baliza, não tendo a capacidade de controlar o jogo e de sair a jogar, originando num golo do Sintrense. Através dos gritos e dos acertos na marcação pelo Mister Pedro Abranja a partir do banco, a equipa começou a responder com vigor e vontade de segurar a bola, realizando os comportamentos esperados e espectados. A finalização voltou a ser uma preocupação, com maior destaque nos últimos 15 minutos de jogo, dado que em seis ocasiões de golo convertimos a mais difícil, com um remate no meio campo, desperdiçando lances frente à baliza com uma finalização teoricamente mais facilitada. A nível defensivo, na primeira parte tivemos dificuldade nas coberturas defensivas e nas compensações dos colegas, oferecendo chances de progressão ao oponente. O destaque para uma das melhores exibições do guarda-redes até hoje, com defesas de elevada complexidade.

A segunda parte, continuou com uma resposta deveras positiva da nossa equipa, até ao nosso segundo golo, dado que após este momento a equipa reduziu o rendimento, entregando o controlo à equipa da casa, causando a igualdade no marcador. Este golo, foi festejado pelo marcador com efusividade ao retirar a camisola, motivo pelo qual viu a cartolina vermelha, não relembrando que já tinha cartão amarelo. A decisão da equipa de arbitragem foi bastante criticada pelos adeptos da casa, referenciando que o jogador não chegou a retirar a camisola. Apesar da redução a menos um elemento, o Sintrense continuou a jogar de igual para igual, construindo ainda oportunidades de perigo. Porém a nossa equipa foi mais valente e capaz, conseguindo marcar mais um golo por intermédio do atleta que tinha acabado de entrar. Neste jogo, penso que as substituições foram geridas com mais inteligência e controlo, salvaguardando uma para quase o final da partida. A escolha dos atletas foi com base na perceção de velocidade que o jogo necessitava, deste modo colocamos um extremo e um médio que são bastante fortes na transição ofensiva, projetando-se muito bem.

Exceto nos primeiros 20 minutos de jogo, penso que conseguimos aniquilar as investidas do adversário, sendo muito forte na racionalização do espaço a defender e nas bolas altas. Todavia, a nível ofensivo, decaímos face às jornadas anteriores, insistindo sempre na mesma jogada, recuperar a bola e procurar a profundidade do nosso ponta na linha e a partir daí construir. Falta na equipa, compreender que apesar de uma jogada sair bem dois e três vezes, não quer dizer que só podemos fazer esses movimentos e esquecer

os restantes. Devemos sim, procurar essa movimentação quando temos possibilidades, caso não seja o mais prudente outras jogadas já estudadas poderão ser a melhor escolha.

Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 13º Microciclo

Tabela 65: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 13.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Transição defensiva aumento da concentração e compromisso para o trabalho.

Após uma difícil e suada vitória, frente ao clube de Sintra, atmosfera no primeiro treino da semana, foi de mais um objetivo cumprido, de ânimo e felicidade. Está mixórdia de sentimentos foram entendidos por nós, equipa técnica, como algo que deveríamos controlar e não permitir que retirassem o foco e a concentração no próximo objetivo. Por isto, o discurso de segunda-feira, foi de felicitação pela entrega e luta até ao último minuto que a equipa demonstrou em campo, todavia, tivemos de frisar alguns erros cometidos, tal como frisar que ainda não alcançamos o objetivo derradeiro, apurar à fase de campeão.

O foco e a direção dos nossos exercícios para os objetivos primordiais, exaltados acima, teve como base análise da equipa que vamos defrontar esta semana, equipa que foi observada e analisada pelo colega André Alves. O Alcanenense, têm jogadores altos, possantes e rápidos na transição ofensiva, privilegiando o contacto físico, sendo a sua mais valia enquanto equipa. O que foi referenciado pelo treinador André Alves, é que os atletas que têm maior vantagem física é o defesa esquerdo, o médio defensivo, o extremo esquerdo e o ponta de lança. Como já vem a ser escrito e contado ao longo da descrição dos microciclos é o facto da reduzida reação à perda da posse de bola e dos níveis de concentração da equipa do Loures, assim sendo, delineamos que a direção e o caminho seriam o trabalho mais direcionado para exercícios de transição rápida, estando presente em todas as unidades de treino e a exigência deveria ser máxima do início ao fim, introduzindo, no treino de terça-feira onde a carga física poderá ser maior prevalecendo o trabalho com circuito físico exigente e jogos reduzidos e condicionados com movimentos de altos níveis de força, exercícios reduzidos condicionados com altos níveis de competitividade e que obrigassem a um nível de concentração extremamente elevado, no qual não demos um único minuto de descanso. De modo a treinar as transições, o exercício que se segue na próxima imagem foi escolhido para este microciclo de treino.



Figura 32: Jogo Reduzido e condicionado com foco na transição.

A equipa em posse de bola só pode marcar golo dentro da pequena área. Quando isso acontece a equipa que sofre o golo deve sair do campo rapidamente e tocar nos cones e voltar ao campo, enquanto o GR da equipa que marcou volta a por a bola em jogo.



Figura 33: Circuito físico.

Descrição:

- Estações
 1. Salto pés juntos + saída em velocidade;
 2. Velocidade com mudança de direção;
 3. Slalom + deslocamentos com paragem a 1 pé;
 4. Saltos laterais + escada de agilidade + corrida com travagens.
 5. Realizar 4 minutos em cada estação, descansa 1 minuto entre cada troca, repetir 3 vezes.

Creio que nos preparamos bem para o jogo no fim de semana, escolhendo e criando exercícios com transfere real ao contexto de jogo. Penso também que os objetivos traçados foram os mais indicados, perante as lacunas da equipa e as características do adversário.

Ao longo desta semana o trabalho do posto médico continuou para a recuperação dos lesionados, tendo ocorrido melhorias substanciais em todos. A comunicação entre mim e o departamento clínico manteve-se com dois sentidos, sendo sempre recíproco de ambas as partes, continuando também, as contradições e dificuldade em saber onde o

trabalho de um profissional inicia e onde acaba, dentro dos profissionais do mesmo posto médico. 3 dos atletas com dor nos posteriores da coxa, um realizou apenas tratamento clínico, outro iniciou na quarta-feira trabalho de campo comigo, com uma resposta muito positiva. Realizamos exercícios específicos de reforço muscular mudanças de direção, travagens, deslocamentos laterais, tudo com uma intensidade na casa dos 60% da sua intensidade máxima. Como não realizou exercícios de reforço muscular no posto médico, fizemos o agachamento nórdico apenas nos primeiros 20º iniciais e reforço abdominal, bem como tibiotársico. O último atleta, fez tratamento foram do clube por opção própria, veio com a indicação que poderia iniciar o trabalho em campo a partir de terça-feira, deste modo o trabalho foi idêntico ao do atleta com a mesma lesão, no entanto, as intensidades ao longo das unidades de treino foram aumentando com menor dimensão, pois ainda refere desconforto e insegurança nas travagens e mudanças de direção. Por fim, o jogador que foi obrigado a interromper atividade física à 2 meses, regressou com a indicação que afinal o diagnóstico da pubalgia estaria errado, tendo efetuado ecografia à púbis, dando negativo para pubalgia, o diagnóstico seria um conflito femoro-Acetabular no fémur direito, a ideia do atleta (pais inclusive) e do médico, é reforçar toda a zona envolvente da lesão, aumentar a intensidade e o volume de treino ao longo do tempo e voltar a jogar ainda esta época, projetando a operação para o final da temporada, perdendo o menor tempo possível da época seguinte. Com autorização do clube e do treinador principal dos juniores, Pedro Abranja, dei início a um trabalho personalizado e em sintonia com a sua fisioterapeuta externa ao clube, para que a sua introdução na equipa seja rápida e mais segura possível perante o quadro clínico que o atleta está inserido. Para isto, planei uma progressão linear da do volume para esta semana e uma progressão linear da intensidade (mais ou menos 5 a 10%) na semana seguinte, com o objetivo de no máximo em duas semanas introduzir o atleta no treino todo, com prevalência para o dia de quinta-feira, onde por norma a carga de treino reduz devido à proximidade da competição.

Pela solicitação dos dirigentes e do treinador Pedro Abranja, estive presente, junto com os elementos da equipa técnica dos juniores, dos juvenis A e B e dos iniciados A e B, a uma reunião de caris informativo e apresentação, do novo Diretor de Futebol de Formação e Entidade Formadora, Fernando Agostinho. A sua vinda foi explicada pelo mesmo durante a reunião, sendo um dos objetivos da sua contratação a elaboração e colocação em prática do projeto de certificar o Grupo Sportivo de Loures na FPF. A desorganização do clube ao nível dos escalões de formação, do material, do posto médico, dos transportes para as deslocações, da falta de equipamentos para os treinadores, entre

outras, já vinha a ser debatido pela nossa equipa técnica, deste modo recebemos com bom grado as propostas de estruturação e reorganização do clube no âmbito do futebol de formação. No que toca às nossas funções, o pedido é a documentação pessoal até ao dia 15 de outubro, que os treinos, convocatória e minutos de jogo sejam introduzidos no sistema do clube. Na minha visão, acredito que o clube estava carente de uma reorganização e de um projeto que mostre a direção que o clube deverá seguir.

A nível pessoal, penso que consegui limar algumas lacunas minhas, nomeadamente em termo de recuperação de lesões dos isquiotibiais e a construção do seu planeamento, tendo procurado mais informação deste assunto, tanto em artigos científicos como junto de profissionais especializados. A lesão do atleta que regressou após 2 meses, apelou também a uma procura mais efetiva e emergente do treino para este tipo de lesão, albergando em mim mais conhecimento e capacidade crítica. As capacidades críticas têm evoluído a nível da observação e análise de jogo, sendo um objetivo traçado inicialmente por mim a melhorar, para isto, tenho debatido com os elementos da equipa técnica sobre jogo de outras equipas que visualizamos, do nosso jogo e dos nossos treinos.

Análise do Jogo de Sábado (Alcanenense)

Animicamente, a equipa do Loures demonstrou-se bem-disposta, confiante e comprometida com o jogo. No treino de quinta-feira, foi solicitado à equipa que escolhessem pelo menos 10 músicas e enviassem para a equipa técnica até sexta-feira ao final do dia, com o objetivo de colocar a tocar durante o aquecimento de jogo, no Sábado. A resposta foi afirmativa e a escolha realizada, tendo sido tocada todas as músicas que os atletas requisitaram. Na nossa perceção, este gesto foi positivo para todos os elementos, auxiliando no momento da concentração e visualização, arriscando mesmo a dizer que foi o aquecimento mais intenso que alguma vez tivemos nesta época, o que por outro lado foi o aquecimento com menor intervenção teve dos treinadores.

Como referenciei em cima, a entrada na partida, pela nossa equipa, foi com uma elevada intensidade, tendo todos os atletas a reagir rápida à perda da bola, a disputar o lance até ao fim com o adversário, a compensar o colega quando este foi ultrapassado ou estaria mal posicionado, sendo muito diferente aos jogos anteriores.

O nosso sistema tático continuou no 1:4:3:3, com dois médios defensivos, ao passo que o Alcanenense, apresentou a mesma disposição em campo com a única variação de ter apenas um médio defensivo. A informação que foi fornecida pelo nosso treinador André Alves que visualizou o jogo da semana anterior frente ao Oriental, foi que

utilizavam dois médios defensivos. A explicação que imaginamos deste sucedido é que o Alcanenense faz marcação homem a homem, não largando por momento algum o seu jogador. Como expliquei em cima, a equipa do Alcanenense é muito forte fisicamente, tendo a grande maioria dos atletas bastante altos, agressivos e fortes no contacto físico, não obstante a sua qualidade técnico-tática não consegue acompanhar, parecendo uma equipa com limitações a nível de organização e reorganização defensiva, deixando muito espaço no meio campo após uma perda de bola no seu último terço, com defesas centrais altas e possantes mas com limitações técnicas, principalmente no corte e domínio de bolas altas, o destaque a nível físico e técnico cai sobre o médio defensivo, desta mesma equipa, uma vez que a sua relação com a bola é muito forte, bem como o confronto físico.

Na primeira parte, os erros mais iminentes foram as perdas de bola por um dos nossos médios defensivos e pelo ponta de lança em zonas perigosas, permitindo o adversário lançar o contra-ataque perigoso, deixando a nossa equipa descompensada e desequilibrada. Outro erro, que foi constantemente chamado atenção pelos treinadores, foi a saída de bola na primeira fase de construção, onde por vezes eles pressionavam muito alto e nós perante o porte físico e a disponibilidade física do adversário quisemos sair repetidamente, causando por vezes perdas de bola. Nem sempre é favorável sair a jogar e construir o jogo interior a partir da primeira fase, em alguns momentos o mais adequado será o jogo vertical ou sair pelo jogo. Na primeira parte conseguimos converter dois golos, resultado do jogo que vínhamos a pedir algum tempo, conseguimos também, trocar a bola no meio campo adversário, movimentos de rotura dos médios, do ponta e dos extremos. No primeiro golo foi uma movimentação excelente do médio ofensivo, tal como o passe atrasado pelo nosso defesa lateral, o segundo foi uma diagonal do ponta de lança que remate para a defesa do guarda-redes, resultando em canto, convertido em golo.

A exibição na segunda metade da partida foi superior à da primeira, visto que conseguimos aproveitar o espaço do meio campo deixado pelo adversário, a nossa defesa controlou a profundidade com grande êxito, retirando-a quando era necessário, não permitindo o jogo favorito do Alcanenense, o jogo vertical para os extremo e ponta de lança. As perdas de bola em zonas de perigo reduziram drasticamente, evitando os desequilíbrios, a entre ajuda foi prevalente, respeitando as coberturas defensivas e ofensivas, respeitando as compensações quando os centrais ou o defesa lateral subia. Um ponto mencionado ao intervalo, pelo treinador Pedro Abranja, foi a previsível descompensação e desorganização posicional do adversário na segunda parte, pelo facto da ânsia em chegar ao golo, subindo muito as suas linhas e atacando com vários atletas,

quando perdem a bola, se conseguirmos ser rápidos na transição, abrindo rapidamente o extremo desse lado, o ponta de lança e o extremo contrário fizerem movimentos de rotação, bem como por um dos médios, conseguimos chegar com perigo à baliza.

O desafio foi bastante elevado, pelo porte físico do adversário, sendo visto com ansiedade e medo pelos nossos atletas, porém a resposta em campo foi positiva, cumprindo com os princípios e subprincípios que pedimos ao longo da época. O foco na transição defensiva, com a visualização do vídeo da transição defensiva do Atlético de Madrid frente ao Lokomotiv Moscovo, na presente época, ajudou a que este comportamento fosse aplicado em campo.

Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 14º Microciclo

Tabela 66: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 14.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga

Objetivos: Transições, Competitividade e Finalização.

O atual microciclo, fica marcado pela ausência de competição no fim de semana, pelos jogos das seleções. Foi dado a todos os envolvidos na equipa, jogadores e treinadores, o fim de semana livre, com a premissa de prémio de vitória no jogo, podendo cada atleta ter um fim de semana inteiro com os seus pais e amigos, uma vez que não irá ocorrer muitas semanas deste padrão.

O treino de segunda-feira, teve a presença de um bolo cozinhado pelo mister Pedro Abranja, dado que o objetivo de não sofrer golos e marcar um de bola parada, foi conquistado e completado, obrigando o treinador principal a cumprir a sua promessa. Este mesmo treino, teve um tempo mais reduzido, com o privilégio de união grupal e descompressão do stress. Todavia, não permitimos que o treino fosse menosprezado pelos jogadores, pois os erros cometidos foram apontados e corrigidos na palestra inicial, tendo de ser treinado e escarpado na prática.

Para concretizarmos os objetivos previamente estipulados pela equipa técnica e já mencionados acima, transições, aumento da competitividade e melhoria da finalização, ao longo da semana, direcionamos os exercícios para irem de encontro a estes *target's*, utilizando exercícios que obrigassem os atletas a reagir rápido à perda da posse de bola, bem como à sua conquista, como é exemplo do exercício muito conhecido no mundo do ISCE, o exercício de finalização e transições, com duas balizas, sai 1 contra zero, ao

finalizar sai dois contra 1 no sentido oposto, mal finalizam sai novamente dois contra um, sendo que quem rematou à baliza terá de recuperar rápido para defender o dois contra um. Tendemos às regras dos exercícios reduzidos condicionados para o aumento da intensidade do exercício, no qual no último treino aliciamos a vitória com um castigo escolhido pela equipa vitoriosa.



Figura 34: Exercício de finalização e transições.

A semana foi construída com base nas linhas orientadoras de elaboração de um microciclo padrão de treino, com as cargas e exercícios mais privilegiados em cada unidade de treino.

No meu entender, creio que poderíamos ter aumentado mais a intensidade de treino, mesmo na última da semana, pois os atletas têm três dias de folga para recuperar das cargas físicas e psicológicas. Deste modo, penso que a exigência poderia ter sido maior, aumentando o esforço de cada um para o treino, sendo uma janela de oportunidade de aumentar os aspetos físicos de cada atleta, dado ainda estarmos com apenas 7 jogos realizados. Outro aspeto que considero que foi negligenciado em treino foram os esquemas táticos, só porque os adversários, no seu âmbito geral, teriam uma estatura superior à nossa, tendo a nossa equipa sucesso e mérito nestes lances no jogo anterior, não quer dizer que na semana seguinte temos de esquecer e não treinar, podendo até passar a mensagem que já somos os melhores e não é necessário mais dedicação. No contexto da equipa, penso que estes pensamentos são rapidamente apreendidos pelos atletas, prejudicando o rendimento em campo, seja pelo lado positivo ou negativo, isto é, quando os momentos são escuros e angustiantes, a equipa baixa muito de rendimento, por outro lado quando este sucedido é positivo, o sentimento de superioridade reina na cabeça dos atletas.

Um dos atletas, apareceu no início da semana com sintomas de gripe, apenas sido mencionado pelo mesmo a meio do treino quando piorou o caso clínico. Na outra vertente, o atleta que já tinha feito trabalho de campo a semana passada, apenas teve queixas a nível do DOMS, em outras regiões musculares e a sensação de algum encurtamento muscular na zona da lesão. Para colmatar estes sintomas, o atleta continuou a fazer reforço

muscular e trabalho de mobilidade articular, bem como de flexibilidade dos membros inferiores, tendo integrado a equipa na terça-feira, com a recomendação de não aumentar a intensidade no seu máximo, na segunda e terceira unidade realizou metade dos treinos devido à fadiga acumulada ao longo da semana. O terceiro atleta, iniciou trabalho de campo comigo na quinta-feira, não reportando dores nem desconforto, todavia a intensidade foi baixa a moderada.

A nível pessoal, continuo a evoluir e aprender com todo o staff do clube, desde o posto médico com novos métodos de trabalho de recuperação de lesões e avaliações físicas, como com a equipa técnica na elaboração e aplicação nos exercícios específicos para os nossos objetivos, sendo sempre que possível a minha integração e auxílio no controlo e aplicação a solo de exercícios de treino.

Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 15º Microciclo

Tabela 67: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 15.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Desenvolvimento dos princípios e subprincípios do modelo de jogo em transição ofensiva e defensiva, finalização com construção desde a primeira fase.

De regresso à semana de competição, delineamos logo no fim da semana anterior, os objetivos do vigente microciclo de treino. Tal como referenciado em cima, os momentos de transição ofensiva e defensiva, foram aspetos trabalhados exaustivamente, nestes exercícios observamos que os níveis de competitividade entre os atletas é elevado para um patamar muito alto, onde queremos estar, em contra partida, exercícios que não requerem grande complexidade ou a necessidade de reagir rápido, em regra geral (não sendo aplicado a todos), ocorre uma descontração e desconcentração no treino.

Aplicamos um exercício novo, que foi muito bem recebido pela equipa, cumprindo os pressupostos à linha e com imenso êxito. O exercício, consistia em jogo campo inteiro com duas equipas, a equipa e posse de bola circula-a ativamente com ajustes (organização defensiva), da equipa sem posse de bola. Ao estímulo de uma bola externa ao jogo (colocada estrategicamente pelo treinador), para a equipa sem posse de bola, esta deverá aproveitar os desequilíbrios do adversário bem como não tornar o ataque em ataque posicional no momento da recuperação de posse de bola, principalmente em meio campo ofensivo.



Figura 35: Exercício novo em campo inteiro, com transições.

A semana de trabalho, foi um conjunto de exercícios planejados e aplicados, tendo sido executado pelos atletas com bastante vigor e disposição, alterando o paradigma de umas semanas anterior em que a falta de intensidade e a indisciplina reinava o campo de treino. Creio que as nossas vitórias e os resultados menos positivos das equipas mais fortes da nossa série, a compreensão que juntos são mais fortes, que a capacidade de cada um é necessária para vencer, foi uma catapulta de motivação e esperança para continuar a acreditar que é possível chegar ao objetivo do apuramento à fase de campeão. Tenho observado em treino, o comportamento dos atletas face a momentos nefastos, à comprometimento com os objetivos e com a equipa, bem como a disputas entre posições, comportamento que, na minha opinião, têm sido modificados para positivo, sendo visualizado agora, boas reações ao erro do colega.

Nesta semana de trabalho, foi introduzido, na equipa, o atleta que já tinha feito 2 semanas de trabalho de campo comigo. No primeiro treino da semana, efetuou metade do treino com a equipa e o restante tempo fez reforço muscular, a segunda e terceira unidade de treino, o atleta conseguiu-o fazer o tempo inteiro, sem dor nem queixas, porém, achamos melhor, não realizar a última unidade de treino com a equipa, dado que os níveis de fadiga poderiam já ser elevados e a musculatura recentemente destabilizada não estar preparada para suportar tais níveis, posto isto, o atleta na última sessão de treino, apenas realizou, treino de mobilidade articular, exercícios de reforço muscular e corrida de 20 minutos, não tendo apresentado queixas. O atleta que fez trabalho comigo a semana passada, continuou a realizar esta semana, sendo aumentada a intensidade a cada treino. Como é de esperar os exercícios de mobilidade e de reforço muscular, foram introduzidos ao longo da semana. Na terceira sessão de treino, o atleta apresentava alguma fadiga muscular, assim sendo, realizamos exercícios de recuperação desta fadiga e relação com a bola, sendo que na quarta e última sessão de treino, realizou metade do treino com a equipa e a outra metade efetuou reforço muscular. Uma nova baixa foi imposta na equipa,

sendo um dos atletas mais importantes e utilizados da nossa equipa. A sua lesão consiste uma vez mais nos isquiotibiais, lesão que tem assombrado a equipa, no meu ver por falta de trabalho de ginásio que estas idades e nível competitivo exige. Esta lesão, ocorreu no terceiro treino da semana, não conseguindo fazer o último dia, apenas realizou tratamento no posto médico.

A nível pessoal, creio que foi uma semana enriquecedora, dado que esclareço cada vez melhor o modo de recuperação de lesões nos isquiotibiais, o que posso e o que não posso fazer com eles, quando e como introduzi-los na equipa, sendo na minha experiência, melhor integrar em exercícios com dimensões maiores e em posições que requerem menor contacto físico e mudanças de direção, por exemplo apoio no exercício, isto leva a que o atleta não realize inúmeras mudanças de direção, travagens bruscas e contactos físicos que coloquem a estrutura lesionada em desequilíbrio.

Tal como já venho a mencionar, o trabalho de ginásio é ainda visto com algum medo pela equipa técnica, concordo que as condições estruturais do clube não são as favoráveis, com infraestruturas para o efeito, mas poderia existir um treino de mobilidade e reforço muscular muito simples para cada atleta, com base nas avaliações efetuadas no início da temporada. Naturalmente, é difícil afirmar que poderíamos ter evitado esta ou aquela lesão se tivéssemos introduzido exercícios complementares, no entanto, estaríamos a trabalhar na prevenção das mesmas, ou seja, estaríamos a fazer algo para evitar os acontecimentos.

Análise do Jogo de Sábado (O Elvas)

Neste jogo, entendemos os problemas do relvado do Grupo Sportivo de Loures quando chove, ao criar inúmeras poças de água, dificultando muito a prática de futebol, sendo a circulação de bola no chão complexa e arriscada, principalmente num dos meios campos, parte para qual iniciamos atacar.

O Elvas, alinhou no mesmo sistema tático que a nossa equipa, 1:4:3:3, no entanto nós optamos por colocar dois médios defensivos, enquanto o adversário apenas um. Ficou evidente que a equipa do Elvas é constituída por muitos atletas Espanhóis.

A primeira parte, iniciou com um ascendente por parte do Loures muito forte, conseguindo criar oportunidades claras de perigo, que não foram concretizadas em golo. Observei que os nossos atletas, encararam o jogo como garantido e algo muito fácil, uma vez que o Elvas ainda não pontuou até agora. Esta displicência, foi notória na abordagem dos lances, esperando sempre que o adversário falhe e que o resultado positivo acabará

por acontecer sem grande esforço. Esta atitude poderia ter custado muito caro, se o oponente não tivesse desperdiçado as oportunidades, tal como nós. Creio que no primeiro tempo, estas duas (displicência e excesso de confiança, bem como o baixo rendimento no momento de finalização) foram os dois grandes erros e fatores de não termos ido para o intervalo a ganhar com uma vantagem mais confortável, não tendo conseguido ir para além do 1 a 0.

O segundo tempo, iniciou com uma atitude diferente, abordando e disputando os confrontos com maior agressividade e vontade de vencer. O balanço foi mais positivo, conseguindo efetuar mais 3 golos, sendo que o segundo golo convertido neste tempo, foi por intermédio do atleta, que realizou o seu primeiro jogo oficial pelo Loures, devido a problemas na sua inscrição na federação. Esta segunda parte, fica marcada pela lesão de um dos nossos jogadores, que esteve alinhar a defesa esquerdo, este triste acontecimento sucedeu na disputa de bola com outro adversário, que ao rodar sobre o mesmo, sentiu uma dor muito forte no joelho que já teria sido operado a época anterior, ficando imóvel sem conseguir andar e realizar força na sua perna.

A criação desde a primeira fase foi muito bem conseguida, tendo a nossa equipa a capacidade de transportar rapidamente a bola para o meio campo adversário, feito que conseguimos porque os médios procuraram vir ajudar a fazer esse transporte, que com grande qualidade permitiam retirar a bola da zona de pressão, rodando para o corredor oposto criando superioridade numérica, essencialmente na primeira parte. A procura do jogo interior pelos médios e pelos extremos, foi uma prática recorrente ao longo dos 90 minutos, onde movimentos de rutura eram possibilitados, tal como os passes entre linhas para as movimentações do ponta de lança, dos extremos e do médio mais ofensivo. Com substituição do ponta de lança, ganhamos mais profundidade e movimentos de rutura, permitindo chegar com maior êxito à baliza adversária.

Apesar de ter sido um jogo relativamente fácil, não pelo resultado, mas sim porque conseguimos controlar o jogo, construir com bastante vigor desde a primeira fase de construção e impedir que o adversário chegasse com perigo à nossa baliza, existem sempre erros que devem ser corrigidos e trabalhados. Uma das situações que teria feito de modo diferenciado, seria substituir o atleta que se lesionou mais rápido, visto que demoramos mais de 7 minutos a efetuar a troca dos jogadores, ainda que a nossa equipa esteja a ser superior à adversária, não é motivo para sermos displicentes e não agir rápido e de modo seguro. A transição defensiva foi trabalhada de modo exaustivo, não só na última semana, mas desde o jogo com o Real Massamá, ainda que já esteja bem distinta

do primórdio da época, isto é, com mais capacidade e qualidade, neste jogo esteve um pouco aquém do que vem a ser demonstrado nos recentes jogos, com alguns atletas a não reagirem rápido à perda da posse da bola, desequilibrando as nossas linhas, fundamentalmente nos corredores laterais.

Em suma, fica um resultado muito positivo e uma exibição também ela com qualidade e superioridade, ainda que alguns erros, como é normal, tenham sido cometidos. O sentimento de trabalho cumprido e animo positivo para finalizar a semana do melhor modo possível esteve presente no final do jogo.

Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 16º Microciclo

Tabela 68: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 16.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Desenvolvimento dos princípios e subprincípios do modelo de jogo em transição ofensiva e defensiva, esquemas táticos e privilegiar o jogo interior.

Na primeira semana em que a equipa está na primeira posição do quadro competitivo, foi uma das piores semanas de treino em termos de entrega, intensidade, querer e vontade de treinar e ganhar o próximo jogo. Na palestra habitual do primeiro dia de treino, foi mencionado pela equipa técnica, a necessidade de relaxar e pensarem que o campeonato já está conquistado, visto que ainda faltam dois jogos para terminar a primeira volta, existindo muitos pontos para angariar e não perder. Apesar do discurso e de todos os elementos concordarem, o treino não correu como seria de esperar, a intensidade foi claramente baixa, os atletas estavam desconcentrados, a brincadeira e a falta de vontade de correr foi notória. Mesmo sabendo que em termos fisiológicos não seria o desejado, a equipa técnica, pediu-me 8 minutos de condição física, de modo a aumentar os batimentos cardíacos e a ventilação pulmonar, deixando os atletas cansados, com o entendimento que o treino não correu como deveria ter corrido. Este trabalho físico, foi acompanhado com um discurso de desânimo e preocupação pela equipa técnica. Os dois melhores treinos foram os de terça e quarta-feira, ainda assim, mais baixo do que os treinos das semanas anteriores. Na última unidade de treino, a falta de intensidade, a entrega ao treino e a pré-disposição para a tarefa, voltou a reduzir para níveis preocupantes, tendo o Mister Pedro uma conversa séria com todos os elementos.

Para a realização dos objetivos traçados para a presente tarefa, optamos por colocar os esquemas táticos na última unidade de treino, no qual centralizamos os exercícios nos pontapés de canto. Utilizamos muito exercícios que incentivassem os atletas a explorar o jogo interior com variações rápidas do centro de jogo com a procura da profundidade, principalmente nos exercícios de aquecimento, dado que o adversário joga em 1:4:4:2 losango e apresenta grandes dificuldades a defender quando o jogo é variado rapidamente. O querer da equipa técnica que esta variação seja feita com o jogo interior é pelo facto da qualidade dos nossos jogadores em efetuar esta exploração, conseguindo jogar com o apoio frontal e este jogar de frente com os colegas. Uma vez mais, esteve presente o objetivo de incentivar as transições defensivas e ofensivas e a exploração do espaço livre e da profundidade, sendo um dos erros e pontos fracos da nossa equipa, para tal, descrevo um exercício utilizado nesta semana de trabalho.



Figura 36: 5X5 com procura do espaço em profundidade.

No exercício acima representado, a bola inicia num dos quadrados, neste têm de ser realizados um mínimo de 4 passes para que se possa dar a transição para outro quadrado. O apoio do meio troca sempre com o elemento que está no centro dos 4 quadrados

Os atletas lesionados, apresentaram melhorias consideráveis, com boa resposta ao tratamento e às cargas de treino. O atleta que tinha integrado a equipa na semana anterior, não apresentou queixas, tendo sido facultado um plano de treino (visível nos anexos), para realizar umas vezes antes outras após do treino, no sentido de prevenir eventuais reincidências e novas patologias. O jogador que efetuou treino de campo na semana passada, treinou com a equipa na segunda-feira, reportando dor apenas num dos lances, no treino seguinte apenas esteve no ginásio a realizar treino específico para a sua lesão, o resto da semana treinou normalmente, tendo mesmo sido convocado para o jogo. No jogo esteve em campo 15 minutos, com dor num dos lances com contacto físico. Os novos atletas lesionados, realizaram treino de ginásio e de campo, o primeiro não reportou queixas a partir do treino de quarta-feira, por isto integrou a equipa durante o aquecimento

no treino seguinte, completando o restante treino com exercícios de reforço muscular e corrida contínua. O segundo atleta, por sentir desconforto e tensão na zona afetada, fez tudo igual ao seu companheiro, exceto os dois exercícios com a equipa.

A finalização e a construção desde a primeira fase, foram na minha ótica, os pontos que faltariam nesta semana de trabalho, dado que foram dois erros cometidos na semana anterior que poderiam ter custado a perda de pontos, por sua vez, a passagem para primeiro lugar.

No âmbito pessoal, acredito plenamente que a cada semana de trabalho aprendo e cimento mais conhecimentos, tanto a nível fisiológico como a nível técnico-tático e gestão de grupos. Por falta de atletas disponíveis, pela onda de lesões nos isquiotibiais, tivemos de adaptar a linha defensiva, para isso, passamos o defesa direito para defesa esquerdo e um dos médios para defesa esquerdo, dado que tínhamos dois atletas fora das suas posições de origem, ainda que um apenas tenha trocado de lado e outro já jogou vários jogos esta época a defesa direito, algumas movimentações e pressupostos da posição são diferenciados, para resolver tal facto, a introdução do melhor médio a fazer coberturas e compensações aos companheiros teve que ser introduzida. Esta manipulação e “jogo de cintura”, por vezes têm que ser feita pelos técnicos, o seu pensamento e avaliação de hipóteses, foi na minha opinião, aprendizagem mais importante desta semana, pois haveria outras alternativas que avaliamos e discutimos em conjunto.

A semana ficou marcada, pela saída de um atleta, quis apenas comunicar ao treinador principal a sua decisão, não despedindo-se dos restantes elementos da equipa técnica e dos seus companheiros de balneário, tendo sido uma atitude menos positiva por parte do jogador, visto que muitas conversas foram tidas com ele por parte de um treinador adjunto e muitos momentos de treino personalizado, tanto em Loures como no ginásio que trabalho, foram tidos comigo.

Análise do Jogo de Sábado (Caldas SC)

A deslocação ao campo do Caldas, fez-se com um autocarro alugado, sido possível a viagem da equipa toda junta no mesmo veículo. A viagem foi feita com elevada parcimónia e sem barulho dos atletas, no qual deixou a dúvida no ar se seria receio do resultado e da exibição ou se era concentração para a tarefa a realizar.

A equipa do Loures, alinhou em 1:4:3:3 com dois médios defensivos, por outro lado o adversário optou pelo 1:4:4:2 em losango no meio campo. A equipa do Caldas, apresenta bastantes lacunas ofensivas e algumas carências defensivas, isto é, em termos

ofensivos, a saída de bola desde a primeira fase de construção é feita com muito custo e pouca objetividade, na minha perceção, devido ao trabalho dos nossos jogadores, que fecharam o meio campo com muita qualidade e a linha dos primeiros três homens a defender sincronizou-se com bastante sucesso, forçando o adversário a fazer jogo vertical em busca dos seus dois pontas de lança. A melhor jogada, que levou mais perigo à baliza do Loures, aconteceu aos 48 minutos, uma vez que entramos com muita parcimónia na segunda parte, permitindo que o adversário conseguisse trocar a bola no nosso meio campo defensivo e chegasse a baliza com perigo, tendo sido salvo pelo poste. Os esquemas táticos ofensivos do oponente, levaram pouco perigo conseguindo a nossa equipa aniquilar eventuais momentos de finalização. Já no momento defensivo, como foi mencionado acima, esta equipa reporta dificuldades na variação do centro de jogo, estando quase sempre descompensada, permitindo inúmeras vezes o dois contra um no corredor lateral e por vezes o três contra dois no corredor central. Durante a nossa primeira fase de construção, foi complicado variar o centro de jogo, por mérito do modo defensivo dos pontas de lança do Caldas SC, todavia, quando a bola chegava ao corredor lateral e era explorado o jogo interior com variação do centro de jogo, os médios da equipa visitada não eram capazes de parar e acertar com as marcações e movimentações.

A semana de treinos, passou-se com pouca intensidade e entrega aos exercícios, porém a resposta em campo foi completamente diferente, tendo sido visualizado muita vontade de vencer, entreadajuda pelos companheiros, incentivos e palavras de conforto. A alteração comportamental do treino para o jogo, deu a possibilidade de dar uma resposta forte e positiva dentro de campo, onde foram efetuadas constantemente coberturas defensivas e ofensivas aos colegas, compensações e ajustes de posição. Ofensivamente, foi conseguido explorar o jogo interior e as variações rápidas do centro de jogo, principalmente pela subida do defesa lateral contrário, onde o passe longo de um lado para o outro permitia o dois contra um facilmente, terminando com um cruzamento ou um passe entre linhas (entre o defesa central e o defesa lateral), que colocou algumas vezes os nossos jogadores frente a frente com o guarda-redes. O treino dos esquemas táticos, nomeadamente os cantos, gerou efeito, convertendo quatro cantos em dois golos, sendo um na primeira parte e o outro no segundo tempo.

A equipa do Loures, demonstrou apontamentos deveras interessantes, tanto a nível defensivo como ofensivo, tendo a capacidade aptidão de não conceder o comando do jogo à equipa da casa, no entanto, a finalização uma vez mais é uma preocupação, visto que foram desperdiçadas finalizações teoricamente mais fáceis das que foram convertidas.

A equipa técnica colocou o atleta que integrou a equipa esta semana, a jogar 15 minutos a extremo esquerdo, atleta que treinou apenas uma semana com a equipa após a sua lesão, eu não teria colocado nesta posição, mas sim a ponta de lança, visto que é uma posição que quando comparada com a de extremo a bibliografia reporta, que estes jogadores percorrem menos distâncias e menos intensa. Outra opção a tomar diferente, seria colocar também em jogo o atleta que veio de lesão, dado que carece psicologicamente e fisiologicamente tempo de jogo, para responder ao melhor nível quando for chamado ação, em momento de aperto.

O regresso a casa, foi discrepante à ida para as Caldas, onde agora já ocorria brincadeiras, conversas, risos e danças.

Análise do microciclo - 4º Mesociclo, 17º Microciclo

Tabela 69: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 17.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Esquemas táticos, coesão grupal e organização ofensiva e defensiva.

Tal como prometido pela equipa técnica aos jogadores, se vencêssemos o jogo e se convertêssemos dois golos de bola parada, sem sofrer golos, após o treino de segunda-feira iria haver frango assado, tendo sido um momento deveras interessante para o espírito de grupo, pela dinâmica entre todos e na motivação.

Como já vem a ser habitual nas nossas semanas de trabalho, os esquemas táticos são explorados e pensados sempre tendo em conta o fator surpresa e da estatura dos adversários, previamente observados e analisados pelo nosso colega André Alves. Todas as semanas existe um novo canto a ser elaborado, ensinado e colocado em prática pela nossa equipa, deste modo, temos sempre a possibilidade de melhorar cantos anteriores, através da sua reformulação, bem como surpreender os oponentes que gostam tando de filmar e analisar os nossos jogos.

Centralizamos esta semana, na organização defensiva e ofensiva, dado que a sensação que temos é que estes princípios por vezes são menosprezados, nos exercícios semanais, pelo olhar afincado nas transições. Deste modo, tentamos tocar nos quatro momentos de jogo, organização e transição ofensiva e defensiva, sendo que os princípios das organizações foram privilegiados, através de exercícios unissetorial, idealizando o

que queremos em cada setor, nestas fases, bem como, principalmente no treino de quarta-feira, o treino multissetorial.



Figura 37: Exercício de organização ofensiva e defensiva.

Na figura 37, está representado o exercício principal deste microciclo de treino de organização ofensiva e defensiva. O exercício por oito apoios exteriores, quando uma equipa marca um golo tem mais 1` para marcar outro. Assim como a equipa que sofreu tem esse mesmo minuto para tentar empatar e recomeçar tudo novamente.

Condicionantes:

- Se ao fim desse minuto a equipa que marcou primeiro manteve o resultado a 1-0 mantem se em campo e soma 1 ponto.
- Se a mesma equipa nesse minuto marcar outro golo e ganhar por 2-0, soma 3 pontos. No final as duas equipas menos pontuadas têm de arrumar o material.

Creio que menosprezamos, o treino de reforço muscular nos atletas, onde engloba exercícios de prevenção de lesões. Outro ponto que poderíamos ter trabalhado com maior ênfase, foi a finalização, dado que ainda continuamos a falhar oportunidades de golo relativamente fáceis, conseguindo construir com bastante êxito, mas a finalização insiste em incomodar o resultado positivo a nosso favor. Com isto, nesta semana, teria incorporado exercícios de finalização com construção até então.

Em relação aos atletas lesionados, um dos jogadores, efetuou treino específico em campo comigo na primeira unidade de treino, tendo regressado na segunda unidade de treino para o ginásio para fazer reforço muscular e prevenção de lesões, mais 20 minutos de corrida continua. Integrou a equipa no terceiro e quarto treino, não tendo reportado dor, mas sim algum desconforto e insegurança, no qual classifico como normal por ser uma lesão recente. A opção por realizar apenas reforço muscular e corrida continua no segundo treino da semana, é pelo motivo de gerir a fadiga muscular do atleta, reforçar a sua estrutura muscular, tendo a possibilidade de treinar metade do treino na quarta e quinta-feira, sendo pedido ao atleta para evitar o contacto físico e não jogar a 100% da

sua intensidade máxima, os exercícios escolhidos para entrar, foram primeiro os com mais atletas e maior espaço, só depois com menos espaço e menos atletas, deste modo, o jogador participa menos no jogo, isto é efetua menos mudanças de direção, menos contactos com a bola, menos contactos físicos, por outras palavras, a probabilidade de lesão e elevar os níveis de fadiga são menores. O outro atleta, já treinou a semana toda com a equipa, tendo exercícios de reforço muscular para fazer, alguns antes outros depois dos treinos. A fadiga destes dois atletas, foi controlada através do tempo de permanência em cada exercício.

Análise do Jogo de Sábado (Ac. Santarém)

Novo confronto com o Ac. Santarém, desta vez em casa dos escalabitanos, tendo a partida terminado 2-0 vitória para o Grupo Esportivo de Loures.

O oponente, apresentou-se uma vez mais em 1:4:3:3 com um médio defensivo, sendo mais notório, pela qualidade e entrega ao jogo, a troca do jogador que alinhou a ponta de lança no primeiro jogo a jogar a médio centro e um dos médios que jogou na primeira partida, no vigente jogo esteve a ponta de lança. Ambos, não deixam dúvidas da qualidade técnica, estatura alta e fortes no contacto físico, apenas com a visualização, sendo classificado por mim como os melhores e mais influentes jogadores da equipa visitada. Observei uma vontade enorme em vencer o jogo, tendo optado pela pressão alta, que causou grandes constrangimentos à nossa defesa e realizar uma pressão a dois jogadores no nosso pontapé de baliza, que impediu que saíssemos a jogar, esta estratégia teve maior impacto devido às dimensões muito reduzidas do campo. O jogo ofensivo, passou muito pelos dois atletas acima mencionados, sendo estes os que transportavam a bola para a nossa grande área, causando situações de perigo iminente. Todos os lançamentos perto da área e praticamente todas as bolas paradas foram uma oportunidade de cruzar e colocar bola alta ao pé da nossa baliza. Outro fator curioso, foi a tendência de quando recuperavam a posse de bola, toda a equipa explorava o espaço deixado pela subida do nosso defesa lateral, quer isto dizer que, quando o nosso defesa lateral era projetado e perdíamos a posse de bola, o oponente explorava constantemente esse espaço livre, onde o extremo e o defesa lateral desse mesmo lado, subiam com rapidez entrando a bola muitas vezes nesses jogadores. O nosso lado esquerdo foi ligeiramente mais massacrado por esta estratégia do que o lado direito, porque o nosso médio defensivo do lado direito compensava a subida do lateral com maior capacidade e rapidez, evitando muitas investidas.

Como vem a ser habitual, alinhámos num sistema tático de 1:4:3:3, com dois médios defensivos. Apesar da vitória por duas bolas a zero, foi um jogo muito complicado, tendo sido difícil aplicar o nosso modelo de jogo em prática, primeiro por não estarmos familiarizados com campos muito pequenos, depois porque o adversário não concedeu que o fizéssemos, visto que a sua pressão alta e agressividade ao portador da bola, obrigava os nossos jogadores a jogar bola longa na frente ou o 1X1.

Em termos defensivos, alguns erros foram cometidos na marcação do meio campo, onde o nosso médio ofensivo caía muito para a linha na ideia de auxiliar aqui a recuperação da posse de bola, libertando a marcação do adversário. Nos primeiros 4 esquemas táticos do Santarém, não foi conseguido acertar a marcação, tendo de um treinador que estava comigo na bancada, comunicar para dentro de campo que devia estar um atleta à frente do número três e outro atrás, dado que este seria a referencia onde a bola caía constantemente, após a explicação esta referencia não ganhou mais nenhuma bola de cabeça. Na primeira parte, não reagimos com rapidez à transição ofensiva adversária, permitindo que estes encontrassem várias oportunidades de perigo, com as palavras motivacionais do treinador Pedro Abranja, a equipa entrou com um ânimo maior e mais concentrada.

Já no âmbito ofensivo, a primeira fase de construção foi a mais preocupante em todo o jogo, visto que a pressão alta do adversário foi muito intensa. Posto isto, fomos obrigados a escolher o jogo vertical ou a sair constantemente pelas linhas laterais. O segundo tempo, teve maior qualidade ofensiva, principalmente após o segundo golo, onde a circulação de bola já foi uma realidade. Depois do dois a zero, a equipa contrária diminuído o rendimento e a agressividade, deixando espaço para nós apresentarmos um ascendente maior, vindo com ele mais oportunidades de perigo iminentes, tendo sido desperdiçadas pela falta de capacidade e sucesso neste momento.

O jogo interior que gostamos de incentivar, foi quase impossível colocar em prática, optando pelo jogo exterior e pelo duelo de um contra um nos corredores laterais. Creio que entramos com muito receio em não alcançar a vitória, contribuindo negativamente para a boa prestação da equipa.

Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 18º Microciclo

Tabela 70: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 18.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Esquemas táticos, finalização, transição ofensiva e defensiva.

Durante a partida do jogo da semana anterior, o jogador que veio de lesão, voltou a sentir uma dor no mesmo local da mesma perna, desta vez não com tanta intensidade como da vez anterior. Deste modo, aconselhei após o jogo a realização de descanso e banho de gelo até ao treino de segunda-feira. No primeiro treino da semana, o atleta tinha melhorias positivas, ainda assim com dor local no deslocamento lateral e na fase excêntrica da corrida, deste modo realizou tratamento de eletroterapia no posto médico. O diagnóstico do fisioterapeuta do clube, foi que a lesão não seria grave, no treino seguinte continuou o tratamento no posto médico e alguns exercícios de fortalecimento muscular, discutidos entre mim e o fisioterapeuta, o quarto dia fez tratamento uma vez mais com o fisioterapeuta e treino de campo comigo, pela boa resposta do atleta aos sprints, mudanças de direção, travagens e passes longos com ambas as pernas, o quinto e último treino foi com tratamento no posto médico e treino com a equipa. Este atleta entrou na convocatória e jogou o jogo inteiro sem qualquer queixa e sintoma. Na presente semana, chegou um reforço à nossa equipa proveniente do Vilafranquense, este atleta chegou com uma lesão nos flexores da coxa esquerda, não tendo efetuado nenhum exame clínico, tendo o fisioterapeuta de realizar exames manuais para diagnosticar a problemática. Na opinião do mesmo, será uma tendinite no musculo psoas-ilíaco. Deste modo, o tratamento incidirá em eletroterapia e massagem profunda com a introdução de exercícios específicos no treino de quinta-feira.

Os objetivos deste microciclo, tal como mencionado em cima, foram em torno dos esquemas táticos, dado que pela observação e análise do adversário, feita pelo treinador André Alves, o Real é uma equipa que procura ganhar muitas faltas e cantos para surpreender os oponentes nestas ocasiões, sendo uma equipa muito agressiva ao portador da bola, será normal realizar inúmeras faltas no seu meio campo. Conseguimos compreender na observação, que o Real tem uma transição ofensiva forte, rápida e objetiva, deste modo quisemos trabalhar a pressão ao portador da bola. Por isso, utilizamos o exercício que se segue para concretizar tal objetivo.



Figura 38: Exercício de GR + 6X6 + GR.

O exercício é disputado entre duas equipas que jogam com os apoios (dois por dentro e quatro por fora) com o objetivo de marcar golo.

Condicionantes:

- Dois toques na bola;
- Cada equipa em posse de bola tem 4 minutos para marcar golo (mesmo perdendo a posse deve tentar recupera-la, mantendo-se esse tempo);
- Se conseguir mantém-se e sai a que consentiu o golo, entrando a equipa que estava nos apoios;
- Se a outra equipa marcar primeiro, a equipa que tinha o tempo inicial, tem o que resta desse tempo (3m) para recuperar e colocarse em vantagem para se manter no campo.

A concentração máxima, aparece como um objetivo primordial da semana de trabalho, sabendo que seria um jogo com um grau de complexidade máximo, não por ser a única equipa a ganhar-nos, mas por ser uma equipa com uma qualidade individual muito forte, uma condição tática bem desenhada e estudada e uma equipa com condição física elevada, por isto foi constantemente incorporado nos atletas momentos motivacionais, exigência máxima nas tarefas e predisposição para superar constrangimentos.

Classifico a semana de treinos com uma nota positiva, onde toda a equipa trabalhou com ânimo, entrega e vontade de melhorar para o jogo de Sábado decorrer da melhor forma possível.

Sabendo que o adversário iria investigar e criar soluções para encobrir e controlar os nossos pontos fortes e focar nos pontos fracos, penso que deveríamos ter procurado saber muito mais da equipa adversária para encontrar novas soluções e surpreender. Com isto não quero dizer que deveríamos alterar o nosso modelo de jogo, prenuncio-me que seria interessante procurar um ou dois pontos que padecemos explorar para aumentar o rendimento da nossa equipa em campo, ao invés de apenas focarmos no modo de impedir

um ponto forte de chegar à nossa baliza, que é o ponta de lança que segura muito bem a bola de costas para a baliza, tem uma velocidade alta, bem como a sua estatura.

Por ter ficado encarregue de aplicar os exercícios de aquecimento e de reforço muscular, creio que estou mais fortalecido em termos de comunicação e relação humana. Em termos de recuperação de lesão aprendizagem é constante no sentido ascendente, com muitas trocas de informação com o posto médico e muita pesquisa no *back office*.

Análise do Jogo de Sábado (Real SC)

As duas equipas optaram pelo sistema tático de 1:4:3:3, com o Loures a colocar dois médios defensivos e o Real apenas um. A dimensão estratégica nos esquemas táticos, foi por ambas as equipas, um momento explorado e previamente refletido e treinado, resultado que todos os golos nasceram de bola parada. Referente à dimensão tática da nossa equipa, alteramos alguns pormenores consoante as características do Real, como a marcação individual do ponta de lança possante pelo nosso defesa central no jogo “corrido” e pelo defesa esquerdo nos esquemas táticos. A mudança rápida do centro de jogo foi uma preocupação que resultou com muito êxito, dado que o oponente concentra muitos atletas no corredor da bola, fazendo uma pressão extremamente forte ao portador da bola no sentido de sair rápido em profundidade pelo ponta de lança. Este comportamento de aglomerar muitos jogadores no lado da bola, faz descorar o corredor contrário, no qual conseguimos explorar inúmeras vezes criando situações de 1X1 e de 3X2. No que concerne ao Real, o plano tático esteve muito presente ao longo do jogo, tendo na maioria das vezes impedir que os nossos pontos fortes sobressaíssem em jogo. Para isto, identifiquei que quando os nossos extremos tocavam na bola sofriam imediatamente pressão agressiva por dois atletas (defesa lateral e um médio), não permitindo a condução e o jogo interior, como é hábito. Outro ponto forte a nosso favor, são os movimentos de rotura nas costas do ponta de lança do nosso médio ofensivo, que aparece diversas vezes em zonas de finalização, para isto o Real jogou com o fora de jogo e a marcação individual, conseguindo anular o sucesso do nosso atleta. Na nossa saída de bola no pontapé de baliza, o adversário fez uma pressão média, que permitia aos nossos centrais conduzirem a bola para fora da grande área, no momento do passe de um central para o outro central a pressão aumentava sobre o portador da bola, dos médios, do lateral do mesmo lado e do central que passou a bola, o que obrigou a jogar muitas vezes com o guarda-redes ou a jogar longo.

A primeira parte, iniciou muito equilibrada com as duas equipas a disputar um futebol muito interessante do aspeto tático, todavia, creio que tivemos um ascendente superior até ao momento que sofremos o golo. Antes deste episódio, os níveis de concentração estavam elevados, a reação à perda da bola também, bem como a organização ofensiva, isto é, apesar da forte pressão ao portador da bola conseguimos construir desde a primeira fase até às zonas de finalização criando situação de finalização perigosas. Apesar da pouca posse de bola do Real, criou mais situações de perigo na primeira parte, ao procurar rapidamente o apoio frontal do ponta de lança ou a profundidade do mesmo jogador ou do corredor contrário. Com o golo do visitante, foi notório a redução de motivação para a tarefa, o desânimo e o medo de perder o jogo, passando o controlo do mesmo para o oponente.

Uma vez mais, Pedro Abranja, deixou de lado características do foro tático e restringiu-se ao foro psicológico, tendo um discurso motivador e agressivo, no qual apelou pela união, para não deitarem a toalha ao chão dado que nada está perdido e que temos capacidade para alterar o resultado a nosso favor, a equipa reagiu positivamente sendo visualizado vontade de ganhar e coesão grupal.

A segunda parte, iniciou com uma intensidade muito forte de ambas as equipas, sendo criado muitas situações de perigo por ambas as partes. Em termos táticos pouco ou nada as equipas alteraram ao intervalo, continuando um ascendente superior da nossa equipa, com mais posse de bola e controlo do jogo, porém os contra-ataques do Real causaram dificuldades enormes à nossa defesa. A meio do segundo tempo, o clima tensional aumentou drasticamente, devido à ânsia de ambas as equipas pontuarem e algumas decisões tomadas pela equipa de arbitragem que deixou tanto os jogadores, como os treinadores e adeptos exaltados e eufóricos. O golo do empate, contribui-o para o aumento prenunciado deste clima, tendo a intensidade do jogo aumentado com os jogadores de ambas as partes a competirem com um nível extremamente elevado.

Não é de mim reportar qualquer incidente das decisões da equipa de arbitragem, porém neste jogo, creio plenamente que a partida ficou condicionada pelas decisões dos árbitros, não tendo sido fácil compreender o critério dos mesmos, dado que tanto marcavam uma determinada falta, como não marcavam uma falta idêntica. Sendo suspeito de estar a ser faccioso ou procurar a verdade do meu lado, reporto que os incidentes prejudicaram ambas as equipas com maior incidência a nossa equipa, visto que o golo que sofremos resulta de uma falta que não é, tendo sido visualizada posteriormente na filmagem do jogo. O nosso atleta sofre uma obstrução e a equipa do Real a meio da

segunda parte deveria ter ficado reduzida a 10 jogadores por uma falta por trás perigosa à entrada da área, onde o nosso jogador estava isolado para a baliza, cometida por um atleta que já tinha cartão amarelo, sendo a premissa do arbitro que seria um bom primeiro cartão amarelo mas um mau segundo amarelo, por isto não mostro nenhum cartão.

Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 19º Microciclo

Tabela 71: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 19.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Pressão à primeira fase de construção, esquemas táticos e finalização.

Esta unidade de treino foi algo atípica, iniciando com folga no Domingo e Segunda-feira. O motivo pelo qual optamos por dar dois dias seguidos, centraliza-se na fadiga em termos fisiológicos e psicológico que a semana anterior e o jogo proporcionaram aos atletas, sendo uma semana de exigência máxima não permitindo um momento de desconcentração, no Sábado a dificuldade foi elevadíssima tendo sido notório o cansaço físico e a exaustão psicológica nos atletas. Outro motivo, é a viagem na sexta-feira para a Madeira com o regresso apenas no Sábado à noite, deste modo, os atletas estarão fora mais de 24 horas, querendo a equipa técnica proporcionar um momento familiar e descontração na semana.

Através da análise da equipa do Marítimo, pelo André Alves, algumas alterações no nosso modo de jogar foram elaboradas, tendo de ser ajustado alguns princípios no sentido de otimizar a exploração das fraquezas do oponente e colmatar as nossas. O que foi sabido, o adversário privilegia a construção desde a primeira fase, a circulação da mesma por vezes com pouca objetividade, constrói com três atletas, baixando o médio defensivo e projetando os defesas laterais.

Posto isto, a preocupação e maior foco de atenção foi direcionado para a pressão à primeira fase de construção, deste modo, a nossa pressão alta teve de ser ligeiramente mais efetiva e agressiva. O pedido aos atletas foi de concentração máxima, com uma pressão alta e muito forte ao portador de bola, não permitindo que estes saíssem a jogar até ao nosso meio campo. Para a concretização deste *target*, projetamos e realizamos vários exercícios de pressão à primeira fase de construção, privilegiando exercícios com elevado número de atletas, dado que neste momento todos os intervenientes são fundamentais e indispensáveis. O modo de pressionar o adversário, continuo no 3, 4, 3,

com o pedido da linha de quatro subir um pouco, acompanhando a linha de três. Como já vem a ser recorrente, o treino de finalização esteve presente em todos os treinos do vigente microciclo, tanto com exercícios associados à pressão da primeira fase de construção, como com exercícios de transição ofensiva, com a exploração do espaço no corredor contrário, sendo uma característica/lacuna do adversário de sábado. Não pode estar presente, o trabalho de esquemas táticos, sendo caracterizado pela equipa técnica como fundamental, crucial nos jogos, ou seja, sucedem com uma frequência tão elevada que é fatal não treinar e retirar proveito.

De modo a trabalhar a pressão à primeira fase de construção recorremos ao exercício que se segue.



Figura 39: Exercício de pressão à primeira fase de construção.

No exercício de treino, o posicionamento dos Avançados e Médios está de forma a condicionar a 1ª fase de construção do adversário para poderem recuperar a bola e marcar na baliza grande. A outra equipa tem 3 balizas para marcar golo. A defesa deve realizar movimentos articulados conforme a bola.

Creio, que o momento de transição defensiva e ofensiva, foi menosprezado nesta semana de trabalho. O adversário apresenta uma característica vincada na sua circulação da bola, isto é, quando tem bola circula com grande qualidade e durante muito tempo, sendo complexa a recuperação do esférico, assim sendo penso que seria fundamental a reação à perda da posse, não permitindo que a nossa equipa entrasse em crise por falta da mesma. Por outro lado, a exploração da transição ofensiva seria um ponto importante, sendo um momento de oportunidade de contra-ataque, tanto pelo corredor lateral, dado que os defesas laterais se envolvem no ataque com bastante veemência, como as costas dos defesas centrais, tendo alguma lacuna a nível da velocidade de corrida.

O atleta que sentiu dor no jogo frente ao Santarém, não sentiu dores após o jogo do fim de semana anterior, como não ressentiu dor ou desconforto durante os treinos desta semana, treinando normalmente com a equipa e realizou exercícios de reforço muscular

e prevenção de lesões no posto médico segundo os meus comandos (tendo um plano idêntico ao do Idálio que se apresenta nos anexos). O outro atleta que vem a ser recuperado, realizou tratamento com o posto médico a semana inteira, tendo ainda algumas queixas nos posteriores da coxa. O novo atleta, proveniente do Vilafranquense, que chegou com uma lesão na zona do psoas ilíaco, iniciou trabalho de campo comigo e com o fisioterapeuta, onde foi testado a corrida frontal, travagens, saltos, mudanças de direção e corrida de costas, em todos os exercícios que foram submáximo, devido a ser o primeiro dia de treino no exterior, o atleta não reportou dor ou desconforto.

A nível pessoal, foi uma semana de trabalho deveras interessante e enriquecedora, tendo compreendido como ajustar o nosso modelo de jogo às características do oponente, pensar como poderemos ter maior vantagem segundo o conhecido do mesmo e dos nossos pontos fortes. Foi igualmente significativo, o trabalho realizado junto do fisioterapeuta na recuperação dos atletas, com novos métodos e exercícios de recuperação.

A deslocação à madeira para defrontar o Marítimo, apenas permitiu a viagem a 17 atletas, três treinadores (principal, primeiro adjunto e treinador de guarda-redes), ao fisioterapeuta e ao delegado de jogo, por isto, eu e o mister André Alves, ficamos no continente, não sendo possível reportar análise do jogo, deixando no entanto a referencia à vitória do Loures por três bolas a uma, sendo esta uma vitória importantíssima dado que foi um jogo em atraso que permitiu distanciar do segundo colocado, agora com cinco pontos de diferença.

Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 20º Microciclo

Tabela 72: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 20.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Gestão de cargas, trabalho da organização ofensiva e transição defensiva.

De regresso à capital, o microciclo de treino objetivou inicialmente a organização ofensiva e transição defensiva, estes objetivos aparecem pelo motivo da análise das carências da nossa equipa e do próximo adversário. O oponente caracteriza-se por ser uma equipa agressiva que privilegia o contra-ataque, não favorecendo a posse de bola, mas sim a sua objetividade e verticalidade do jogo. Posto isto, quisemos dar mais redutos aos nossos jogadores no âmbito da organização ofensiva, visto que à partida iríamos ter mais posse de bola, e à transição defensiva para abafar rapidamente as iniciativas rápidas às

nossas redes. Um ponto interessante de abordar é o estado do relvado, isto é, o campo do adversário não apresenta as condições favoráveis para circular a bola no chão, pois são muitos os buracos e desníveis no campo.

A viagem da equipa à Madeira, apresentou logo no primeiro treino, um espírito de equipa mais positivo e unido, tendo mais atletas animados, faladores e com vontade de treinar e ajudar os colegas.

Se por um lado, no treino de segunda-feira optamos por exercícios mais táticos da nossa primeira fase de construção, com bastantes pausas e tempos curtos, principalmente para os jogadores utilizados, no treino de terça-feira, abordamos o objetivo das transições defensivas com mais ênfase, tendo espaços curtos, pouco tempo de prática, mas com elevada intensidade no tempo útil de jogo. No terceiro treino, optamos por dar folga à equipa, dado o estado de saúde, da maioria dos atletas, onde mais de metade da equipa estava com sintomas de gripe. No último treino, quisemos controlar as cargas de treino para não piorar o estado de saúde dos mesmos.



Figura 40: Exercício Tático na segunda-feira.



Figura 41: Exercício de Transição defensiva.

No exercício da figura 40, inicia-se no quadrado central com uma situação de 4x2, assim que os 2 elementos intercetam a bola, esta é jogada pela sua equipa (preta) formando-se uma situação de 6x4.

No que diz respeito à recuperação de lesões e introdução dos mesmos na equipa, considero que foi uma semana bastante positiva, onde o atleta que chegou ao clube à duas semanas, com dores na zona do psoas ilíaco, realizou trabalho no campo comigo na segunda e na terça-feira, integrando a equipa neste último dia durante 20 minutos, não sendo reportado queixas.

Numa semana complicada, onde a gestão de cargas foi importante, considero que foi uma semana onde conseguimos cumprir todos os objetivos delineados inicialmente.

Enquanto treinador estagiário, foi interessante passar por uma experiência atípica, como a vigente semana, dado que a gestão do grupo e o entendimento do que é necessário para ter os atletas recuperados e capazes de competir a alto nível no fim-de-semana.

Análise do Jogo de Sábado (Torreense)

A equipa adversária, apresentou-se num sistema tático de 1:4:3:3, com apenas um médio centro, enquanto que a nossa equipa se apresentou com dois médios centros. O jogo acabou com uma vitória da nossa equipa, por 2 bolas a 1, todavia, foi um jogo muito complicado, sofrido e com elevados erros táticos.

Na primeira parte, conseguimos ter um ascendente superior, com a felicidade de converter um golo logo nos primeiros 15 minutos de jogo. O Torreense, só conseguiu chegar com perigo à nossa baliza com uma perda de bola infantil pelo médio centro, tendo permitido o espaço para um remate à entrada da área, ao poste. Como previsto, o adversário procurou o contra-ataque, com variações rápidas do centro do jogo, no entanto com pouco êxito, sendo o médio defensivo, a peça crucial neste momento, recuperando inúmeras bolas. Este jogador, teve extrema importância nas coberturas defensivas e a emendar inúmeras perdas de bola pelos nossos jogadores.

Na segunda parte, a dificuldade encontrada, foi mais prenunciada, tendo o Torreense uma ótima entrada no jogo, construindo vários momentos de perigo, culminando no golo do empate. Tivemos bastante dificuldade em responder e assumir o nosso jogo, sendo, uma vez mais, um atleta que entrou a meio do jogo a resolver e desbloquear o empate.

Ao longo de todo o jogo, encontramos uma complexidade enorme na exploração do jogo interior, primeiro, porque o oponente foi muito agressivo nos nossos médios, o que originava ou em perda de bola ou em falta, as condições do relvado dificultavam o passe e a receção, por fim, tivemos que realizar substituições em alguns atletas doentes, onde estes não apresentam características tão vincadas do jogo interior.

Em termos ofensivos, alteramos alguns princípios do nosso modelo de jogo, para nos adaptar ao contexto, quer isto dizer que, abdicamos do jogo interior e dos movimentos interior com bola, dos extremos com passes de rotura, pela dificuldade do relvado e da saída do nosso melhor atleta a realizar desmarcações de rotura para dentro da área. No âmbito defensivo, a grande carência foi o nosso lado esquerdo, visto que era o atleta mais adoentado, que apresentou um rendimento muito inferior aos jogos anteriores. Porém, a restante equipa, respeitou os princípios defensivos, tendo uma ótima reação à perda da bola, da nossa equipa. Creio, que a união dos atletas e a vontade de vencer foi superior às barreiras encontradas, conseguindo trazer os 3 pontos.

Análise do microciclo - 5º Mesociclo, 21º Microciclo

Tabela 73: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 21.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Gestão de cargas, trabalho da organização defensiva e transição ofensiva e esquemas táticos.

Novamente, ocorreu um microciclo atípico, onde não efetuamos quatro unidades de treino, mas sim apenas três, no qual a primeira foi folga, no sentido de recuperar os atletas doentes e não expor os outros a mais uma situação propícia a adoecer.

A segunda unidade de treino, objetivou-se o treino das transições ofensivas, isto porque, no jogo anterior com o próximo adversário foi um fator crucial na nossa vitória, sendo uma fraqueza a explorar do Marítimo. Esta equipa, apresenta a vontade constante em ter bola no pé, com o objetivo de chegar em ataque organizado à baliza dos oponentes, porém as transições defensivas têm inúmeras lacunas que observamos e queremos tirar o máximo proveito delas. O treino, correu com alguma parcimónia dos atletas, transpondo a ideia para nós, equipa técnica, que já garantimos a passagem à fase de campeão, coisa que ainda está distante.



Figura 42: Exercício de transição ofensiva (meinho de progressão).

No primeiro quadrado a equipa amarela mantém a posse de bola. Assim que realiza 4 passes pode transitar para o lado contrário em progressão. Quando a equipa sai do quadrado enfrenta oposição dos 2 jogadores azuis em espera. Caso a equipa amarela recupere a posse de bola no quadrado inicial transita para o lado contrário através dos dois jogadores em espera.

Pontuação:

- Equipa amarela, 4 passes + progressão = 2 pontos;
- Equipa azul, recuperação de bola + transição para lado contrário = 3 pontos.

Na terceira unidade de treino, objetivamos a organização defensiva, definindo que a primeira zona de pressão seria bastante elevada e agressiva, não permitindo o adversário sair a jogar, tendo a crença que se não tivessem a oportunidade de ter a bola no pé, o Marítimo entrava em stress providenciando mais oportunidades de golo para a nós. Juntando a este objetivo, e como queremos retirar proveito dos erros cometidos, organizamos exercícios que além de trabalhar o posicionamento da primeira, segunda e terceira linha defensiva, também englobava a transição ofensiva, com o objetivo rápido de converter o lance em golo. Posto isto, o exercício seguinte, tem como objetivo pressionar o adversário evitando a variação do centro do jogo. Para isso, a equipa de Azul pode jogar (construir) atrás da linha tracejada sem ser pressionada. A equipa amarela deve posicionar-se para realizar pressão logo após a equipa adversária passar a linha tracejada. Para marcar, a equipa Azul precisa de passar com a bola controlada pelas duas portas da linha de fundo ou realizar um passe pela porta do meio campo). Quando a equipa amarela recupera a bola pode marcar na baliza grande. Condicionante:

- Passe na porta do meio-campo vale 2 pontos. A meio do exercício trocar as equipas.



Figura 43: Exercício de pressão, concentração e equilíbrio.

A última unidade de treino, foi pensada e aplicada para treinar os conceitos ensinados nas unidades anteriores e preparar esquemas táticos, cantos e livres laterais.

Penso que a organização defensiva foi algo descorado durante a semana, dado que o Marítimo é uma das equipas com mais qualidade individual da nossa fase, o que poderá causar muito perigo em certas ocasiões.

O atleta ainda lesionado no isquiotibial, está quase recuperado, assim mantém o treino de ginásio e a eletroterapia, parecendo melhorias consideráveis no seu quadro clínico.

Enquanto estagiário, reflito que foi uma semana importante para mim em termos de aprendizagem, visto que foi pedido pela equipa técnica para aplicar em dois treinos da semana, um treino de reforço muscular e prevenção de lesões, em campo. Tive também a oportunidade de aplicar exercícios de recuperação no atleta lesionado e aplicar exercícios técnico-táticos em contexto de treino.

Análise do Jogo de Sábado (Marítimo)

Jogo com uma grande ideia tática de ambas as partes, convergindo o sucesso da partida para a equipa visitante, Marítimo. Ambas as equipas jogaram num sistema tático de 1:4:3:3, onde nós optamos por dois médios defensivos, e o adversário por apenas um.

Na primeira parte, visualizei a equipa do Marítimo muito defensiva, onde optou por um bloco baixo enquanto defendia e não sair a jogar enquanto atacava. Deste modo, não necessitamos de estatísticas para entender que tivemos mais posse de bola que o adversário, onde o oponente esperou por nós no seu maio campo de modo compacto e bem fechado. Conhecendo a nossa equipa, o treinador do Marítimo anulou o nosso médio centro, colocando uma marcação cerrada de homem a homem, uma vez que grande parte do jogo passa por este jogador, tivemos dificuldade em transportar o jogo da defesa para o ataque. Uma estratégia da nossa parte, foi em incentivar os nossos extremos a irem no um para um no corredor lateral, visto que os defesas laterais da equipa visitante têm inúmeras lacunas a defender, no entanto, o Marítimo colmatou esta lacuna ao colocar sempre um médio centro ou o extremo a defender com o seu defesa lateral, originando um 2X1 ou um 2X2.

A segunda parte, iniciou com uma resposta agressiva do Marítimo, subindo ligeiramente as suas linhas defensivas, passando agora a defender em bloco médio. Isto causou um pequeno stress na nossa organização ofensiva, ou seja, não tínhamos a peça fundamental do nosso ataque a funcionar bem e ainda ficamos mais apertados na linha defensiva para circular a bola, porém não causou perdas de bola perigosas, mas sim a maior vontade de verticalizar o jogo. As substituições efetuadas, não causaram grandes alterações no jogo.

No âmbito geral, creio que atitude e a entrega da nossa parte não foi a mais perspicaz, transmitindo o sentimento que já estaria tudo ganho e que naturalmente iríamos vencer o jogo. Outro problema que identifico, foi a falta de visão em baixar as nossas linhas e permitir que o adversário saísse a jogar, sendo que poderíamos tirar partido das perdas de bola deles. O golo da nossa derrota, surge de uma passividade da equipa toda,

onde sem grande dificuldade chegaram à nossa baliza e converteram em golo. Em suma, perdemos o jogo pela abordagem menos conseguida e pela falta de atitude e passividade que colocamos em jogo.

Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 22º Microciclo

Tabela 74: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 22.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Trabalho da organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos e aumento dos níveis de concentração e competitividade.

Tal como mencionado em cima, um dos objetivos é o aumento de concentração e competitividade da nossa equipa, deste modo, todos os exercícios aplicados tiveram um elemento elevado de competitividade, onde tentamos premiar a vitória em certos exercícios. Todavia, a resposta dos atletas não foi a esperada, nem a mais positiva, havendo uma relaxação no treino, ficando eu, com a sensação que alguns atletas apenas passaram pelo treino para passar o tempo. Na minha opinião este comportamento, está diretamente ligado com a posição que ocupamos na tabela classificativa, onde a humildade e o pensamento de guerreiro, esteve ausente.

Na ótica da equipa técnica, deveríamos realizar algumas alterações na 11 inicial, isto porque, este jogo alberga uma necessidade maior de velocidade nos corredores laterais e de jogadores agressivos no meio campo. Neste sentido, alteramos no jogo um dos médios defensivos, colocando um com características mais agressivas e batalhadoras, e alteramos o extremo esquerdo que é bastante tecnicista, dando a possibilidade de jogar a um atleta mais rápido e objetivo.

Ao visualizar as alterações na equipa e os objetivos, compreendemos que o jogo irá ser muito agressivo no meio campo, primeiro pelas dimensões do campo (reduzidas), depois pelos jogadores do oponente. A necessidade de maior velocidade nos corredores, surge pela ótima transição defensiva que o Oriental tem, sendo os passes rápidos para os jogadores avançados uma solução eficaz, tendo também em conta que os centrais têm muitas lacunas no 1X1.

Uma vez mais, os esquemas táticos, são um marco importante nos treinos e nos jogos, devendo ser alinhavados e treinados todas as semanas para ter o maior sucesso,

defensivo e ofensivo, nos jogos. Assim e para não realizar o treino de esquemas tático da mesma forma, aplicamos Jogo formal em espaço reduzido com ênfase e repetição de esquemas táticos, tais como: Cantos e Livres laterais.



Figura 44: Jogo formal reduzido para treinar esquemas táticos.

Atualmente, apenas um atleta está lesionado, com problemas nos isquiotibiais, estando a sua recuperação a ser acompanhada por perto pelo corpo clínico e por mim, estando a prescrever exercícios de ginásio, que realiza entre 2 a três vezes na semana.

A cada semana os meus conhecimentos e a vontade em criar, aplicar e avaliar os exercícios em campo está cada vez mais solidificada, sendo notório por mim, uma evolução no âmbito da prescrição e pedagogia em treino.

Análise do Jogo de Sábado (Oriental)

O jogo realizou-se em casa do Oriental, terminando em empate a 1 bola, sendo na minha opinião o resultado justo pelo que ambas as equipas realizaram.

O sistema tático utilizado foi o 1:4:3:3 por ambas as equipas, no qual nós tivemos 2 médios defensivos como habitual e o oponente apenas 1.

Tal como referi em cima, a transição defensiva do Oriental é muito forte, colocando imediatamente 2 jogadores a pressionar o portador da bola, mostrando grande vontade em recuperar a bola, sendo mostrado logo desde primeiro tempo. Os atletas mais influentes do adversário foram, o ponta de lança e o médio interior, o primeiro pelo trabalho que deu aos nossos defesas centrais, visto que o jogo era muito encaminhado para ele, onde tivemos muita dificuldade em retirar-lhe a bola. O segundo, porque o jogo passava todo por ele, ficando marcado sem dúvidas que era o elo de ligação entre a defesa e o ataque.

O primeiro tempo, o jogo foi equilibrado, tendo ambas as equipas oportunidades de marcar golo, o que diferenciou foi que as nossas oportunidades eram claríssimas de golo, onde a finalização não era de elevada dificuldade, mas quisemos complicar, desperdiçando os lances.

Ao intervalo e a perder por 1 bola a 0, optamos por alterar o sistema tático atacar, para 1:3:5:2, colocando um médio defensiva na linha de 3, os dois defesas laterais bem projetados, o extremo direito para número 10 e o extremo contrário para ponta de lança. A ideia foi ter mais atletas no meio campo, marcando com mais veemência o médio interior influenciador e surpreender os centrais, causando desconforto e maior pressão.

Com os passes diagonais, variando rápido o centro de jogo, conseguimos surpreender o adversário conquistando um penalti pela inferioridade numérica do lance. Com o tempo a passar e a ânsia de chegar ao golo, o nosso jogo tornou-se também muito vertical, estando sempre a procura dos dois atletas que entraram, atletas estes muito altos e com grande capacidade técnica, tentando que eles tivessem partido do 1X1.

Na minha opinião, a única coisa que faltou no jogo para o ganharmos, foi atitude diferente dos atletas, não outra questão do foro tático, isto porque, a intensidade e alegria que os nossos atletas realizam o aquecimento e todo o jogo não foi igual aos jogos passados, sendo a maior preocupação, para nós enquanto treinadores, estando com receio do que irá acontecer nas semanas seguintes.

Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 23º Microciclo

Tabela 75: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 23.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Definição de zonas de pressão, verticalidade no processo ofensivo, finalização e esquemas táticos.

A equipa atravessa uma fase menos positiva, não interligado exclusivamente com os resultados, mas também a sensação de animosidade dos jogadores, pressão e obrigação de vencer, o que alberga uma desconcentração e desfoco no processo para alcançar os objetivos. Devido a tal efeito, recorreremos a uma estratégia já utilizada anteriormente, uma pequena conversa e troca de ideias entre os elementos da equipa de Juniores A (jogadores e equipa técnica). De igual modo, a participação e vontade de melhorar no processo para chegarmos ao objetivo, foi bastante alta, com atletas a intervirem e refletirem, sobre o processo. O objetivo primordial, foi a tentativa de redirecionar o foco e reduzir a pressão nos jogadores, o que na minha opinião, foi conseguido até ao treino de quarta-feira, após este tempo a pressão e o desfoco volto a apoderar-se dos jogadores. Depois deste

momento, objetivamos os exercícios todos com ocasiões de finalização, sejam elas de 1X0, 2X1, 3X2 e 5X3.

No treino de quarta-feira, utilizamos o campo todo, para a realização jogo com as seguintes condicionantes:

- Primeiros 15 minutos fizemos GR+10x4 (consolidar a 1º fase de construção);
- Nos 15 minutos seguintes, GR+10x10+GR (Definição das zonas de pressão e de equilíbrio defensivo através de rápidas transições defensivas);
- Nos últimos 25 minutos, realizamos GR+10x10+GR (Situação de jogo formal).



Figura 45: Exercício de treino.

Creio que foi uma semana rica em termos táticos e de conteúdo, no entanto a diversão foi um ponto algo esquecido, onde o prazer é fundamental para um plantel crescer. Assim sendo, colocaria no início aquecimentos mais lúdicos e que fomentassem a coesão grupal.

No aspeto físico, a equipa apresenta alguma fadiga com muitos jogadores com dores musculares, principalmente isquiotibiais e gêmeos, com estes atletas tentamos fazer um trabalho com menor intensidade, podendo recuperar até sábado.

Análise do Jogo de Sábado (Sintrense)

No início do aquecimento, a equipa apresentou alguma ansiedade visível, nervosismo e preocupação em pontuar.

Ambas as equipas jogaram em 1:4:3:3 com a nossa equipa a jogar com dois médios defensivos e o adversário apenas com um.

Em termos gerais, creio que o resultado foi justo, 5 – 2 com vitória para o oponente, isto porque foi um jogo muito pouco conseguido pela nossa equipa, onde a organização e transição defensiva teve inúmeros erros em todo o jogo, principalmente na linha mais recuada. Ao intervalo, foi alertado os erros que estávamos a cometer e como

devemos corrigir os mesmos, ainda assim, no segundo tempo continuaram a ser cometidos. O erro mais marcante, está associado à primeira linha defensiva, onde permitia existir um espaço vazio entre eles e os nossos médios centros, isto porque não acompanhavam a subida da equipa e quando o adversário ia verticalizar o jogo, desciam mais do que seria suposto, isto dava a liberdade do ponta de lança disputar a bola alta sozinho, no qual parou muitas vezes e rodou para a baliza sem pressão e marcação.

O nosso melhor momento, foram os últimos 15 minutos da primeira parte e os primeiros 20 minutos do segundo tempo, tendo a capacidade de ter mais posse de bola, cometer menos erros defensivos, conseguindo ter sucesso na transição defensiva. Com o terceiro golo a equipa diminui-o drasticamente o rendimento e os níveis de agressividade, acontecimento que foi exponenciado com o quarto golo.

Fizemos uma substituição forçada devido a lesão do nosso médio defensivo, onde numa disputa de bola sofreu uma entorse na tibiotársica. A solução foi recuar o nosso médio ofensivo para a posição mais defensiva e lançar a jogo um médio ofensivo com ótima capacidade de passe, drible e remate. No aspeto defensivo continuamos com lacunas e o mesmo rendimento, no entanto ofensivamente melhoramos de modo visível, onde a saída de bola ocorreu com mais fluidez e segurança e as combinações do médio ofensivo com os extremos e ponta de lança também se exponenciaram.

Uma enorme dificuldade no nosso jogar, é o ponta de lança que apesar da sua contribuição defensiva e contribuição ofensiva com o que pedimos, a sua qualidade de passe e combinação direta e indireta com os colegas é mais diminuta, encerrando jogadas promissoras por passes defeituosos.

Na minha opinião, e tal como referi em cima, o resultado foi justo pela quantidade de erros que cometemos, tanto em termos ofensivos como defensivos, não cumprindo com princípios básicos, como as coberturas defensivas, a contenção e a marcação. Deste modo e não retirando o mérito ao adversário, visto que foi sublime em aproveitar as oportunidades de golo, penso que o desmérito foi nosso, presenteando o Sintrense com espaço para jogar, visto que a marcação era à distância. Após o golo do empate, teria retirado o extremo direito, passado o médio ofensivo para esta posição, avançado o médio defensivo e colocar em jogo um médio defensivo com características defensivas bastante fortes, dando mais segurança no jogo, com a sua capacidade de desarme, coberturas defensivas e equilíbrio no seu posicionamento.

Análise do microciclo - 6º Mesociclo, 24º Microciclo

Tabela 76: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 24.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Descompressão, coesão grupal, finalização e organização ofensiva.

A abordagem que tivemos para o vigente microciclo de treino, teve como base a percepção de fadiga psicológica e pressão nos atletas para o resultado, nesta ótica, foi estipulado que nesta semana de trabalho os treinos teriam exercícios mais lúdicos e que satisfazem os jogadores, na tentativa de reduzir a pressão ao mesmo tempo que unimos os atletas uns com os outros e com a equipa técnica.

Na primeira unidade de treino, decidimos que não iria ocorrer palestra relativamente ao jogo anterior, após o aquecimento fizemos futevôlei, onde a equipa técnica também participou, com o objetivo de criar união e diversão. Ao mesmo tempo, estava a decorrer um exercício de futebol Holandês.

Ao longo do fim-de-semana, foi marcado um jogo de treino com a equipa sénior da Bobadela, com a intensão de dar mais tempo de jogo aos não utilizados, de providenciar um momento que eles gostam, bem como a vitória e a boa prestação iria trazer diversos pontos positivos a nível psicológico, o que acabou por acontecer.

A terceira unidade de treino teve por base exercícios de organização ofensiva, onde quisemos explorar os passes entrelinhas e a profundidade, com duelos individuais de um contra um no último terço do campo, isto porquê, o jogo de Sábado decorre-se num campo relvado com muitos buracos, escorregadio e traiçoeiro. Para a concretização deste pensamento, insistimos em exercícios que incentivassem estas ações. O exercício em baixo, é um jogo entre setores, no qual joga-se 7x7 com 4 sectores definidos. Cada equipa tem 3 balizas pequenas onde pode finalizar. A condicionante é que a equipa sem bola só pode ocupar apenas dois sectores consecutivos.



Figura 46: Jogo entre setores.

A última unidade de treino não ocorreu devido à tempestade que se fez sentir no dia, não sendo salvaguardado as condições de segurança para a prática desportiva.

No âmbito geral, considero que foi uma estratégia muito importante a tentativa de reduzir a pressão e o pensamento no resultado, ao fomentar o espírito de equipa e a diversão. Todavia, creio que por falta da última unidade de treino ficou a faltar os esquemas táticos que serão importantíssimos para um jogo físico com bastantes faltas.

Em termos pessoais, foi uma semana excelente na minha aprendizagem, dado que tive uma semana diferente, com pouquíssimo conteúdo técnico-tático, mas com muitas características e manipulações psicológicas.

Análise do Jogo de Sábado (Alcanenense)

Ambas as equipas entraram em 1:4:3:3, sendo a nossa equipa com dois médios defensivos e o oponente com apenas um.

Ao longo de todo o jogo, a equipa adversária teve um comportamento linear, onde a sua linha defensiva ficava muito recuada não acompanhando o ataque dos seus colegas, deste modo o espaço para explorar foi imenso, onde em transição ofensiva conseguimos retirar muito partido, fazendo inúmeras vezes situações de 4X2 e 4X3, porém não convertimos nenhuma em golo. O tipo de jogo do adversário foi sempre não sair a jogar, verticalizando muito a partida à procura do seu ponta de lança e dos seus extremos, quando isto não acontecia, eram os médios centros no maio campo em confrontos individuais, com o objetivo de resolver sem os demais.

As condições do relvado foram algo complexas, onde os nossos jogadores não estavam adaptados à relva natural, escorregando bastante e tendo medo de circular a bola, porém quando conseguíamos variar o centro de jogo de pé para pé causamos desequilíbrios e situações de 2X1 no corredor lateral e por vezes espaço para passes entrelinhas onde os extremos apareciam com velocidade.

Atitude da equipa, a entrega e a vontade de ganhar foi demonstrada com bastante vigor nesta partida por nós, ganhamos todas as primeiras e segundas bolas, não demos hipóteses a cruzamentos e passes para as costas dos nossos centrais, primeiro porque a pressão da primeira linha era muito forte, depois porque o controlo da profundidade dos centrais e do guarda-redes cortou a iniciativa ao adversário na exploração deste espaço.

Não encontro situações que teria de optado de modo diferente ou acrescentado, visto que levamos poucas opções para o banco, tendo alguns atletas ido de férias de natal

e por lesão, bem como a alteração a meio de algo que estamos a controlar poderá estragar mais do que ajudar.

O final do jogo foi vivido com intensidade e alegria, estando o apuramento para a segunda fase do campeonato muito próxima e possível, sendo um budget motivacional enorme nos atletas.

Análise dos microciclos - 6º Mesociclo, 25º Microciclo e 7º Mesociclo, 26º Microciclo

Tabela 77: Distribuição de treinos e jogos nos microciclos 25 e 26.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga

Objetivos: Coesão grupal, finalização, manutenção das características físicas, organização ofensiva e defensiva.

Em época natalícia e de ano novo, muitos atletas e respetivas famílias ausentam-se de Lisboa. Esta característica da sociedade, juntamente com a pressão na passagem para a fase seguinte, onde muitos apresentam medo de falhar, foi estipulado pela equipa técnica que durante estas duas semanas iríamos realizar unicamente 4 treinos e um almoço da equipa logo a seguir a uma destas unidades de treino.

Nestes 15 dias, os objetivos foram ligados com a coesão grupal, no qual os exercícios refletiam e corroboravam este target, com treinos lúdicos e prazerosos, com os exercícios que eles mais gostam, sem nunca descorar os níveis de competitividade e os restantes objetivos para as unidades de treino. Para isto, optamos por jogo de 11X11 na unidade de treino do microciclo 23, com um circuito físico antes do mesmo e após o aquecimento, recrutando mais as características de força explosiva, representado na figura 47.



Figura 47: Circuito de força.

Descrição:

- Estação 1: 1 Apoio em cada arco com impulsão para o seguinte (salto sem fixar no chão - trabalho da capacidade de impulsão) + saída em sprint (contornar primeiro cone por fora);
- Estação 2: Salto a pés juntos + toque na vara / regresso à vara central / toque na outra vara / regresso à vara central / saída em sprint;
- Estação 3: Correr para o cone 2, voltar ao 1, correr para o 3, voltar para o 1, correr para o fim;
- Estação 4: Skipping (2 apoios entre cada barreira - frontal) + Slaloom entre varas + mudanças de direção (2/1/corrida com contorno da vara pelo lado contrário).

Na unidade de treino seguinte, esteve presente a passagem pelos conceitos da organização ofensiva e defensiva. No microciclo seguinte, fizemos futevôlei, exercício de desenvolvimento da capacidade técnica em fadiga (ilustrado na figura abaixo), não deixando esquecer a finalização, esquemas táticos e circuitos de força explosiva. Após o último momento de treino do ano, surgiu o almoço de Natal.



Figura 48: Exercício para desenvolver os aspetos técnica sobre fadiga.

Inicia dois jogadores frente a frente a realizarem passe (curto rasteiro e longo pelo ar, alternadamente), depois os jogadores que estão mais à direita, ao estímulo, saem e um deles, realiza um passe longo para a esquerda e vão para a área finalizar. Depois passam pelo cone dentro da área e vão finalizar de cabeça na outra baliza. Após este movimento, voltam ao início passando a bola entre eles. Condicionantes: à medida que as duplas vão saindo para a finalização, outras duplas vão-se chegando para os cones à sua direita (sentido da baliza).

A nível pessoal, tive a oportunidade de elaborar planos de treino individuais, para os atletas que já tinham boas noções de exercícios de ginásio, podendo complementar e manter os níveis de força durante esta interrupção festiva.

Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 27º Microciclo

Tabela 78: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 27.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Desenvolvimento das capacidades físicas, Transição ofensiva, finalização e esquemas táticos.

Após duas semanas de festas e volume de treino reduzido, a semana teve início com uma unidade de treino diferenciada das demais, por tal, não teve presença do esférico, exceto para os guarda-redes. O objetivo da 1ª unidade de treino iniciou no alinhamento da condição física, com exercícios de reforço muscular, essencialmente na zona lombo-pélvica, passando para um circuito de força muscular, incluindo mudanças de direção, saltos e travagens bruscas, após este trabalho, passamos para um treino intervalado com o intuito de manipular a condição cardiorrespiratória.

Acredito que não seja necessário o trabalho sem bola no treino todo para incidir nos objetivos da unidade de treino anterior, com exceção do reforço muscular. A condição de força e cardiorrespiratória poderá estar vincada no treino com bola, tudo depende do modo como manipulamos os exercícios.

O treino de quarta-feira, foi em campo inteiro e trabalhamos essencialmente as transições ofensivas com a procura da profundidade através de combinações diretas, assim sendo a manipulação dos exercícios teve como base estratégias que levassem os atletas a procurar a profundidade para efetuar golo o mais rápido possível, como por exemplo, o exercício que procurou a variação do centro de jogo em profundidade. Com o foco nos momentos de transição ofensiva com a procura pelos apoios em profundidade. Condicionantes:

- 3 passes para transitar (na transição um dos elementos da equipa em posse pode sair para a zona lateral só podendo jogar a um toque);
- Passe de apoio para apoio não contabilizado.



Figura 49: Exercício de variação do centro de jogo com a procura da profundidade.

A última unidade de treino, objetivou a finalização e os esquemas táticos.

Enquanto estagiário, creio que uma vez mais foi uma semana deveras interessante para a minha aprendizagem, dado que além dos exercícios de treino aplicados e controlados, ainda tive a oportunidade de trabalhar diretamente na recuperação dos atletas com o posto médico.

Análise do Jogo de Sábado (Elvas)

Ambas as equipas optaram pelo 1:4:3:3, com o Loures apresentar dois médios defensivos e o Elvas com um.

Apesar do adversário estar em último lugar e ainda não ter pontuado esta época, a vitória foi difícil de retirar, criando muitas dificuldades. O Elvas, aparenta ter uma ótima organização tanto defensiva como ofensiva, pressionando alto e com bastante agressividade, principalmente no seu meio campo defensivo. A explicação que encontro para os maus resultados, são as carências técnicas de toda a equipa e tática dos médios ofensivos e linha ofensiva. Os esquemas táticos são o forte desta equipa criando muito perigo com bolas tensas e colocadas muito próximo do nosso guarda-redes.

A nível defensivo a nossa equipa esteve muito competente respeitando as coberturas, equilíbrios e pressão ao pontapé de baliza. As primeiras e segundas bolas foram também uma realidade sine qua non na nossa equipa. Tivemos a capacidade de reagir rápido à perda da bola, trabalhando rápido em prol da conquista da mesma. Na reação ofensiva estivemos muito competentes no meio campo adversário conseguindo acelerar e variar rápido o centro de jogo criando várias superioridades numéricas, todavia antes do meio campo, por vezes tínhamos hipótese do mesmo feito e não conseguimos aplicar. A procura da profundidade, tal como treinamos ao longo da semana, esteve presente com sucesso, procurando o médio ofensivo em movimentos de rotura, os extremos e claro o ponta de lança com passes entre linhas, surgindo um golo desta situação.

Por motivo de doença do defesa central, obrigou a colocação do defesa esquerdo nesta posição, do defesa direito para a esquerda e colocar um médio centro a defesa direito, estas alterações ficaram visíveis no rendimento da equipa, dado que em organização e transição ofensiva não conseguimos projetar os nossos defesas laterais possibilitando os movimentos de rotura dos extremos, sendo o nosso forte.

Creio que o erro cometido e que poderia ter feito de modo diferente, era o modo como defendemos os cantos, tendo os dois primeiros jogadores muito recuados do que é costume, dando a oportunidade de o adversário explorar este espaço.

Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 28º Microciclo

Tabela 79: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 28.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Pressão ao pontapé de baliza, transição defensiva e organização ofensiva.

Devido à vitória que garantiu não só o apuramento, mas também o 1º lugar da série, ficou decidido que daríamos descanso na primeira unidade de treino. Deste modo, aproveitamos para realizar uma reunião de equipa técnica, com o objetivo de melhorar e alinhar o caminho para a segunda fase, caracterizando quais as posições em campo necessárias a reforçar e quais os jogadores interessantes a ir buscar. As posições foram claramente os defesas laterais, e um defesa central ou um médio defensivo. Outros pontos a estipular foi a função de cada um, onde eu durante o jogo fiquei responsável por avaliar a equipa adversária, isto é, quais os pontos fortes para anularmos e quais os fracos aproveitar e direcionar o jogo.

As alterações na equipa para o jogo desta semana, aglomera um conjunto de objetivos a ter em conta, transição defensiva, organização ofensiva e pressão ao pontapé de baliza. O último objetivo contado, foi meticulosamente estudado no treino de quarta-feira, com primariamente exercícios posicionais e passo a passo e secundariamente em jogo de 11 contra 11 a partir do pontapé de baliza. As organizações ofensivas e defensivas foram muitas vezes treinadas em conjunto, com exercícios reduzidos e condicionados, principalmente no treino de terça e quinta-feira, tal como demonstrado de seguida.



Figura 50: Exercício de organização ofensiva.

Este exercício objetivou a organização ofensiva com o ataque à profundidade entre linhas. A equipa em posse de bola quando passa uma das linhas não pode voltar atrás sem rematar a uma das balizas colocadas no topo.



Figura 51: Exercício de Organização defensiva e pressão ao portador da bola.

O exercício da figura 51, teve como objetivo a organização defensiva e a pressão sobre o portador da bola. As equipas que estão por fora devem manter a bola entre os seus jogadores até desequilibrar a equipa de três jogadores que estão no meio para marcarem golo numa das quatro balizas que lá estão. Por sua vez, a equipa do meio quando recuperarem a bola devem atacar as balizas maiores da equipa exterior que não perdeu a bola.

Em termos pessoais, penso que foi uma semana enriquecedora, visto que tive responsável pelos aquecimentos e treinos de força dos atletas e pela recuperação de um atleta vindo da semana anterior. Este jogador, apresentou dores na região lateral externa do joelho, iniciando imediatamente treino de reforço muscular e alongamento dos músculos envolventes, facultando maior estabilidade à articulação. A sua recuperação foi muito interessante, conseguindo treinar normalmente quarta e quinta-feira, sendo mesmo convocado e jogar com ausência de dor.

Penso que os esquemas táticos poderiam ser trabalhados mais nesta semana, uma vez que estes jogadores que vão iniciar a titulares não apresentam grandes rotinas táticas.

Análise do Jogo de Sábado (Caldas SC)

O jogo teve início com a nossa equipa a jogar o habitual 1:4:3:3 com dois médios defensivos, mas desta vez com 6 jogadores que habitualmente não são titulares e utilizados nos jogos. A decisão partiu do motivo de dar confiança, competitividade alguns atletas importantes para a segunda fase e descansar os mais utilizados para que as próximas temporadas sejam intensas. O adversário apresentou-se num 1:4:4:2 com o meio campo em losango.

Devido a este esquema tático, tivemos muitas dificuldades na marcação no meio campo, principalmente na primeira parte, dado que os nossos extremos não entenderam que deveriam fechar dentro e cobrir a zona do medio interior. Por isto, estava constantemente um médio centro do Caldas SC, livre pronto para receber a bola. Apesar da superioridade ser conseguida, não foi aproveitada pelo adversário, não conseguindo nem procurando o jogador que estava constantemente solto de marcação para transportar a bola para a frente. Na segunda parte, o caldas passou do losango para uma linha, com dois médios centros e dois médios alas, onde a nossa equipa consegui-o encontrar-se melhor e acertar a marcação.

Tanto a transição como a organização defensiva foram cumprida com muito êxito e compromisso pelos nossos atletas, conseguindo anular as investidas do adversário, apesar da falta de marcação no meio campo. A linha defensiva esteve muito bem na marcação dos dois pontas de lança, não permitindo que estes tivessem espaço livre, a verdade é que estes mesmo atletas não procuravam movimentos de rotura e espaço livre para pedir a bola.

Em termos ofensivos, foi a nossa maior lacuna em todo o jogo, mesmo após as substituições, não conseguindo fazer a ligação de setores, procurando muito a verticalidade do jogo. Creio que este motivo esteve ligado com a falta de experiência dos atletas que jogaram no meio campo e pelas carências técnica a sair a jogar dos defesas centrais.

Penso que um dos pontos que alterava era o modo de sair a jogar, pedindo ao guarda-redes que sempre que tivesse pressão adversária jogar longo, pois o que estava a acontecer era que o guarda-redes saia a jogar e os defesas centrais verticalizavam o jogo. A correção imediata do nosso extremo deveria ter sido feita no momento defensivo, dado que não estava a defender o homem correto colocando a equipa em inferioridade numérica.

Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 29º Microciclo

Tabela 80: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 29.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Folga	Folga

Objetivos: Reavaliação física, jogo interior, preenchimento da área e transições.

Após o término da primeira fase de campeonato, decidimos reavaliar os atletas a nível da flexibilidade. Os resultados que obtivemos nos testes, demonstraram que 2 atletas estão mais encurtados a nível do quadríceps, todavia, 10 atletas estão melhores em 1 ou mais grupos musculares, sem terem piorado em nenhum dos outros músculos. A explicação que encontro para isto, é a falta de exercícios de mobilidade articular por parte da grande maioria dos atletas. Já os casos de melhoria são os que realizam trabalho suplementar, prescrito pela equipa técnica e os que efetuam os aquecimentos com mais seriedade, a figura seguinte expressa os resultados dos testes de flexibilidade do vigente microciclo.

Teste de Flexibilidade - 20/01/2020					
Nº	Nome	Peças ilíaco	Roto femoral	Costurarias	Posteriores
1	Atleta 1	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
2	Atleta 2	Normal	Encurtado -	Normal	Normal
3	Atleta 3	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado +
4	Atleta 4	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
5	Atleta 5	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado -
6	Atleta 6	Normal	Normal	Normal	Normal
7	Atleta 7	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
8	Atleta 8	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Normal
9	Atleta 9	Encurtado -	Encurtado -	Normal	Normal
10	Atleta 10	Normal	Normal	Normal	Normal
11	Atleta 11	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado +
12	Atleta 12	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Normal
13	Atleta 13	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado -
14	Atleta 14	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
15	Atleta 15	Normal	Encurtado +	Normal	Encurtado -
16	Atleta 16	Encurtado +	Encurtado -	Encurtado -	Encurtado -
17	Atleta 17	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
18	Atleta 18	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado -
19	Atleta 19	Normal	Encurtado +	Encurtado +	Encurtado -
20	Atleta 20	Encurtado +	Encurtado +	Normal	Encurtado -
21	Atleta 21	Normal	Normal	Normal	Normal
22	Atleta 22	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
23	Atleta 23	Normal	Encurtado +	Normal	Normal
24	Atleta 24	Normal	Normal	Normal	Normal

Figura 52: Reavaliação da flexibilidade.

Na presente semana, juntou-se ao clube uma nutricionista, tendo realizado consulta individual com todos os jogadores, onde auxiliou nos aspetos alimentares e nas medições corporais. Porém, a nutricionista não retirou medições de massa gorda, apenas peso, altura e índice de massa corporal. Por escassez de tempo, não foi conseguido a equipa técnica fazer medições de bioimpedância aos atletas, não ficando registado os valores de massa gorda para comparar com os dados da pré-época.

Por falta de tempo de treino e pela demanda fisiológica intensa que avaliação do Yo-Yo intermittent test level 1, têm nos atletas, abdicamos deste teste, por tal motivo, aplicamos testes de velocidade (5 metros e de 20 metros) e de agilidade (L-Test), com o

objetivo de reavaliar no final da época. Os resultados podem ser analisados na seguinte figura.

	A	B	C	D	E	F
1	Teste de velocidade e Teste de Agilidade - 01/10/2020					
2						
3	Nome	Sprint - 5m	Sprint - 20m	L-Test		
4	Atleta 1	1,49	1,33	3,60	3,60	8,75
5	Atleta 2	1,51	1,44	3,53	3,53	9,50
6	Atleta 3	1,63	1,56	3,70	3,64	8,66
7	Atleta 4	1,40	1,41	3,66	3,49	8,24
8	Atleta 5	1,84	1,50	3,53	3,53	8,59
9	Atleta 6	1,57	1,59	3,76	3,78	8,8
10	Atleta 7	1,53	1,46	3,79	3,69	8,82
11	Atleta 8	1,53	1,53	3,61	3,74	8,51
12	Atleta 9	1,59	1,46	3,58	3,71	8,66
13	Atleta 10	1,44	1,53	3,64	3,57	8,69
14	Atleta 11	1,58	1,51	3,29	3,48	8,87
15	Atleta 12	1,54	1,48	3,71	3,85	8,54
16	Atleta 13	1,48	1,3	3,58	3,56	8,41
17	Atleta 14	1,48	1,35	3,78	3,64	09/05
18	Atleta 15	1,33	1,05	3,64	4	8,81
19	Atleta 16	1,49	1,51	3,55	3,46	8,75
20	Atleta 17	1,56	1,55	3,79	3,85	8,87
21	Atleta 18	1,46	1,55	3,80	3,79	8,90
22	Atleta 19	1,40	1,71	3,56	3,41	8,84
23	Atleta 20	1,50	1,56	3,3	3,32	8,31
24	Atleta 21	1,46	1,36	3,77	3,75	9,01
25	Atleta 22	1,89	1,51	3,75	3,69	8,57
26	Atleta 23	1,64	1,51	3,66	3,69	8,78
27	Atleta 24	1,86	1,39	3,58	3,48	09/02

Figura 53: Dados obtidos dos testes de velocidade e de agilidade.

No âmbito do treino técnico-tático, trabalhamos o preenchimento da área durante os cruzamentos. Utilizamos um exercício de finalização, onde os jogadores saiam do meio campo fazendo 6x5 privilegiando os cruzamentos para treinar o preenchimento da área, os jogadores que defendiam saem rápido no contra-ataque fazendo agora 11x11.



Figura 54: Exercício de finalização com cruzamento.

Creio que a folga da 3ª unidade de treino não deveria ter acontecido, visto que iríamos ter três dias sem prática desportiva, sendo suficiente para descansar e mudar a página da primeira para a segunda fase.

Análise do microciclo - 7º Mesociclo, 30º Microciclo

Tabela 81: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 30.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Observação dos novos jogadores, jogo interior e entrelinhas, trabalho por setores e treino da primeira zona de construção.

Por muitos atletas estarem com dores no joelho e posteriores da coxa, aconselhei a equipa técnica, que deveria ser prescrito um plano de ativação dos músculos hipoativos, antes dos treinos, uma vez que por vezes o aquecimento não consegue proporcionar. De modo a diminuir a sobrecarga nas articulações por falta de recrutamento de músculos antagonistas e estabilizadores. Assim sendo elaborei um plano de treino, sendo visível na figura abaixo, onde dei ênfase nos músculos abdominais, lombares, nos isquiotibiais e glúteo.

Imagem	Exercício	Séries	Repetições
	Extensão perna com elástico	3	20
	Abdução perna com elástico	3	20
	Adução perna com elástico	2	20
	Calf raise	2	20
	Ponte glúteos unilateral	1	15
	Prancha frontal	1	45"
	Prancha lateral	2	30"

Figura 55: Plano de ativação muscular, antes dos treinos e jogos.

Uma vez que a primeira fase do campeonato nacional de Juniores A chegou ao fim, os atletas dos clubes que não se apuraram para a fase de campeão, procuram uma oportunidade nos clubes apurados, como é o nosso caso, recebendo alguns jogadores que tivemos de observar e decidir se acrescentam qualidade ao plantel. Tal como explanado nos microciclos anteriores, uma lacuna do plantel são as posições de defesa lateral e central, nesta ótica os interesses estiveram interligados com os jogadores destas funções, reforçando os nossos quadros com os atletas mais importantes que conseguimos chegar. Os jogadores das demais posições não carenciadas, foram observados e analisados pela equipa técnica, ficando um médio ofensivo que pode jogar também a extremo, pela insistência dos coordenadores desportivos do Grupo Sportivo de Loures. Apesar desta imposição diretiva, a qualidade do atleta não é um problema, porém não acrescenta qualidade no plantel, estando ao mesmo nível que os colegas.

Queremos incrementar alguns objetivos e comportamentos táticos para a segunda fase do campeonato, como a maior exploração do jogo interior, para tal ao longo dos

exercícios de treino incentivamos que o desenvolvimento das jogadas fosse por este comportamento, como por exemplo, um golo valer mais quando resultava de jogo interior. A semana iniciou com um exercício posicional e tático, onde os jogadores estavam na sua posição e sem oposição circulavam a bola, por uma ordem pré-definida, construindo desde a primeira zona de construção, explorando o jogo interior e a finalização.



Figura 56: Exercício posicional.

Foi também um objetivo, o trabalho das movimentações específicas, tanto a defender como atacar, por setores onde no treino de terça-feira os atacantes ficaram com um treinadores a realizar movimentações padrão com finalização, os médios centros com outro treinador a efetuar o desejado dentro do nosso modelo de jogo, nomeadamente as soluções para o jogo interior, e por fim a linha defensiva comigo a trabalharmos a linha de quatro elementos, na bola coberta e descoberta, bem como os comportamentos nos cruzamentos.

A competição é fundamental na avaliação dos jogadores, seja dos novos, seja dos comportamentos treinados dos já presentes aos quadros, deste modo marcamos um jogo de treino com o Real Massamá no Sábado e um jogo contra o Tojal na segunda-feira, neste último, levamos apenas 17 elementos, com os restantes a efetuar treino normal em Loures.

Relativamente à minha evolução durante esta semana de trabalho, creio que a comunicação com os atletas é o ponto mais ativo na aprendizagem, sentido cada vez mais responsabilidade e a vontade dentro da equipa para intervir e manipular variáveis. A criação de um protocolo de exercícios de ativação para os atletas, fez-me recorrer à leitura de artigos e experiência profissional de treinadores, sendo um momento enriquecedor no estágio.

Penso que a decisão de quais os jogadores a ficarem e quais os atletas a saírem deveria ter sido tomada há mais tempo, visto que em duas semanas treinamos com quase

30 atletas, neste momento a equipa já deveria estar fechada e a preparar de modo rigoroso o primeiro jogo do campeonato.

Análise do Jogo de treino (Real SC)

Mantivemos o 1:4:3:3 com dois médios defensivos, sendo o 11 inicial foi mantido face aos últimos jogos da primeira fase. Ao longo do jogo alteramos jogadores, dando o mesmo tempo de treino a todos os elementos.

Em termos da organização defensiva, fomos competentes em todos os setores, conseguindo fechar o jogo interior, obrigando o Real a jogar fora, a linha mais defensiva fez o controlo da profundidade com sucesso. Ainda no âmbito defensivo, mas agora no momento da transição, esta esteve com uma resposta mais demorada, não conseguindo recuperar a bola e fechar a progressão como seria desejado. Isto aconteceu muito pela ausência de cobertura dos jogadores, existindo muito espaço entre o portador da bola e o colega mais próximo.

A organização ofensiva, esteve muito interessante na primeira parte, explorando o jogo interior, as roturas do médio ofensivo entre os dois centrais e o espaço entre o defesa central esquerdo e o defesa lateral do mesmo lado, com movimentos de rutura do extremo e do ponta de lança. A construção na primeira fase, foi uma realidade até a introdução dos elementos novos na equipa, sendo algo normal pela falta de rotinas nos comportamentos do nosso modelo de jogo, ainda assim, conseguimos transportar inúmeras vezes a bola até à baliza adversária, apesar do jogo exterior e dos passes longos terem sido mais privilegiados. Na primeira parte, a nossa transição ofensiva foi forte, mas sempre igual, ou seja, procuramos sempre as mesmas linhas de passe, colocação da bola no apoio frontal e lançar os extremos em velocidade. No segundo tempo, as escolhas e opções foram mais díspares, estando interligado, na minha ótica, pela falta de rotinas do nosso modelo de jogo por alguns elementos.

Em suma, foi um jogo importante para alinhar padrões do nosso jogar, analisar jogadores e facultar tempo de competição aos elementos menos utilizados, visto que a segunda fase terá um nível de exigência mais elevado, sendo crucial todos estarem no máximo das suas capacidades.

Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 31º Microciclo

Tabela 82: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 31.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Organização ofensiva e defensiva, Transição, explorar o espaço interior e exponenciar as capacidades físicas dos atletas.

A semana iniciou com um jogo de treino frente aos Juniores do Tojal, apenas para alguns atletas, os restantes efetuaram treino em Loures, como é costume. Esta separação esteve interligada com o motivo de ter um treino com menos atletas, podendo ser aprendizagem mais eficaz e exponenciada. O jogo de treino, no qual não estive presente, teve o objetivo de proporcionar tempo de jogo aos menos utilizados, bem como observar os jogadores recém-chegados em contexto de competição.

O treino com menos elementos, teve incidência na organização defensiva e ofensiva, revendo as ideias de jogo nestes momentos. Por isto, o treino foi muito posicional, com muitas paragens tendo sido explicado e analisado meticulosamente o pretendido. O reforço muscular foi elaborado no final do treino, sendo planeado e aplicado por mim, para isto, foi pensado exercícios de que envolvem os músculos da parede abdominal, glútea e posteriores da coxa, ilustrados em baixo.


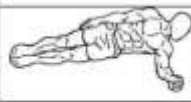


Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Descanso
	Pallof press	3	15'' cada lado	30''
	Prancha lateral	3	45'' cada lado	
	Hollow rock	3	30''	30''
	Ponte glúteos unilateral	3	10 cada perna	30''

Figura 57: Reforço muscular.

No treino de terça e quarta-feira, apostamos no treino das transições com explorar o jogo interior, para tal, os exercícios foram pensados com o propósito dos atletas

privilegiarem o jogo interior durante a progressão até à baliza, obviamente, que por este acontecimento, a transição defensiva deveria ser rápida e inteligente ao anular as iniciativas, tal como o exercício da figura 58, onde a equipa em posse de bola para marcar golo deve realizar um passe à procura do apoio frontal para lá da linha tracejada e só depois poder rematar.



Figura 58: Exercício de transição com procura do apoio frontal.

A entrada de alguns elementos na equipa, teve uma influência muito positiva no momento da disputa de bola, principalmente por um dos jogadores, sendo muito agressivo perante o confronto direto, levando ao aumento dos níveis de intensidade e velocidade de jogo. Todavia, foi percebido por alguns jogadores como algo mau a chegar ao grupo, criticando as atitudes e disputas de bola deste jogador e dos companheiros que seguiram o mesmo caminho. Para a equipa técnica, foi um ponto importante e que já vinha a ser falado algum tempo, isto é a falta de agressividade e displicência no contacto físico foi, no nosso entender, uma lacuna nesta equipa.

No fim de semana, jogamos frente ao Alverca FC, porém não estive presente por motivos pessoais.

Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 32º Microciclo

Tabela 83: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 32.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Reação à bola pela linha defensiva, dinâmica entre o ala, defesa lateral e médio, construção na primeira fase e transições.

No início da semana, foi tida uma conversa com o plantel, relativamente ao comportamento, durante o treino, com os novos elementos da equipa, prejudicando o bom funcionamento do microciclo. Este assunto teve de ser uma vez mais levantado no treino de quarta-feira, dado que a entrega ao treino era crítica não parecendo a equipa unida e

trabalhadora das últimas semanas. Pareceu-nos que teve efeito na maioria dos jogadores, tendo a unidade de treino de quinta-feira decorrido com intensidade, entrega e vontade de evoluir e aprender.

Ao espelho de outras semanas, nesta também planeamos exercícios diferentes de modo setorial, a linha defensiva teve muitos momentos de treino isolados aperfeiçoar a reação à bola coberta e descoberta, bem como ao alinhamento dos quatro elementos. Este objetivo foi planeado visto que entrou um atleta novo para este setor, não que não estivesse a adquirir estes comportamentos, mas porque nada poderá ser deixado ao acaso e não ser treinado exaustivamente. Os avançados e os médios centros, também tiveram direito a exercícios específicos das suas posições, nomeadamente a tendência da utilização do jogo interior e da movimentação e dinâmicas dos alas com os defesas laterais e médio ofensivo, sendo um marco importante na nossa equipa, visto que a entrada do nosso extremo para zonas interiores com a projeção do defesa lateral e a entrada do médio ofensivo na frente ou nas costas do ponta de lança é um ponto forte que providencia inúmeras oportunidades de golo.



Figura 59: Exercícios específicos para cada setor.

Fui desafiado, pelo treinador principal, em elaborar um plano de gestão de cargas e métodos de recuperação dos jogadores para os jogos na Madeira, sendo que será jogado o primeiro jogo na Madeira este sábado e o segundo logo na terça-feira, assim sendo a equipa irá ter uma estadia de 4 noites na ilha da Madeira e disputar 2 jogos. Inicialmente a ideia seria eu estar presente na estadia com a equipa, mas por motivos financeiros do clube, não foi possível. No entanto, tive a oportunidade de planear a estipular guidelines para uma ótima recuperação dos jogadores.

No documento elaborado, na figura abaixo, referencio o que dentro do contexto (materiais disponíveis) é possível e fazível. Neste âmbito, é fundamental que os itens básicos estejam logo alinhados, sono, alimentação e convívio. Após estes serem obedecidos, passamos para os restantes, assim sendo classifiquei como importante elaborar um quadro onde cada atleta de manhã responde de 1 a 5, sendo 1 péssimo e 5

Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 33º Microciclo

Tabela 84: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 33.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Jogo	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga

Objetivos: Recuperação físicas dos atletas, trabalho estratégico e posicional, finalização e transições.

Na continuação da análise do microciclo anterior, a semana precedente acabou na ilha da Madeira frente ao União da Madeira, tendo a vigente semana objetivos de recuperar os jogadores para o jogo de terça-feira frente ao Marítimo e de finalização e transições defensivas e ofensivas no treino de sábado, não ocorrendo jogo neste fim de semana.

Apesar da equipa ter estado hospedada durante 4 noites e terem tido dois jogos neste período, não foi concedido folga na quarta-feira (dia após a chegada a Lisboa), nem no sábado (dia sem jogo do campeonato). Esta medida, foi ponderada e refletida pela equipa técnica, inicialmente a decisão caía sobre a folga de um dos dias, todavia, foi compreendido a necessidade de conversar com todos os atletas logo no dia após a chegada a Lisboa, visto que perdemos ambos os jogos e o estado emocional do plantel era negativo com pensamentos nefastos do sucesso no campeonato. Deste modo, quisemos afirmar a nossa posição referente a este assunto, onde nada está perdido por não conquistarmos 6 pontos na Madeira, além do mais, acreditamos que estas derrotas podem voltar a trazer atitude correta e a vontade de trabalhar que outrora esteve bem presente.

Posto isto, além da conversa motivadora, realizamos treino de recuperação aos atletas mais utilizados (igual ao utilizado na Madeira) e treino intenso de jogos reduzidos e condicionados com os não utilizados, estes exercícios visaram o momento da organização ofensiva e o ataque da profundidade. O exercício, foi realizado de 4X4 mais apoios na linha de fundo e um joker dentro do campo. A equipa em posse de bola deve levar a bola de um topo ao outro com o apoio do Joker, marcando um ponto sempre que o conseguir.



Figura 61: Organização ofensiva com a procura da profundidade.

O treino de quinta-feira não chegou a ser realizado por falta de materiais (coletes, bolas e marcas), não sendo devidamente explicado, pelos elementos da coordenação da formação à equipa. Visto que, já vem a ser uma prática recorrente neste clube a falta de materiais e fisioterapeuta presente no treino, foi decidido em conjunto que não treinávamos nestas condições.

O treino de sábado foi direcionado para o treino posicional e estratégico, no qual na figura 62 temos um exercício de trabalho de concentração defensiva, sendo que, a equipa que defende as balizas pequenas deve fazê-lo apenas em dois corredores. A equipa que defende a baliza grande não tem esse limite dos corredores. Na figura 63, está um exercício realizado neste dia onde procuramos treinar o equilíbrio defensivo, por tal, o campo está dividido a meio com 3x3 em cada meio-campo. Contudo existe um Joker que funciona como defesa no meio-campo defensivo da equipa que não tem bola, tornando o jogo nesse espaço de 3x4.



Figura 62: Treino de concentração defensiva.



Figura 63: Treino de equilíbrio defensivo.

Creio ser bastante negativo perder um treino por fatores externos, ainda para mais com uma grande necessidade de preparar o próximo jogo, onde a exigência e o compromisso dos atletas com a equipa deverá ser extrema. Apesar disto, os restantes treinos decorreram com grande intensidade por parte dos jogadores, sendo possível visualizar a entrega e vontade de vencer os próximos jogos.

Enquanto estagiário, tive oportunidade de auxiliar a equipa a recuperar rápido entre os jogos, ainda que tenha sido à distância, com um contacto constante com a equipa técnica. No treino de quarta-feira tive chance de aplicar parte do protocolo, dado que fiquei responsável pela recuperação dos atletas que jogaram mais tempo. Classifico esta semana, como uma das que mais aprendi e contribui para a equipa, tendo sido delegado em mim enorme responsabilidade de recuperador físico.

Análise do microciclo - 8º Mesociclo, 34º Microciclo

Tabela 85: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 34.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Recuperação físicas dos atletas, trabalho estratégico e posicional, finalização, transições e linha defensiva.

Dado que, não tivemos competição no fim de semana, a estrutura do microciclo teve algumas alterações, nomeadamente nas intensidades de treinos, na primeira unidade não realizamos treino de recuperação e diferenciação de volumes de treinos para os atletas, fizemos sim um treino igual para todos os elementos que contemplou os objetivos de transição defensiva e fundamentalmente finalização. Para este último, utilizamos exercício em grande escala, estando ilustrado na figura 64, no qual, criamos 3 situações, 1ª situação:

- Envolvimento obrigatório de médio centro, médio centro ofensivo, extremo e defesa lateral do lado da bola, com criação de situação de cruzamento. Podem ser envolvidos mais jogadores, no entanto é proibida a variação do centro de jogo.

2ª situação:

- Médio centro passa para o extremo;
- Médio centro ofensivo faz aproximação com receção orientada
- Passe para médio centro do lado contrário que realiza remate frontal.

3ª situação:

- Envolvimento obrigatório dos 2 médios centros, médio centro ofensivo e ponta de lança com remate realizado pelo extremo.



Figura 64: Treino de finalização.

Na segunda unidade de treino (efetuada da parte da manhã) realizamos, como vem a ser costume, um circuito de força logo após o aquecimento, englobando mudanças de direção, saltos e travagens bruscas, o objetivo este interligado com a vontade de providenciar e exponenciar a força explosiva nos jogadores.



Figura 65: Circuito de força resistente.

Descrição do circuito:

1. Slaloom + escolha de lado + sprint;
2. Slaloom diagonal + mudança de direção (termina no lado contrário) + sprint;
3. Salto (pés juntos) + saída em sprint;
4. Apoio (de costas) + mudança de direção + sprint.

O trabalho da linha defensiva esteve marcado nesta unidade de treino sendo este um objetivo importante, visto que o Oeiras apresenta um sistema tático diferenciado dos demais, sendo fundamental treinar a resposta da linha defensiva à marcação de dois ponta de lanças e as coberturas do nosso médio defensivo aos seus colegas. Na mesma ótica, apresentamos a solução pretendida aos médios centros e aos jogadores mais avançados no terreno como deveriam defender perante a presença de 5 elementos adversários no meio campo. Na 3ª unidade de treino, treinamos os comportamentos realizados no dia anterior, mas em campo inteiro com todos os setores. Como é habitual o treino dos

esquemas tático foi o objetivo fundamental para a última unidade de treino, onde o Mister Gonçalo Vaz, apresentou um livre lateral direto novo, colocando a bola ao primeiro poste com dois elementos aparecerem aqui para desviar. A entrega, intensidade e pré-disposição dos atletas ao treino foi surpreendente pela positiva, no qual os treinos correram com boas dinâmicas e prazer pelos jogadores.

Enquanto estagiário, nesta semana, tive o voto de confiança e missão de recuperar o atleta que sofreu uma entorse no primeiro jogo na Madeira, operacional para a partida de sábado, por isso, planeei de modo criterioso a sua recuperação sendo seguindo muito perto toda a sua evolução. Na segunda-feira, realizei com ele trabalho de mobilidade da tibiotársica, reforço dos músculos envolventes, reforço muscular do restante corpo, nomeadamente zona lombo-pélvica, quadríceps e isquiotibiais, bem como trabalho cardiorrespiratório na bicicleta, tudo sem sinal de dor ou desconforto. O treino seguinte foi também ele de reforço muscular dos mesmo músculos que o treino anterior, de mobilidade da zona afetada, trabalho cardiorrespiratório desta vez corrida em campo em linha reta e trabalho com bola com mudanças de direção não vigorosas. A terceira e quarta unidade teve uma vez mais o trabalho de mobilidade articular, trabalho unipedal e integração com a equipa. A sua recuperação foi bastante positiva não tendo muitas dores, é de ressaltar que todos os treinos foram efetuados sem ligadura no sentido de não existir uma habituação e relaxamento dos músculos envolventes da articulação, apesar disto aconselhei que o jogo de sábado fosse realizado com ligadura no sentido de ter maior liberdade (fundamentalmente psicológica).

Acredito que cada semana contribui para a minha evolução pessoal, com casos novos que me desafiam e fazem de mim mais competente e mais rico em termos de conhecimento.

Creio que nesta semana, faltou uma preparação mais eficaz para o jogo, visto que tínhamos muitas informações relevantes do adversário, por isto poderia ser refletido o modo de explorar o corredor contrário com passes longos e pelo jogo interior, o que não foi treinado.

Análise do Jogo de Sábado (Oeiras)

Pela expulsão do nosso médio defensivo habitual, algumas alterações ocorreram na nossa equipa, uma delas foi o sistema tático que optamos pelo 1:4:3:3 apenas com 1 médio defensivo, um dos habituais extremos foi colocado a médio interior e por colocar um atleta recém inscrito (por complicações de inscrição na federação) a ponta de lança.

Penso que as alterações na estrutura, foi um ponto negativo para a nossa prestação ao longo de todo o jogo. O Oeiras, teve um sistema tático de 1:3:5:2, com dois médios defensivos. O adversário mostrou ser um candidato à subida de divisão, com rotinas bastante prenunciadas, com jogadores muito evoluídos no 1X1 e na disputa de bola com os adversários, isto é, muito agressivos. Os movimentos de rotura dos ponta de lança foram pouquíssimas, ponto que poderiam explorar devido à velocidade destes elementos e da qualidade de passe dos restantes companheiros, ao passo que privilegiam o desequilíbrio nos corredores, fazendo 2X1 e o jogo interior.

Na minha opinião, foi um jogo com muitos erros táticos da nossa equipa, arriscando dizer que foi a pior prestação da nossa equipa, transmitindo a imagem de um conjunto de elementos a jogar futebol sem rotinas e conhecimento do jogo. Pontos que ajudaram a este acontecimento foi a alteração na estrutura, tal como mencionado acima, a lesão de um médio interior importantíssimo, que aos 5 minutos de jogo devido a entorse traumática e pela desuniam no balneário. Ao longo de todo o jogo, defensivamente não conseguimos acertar a marcação, principalmente nos corredores laterais, mesmo com indicações assertivas dos treinadores. A reação à perda da bola foi reduzida com níveis paupérrimos de intensidade e vontade. Em termos ofensivos, na primeira parte conseguimos criar algumas ligações entre o meio campo e os avançados, procurando o jogo interior, tendo sucesso a chegar à baliza não finalizando nas melhores condições. Quisemos sair sempre a jogar, circulando a bola pelos quatro homens da linha mais recuada sem perigo para o adversário. Na segunda parte, os centrais procuraram mais o jogo interior, com poucas situações de sucesso, creio que o motivo esteve ligado com o facto do nosso médio defensivo baixar muito para junto dos centrais não dando espaço e linha de passe onde deveria dar. A partir do segundo golo, que sofremos aos 55 minutos, foi evidente a redução de desorientação da equipa dentro de campo, verticalizando constantemente o jogo à procura dos avançados, sempre sem sucesso.

Conversa pós jogo

Por norma, a equipa técnica após a partida reunisse e reflete sobre os pontos positivos e negativos da partida, bem como quais os objetivos para o futuro, neste dia a conversa foi mais demorada e séria que o habitual, visto que perdemos pela terceira vez consecutiva e o plantel não esta unido. Deste modo, o treinador principal quis falar com a direção e expor a situação, referindo que se os diretores acharem que ele não é a melhor solução para esta equipa ele sai sem problema algum, por outro lado se quiserem que

continue devem providenciar liberdade para reformular a continuação de alguns jogadores dentro da equipa, visto que ter 30 elementos dentro de campo para treinar não concebível, bem como ter jogadores desestabilizadores não poderá ser uma realidade.

Creio que, a solução desta equipa, não passa pela dispensa da equipa técnica, prende-se sim pela reformulação da equipa e providenciar condições necessárias aos jogadores, isto porque todos os atletas que vem da primeira fase acreditam no trabalho desta equipa técnica, respeitando todo o esforço que foi realizado ao longo dos meses.

Por falta de disponibilidade da direção a conversa foi adiada para o início da próxima semana.

Análise do microciclo - 9º Mesociclo, 35º Microciclo

Tabela 86: Distribuição de treinos e jogos no microciclo 35.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

Objetivos: Apresentação do novo sistema tático e os seus pressupostos táticos

O tema que ficou por dialogar, após o jogo, foi realizada antes da primeira unidade de treino, tendo sido dado todo o apoio, pela direção, à equipa técnica para a sua continuação aos comandos dos Juniores A.

Ao refletirmos ao longo do fim de semana, foi unânime a modificação do sistema tático de 1:4:3:3 para 1:3:4:3, sendo que no meio campo apresenta-se dois médios centros lado a lado, mais dois médios alas, na frente temos o ponta de lança e dois jogadores que não são extremos, visto ao posicionamento mais interior, ao apoio ao ponta de lança. Com esta medida, queremos fazer um marco de mudança onde os jogadores aumentem os níveis de concentração e de coesão grupal para o sucesso do novo sistema tático. Para além disto, com a chegada de novos jogadores, com características ofensivas e de mais um defesa central com enorme qualidade, pensamos que este modelo funcionaria melhor.

Todo o nosso sistema tático, este interligado com aquisição, por parte dos atletas, nos novos comportamentos a ter em campo nos quatro momentos do jogo. Assim sendo logo na unidade de treino de segunda-feira (1ª da semana), treinamos as compensações que os homens do meio campo devem realizar, os ajustes dos três defesas na transição defensiva e o comportamento do ala no mesmo momento (ala contrário deve descer e equilibrar o espaço, ala do lado da bola recuperar rápido para auxiliar o médio defensivo ou do defesa central que saio na contenção). A primeira e segunda unidade de treino,

desenrolou-se à base dos jogos reduzidos condicionados, que objetivamos fundamentalmente a compreensão dos movimentos defensivos e da transição ofensiva, com a procura rápida do ala contrário causando desequilíbrios, ou do jogo interior dos três atletas da frente.

O exercício da figura abaixo, demonstra a procura do apoio frontal no espaço entre a linha defensiva e a linha média adversárias com exploração do espaço no corredor lateral (fruto da projeção de um dos Defesas Laterais). Os jogadores em posse iniciam a circulação, podendo transitar para o espaço em profundidade ao final de 4 passes. Assim que transitam, toda a equipa pode acompanhar o deslocamento para a profundidade aproveitando e criando superioridade numérica no último terço do campo. A transição dá-se pelo lado do lateral projetado, o defesa lateral projetado após perda de bola deve dar a volta ao cone antes de se juntar à estrutura defensiva.



Figura 66: Exercício de transição ofensiva com apoio frontal.

Já o exercício da figura 67, o exercício procura a exploração do espaço no lado contrário com progressão para a profundidade (finalização). A equipa de 5 elementos (vermelha) inicia com bola e terá de realizar 4 passes num dos corredores antes de poder transitar para o corredor contrário. No corredor da bola a equipa amarela defenderá sempre com 1 homem a menos relativamente à equipa vermelha (consoante os jogadores que a equipa vermelha coloque no corredor).



Figura 67: Exercício para explorar o espaço contrário.

Não frisamos com grande veemência a organização ofensiva, por ser demasiada informação e pelas características do adversário, visto que este ao atacar projeta-se muito no terreno atacando com muitos jogadores, sendo o ponto fraco a transição defensiva,

momento que queremos explorar e retirar o maior partido possível, fora isto o adversário em organização defensiva apresenta as linhas defensivas muito próximas. No treino de quarta-feira, o treino dos guarda-redes foi objetivado no controlo da profundidade e do jogo de pés, uma vez que em jogos anteriores observados das equipas que alinhavam frente ao próximo adversário os guarda-redes tiveram de sair muitas vezes no controlo da profundidade, sendo as equipas melhor sucedidas quando estes faziam um bom controlo. Para os jogadores de campo, quisemos realizar a interligação de setores com os comportamentos trabalhados nos dois treinos anteriores, deste modo trabalhamos em campo todo, com o jogo a iniciar sempre no pontapé de baliza, continuando a realizar a nossa pressão ao pontapé de baliza habitual, 1:3:4:3. Na última unidade de treino o trabalho foi direcionado para os esquemas táticos, cantos e livres frontais e laterais.

Classifico esta semana, como um marco importante para a minha aprendizagem no mundo do futebol, visto que nunca tinha vivenciado a situação hostil de um treinador querer sair, tendo de enfrentar a direção. Mais uma experiência adquirida, mais uma evolução no meu estágio. Para além da ajuda na planificação dos treinos para a semana e da aplicação de alguns exercícios, tive a responsabilidade de recuperar dois atletas lesionados, um pela entorse no jogo anterior, tendo na segunda e terça apenas feito eletroterapia, massagem e exercícios de mobilidade e unipedal no posto médico, após estes dias, realizou exercícios de mobilidade tibiotársica, libertação miofascial e reforço muscular, tendo no treino de quinta-feira, realizado contacto com a bola. Um dos atletas, no jogo sentiu um desconforto na zona adutora da perna direita, sendo avaliado pelo fisioterapeuta do clube, com diagnóstico de inflamação e contratura muscular. Para este atleta, realizamos descanso, crioterapia, trabalho de mobilidade e reforço muscular da zona pélvica. No treino de quarta-feira o atleta após exercícios de mobilidade e reforço muscular, integrou a equipa a meio do treino, tendo apenas treinado 30 minutos, no último treino, efetuou, também, exercícios de mobilidade e reforço muscular treinando normalmente, estando apto para o jogo de sábado.

Creio que, a última unidade de treino poderia ter tido novamente os comportamentos do nosso sistema tático e não apenas os esquemas táticos, sendo fundamental um maior tempo de prática dos atletas com este modelo. O reforço muscular foi também ele menosprezado nesta semana.

Análise do Jogo de Sábado (Marinhense)

Tal como mencionado em cima, o Marinhense, ataca com muitos atletas sendo a transição defensiva o ponto mais fraco desta equipa, tendo sido observado neste jogo. Quando em transição ofensiva, projetam os seus alas e os dois médios interiores junto da linha defensiva adversária, realizando um passe longo, muitas vezes pelo médio defensivo ou pelos centrais, em busca do espaço nas costas da linha defensiva. Por esta situação, poucas são as vezes que estão em organização ofensiva, mas quando o estão o jogo é sempre exterior com a ânsia do passe longo nas costas dos defesas oponentes. Não obstante, quando em organização ofensiva, as linhas estão sempre muito juntas e compactas, sendo complicado o jogo interior. Por outra via, na transição defensiva, é deixado muito espaço entrelinhas, sendo uma equipa vulnerável que sofre frequentemente 2 contra 1 nos corredores laterais. O seu sistema tático é em 1:4:3:3 com um médio defensivo.

A nossa equipa apresentou-se, tal como treinado, em 1:3:4:3, no qual o ponto chave para a vitória deste jogo foi a concentração e entreaajuda de todos os elementos para os três pontos. Nos momentos defensivos, tanto na primeira parte como na segunda, conseguimos cometer poucos erros, sendo os três defesas centrais importantíssimos nos cortes dos passes longos, bem como o guarda-redes que fez o controlo da profundidade muito bem, não mostrando receio em sair da baliza. Com o passar dos minutos, notamos um desgaste enorme nos jogadores das alas, onde tiveram um papel importante no ataque como na defesa, tendo de ser ambos substituídos a meio do segundo tempo. Com o desgaste evidente, a cobertura dos médios centros foi cada vez mais necessária e crucial, sendo realizado pelos médios com grande êxito tático. A finalização, continua a ser o calcanhar de aquiles desta equipa, conseguindo chegar com qualidade, seja em contra-ataque seja em ataque organizado, coisa que poucas equipas conseguiram, mas no momento da finalização desperdiçávamos as oportunidades.

Muito mais do que os três pontos, creio que esta vitória é valorosa para a autoestima e moral da equipa, trazendo de volta alegria e o acreditar na subida e nas capacidades do grupo.

Capítulo V

Período de Quarentena

Descrição das Tarefas

Devido à pandemia do Covid-19, todos os treinos e jogos foram suspensos por tempo indeterminado. Por não sabermos a duração que as medidas de contenção podem demorar, sendo o retorno à competição uma incógnita, é, na nossa perspectiva, crucial e indispensável que os jovens atletas se mantenham ativos fisicamente, motivados para a tarefa e continue a existir coesão grupal. Deste modo, reunimos para delinear as estratégias adotar neste período, ficando estipulado a elaboração de 6 unidades de treino a cada microciclo. As cargas de cada treino, foram ajustadas consoante o volume e intensidade das unidades de treino do nosso microciclo padrão, porém acrescentamos mais um dia de atividade física com o objetivo do trabalho de mobilidade articular. Ficou ainda decretado que, eu ficava responsável pela prescrição dos planos de treino. Por fim, delineamos o estímulo principal de cada unidade de treino, isto é, quando trabalhar mais a força explosiva, a força resistente, agilidade, a mobilidade, se daríamos mais ênfase nos membros superiores ou nos inferiores, entre outras.


Nas 6 primeiras semanas, os objetivos de treinos estão descritos na tabela a baixo.

Tabela 87: Estruturação das cargas de treino ao longo das 6 primeiras semanas.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Trabalho unipedal e abdominal	Força explosiva e reforço muscular dos membros inferiores	Força resistente do membros inferiores e reforço dos	Velocidade de reação dos membros inferiores	Mobilidade articular	Treino de corpo inteiro com alta intensidade	Folga







membros
superiores

Desenhado a estruturação e os objetivos, elaborei cada unidade de treino com o máximo cuidado de prescrever exercícios sem a necessidade de materiais que os atletas já não tivessem em casa (por exemplo cadeiras) e que conseguissem realizar sem sair de casa. Exercícios mais complexos foram gravados previamente em vídeo com a explicação dessa mesma tarefa e enviados no mesmo momento que o plano. Para melhor entendimento, fica um exemplo de treino que elaborei, para o dia de terça-feira. Nesta unidade de treino, foi planeado um aquecimento com exercícios de mobilidade articular das estruturas a utilizar na fase fundamental, bem como ativação muscular das mesmas zonas. A fase fundamental separou-se em 2 momentos, a força explosiva dos membros inferiores, com agachamentos com salto, lunge com salto e saltos de joelhos ao peito (exercícios que todos os atletas sabem realizar uma vez que ao longo da época trabalhamos estes movimentos). A segunda fase foi o reforço muscular de musculaturas menos trabalhadas pelos atletas, isquiotibiais, glúteo médio e abdominal. Dado que, ao longo da temporada ensinamos os exercícios de alongamentos essenciais, não foram prescritos aqui.






Plano de Treino
Grupo Sportivo de Loures - Juveniores A
Treino n.º 14



Aquecimento

Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Descanso
	Cat and cow	2	10	
	Bird dog	2	10	30"
	Diagonal	2	10	
	Mobilidade mat 90/90	2	20"	30"
	Francha dielástica	2	10	
	Agachamento com salto	2	2	1'

Força Explosiva

Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Descanso
	Agachamento com salto	3	5	2'
	Lunge com salto	4	10	90"
	Saltos de joelhos ao peito	3	3	2'

Reforço muscular

Imagem	Exercício	Séries	Repetições	Descanso
	Agachamento médico	3	2	
	Francha lateral	3	45"	1'

Alongamentos

- Realizar 5 ou 6 dos que habitualmente realizamos ao final do treino!!!

Lembrava-se que o trabalho estrutural é fundamental mas agora, o compromisso é agora.
Bom Treino!!!

Figura 68: Exemplo de plano de treino de terça-feira.

Para o controlo da realização e intensidade das unidades de treino, estruturamos em conjunto uma folha de controlo de treino, estando representada na figura seguinte.

Cada atleta preenchia após atividade física, a hora do treino, a escala subjetiva de esforço, uma cruz na figura do corpo humano representando a parte do corpo mais cansada e por fim observações e comentários. Posteriormente, cada jogador devia enviar para o treinador Gonçalo Vaz, a ficha devidamente preenchida, que juntava e anexava todos os documentos numa pasta partilhada unicamente com a equipa técnica.

Ficha de Controlo Individual
Grupo Sportivo de Loures - Juniores A
11/04/2020 - 11/04/2020

Esta é uma ficha individual para controlo e análise do teu treino.
Logo após à realização do treino deves preencher a ficha respetiva, de ar uma foto e enviar para o treinador (não partilhar no grupo) até às 22:00hrs desse mesmo dia.
Em alguns dias vais ter um desafio que deves ser filmado e enviado para o treinador (não partilhar no grupo), esse desafio serão registado e atribuído um nível de classificação.
Caso tenhas alguma dúvida, aí sim, podes usar o grupo de whatsapp para as tirar.

NOME: _____
DATA: _____
11/04/2020

hora de início: _____ Hora de fim: _____
Desafio 1 - Enviar vídeo por mensagem diretamente para o treinador Gonçalo. Não colocar o vídeo no grupo.

Percepção Subjetiva do Esforço (colocar um 0 a volta de 10 vezes)
Regista tudo: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Sabor e sangue na boca

Sentimentos (Explicar quais as sensações após a realização do treino)

Colocar um X nas zonas (imagens) onde sentires que o treino teve maior impacto

Figura 69: Ficha de controlo de treino.

Sabemos que a motivação para os atletas aderirem ao plano de treino é fundamental nesta fase, para isto, criamos desafios físicos nos treinos de quarta-feira e de sábado, onde cada atleta filmava e enviava para a equipa técnica, saindo um ranking semanal com pontuações.

Para os atletas lesionados, prescrevi um treino adaptado, consoante as particularidades de cada um. Ao fim das duas primeiras semanas, nenhum dos atletas apresentou queixas, por tal iniciaram os mesmos treinos que os restantes companheiros, sendo a introdução progressiva.

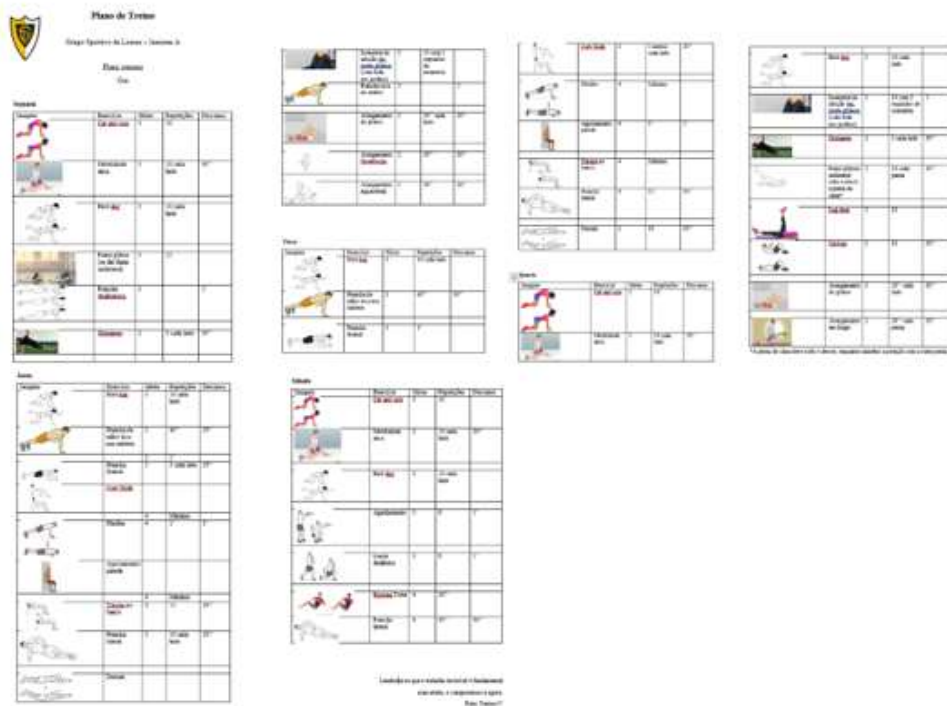


Figura 70: Plano de treino semanal de um dos atletas lesionados.

Na semana que tivemos a confirmação do fim dos campeonatos, muitas foram as incertezas do futuro por parte dos atletas. Foi marcada uma reunião, via internet, pelo treinador principal, com todos os atletas e treinadores. Nesta reunião exploramos as decisões da federação e o possível futuro, tendo Pedro Abranja (treinador principal) a tranquilizar os presentes, elucidando, na mesma ótica, a necessidade dos treinos durante esta fase, para quando regressarem (seja quando isso acontecer), as regressões físicas não serem tão exponenciadas.

Após 6 semanas de protocolo de treinos, incentivei a equipa técnica a alterar a distribuição de cargas, por questões motivacionais. O novo protocolo consistiu em 3 dias de treino intenso, um dia de treino de baixa intensidade, seguido de mais 3 treinos intensos e por fim a folga ao 8º dia. Na semana seguinte realizamos novamente a esquematização da semana anterior. No 1º dia de treino intenso procuramos manipular as variáveis de treino, de modo a treinar a força explosiva, neste contexto recorri ao treino de pliometria. O 2º treino tem como objetivo a resistência muscular. A 3ª unidade de treino envolve a manipulação das variáveis para trabalhar no espectro de força-velocidade. Na 4ª unidade, introduzimos exercícios com taxa fisiológica reduzida no organismo do atleta, como a mobilidade articular e cardio ligeiro, permitindo a recuperação física das cargas anteriores. Nas restantes 3 unidades voltamos para os objetivos iniciais, força explosiva,

força resistente e força-velocidade, respetivamente. Esta esquematização está interligada com o facto de a força explosiva ser a mais suscetível a distúrbio, ou seja, deve ser treinada com pouca fadiga muscular, por isso é apresentada em primeiro lugar. A força-velocidade, apresenta uma taxa fisiológica maior que as restantes duas qualidades físicas, assim incrementa maiores índices de fadiga, devendo ser trabalhada no fim. Resta por fim a força resistente que encaixa de modo perfeito no meio destas duas expressões de força muscular.

Tabela 88: Estruturação das cargas de treino do segundo protocolo de treino.

1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	8º dia
Força explosiva	Resistência muscular	Força muscular	Mobilidade articular	Força explosiva	Resistência muscular	Força muscular	Folga

A alteração no planeamento, foi bem aceite pelos jogadores, tendo feedbacks positivos da necessidade de mudança.

É de salientar, que nenhum atleta referiu qualquer tipo de lesão durante os protocolos de treino aplicados.

Apesar de não estar aprender no terreno, junto dos melhores, acredito que estou mais competente na gestão e manipulação de cargas de treino para os atletas. A capacidade comunicativa foi também melhorada, com o contacto constante com os jogadores no esclarecimento de dúvidas e incentivo. Foi uma oportunidade enriquecedora para o meu futuro enquanto profissional.

Como nem tudo é perfeito e o ser humano comete erros, dos quais deverão sair sabedoria e evolução no futuro, creio que poderia ter tido mais cuidado e atenção aos atletas que já realizavam exercícios de ginásio com frequência, devendo adaptar os treinos de modo a tornar mais exigente e desafiante para estes atletas.

Capítulo VI

Discussão

A equipa técnica considera imperativo o planeamento inicial de toda a época, com a clara perceção de quantas semanas de pré-época iremos ter, quando ocorre as interrupções no campeonato e quando este termina. Relativamente a este ponto, Bompa (2001), acredita que a periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino desportivo.

A importância deste assunto, repousa na premissa e objetivo que é conotado à periodização de treino, onde Plisk e Stone (2003), referem que o planeamento deverá incidir nos efeitos de treino, no número ideal de vezes, gerir a fadiga e prevenir a estagnação e o *overtraining* através de uma correta manipulação da carga de treino. Assim sendo, definimos objetivos para os diferentes momentos da época, com a primeira semana de treino a ter a carga, em volume e intensidade, mais leve de toda a época (microciclo de adaptação), estas variáveis aumentaram de modo constante, atingido o pico, de volume e intensidade, entre a terceira e quarta semana, reduzido na seguinte e aumentado novamente. Neste âmbito, Barros (2017), evidencia o modo como é possível progredir na carga oferecida aos atletas, manipulando variáveis como, o volume de treino, isto é, o tempo total em atividade física, a intensidade inserida no treino, ou seja, a componente qualitativa do exercício, e por fim a frequência com que os treinos aparecem na semana de trabalho.

Visto que, o futebol é uma modalidade coletiva onde as ações de um elemento influenciam, positivamente ou negativamente, o sucesso e insucesso dos demais, é crucial e indispensável o treino tático, considerado mesmo pela equipa técnica como o cerne de todo o trabalho a realizar, todavia foi tido sempre em consideração a coesão grupal e as capacidades e evoluções físicas. Pinheiro et al., (2018), afirmam o referido acima, no qual, o eixo tático deverá ser aquele que nos ocupará mais tempo de planeamento e reflexão, sem menosprezar o eixo físico e grupal.

Para Ruivo (2015), não planear é deixar os acontecimentos ao acaso. Nesta perspetiva, o planeamento foi sempre tido em conta o que queríamos tocar em cada microciclo de treino. Nesta temática, é reportado por Pinheiro et al., (2018), que existe quatro microciclos de treino, o de readaptação ao esforço, o uni competitivo, o Pluri

competitivo e o microciclo extraordinário. Na nossa realidade competitiva, 2ª Divisão Nacional de Juniores A, será de esperar que o microciclo de readaptação a esforço esteja presente, durante a primeira semana da pré-época, o microciclo extraordinário também, visto que ocorrem paragens do campeonato (Natal, passagem para a segunda fase do campeonato e Páscoa), o uni competitivo foi o que prevaleceu mais tempo, uma vez que jogamos de semana a semana, não estando estipulado dois jogos no mesmo microciclo. Porém, a presença de duas equipas da ilha da Madeira na fase de campeão, forçou o aparecimento do microciclo pluri competitivo, pois realizamos ambos os jogos na mesma semana, de modo a reduzir as despesas envolvidas (primeiro no sábado, segundo na terça-feira). O planeamento foi totalmente diferenciado das demais semanas de trabalho, onde a gestão da fadiga foi o mais importante, bem como a estratégia tática do modelo de jogo.

Dentro da semana tipo mais utilizada, microciclo uni competitivo, a divisão das folgas e das cargas e objetivos gerais de treino seguem a linha de pensamento do autor Pinheiro et al., (2018), optando pela folga no dia seguinte ao jogo, na segunda unidade de treino, os atletas com muito tempo de prática no jogo anterior devem ter um impacto fisiológico mais reduzido que os restantes, todavia, a separação do grupo deverá ser meticulosamente estudada para não criar conflito intergrupar. Para ultrapassar esta condicionante, podemos controlar a variável de tempo de prática intensa e ligeira. Na unidade de treino seguinte, o trabalho de força explosiva (mudanças de direção, saltos, entre outras), está bastante vincado. Os autores exaltados em cima, referem que a quarta unidade de treino, deverá ter como pressupostos o trabalho elevado número de atletas, favorecendo um estímulo mais cardiorrespiratório e o treino de ligação entre setores, sendo uma prática seguida por nós. Outro ponto análogo no nosso planeamento, foi o trabalho de reação e velocidade no treino seguinte, contudo o tempo de descanso deve ser alto, tal como a ausência de contacto físico. No dia antes do jogo, facultamos sempre folga aos atletas.

Dado que a folga foi sempre dada no dia seguinte ao jogo, era neste dia que alinhávamos e fechávamos os objetivos do microciclo seguinte, tendo sempre em conta as lacunas e pontos fortes pela equipa demonstrada em competição e pela estratégia que queríamos montar para encarar a competição seguinte, deste modo cada unidade de treino complementava sempre anterior, tendo objetivos gerais e específicos. Para isto, Farto (2002), acredita que a elaboração das unidades de treino dentro dos objetivos e necessidades de cada microciclo são vitais para o êxito competitivo.

Garganta e Gréhaigne (1999) contam-nos que o futebol, é como um sistema, onde diversas propriedades se integram noutros sistemas, contemplando processos de decisão e decisões, com probabilidade de modificação, baseando-se num objetivo e unidades avaliativas para o seu êxito. Na perspetiva de Pinheiro e Baptista (2013), a dimensão tática passou a ser a mais acarinhada pela necessidade de conhecer e manipular a lógica do jogo. Reforçado a importância que o eixo da tática alberga, é crucial e basilar entendermos um pouco mais deste assunto, por isso foi estipulado o modelo de jogo logo no início da pré-época, sendo esta limada e ajustada ao longo da mesma, no sentido de potenciar a equipa às vitórias. Cerca de 90% dos atletas já tinham sido jogadores em equipas comandadas pelo nosso treinador principal, que liderou a equipa de juvenis do mesmo clube no ano anterior, por este fator o conhecimento dos atletas foi exponenciado, sendo um ponto a entrar logo no primeiro esboço do nosso modelo de jogo. No primeiro encontro, o treinador principal já tinha algumas ideias estruturadas, como o sistema tático preferencial, a procura do jogo interior e de passes em rotura. Apesar do conhecimento prévio dos atletas, eles inserem-se numa idade biológica evolutiva e de mudança, fazendo com que algumas características, enquanto jogadores, sejam alteradas e limadas, por este aspeto, o modelo de jogo teve que ser constantemente ajustado e modificado ao longo da pré-época, para conseguir retirar o maior proveito das capacidades de todos. Relacionado com este tema, Castelo (cit. por Couto, 2017), exalta os princípios fulcrais para a construção do modelo de jogo, como a conceção de jogo do treinador, os constrangimentos do clube, a dimensão estrutural do modelo de jogo, a dimensão funcional do modelo de jogo e a dimensão relacional do modelo de jogo. Queiroz (1986), refere que o modelo de jogo deve assumir normas organizadas, aferindo os atletas com determinadas funções e missões em campo

Relativamente ao tipo de exercícios que privilegiámos nos treinos, para uma ótima aprendizagem dos princípios e subprincípios do nosso modelo de jogo, foram os jogos reduzidos e condicionados. Neste método, a dimensão física e por vezes a psicológica estava muito vincada, o que é bastante positivo quando existe a necessidade de trabalhar vários aspetos ao mesmo tempo (técnico-táticos, físicos e psicológicos). Neste campo, Clemente (2016), afirma que os jogos reduzidos condicionados, permitem desenvolver aspetos físicos, táticos e técnicos simultaneamente. Já Garganta (2009) e Aguiar et al., (2012), consentem que estes tipos de exercícios propiciam, que seja manipulado os constrangimentos intrínsecos ao jogo formal, devido ao seu contexto e variabilidade,

sendo eficaz no treino de situações específicas do jogo formal, sem perder as propriedades básicas do jogo.

A manipulação destas variáveis a ter em consideração durante o planeamento dos treinos, exalta a necessidade do aparecimento de diversas áreas e departamentos no futebol, (médica, fisiologista, vídeo analista, entre outras), devendo complementar-se ao acrescentar e influenciar de modo positivo umas às outras. Não refiro com isto que uma não sobrevive sem a outra, digo sim que através deste estágio clarifiquei com mais exatidão que a sinergia do trabalho cruzado de todas as áreas leva a que o trabalho seja mais eficaz e respeitador. Neste sentido, a equipa técnica acredita que a observação e análise de jogo é uma ferramenta deveras importante para o planeamento da semana de trabalho, com a delineação dos comportamentos que queremos melhorar, seja pela análise da própria equipa ou do adversário. Por estes motivos, muitos exercícios de treino e todos os jogos foram gravados, por mim e pelo treinador responsável pela observação e análise de jogo e posteriormente analisados de modo criterioso, transmitindo ideias ao treinador principal. Neto (2014), elucida-nos que este departamento desportivo, emerge com o objetivo de aprofundar o conhecimento do jogo, maximizando o rendimento individual e coletivo, quer em situações de treino ou de competição. Prieto, Paullis, e Rodríguez, (2014), corroboram esta linha de raciocínio, afirmando que este método auxilia o plano tático - estratégico através do conhecimento das debilidades e mais valias das equipas adversárias. Na nossa ideia, mesmo em escalões de juniores esta ferramenta pode ser útil, tal como Pinheiro et al., (2018), refere que, a importância fundamental e basilar desta ferramenta, é no sentido da melhoria da performance das equipas, tendo relevantes contributos tanto em escalões seniores como na formação.

Por outro lado, a gravação de exercícios e jogos poderá ter um papel ativo na crítica das ações e comportamentos do treinador, sendo um momento de evolução e alteração de comportamento, tal como é referido por Pinheiro (citado por Pinheiro et al., 2018), que a filmagem, tanto em treino como em competição (estando interligada com a observação e análise no tópico anterior), fornece as imagens reais dos seus comportamentos e modos de transmissão de informação, ao analisar estas filmagens, o próprio ou alguém que tenha a capacidade crítica e avaliativa de verificar os pontos positivos e os negativos, o treinador compreenderá efetivamente o seu modo de agir. Apesar desta ferramenta, que na minha opinião é importantíssima para a constante aprendizagem no caminho do sucesso, não foi utilizado. Porém, a meio da época desportiva, surgiu-o a possibilidade de passar o questionário Leadership Scale for Sports

(LSS), desenvolvido por Chelladurai e Saleh (1978, 1980). Este formulário, permite avaliar e comparar a liderança que os atletas percebem do treinador principal, com a preferencial dos mesmos atletas. Este questionário, surge pela tese a ser realizada pelo meu colega de Mestrado Afonso Baptista. A disponibilidade do treinador principal, foi imediata, visto que, não tínhamos outra ferramenta a ser utilizada que avalia estes parâmetros. Os resultados podem ser encontrados na tabela a baixo, no qual não se encontram diferenças estatisticamente significativas entre aquilo que são as preferências de liderança para os atletas, e a liderança real a que são sujeitos. No entanto, na dimensão apoio social (ajuda do treinador fora do contexto desportivo), e comportamento democrático (mais autonomia nas tarefas), os atletas preferem uma abordagem maior, 80% das vezes, por parte do treinador em relação àquela que efetivamente demonstram.

Tabela 89: resultados do questionário, Leadership scale for Sports (Diferencial liderança atual e preferida), aplicado aos jogadores e há equipa técnica.

	Liderança atual		Liderança preferencial	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Treino e instrução	2 (80%)	0,68	2 (80%)	0,55
Apoio social	3 (60%)	0,65	2 (80%)	0,62
Comportamento democrático	3 (60%)	0,59	2 (80%)	0,67
Comportamento Autocrático	3 (60%)	0,65	3 (60%)	0,66
FB positivo	2 (80%)	0,67	2 (80%)	0,64

Notas. n=25.

No que concerne às influências parentais, algo que me surpreendeu foi a não intromissão dos pais no processo de treino e nos jogos, tendo apenas dois pais que em certos jogos opinavam e incentivavam a equipa, sem nunca denegrirem a imagem da equipa técnica e dos jogadores, mesmo em momentos nefastos. Apercebi-me de um distanciamento dos pais, não por razões negativas, mas sim pela confiança na equipa técnica. Creio que, este voto de confiança foi ganho pelo treinador principal em anos anteriores, sendo contado pelo mesmo que muitos atletas transitaram com ele da equipa de juvenis para a de juniores, tendo nesse ano tido algumas reuniões de pais no sentido

de educar os pais com o *Fair Play* necessário. Neste âmbito, Cabral et al., (2019) refere o acima descrito, é necessário educar os pais dos atletas, fomentando o *Fair Play*. Gomes (2011), considera que a reunião com os pais no início da época é crucial para o bom funcionamento e ambiente desportivo.

Uma outra razão que encontro por esta ausência parental, está interligada com a capacidade de influência parental nestas idades, tal como Rosenfeld, Richman e Hardy, (1989), referenciam que ao longo do crescimento do atleta, a influência parental apresenta-se cada vez com menor magnitude, direcionando e tendo mais importância a influência dos colegas e dos amigos.

Ao passo da surpresa da ausência de participação dos pais, as condições do clube em termos de infraestrutura e recursos humanos para a área da fisiologia é diminuta, corroborando a minha ideia da falta de materiais e condições no treino de força e prevenção de lesões para os atletas. Por este motivo, a imaginação, criatividade e capacidade de adaptar os exercícios foram pontos diários no planeamento e prescrição de treino, não tendo aplicado todos estímulos de treino, como é exemplo o treino de força com cargas mais elevadas e menos repetições. Esta realidade foi transportada para o planeamento dos treinos durante a quarentena, onde os recursos materiais para os treinos foram reduzidos. Relativamente a esta abordagem física, Wisloff, Castagna, Helgerud, Jones e Hoff (2004), afirmam que, os atletas com maiores valores de produção de força no *Half Squat*, foram os que apresentaram melhores resultados nos testes de salto vertical e de velocidade (de 30m e de 10m com mudanças de direção). Deste modo, tivemos de encontrar outros mecanismos que influenciassem positivamente as capacidades físicas dos atletas, olhando para o treino pliométrico, isto é, para o treino onde a velocidade de deslocação é elevada, mas a carga é baixa (apenas peso corporal). Mil-Homens, Correia e Mendoça, (2015), indicam que existem quatro modos de potenciar o treino de potência, sendo o treino pliométrico um forte potenciador para o futebol.

Consideramos que, o trabalho acima descrito (treino de potência), é importante para a *performance* dos atletas em campo, tendo mais disponibilidade física para responder aos estímulos variados. Mil-Homens, Correia e Mendoça, (2015), no âmbito do futebol, o treino indicado para os atletas de futebol, passa principalmente pela zona de velocidade e pela zona da força máxima, porém as restantes devem ser também elas trabalhadas e manuseadas, tendo um atleta mais completo do nível físico. Não sendo possível providenciar estímulos de força máxima à equipa, recorreremos ao espectro de força-velocidade, onde alguns exercícios de peso corporal conseguem colocar o atleta

neste parâmetro. Corroborando com este pensamento, Gomes et al., (2015), declara que, o treino de força assume benefícios e preponderâncias fulcrais para o aumento de rendimento dos atletas e por consequência da equipa ao exponenciar questões físicas específicas do jogo.

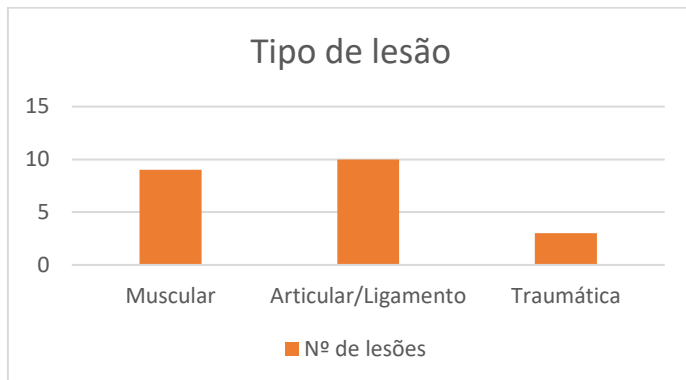
Ao longo do período de quarentena, tentamos estimular a zona de velocidade, com trabalho pliométrico, no primeiro planeamento uma vez na semana e no segundo planeamento 2 vezes na semana. A componente aeróbia foi alvo de treino durante os microciclos, treinando 2 a 3 vezes na semana em ambos os planeamentos, pela sua importância. Relativamente a este assunto, Gabrys, Ozimek e Szczwebowski, (2008) e Soares e Rebelo (2013), classificam o sistema aeróbio com basilar e fundamental na prática do futebol. O trabalho de força muscular, foi aplicado 2 a 3 vezes na semana, sendo que por falta de recursos não estimulamos a força máxima, mas sim no espectro de força-velocidade, tal como referido acima. O pensamento do trabalho surge na mesma linha de raciocínio do que já vinha a ser colocado em prática durante a época, porém agora com mais veemência e importância para a manutenção das qualidades físicas.

A constante disponibilidade do atleta com ótimos índices físicos é crucial para nós, deste modo o trabalho de prevenção de lesões foi fundamental, tendo recorrido aos estímulos da zona força-velocidade para este feito. Sobre este assunto, Sherphard e Shephard, (2010), alega que, o treino de força ajuda a aumentar a estabilidade articular reduzindo o risco de lesão. No mesmo sentido, Horta, (2010), refere que, um atleta treinado a nível de força e de potência, consegue prevenir muitas atrofias muscular, sendo um papel ativo na prevenção de muitas lesões.

Apesar de, ter sido realizado trabalho de prevenção de lesões, é inevitável o aparecimento das mesmas ao longo da época, consequentemente, analisei o tipo de lesões no plantel de Juniores A, apercebendo-me que as lesões articulares e musculares estiveram muito idênticas, com uma ligeira soberania das primeiras, sendo encontrada apenas 3 lesões traumáticas. Sobre este assunto, Ekstrand et al., (2011), indica que as lesões musculares estão muito presentes no futebol, sendo mesmo as mais prevalentes, logo a seguir às articulares/ligamentares, ficando as traumáticas para último. Apesar da ordem não ter sido a mesma, o elevado número de lesões musculares está ativo. Foi diagnosticado unicamente uma lesão nos membros superiores, indo de encontro ao autor Rahnma et al., (2002) ao afirmar que, a maior parte das lesões no futebol são nos inferiores. O caso mais predominante foi a lesão nos isquiotibiais, sendo considerado por

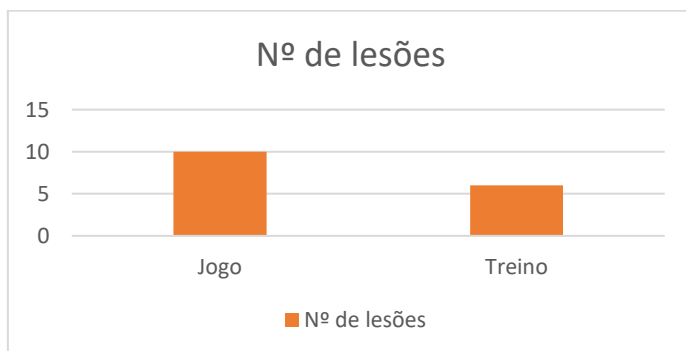
muitos autores como a lesão dominante nos futebolistas, (Ekstrand, Hagglund e Walden, 2011; Crosier 2004; Orchard et al., 1998; Seward et al., 1993; Woods et al., 2004).

Gráfico 1: Tipo de lesões observadas na equipa de Juniores A.



Tal como o gráfico abaixo demonstra, foi no momento competitivo que registamos mais lesões, já Ekstrand et al., (2011), descrevia no seu estudo.

Gráfico 2: Comparação do número de lesões entre os jogos e os treinos.



Dado que, a incidência de lesões nos isquiotibiais é a mais prevalente, não só na nossa equipa, mas no âmbito geral da modalidade de futebol, direcionamos muito do trabalho de reforço muscular para esta região. De igual modo, Crosier (2004), Coombs e Garbutt (2002), Orchard et al., (1997), Gabbe et al., (2006) e Engebretsen et al., (2010) referem que o desequilíbrio muscular entre os quadríceps e os isquiotibiais é um fator de grande importância para as lesões do segundo grupo muscular.

Foi implementado no período de quarentena um treino por semana dedicado ao trabalho de flexibilidade e mobilidade articular dos membros inferiores e da região lombo pélvica. Sobre este assunto, Crosier (2004), Burkett (1970), Engebretsen et al., (2010) e Prior, Guerin e Grimmer (2009), refere a falta de flexibilidade nos isquiotibiais como um ponto chave de lesão.

No teste da composição corporal, nomeadamente a percentagem de massa gorda, encontrei 18 atletas com valores acima dos 15%, sendo que 11 estão acima dos 20% de

massa gorda. Ruivo (2015), refere como valores normais para um indivíduo de 20 anos valores perto dos 10%. Assim sendo, os altos valores de massa gorda foi uma preocupação.

No que concerne às avaliações físicas, o trabalho avaliativo, referente à grandeza física, teve algumas contingências e dificuldades, por falta de recursos, assim sendo aplicamos os que necessitavam de menos materiais (*L-Agility Test*, *Yo-Yo intermittent recovery test level 1*, Velocidade Linear de 5 e 20 metros e testes de flexibilidade). Os testes deveriam ser aplicados pelo menos 2 vezes na época, todavia por falta de tempo e por constrangimentos do período de quarentena não conseguimos aplicar todos. Sobre este assunto, Cruz (2017), conta-nos que no estágio no Benfica Lab, também numa equipa de Juniores A, o protocolo avaliativo dos jogadores contemplou o *L-Agility Test* e a velocidade linear de 5 e 20 metros, todavia para a resistência cardiorrespiratória a escolha recaiu sobre um teste mais prolongado e de maior material. Já a altura de aplicação, o mesmo autor, realiza na pré-época e em janeiro. Cruz (2017) e Tavares e Allen (2018), aplicam testes de força reativa e de 1RM, dado a falta de condições materiais não conseguiu aplicar nenhum destes testes, baseando a programação de treinos físicos nos resultados dos testes efetuados e pela literatura existente com normas padronizadas.

Para que os testes sejam bem conduzidos e posteriormente analisados de modo assertivo, é indispensável que este trabalho seja comandado e planeado por um elemento com os conhecimentos adequados. De igual modo o planeamento e prescrição de exercícios físicos deverá estar ao encargo do elemento apto e com valências para tal. A equipa técnica, quis ter um responsável relativamente a estas funções diárias antes e durante a fase de confinamento social devido ao Covid-19, tal como Silva, (2000), menciona que o papel do fisiologista é determinante no alinhamento de programas desportivos com o maior transfere possível, no qual poderá contribuir com conhecimentos de individualizar o trabalho físico para cada atleta, consoante os testes realizados, as demandas fisiológicas no jogo e em treino e as características particulares de cada atleta.

Capítulo VII

Conclusões

Ao longo da época, tive um contacto muito relevante em todas as grandes dimensões do futebol (tática, técnica, psicológica e física), sendo a minha evolução crescente em todas elas. A última dimensão esteve bastante presente no meu dia-a-dia, ficando responsável pela ajuda na gestão de cargas dos treinos e competições, no qual utilizamos a escala de perceção subjetiva do esforço, do planeamento individual e estruturado para os atletas, tanto ao longo da época com aqueles que realizavam ginásio fora do clube e dos atletas que vinham de lesão conseguindo planificar e prescrever exercícios na recuperação de lesões, juntamente com o posto médico e por exercícios de reforço muscular e mobilidade articular no sentido de prevenir uma reincidência da mesma lesão. Esta responsabilidade foi, no meu ver, muito importante para a minha aprendizagem, conseguindo colocar em prática os meus conhecimentos teóricos, bem como ter a possibilidade de partilhar e beber informação de profissionais com elevados anos de experiência. Uma vez que os recursos físicos do clube são escassos, foi complicado conseguir aplicar outros conceitos e conhecimentos, nomeadamente o treino de força com os atletas, considerando um ponto negativo no meu estágio, todavia, foi desenvolvido com enorme veemência a capacidade de com pouco realizar muito, tendo utilizado tudo o que tinha disponível para providenciar aos atletas os estímulos corretos. Creio que um dos marcos mais importantes na minha evolução enquanto estagiário, foi a estruturação dos microciclos e unidades de treinos que fiquei responsável durante o período de quarentena, tendo de criar treinos intensos, uma vez mais com poucos recursos físicos, no qual a regressão das capacidades físicas fossem o mais baixo possível.

A comunicação e a capacidade de envolver o grupo para uma tarefa, foram objetivos e lacunas minhas apontadas logo de início, neste campo, creio que tive a oportunidade de evoluir e aprender com toda a equipa técnica, estando atento ao modo como estes elementos realizavam, porém, o mais significativo foi ao longo da época ter a oportunidade de ter funções variadas dentro da equipa, ou seja, tanto apliquei exercícios de aquecimento, retorno à calma e trabalho preventivo de lesões e de recuperação, como tive presente na aplicabilidade e controlo de exercícios técnico-táticos. O constante contacto com os atletas durante a fase de quarentena, para incentivar aos treinos e

controlar os mesmos, foi um fator de importância elevada para melhorar a comunicação e gestão de grupo. Acredito que doravante, estou mais capacitado na prescrição de exercícios e nas competências de comunicação.

Pelo encargo de trabalhar em conjunto com o posto médico, forneceu-me a experiência na gestão de interesses, entre equipa técnica e corpo clínico. Assim sendo, surgiu a oportunidade de aperfeiçoar a capacidade de relacionamento e gestão de interesses, tendo sempre em visto o melhor para o atleta e para a equipa. Ao longo da época ficou mais clarificado qual deverá ser o limite de cada elemento dentro do clube, compreendendo que quem têm a última palavra será o treinador principal e a direção. Pela escassez de participação dos pais dos atletas, penso que não fiquei esclarecido sobre a relação que a equipa técnica deverá ter com esta figura tão importante na prática desportiva dos jovens atletas.

Outro ponto considerável nos meus objetivos iniciais foi o desenvolvimento do sentido crítico sobre a estruturação de estratégias de planificação, o que para isso o objetivo de melhorar análise de jogo e o de melhorar a elaboração de exercícios específicos que trabalhem aspetos técnico táticos do nosso modelo de jogo, teve também de progredir. Neste âmbito, a envolvimento que tive foi alta, tendo estado presente às reuniões da equipa técnica para melhorar o nosso modelo de jogo e na planificação dos microciclos, estando sempre a par dos objetivos de cada unidade de treino e do modo como iríamos encarar cada competição, isto é, a minha opinião foi sempre tida em consideração quando pensávamos na estratégia que deveríamos ter para enfrentar cada adversário. No mesmo sentido, ao intervalo de cada partida, eu e outro treinador adjunto tínhamos de passar as informações mais relevantes que observamos do oponente, como os seus pontos fortes naqueles 45 minutos e as lacunas a explorar, deste modo, aperfeiçoei a minha observação e análise de jogo, bem como a reflexão crítica dos objetivos semanais.

Classifico o meu estágio, como um marco importantíssimo na aquisição de novos conhecimentos e métodos de trabalho, estando claramente mais capacitado para enfrentar desafios futuros.

Referências Bibliográficas

- Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2001). *O Desporto Juvenil em perguntas e respostas*. (4ª Edição). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Agiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. & Sampaio, J., (2012). Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, v. 33, n. 1, p. 103–113.
- Almeida D. e Souza R. (2016). A influência dos pais no envolvimento da criança com o desporto durante a iniciação desportiva no futebol em uma escolinha de campo BOM-RS. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. V 8, nº 30, p 256-268.
- Almeida, N. (2019). *Apontamento retirados da Unidade Curricular de Treino Físico Contextualizado*. Isce: Odivelas.
- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo. ULHT, Lisboa.
- Alves, G., Clemente, F., Malico, P., Pinheiro, V., & Santos, F. (2017). How and why do soccer coaches use small-sided games in the training process? *Human Movement*, Vol, 18 nº 5, pp 117-124.
- Anastasiadis S, Anogeianaki A, Anogianakis G, Koutsonikolas D, Koutsonikola P. (2004). Real time estimation of physical activity and physiological performance reserves of players during a game of soccer. *Studies Health Technology Information*. Vol 98, pp 13-25.
- Araújo, J. (2008). *Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios*. (1ª Edição). Lisboa: Bnomics.
- Arnason, A., Andersen, T. E., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine e Science in Sports*. Vol. 18, nº 1, pp 40- 48.
- Azevedo, JP. (2011). *Por dentro da tática: A construção de uma forma de jogar específica*. Lisboa: PrimeBooks.
- Baconi & Marcella (1995). *Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale*. Editorial Nuova: Prhomos.
- Bangsbob, J. (1994). *Fitness training in football – A scientific approach*. (1ª Edição). Baegsvard: H+O Storm,

- Baptista, B, Cunha, F., Clemente, F., Sousa Malico, P., Pinheiro, V. & Santos, F., (2018). A percepção dos treinadores de futebol sobre os jogos reduzidos condicionados no processo de treino. *Revista Brasileira de Futebol e Futsal*. São Paulo. V, 10, nº 39, pp 411 – 420.
- Baptista, B., & Pinheiro, V. (2014). Análise da obtenção do golo no futebol profissional. Um estudo observacional na Liga Portuguesa. *Revista Electrónica de Desporto e Atividade Física*, Vol, 7 nº 2.
- Barros, P. (2017). *Caracterização de um microciclo de uma equipa sub-19 de futebol relação com a posição classificativa do adversário*. Dissertação de Mestrado em Biocinética. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- Behm & Sale (1993). Velocity Specificity of Resistance Training. *Sport Med*. Vol, 15 pp 88-374.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. (1ª Edição). New York: Ballantine.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2001). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo: Phorte ed.
- Bradly, PS., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., Krustup, P. (2009). High-intensity running in Englis FA Premier League soccer match. *Journal of Sport Sciences*. Vol, 27, nº 2, pp 159-168.
- Brito, J., R, Malina, Seabra, A., Massada, J., Soares, J., Krustup, P. & Rebelo, A. (2012). Injuries in portuguese youth soccer players during training and match play. *Journal Athltrain*. Vol 47, nº 2, pp 191- 197.
- Brockett CL, Morgan DL, Proske U. (2004). Predicting hamstring strain injury in elite athletes. *Medicine Science Sports Exercice*. Vol 36, pp 379-87.
- Buhrle M, Schmidtbleicher D. (1977). Influence of maximum strength training on movement velocity. *Leistungssport*. Vol 7. Pp 3–10.
- Burkett LN. (1970). Causative factors in hamstring strains. *Medicine Science Sports Exercice*. Vol 2, pp 39-42.
- Cabral D., Malico P., Pinheiro V., & Santos F., (2019). Contributos para a Melhoria do Processo de Treino no Futebol Jovem: Um Estudo com Coordenadores de Escolas de Formação. In Simões, Sequeira & Barroso – *Desporto, Educação e Qualidade de Vida*. (pp. 63 – 87). Coimbra: CIEQV.
- Caine, D.; DiFiori, J. & Maffuli, N. (2006). Physeal injuries in children’s and youth sports: Reasons for concern. *British Journal of Sports Medicine*. Vol 40, pp 749-760.

- Cardoso, P. (2018). *Prevenção e Reabilitação de Lesões dos Músculos Isquiotibiais e do Ligamento Cruzado Anterior em Contexto Desportivo*. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Faculdade da Universidade do Porto. Porto.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A.M. (2009) *Performance Assessment for Field Sports*. London and New York: Routledge – Taylor & Francis Group.
- Carvalho (2014). *Efeito da dimensão do campo e da perícia no comportamento tático de jovens futebolistas em jogos reduzidos e condicionados*. Dissertação em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2010) *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições. Cruz Quebrada.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando - Jogos reduzidos e condicionados no Futebol*. Estoril: Primebooks.
- Clemente, F. (2016). *Small-sided and conditioned games in soccer training*. (1ª Edição). Singapore: Springer.
- Clemente, F., Martins, F., Mendes, R. (2014). Periodization based on small-sided Soccer games: Theoretical considerations. *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 36, nº 5, p. 34-43.
- Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Pousson, M., Chatard, J. C., & Maffulli, N. (2001). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, Vol, 22, nº 1, pp 45–51.
- Contreras, M. & Ortega, J. (2000): La Observación en los Deportes de Equipo. *In Lecturas: Educación Física y Deportes*. Vol, 5 nº 18.
- Coombs R, Garbutt G. (2002). Developments in the use of the hamstring/quadriceps ratio for the assessment of muscle balance. *Journal Sports Sci*. Vol 1, pp 56-62.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2010). Adaptations in athletic performance after ballistic power versus strength training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol 42, pp 1582-1598.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, Vol. 13, pp. 395-417.

- Croiser, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *Am Journal Sports Medicine* Vol 36, nº 8, pp 1469-75.
- Crosier, J. (2004). Factors associated with recurrent hamstring injuries. *Sports Medicine*. Vol 34, pp 681–695.
- Cruz (2017). *A otimização das qualidades físicas e o controlo do treino em equipas de futebol júnior e sénior de alto rendimento*. Relatório de estágio no Mestrado em Treino de Alto Rendimento. FMH-UL. Lisboa.
- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantose penaltis) no futebol 11. Análise das situações finalizadas com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006*. Monografia, Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo*. Manual de curso de treinadores de desporto, IPDJ. Vol. 1.
- Da Silva, Impellizzeri, FM., Natali, A., De Lima, Barafilho, M., Silami-Garcia, E. & Marins, J., (2011). Exercise intensity and technical demands of small-sided games in young Brazilian soccer players: effect of number of players, maturation, and reliability. *Journal of Strength Condition Research*, Vol. 9, nº 1, p. 81–89.
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A., Wong, D., Lago-Penas, C. & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, Vol. 11, nº 5, pp. 341–346.
- DeLorme & Watkins, (1951). *Progressive Resistance Exercise*. New York: Appleton Century Inc.
- Drust, B., Reilly, T. & Cable, N. (2000). Physiological responses to laboratory based soccer-specific intermittent and continuous exercise. *Journal of Sports Science*, Vol. 18, pp. 885-892.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Wálden, M. (2011). Epidemiology of Muscle Injuries in Professional Football (Soccer). *American Journal of Sports Medicine*, pp 1226-1232.
- Engebretsen, A. H, Myklebust, G, Holme, I, Engebretsen, L, & Bahr, R. (2010). Intrinsic risk factors for hamstring injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *American Journal Sports Medicine*. Vol 38 nº 6, pp 1147-53.

- Engebretsen, A. H, Myklebust, G, Holme, I, Engebretsen, L, & Bahr, R. (2010). Intrinsic risk factors for hamstring injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *American Journal Sports Medicine*. Vol 38 nº 6, pp 1147-53.
- Específico No Futebol De Formação. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, Vol. 11 nº 2, pp 163–164.
- Farto, E. (2002). Estrutura e planificação do treino desportivo. *Efdeportes*. Buenos Aires. Nº 8 pp 300 – 326.
- Fernandes, R., (2015). *Treino de jovens no futebol: a integração dos fatores de treino ao longo de uma época desportiva*. Trabalho de cariz profissional, para obtenção do título de especialista na Área 813. Instituto Politécnico de Santarém. Lisboa.
- Ferreira, D., & Chicau, C. (2005). *Envolvimento Parental no Futebol Juvenil*. Caldas da Rainha. Pp, 1–20.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*. Vol 222, pp 653-662.
- Fonseca G. e Stela E. (2015). Família e esporte: A Influência Parental Sobre a Participação dos Filhos no Futsal Competitivo. *Revista Kinesis*. Santa Maria. Volume 33 nº 2 Pg 41-60.
- Forteza, A. Y. A. & Ranzola (1988). *Bases Metodológicos del Entrenamiento Deportivo*. La Havana: Científica Técnica.
- Gabbe, B. J, Bennell, K. L, Finch, C. F, Wajswelner, H, & Orchard, J. W. (2006). Predictors of hamstring injury at the elite level of Australian football. *Scand. Journal Medicine Science Sports*. Vol 16, pp 7-13.
- Gabrys, U., Ozimek, M., & Szczwebowski, M. (2008). Aerobic and anaerobic efficiency of young football players in half year training period estimated by laboratory methods. *Solialiniai Mokslai*. Pp 37-42.
- Garganta (2002). Competências no ensino e Treino de Jovens Futebolísticas. *Revista Digital de Buenos Aires*. Vol 8, nº 45.
- Garganta, (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciência e Desporto*. Porto. Vol. 9 nº1 pp 81-89.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.

- Garganta, J., & Gréhaigne (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade*. Movimento (ESEF/UFRGS), 5(10), 40-50.
- Gaspar (2017). *A componente fisiológica do treino e o seu contributo a longo prazo para o alto rendimento no futebol*. Relatório de estágio no Mestrado em Treino de Alto Rendimento. FMH-UL. Lisboa.
- Gentil, P. (2014). *Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia*. (5ª Edição). Estados Unidos: Copyright.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: A perceção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Vol. 27 nº 4, pp 491-503.
- Gomes, A.R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais. In J. F. Cruz, & A. R. Gomes (Eds), *Psicologia aplicada ao desporto e atividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 291-319). Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses) - Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2011). A relação e comunicação entre treinador, pais e atletas em contextos de formação desportiva. In A.A. Machado & A.R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 131-164). Várzea Paulista: Editora Fontoura.
- Gomes, P., Fernandes, G., Carvalho, I., Nora, D., Palinhos, C., Pereira, A. & Espada, M. (2015). Relação Entre Composição Corporal, Força Dos Membros Inferiores E Um Teste Técnico
- Gonçalves, F., & Mourão, P. (2008). A Avaliação da Composição Corporal: A Medição de Pregas Adiposas como Técnica para a Avaliação da Composição Corporal. *Motricidade*, 4(4).
- Hage p. (1981). Salina Family Clinic Finds New Role for Exercise Physiologist. *Phys Sportsmed*. Vol, 9, pp 113-114.
- Hagglund, M, Waldén, M, & Ekstrand, J. (2012). Risk factors for lower extremity muscle injury in professional soccer: The UEFA injury study. *American Journal Sports Medicine*. Vol. 41, pp. 327 -335.
- Hennessy L, Watson AWS. (1993).Flexibility and posture assessment in relation to hamstring injury. *Brasilian Journal Sports Medicine*. Vol 27, pp 243-6.
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and Strength Training for Soccer Players. *Sports Medicine*, Vol 34 nº 3, pp 165–180.
- Horta, L., (2010). *Prevenção de Lesões no Desporto*. (1ª edição). Lisboa: Textos Editora
- Hughes & Churchill, (2005). *Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in Copa América 2001*. (5ª Ed.). London: Routledge.

- Hughes, M., & James, N. (2008). Notacional analysis of soccer. In F. Prot (Ed.), *5° International Scientific Conference on Kinesiology* pp. 644-660. Zagreb: Croacia.
- Hughes, M., Franks, I. (2005). Analisis of passing sequences, shots and goals insoccer. *Journal of Sports Science* Vol 23, nº 5, pp 509-514.
- Impellizzeri FM, Marcora SM, Castagna C, Reilly T, Sassi A, Laia FM & Rampinini E, (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *Sports Medicine*. New- York. Vol 27 pp 483 - 492.
- Inklaar, H. (1994). Soccer injuries. I: Incidence and severity. *Sports Med*. Vol 18 nº 1, pp 55-73.
- Junior & Fleck (1997). Riscos e Benefícios do Treinamento de Força em Crianças: Novas Tendências. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Santa Catarina. Vol 2, nº 1, pp 69-75.
- Junior. (2005). Treino de força para melhorar o salto vertical do atleta de voleibol. *Revista Digital, Buenos Aires*, Vol. 10, pp 1-9.
- Katch, F., & McArdle, W. (1983). *Nutrição, Controlo de Peso e Exercício*. Editora Medsi.
- Kelly, V.G. and Wood, A. (2013). *The correlation between the 30-15 intermittent fitness test and a novel test of running performance*. 2012 ASCA International Conference on Applied Strength and Conditioning, Surfers Paradise, Australia, pp 9-11.
- Kiely, J. (2012). Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven? *International journal of sports physiology and performance*, Vol 7, nº 3, pp 242-250.
- Krueger-Beck, Scheeren, Neto, Button, Neves & Nohama, (2011). Potencial de ação: do estímulo à adaptação neural. *Fisioterapia em Movimento*. Vol, 24, nº 3, pp 535-547.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almeiriji, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S. Naudeau, S., Jelacic, H., Alberts, A. E., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Chirstiansen, E D., & Von Eye, A. (2005). Positive youth Development, participation in community youth Development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*. Vol 25 nº 1, pp 17-71.
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength & Conditioning Journal*, Vol, 31, nº 3, pp 67-74.
- Manso, J. Valdivielso, M. Caballero, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Desportivo, principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos Editorial.

- Marques, Ambrósio, Menin, Junior, (2009). Análise do rendimento atlético em aplicação do método de periodização ATR para nadadores de provas de 100m livres. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. Campinas. Vol, 7 n°2, pp 64-78.
- Marquez, A. (1990). *Sobre la utilizacion de medios de preparacion general en la preparacion deportiva (I) y (II)*. Lisboa: Entrenamiento desportivo.
- McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. New York: Routledge.
- Mil-Homens, P., Correia, P., Mendoça, G. (2015). *Treino de Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treino – Volume 1*. (1ª Edição). Lisboa: FMH.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, Vol 21, n° 7, pp 519-528.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, Vol 21, pp 519-528.
- Moraes, L., Rabelo, A., & Salmela, J. (2004). Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas. *Psicologia, Reflexão e Crítica*. Vol 17, n° 2, pp 211-222.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. (1ª Edição). Prime Books.
- Norris, C. (2004). *Sports Injuries: Diagnosis and Management*. (3ª Edition). Edinburgh: Butterworth- Heinemann, Elsevier Limited.
- Nunes & Pereira (1998). *A evolução da força reactiva em jovens praticantes federadps de futebol no escalão etário de 16-18 anos*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto – Treino do Jovem Atleta. UTL-FMH. Lisboa.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Porto.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol: Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D.
- Orchard J, Marsden J, Lord S, Garlick D. (1997). Preseason hamstring muscle weakness associated with hamstring muscle injury in Australian footballers. *American Journal Sports Medicine*. Vol 25, pp 81-5.

- Orchard J, Wood T, Seward H, Broad A. (1998). Comparison of injuries in elite senior and junior Australian football. *Journal Science Medicine Sport*. Vol 1, pp 83-8.
- Owen, A., Twist, C. & Ford, P. (2004). Small-Sided Games: the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*. Vol 4, pp 23-24.
- Padilha, M. (2013). *Comportamento tático no futebol: a influência de aspetos condicionantes em jogos reduzidos*. Dissertação em Ciências do Desporto. Faculdade de Desporto na Universidade do Porto. Porto.
- Pereira, H., Caetano, C., Santo-Rocha, R., Martins, Sandra., Raposo, F. & Teixeira, P. (2017). O fisiologista do exercício: O profissional de referência na área da atividade física, exercício e saúde. *Revista Factores de Risco*. Nº 44, pp 71-76.
- Petitpas, Albert J., Cornelius, Allen E., Van Raatle, Judy L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial Development. In *The Sport Psychologist*. Vol, 19, pp 63-80.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). Modelo de jogo – Eixo Nuclear do Processo de Treino em Futebol. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física – REDAF*. Vol 6, nº 2.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. (1ª Edição). Lisboa: Prime Books.
- Platanov (2001). *Teroria general el entrenamiento desportivo*. Barcelona: Editorial Paido Tribo.
- Platanov (2004). *Teoria geral do treinamento desportivo Olimpico*. Porto Alegre: Artmed.
- Plisk, S. S., & Stone, M. H. (2003). Periodization Strategies. *Strength & Conditioning Journal*, Vol 25, nº 6, pp 19-37.
- Prieto, F. R., Paullis, J. C., & Rodriguez, A. P. (2014). Diferencias del juego entre la seleccion Espanola de futbol y sus rivales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte*. Vol 3, nº 2, pp 1-8.
- Prior, M, Guerin, M, & Grimmer, K. (2009). An evidence-based approach to hamstring strain injury. *Sport Health*. Vol 1, nº 2, pp 154-164.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF.
- Rahnama N, Reilly T, Lees A. (2002). Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *British Journal Sports Medicine*. Vol 36, pp 354–9.
- Rave, Machado, Valdivielso & Vilas-Boas (2006). Respuestas agudas al entrenamiento de fuerza concargas pesadas y al entrenamiento mediante cargas pesadas y al entrenamiento mediante estiramiento sobre el rendimiento en squat jump y estiramiento sobre el rendimiento en squat jump y conter movement jump. *International Journal of Sport Science*. Vol, 2, pp, 47 – 56.

- Reilly, T. (2005) Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*. September; Vol 17, nº 2, pp 17-25.
- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Hardy, C. J. (1989). Examining social support networks among athletes: description and relationship to stress. *The Sport Psychologist*, Vol 3, pp 22-33.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de avaliação e prescrição de exercício*. (1ª Edição). Lisboa: Self Editora.
- Safran, M. R, Garrett, W. E, Seaber, A. V, Glisson, R. R, & Ribbeck, B. M. (1988). The role of warmup in muscular injury prevention. *American Journal Sports Medicine*. Vol 16, nº 2, pp 123-129.
- Sale, (1992). Neural adaptations in strength training. In Komi - *Strength and power in sport*. London: Blackwell Scientific Publications.
- Sampaio, A. (1997). *O sucesso em Basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance do jogo*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real de Trás-os-Montes.
- Sampaio, J., Abrantes, C., & Leite, N. (2009). Power, heart rate and perceived exertion responses to 3x3 and 4x4 basketball small-sided games. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 18, pp 463-467
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Estudo Original Análise do Golo em Equipas de Elite na Época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*. Vol 8, pp 11–22.
- Santos, P. (1996). O estudo da força muscular. In J. Castelo e col., *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Schmidtbleicher, D., (1992). Training for power event. In Komi - *Strength and power in sport*. London: Blackwell. pp, 381-95.
- Serpa (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista da Educação Física*. Vol, 14 nº1, pp 75-82.
- Seward H, Orchard J, Hazard H, Collinson D. (1993). Football injuries in Australia at the elite level. *Medicine Journal*. Vol 159 pp 298-301.
- Shephard, R. J., & Shephard, R. O. Y. J. (2010). Biology and medicine of soccer : An update. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 17, pp 757–786.
- Silva (2000). O papel do fisiologista. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*. Vol, 6, Nº 4, pp 165-169.

- Silva (2017). *Jogos Reduzidos e Condicionados: Influência dos constrangimentos de tarefa sobre as ações táticas e individuais e coletivas*. Dissertação em Mestrado de Educação Física. Universidade Federal de Viçosa. Viçosa.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. (1ª Edição). Pontevedra: Copyright.
- Silva, P. (2001). Efeito do treinamento muscular realizado com pesos, variando a carga contínua e intermitente em jogadores de futebol. *Acta Fisiátrica*. Vol 8, nº 1, pp 18–23.
- Smoll, F.L. (1992). Enhancing coach-parent relationships in youth sports. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Arizona: Mayfield Publishing Company.
- Soares, J., & Rebelo, A. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*. São Paulo. Vol. 11, pp. 91–106.
- Sousa A., Jacinto T., Malico P., Santos F. & Pinheiro V. (2019). Envolvimento Parental no Desporto: O que Pensão os Pais das Funções de Treinador. In Simões, Sequeira & Barroso – *Desporto, Educação e Qualidade de Vida*. (pp. 38 – 62). Coimbra: CIEQV.
- Sousa, V. (2017). *Controlo de Cargas no Futebol*. São Paulo.
- Stolen, Chamari, Castagna, & Wisloff. (2005). Applied Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, Vol 3, nº 1, pp 501–536.
- Suchomel, T.J, Nimphius, S., & Stone, M.H. (2016). The Importance of Muscular Strenght in Athletic Performance. *Sports Medicine*. Vol. 46, pp 1419-1449.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*. Valência: MB football.
- Tavares & Allen (2018). Planning a Pre-Season in Football – Part I. Retrieved from <https://footballmedicine.net/planning-pre-season-football/> Consultado a 05/07/2019.
- Tavares, F. (1998). As tarefas do treinador na formação dos jogadores. *Actas do V congresso de Educação Física e Ciência do Desporto dos Países de Língua Portuguesa*, nº 24 – 28 de março – Maptuto – Moçambique. A. Marques & A. Prista & A. junior (Eds). Io Vol. FCDEF - UP / FCDEF - UPM, PP: 245 -25
- Tchiene, P. (1990). *El estado actual de la teoria del entrenamiento*. (1ª Edição). Roma: Escuela de deportes.
- Teoldo, I., Garganta, J., Grego, P., Mesquita, I. & Muller, E. (2011). Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, vol 25, nº 1, pp 79–96.
- Tubino & Moreira, (2003). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. (Edição 13). Shape: Rio de Janeiro.

- Tumilty, D. (1993). Physiological Characteristics of Elite Soccer Players. *Sports Medicine: Evaluations of Research in Exercise Science and Sports Medicine*. Vol 16, nº 2, pp 80–96.
- Valquer W., Barros TL. & Sant’anna M., (1998) High intensity motion pattern analyses of Brazilian elite soccer players. In Tavares, *IV World Congress of Notational Analysis of Sport*; 1998 Sep 23-27; Porto. Porto: FCDEF-UP.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar – O Scouting como ferramenta do treinador*. Lisboa: Prime Books.
- Verardi C. & Marco A. (2008). Iniciação Esportiva: A Influência de Pais, Professores e Técnicos. *Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desporto – EFRJ*. Vol, 4, pp, 103 – 123.
- Vissoci, J., Fiordelize, S., Oliveira, L., & Junior, J. (2013). A influência do suporte parental no desenvolvimento atlético de jogadoras de futsal. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*. Vol 15, nº 1, pp 145–156.
- Waldén, M, Hagglund, M, & Ekstrand, J. (2005). UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001-2002 season. *British Journal Sport Medicine*. Vol 39, pp 542-6.
- Weightman DL, Browne RC. (1975). Injuries in eleven selected sports. *Journal Sports Medicine*. Vol 9, pp 136–41.
- Weineck J. (1989). *Manual de Treinamento Esportivo*. São Paulo: Editora Manole.
- Weineck J. (2004). *Futebol Total. O treinamento físico no futebol*. Guarulhos: Phorte Editora.
- Weineck, J. (1999) *Treinamento Ideal*. (9º Edição). São Paulo: Editora Manole.
- Wisløff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*. Vol 38, nº 3, pp 285–288.
- Wong P, Hong Y. (2005). Soccer injury in the lower extremities. *British Journal Sports Medicine*. Vol 39, pp 473-82.
- Woods C, Hawkins RD, Maltby S, Hulse M, Thomas A, Hodson A. (2004). The football association medical research programme: An audit of injuries in professional football - analysis of hamstring injuries. *British Journal Sports Medicine*. Vol 38, pp 36-41.
- Woods, K, Bishop, P, & Jones, E. (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine*. Vol 37, nº 12, pp 1089-99.
- Worrell TW. (1994). Factors associated with hamstring injuries: an approach to treatment and preventative measures. *Sports Medicine*. Vol 17, pp 338-45.

Zatsiorsky VM. (1999). *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte Editora.