INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização futebol

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

O contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Sport Grupo Sacavenense

Orientador Académico

Professor Fernando Santos

Henrique Quinta Jacinto

2022

Índice Geral

Agradecimentos…...……..…….....15

Resumo……..……..……16

Abstract…….…….……..17

Enquadramento …….…….18

1 Finalidade e Objetivos do Estágio …….……20

2 Revisão de Literatura……..……..……...…….……..21

2.1 Caracterização do Futebol……..21

2.2 O Papel do Treinador em Treino e em competição……..22

2.2.1 Avaliação do treinador em treino e competição……...……22

2.3 Periodização do Treino…….……..25

2.4 Matriz Conceptual……...29

2.5 Matriz Metodológica……..….31

2.6 O Microciclo de treino……..……..……33

2.7 O Modelo de Jogo…..……..39

2.8 Classificação dos métodos/exercícios de treino……..…42

2.8.1 MPG (métodos/exercícios de preparação geral)……...47

2.8.2 MEPG (métodos/exercícios específicos de preparação geral)……48

2.8.3 Aperfeiçoamento das acções específicas do jogo (descontextualizado)……..…48

2.8.4 Manutenção da posse de bola……49

2.8.5 Organização em circuito……50

2.8.6 Exercícios Lúdicos……...……50

2.8.7 Métodos específicos de preparação……51

2.8.8 Exercícios de Finalização……...……52

2.8.9 Potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Meta especializados)……..53

2.8.10 Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (padronizados)……...56

2.8.11 Subdivisões dos métodos de treino sectoriais (MEP-métodos específicos de preparação)……..57

2.8.12 Desenvolvimento de esquemas tácticos……58

2.8.13 Competitivos com diferentes escalas á realidade……58

2.9 Observação e Análise de Jogo……60

2.9.1 Processos Metodológicos ……...61

2.9.2 Tipos de Observação…….……..63

2.10 A Preparação Física no Futebol…….……66

2.10.1 A Força e a sua Influência na performance desportiva……...66

2.10.2 Como interpretar o Esforço Físico no Futebol…….67

2.10.3 Interpretação da força no Futebol…….70

2.10.4 A aposta no Trabalho de força no Futebol…….……..74

2.10.5 A caracterização de tipos de força a nível muscular…..……..75

2.10.6 Possíveis testes aplicáveis para a avaliação da Capacidade aeróbia e anaeróbia…….……76

3 Descrição do contexto……..……83

3.1 Caracterização Geral do Clube……..……83

3.2 Caracterização das Instalações do Clube……..85

3.3 Caracterização Geral das Condições de Trabalho (Equipa Sénior)……...86

3.4 Papel do Estagiário na Equipa Técnica (Equipa Sénior)……87

4 Análise Inicial e Caracterização do Plantel……..88

4.1 Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa ……...…….90

4.2 Avaliação individual de cada atleta…….…..92

4.3 Modelo de Jogo……..104

5 Modelo de Treino……..120

5.1 Planeamento anual da época Desportiva 2021/2022……..120

5.2 Operacionalização do Período Preparatório e Período Competitivo……...121

5.2.1 O Microciclo Padrão……121

5.2.2 Avaliação Global dos Microciclos……....123

5.3 Como avaliar e monitorar a Carga de Treino……...…….175

5.4 O Estagiário……...182

5.5 Classificação Geral (Finalização da 1º Fase)…… ……...……..184

6 Observação e Análise……....185

7 Plano de Prevenção de Lesões…….……185

7.1 Treino de Reeducação Sensório-motor……...……191

8 Discussão……192

9 Conclusão…….……..196

10 Referências Bibliográficas……....200

11 Anexo 1……...…209

12 Análise do Golo……..209

Índice de Figuras

Figura 1. Esquema do método de avaliação do Treinador e do Exercício (MATE)……24

Figura 2. Elaboração de um Microciclo Unicompetitivo (segundo por Aroso et al. 2014)……35

Figura 3. Elaboração de um Microciclo Pluricompetitivo (segundo por Pinheiro et al. 2018)……38

Figura 4. Elaboração modelo de jogo (elaborado por Pinheiro e Batista 2013)……41

Figura 5. Os diferentes tipos de acção muscular……..73

Figura 6. Capacidade motora, manifestações e componentes……...……...73

Figura 7. Teste de RAST…….....79

Figura 8. Tempo levado para realizar cada sprint em 2 testes RAST…….……..79

Figura 9. Representação do Teste de Squat Jump…….....80

Figura 10. Representação do teste Counter Movement Jump……88

Figura 11. Representação do teste Repeated Jump (sequência de vários saltos semelhantes ao Countermovement Jump)……81

Figura 12. Campo de Futebol SGS……....85

Figura 13. Sistema táctico preferencial…….…..105

Figura 14.Pontapé de baliza……...…..109

Figura 15.1º Fase jogo interior…….109

Figura 16. 1º Fase construção (variação exterior) …….109

Figura 17. 2º Fase de construção médio defensivo…….....109

Figura 18. 2º Fase de construção médio ofensivo…….…..110

Figura 19. 3º Fase de construção cruzamento……110

Figura 20. Saída da Bola com passe para fora da zona de pressão……..112

Figura 21. Preparação da pressão 1º Fase……..115

Figura 22. Situação de Cruzamento 3º fase……115

Figura 23. Criação da superioridade numérica 2º fase…….116

Figura 24. Zona de pressão lateral 2º Fase……116

Figura 25. Perda de Bola – Bola coberta…….……118

Figura 26. Perda de Bola – Bola descoberta……...118

Figura 27. Microciclo Padrão …….…121

Figura 28. Microciclo Padrão utilizado pela nossa equipa……122

Figura 29. Organização defensiva GSL…….…….182

Figura 30. Transição ofensiva GSL……..…183

Figura 31. Organização ofensiva GSL……183

Figura 32. Transição defensiva GSL……...184

Figura 33. Esquemas Táticos ofensivos……...185

Figura 34. Esquemas Táticos defensivos……186

Figura 35. Exemplo de Plano de Prevenção de Lesões……..…187

Figura 36. Exemplo de treino de reeducação sensório motor……...188

Índice de Tabelas

Tabela 1. Seleção dos exercícios fundamentais (segundo Queiroz 1986)……...44

Tabela 2. Classificação metodológica universal……...46

Tabela 3. Subdivisões dos métodos de treino manutenção posse de bola (Adaptado Castelo, 2009)……...49

Tabela 4. Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objectivo do jogo) (adaptado de Castelo, 2009)……...…….52

Tabela 5. Subdivisões dos métodos de treino de articulação instersectorial (segundo Castelo 2009)…….....57

Tabela 6. Subdivisões dos métodos de treino competitivos (adaptado de Castelo, 2009)…….59

Tabela 7. Resultados do teste Wingate encontrado em estudos com populações distintas……77

Tabela 8. Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas……..…82

Tabela 9. Elementos da Equipa Técnica e suas funções……..87

Tabela 10. Elementos da constituintes da nossa equipa……..……89

Tabela 11. Pontos fortes e fracos da nossa equipa……...91

Tabela 12. Planeamento Anual da Época Desportiva…….....…120

Tabela 13. Exemplo de PSE – Microciclo 30……..173

Tabela 14. Exemplo de cor da urina – Microciclo 30……174

Tabela 15. Exemplo de Hooper– Microciclo 30……..177

Tabela 16. Exemplo de Hooper – Microciclo 30……...…….…….178

Tabela 17. Tabela Classificativa – final da 1ª fase…….181

Índice de Microciclos

Microciclo 1 …….……132

Microciclo 2…….…….....133

Microciclo 3…….……..……134

Microciclo 4…….…….....135

Microciclo 5…….……..……136

Microciclo 6…….…….....138

Microciclo 8…….……..……139

Microciclo 9…….……..141

Microciclo 10…….……142

Microciclo 11…….……....144

Microciclo 12…….……....146

Microciclo 13…….……....147

Microciclo 15…….……....149

Microciclo 16…….……....151

Microciclo 17……153

Microciclo 18…….154

Microciclo 19……..……...156

Microciclo 20…….158

Microciclo 21……..……159

Microciclo 22……..……161

Microciclo 25……..……163

Microciclo 26……...…….….164

Microciclo 28……...……..166

Microciclo 29……...……..……168

Microciclo 30……...……..169

Microciclo 31……...…..171

Microciclo 32…….....174

Microciclo 33…….176

Microciclo 34……...……..178

"Na vida profissional e pessoal existem 3 coisas que nunca nos podemos esquecer, uma é que nós enquanto seres humanos se perdermos alguns bens materiais não perdemos nada, a segunda é que se perdermos a dignidade perdemos muita coisa, mas a mais importante é que se perdermos a coragem, perdemos tudo, alguém sem coragem, é alguém sem força para nada, sem vida."

João Novo

"Tuck"

Agradecimentos

Nesta minha caminhada como em tantas outras é necessário agradecer a algumas pessoas.

Em primeiro lugar agradecer ao meu orientador de estágio no clube, *Mister* João Gonçalves "Tuck" e ao *Mister* Ilhicas, duas das pessoas que desde o primeiro momento abriram esta porta de entrada e acolheram-me dentro do seu grupo de trabalho, antes de qualquer ensinamento, debate de ideais ou incremento de funções deram-me o cargo de treinador-adjunto. Desde a 1ª chamada ao *Mister* Ilhicas e por consequentes chamadas ao *Mister* Tuck senti grande vontade de eu fazer parte desta família.

Agradecer a esta instituição e mais precisamente ao Professor Doutor Valter Pinheiro e Professor Fernando Santos por disponibilizarem o seu tempo, ensinamentos e influência no decorrer de todos estes anos para que a minha paixão enquanto treinador fosse surgindo, são eles parte dos protagonistas desta bela história, foram eles que alimentaram o meu conhecimento e vontade insaciável pela procura do sucesso

Agradecer ao Sport Grupo Sacavenense por permitir o meu regresso a casa, um clube onde me singrei por 2 vezes campeão e colocar-me a vontade perante tudo e todos.

A todos os jogadores um eterno agradecimento, sem vocês nada disto era possível, foi sem dúvida um desafio enorme corresponder as expectativas que vocês poderiam ter sobre mim.

Agradecer a minha mulher Marta, por sempre estar disposta a dar-me a mão e entender as minhas dores, somente ela sabe por tudo o que passei, por todos os momentos que sofri, e por tudo o que ela representa na minha vida. A Olívia Jacinto por fazer-me perceber que apesar de estar o dia todo fora de casa, ela terá sempre um abraço e um beijinho para me dar, de todas as coisas importantes ela é a mais importante.

A minha mãe por nunca me fazer desistir de mim e dos meus sonhos.

Ao meu avô que me vê com orgulho desde o primeiro momento em que pisei um campo.

Ao meu irmão por fazer-me entender que faço falta diariamente na vida dele.

A todos um eterno agradecimento.

Resumo

Este presente trabalho visou a realização de um Relatório Final de Estágio, realizado no contexto do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento (Futebol), que visa findar o Mestrado, providenciado pelo Instituto Superior de Ciências Educativas.

Este relatório de estágio foi realizado na equipa Sénior do Sport Grupo Sacavenense, no decorrer da época desportiva 2021/2022, tendo estes atletas disputado o Campeonato Portugal 2021/2022.

O grande objectivo deste estágio que acabou por culminar na minha integração como treinador-adjunto na preparação desportiva dos Guarda-Redes, era desempenhar uma análise profunda de todo o conhecimento até a data, dando enfâse e fazendo um transfere no que seria o processo de treino para a competição, desempenhando em contrapartida uma análise crítica de todos os aspectos vivenciados em competição e a sua influência no processo de treino. Esta análise foi desempenhada no decorrer da presente época tendo infelizmente culminado na descida de divisão, apesar disso na 1º fase este mesmo terminou em 5º Lugar com 29 pontos, menos 4 que o 1º lugar, com 7 vitórias, 8 empates e 3 derrotas. De frisar 16 golos marcados e 13 sofridos. Um dos maiores feitos desta presente época foi a capacidade de ter estado 14 jogos sem perder apresentando a 2 melhor defesa do campeonato. Fizeram parte deste plantel 24 atletas que foram posteriormente avaliados como mais tarde fica comprovado neste mesmo estágio.

No decorrer desta longo Época foram realizados até ao fim da 1º Fase 34 microciclos (139 Unidades de Treino, na 1º Fase). Nesta presente época existiu sempre um controlo muito apertado das cargas das unidades de treino, sendo utilizadas as escalas de Hooper e Percepção subjetiva de Esforço. Antes da iniciação do treino, havia sempre a obrigatoriedade de usar a Escala de *Hooper* que frisava a classificação de 1 a 7 das Dores Musculares, Sono, Fadiga e Stress. Com esta percepção sobre a capacidade de recuperação permitiu a todos nós treinadores, planear da forma mais correta a Unidade de treino, não havendo assim surpresas para nenhum de nós, a utilização de escalas prévias ao treino, sobretudo servia para monitorar e gerir o esforço de cada um. Importante recordar que muitos dos nossos atletas chegavam ao treino com 3 horas de sono e que com estas mesmas o índice de lesão será sempre muito alto.

Abstract

This present work aimed to carry out a Final Internship Report, carried out in the context of the Master in High Performance Sports Training (Football), which aims to complete the Master, provided by the Higher Institute of Educational Sciences.

This internship report was carried out in the Senior team of Sport Grupo Sacavenense, during the 2021/2022 sports season, and these athletes played in the Portugal 2021/2022 Championship.

The main objective of this internship, which ended up culminating in my integration as assistant coach in the sports preparation of the Goalkeepers, was to perform a deep analysis of all the knowledge to date, emphasizing and transferring what would be the training process to competition, performing on the other hand a critical analysis of all aspects experienced in competition and their influence on the training process. This analysis was carried out during the current season and unfortunately culminated in the relegation of the division, despite that in the 1st phase it finished in 5th place with 29 points, 4 less than the 1st place, with 7 wins, 8 draws and 3 defeats. Of note 16 goals scored and 13 conceded. One of the greatest achievements of this current season was the ability to have gone 14 games without losing, presenting the 2nd best defense in the championship. 24 athletes were part of this squad, who were later evaluated, as later proved at this same stage.

During this long season, 34 microcycles were carried out until the end of the 1st Phase (139 Training Units, in the 1st Phase). In this current season, there was always a very tight control of the loads of the training units, using the Hooper and Subjective Perception of Effort scales. Before starting the training, there was always the obligation to use the Hooper Scale that emphasized the classification from 1 to 7 of Muscle Pain, Sleep, Fatigue and Stress. With this perception of the recovery capacity allowed all of us coaches, to plan the training unit in the most correct way, so there were no surprises for any of us, the use of scales prior to training, above all, it served to monitor and manage the effort of each one. It is important to remember that many of our athletes arrived at training with 3 hours of sleep and that with these, the injury rate will always be very high.

Enquadramento

Fizeram parte integrante dos plantéis 28 jogadores efetivos, que foram detalhadamente avaliados como posteriormente descrito no presente relatório. Ao longo desta época desportiva foram realizados 31 microciclos que corresponderam a 123 unidades de treino. O controlo da carga do treino era realizado pelas escalas Hopper e Percepção Subjectiva de Esforço. Antes de cada unidade de treino os jogadores eram sujeitos ao preenchimento da escala de Hopper com o intuito de classificar de 1 a 7 as variáveis: Dores Musculares, Sono, Fadiga e Stresse. No final de cada treino, os jogadores eram questionados sobre a sua Percepção Subjectiva de Esforço em relação àquele treino específico. Este controlo sobre o treino permitia-nos planear de forma mais correcta a Unidade de Treino do dia seguinte, valorizando o tempo, a densidade, a complexidade e a intensidade de cada exercício de treino.

Por fim realizei um estudo que enquadrava a Análise do Golo (posteriormente em anexo) sobre todos os golos sofridos e marcados até 06/03/2022.

Este relatório aborda várias temáticas fundamentais no que concerne a intervenção do treinador, desde a concepção do modelo de jogo, a análise/observação e interpretação do mesmo.

A observação e análise consistia na recolha, processamento e tratamento da informação, visando optimizar todo o rendimento desportivo dos nossos atletas, bem como perceber comportamentos colectivos e individuais de todos os nossos adversários e por consequente do nosso próprio jogar.

É importante haver uma percepção de que todos os clubes devem possuir um modelo de jogo como base em todo o seu trabalho, todo o treino em si só terá qualidade se todos estes fundamentos estiverem inteiramente aceites. Para Castelo (2002), o treino só terá qualidade se estiver organizado e estruturado de acordo com o modelo de jogo adoptado pela equipa e com as características da competição.

Todo o processo deverá estar assente numa base metodológica em que visamos o entendimento de exercícios que vão de acordo com a nossa forma de jogar, só assim poderemos atingir condições favoráveis para o sucesso. Toda esta influência no nosso modelo de jogo só pode ser alcançada se formularmos objectivos para o nosso microciclo. Este

mesmo vai ser altamente influenciado pela análise e formulação estratégica para o próximo jogo.

1.Finalidade e Objetivos do Estágio

Na globalidade, o principal objetivo deste estágio é desenvolver e consolidar competências e conhecimentos que em anos anteriores foram incutidos tanto no âmbito de Licenciatura como no 1º ano de Mestrado. É impossível pensar em futebol e em todas as áreas que nela residem, para perceber que o futebol é mais que futebol. É necessário um vasto conhecimento sobre as mais variadas áreas para a sua operacionalização. Há que ser cada vez mais multidisciplinar e tentar perceber um pouco sobre todas elas, dando enfâse a minha formação enquanto treinador. No entanto como objectivos gerais, os mesmos vão residir em:

1. Assumir uma atitude de compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio e seus intervenientes;

2. Perceber e identificar o modelo de jogo e a sua operacionalização, tanto em treino como em competição;

3. Saber interpretar e compreender a relação entre o nosso modelo de jogo e aquilo que pretendemos observar ao analisar cada jogo, quais os pontos-chave;

4. Ser empreendedor no processo de treino:

5. Tentar colocar todo o meu conhecimento científico a prova;

6. Desenvolver um sentido critico no que consiste ao processo de treino.

Sendo assim os objectivos específicos, serão delineados como:

1. Colaborar sempre que me for solicitado no planeamento da época desportiva e consequentes unidades de treino;

2. Avaliar os jogadores no que concerne a dimensão física, táctica e psicológica;

3. Compreender a escala de Hooper e PSE e entender as suas consequências nas UT;

4. Analisar cuidadosamente cada UT e microciclo;

5. Contribuir com a minha visão no que concerne ao Treino de GR;

6. Criar um sentido de liderança mais eficiente;

7. Perder o receio de julgamento na tentativa de expor uma ideia, ou pensamento sobre as UT.

2. Revisão de Literatura

2.1. Caracterização do Futebol

O Futebol é uma modalidade desportiva colectiva, sendo uma das mais praticadas mundialmente. Segundo Castelo (2009) assenta-se como um processo dinâmico que visa a envolvência de várias unidades, interagindo entre si em prol de um objectivo comum. O mesmo desporto assenta na base de duas equipas formadas por 11 atletas/elementos num espaço claramente definido, onde se realizam um conjunto de acções individuais e colectivas, numa luta incessante pela posse de bola, sempre respeitando as leis de Jogo, com o objectivo de introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, obtendo desta forma a vitória no jogo (Castelo 2003).

O futebol é um sistema complexo, com múltiplas interacções, um verdadeiro *loop* de acções em que uma acção influencia directamente a outra acção, sendo que estas mesmas poderão ter resultados tanto positivos como negativos.

Segundo Dascal (2012), explica que o futebol deixa de ser encarado como um jogo de carácter individual, sendo que o mesmo deixa de ser e desaparece como uma mera competição entre sujeitos, tudo isto no sentido puramente filosófico. Acentua-se assim que o mesmo representa um jogo coletivo, sendo do princípio do mesmo a cooperação, em que os efeitos da interacção e acção dos mais variados indivíduos do grupo, leva a vitória ou derrota do colectivo. O mesmo autor acentua que teremos sempre a satisfação estética que o mesmo traz, acentuando que existirão sempre jogadores individualistas que irão sempre afetar o processo.

Partindo de outro princípio segundo Pinheiro et al., (2018) durante muito tempo a dimensão humana foi relegada para segundo plano, dando mais enfâse as áreas Fisiológicas.

Partindo desta abordagem Fisiológica subentende-se que os desportos coletivos foram altamente influenciados pelos desportos individuais, de frisar o Atletismo pela capacidade de resistência e velocidade, e o Halterofilismo no caso da força, sendo tudo isto fio condutor do desenvolvimento de exercícios e métodos para as múltiplas dimensões do jogo, sendo estas táticas, físicas ou psicológicas. Segundo Mourinho *"Não sei onde acaba o físico e começa o psicológico, ou o táctico. Para mim, o Futebol é globalidade, tal como o homem"*.

2.2. O Papel do Treinador em Treino e em competição

Segundo Pinheiro et al., (2018), deverão ser várias as competências que um treinador deve possuir/levar na sua bagagem para poder otimizar e rentabilizar ao longo de uma época desportiva, tanto o rendimento individual como coletivo do seu leque de atletas, revelando um nível de associação entre as mais variadas áreas que facultam ao mesmo um maior leque de intervenção. Cabe assim a este profissional a hercúlea tarefa de planear e preparar todo o labor que conduzirá a equipa a obtenção dos resultados que se desejam.

Segundo Araújo (2016), todas as áreas são treináveis sendo o ator principal de poder coordenar isto tudo, o treinador, tendo sempre em consideração que na área comportamental tudo é treinável desde as características da emoção, a intensidade das mesmas, a sua duração e até a sua capacidade expressiva. No âmbito geral este mesmo treino supracitado tem como objetivo atenuar características menos positivas que influenciem negativamente (disfuncionais) tanto o grupo como o individuo e aumentar sempre que for necessário a exteriorização de emoções positivas (funcionais), sem que tal signifique que, por vezes, o desempenho pessoal ou profissional solicite também a necessidade de intensificar emoções, que sendo negativas, ajudam a elevar o nível de superação de determinadas dificuldades ou obstáculos, segundo o mesmo autor.

Para além de todas as necessidades acima mencionadas ainda existe a necessidade de mencionar outras tantas igualmente importantes. O treinador não é só Liderar mas também coordenar todos os aspetos que visem a melhoria coletiva e com isto em mente Sarmento et al., (2014) afirma que o treinador tem quatro tarefas: a preparação, ou seja, a implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino; a observação, das equipas adversárias (*in loco*) e da própria equipa em competição, seguindo critérios previamente definidos; a avaliação, analisar e interpretar a informação recolhida com vista a criar planos de intervenção que maximizem o rendimento individual e coletivo; a intervenção, trata-se da operacionalização propriamente dita, no microciclo de treino, onde no treino adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura. Dentro desta adaptação, a própria qualidade do feedback está ligada a qualidade de jogo, bem como o rendimento individual dos atletas (Castellano & Alvaréz, 2013).

2.2.1. Avaliação do treinador em treino e competição

Ao comportamento do treinador é atribuído um papel fundamental na modelação de potenciais efeitos físicos, sociais e psicológicos do envolvimento desportivo, podendo os mesmos assumir como benéficos ou prejudiciais (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004, citado por Rodrigues & Sequeira, 2017).

Nesse âmbito, e pela otimização e evolução das competências comportamentais do treinador, Pinheiro (2017, citado por Pinheiro et al., 2018) propõe o Método de Avaliação do Treinador e do Exercício – MaTE. Este método tem como finalidade avaliar o comportamento do treinador em dez âmbitos de intervenção, neste âmbito a Instrução e feedback, irá sobretudo perceber se o recetor percebeu bem a mensagem, como ele a recebeu? Com entusiasmo? Se melhora ou não o rendimento? Em treino é mais dirigida para quem, os que jogam ou os que não jogam? Têm um discurso mais voltado para a questão avaliativa ou prescritiva, ou então voltada para o lado negativo? Todas estas questões, e mais outras devem ser avaliadas e sobretudo respondidas com um aspeto criterioso, porque tudo é objeto da melhoria da performance do atleta, a forma como o treinador fala e transmite a mensagem, apelando a linguagem não-verbal, dá sobretudo uma enfâse totalmente diferente. Segundo Santos et al., (2014) afirmam que o processo de comunicação estabelecido em competição é um fator que influencia o rendimento dos jogadores e equipa. O treinador deverá ser sobretudo um gerador de climas favoráveis dentro do seio da equipa reforçando a liderança do grupo e a direção que o próprio grupo toma. Voltando a Avaliação do treinador MATE (Pinheiro, 2017, citado por Pinheiro et al., 2018), indica certos elementos:

- 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 transfere 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.

Segundo o mesmo autor, as avaliações destes aspetos poderão ser operacionalizadas recorrendo à filmagem do treinador em treino e em competição, pois o mesmo terá acesso ao seu comportamento no contexto real de atuação, conhecendo a forma como atua perante os diferentes cenários, o que poderá contrariar a perceção que o treinador tinha de si. Segundo Pinheiro (2017) poderemos, também, recorrer à realização de questionários sobre a perceção que os seus atletas têm do comportamento do seu treinador, bem como, através de um elemento externo com experiência no contexto desportivo, avaliar a liderança e comunicação.

Figura 1.Esquema do método de avaliação do Treinador e do Exercício (MATE)

2.3. Periodização do Treino

Tendo sempre em mente o processo de comunicação há que, acima de tudo, perceber que cada ser humano é único e com isso desenvolver técnicas distintas para o desenvolvimento. Segundo Araújo (2008) ser treinador é uma constante readaptação a todas as atitudes, competências e comportamentos, há que estar sempre atento acima de tudo, absorver o maior número de comunicação visual que o próprio treino nos faculta, o próprio treinador deverá acima de tudo preparar-se para momentos de gestão de situações imprevisíveis. Segundo Sarmento et al., (2014) o treinador tem a responsabilidade de planear todo o processo de treino com um modelo construtivo de forma a preparar a equipa para o período competitivo, ou de elevada competição. No entanto segundo o modelo de periodização de Matvéiev vão existir 3 blocos de trabalho distinguidos em período preparatório (em que construímos a base para todas as fases seguintes), período competitivo (em que existe manutenção de todas as qualidades anteriormente trabalhadas) e período transitório (um período de perda temporária de todas as qualidades desenvolvidas devido ao desgaste existente durante o decorrer de toda a época). No entanto mais a baixo vamos explorar todas estas fases de forma mais concreta.

Segundo Pinheiro et al., (2018), este período preparatório tem como principal componente a melhoria dos aspetos fisiológicos de todos os atletas, devido a um grande período de férias, sendo estes por norma nos futebolistas amadores entre 2-3 meses de descanso sem nenhuma prática física regular e nos futebolistas profissionais entre 1-1,5 mês, sendo que ambos os futebolistas quando se apresentam aos trabalhos de pré-época chegam com índices de reversibilidade, o que nos vai indicar que devemos trabalhar e acentuar primeiramente no trabalho generalista dos índices das qualidades físicas, acentuando no trabalho de força, velocidade e resistência preparando assim os atletas para o período competitivo. Há que denotar o leitor que este período se subdivide em duas grandes etapas: Etapa de preparação Geral (Segundo Pinheiro et al., (2018), “Almeja-se o desenvolvimento das qualidades físicas, suportando-se o trabalho em exercícios de carácter geral.”) e Etapa de Preparação específica (Segundo Pinheiro et al., (2018), “objetiva-se a transição para o período competitivo, dando lugar a um trabalho mais próximo da realidade competitiva.”).

Há que frisar que, para o mesmo autor, por este período ser de curta duração adota-se uma vasta gama de eixos para o desenvolvimento integral da nossa equipa de futebol. Assim existem 3 eixos:

O eixo fisiológico, que num primeiro momento deverá existir uma avaliação física inicial de forma a perceber como está e se move o corpo do nosso atleta, de forma a despistar desníveis a nível muscular (sempre que for possível elaborar um plano individualizado de acordo com as características e necessidades do mesmo) devido à reversibilidade existente na pré época, existe a necessidade de readaptar o corpo para o esforço a ser proposto, dando assim cargas sempre superiores ao treino anteriormente referido, respeitando o principio da sobrecarga progressiva, de forma a criar uma segurança para que não surjam lesões indesejadas. No entanto os mesmos autores referem que nos primeiros 3 dias deveremos apostar em aspetos mais técnicos, devido a menor sobrecarga a nível interno, bem como serem de uma intensidade e esforço mais reduzido e menos competitivo (realização de exercícios lúdicos, atividades aquáticas, banhos de contraste, crioterapia, alongamentos, entre outras, são algumas das estratégias que se pode utilizar para ter todo o plantel o mais fresco possível numa fase inicial).

O eixo tático por si só vai ser uma problemática constante segundo Pinheiro et al., (2018) passa pela cabeça do treinador passar a ideia a todos os atletas, bem como princípios e subprincípios que queremos que a equipa desenvolva em jogo. Um dos grandes influenciadores deste eixo é a dimensão e a capacidade de perceção da nossa realidade, da realidade onde o atleta está inserido, bem como de todos os intérpretes que teremos ao nosso dispor para a competição. Porventura todo este processo é camaleónico e situacional, devendo todos os treinadores segundo Manuel Sérgio (2013) estar insatisfeitos com o processo, permitindo assim continuar a construir toda a dimensão tática, sendo que todo este mesmo processo gira em base dos atletas que teremos ao nosso dispor bem como a capacidade de percepção para operacionalizar o treino em função da nossa ideia de jogo, sendo consolidada com a qualidade dos nossos atletas. O atleta deverá ser encarado como um projeto final, nunca um meio para atingir um meio nosso.

Por fim, mas não menos importante, o Eixo Grupal, que se apresenta como uma dimensão de extrema relevância numa equipa de futebol. É imperial que todos os jogadores criem um compromisso para com objetivos da equipa, que os coloquem acima dos seus objetivos individuais e que se sintam parte integrante do projeto da equipa. Só assim será possível exprimirem todo o seu potencial e combater a criação de subgrupos (Pinheiro et al., 2018). De acordo com Silvério e Srebro (2012), a coesão grupal é determinante para o sucesso de uma equipa de futebol, existindo um conjunto de atividades gerais e específicas que podem ser levadas a cabo com este propósito, nomeadamente dinâmicas de grupo através de exercícios no campo ou noutro contexto (atividades militares, atividades na natureza, jogos lúdicos), exercícios de *Team Building*, criação de Estágios onde se definem os lugares nos quartos ou os grupos que partilham as refeições (Pinheiro et al., 2018), promoção das refeições no clube sempre que possível, festejo dos aniversários de cada atleta em que o aniversariante se responsabiliza pelo bolo e as bebidas, entre outras. A propósito do tema da coesão grupal Daúto Faquirá, treinador de futebol profissional, *in* Manual para Treinadores de Futebol de Excelência, refere: "No primeiro estágio de início de época, é interessante fazer algumas atividades-extra que promovam a coesão, principalmente quando há muitos jogadores novos. A forma de nós virmos a conhecê-los, é fazermos alguma avaliação ao comportamento e à atitude desses jogadores em situações de maior dificuldade em que é preciso trabalho de equipa"

Segundo Pinheiro et al., (2018), o período competitivo indica que "(…)é encarado como um momento para manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida, procurando ligar as diferentes capacidades que foram desenvolvidas de forma compartimentada. Assim, o grande propósito é a criação de condições que permitiam o atleta exprimir, em competição, todo o seu potencial desportivo, acumulado no período preparatório.". Assim, o grande propósito deste momento é a criação de condições que levem o atleta a exprimir todo o seu potencial em competição acumulado no período preparatório.

Segundo Pinheiro et al., (2018), "(…)assume-me como o momento ideal para a perda temporária de forma desportiva, caracterizada pela diminuição do volume de treinos, objectivando-se uma recuperação física e mental do atleta."

Há que ter em consideração que no futebol moderno o tempo de período preparatório é cada vez mais reduzido e o período competitivo é cada vez maior, em prol do espetáculo e dos benefícios financeiros, neste caso, futebolísticos.

Segundo Vargas et al., (2017 citado por Gouveia, 2019) assenta que cada vez mais estamos num apaixonante desenvolvimento no treino dos desportos coletivos, que visa a sua separação das modalidades individuais, sendo que é importante assegurar que existem determinados conhecimentos do jogo que são melhores para o "homem desportista". Para conhecer um fenómeno é necessário decompô-lo e analisar as suas partes, porém a observação e controlo de cada parte é o caminho da ciência, pois deste modo é possível repetir cada fenómeno até que seja necessário para ser aprendido e facilmente automatizado, visando a melhoria do rendimento desportivo.

Segundo Tamarit (2013 citado por Gouveia 2019) afirma que esta linha de pensamento assenta que a periodização tática acarreta um desenvolvimento do modelo de jogo em função dos momentos do jogo, através da introdução de princípios de jogo que são hierarquizados e desenvolvidos ao logo da semana em que os aspetos de condição física estão associados às propriedades musculares (tensão, velocidade de contração e tempo de contração) sendo estes sempre trabalhados em função do jogador até sub-sub princípios. O morfociclo (representado pelo núcleo duro de todo o processo, uma espécie de representação micro da metodologia de treino que lhe está subjacente visa criar pela repetição sistemática da sua forma, uma adaptabilidade concreta, específica do jogar que se pretende. É concomitante o responsável pela articulação de sentido entre a ideia e o processo, tendo como fim o alimentar do crescimento de uma forma de jogar positiva, e o garantir da concreta dinamização da relação desempenho recuperação, para que a equipe se apresente fresca e espontânea em cada momento de competição.) semanal é orientada segundo alguns princípios metodológicos como o da hierarquização horizontal, o princípio das propensões, tendo como macro princípio o da especificidade, estando sempre dependente do jogo anterior e do próximo jogo. Segundo Gouveia (2019) também no seu livro assenta que apesar de existir vários modelos de periodização todos eles tocam em certos aspectos que se autodenominam cruciais nomeadamente na sua filosofia tal como terminologia, sendo estes:

➔ Distinção entre a dominância física a cada dia de treino.

➔ Existência de diferentes conteúdos a cada dia.

➔ Existência de um dia de recuperação passiva (Owen, Lago-Penãs, Gomez, Mendes & Dellal, 2017).

➔ Cargas de treino variável ao longo da semana, facilitando a adaptação fisiológica e indicando diferentes exigências de treino aos jogadores de várias posições (Owen et al., 2017).

➔ Existência de uma estratégia de *taper*, através da redução da carga nos dias que antecedem ao jogo (Owen et al., 2017).

2.4. Matriz Conceptual

No futebol a forma como queremos que a nossa equipa jogue está interligada com a nossa ideia de jogo, é o passar da beleza mental e perfeccionista para uma prática interligada entre o saber e a metodologia de treino que nos permita embelezar essa ideia. Segundo Frade (2013) "o todo é mais do que a soma das partes" criou-se a periodização táctica que visa perceber fenómenos complexos (como é o caso do futebol), da cibernética (ciência que estuda os mecanismos de comunicação e de controlo nas máquinas e nos seres vivos) e da sistémica (relativo a um sistema no seu conjunto) que visa sobretudo decompor todos estes factores e simplificar todos os nossos processos. Segundo o mesmo autor supracita mencionado afirma que a metodologia de treino deve estar associada a uma ideia de jogo, que de forma sistematizada deve ser organizada para se poder operacionalizar seja esta a nível sectorial, intersectorial e individual.

Esta mesma Segundo Carvalhal et al., (2015) a própria periodização táctica coordena o nosso próprio jogar e orienta o mesmo em especificidade, sendo a mesma um pilar fundamental em termos de questões tácticas, podendo-se aferir como base para todo o processo que confere sentido e funciona como a própria cultura interna de jogo que queremos para a nossa equipa. Neste tipo de metodologia é necessário aferir que todo o processo de

treino deve ser específico e dentro da nossa ideia de jogo, nunca desvirtuando os exercícios da mesma - tem que existir intencionalidade.

Para aquilo que temos em mente como Ideia de Jogo, temos que ter em lógica coerente de acção dando assim corpo à noção de Especificidade/relação permanente com o nosso modelo de jogo (Carvalhal et al., 2015).

Desta Periodização Táctica é emerso o conceito de Complexidade, definida pelos sistemas complexos, interligados e interagísseis entre si que visa promover a junção dos elementos com o meio, sendo que os primeiros dias irão se partir de um meio menos complexo para uma de complexidade superior. A mesma nunca poderá ser simplificável, devido a diferentes níveis de complexidade (Carvalhal et al., 2015).

Daqui podemos partir do grande princípio que o treino é algo ensinável constituindo um processo de médio a longo prazo, não se podendo aferir como algo de curta aprendizagem, sendo que o mesmo devido a sua complexidade apresenta muitos princípios e subprincípios da nossa ideia e forma de jogar, podendo aprender e adquirir saberes, bem como vivências que o próprio jogo e o treino nos transmite. Segundo Carvalhal et al., (2015) afirma a visualização que se aspira para a nossa equipa reforçando um jogo que por si já é fluído e continuo. Os treinadores enquanto criadores de todo o processo poderão até reduzir o treino com jogos reduzidos, mas é um reduzir em que nada empobrece a equipa, estando sempre presente o nosso modelo de jogo. Segundo o mesmo autor supracitado existe um entendimento que para a Periodização Táctica, a noção de complexidade visa o conjunto de interacções que o sistema como um todo promove em simbiose com os seus elementos sem nunca esquecer o meio que os envolve bem como todos os intervenientes.

Como forma de reforçar há que perceber que todo o processo é criativo, que não existe ideia nem certa nem errada, mas aquela que se torna circunstancial, camaleónica, imprevisível que se proporciona através de toda a complexidade que o jogo proporciona. Contudo, há que adaptar todo o nosso modelo aos objectivos propostos, tornando os exercícios específicos.

2.5. Matriz Metodológica

Não obstante da nossa metodologia do treino encontramos parte da nossa visão. É imprescindível que os nossos princípios metodológicos sejam de forma conjunta e interdependente, que se articulem entre si, obedecendo a lógica dos seus princípios:

- **Princípio de Progressão complexa-** Segundo Carvalhal et al. (2015) está relacionado com a distribuição dos Grandes Princípios, dos Subprincípios, tendo assim uma evolução linear (menos para mais) durante o próprio microciclo, e ao longo dos microciclos, tendo em consideração os novos problemas que vão surgindo na nossa equipa e respectiva evolução semanal. A nossa ideia e visão de Jogo poderá ser sempre considera um mito devido a se assemelhar a um ciclo infinito, sequencial e ineficaz, devido a que sempre que um dos momentos perder força, deveremos reforçar estas mesmas sub-dinâmicas. A nossa auto progressão nunca será linear, será sempre complexa devido ao próprio jogar que o mesmo transmite, devendo assim existir o *transfer* e a compreensão para apaziguar tais contextos com o que é o treino, procurando que através de momentos simples entendam e futuramente treinem as mesmas e evoluam para situações complexas. O treinador deverá assim ter a percepção de quando o atleta necessita de um estímulo maior dando enfâse ao princípio da Sobrecarga progressiva.

- **Princípio da Alternância Horizontal em especificidade:** Segundo Carvalhal et al., (2015) o objectivo de induzir adaptações ao longo de um Morfociclo (invariância metodológica) nas diferentes escalas (individual, Sectorial, intersectorial e Colectiva) e respectivas interacções, através de uma lógica processual de forma é fazer emergir os padrões de jogo específicos. Assim não sobrecarregamos as estruturas solicitadas no nosso Jogar (relação e interacção entre Grandes Princípios e Sub Princípios), da mesma forma nos diferentes dias do Morfociclo – relação entre o tipo de esforço e recuperação.

As contracções musculares podem-se caracterizar (por poderem assumir diferentes dominâncias): - Tensão de contracção; duração e velocidade da mesma.

Conclui-se que no caso da duração da contracção muscular importa referir que se trata do padrão de intermitência da interacção, a união entre a tensão da contracção muscular e a

velocidade da contracção muscular é uma duração que acontece pela maior densidade do padrão de contracção implicado num jogar. Também é uma duração que emerge pelo acumular dessas contracções e não pelo prolongar ou perpetuar a contracção muscular propriamente dita. No jogo de futebol elas interagem criando uma Dinâmica que lhe é característica- uma forma de jogar faz emergir uma Dinâmica Específica assim como os nossos Princípios de Jogo e respectivas interacções também fazem emergir sub-dinâmicas Específicas. Um exercício de Futebol relacionado com a nossa Ideia faz emergir a interacção destes três tipos de contracções musculares de uma forma particular. Podemos direccionar os exercícios (e princípios, e subprincípios...) para incidir a dominante do tipo de contracções mais numa característica ou mais noutra, criando sub- -dinâmicas de esforço diferentes.

- **Princípio das Propensões -** Este Princípio Metodológico tem como objectivo criar contextos em que a densidade do ou dos Princípios que pretendemos treinar apareçam como regularidades, de forma a fazer emergir o jogo que desejamos para a equipa. Devemos incidir na (s) Sub dinâmica (s) que pretendemos reforçar.

2.6. O Microciclo de treino

No paradigma do futebol atual, a autodenominação de microciclo assenta numa soma de Unidades de Treino que dão forma e criam desta uma maneira de jogar de maneira a assegurar os objetivos propostos pelo treinador assentando assim na criação de uma maneira de jogar. O próprio microciclo vai assegurar que estas mesmas UT se realizem por vários dias indo assim de acordo a semana do calendário, devido ao regime habitual da própria vida seja dos atletas profissionais bem como daqueles que não o são.

Seguindo a linha de pensamento de Pinheiro et al., (2018) a ideia e a forma de visualização de um microciclo variam entre 2 a 4 dias.

Segundo Pinheiro et al., (2018), é possível identificar os vários tipos de microciclo sendo estes:

- **Microciclo de readaptação ao esforço**: Segundo Pinheiro et al., (2018), estes mesmos autores assentam que "deverá ser utilizado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade acomodar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos. Assim, preconiza-se a realização de exercícios que apelem ao treino de aspectos técnicos e tácticos, tendo cuidado na intensidade através da manipulação de variáveis como o espaço, número, tempo e repouso. Apelamos particularmente à necessidade de articular harmoniosamente o tempo de exercício e de repouso, possibilitando a recuperação fisiológica e mental dos atletas. Apesar de este microciclo revelar particular atenção aos aspectos fisiológicos, o trabalho incidirá desde os primeiros dias na implementação de um determinado modo de jogar, apesar disso, sem negligenciar o natural processo de adaptação."
- **Microciclo:** Carvalhal et al., (2015) considera que o Microciclo ou Morfociclo (denominação atribuída pelos seguidores da Periodização Táctica) não é mais do que o espaço temporal entre dois jogos. Para Pinheiro (2017), ao conjunto de Unidades de treino e competições realizados ao longo de uma semana (7 dias), dá-se o nome de Microciclo. Desta forma, durante a semana, no treino, procura-se desenvolver as dinâmicas individuais e colectivas, no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte (Carvalhal et al., 2015). Para Frade (2013), o Morfociclo deve contemplar também a recuperação e o esforço do desempenho,

uma vez que os jogadores só devem ter preocupações aquisitivas em três dias da semana. De outra forma, os jogadores entrarão em estados de fadiga e não vão imprimir o dinamismo que nós desejamos nem o seu nível de concentração será o pretendido. Segundo Frade (2003) "se eu jogar de quarta-feira, sábado e quarta-feira… nesse caso, para mim, microciclo é quarta-feira e sábado" (ou seja, dois microciclos integrados numa semana). "Mas, se por acaso, os jogos forem de domingo a domingo, o microciclo é evidente que é o ciclo mais pequeno entre dois jogos. Os jogos é que são o referencial para a utilização acertada daquilo que tem de estar antes e daquilo que tem que estar depois" com isto a que avaliar e reavaliar a nossa forma de abordar o próprio microciclo.

- **Macrociclo:** Segundo Oliveira (2004b), corresponde a toda a época desportiva. Esta encontra-se dividida em três períodos: Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório.

- **Mesociclos:** Segundo Leite et al., (2016), corresponde ao encadeamento de microciclos com o intuito de se atingir um ou mais objectivos específicos. É um ciclo de treino a médio prazo. A sua duração pode variar entre 4 e 6 semanas. (Matvéiev, 1991).

- **Microciclo introdutórios:** Segundo Pinheiro et al., (2018), os autores assentam que "estão orientados para a introdução do organismo do desportista num trabalho de treino intenso. Utilizam-se com frequência na primeira etapa do período preparatório, preconizando um baixo nível de cargas a aplicar-se"

- **Microciclo de Choque**: Segundo Pinheiro et al., (2018), neste tipo de microciclo a que frisar que os atletas terão "um elevado volume de trabalho e um nível de cargas, objectivando estimular processos de adaptação do organismo e a realização dos principais objectivos de preparação técnico-táctica, física e psicológica. Utilizam-se na segunda etapa do período preparatório e também no período competitivo."

- **Microciclo de Recuperação:** Segundo Pinheiro et al., (2018), o supra-sumo deste microciclo é visar a recuperação dos atletas porque tal como os autores defendem "utilizam normalmente no final de uma série de microciclos de choque ou após um período intenso de competições. Tem como finalidade assegurar um desenvolvimento dos processos

de recuperação e adaptação, explicando-se a sua reduzida carga total e a ampla aplicação dos meios de repouso."

- **Microciclos de Aproximação:** Segundo Pinheiro et al., (2018), a que relembrar que o grande objectivo deste microciclo é tal como os autores dizem "preparar directamente o atleta para a competição e o seu conteúdo é diversificado, dependendo do sistema de aproximação dos desportistas á competição. Assim, os primeiros três microciclos de aproximação normalmente preconizam uma preparação especializada para as competições com uma carga total e volume de trabalho geral relativamente baixo, todavia, com uma elevada especialização."

- **Microciclo Uni Competitivo/Padrão:** Segundo Pinheiro et al., (2018), a que ter em consideração que os autores assentam que este microciclo é o mais "utilizado pela maioria das equipas e traduzem-se num conjunto de Unidades de Treino (5/6UT) culminando com um jogo no final de semana. O jogo poderá localizar-se no Sábado ou no Domingo, porém, poderá ter lugar numa 2ºFeira ou 6ºFeira.".

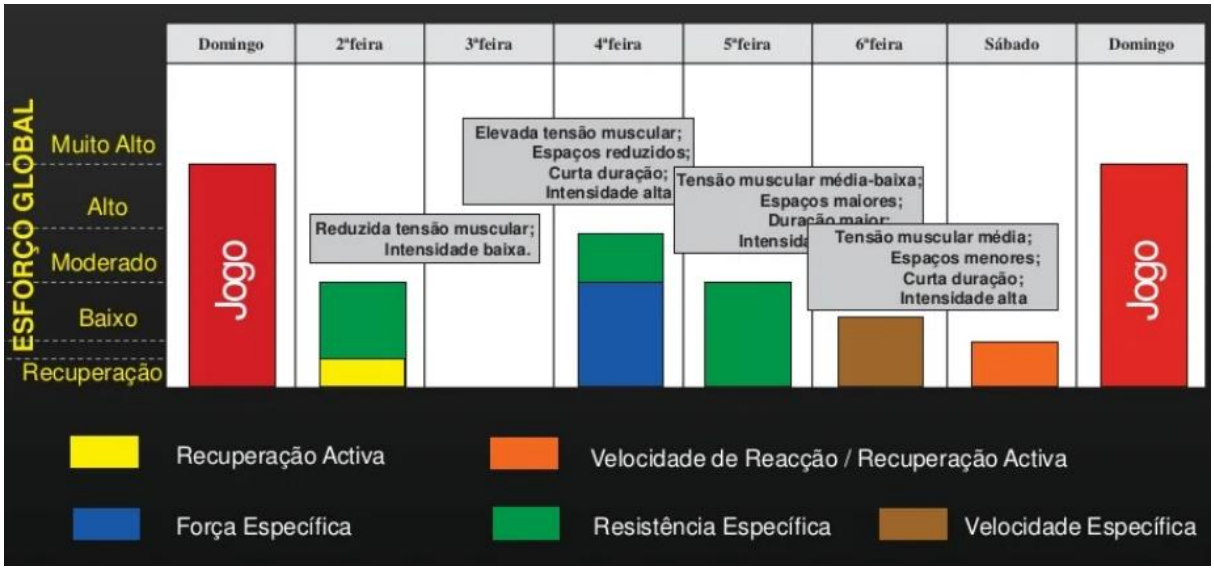

Figura 2. Elaboração de um Microciclo Unicompetitivo (segundo por Aroso et al. 2014)

- **Domingo (Dia de Jogo):** Segundo Carvalhal et al., (2015) todos os microciclos devem ser produzidos para obter o máximo rendimento dos nossos atletas neste mesmo dia. A sua estruturação deverá ter sempre em consideração a carga (nível físico e mental) entre o jogo anterior e o próximo. Desta forma o microciclo deverá ter como objetivo principal recuperar (nos 2 primeiros dias), no entanto sempre preparando a forma de jogar para o jogo posterior. Com tudo isto há que considerar que de semana para semana todas estas variáveis vão se alterar devido a cargas diferenciadas que irá assim influenciar os microciclos seguintes.

- **Segunda-Feira (+1 após o jogo):** Segundo Pinheiro et al., (2018) do ponto de vista global é quase consensual e faz todo o sentido que o descanso seja no dia pós jogo, dando enfâse a critérios de recuperação mental em comparação com a recuperação psicológica.

- **Terça-Feira (+2 após o jogo):** Segundo Pinheiro et al., (2018), temos que frisar que diferentes atletas necessitam de diferentes estímulos e com isto haverá a necessidade de recuperar quem jogou mais e aplicar um estímulo similar ao do jogo a quem jogou menos, recorrendo assim a diferentes formas de abordar o mesmo, utilizando ao nosso dispor alguns jogos lúdicos (futvolei, ou mini competitivos) bem como os jogos reduzidos e condicionados. Segundo Carvalhal et al., (2015), apesar de estarmos num contexto em que deveremos abordar a recuperação dos nossos atletas, sobretudo devido aos níveis de glicogénio se situarem baixos, deveremos abordar os nossos subprincípios com intensidades elevadas mas com curtos tempos de momentos activo, com os intervalos completos, atendendo assim as necessidades redutivas da própria velocidade, tensão e duração das contracções. Os jogadores que não jogaram necessitam de um treino/estimulo totalmente diferenciado porque precisam de estímulos perto do jogo, nunca menores do que isso. Sendo assim há que tentar integrar tudo e todos sem nunca fazer ver que existe privilegiados neste contexto, sendo assim uma das alternativas é utilizar esses mesmos atletas com forma de apoio, sendo assim a solicitação muscular mais reduzida, mas com um estímulo similar.

- **Quarta-feira (-4 até ao jogo):** Segundo Carvalhal et al., (2015) após 3 dias do jogo em que é aplicado um grande estimulo e quebra a hemóstase de forma grave, não é

interessante sobrecarregar ainda mais o sistema nervosa central, devendo assim o treinador preocupar-se apenas em utilizar jogos reduzidos, apelando a grande velocidades de contracção, com curtas durações mas com elevada tensão, sendo por isso passível de ser aplicado uma grande variedade de saltos, remates, contexto de choques, mudanças de direcção, entre outras variáveis. Segundo Carvalhal et al., (2015) há que treinar com propósito, no entanto a que fazer apenas agir e não pensar com complexidade, individualizando o mais possível, mas acautelar sempre que possível.

- **Quinta-feira (-3 até ao jogo):** Segundo Carvalhal et al., (2015) devemos considerar o pensamento mais macro, com enfâse em padrões de organização coletiva, aproximando o treino o mais possível da própria competição - todo o contexto deverá ser voltado para elevadas durações de contração, com tensão e velocidades mais reduzidas do que a sessão anterior, aumentando aqui assim a complexidade, aproximando o treino o mais possível do que é o jogo, tendo um desgaste emocional bastante elevado. Considera-se um elevado número de jogadores no próprio exercício com espaços grandes. O desgaste neste treino é bem semelhante ao que o jogo nos irá trazer e por isso é importante ter cautela nos pormenores, dando enfâse a tempos de descanso suficientes para manter uma qualidade elevada no treino. O pretendido é causar tal fadiga que desponte uma curva de super compensação tal efectiva que leve o atleta ao jogo na melhor forma possível.

- **Sexta-feira (-2 até ao jogo):** Este é o dia de aposta forte na componente estratégica, com pouca exigência física e mental, tendo elevada descontinuidade no processo. Segundo Carvalhal et al., (2015) é importante privilegiar processos regenerativos tendo em consideração o dia anterior, as tensões continuam elevadas bem como a velocidade. No entanto a duração tende a ser bastante reduzida, dando enfâse a esquemas tácticos bem como movimentos e zonas que teremos que accionar uma pressão mais efetiva, ou seja, tende a ser um dia em que se assimila por ter uma parte mais aquisitiva em que tanto o espaço como o número de jogadores é reduzido. O diferencial é sobretudo trabalhar processos que foram anteriormente trabalhados, acentuando a descontinuidade com bastantes intervalos entre contextos de exercitação (Pinheiro et al., 2018).

- **Sábado (-1 antes do jogo):** Dentro da nossa realidade o mesmo dia não é utilizado em contexto competitivo, mas sempre que foi possível vivenciar em contexto de pré-época - existe uma forte preocupação com a componente estratégica com foco ainda mais incisivo em zonas de pressão bem como esquemas tácticos segundo (Pinheiro et al., 2018).

Microciclo Pluri Competitivo- Segundo Pinheiro et al., (2018) designa-se este tipo de microciclo devido ao surgimento de dois meios competitivos na mesma semana, sendo por norma um no meio e outro no final da mesma. A principal preocupação de qualquer treinador, não é só preparar o próximo jogo, sobretudo clarifica-se pela recuperação fisiológica dos mesmos.

MICROCICLO PLURI COMPETITIVO							
Domingo	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ª feira	Sábado	Domingo
Competição	Recuperação Activa	Velocidade de reacção Recuperação activa	Competição	Recuperação activa	Velocidade específica Recuperação activa	Velocidade de reacção Recuperação activa	Competição

Figura 3. Elaboração de um Microciclo Pluricompetitivo (segundo por Pinheiro et al. 2018)

Microciclos Extraordinários- Segundo Pinheiro et al., (2018) estes mesmos surgem em períodos de paragem de campeonato, sendo o tempo ideal para assimilar o nosso Modelo de Jogo que não estejam bem assimilados bem como colmatar défices do mesmo. O mesmo Microciclo pode surgir para potencializar aspetos físicos individuais ou grupais, bem como para ser um mote para a recuperação de lesões de alguns indivíduos. Alguns treinadores optam também por permitir um menor número de treinos dando assim enfâse a parte psicológica do Atleta.

2.7. O Modelo de Jogo

O modelo de jogo é um conjunto de princípios que dão origem a própria identidade de equipa e organização da mesma.

Segundo Pinheiro e Baptista (2013) o sistema tático não pode ser confundido com modelo de jogo, já que este vai ser um elemento constituinte do modelo de jogo que irá de encontro aos princípios de jogo. Há que denotar o leitor que segundo Pinheiro e Baptista (2013) o mesmo modelo irá sempre depender dos jogadores que terá pela frente e todo o seu contexto cultural, bem como todas as vivencias experienciadas por parte do treinador na prática desportiva que irão influenciar e modificar toda a forma de pensar, analisar e criar soluções por parte do treinador. Também há que ter em mente que as ideias dos adjuntos bem como o feedback que a aplicação da nossa ideia é absorvida por parte dos atletas, pode e deverá modificar toda a parte integrante do treino. Segundo Pinheiro e Baptista (2013) afirmam que "A expressão máxima do Modelo de Jogo atinge-se quando num dado momento do jogo, todos os atletas "pensem" da mesma forma, agindo em conformidade com aquilo que pensaram."

Através de todas as complexidades que vão aparecer dentro de campo sejam elas posicionamento tático, adversário, relação com bola e os 4 princípios de jogo (Organização ofensiva/defensiva e transição defensiva e ofensiva), a ideia de jogo que vai dar origem a este mesmo modelo terá de ser repartida nestas fases trabalhadas posteriormente em campo com essa mesma intencionalidade.

Os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios articulados entre si são representativos de cada momento de jogo, criando uma organização funcional própria e reveladora da identidade de uma equipa (Azevedo, 2011). Os jogadores procuram as soluções mais adequadas aos problemas do jogo, utilizando um conjunto de regras orientadoras da sua ação, que são os princípios do modelo de jogo (Garganta & Pinto, 1998).

Segundo Hennessey e Noguera (2005), deve o modelo de ação promover o desenvolvimento das capacidades individuais em grupo e as do grupo no indivíduo, devendo aumentar a capacidade de os indivíduos transformarem as suas interações, de forma a provocar a oportunidade de criar novos e diferentes cenários de vida, num processo contínuo

de transformação e evolução. Para Cano (2009), um modelo de ação deve reger a execução das ações coletivas, com base na mesma interpretação dos sucessos e das possibilidades que surgem do mesmo.

Segundo Carvalhal et al., (2015) na medida que a Periodização tática se origina como um processo com um objetivo de jogar específico, devemos assim construir a nossa própria maneira de jogar, fazer e desenvolver a nossa ideia tendo em conta sempre 4 momentos cruciais:

1. Organização ofensiva;
2. Transição ataque-defesa;
3. Organização defensiva;
4. Transição defesa-ataque;

Para cada princípio tem de se interrelacionar que existe uma conexão entre atletas e ideia de jogo, sendo este principio o inicio de uma interacção que não pode ser controlada devido ao "caos" que se torna o jogo, tornando-o não sequencial apresentando um fluxo continuo e pouco maleável. Existindo assim a consideração de uma articulação de sentidos nestes momentos de jogo, criando assim a nossa identidade.

Segundo Carvalhal et al., (2015), existirá sempre uma objectividade entre os momentos de exercitação, que visam sobretudo promover aquisições, adaptações e desenvolvimento de habilidades tanto colectivas como individuais, encaminhando o atleta para o nosso jogar específico, respeitando o caos e a fluidez do mesmo. O próprio visa estabelecer uma relação entre o esforço e a recuperação do mesmo, potenciando a criação de padrões. Mesmo existindo caos existe uma ordem sequencial entre os próprios momentos de uma equipa que está em Organização ofensiva que leva a uma transição defensiva, que com tempo suficiente leva a que a mesma se Organize Defensivamente e tendo sucesso. Surge assim uma recuperação e uma transição ofensiva - existe assim fluidez e conexões tal como Carvalhal et al., (2015) sugere.

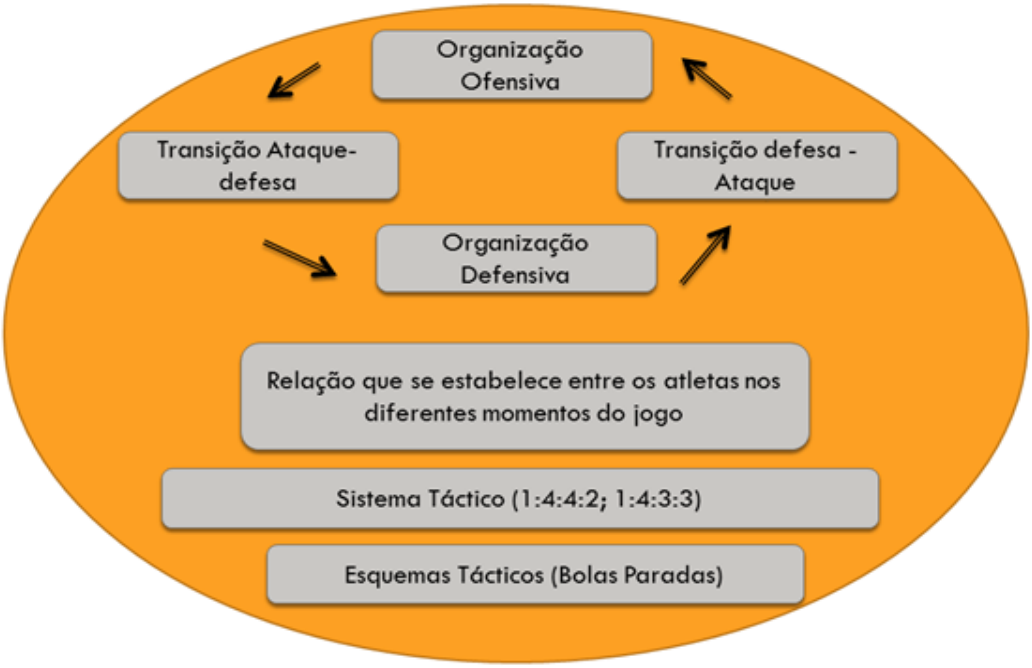

Figura 4. Elaboração modelo de jogo (elaborado por Pinheiro e Batista 2013)

2.8. Classificação dos métodos/exercícios de treino

A temática da classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos e reflexões dos mais de diversos autores na tentativa de uniformizar a terminologia, facilitando a comunicação da comunidade conectada ao treino desportivo de futebol. No entanto, esta não é uma matéria sobre a qual se chegue facilmente a um entendimento ou consenso global. Os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu quotidiano diário são imensos, existindo uma variabilidade enorme de opções, não havendo, portanto, uma fórmula única e correta de abordar o treino desportivo no jogo de futebol. Percorrendo alguns autores conseguimos classificar os exercícios de treino existentes. Segundo Bragada (2000), vários autores da Teoria Geral do Treino Desportivo têm tentado classificar os exercícios. Para Manno (1990) os exercícios no desporto podem ser classificados segundo vários critérios, como a finalidade (desenvolvimento da resistência, da força, etc.), pela globalidade ou pelas zonas musculares implicadas, ou então, com base na afinidade que exige entre o rendimento desportivo e o exercício escolhido. Bragada (2000) resume o anteriormente referido ao afirmar que é necessária uma classificação racional e funcional, na qual os exercícios se associam aos fins e objetivos do treino, no contexto que realmente os justifica - o da respetiva modalidade. Ainda Bragada (2000) para a classificação dos exercícios tem por base três critérios de referência, o exercício específico da competição (modalidade), forma interna: características particulares do sistema neuromuscular e metabólica e a forma externa sequência dos movimentos, classificando os exercícios:

1- **Competitivos -** Prática das competições em condições reais ou simuladas;

2- **Específicos -** Formas externam muito similares à sequência de movimentos competitivos, mas que apresentam desvios nas características de carga e/ou apenas abordam alguns elementos ou combinações complexas da competição. Podem privilegiar aspectos condicionais, coordenativos ou tácticos;

3-**Dirigidos:** Solicitam os grupos musculares responsáveis pelo rendimento competitivo, e/ou as capacidades coordenativas que lhe estão na base;

4- **Gerais -** Todos os restantes não compreendidos nas situações anteriores.

Queirós (1986) definiu a seguinte classificação de exercícios tendo em atenção um conjunto de reflexões de outros autores, no domínio específico do treino de futebol:

- Os Exercícios fundamentais são todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental; ou seja, são todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização (obtenção de golo) representa no domínio das tarefas definidas, a meta fundamental a atingir. Este tipo de exercícios contempla três formas fundamentais distintas:

i. Forma Fundamental I – ataque sem oposição sobre uma baliza;

ii. Forma Fundamental II – ataque contra defesa sobre uma baliza;

iii. Forma Fundamental III – ataque contra defesa sobre duas balizas.

- Os exercícios complementares são todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou a estrutura organizadora da actividade, não incluem como estrutura de base fundamental a finalização; estes exercícios podem ser ainda caracterizados:

i. Formas integradas – são exercícios que incluem elementos de dois ou mais factores de preparação;

ii. Formas separadas – são aqueles que incluem elementos de um factor de preparação e se desenvolvem fora das condições de jogo

Tabela 1. Seleção dos exercícios fundamentais (segundo Queiroz 1986)

Exercícios Fundamentais	Forma Fundamental	Estrutura e Organização
Construção das acções ofensivas X Impedir a construção das acções ofensivas	III	Gr + A X D + Gr
Criar situações de finalização X Anular as situações de finalização	II	A X D + Gr
Finalização X Impedir a finalização (Defesa da baliza)	I	A X 0 + Gr

Construir uma classificação metodológica universal pode ser uma tarefa muito complexa mas de elevada utilidade. A tabela abaixo apresentada representa algumas dessas tentativas realizadas por vários autores ao longo dos últimos anos:

Tabela 2. Classificação metodológica universal

Autor	Ano	Categoria	Subcategoria
Wade (1976) cit. Queiroz (1986	1976	- Introdutórios - Grupo ou classe - Jogo	
Worthington (1980) cit. Queiroz (1986)	1980	- Treino técnico com bola - Treino funções - Treino fases (sectores) - Treino de Jogo (jogos reduzidos)	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit Queiroz (1986)	1984	- Introdutórios - Superiores	Atividades Individuais (jogador/bola)
Queiroz	1986	-Fundamentais (finalização é factor fundamental) -Complementares (finalização não é factor fundamental)	-Fundamental: Ataque x 0 + GR -Fundamental.II: Ataque x Defesa + GR -Fundamental III: GR + Defesa x Defesa + GR Integrados Separados
Corbeau	**1986**	- Simples - Intermédios - Complexos - Jogos Aplicação	
Castelo	**1989**	-Competição -Especiais - Gerais	Propriamente Ditos Adaptados
Castelo	**1989**	-Técnicos	

		-Tácticos -Físicos	
Godik & Popov	**1996**	-Especializados -Não especializados	Situacionais Estandardizados
Cook	**2001**	-Correcção do posicionamento das acções tácticas -Técnicos, descontextualizados das situações de jogo - Jogo Condicionado -Aumento do número de repetições na unidade de treino - Circulações Tácticas -Potenciação do comportamentoTécnico - Táctico específico do jogador dentro da organização táctica daequipa -Potenciação das fases de Jogoofensiva e defensiva - Situações de jogo	
Castelo	**2003**	- Preparação Geral (sem utilizaçãoda bola) - Específico de preparação geral (sem finalização) - Específico de preparação (comfinalização)	
Castelo	**2004/2006**	-Descontextualizados -Conservação posse bola -Organizados em Circuito - Lúdico – Recreativos - Concretização do Objectivo doJogo - Meta especializados - Padronizados - Sectores - Situações Fixas de Jogo	

		- Competitivos	

Analisando a tabela, podemos observar que as formas de classificação dos exercícios ao longo da história do treino desportivo de futebol pelos mais diferentes autores, são suportadas por diferentes categorias e regidas segundo diferentes critérios. Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação, irá ser utilizada a taxonomia proposta por Castelo (2009). Segundo este, foi sua intenção, com a construção desta taxonomia, classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol. Estabelecendo e respeitando simultaneamente um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo (Castelo, 2009). Nesta classificação dos métodos de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (leia-se aproximação à realidade competitiva) (Castelo, 2009).

São assim considerados nesta taxonomia:

2.8.1. MPG (métodos/exercícios de preparação geral)

Segundo Castelo (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral, estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2009). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

- Resistência (Aquisição /Processos de Recuperação – Regeneração);
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade;

Neste âmbito relacionado exclusivamente com a dimensão física, consideramos de igual forma as inter-relações entre as várias capacidades, como por exemplo: a força de resistência, velocidade resistente, etc. Enquadramos igualmente nesta família as questões relacionadas com a coordenação, com o equilíbrio e ritmo/cadência motora (Castelo, 2009). No presente trabalho para efeitos de recolha de dados, serão ainda diferenciados e distinguidos os exercícios de preparação geral referentes aos processos de mobilização articular (Ativação/preparação inicial do organismo para a parte principal do treino).

2.8.2. MEPG (métodos/exercícios específicos de preparação geral)

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Todavia, abrindo-se esta possibilidade, jamaisserá realizada de forma imediata e espontânea - será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias, predeterminadas para posteriormente usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo (Castelo, 2009). Existem quatro tipos básicos de MEPG: (1) aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), (2) manutenção da posse de bola, (3) organizados em circuito e (4) lúdico/recreativos.

2.8.3. Aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (descontextualizado)

Estes métodos de treino são conceptualizados e operacionalizados através de um conjunto de decisões/ações específicas que são realizadas sem terem em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol estabelece e desenvolve (Castelo, 2009). Estão relacionados fundamentalmente com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas de base que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição.

2.8.4. Manutenção da posse de bola

Os métodos de treino para a manutenção da posse de bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/ação emergentes no jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar (Castelo, 2009). Não havendo possibilidades imediatas de atacar a baliza adversária, os jogadores e a equipa deverão ter a capacidade de manter a bola em seu poder, pautando as suas decisões/acções pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo de forma a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direcção da sua baliza. Este tipo de métodos desenvolve-se sobre as seguintes subdivisões:

Tabela 3. Subdivisões dos métodos de treino manutenção posse de bola (Adaptado Castelo, 2009)

MEPG	Categorias	Descrição
Manutenção deposse de bola	**Espaço reduzido**	Áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas (Fomento da relaçãovelocidade/ Qualidade de decisão / execução
	Espaço regulamentar	Próximo das condições reais de jogo /Espaços específicos – direccionalidadedos comportamentos
	Métodos de jogo	Objetivos intermédios – acesso a espaçosespecíficos – Possibilidade de concretização objetivo do jogo
Variantes		
Manutenção		**Objetivos tácticos múltiplos**
Objetivo do exercício encerra-se na manutenção da posse de bola dentro de um mesmo espaço dejogo		Pretende-se que o sucesso obtido na manutenção da posse de bola seja um objetivo intermédio do exercício para posteriormente atingir o sucesso na sua finalidade fundamental

2.8.5. Organização em circuito

Os métodos de treino organizados em circuito têm na sua matriz fundamental o desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares. Do ponto de vista técnico, técnico-tático e físico, são cumpridas em torno de um espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que este é realizado (Castelo, 2009). As tarefas a realizar durante o circuito poderão ser individuais ou grupais, mais ou menos complexas do ponto de vista tático-técnico ou mais ou menos exigentes do ponto de vista fisiológico.

2.8.6. Exercícios Lúdicos

Estes métodos de treino têm na sua raiz lógica estrutural e funcional a criação de um sentido de tensão modelada (em termos energéticos, emocionais e sociais) de carácter individual e grupal, uma vez que se formula, na maior parte dos casos, em situações "jogáveis" e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse "jogo" não é o resultado numérico atingido (vitória ou derrota), mas sim o momento vivido. Com isto pretendem-se fomentar as relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores, apelando ao seu lado emocional inerente à sua dimensão humana (Castelo, 2009).

2.8.7. Métodos específicos de preparação

Segundo Castelo (2009), os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Ora, como o grau de mobilização desses recursos depende predominantemente do nível de adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, este processo consubstanciará uma maior ou

menor pressão sobre os mecanismos de adaptação individual e coletiva. Individual, porque mobiliza os fatores de ordem fisiológica, psicológica e motora. Coletiva, porque envolve factores de carácter estrutural, funcional e relacional (modelo de jogo adoptado) (Castelo, 2009). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuamna sua concepção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol.

Existem seis tipos básicos de MEP:

(1)Finalização (também denominados para a concretização do objectivo do jogo);

(2)Potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Meta especializados);

(3)Desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (Também denominados de padronizados);

(4)Sincronização das acções dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interacção com os demais sectores da equipa (também denominados de sectoriais e intersectoriais);

(5) Desenvolvimento dos esquemas tácticos;

(6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

2.8.8. Exercícios de Finalização

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da acção táctico/técnica de remate, que é simplesmente a acção mais importante do jogo de futebol. Desenvolvem-se assim contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009). Podemos classificar este tipo de métodos perante as seguintes subdivisões:

Tabela 4. Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objectivo do jogo) (adaptado de Castelo, 2009)

MEP (Tipo)	Categorias	Descrição
Finalização (Concretização do objetivo do jogo)	**Individualizados**	Potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate à baliza, para concretização do golo, sob condições de reduzida complexidade; Podem ser precedidos de trabalho físico
	Após CombinaçãoTática	A ação final de remate à baliza para concretização dogolo, é preenchida por combinações táticas simples, diretas que representam a articulação/interação de um grupo de jogadores perante contextos situacionaisparciais do jogo
	Circuito	Desenho padronizado de um conjunto de estações comportando ações e comportamentos diferenciados ousemelhantes, mais ou menos complexos, que objectivam a finalização, e que os jogadores têm de realizar continuamente, com tempos de recuperação curtos e ativos, assegurando uma elevada densidade desolicitação motora/mental.
	Nº reduzido de jogadores e espaço	Criação de contextos de treino competitivos e motivantes, que devido à sua reduzida área de jogo ereduzido número de jogadores, potencia as decisões/ações de finalização em situações de complexidade aumentada

2.8.9. Potenciação das missões tácticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Meta especializados)

Todas as equipas promovem uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas Leis do jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das acções individuais e coletivas durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009). Pretende-se através da utilização destes exercícios potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa, criando a perspetiva de que o atleta tenha um elevado tempo de prestação motora no que conta a realização de movimentos/gestos técnicos específicos desta mesma modalidade, como por exemplo passe, remate, receção, drible e até aspetos técnico-táticos específicos do jogo, que são de todo aspetos que implementam impacto fisiológico. Há que ter em conta que nos jogos reduzidos e condicionados (meta especializados) aplica-se muito a componente física, devido a realização de sprints repetidos, mudanças de direcção e muitas disputas de bola.

O impacto e aprendizagem que os atletas irão receber através dos exercícios meta-especializados vão muito além da melhoria táctica. Podemos assim afirmar que existe uma melhoria do próprio sistema anaeróbio e aeróbio, devido aos mesmos implementarem uma grande panóplia de aspetos que fazem aumentar o rendimento no futebol, a utilização destes mesmos simulando o jogo formal, tal como Owen et al., (2012 citado por Gouveia 2019) afirma “ (reportam melhorias em vários parâmetros do sistema aeróbio e também anaeróbio após uma intervenção que consistiu na aplicação de JR com GR+3 VS GR+3 em jogadores profissionais)”. Concluindo que apesar dos testes terem sido feitos em jogadores profissionais e amadores houve diferenças no que diz respeito as respostas fisiológicas, técnicas e táticas. Há que frisar que na aplicação de JR os jogadores amadores tiveram uma percentagem mais reduzida de passes bem-sucedidos, registando valores superiores de perceção subjetiva de

esforço e concentração de lactato, perderam um maior número de bolas e percorreram uma distância menor em *sprint* e corrida de alta intensidade, o que demonstra a necessidade de todas as condicionantes do exercício terem de ser modificadas ou adaptadas sempre consoante o escalão etário e o nível competitivo a que se inserem, tendo sempre em consideração o espaço, regras, objetivos e número de jogadores a utilizar.

Podemos ter em conta que uma eficiente utilização dos JR leva a uma melhoria da performance e capacidade aeróbia e performance de jogo em jogadores de futebol, porque quando comparados com o treino de corrida intervalado, não foram encontradas diferenças significativas entre ambos os treinos, sendo que Dellal et al., (2008, citado por Gouveia 2019) afirmam que "jogos 2 VS 2 e 8 VS 8 com Guarda-Redes induziram uma resposta de frequência cardíaca idêntica do que vários exercícios intermitentes de corrida, isto é, 5-20 segundos (esforço-recuperação) a 120% VO2Máx e 30-30 segundos a VO2Máx com recuperação passiva." Tendo estes dados em consideração, cremos que os vários formatos de JR levam a uma melhoria eficaz de desenvolvimento de todas as características acima mencionadas.

No entanto estes meta-especializados poderão ser afectados por estas componentes:

Intensidade: Há que ter em conta que Owen, Wong, Paul e Dellal (2014, citado por Gouveia 2019) "apontam os JR irão sempre apontar para intensidades superiores a 85% da frequência cardíaca máxima em 4 VS 4 quando comparados com jogos de carácter mais formal em que as diferenças apresentadas são na atenuante da velocidade de deslocamento. O carácter mais formal os atletas apresentam uma maior velocidade máxima, sendo que nos JR a grande evidência é que como Dellal, Hill-Haas, Lago-Peñas e Chamari (2011c citado por Gouveia 2019) afirmam apesar de a velocidade não ser mais elevada os atletas apresentam uma maior percentagem de Sprints do que no jogo formal, nos profissionais varia entre 14.5%-17.8% e nos amadores entre 13.6%-16.3%.

Para Fanchini et al., (2010 citado por Gouveia 2019) teremos em conta que para regular a intensidade do exercício, um dos grandes fatores condicionantes irá ser o tempo. Tendo isto em conta, é-nos apresentado que um aumento da duração do exercício de 2-6

minutos, a intensidade diminui devido ao surgimento de fadiga nos atletas, não tendo implicações nas ações técnicas desempenhadas.

Espaço: O espaço é um dos fatores com maior preponderância para o sucesso e insucesso do exercício de treino, sendo que apresenta uma preponderância crucial no direcionamento de determinados comportamentos sendo este formato de importância fundamental depois para um *transfer* dentro de um formato mais alargado do que é o jogo.

Nos JR o espaço individual assume-se com elevada preponderância, sendo que Parlebas (2001 citado por Gouveia 2019) afirma que a área referente é a área total a dividir sobre o número de jogadores. Há que ter em consideração que Rampinini et al., (2007 citado por Gouveia 2019) assume que com o aumento da área de jogo individual maior, vai existir tendencialmente um impacto fisiológico e físico superior bem como um aumento da PSE (Perceção subjetiva de esforço) devido também a observação de comportamentos motores com menor regularidade, um aumento da frequência cardíaca e da concentração de lactato - devido aos atletas terem uma maior área para explorar, sendo que com bola o jogador terá mais espaço para progredir e isto faz com que os jogadores sem bola tenham mais espaço tanto para deslocar bem como para interceptar um futuro passe. Com a inversão dos parâmetros (área menor) vai levar a um aumento da necessidade de gestos técnicos.

Número de Jogadores: Owen et al., (2012 citado por Gouveia 2019) assenta que o número de jogadores a par do espaço e do tempo de jogo irá assumir-se como fator preponderante, sendo que, comparando 3 VS 3 e 5 VS 5 , a primeira vertente é a mais apreciada devido a uma maior utilização de envolvimento direto em jogo, distância percorrida, menos tempo a andar ou em corrida lenta devido a maiores ações técnicas , sendo que fundamentando isto tudo irá fazer com que os parâmetros fisiológicos tais como velocidade, capacidade aeróbia e capacidade repetitiva de sprints.

Há que ter em conta que com um aumento do número de jogadores no mesmo espaço a necessidade de requisição de ações técnicas vai ser menor devido a uma limitação nas opções de passe e consequente necessidade de segurar a bola à espera de uma linha de passe, devido a pressão exercida pela equipa adversária.

Regras: Dellal et al., (2011 citado por Gouveia 2019) afirma que reduzindo o número de toques, a capacidade de circulação e mobilidade será sempre superior, influenciando assim a velocidade e distância percorrida pelo adversário. A limitação do número de toques leva a um aumento da FC (frequência cardíaca), concentração de lactato e PSE comparado com o formato de jogo livre.

Fazendo uma comparação entre atletas amadores VS profissionais há que denotar que existem diferenças significativas na performance técnica durante os exercícios devido a obrigatoriedade de se jogar a 1 ou 2 toques, levando a que nos atletas amadores exista uma incapacidade para manter a posse de bola nestes mesmos parâmetros.

2.8.10. Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (padronizados)

Estes meios suportam-se num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa às quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, tanto no ataque como na defesa (Castelo, 2009). Fomentam e induzem determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores, no sentido individual, na articulação intra-sectorial ou intersectorial, como fazendo parte de uma organização coletiva superior. Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector e entre sectores), todas as decisões/ações executadas pelos jogadores, mantêm um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum (Castelo, 2009).

2.8.11. Subdivisões dos métodos de treino sectoriais (MEP-métodos específicos de preparação)

A matriz fundamental destes meios de treino deriva da existência de uma actividade individual e cooperativa dos jogadores pertencentes ao mesmo sector (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Neste âmbito, programa-se e operacionaliza-se de forma simultânea ou sequencial através da qual se envolve todos ou parte dos elementos pertencentes a cada sector

de jogo, bem como sincronizando-os com a ação dos elementos radicados em outros sectores de jogo (Castelo, 2009). Estes tipos de exercícios tornam-se fundamentais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional. Podem ser desenvolvidos nas seguintes subdivisões.

Tabela 5. Subdivisões dos métodos de treino de articulação instersectorial (segundo Castelo 2009)

MEP (Tipo)	Categorias	Descrição
Setores	**Articulação intra sectorial (1 setor dejogo)**	Preocupação com a interacção entre um grupo de jogadores que desenvolvem de forma coordenada as suas ações dentro de um mesmo setor de jogo
	Sobre 2 ou 3 setores dejogo	Preocupação com a interação de um grupo de jogadores não apenas dentro de um mesmo setor de jogo mas também comunicação com outros setores de jogo
	Secundados pormétodos de jogo ofensivos	Preocupação em criar condições de articulação inter sectorial que concretizem os comportamentos inerentes à organização ofensiva da equipa no seu modelo de jogo
	Objetivos estratégicose táticos múltiplos	Criar condicionantes no exercício de treino que façam emerger comportamentos de articulação intrae intersetoriais que comportem soluções de resolução tático-estratégicas variadas
	Em espaços regulamentares (organização colectiva)	Aquisição cognitivo-motora (contra oposição alternada passiva-ativa) dos comportamentos ofensivos ou defensivos pretendidos para um próximo momento de competição específico. Exercício realizado dentro dos espaços regulamentares (à escala)
	Ondas (3 equipas)	Elevada transitoriedade de momentos de confrontação entre 3 equipas numa dinâmica sequencial de duelos 1x1+1 (sendo que a equipa a entrar substitui a equipa que não concretizou objetivos delineados para o exercício)

2.8.12. Desenvolvimento de esquemas táticos

Segundo Castelo (2009), operacionalmente estes meios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e sequência comportamental individual e coletiva. Neste sentido racionaliza-se comportamentos e soluções estratégicas/táticas em função da situação de jogo, encontrando-se as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa. Procuram-se através destes métodos, desenvolver na equipa um conjunto de soluções que sejam pré- determinadas e padronizadas naquilo que são as rotinas e princípios macro que sustentam o modelo da equipa para estas situações, e que ao mesmo tempo comportem uma elevada adaptabilidade tático-estratégica em função do contexto específico em que estas se irão desenrolar em competição.

2.8.13. Competitivos com diferentes escalas á realidade

A conceptualização e a aplicação de métodos de treino competitivos consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual quer coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa (Castelo, 2009). A aleatoriedade, imprevisibilidade e transitoriedade de cenários que sustentam o jogo de futebol estão aqui contextualizadas e simuladas, assim como a necessidade fundamental das ações individuais e coletivas da equipa se traduzirem em meios de organização táticos e estratégicos de qualidade superior, que se traduzam em elevados níveis de competitividade e rendimento. Estes exercícios podem ser desenvolvidos sobre várias subdivisões, maioritariamente resultantes dos diversos condicionalismos estruturais já abordados anteriormente, que lhes podem ser aplicados. Para análise específica deste trabalho abordaremos as seguintes classes:

Tabela 6. Subdivisões dos métodos de treino competitivos (adaptado de Castelo, 2009)

MEP (Tipo)	Categorias	Descrição
Competitivos	**Fundamentais**	Preocupação com a aproximação das condições de treinoà competição na sua lógica regulamentar, podendo eventualmente haver um ajuste nas condições estruturaisno que respeita ao número de jogadores (sempre igual nas duas equipas), o espaço de jogo disponível e, o tempo de jogo do exercício
	Função de umaação individual/ coletiva	Possibilidade de valorização de determinado comportamento / ação técnica, tática ou estratégica decariz ofensivo ou defensivo
	Dividindo o tempo em jogosparciais	Fomento da atitude competitiva, possibilitando às equipas a discussão da vitória final (na globalidade do exercício), após a contabilização do número de vitórias, empates ou derrotas nas situações competitivas parciais
	Em função dassituações fixas	Potenciar durante o exercício competitivo o surgimento deste tipo de situações e valorizar o golo obtido resultante através destas
	Controlo do tempo de jogo	Induzir nos jogadores e equipas a necessidade de controlar o tempo de jogo, penalizando ou valorizando aobtenção do golo chamados “tempo chave” em que tem um maior impacto a sua obtenção
	Em função do resultado	Desequilíbrio constante do resultado de jogo, resultado da vontade própria ou condições estabelecidas previamente pelo treinador, que propicia uma constant readaptação comportamental individual e colectiva àsequipas em competição em função da sua situação momentânea de jogo (Vantagem/ Desvantagem)
	Número de toques	Aumento do processamento de informação e tomada de decisão / Aceleração da execução da resposta técnico-tática / Elevação do ritmo das ações de jogo
	Desequilíbrio numérico	Manipulação das condições momentâneas de jogo de uma equipa, provocando desigualdades numéricas que promovam readaptações constantes como forma de resposta à situação contextual de jogo

2.9. Observação e Análise de Jogo

Pinheiro et al., (2018) refere que a observação e análise de jogo é, atualmente, um elemento essencial no que diz respeito ao trabalho realizado no desporto de alto rendimento. No futebol, em particular, é considerada uma ferramenta imprescindível para a melhoria da performance de atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e escalões de formação.

A observação e a análise de jogo, embora não seja recente, tem vindo a adquirir relevante influência, tornando-se fundamental na análise de jogadores e equipas, paralelamente à especialização da performance desportiva (Garganta, 2001 citado por Pinheiro et al., 2018).

Para Carling, Reilly e Williams (2009), o processo de observação e análise de jogo tem vindo a ganhar importância nos jogos desportivos coletivos de forma a garantir uma melhor compreensão dos constrangimentos colocados pelo jogo com o objetivo de aumentar a probabilidade de sucesso das equipas.

O alvo principal da análise do jogo é identificar as forças da sua equipa. Forças essas que podem ser desenvolvidas, trabalhadas e colmatadas bem como as suas fraquezas (Lago, 2009 citado por Ventura, 2011).

Pinheiro et al., (2018) citando McGarry, O'Donoghue, e Sampaio (2013), acrescentam que a observação e análise visa aumentar o conhecimento acerca do jogo em si, o que confere benefícios para a melhoria da performance desportiva de jogadores e equipas, contribuindo na preparação do momento competitivo. Segundo os mesmos autores, o processo metodológico de observar e analisar o jogo foi sofrendo alterações ao longo dos anos.

2.9.1. Processos Metodológicos

Vázquez (2015, citado por Pinheiro et al., 2018) enumera quatro metodologias que considera fundamentais, sendo elas:

Análise Visual, onde existe observação direta, em que o observador procura reter toda a informação recolhida, memorizando-a. Esta solução revelava-se hercúlea devido à quantidade de dados que era possível obter e com um elevado carácter de subjetividade. A sua fiabilidade era reduzida dada a inexistência de meios fidedignos de registo dos eventos ocorridos durante o jogo (Vázquez, 2015 citado por Pinheiro et al., 2018).

Análise Notacional, que, atualmente, é utilizada com menor frequência e, segundo Garganta (1997, citado por Pinheiro et al., 2018) consiste no registo da informação com recurso a papel e lápis, uma evolução natural da análise visual. Os dados são passíveis de posterior consulta e análise o que garante maior fiabilidade e precisão no tratamento e análise dos dados recolhidos aquando da observação.

Análise de Vídeo, que é proveniente da recolha de imagem, in loco, através da filmagem, ou da gravação do jogo via transmissão televisiva, sendo possível rever os eventos para debelar dúvidas, o que garantia maior fiabilidade no processo de recolha de informação (Pinheiro et al., 2018).

Por fim, a análise baseada na tecnologia informática é o método mais comum, atualmente, pois com a existência de *softwares* informáticos específicos para o desporto (Pinheiro et al., 2018) proporciona recolha de dados mais abrangente e maior celeridade na execução da tarefa segundo Carling, Bloomfield, Nelsen, e Reilly, (2008); Garganta, (2001) citados por Pinheiro et al., (2018).

2.9.2. Tipos de Observação

Segundo Carling, Reilly e Williams (2009), no processo de observação e análise torna-se fulcral definir o "quê" e o "porquê" da observação, decidindo que tipo de informação é que torna eficiente a incisão sobre o rendimento da equipa.

O primeiro momento antecede a observação propriamente dita. Os conteúdos alvo de análise devem planear-se evitando centralizar a atenção do analista para situações acidentais, criando-se uma estratégia de observação. (Lopes, 2005; Sarmento, et al., 2014). O número de jogos a observar deve estar determinado, sendo que é aconselhada a existência de uma observação *in loco* ao adversário (Boloni, 2002; Sarmento et al., 2014), o mais próximo possível da competição (Lopes, 2005). Os treinadores inquiridos por Sarmento et al. (2014) revelam a necessidade de observar mais que um jogo, enquanto Lopes (2005) e Ventura (2013) afirmam a necessidade de observação de pelo menos 3 jogos, completando que duas delas deverão acontecer em situação contextual semelhante à competição (Azenha, citado por Ventura, 2013; Lopes 2005). Com isto deveremos ter em consideração que o próprio processo observacional deverá ser gerado perante os 4 momentos do jogo, identificando padrões da própria equipa como de características individuais, as mesmas ainda podem ser distinguidas entre momentos apenas sectoriais e intersectoriais. Perante esta mesma observação e filtração da própria informação a que passar então para a fase conclusiva deste mesmo processo mostrando assim o material mais relevante para os treinadores, dividindo o mesmo em dados qualitativos e quantitativos, a primeira é caracterizada como julgamento introspectivo da qualidade do movimento humano, com a finalidade de fornecer a mais apropriada intervenção no sentido de incrementar o rendimento desportivo (Sarmento, 2012). Os dados quantitativos são considerados o tipo de dados mais valorizados pelos treinadores pois é neste tipo de dados que o relatório de jogo é baseado e onde se consegue entender a forma de jogar do adversário, refere Garganta (2001). No entanto nada disto seria importante sem a capacidade de filtração do mesmo, sabendo identificar, tal como Ventura (2013) refere, o Modelo de jogo da equipa adversária, os quatros momentos da dinâmica de jogo, assim como as situações de bola parada, as substituições normalmente utilizadas e a sua influência na estrutura e dinâmica da equipa, o comportamento da equipa em função do resultado do jogo, a tentativa para definir

padrões de rendimento em relação ao local do jogo (casa-fora), caracterização dos jogadores de referência. No entanto também precisa de saber identificar:

Organização Ofensiva:

a) Construção (saída de bola):

- Tipo de saída/construção; o canais de saída/jogadores de ligação; o comportamento do portador da bola; o dinâmicas dos defesas centrais; dinâmicas dos defesas laterais; o dinâmicas dos jogadores da linha média; o dinâmicas dos jogadores da linha avançada.
- Zona de criação/aceleração; o tipo de criação (curta/longa); jogadores desequilibradores; o número de jogadores envolvidos em profundidade;

habilidades técnicas mais frequentes.

b) Finalização (ataque na área do adversário):

- Jogador(es) que finaliza(m); criação (progressão no campo do adversário): zonas por onde preferencialmente atacam; relações numéricas na zona de finalização; distribuição de jogadores (zonas /linhas); jogadores em equilíbrio defensivo (número/configuração).

Transição Defensiva:

- Tempo de reação à perda da bola;
- Número de jogadores que pressionam ativamente no centro do jogo;
- Desequilíbrios do adversário no momento da perda da bola;
- Tempo para reorganização defensiva; jogadores referência.

Organização Defensiva:

- Posicionamento do bloco defensivo; a manutenção da compacidade do bloco defensivo; o espaço entre setores/corredores; estímulos para pressionar e zonas de intensificação da pressão; o comportamento face a jogo aéreo/comportamento na segunda bola; velocidade no desdobramento/permutas defensivas.

Transição ofensiva:

- Zonas de recuperação da posse de bola; o tipo de transição: segurança/risco; características do primeiro passe; tempo para chegar ao último terço; o número de jogadores envolvidos.

De acordo com Sampaio (1997, citado por Ventura, 2011), a observação é sistematizada em três vertentes predominantes, apresentando, cada uma delas, características distintas para quem observa, sendo elas:

A observação direta que possibilita uma análise in loco do jogo, onde o observador de desloca ao local onde se realiza a competição e os dados são recolhidos em direto (Contreras & Ortega, 2000 citado por Ventura, 2011);

A observação indireta que permite ao observador realizar análise dos registos de vídeo das competições e efetuar análise mais sistematizada mais sistematizada dos esquemas táticos, quer ofensivos quer defensivos, e ao mesmo tempo observar as características individuais dos jogadores (Ventura, 2011).

Segundo Sampaio (1997, citado por Ventura, 2011), na observação mista usa-se o recurso ao uso dos dois tipos de observação já citados e aproveita-se as vantagens evidentes dos tipos de observação anteriores. Permite uma melhor identificação das características do adversário.

Ventura (2013) afirma que existem alguns parâmetros a ter em conta pelo observador e analista no momento de identificação e caraterização da equipa adversária: Modelo de Jogo adversário; dinâmicas ofensivas e defensivas, incluindo os esquemas táticos; substituições mais frequentes e a forma como estas alteram a dinâmica da equipa; o comportamento da equipa consoante o resultado do jogo; padrões coletivos em função da realização do jogo em casa ou fora e caraterização dos jogadores referência.

Para Pedreño (2014), num relatório de observação a um adversário, deve conter os seguintes parâmetros: análise da dinâmica de jogo, onde devem ser incluídos os quatro momentos do jogo mais os esquemas táticos; informação relativamente à análise individual do plantel; sistema de jogo mais frequente; descrição dos comportamentos padrão em cada fase e

por setor; pontos fortes e fracos da equipa e apresentação da informação de forma sintetizada e resumida.

Segundo Carling et al., (2005) todo o treinador deverá ter no seu leque de ferramentas uma equipa diversificada para poder obter toda a informação em jogo e em treino, sendo que em jogo toda a capacidade de armazenar informação poderá estar comprometida devido: 1) o ambiente de visualização (como por exemplo espectadores, ruído, posição no campo); 2) as limitações relativamente à quantidade de informação a armazenar (a memória humana é limitada sendo impossível ao treinador recordar todas as ações e comportamentos decorrente dos jogos); 3) os pontos de vista e preconceitos (alguns treinadores apenas vêm o que querem ou esperam ver); 4) os efeitos das emoções como *stress* e raiva (consequentemente estas emoções afetam a capacidade de concentração do treinador). Sendo assim o bom posicionamento destes elementos deverá ser crucial - uma boa repartição de tarefas deverá ser sempre ter um observador *in loco* pelo computador a "cortar" o jogo para poder enviar e posteriormente corrigir comportamentos em jogo, um observador que de forma direta vê aquilo que por vezes o treinador não poderá estar a ver. Tudo isto de forma a poder dar as melhores ferramentas ao treinador. O processo realizado de observação e análise durante o jogo é importante para o treinador para que possa tomar decisões, relativamente a alterações táticas, substituições e partilhar as mesmas com os seus jogadores quer no intervalo do jogo quer no final do jogo (Vázquez, 2015).

Para o mesmo autor, este processo de observação e análise durante o jogo tem como recurso tecnologias digitais modernas que permitem ao treinador ter o feedback do desempenho em vídeo caso seja necessário. Finalmente, o pós-jogo permite ao treinador efetuar uma análise, uma interpretação e uma reflexão sobre todo o processo que condiciona o resultado final que é o jogo. Nesta fase, imediatamente depois do jogo ou poucos dias depois do jogo, é efetuada uma revisão detalhada sobre o desempenho individual e coletivo da própria equipa envolvendo uma análise quantitativa e qualitativa possibilitando ao treinador definir objetivos a melhorar a curto e médio prazo de forma a praticar e a instruir esses mesmos objetivos com os seus jogadores (Carling et al., 2005; Vásquez, 2015).

2.10. A Preparação Física no Futebol

2.10.1. A Força e a sua Influência na performance desportiva

O futebol assume-se sobretudo como um caos dinâmico e devidamente complexo, que em tudo é um jogo de improbabilidades, duas equipas em constante oposição e manipulação, com apenas um objetivo, o GOLO. Sendo este caos incontrolável e com diversos comportamentos complexos, podemos afirmar que o futebol em termos de complexidade nos movimentos físicos assume-se como fator crucial ao sucesso. A capacidade de produzir força (F=m.a) assume-se como mais um neste leque de complexidade, mas será apenas ser mais forte, facilitador neste processo? Obviamente que não, mas sim a capacidade de gerar força no momento e no local certo. Com isto podemos afirmar que ações simples como a capacidade de realizar um *sprint* na máxima velocidade está altamente condicionado com a capacidade primeiramente de produção de Força Horizontal durante o momento de aceleração movendo assim o corpo para a frente, mas altamente condicionado com a capacidade de produção de força vertical no momento de maior velocidade linear. Existe assim uma resposta tensional movida através de uma sinapse elétrica que propaga o potencial de ação até ao músculo alvo, seja um *sprint* curto e intermitente, mudanças de direção, saltos, chutos, passes, remates e as demais movimentações acabam por solicitar variados graus de força, existindo por parte do treinador uma consciente obrigatoriedade de integrar o treino da força no seu planeamento (Vretaros, 2015).

No entanto qualquer treinador deverá interpolar-se com esta mesma questão, qual o perfil a nível muscular do meu atleta? Que tipos de fibras musculares existem, e como as mesmas se manifestam no jogo? Como avaliar este tipo de forças? E o mais importante como desenvolver um plano de treino de Força compatível com o microciclo da equipa de futebol?

2.10.2. Como interpretar o Esforço Físico no Futebol

Como anteriormente acima referido o futebol cada vez mais se caracteriza por ser um desporto em que não existe um padrão no própria jogar, tudo isto fruto das múltiplas interações que vão existindo perante os atletas, havendo sempre um resposta (acção) e uma contra resposta por parte do adversário, tal como a 3º lei de Newton " (…) a toda a ação há sempre uma reação oposta", adaptando obviamente ao mundo futebolístico. De acordo com as demandas físicas que do próprio futebol são resultantes, uma destas mesmas poderemos referir que em média segundo Vretaros (2015) nas equipas profissionais as distâncias percorridas flutuam entre os 9 e os 12 Km, com variações em função do posicionamento ou sistema tático, sendo que segundo Bangsbo et al., (1991) a distância percorrida por um jogador depende da qualidade do oponente, de considerações táticas e do grau de importância do jogo. Segundo Martin (2002) "O futebol é caracterizado como exercício de alta intensidade intermitente e a relação entre o repouso e períodos de baixa e grande intensidades variam de acordo com o estilo individual de jogar, mas o mais importante é a posição do jogador em campo, já que o jogador corre aproximadamente 10 km por partida, sendo que entre 8 - 18% é na maior velocidade individual".

O futebol atual comparado com o passado está cada vez mais valorizado em termos físicos. Os jogadores são cada vez mais rápidos, mais ágeis, saltam mais, têm mais força e o jogo cada vez mais solicita uma rápida variação entre os 2 sistemas que nós temos - a isto refere-se a enorme preocupação com o facto de os jogadores jogarem cada vez mais jogos e a constante valorização dos mesmos, sendo que segundo Eliakim et al., (2020) refere que o maior número de pontos perdidos na Premier Legue, resulta em perdas financeiras e desvalorização do clube e dos atletas - relacionado com o número de lesões.

Posto isto, dentro da história da preparação física teremos 2 grandes nomes Leo Matvev nos anos 60 que contribui não só para a periodização, mas também para as necessidades, capacidades adaptativas e adaptações das cargas de treino aos diferentes corpos. Outro dos nomes foi Verkhoshansky que pretendeu acima de tudo um pouco como Matvev perceber o estado do atleta num ponto inicial, o efeito que cada tipo de treino irá realizar no atleta e como otimizar a carga de treino tendo em conta as outras variáveis.

Citando Manuel Sérgio "Quem só sabe de Futebol nem de Futebol sabe." quero referir que é preciso conhecimento das demandas físicas que cada exercício impacta em cada dia na semana, e as repercussões que os mesmos treinos poderão vir a ter no próprio atleta, com isto o preparador físico prepara com eficácia e eficiência.

Para alcançar elevados níveis de performance é necessário que se perceba quais as demandas e necessidades de cada atleta. Segundo Gomes (2009) a preparação desportiva é de um processo complexo, levando a que o sucesso só possa ser atingido com a sinergia de diversos fatores, cujo entendimento não depende apenas dos domínios do conhecimento do conteúdo do treino, mas também da arte e da intuição do preparador físico. Segundo Bangsbo (1993) o futebol trata-se de uma atividade intermitente de alta intensidade e duração e que, como tal, recorre aos 3 sistemas de produção de energia (anaeróbio lático, anaeróbio alático e oxidativo); sendo que o sistema anaeróbio alático e o sistema oxidativo têm uma contribuição mais extensiva, e com isto referimos identificamos que resistência (aeróbia e anaeróbia) = força muscular, velocidade, potência e flexibilidade.

Segundo Melo (1997) o mesmo refere que cada posição irá ter uma demanda e necessidades físicas diferentes, sendo:

- Guarda-redes – força explosiva, flexibilidade, equilíbrio, resistência muscular e velocidade de reação;
- Laterais – força explosiva, resistência e coordenação;
- Defesas-Centrais – força, impulsão, equilíbrio, velocidade de reacção e agilidade;
- Médios – resistência, coordenação e velocidade;
- Avançados – velocidade, força explosiva, agilidade

Segundo Bangsbo (1998) qualquer atleta está sujeito a múltiplas ações, com e sem bola, sendo que sem o esférico o tempo médio de Sprint varia entre 2 a 3 segundos, sendo que apenas o tempo médio com bola é traduzido em 1,3 minutos.

Num estudo da frequência cardíaca Capranica et al., (2001) verificaram que jovens atletas permanecem cerca de 84% do tempo de jogo com valores acima de 170 bpm, já Rhode

et al., (1988) relataram que durante 26% do tempo de jogo, os atletas profissionais permanecem com 92% da FCmáx.

Num estudo realizado por Balsom et al, (1992) descobriu-se que a intensidade do exercício (estimada a partir das medições da frequência cardíaca) de jogar "pequenos jogos" (3 jogadores de cada lado) com as relações selecionadas de trabalho/repouso e comparar as intensidades de quatro desses jogos com a corrida contínua sem bola, eram suficientemente intensas para aperfeiçoar o desempenho de um jogador de futebol. Nos jogos 1 a 4 (1º e 2º com período de trabalho de 3 minutos por 2 de recuperação, 3º com 30 segundos de trabalho por 15 de recuperação e 4º com 30 segundos de trabalho por 20 de recuperação), a resposta média de frequência cardíaca era maior que 85% da FCmáx. De acordo com a literatura sobre jogadores de futebol profissional, a alta intensidade das atividades praticadas durante um jogo resulta numa frequência cardíaca média, acima de 170 batimentos por minuto (Fornaris et al, 1989; Ali e Farrally, 1991).

Com isto é passível de se perceber que existe assim uma predominância de sistema - o aeróbio - devido às demandas e à própria capacidade de sustentação da performance durante 1 hora e 30 minutos. No entanto o sistema anaeróbio é necessitado devido às múltiplas ações que são necessárias ser realizadas a uma elevada velocidade, tornando o sistema oxidativo de elevada relevância. Segundo Bangsbo (1993) há que interiorizar que devido às elevadas atividades de *sprint* que o próprio jogo solicita, consequentemente também existirão elevadas concentrações de lactato no decorrer do jogo. Segundo Bangsbo (1993) as diferentes posições dentro de campo, influenciadas por diferentes sistemas táticos, vão acima de tudo influenciar as concentrações de lactato, bem como a sua influência nos momentos do jogo.

2.10.3. Interpretação da força no Futebol

Segundo Knuttgen e Kramer (1987) força " (…)é a quantidade máxima de tensão que um músculo ou grupo muscular pode gerar num padrão específico de movimento numa determinada velocidade, com capacidade que o músculo tem de contrair-se num determinado movimento específico".

Verkhoshansky (2001) define a força "como a capacidade de superar a resistência externa à custa de esforços musculares. Baseado no princípio da especificidade, o treino de força provoca adaptações morfo-funcionais específicas e diferenciadas quando comparadas às adaptações que advêm do treinamento aeróbico".

Segundo Dudley e Fleck, (1987) em geral, as adaptações resultantes de um planeamento de treino de força incluem aumento da massa corporal magra, aumento da massa óssea, melhora na coordenação intermuscular e intramuscular e aumento da área de secção transversal das fibras musculares do tipo I, IIa e IIB.

Treinar força, programar e executar um programa de treino de força de forma contextualizada no futebol é muito mais diferenciado do que parece ser. Primeiramente há que analisar a força e perceber que tipo de força nós queremos tratar. Será um tipo de ação muscular relacionada com a capacidade de encurtamento/alongamento ou relação força/velocidade.

Na própria ação muscular, sendo esta dinâmica, é possível observar que haverá movimento de um ou mais segmentos, orientados pelas articulações, dando enfâse ao CMAE. Segundo Ruivo (2015) como demonstrado na figura, esta ao ser dinâmica apresenta 3 tipos de variáveis: a primeira sendo concêntrica está claramente identificada como a capacidade de superação de um objeto externo; excêntrica clarifica-se como a incapacidade de superar o objeto externo apresentando força muscular inferior ao mesmo. No que concerne ao futebol teremos que entender que o mesmo é mais do que puramente concêntrico ou excêntrico, apresentando uma clara imprevisibilidade a nível muscular, e com isto entra o CMAE - o ciclo alongamento-encurtamento é um mecanismo fisiológico que tem como função aumentar a eficiência mecânica e, em consequência, o desempenho motor de um gesto atlético. O CMAE ocorre quando as ações musculares excêntricas são seguidas imediatamente por uma

explosiva ação concêntrica (Wilk, 1993). O CMAE é regulado, essencialmente, pela quantidade do padrão de ativação nervosa dos músculos envolvidos, pela quantidade de energia elástica armazenada e pelo equilíbrio entre os fatores nervosos facilitadores e inibidores da contração muscular (Komi, 1983).

Segundo Farley (1997), durante a ação muscular excêntrica produz-se um trabalho negativo, o qual tem parte da sua energia mecânica absorvida e armazenada sob a forma de energia potencial elástica nos elementos elásticos em série. Quando ocorre a passagem da fase excêntrica para a concêntrica, os músculos podem utilizar parte desta energia rapidamente, aumentando a geração de força na fase subsequente, com menor gasto metabólico e maior eficiência mecânica.

No que concerne à ação muscular isométrica, a força muscular é igual à resistência que o músculo tem de vencer, não ocorrendo alteração do comprimento das fibras musculares (Ruivo, 2015).

No entanto, como já acima referido, todo o movimento terá diferentes resultados para a mesma componente, sendo estas altamente influenciadas pela interação músculo com o meio em que se insere. Ou seja, quais serão os fatores diferenciadores no próprio movimento? Poderão ser classificados como:

- O número de UM (unidades motoras), estas podem ser classificadas em tipo 1, que são fibras que têm um limiar de excitabilidade menor, reagindo assim a estímulos de intensidade inferior, são as fibras ativadas em primeira instância. A medida que existe necessidade de estímulo claramente superior, existe uma capacidade de ativação mais elevada passando assim pela ativação de fibras musculares tipo 2-A e 2-B, sendo as mesmas classificadas pela sua capacidade de produção de força máxima devido ao maior recrutamento de UM.
- O tamanho do músculo que está inteiramente relacionado com o número de fibras musculares e sub-consequente recrutamento de UM.
- A relação força comprimento, que no fundo permite assimilar que o maior desenvolvimento de pontes cruzadas está inteiramente relacionado com a capacidade de

trabalho em todo o seu máximo comprimento e estado de repouso, tendo assim ganhos de força máxima mais elevados.

- A força-velocidade estará sempre dependente entre duas variáveis, a força produzida e a velocidade que demora a fazer esse mesmo deslocamento, sendo que segundo Ruivo (2015) quanto maior for a força aplicada (ou carga externa) menor será a velocidade de deslocamento nesse mesmo exercício, sendo assim quanto menor a força aplicada (ou carga externa) maior será a velocidade de deslocamento. Tendo em consideração todos os tipos de produção de força, é necessário salientar que a produção de força isométrica se classifica como uma força com elevada contração concêntrica, dando-se assim uma diminuição das pontes cruzadas.
- Classifico por último que para o movimento desportivo ser claramente efectivo existe a necessidade de abordar o tema da Força explosiva, segundo Verkhoshansky (1972), definida como a capacidade de um desenvolvimento rápido de força muscular, define a capacidade do sistema neuromuscular de desenvolver uma elevação máxima da força após iniciada a contração. Segundo Schmidtbleicher (1985) é a maior taxa de produção de força por unidade de tempo, onde diferentes modalidades desportivas necessitam de um ótimo desenvolvimento da força explosiva para garantir bons resultados como nos desportos coletivos.

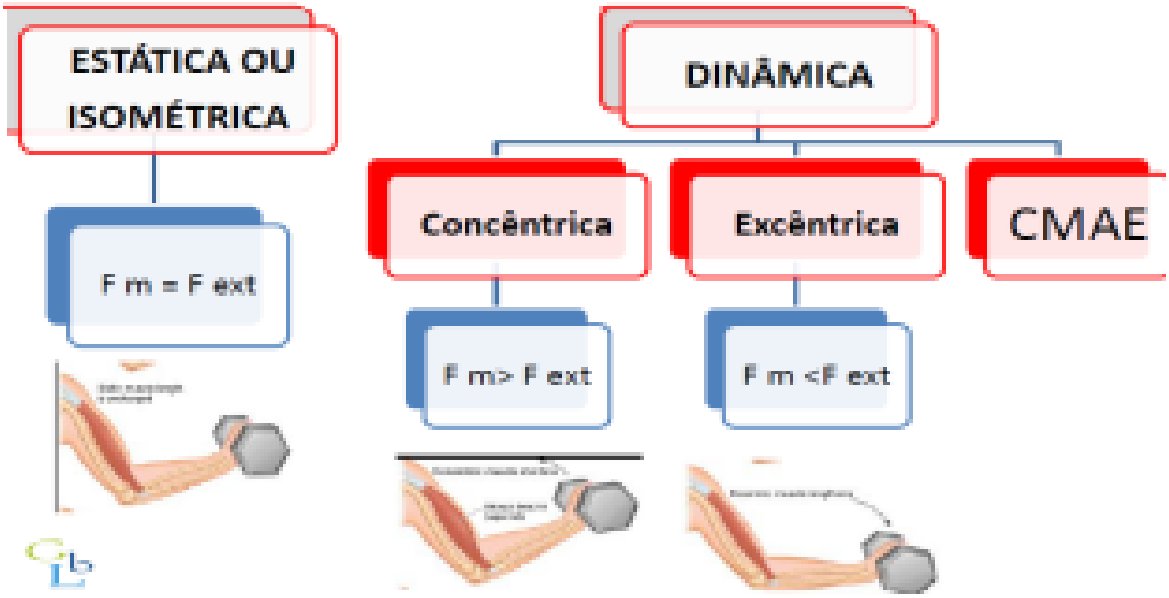

Figura 5. Os diferentes tipos de acção muscular

Figura 6. Capacidade motora, manifestações e componentes

2.10.4. A aposta no Trabalho de força no Futebol

O que é o futebol sem um misto das mais variadas formas de força? Todo o movimento na sua globalidade é gerado por diferentes padrões de força, no entanto a própria maneira como a trabalhamos terá um propósito, um transfere para a realidade dentro de campo, todos os exercícios deverão ter alta representatividade de forma a criar uma elevada performance no atleta.

O trabalho de força segundo Verkhoshansky (1972) veio sobretudo dar soluções a necessidade de se atingir o alto rendimento em atletas é uma busca permanente e um desafio constante. Para todos os Atletas as questões mais importantes a ser resolvidas são a capacidade de resistir á própria fadiga muscular, sendo que com o trabalho de força é possível denotar uma melhoria da qualidade do próprio gesto técnico, bem como a capacidade da função muscular e própria força do mesmo, posto isto é possível definir que um efetivo treino de força irá diminuir consideravelmente os fatores de risco relacionados com questões musculares, e até acelerar processo de recuperação.

2.10.5 A caracterização de tipos de força a nível muscular

Dentro do que concerne ao futebol é importante discernir que vai existir variados tipos de forças musculares, a **força máxima** segundo Schmidtbleicher (1985) é uma força que deve ser avaliada em contextos de movimento concêntrico e excêntrico, sendo sempre interpretada contra uma resistência inamovível. No entanto no que concerne a própria força e as suas diferentes manifestações, podemos referir que teremos força rápida (taxa de produção de força/força explosiva), potência muscular (ação concêntrica), força reativa (CMAE) e força de resistência (ação isométrica/concêntrica e CMAE). A força máxima tem que ser referida dentro deste mesmo contexto como a carga máxima que cada atleta poderá levantar/suportar para apenas uma única repetição, sendo esta designada de 1RM, que no fundo deixa subentendido que existe um movimento com 2 fases (concêntrica e excêntrica).

Dentro do que concerne a todo o trabalho de força podemos designar que teremos a **força rápida**, que segundo Ruivo (2015) está claramente traduzida pela capacidade do nosso

sistema neuromuscular de produzir a máxima força num curto espaço de tempo (I=FxT; Impulso=Força X Tempo). Mas porque será este tipo de força tão importante num contexto como o futebol? Teremos que entender que todas as deslocações, saltos e movimentos solicitados no futebol e nos mais variados desportos vão ocorrer num curto espaço de tempo, logo teremos que ter um contacto com o solo o mais curto possível. Com isto é possível discernir o tipo de trabalho que queremos com o nosso atleta - com a correta avaliação vamos perceber o que realmente cada um necessita.

Abordando no que concerne a **força explosiva** podemos afirmar que é traduzida numa fase muito inicial no que diz respeito a velocidade. A mesma pode ser trabalhada e assim classificada se a resistência que opõe o atleta for inferior sempre a 25% da força máxima do atleta.

Num conceito onde damos conta de vários tipos de força, temos que verificar a **potência muscular.** O futebol pode ser considerado uma modalidade desportiva na qual solicita dos jogadores, além de condições técnicas e táticas, diferentes qualidades físicas. Dentre estas destaca-se a potência muscular, caracterizada como a taxa de realização de trabalho em determinado período, mais especificamente, o produto da força pela velocidade, a qual pode ser considerada uma das variáveis determinantes da performance de jogadores de futebol, pois está relacionada com a maioria das ações de jogo, tais como os remates, os saltos, dentre outras**,** sendo a mesma a força produzida num determinado gesto técnico, sendo assim a potência terá a seguinte fórmula (Potência = Força x (Distância/Tempo)).

Relatando no que concerne a **força reativa**, podemos afirmar que a mesma está interrelacionada com o CMAE e própria preservação de energia elástica no movimento, todo o movimento inicial vai ter início com uma acumulação de potencial contráctil que vai influenciar todo o movimento, manifesta-se pela capacidade de produzir o máximo de força concêntrica após uma contração excêntrica.

Para a força resistente, segundo Mil-Homens (2015) refere-se à capacidade por parte dos músculos em resistir a um esforço submáximo por períodos de tempo de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o rendimento muscular em níveis elevados.

Para a prescrição deste tipo de elementos de força teremos que entender que o mesmo terá inúmeros benefícios, entre eles o aumento de força, aumento da força explosiva e da potência, sendo estes mesmos fatores diferenciadores na performance atlética do atleta. O próprio desempenho motor com o treino acompanhado e supervisionado visa uma melhoria da coordenação e maximização da força dentro de um espaço. Há que considerar que segundo Ruivo (2015) o treino de força diminui sobretudo a taxa de lesões desportivas.

2.10.6. Possíveis testes aplicáveis para a avaliação da capacidade aeróbia e anaeróbia

A avaliação na pré-época visa recolher o máximo de dados possíveis acerca dos praticantes, que servirá de comparação entre o momento inicial em que é realizada a avaliação e um posterior momento da época. Esta avaliação dá-nos uma noção sobre a condição física do atleta, como se houve ou não um incremento de performance no momento de paragem entre épocas desportivas, tendo como objetivo geral preparar o atleta e prevenindo possíveis lesões que advêm da falta de avaliação. (Ruivo, 2020)

Duque et al., (2016) como citado em Padinha (2020), indica que "Tendo em conta a evidência sólida de que para a prática de futebol, a força muscular, potência e velocidade são importantes, para a realização de *sprints*, saltos, desarmes de bola ou remates, é importante que se possam avaliar estes parâmetros. Com foco na força muscular dos membros inferiores, que tem sido associado o salto vertical e desempenho em testes de velocidade, e a fraqueza a esse nível, associado a lesões."

Atendendo às características específicas do futebol, o treino de força desempenha um importante papel na melhoria do rendimento desportivo, uma vez que apresenta inúmeros benefícios, entre eles:

- Aumento do metabolismo basal e melhoria da composição corporal, visto que um excesso de massa gorda torna-se contraproducente numa modalidade onde o atleta é obrigado a mover o seu corpo com grande frequência; (Ostojic, 2003 como citado em Ruivo, 2018)

- Maior capacidade de choque e contacto corpo-a-corpo e maior capacidade de reação a estímulos; (Hoff & Helgerug, 2004; R.M. Ruivo, Carita, & Perzarat-Correia, 2016; como citados em Padinha, 2020)
- Maior velocidade de *sprint* e altura de salto, sendo que um maior valor de força máximo irá influenciar estas duas variáveis. (Hoff, 2005; Silva, Nassis, & Rebelo 2015; Sander, Keiner, Wirth, & Schmindtbleicher, 2013; como citados em Padinha, 2020)

Teste *Wingate*: O teste anaeróbio de Wingate tem uma duração de 30 segundos. Durante este tempo o atleta pedala o maior número de vezes possível contra uma resistência fixa, onde o objetivo passa por produzir a maior potência possível nesse período.

A potência que é gerada nesses 30 segundos é a potência média. Esta potência é um reflexo da resistência do grupo muscular em exercício, sendo que, a via predominantemente utilizada são as vias anaeróbias.

Já a potência gerada nos primeiros 5 segundos é denominada de "pico de potência mecânica". Como esse pico ocorre normalmente nos primeiros 5 segundos, a energia utilizada nesse momento advém do sistema ATP-CP, com contribuição da glicólise.

Antes da aplicação do teste, o atleta deve realizar um aquecimento entre 3 a 5 minutos e com uma intensidade inferior ao limiar anaeróbio. Esse aquecimento é realizado com o intuito de diminuir a ocorrência de lesões. Tal como nos indica Franchini (2002), os resultados obtidos nos estudos referenciados pelo mesmo indicam que o desempenho era melhor após aquecimento comparativamente a um início do teste sem aquecimento.

Alguns dos valores obtidos após a realização do teste *Wingate* encontram-se na tabela abaixo.

Tabela 7. Resultados do teste Wingate encontrado em estudos com populações distintas

Autores	Características da amostra populacional	Potência de Pico ($W.kg^{-1}$)	Potência Média ($W.kg^{-1}$)	Potência de Pico (W)	Potência Média (W)
Maud & Shultz (1989)	homens adultos (mmii)	9,18 ± 1,43	7,28 ± 0,88	699,5 ± 94,7	562,7 ± 66,5
Maud & Shultz (1989)	mulheres adultas (mmii)	7,61 ± 1,24	6,35 ± 0,73	454,5 ± 81,3	380,8 ± 56,4
Nindl et al. (1995)	adolescentes (16,5 ± 0,9 anos) do sexo masc. (mmii)	9,1 ± 1,4	7,2 ± 1,0	694,0 ± 77,3	548,4 ± 66,8
Nindl et al. (1995)	adolescentes (16,5 ± 0,9 anos) do sexo masc. (mmss)	6,4 ± 0,9	4,4 ± 0,6	494,0 ± 82,3	337,7 ± 55,6
Nindl et al. (1995)	adolescentes (16,1 ± 1,0 anos) do sexo fem. (mmii)	7,5 ± 0,8	5,3 ± 0,7	442,0 ± 73,3	307,7 ± 54,9
Nindl et al. (1995)	adolescentes (16,1 ± 1,0 anos) do sexo fem. (mmss)	5,3 ± 0,6	3,7 ± 0,5	309,6 ± 41,9	214,4 ± 34,1

Teste YO-YO *intermittent recovery test*: O teste de Yo-Yo tem como objetivo a medição do VO_2máx, idealizado por Bangsbo (1996) como citado em Basso e Farias (2019). Este teste consiste em correr o máximo tempo possível, num regime de vai e vem, num corredor de 20 metros, tendo depois um corredor de 5 metros ondem os atletas realizam trote durante 10 segundos.

Castagna et al., (2006) como citado em Braz, Spigolon e Borin (2009), identificou que o teste Yo-Yo *intermitente recovery test* está associado à resistência anaeróbia, devido ao facto de este teste impor velocidades que variam entre os 11 e 26 Km/h, correspondentes a sprints de intensidade semelhante aos realizados em situação de jogo.

Teste *Rast*: Este teste foi desenvolvido por Draper e Whyte (1997) com o intuito de avaliar a potência anaeróbia. O teste consiste na realização de 6 *sprints* de 35 metros com 10 segundos de descanso entre cada *sprint*, dando-nos valores do pico de força e potência média dos atletas.

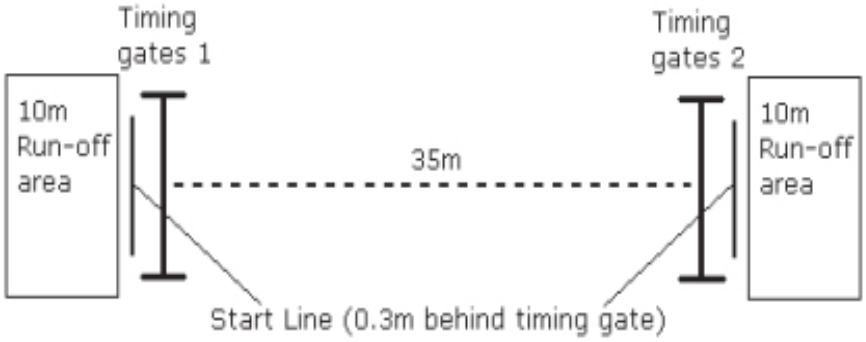

Figura 7. Teste de RAST

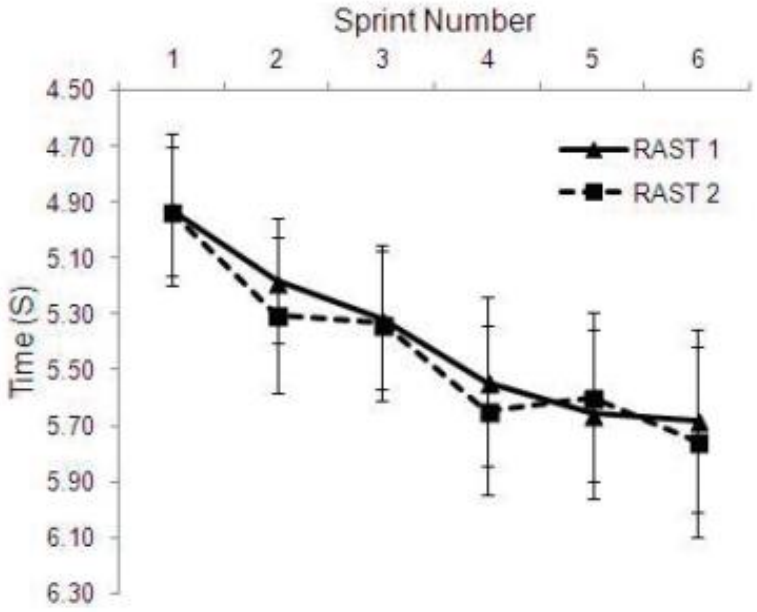

Figura 8. Tempo levado para realizar cada sprint em 2 testes RAST

Teste SJ, CMJ, RJ: Segundo Miranda (2012) O teste SJ (Squat Jump) consiste em realizar um salto vertical após um meio agachamento onde o atleta permanece numa posição estática durante 5 segundos (joelhos fletidos a cerca de 110º)e as mãos devem estar na cintura. Durante o salto, o corpo deve estar na vertical sem um adiantamento excessivo. Entre cada salto é necessário haver um intervalo de descanso de 10 segundos. É avaliada a altura do salto em centímetros.

Figura 9. Representação do teste Squat Jump

O teste CMJ (Counter Movement Jump) consiste em realizar um salto em que o atleta parte de uma posição vertical e com os joelhos em extensão (joelhos a 180º). A flexão dos joelhos antes do salto acontece com um ângulo de 120º. O salto tem de ser realizado sem auxílio dos membros superiores (membros superiores junto ao quadril), estando as mãos na cintura. Entre cada salto é necessário haver um intervalo de 10 segundos.

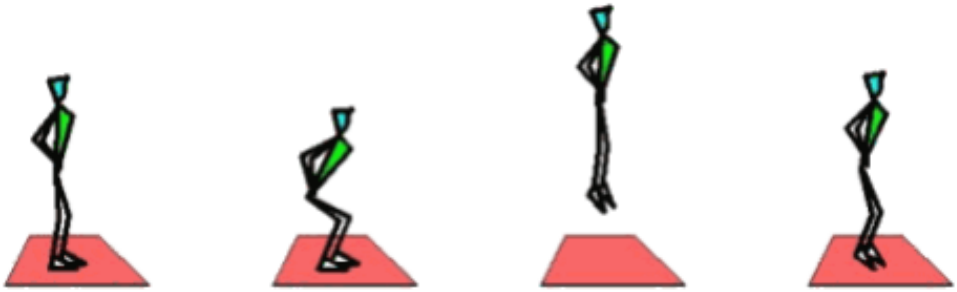

Figura 10. Representação do teste Counter Movement Jump

O teste RJ (Repeated Jump) consiste em realizar uma série de saltos durante 60 segundos contando para o efeito da avaliação os primeiros cinco saltos entre os 0 e 5 segundos, os cinco saltos entre os 25 e 30 segundos e os cinco saltos entre os 55 e 60 segundos. As mãos devem estar na cintura, tronco direito e pernas em extensão. Antes do salto é executada uma semi-flexão dos joelhos com um ângulo de 90º antes de cada salto seguido.

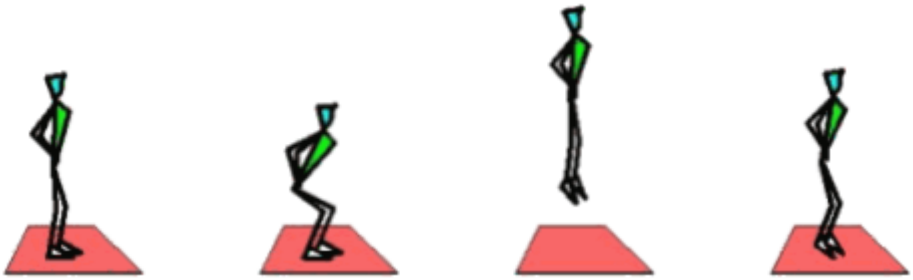

Figura 11. Representação do teste Repeated Jump (sequência de vários saltos semelhantes ao Countermovement Jump)

Teste indirecto de 1 repetição máxima: Segundo Lombardi (1989) como citado em Ruivo (2019), existe a possibilidade de utilizar o método de coeficiente de repetições para estimar a carga de 1 RM.

Na sua aplicação, o atleta deve realizar um aquecimento de 8 a 10 repetições, com carga moderada, descansar cerca de 2 minutos e realizar de seguida 3 a 4 repetições com uma carga cerca de 10% superior à anterior. Após este aquecimento deve aumentar novamente a carga cerca de 5% e realizar o número máximo de repetições, sendo que se for superior a 10, o atleta deve repousar cerca de 3 minutos e aumentar a carga entre 5 a 10% antes de realizar uma nova tentativa.

Tabela 8. Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas

Coeficiente de repetições	**Nº de repetições completas**
1.00	1
1.07	2
1.12	3
1.15	4
1.17	5
1.20	6
1.22	7
1.23	8
1.25	9
1.26	10

Capítulo 3

Descrição do contexto

3.1. Caracterização Geral do Clube

Segundo o Sport Grupo Sacavenense (2021) é um clube de futebol sediado em Sacavém, distrito de Lisboa, uma das mais antigas do concelho de Loures, tendo sido fundada a 19 de Março de 1910, em pleno período de efervescência republicana, num misto de grande fervor associativista e de desenvolvimento do desporto em Portugal.

Em tempos praticaram-se, como modalidades desportivas, o atletismo, o ciclismo, andebol, o basquete, o vólei, o hóquei em patins, o râguebi e o ténis de mesa; presentemente, apenas têm lugar a ginástica (fundada em 1970), o futsal (desde 2002) e o futebol (logo desde 1911)

No futebol, o Sacavenense logrou alcançar 27 presenças na II Divisão (atual II Liga, tendo inclusivamente, em meados dos anos 1980, quase chegado à promoção ao escalão maior do futebol português), outras tantas na III Divisão (tendo mesmo sido Campeão Nacional da III Divisão na época 1977/78), 37 participações na Taça de Portugal (tendo conseguido por duas vezes alcançar a 5.ª eliminatória, 1980/81 e 2001/02). No final da época 2003/04, desceu aos campeonatos distritais.

3.2. Caracterização das Instalações do Clube

O património imóvel do Sport Grupo Sacavenense encontra-se localizado no Largo 5 de Outubro. Têm à sua disposição 2 campos de futebol 11 e 1 campo de futebol 7 em relva sintética, bem como:

- Balneários;
- Sala de Convívio;
- Sala da Direção;
- Sala de troféus;
- Sala do material;
- Rouparia;
- Bar;
- Enfermaria;
- Ginásio
- Sala de Refeições

Figura 12. Campo de Futebol SGS

3.3. Caracterização Geral das Condições de Trabalho (Equipa Sénior)

O Clube possui um complexo desportivo com relvado sintético, renovado na passada época desportiva, sendo este respetivo o principal e o único a ser utilizado pelos Séniores do Clube. Tem como medidas 100x64 com uma lotação até 300 pessoas. Este mesmo relvado é utilizado em horários distintos pela Academia e Futebol Formação.

A Equipa Séniores A ocupa um balneário próprio e todos os outros escalões dividem-se pelos 3 balneários restantes. As equipas técnicas dividem assim em conjunto 2 balneários.

O Clube tem apenas um roupeiro para todas as equipas aqui apresentadas, o que leva a que a roupa da equipa técnica seja devidamente higienizada e acomodada num cesto comum, dividindo depois os devidos equipamentos pelos elementos da Equipa Técnica.

O clube possui um computador e uma impressora, uma sala de reuniões, habitualmente utilizada pela Direção e uma sala de vídeo. A equipa de seniores A possui ainda a possibilidade de aluguer de um autocarro que é utilizado para os jogos fora. O material de treino em termos quantitativos é suficiente, incluindo bolas, existindo material de uso geral tanto para a Equipa Seniores como Futebol Formação. No entanto o clube deverá evoluir neste sentido - material de ginásio deverá evoluir sendo que as “máquinas” que aqui se apresentam estão degradadas e não têm segurança significativa para a sua utilização. Neste âmbito deveria no mínimo, material como pesos livres, *kettlebels*, bolas suíças, elásticos e algum material de contra resistência de forma a se poder evoluir todos os atletas no âmbito físico.

3.4. Papel do Estagiário na Equipa Técnica (Equipa Sénior)

Na tabela 9 estão dispostos os elementos que constituem a Equipa Técnica.

Tabela 9. Elementos da Equipa Técnica e suas funções

Nome	Função
João Novo "Tuck"	.Treinador Principal
António Ilhicas	.Treinador Adjunto
André Marques	.Treinador Adjunto / Videoanalista
Zé Maria	.Treinador Adjunto / Videoanalista
Guilherme Sampaio	.Preparador Físico
André Vilar	.Treinador de Guarda-Redes
Henrique Jacinto	.Estagiário / Treinador Adjunto de Guarda-Redes

Especificamente, as minhas funções ao longo desta época desportiva foram:

- Participação ativa na construção e operacionalização do modelo de jogo no Treino de Guarda-Redes;
- Participação ativa no planeamento dos Microciclos e unidades de treino, com maior enfâse no treino de guarda-redes;
- Coorientação do processo de treino;
- Participação ativa na análise de desempenho dos nossos Guarda-Redes e dos Guarda-Redes adversários.

4. Análise Inicial e Caracterização do Plantel

O plantel da nossa equipa sénior é composto por 25 elementos com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos de idade. Para além destes 25 jogadores de forma esporádica poderão vir alguns elementos da Equipa de Juniores, nomeadamente numa fase inicial Guarda-Redes.

Destes 25 jogadores é notório observar que alguns elementos são apostas vindos da Equipa de Juniores que na época anterior residia no Campeonato Nacional de Juniores da 1ºDivisão. No culminar de tudo isto é notório que esta equipa é muito jovem (média de 23 anos de idade), facilitando o processo de integração de todos os elementos. Toda esta sinergia é notória sendo que é uma etapa em que têm de estar bastante atentos, podendo ser limitadora em todo o processo evolutivo do atleta quando não é bem gerida.

Todos os atletas foram alvos de uma entrevista realizada e dirigida pelo mister António Ilhicas, com o intuito de recolher informações relativas ao seu contexto familiar, social e desportivo que consideramos relevantes para o treinador na construção de estratégias para retirar o melhor rendimento dos seus atletas.

Tendo em conta toda a dimensão física, na fase inicial foi avaliada a altura, peso e massa gorda aos atletas já do plantel - no entanto não foram realizados nenhum teste de demanda aeróbica e anaeróbica neste sentido, devido ao simples facto que numa fase inicial o plantel não estava fechado de todo, havendo assim a necessidade de observar atletas que poderiam ser mais pertinentes em condordância com o nosso modelo de jogo.

Tabela 10. Elementos constituintes da nossa equipa

Quadro 1- Sport Grupo Sacavenense					
Jogador	Data Nasc.	Posição	Pé Domin.	Peso (KG)	Altura (cm)
Atleta 1	2-2-1987	GR	Direito	74	1,76
Atleta 2	23-2-2003	GR	Direito	82	1,72
Atleta 3	26-8-2000	GR	Direito	75	1,87
Atleta 4	23-1-1991	DC	Direito	79	1,84
Atleta 5	4-11-1990	DC	Esquerdo	74	1,80
Atleta 6	5-6-2002	DC	Direito	79	1,88
Atleta 7	28-4-2001	DC	Direito	72	1,81
Atleta 8	5-1-2001	DD	Direito	67	1,73
Atleta 9	25-2-200	DD	Direito	72	1,74
Atleta 10	6-3-1989	DE	Esquerdo	69	1,79
Atleta 11	17-4-2001	DD	Direito	67	1,75
Atleta 12	16-11-2001	DD	Direito	66	175
Atleta 13	24-1-1986	MDC	Direito	83	1,86
Atleta 14	16-4-1998	MDC	Direito	70	1,82
Atleta 15	2-3-1992	MDC	Direito	68	1,78
Atleta 16	2-4-2002	MDC/MI	Direito	65	1,74
Atleta 17	16-11-22	MI	Direito	61	1,64
Atleta 18	11-5-1993	MI	Esquerdo/Direito	65	1,80
Atleta 19	10-3-1996	MI	Direito	65	1,73
Atleta 20	13-5-1993	MI/MO	Esquerdo	58	1,73
Atleta 21	6-5-1988	MO/SA	Esquerdo	70	1,80
Atleta 22	29-8-2002	PL	Direito	80	193
Atleta 23	13-9-2001	PL	Esquerdo	67	1,74
Atleta 24	15-1-2002	PL	Direito	75	1,86
Atleta 25	9-6-2001	PL	Esquerdo	79	1,92

4.1. Pontos Fortes e Pontos Fracos da Equipa

Ao analisar a nossa equipa, temos que considerar dois tipos de observação, uma *in loco* numa primeira instância em que se retira algumas ilações sendo estas positivas ou negativas e posteriormente analisar através de meios audiovisuais através do *LongoMatch*, podendo assim comparar com clareza e subdividir os 4 momentos do jogo.

Tabela 11. Pontos fortes e fracos da nossa equipa

Análise dos Pontos Fortes e Fracos	
Organização Ofensiva	
Pontos fortes: **1-** Qualidade na 1º fase de construção tendo a facilidade de ligar através dos GR passando pelos DC e estes mesmos ligando com médios e avançados; **2-** Facilidade na criação de situações visíveis de golo; **3-** Ataque a profundidade adequa-se como uma qualidade desta equipa; **4-** Chega muitas vezes as zonas de cruzamento com qualidade.	**Pontos Fracos:** **1-** Momento de Finalização é o ponto mais fraco; **2-** Tomada de decisão no momento de finalização; **3-** Em momentos de confronto no 1vs1 existe a preferência de rodar por trás; 4- Ocupação dos Espaços de Finalização; 5- Cruzamento final
Transição Defensiva	
Pontos Fortes: 1- Boa reacção a perda 2- Retira profundidade ofensiva	**Pontos Fracos:** 1- Posicionamento da linha defensiva; 2- Orientação dos Apoios em concordância, adversário com bola e homem adversário mais próximo; **3-** Após quebra da primeira linha de pressão surge igualdade numérica

Transição Ofensiva	
Pontos Fortes: 1- Rápida verticalidade ofensiva, com primeiro passe a acompanhar 2- Ocupação rápido do homem de apoio dando a largura necessária; 3- Último passe deixa o finalizador na cara; **4-** Mudança de atitude.	**Pontos fracos:** 1- Finalização; 2- Cruzamento ou bola vinda da lateral, débil. **3-** 1vs1 existe receio no confronto
Organização Defensiva	
Ponto Fortes: 1- Bom posicionamento Grupal 2- Bom posicionamento individual 3- Facilidade na compensação entre posições **4-** *Timing* de corte do lance	**Pontos Fracos:** 1- Falta de agressividade 2- Passividade 3- Indicadores de pressão (jogador de costas, pressão de costas e bola no ar)

4.2.Avaliação individual de cada atleta

Partindo para uma análise mais individual de cada atleta foram utilizados meios de análise *in loco* e audiovisuais, de múltiplos treinos como de jogos através do *LongoMatch.* Chegou-se a conclusão seja em termos físicos, táticos, técnicos e psicológico os abaixo indicados:

Nome: Atleta 1	**Posição: GR** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta baixo para a posição. Demonstra défices em termos físicos devido a idade.
Avaliação Tática:	Boa capacidade avaliativa no controlo da profundidade. Boa Leitura e capacidade avaliativa dos variados momentos do jogo. Boa tomada de decisão em jogo curto e longo.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de coordenação motora. Ambidestro. Fácil utilização de todos os recursos de GR adequando a situação.
Avaliação Psicológica:	Dos 3 Gr o mais equilibrado emocionalmente. Bastante competitivo.

Nome: Atleta 2	**Posição: Gr** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta baixo, com excesso de peso. O excesso de peso em nada interfere a sua capacidade de estiramento as bolas.
Avaliação Tática:	Boa capacidade de controlo da profundidade, percebe e controla os 4 momentos do jogo com facilidade. Tomada de decisão com bola, num curto espaço por vezes errada.
Avaliação Técnica:	Ambidestro. Fácil colocação de bola a espaço curto e longo. Apesar do peso demonstra recursos a nível técnicos dentro da baliza de elevado nível. Demonstra

	incapacidade avaliativa no estiramento a certas bolas, utilizando demasiada energia desnecessária para uma tarefa simples (ex: bola média "só para agarrar e realiza um grande voo)
Avaliação Psicológica:	Quebra facilmente os níveis de concentração.

Nome: Atleta 3	**Posição: GR** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Dos 3 guarda-redes o mais evoluído fisicamente. Demonstra resiliência. Veloz dentro e fora dos postes. Capacidade reativa acima da média.
Avaliação Tática:	Média compreensão dos 4 momentos do jogo. O ataque a profundidade está deficiente tendo em consideração os outros momentos. Tímido dentro dos postes, sendo nesta fase inicial a sua pior característica o ataque aos cruzamentos.
Avaliação Técnica:	Elevada capacidade técnica dentro dos postes com enorme controlo de todo o se corpo. Em termos coordenativos dos 3 o mais fraco.
Avaliação Psicológica:	Média capacidade de manutenção do foco atencional em treino. Em jogo, altamente focado na tarefa.

Nome: Atleta 4	**Posição: DC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Elevada capacidade de impulsão. Apresenta excesso de peso.
Avaliação Táctica:	Elevada capacidade antecipava sem bola. Enorme pressão em atletas que se apresentem de costas para a baliza.
Avaliação Técnica:	Dificuldade em jogar com ambos os pés, comete erros em termos de passe muito graves, falhando passes de 5m

	por vezes. Atleta altamente eficaz em momentos de 1x1.
Avaliação Psicológica:	Atleta trabalhador, no entanto não gosta de ser chamado a atenção.

Nome: Atleta 5	**Posição: DC** **Pé dominante: Esquerdo**
Avaliação Física:	Atleta lento.
Avaliação Tática:	De todos os atletas dentro de campo é o que melhor controla os 4 momentos de jogo. Enorme compreensão do mesmo. Extremamente eficiente no 1x1. Capacidade excelente de colocação de bola cavada.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de desarme, apresenta índices de pressão elevados com tendência a ser bastante agressivo no ataque a bola. Boa capacidade de ligação do jogo com a 2º fase.
Avaliação Psicológica:	Atleta tímido e introvertido.

Nome: Atleta 6	**Posição: DC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta resistente, boa capacidade de imposição corporal.
Avaliação Tática:	Polivalente na realização de dobras defensivas. Por vezes em certos períodos de desconcentração comete erros tácticos.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de desarme. Colocação de bola entrelinhas eficiente. Elo de ligação para o PL. Enorme capacidade de ataque nas bolas aéreas.
Avaliação Psicológica:	Atleta trabalhador. Incapacidade de manutenção do foco atencional com a presença de alguns atletas.

Nome: Atleta 7	**Posição: DC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta resiliente com boa capacidade de imposição física. Apresenta em termos físicos bastante capacidade.
Avaliação Tática:	Boa capacidade atencipativa e de controlo da profundidade
Avaliação Técnica:	Capacidade de desarme no solo e aéreo bastante elevado. Agressividade moderada no que concerne ao ataque a bola.
Avaliação Psicológica:	Atleta tímido. Enorme capacidade atencional.

Nome: Atleta 8	**Posição: DD** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta ágil
Avaliação Tática:	Compreende os 4 momentos do jogo, sabe quando auxiliar em termos ofensivos (nos 2x1 nos corredores) e em termos defensivos.
Avaliação Técnica:	Incapacidade de confrontos 1x1 ofensivo, não procura os mesmos. Boa capacidade posicional. Apresenta boa capacidade de 1x1 defensivo.
Avaliação Psicológica:	Apresenta uma capacidade de liderança acima da média para a idade que apresenta. Trabalhador e compreende os seus défices e mascara os mesmos.

Nome: Atleta 9	**Posição: DD /DE/MI** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Apresenta boa compreensão do próprio corpo, ágil e veloz.
Avaliação Tática:	Capacidade de compreensão de 3 posições distintas o que deixa o mesmo confortável nas coberturas aos colegas de equipa, estando quase sempre bem posicionado. Por vezes o *timing* de ataque a bola não é eficiente.
Avaliação Técnica:	Capacidade jogo a 1 toque. Eficiente nos momentos de 1x1 tanto ofensivo como defensivo.
Avaliação Psicológica:	Atleta resiliente sem medo do erro. Confiante das suas capacidades.

Nome: Atleta 10	**Posição: DE** **Pé dominante: Esquerdo**
Avaliação Física:	Atleta veloz
Avaliação Tática:	Boa capacidade de controlo da profundidade. Boa tomada de decisão em momentos de confronto 1x1. Capacidade de combinação ofensiva. Apresenta indecisa em certos momentos de 2x1 defensiva.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de cruzamento, principal batedor da equipa.
Avaliação Psicológica:	Atleta extrovertido, motivador dentro e fora de campo. Capacidade facilitadora de relacionamentos.

Nome: Atleta 11	**Posição: DD / DE** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta veloz
Avaliação Tática:	Não compreende de todo o modelo de jogo. Sai de posição com facilidade.
Avaliação Técnica:	Débil tanto no 1x1 defensivo e ofensivo. Apresenta movimentos ofensivos com bastante regularidade.
Avaliação Psicológica:	Desanima com facilidade.

Nome: Atleta 12	**Posição: DD** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta veloz, apresenta debilidades em termos físicos.
Avaliação Tática:	Despociona com facilidade. Não manutenção da linha defensiva.
Avaliação Técnica:	Capacidade intermédia de cruzamento. 1x1 defensivo e ofensivo apresenta debilidades. Situação de cabeceamento é uma debilidade
Avaliação Psicológica:	Desanima com facilidade. Não é auto-crente das suas capacidades.

Nome: Atleta 13	**Posição: MDC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta alto, com boa rotação do seu corpo pelo seu eixo. Capacidade de manutenção da posse de bola elevada devido ao seu corpo.
Avaliação Tática:	Atleta com elevada capacidade de análise em termos de orientação espacial, boa capacidade de posicionamento, tanto do seu como dos colegas que o rodeia.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de jogo aéreo, capacidade de manutenção da posse de bola a 1 toque.
Avaliação Psicológica:	Atleta com elevado sentido de liderança.

Nome: Atleta 14	**Posição: MDC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta resistente, boa capacidade de imposição corporal
Avaliação Tática:	Boa capacidade de percepção dos momentos do jogo, ainda procura se encontrar em certos posicionamentos dentro do jogo, por vezes afunila a linha de passe.
Avaliação Técnica:	A orientação dos apoios apresenta-se como uma das técnicas a ser melhoradas.
Avaliação Psicológica:	Atleta trabalhador e confiante das suas capacidades, sabe esconder os seus defeitos

Nome: Atleta 15	**Posição: MDC / DC** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta lento e com pouca imposição corporal.
Avaliação Tática:	Conhece e utiliza os 4 momentos de jogo a seu favor. Sempre com uma linha de passe aberta para facilitar o colega.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de jogo a 1 toque. Bom passe curto e longo.
Avaliação Psicológica:	Trabalhador e conhecedor das suas capacidades.

Nome: Atleta 16	**Posição: MI / MO** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta lento mas com boa imposição do seu corpo
Avaliação Tática:	Apresenta falta de compreensão dos momentos de jogo, a sua orientação no mesmo não é facilitadora para os colegas.
Avaliação Técnica:	Evoluído tecnicamente, com capacidade de progressão, no entanto a definição no último toque não se apresenta boa.
Avaliação Psicológica:	Atleta tímido e auto desmotivado.

Nome: Atleta 17	**Posição: MI** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta baixo e rápido.
Avaliação Tática:	Boa capacidade de posicionamento, apresenta sempre uma linda de passe para o colega no entanto por vezes apresenta-se em zonas muito exteriores do terreno.
Avaliação Técnica:	Incapacidade de progressão no último terço do terreno, 1x1 ofensivo não é uma das suas qualidades.
Avaliação Psicológica:	Atleta resiliente e trabalhador.

Nome: Atleta 18	**Posição: MI** **Pé dominante: Ambidestro**
Avaliação Física:	Atleta lento. Apresenta défice no que conta a aceleração no 1x1
Avaliação Tática:	Conhecedor da sua posição e do posicionamento a que a convém.
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de exploração de 1x1 ofensivo, com bastante facilidade de colocação através do passe do colega na cara do golo.
Avaliação Psicológica:	Atleta auto desmotivador, devido ao sucessivo de lesões tornou-se uma situação predominante.

Nome: Atleta 19	**Posição: Direito** **Pé dominante: MI**
Avaliação Física:	Atleta pesado, nota-se défice na velocidade de ponta, mas boa capacidade de aceleração.
Avaliação Tática:	Boa capacidade de orientação dos apoios para depois sair em progressão com bola, boa capacidade de exploração o seu posicionamento no último terço ofensivo,
Avaliação Técnica:	Atleta mais evoluído do plantel, muito forte no 1x1 ofensivo
Avaliação Psicológica:	Atleta hipocondríaco, qualquer coisas o faz baixar o rendimento.

Nome: Atleta 20	**Posição: MI** **Pé dominante: Esquerdo**
Avaliação Física:	Atleta lento e franzino.
Avaliação Tática:	Sentido de posicionamento muito elevado, apresenta-se sempre no sítio certo para roubar a bola
Avaliação Técnica:	Boa capacidade de definição no 1x1 ofensivo, enorme capacidade de desarme. Desequilibrador nato.
Avaliação Psicológica:	Atleta brincalhão mas com enorme sentido de trabalho.

Nome: Atleta 21	**Posição: MO** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta veloz e preparado fisicamente.
Avaliação Tática:	Atleta com sentido posicional acima da média, conhecedor do seu posicionamento.
Avaliação Técnica:	Atleta muito evoluído tecnicamente, com capacidade de desequilíbrio ofensivo. Define bem quando o atleta têm que ficar na cara do golo.
Avaliação Psicológica:	Atleta resiliente, líder dentro e fora de campo.

Nome: Atleta 22	**Posição: PL** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta veloz e possante.
Avaliação Tática:	Bom jogo de costas para a baliza, por vezes vai em direcção do portador da bola.
Avaliação Técnica:	Apresenta um bom cabeceamento, incapacidade de manutenção da posse de bola.
Avaliação Psicológica:	Atleta que desanima com facilidade, amua.

Nome: Atleta 23	**Posição: Direito** **Pé dominante: Direito**
Avaliação Física:	Atleta veloz
Avaliação Tática:	Incapacidade de perceber o seu posicionamento nos 4 momentos do jogo.
Avaliação Técnica:	Evoluído n que consta no 1x1 ofensivo, por vezes o cruzamento não segue o melhor sítio.
Avaliação Psicológica:	Atleta resiliente mas desanimador.

Nome: Atleta 24	**Posição: PL** **Pé dominante: Esquerdo**
Avaliação Física:	Atleta Alto e Veloz
Avaliação Tática:	Atleta com boa capacidade de exploração dos corredores adversários.
Avaliação Técnica:	Atleta com incapacidade de finalização e manutenção da posse de bola.
Avaliação Psicológica:	Atleta que se desanima com facilidade

4.3. Modelo de Jogo

Todos os treinadores e cada vez mais atletas têm em concordância que todas as equipas técnicas deverão se guiar por um modelo de jogo, e que as sessões de treino serão obviamente preparadas tendo em concordância o mesmo acima referido, implementando assim o mesmo diariamente. No modelo de jogo como já anteriormente referido, o trabalho do treinador irá ser circunstancial às características do clube/jogadores presentes. Se assim não fosse o próprio jogo seria apenas ações sem sentido, que não poderiam ser chamados de Equipa.

O próprio modelo de jogo nunca será fixo. No seu conceito haverá suficiente plasticidade para que o mesmo seja circunstancial ao momento em que a equipa se encontra. Por mais que queiramos que as ações se tornem padrão, no fundo é inexistente no que consta ao jogo - é tudo no mínimo um "caos" a tentar ser controlado por todas as ações solicitadas, tornando assim o próprio jogar com opções sempre flexíveis. Todo este "caos" em volta do modelo de jogo pode ser associado aos jogadores que estão disponíveis, valores de hooper e PSE (do último treino), condições do terreno e atmosféricas, o próprio modelo da equipa adversária, os nossos objetivos, e todas as opções que se toma em prol do melhor modelo possível e adequado a equipa que vamos encontrar.

Já o sistema/estrutura de jogo representa a forma estática com que vamos entrar dentro de campo, a ocupação no fundo racional no espaço e terreno de jogo. Fica para o leitor a intenção que a mesma não é estática, pois deverá acima de tudo perceber que devido a momentos de equilíbrios/desequilíbrios que a mesma vai ser volátil. Um exemplo claro é se uma equipa que começa em 1-4-3-3,no entanto, sai sempre a jogar com o MDC entre os centrais numa linha de 3 com os Defesas Laterais bem subidos, estaria a sua estrutura diferente do 1-4-3-3? No momento sim, tem tudo a ver com as dinâmicas que se vão criando, de forma a poder explorar melhor as características tanto individuais tanto como coletivas.

No entanto a estrutura que apresentamos é de 1 guarda-redes, 2 defesas centrais, 2 laterais, 1 médio defensivo, 2 médios interiores, 1 médio ofensivo, 2 avançados, sendo a estrutura táctica inicial de 1-4-1-2-1-2. Segue a presente imagem da ocupação em terreno de jogo.

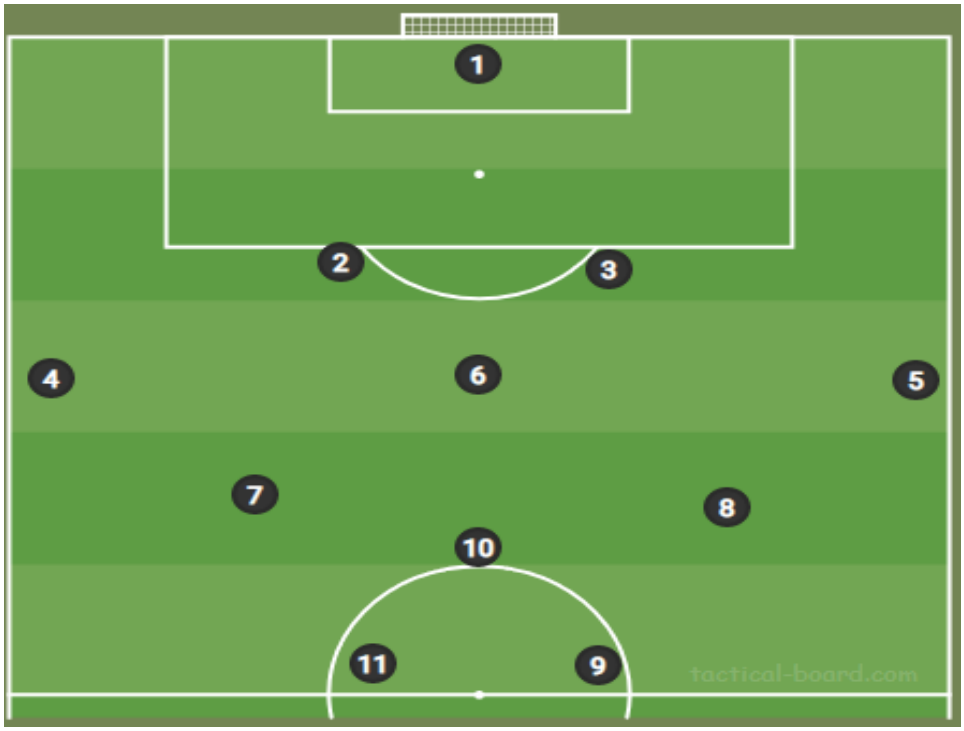

Figura 13. Sistema táctico preferencial

Apesar de todo este "caos" que foi acima mencionado e da sua imprevisibilidade, há que ficar entendido que o treinador deverá de certa forma tentar prever e perceber a sua causalidade, sendo assim poderemos identificar o modelo de jogo do Sport Grupo Sacavenense época desportiva 2021/2022, que serão divididos em Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição ofensiva e Transição defensiva.

- **Organização Ofensiva:**

  Macro Princípio do Jogo: O que pretendemos na nossa equipa é a rápida circulação da posse de bola, com bastante verticalidade e amplitude (sobretudo do lado oposto onde se encontra a bola), ter sempre neste caso o DL bem aberto caso assim o jogo o possibilite, pretendemos também os constantes apoios. O objetivo será sempre

o golo e para isso não podemos nunca deixar a equipa adversária confortável, não podemos deixar adaptar.

Organização ofensiva (1º fase):

1. **Subprincípio (Organização):** Na primeira fase de construção é essencial que os nossos centrais estejam abertos, com os nossos laterias bem projectados. Com esta projecção e junção de uma boa amplitude damos espaço para que os nossos médios tenham uma boa colocação na zona central do campo;
2. **Subprincípio (Defesas centrais):** O principal critério é a capacidade de assumir o jogo, conduzindo, dando soluções e com uma boa capacidade de colocação de bola vertical, aproveitando os PL do lado da bola;
3. **Subprincípio (Linha de passe em zona interior):** Recuo de um dos médios de forma a dar solução, numa zona mais interior a partir de 1/3 do campo criando também uma superioridade nessa zona;
4. **Subprincípio (O jogo do GR):** A bola direta deste mesmo apresenta-se como uma solução viável quando se observa que a saída de bola curta poderá dar problema. Com isto o mesmo pede para juntar numa das zonas do terreno de jogo. Pedimos assim a "batalha" pela primeira e segunda bola;
5. **Subprincípio (Jogo direto):** De forma a criar várias soluções os DC atraem estes mesmos adversários de forma a criar solução na bola longa. Um dos nossos indicadores para este mesmo feito é os dois PL do lado da bola, com um a "pentear" para o outro, ou então para um colega em melhor posição. Contudo tem que existir bastante agressividade nestas segundas bolas.

- **Organização ofensiva (2º fase):** Uma equipa deverá criar variadas soluções para haver finalização, e isto são tudo situações que acontecem maioritariamente na zona central do terreno de jogo, criando desequilíbrios, tal como o mister diz "começando a tirar damas, fica fácil".

1. **Subprincípio (o espaço e o passe entre linhas):** Para tal acontecer é necessário entender que as esquipas têm padrões de movimentos, e por norma os espaços ocorrem de forma recorrente e inconsciente e é nesse mesmo espaço que deverá estar o PL e MC.

2. **Subprincípio (Alas e a Superioridade):** Por norma como o jogo indica, os nossos ALAS vão tentar sempre encontrar-se por dentro numa fase prematura com bola, de forma a dar mais soluções ao portador de bola - ao avançar é possível notar que o ALA do lado da bola dá largura e amplitude ao Ala do lado contrário encontra-se por dentro.

3. **Subprincípio (Condução e atração):** Ao prosseguir com a bola em condução irá gerar uma atração, e essa mesma irá gerar uma reação em cadeia que irá libertar colegas da marcação.

4. **Subprincípio (Campo grande):** O campo grande em conjunto com circulação de bola irá gerar o favorecimento da posse de bola, com amplitude dos alas e médios, conjunto com (Pontas de Lança) em profundidade;

5. **Subprincípio (A progressão para o espaço vazio):** Com uma rápida variação e mudança de mentalidade relativa a circulação de bola, ou mesmo um passe mais direto para o jogador, pode levar a bola para onde se encontra menos atletas adversários, sendo assim para o espaço passível de ser explorado;

6. **Subprincípio (A mudança do centro de jogo):** Ao retirar a bola da pressão com uma rápida circulação de bola, explorando assim o lado contrário da mesma, encontramos um lado com menos densidade populacional e assim com mais oportunidades de progressão ofensiva;

7. **Subprincípio (Dinâmica laterais e médios-ala):** Há que entender que nesta dinâmica, quando os médios-ala estão por dentro, os laterais realizam movimentos externos explorando assim o jogo, e o inverso também é possível. Com isto os mesmos realizam tabelas, movimentos padronizados ou criativos, grandes acelerações, tudo isto para explorar o adversário;

8. Subprincípio (Os avançados e os movimentos de rotura): Os nossos avançados estariam posicionados entre centrais e laterais e assim explorar as costas dos mesmos;

9. Subprincípio (Apoio no corredor e movimentos de rotura do 2º avançado): Fica sempre equacionado que no movimento de rotura nas costas de um lateral por parte do avançado, o outro realiza aproximação.

Organização ofensiva (3º fase): Finalização

1. Subprincípio (O cruzamento em condições favoráveis): Quando o nosso jogador chega ao corredor e encontra um colega mais bem posicionado para finalizar, há que realizar o cruzamento. As zonas possíveis a serem exploradas serão 1º poste, 2º poste nas costas do 2º central onde se encontra a zona morta, zona do penálti em passe atrasado ou mesmo até a entrada da área;

2. Subprincípio (Ocupação de zonas favoráveis): Há que ter em consideração que ao atacar com 2 pontas de lanças podemos jogar com as dinâmicas neste sentido e aproveitar valências que ambos poderão ter, no fundo 1 deles irá atacar a zona de 1º poste, o outro poderá atacar a zona de penálti, com o médio-Ala do lado contrário a assumir a zona do 2º poste e o médio ofensivo na zona de entrada da área.

Exemplos

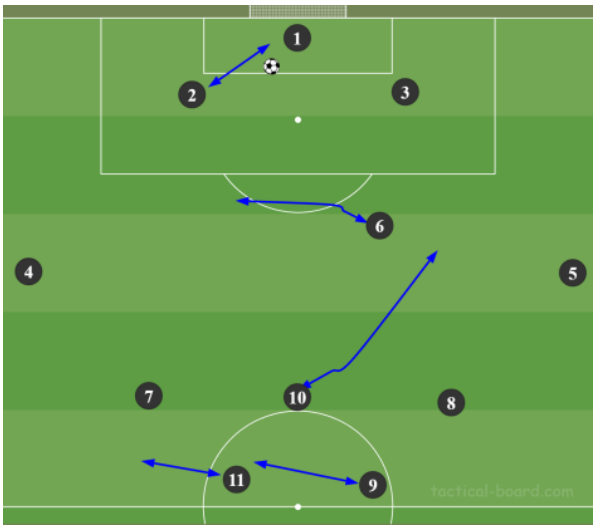

Figura 14.Pontapé de baliza

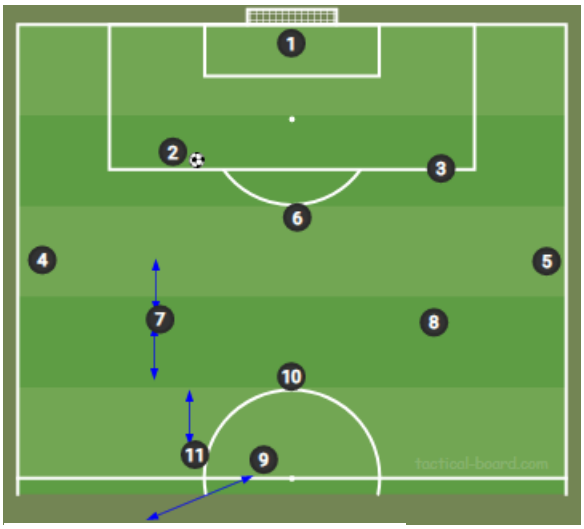

Figura 15.1º Fase jogo interior

Figura 16. 1º Fase construção (variação exterior)

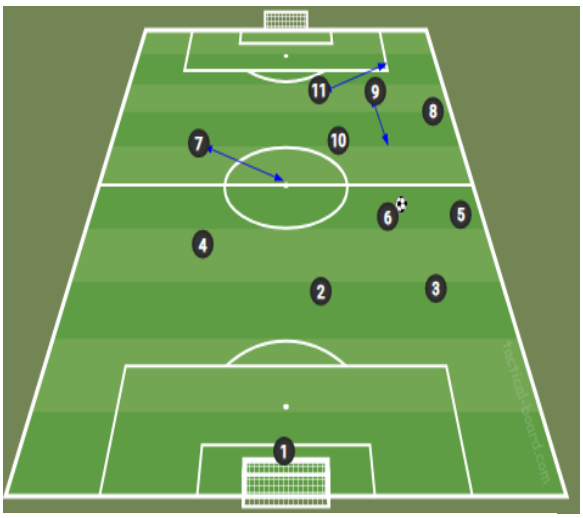

Figura 17. 2º Fase de construção médio defensivo

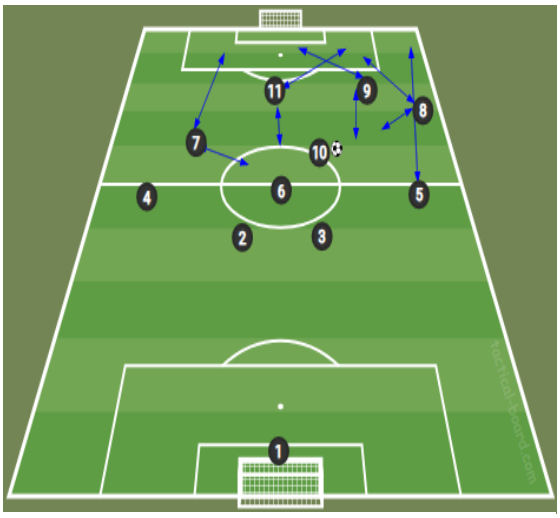

Figura 18. 2º Fase de construção médio ofensivo

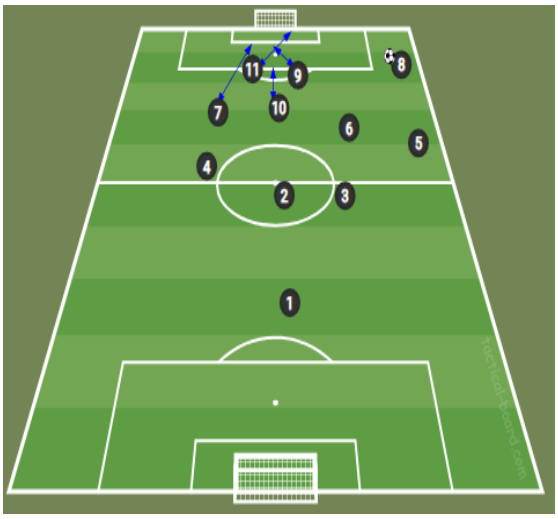

Figura 19. 3º Fase de construção cruzamento

- **Transição Defesa/Ataque:** Há que considerar que a recuperação de bola é um elemento que começa na ação coletiva de união para a sua recuperação e acaba num comportamento singular, associada a um comportamento de passe seguido por uma tentativa de obter o golo. Este tipo de comportamento/Ação tem como fator crucial um certo desposicionamento da equipa adversária. Para os nossos jogadores como fator de sucesso para a obtenção do golo é necessária a interpretação correta do momento, analisando e interpretando *les Opportunités* que surgem. Sarmento et al. (2014) sugere que as transições são momentos de pura instabilidade devido a desorganização adversária, sendo para a interpretação do próprio treinador uma interligação com os outros momentos de jogo.
- **Macro Princípio do Jogo:** Ao observar o comportamento do adversário e perceber que existe desorganização, teremos que chegar o mais rápido possível ao último terço do terreno e tentar fazer golo. Ao observar a outra equipa, num primeiro momento teremos que retirar a bola da zona onde a "roubamos" e assim retirar da zona de pressão, os atletas de forma rápida terão que dar profundidade e assim chegar o mais rápido à baliza adversária;
- **Sub princípio (Jogador alvo):** Por norma nos nossos planteis haverá sempre um dos pontas de lança que, pelas suas características, irá sempre realizar mais o apoio frontal e o outro irá realizar mais movimentos de rotura. Neste momento de recuperação de bola o

jogador alvo irá servir como o homem referência que irá tabelar e assim dar a bola em condições para a mesma ser jogada na profundidade, em situações favoráveis, o PL poderá também progredir com a mesma;

- **Sub princípio (Jogador com bola e espaço deverá progredir):** Há que ter ideia no pensamento do atleta que com espaço e bola o mesmo deverá progredir para a baliza adversária e assim realizar uma atração dos jogadores dessa equipa - com isso criando espaço para os colegas que surjam no apoio;
- **Sub princípio (Movimentos externos dos avançados):** Ao existir um portador de bola e estando o mesmo em progressão há que considerar que os pontas de lança não devem afunilar o jogo, realizando assim movimentos para fora, dando espaço ao mesmo atleta;
- **Sub princípio (Bloco):** Toda a equipa deverá se mover em bloco e assim aproximar todas as linhas. Todo este movimento pode ser preparatório para o movimento seguinte que poderá ser a perda de bola, no entanto ao exibir linhas mais subidas, eliminamos opções;
- **Subprincípio (Apoio ao Portador):** Mesmo que o portador esteja em progressão é necessário que o mesmo tenha linhas de passe constantes para não perder a posse da mesma bola;

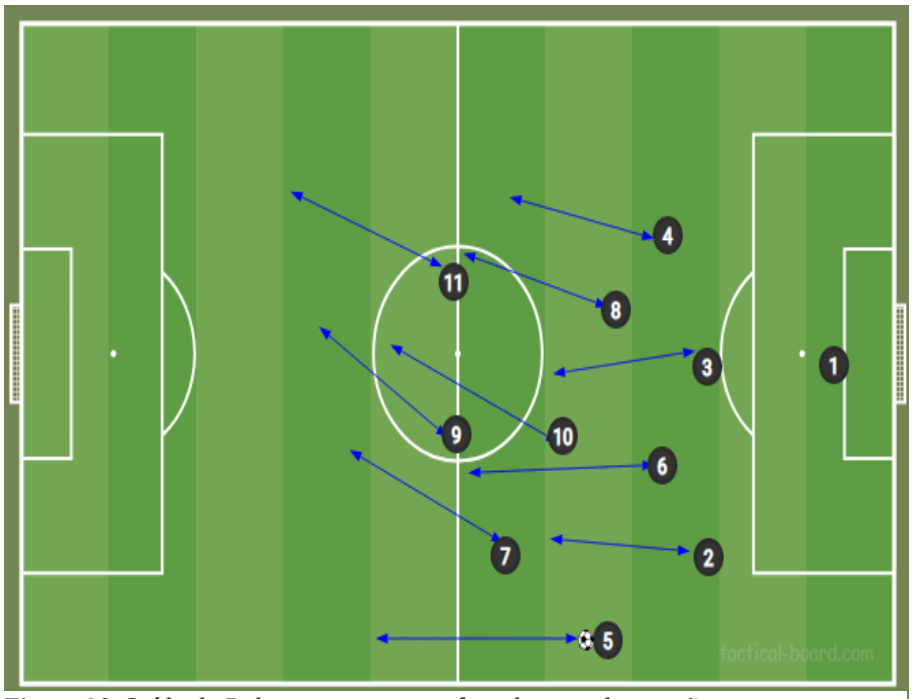

Figura 20. Saída da Bola com passe para fora da zona de pressão

- **Organização defensiva:** Seguindo os pensamentos de Castellano et al., (2013) este mesmo afirma que as equipas pretendem defender com uma profundidade no sector intermédio do terreno, diminuindo assim o espaço, a capacidade de funcionamento do próprio atleta, através de uma quase união dos 3 sectores do terreno (defensivo, intermédio e avançado), apresentando assim um bloco compacto.

1. **Macro Princcípio:** O nosso método defensivo inclui um bloco pressionante, médio-baixo, sendo que a nossa linha pressiona de forma mais efetiva no segundo terço do campo adversário, preparando assim a pressão de acordo com as nossas ideias. No entanto há que perceber quais indicadores que a equipa dá, qual a referência mais crucial, se é bola, espaço ou o jogador (Adversário ou colega). Dentro da nossa área tal como o mister operacionalizou, existe uma defesa individual, devido aos múltiplos indicadores possíveis, sendo que a Bola coberta ou descoberta são conceitos muito trabalhados no nosso treino;

- **Organização defensiva (1º fase):** Como qualquer equipa nessa fase o que se pretende é que o adversário não comece a criar o seu jogo, devemos sobretudo evitar a

progressão desmedida do adversário e preparar o melhor momento para realizar a recuperação da posse de bola. Toda esta preparação poderá começar desde que o adversário saiu em condução de bola através do Guarda-Redes.

1. **Sub princípio (Equipa adversária joga longo):** Condicionando assim a saída de bola do adversário, é possível concluir que deveremos pressionar com os nossos 2 Pontas de Lança sempre de fora para dentro, dando como opção final, o jogar longo;
2. **Sub princípio (Preparação da pressão):** Aqui entra um fator que em cima já foi enunciado, o condicionalismo dos centrais sendo que os PL pressionam de fora para dentro;
3. **Sub princípio (A pressão dos PL):** Pressionando desta forma encontramos alternativas as dinâmicas que existiam com os médios interiores e os Defesas Laterais, aqui procuramos que a bola entre numa zona interior, e assim criar condicionalismos;
4. **Sub princípio (Jogo Curto):** Aqui permitimos que a bola saía sempre curta dependendo sempre do adversário e com isso também escolher o melhor sítio para onde o mesmo deverá sair, escolhendo sempre o DC com mais condicionalismos;
5. **Sub princípio (Bloco médio baixo):** A que unir sectores e assim eliminar espaços passiveis de serem explorados.

- **Organização defensiva (2º fase):** Tem como objetivo principal o condicionamento do adversário de forma a este não ter possibilidade de criar situação para a tentativa de obtenção do golo. É possível denotar que esta mesma fase acontece maioritariamente no meio do terreno de jogo.

1. **Sub princípio (Redução de espaços):** Como indicador de pressão ou subida do bloco no terreno, teremos que considerar sempre ações em que o adversário realiza um passe para trás, ou os mesmos recebem a bola de costas;
2. **Sub princípio (A pressão nos corredores laterais):** Ao surgir um passe para o corredor lateral há que considerar que deveremos obrigar a nossa equipa a bascular e pressionar intensamente essa zona do terreno;

3. **Sub princípio (Sectores próximos):** Devemos considerar que, em qualquer basculação ou subida do terreno de jogo, a nossa equipa deverá ter os 3 setores o mais possível juntos de forma a eliminar pequenos espaços que possam surgir e assim serem explorados;

4. **Subprincípio (Superioridade numérica):** Para título de exemplo, quando a bola é jogada no corredor lateral deveremos naquela zona criar uma superioridade numérica com lateral, médio-ala e médio-centro desse mesmo lado, deixando assim o lado contrário/centro do terreno protegidos por médio-ala e lateral contrário;

5. **Sub princípio (As coberturas defensivas):** Quando um certo jogador realiza uma pressão é possível denotar que deverá ter uma cobertura defensiva de forma a garantir segurança caso seja ultrapassado;

6. **Sub princípio (As coberturas defensivas a 3):** Se um dos centrais realiza pressão no adversário, o comportamento a seguir será uma linha de 3 defensiva, com laterais e defesa central de forma a proteger a nossa baliza. Este tipo de situações poderá acontecer caso o adversário saia com uma bola longa/direta que exija aproximação do mesmo.

- **Organização Defensiva (3º fase):** Tem como objetivo fulcral defender aquilo que nos mais é importante - a baliza. Deveremos assim evitar a exploração de zonas de finalização. Este mesmo aspeto surge no último sector do terreno - último terço.

1. **Sub princípio (Linha da Bola):** Após os atletas se redigirem pela linha da grande área, a seguinte será sempre a linha da bola;

2. **Sub princípio (O ganho das segundas bolas):** É imperativo que exista uma agressividade coletiva nestas segundas bolas, seja em aspeto de ganho da mesma e inclusive a ocupação do espaço;

3. **Sub princípio (Ser ultrapassado):** É importante salientar que qualquer atleta não deverá deixar ser ultrapassado;

4. **Sub princípio (A penetração da linha defensiva):** Com uma possível bola nas costas é possível recuar para que a mesma não se realize;

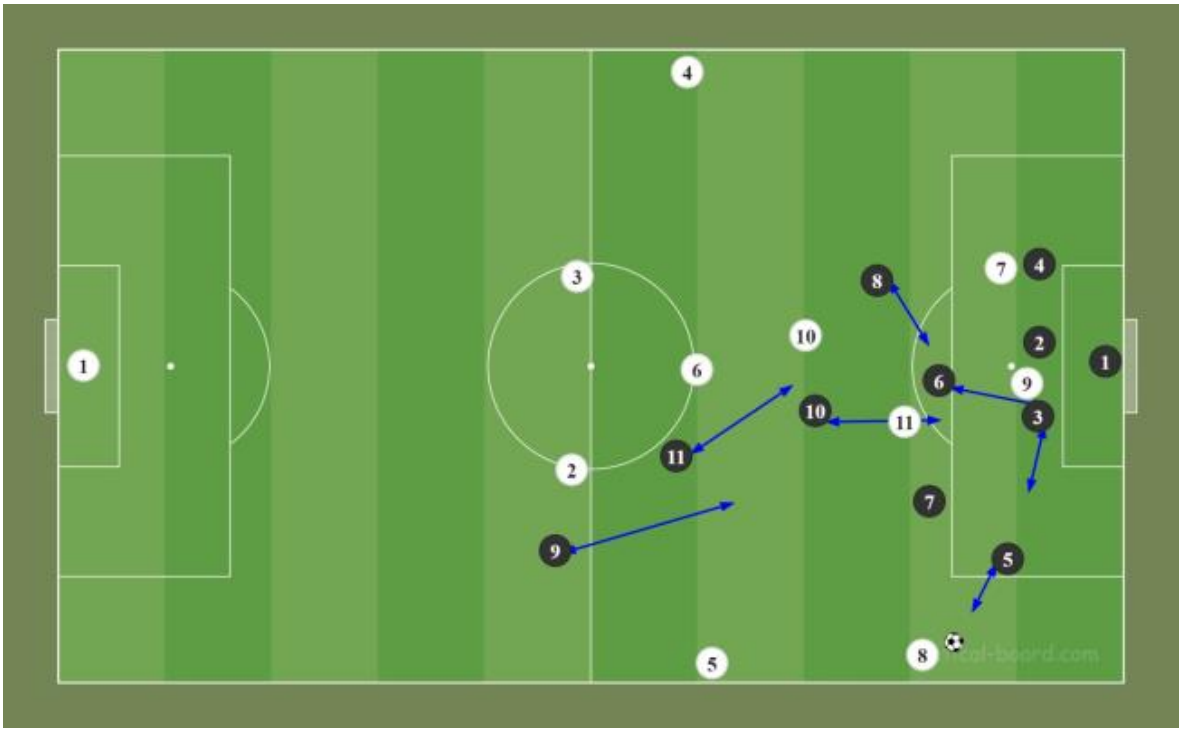

Figura 21. Preparação da pressão 1º Fase

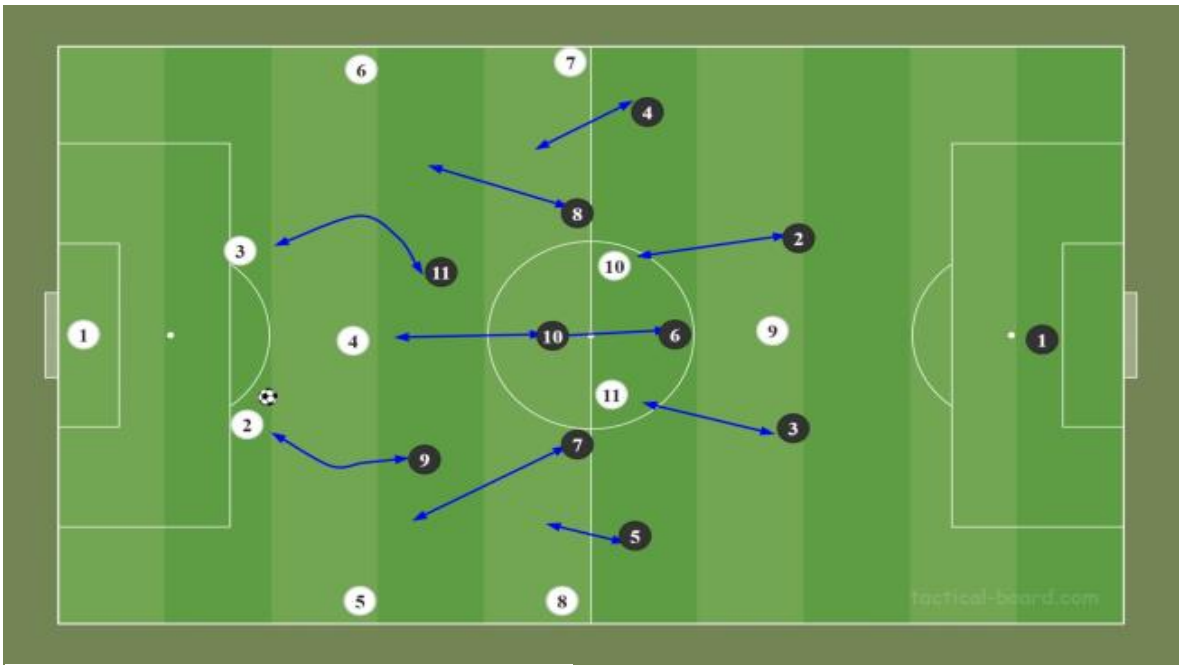

Figura 22. Situação de Cruzamento 3º fase

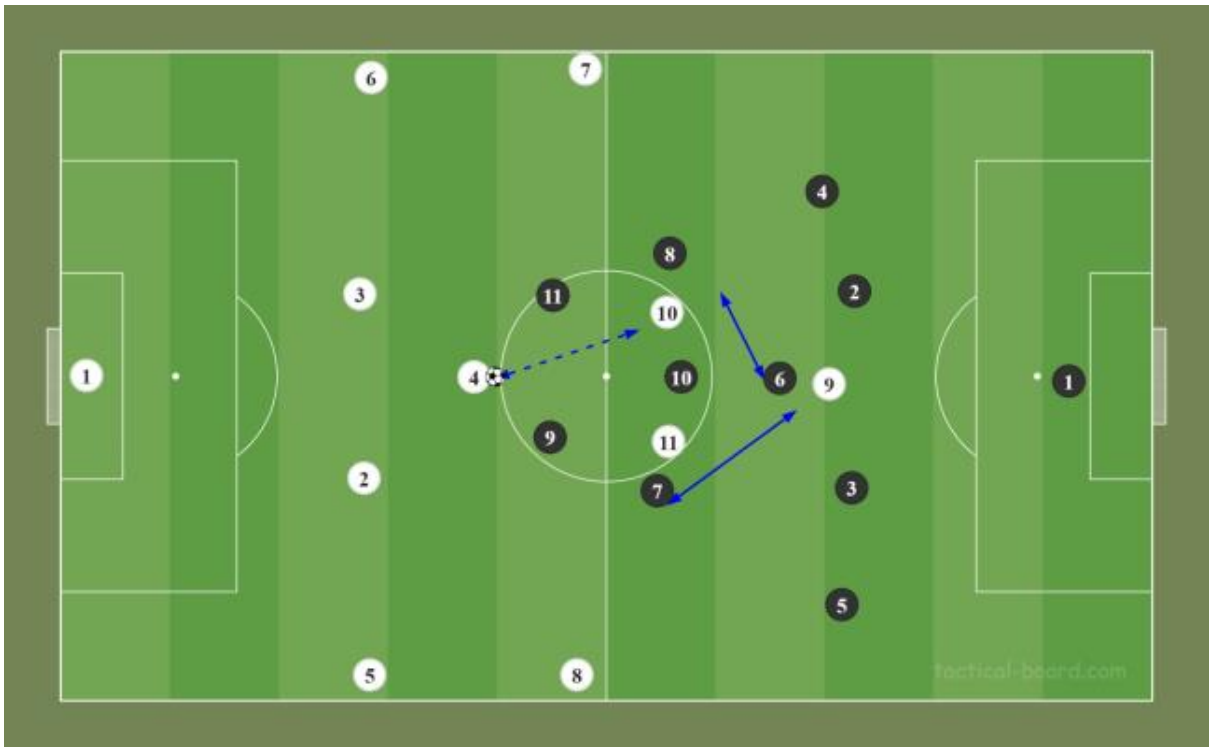

Figura 23. Criação da superioridade numérica 2º Fase

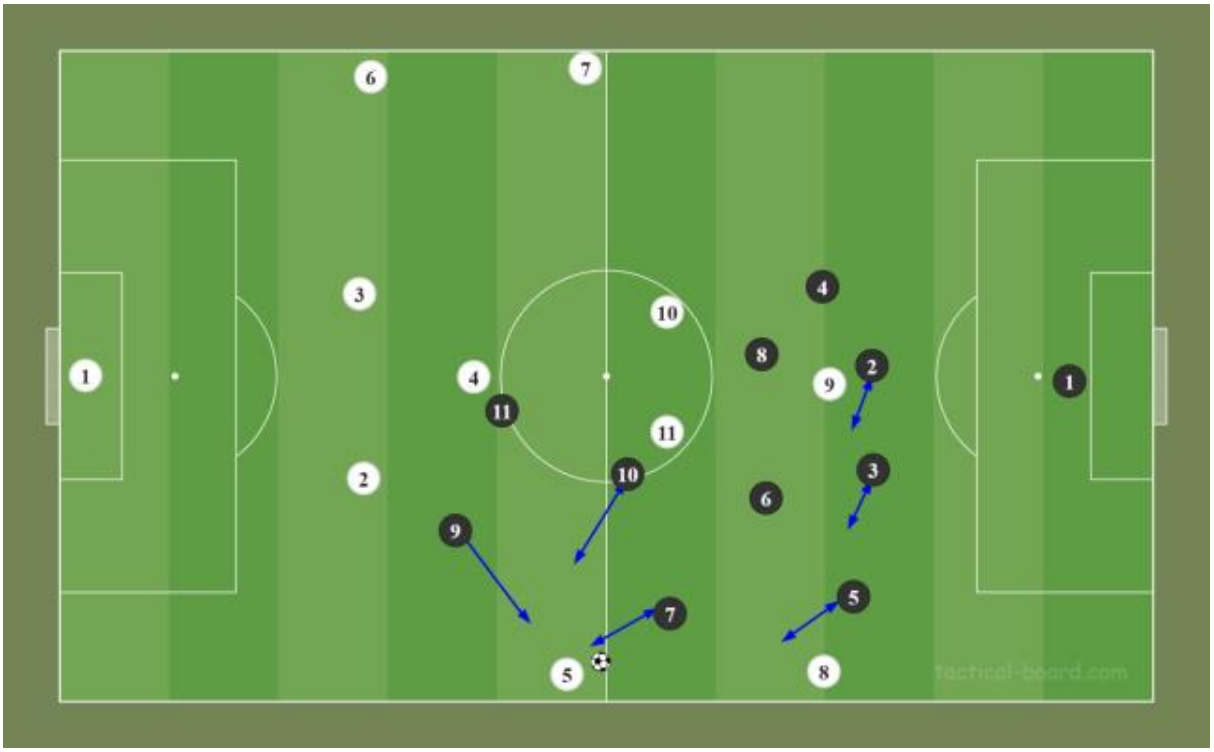

Figura 24. Zona de pressão lateral 2º Fase

- **Transição Ataque/Defesa:** Este comportamento traduz a adoção de comportamentos no instante em que perdemos a bola. Contudo, passa por uma fase em que deveremos explorar a falta de organização do adversário, não deixando o mesmo equilibrar e assim entrar em organização Defensiva.

1. **Sub princípio (Mudança de comportamento mental):** Em todo o momento o foco tem de estar na tarefa, tanto num momento podemos estar a defender como a atacar. Deveremos sobretudo ajustar o nosso comportamento e atitude ao momento que nos rodeia e assim tirar o melhor proveito possível, deveremos sempre realizar campo pequeno e ser muito agressivos na recuperação da posse de bola;
2. **Sub princípio (6 segundos):** É o tempo que temos quando perdemos a posse de bola, temos que ser capazes de reagir a perda de bola sendo muito agressivos neste processo, ao passar este mesmo tempo e não existir a recuperação da posse de bola, baixamos as linhas e o bloco;
3. **Sub princípio (Não ser ultrapassado):** O 1x1 defensivo deverá ser um momento em que não deveremos deixar o adversário progredir com bola;
4. **Sub princípio (A penetração na linha defensiva):** Terá que existir um recuo da linha defensiva, evitando a entrada de adversários nas costas da defesa;
5. **Sub princípio (A redução espacial):** Com a perda da posse de bola o comportamento que deveremos executar a nível coletiva será realizar campo pequeno, de forma a obrigar o adversário a jogar para zonas mais externas do terreno;
6. **Sub princípio (Aproximação sectorial):** O espaço entre linhas deverá ser uma zona não passível de ser explorada, com isso a que fechar bem as linhas;
7. **Sub princípio (Inferioridade):** Deveremos recusar a inferioridade e evitar a igualdade - dois dos princípios básicos do jogo. Com isto baixar o bloco à entrada da área permitindo o retorno de quem não executou a pressão de forma efetiva, criando superioridade.

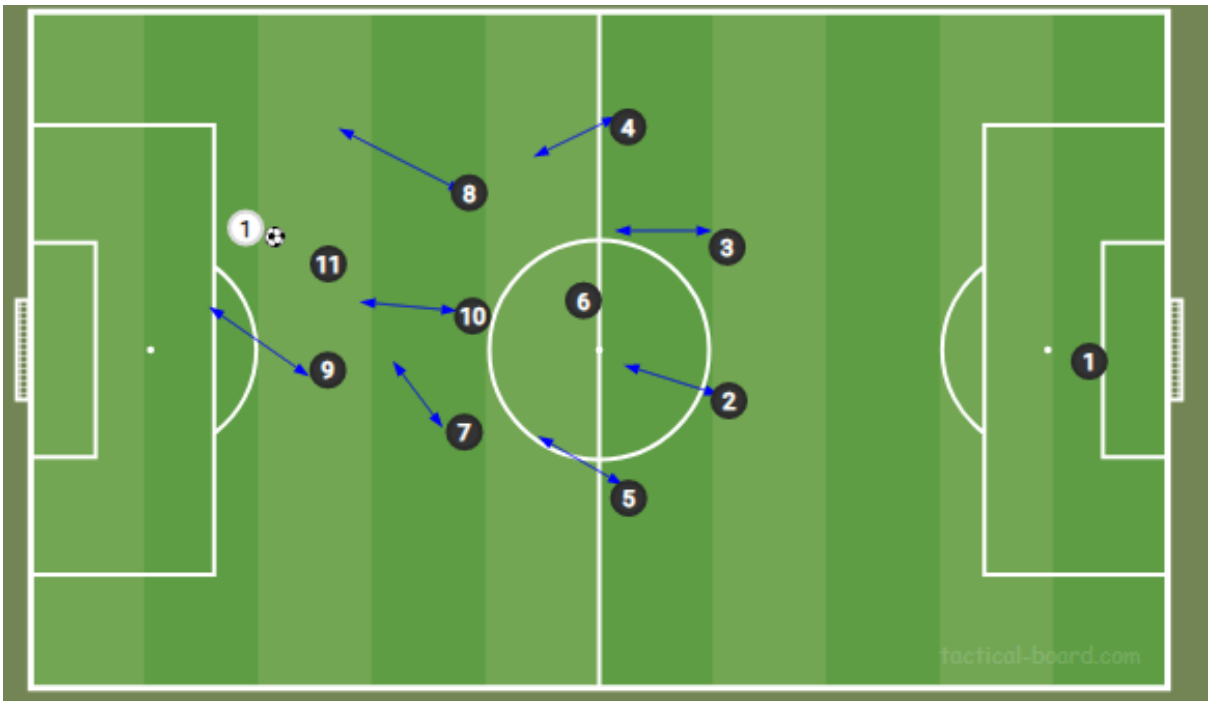

Figura 25. Perda de Bola – Bola coberta

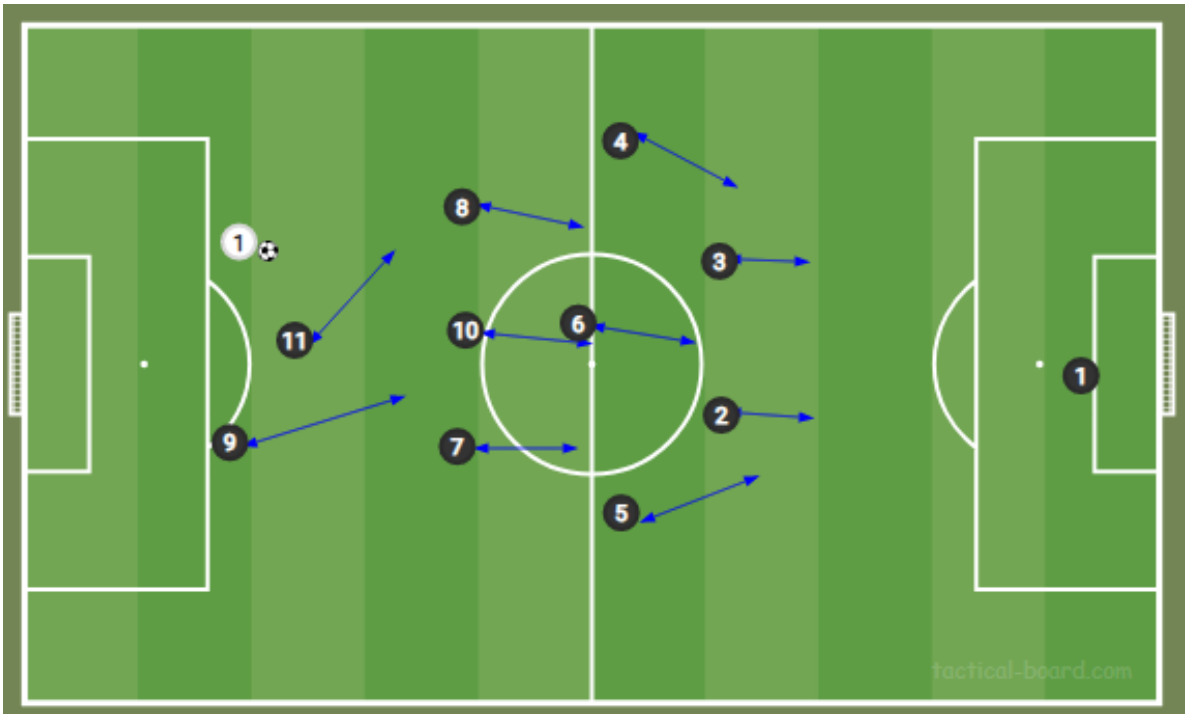

Figura 26. Perda de Bola – Bola descoberta

Temos que considerar que existem movimentos predefinidos e ideias em cada momento de jogo, havendo princípios e subprincípios. No entanto teremos de entender que o jogo de futebol é um "caos" constante e não nos deveremos cingir por "regras", mas sim por princípio moldáveis aos jogadores disponíveis e ao adversário - gerando o melhor tipo de comportamentos através de muita repetição, assimilando e operacionalizando desta forma.

5.Modelo de Treino

5.1- Planeamento anual da época Desportiva 2021/2022

Tabela 12. Planeamento Anual da Época Desportiva

SPORT GRUPO SACAVENENSE

Planeamento da Época Desportiva 2021/2022

	Julho		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho		
1	Q		D		Q		S		S		Q		S		T		T	Taça Portugal	S		D	Jornada 6	Q		1
2	S		S		Q		S		T		Q		D		Q		Q	Taça Portugal	S		S		Q		2
3	S		T		S		D	3ªJornada	Q		S		S		Q		Q	Taça Portugal	D	Jornada 2	T		S		3
4	D		Q		S		S		Q		S		T		S		S		S		Q		S		4
5	S		Q		D		T		S		D	8ªJornada	Q		S		S		T		Q		D	Final	5
6	T		S		S		Q		S		S		Q		D	15ªJornada	D	18ªJornada	Q		S		S		6
7	Q		S		T		Q		D	6ªJornada	T		S		S		S		Q		S		T		7
8	Q		D		Q		S		S		Q	Jornada Extra	S		T	Taça Portugal	T		S		D	Jornada 7	Q		8
9	S		S		Q		S		T		Q		D	11ªJornada	Q	Taça Portugal	Q		S		S		Q		9
10	S		T		S		D	Jornada Extra	Q		S		S		Q	Taça Portugal	Q		D	Jornada 3	T		S		10
11	D		Q		S	Taça Portugal	S		Q		S		T	Taça Portugal	S		S		S		Q		S		11
12	S		Q		D		T		S		D	9ªJornada	Q	Taça Portugal	S		S		T		Q		D		12
13	T		S		S		Q		S		S		Q	Taça Portugal	D	16ªJornada	D		Q		S		S		13
14	Q		S		T		Q		D	Jornada Extra	T		S		S		S		Q		S		T		14
15	Q		D		Q		S		S		Q		S		T		T		S		D	Jornada 8	Q		15
16	S		S		Q		S		T		Q		D	12ªJornada	Q		Q		S		S		Q		16
17	S		T		S		D	Taça Portugal	Q		S		S		Q		Q		D	Jornada 4	T		S		17
18	D		Q		S		S		Q		S		T		S		S		S		Q		S		18
19	S		Q		D	2ªJornada	T		S		D	10ªJornada	Q		S		S		T		Q		D		19
20	T		S		S		Q		S	Taça Portugal	S		Q		D	17ªJornada	D	Jornada 1	Q		S		S		20
21	Q		S		T		Q		D	7ªJornada	T	Taça Portugal	S		S		S		Q		S	Taça Portugal	T		21
22	Q		D		Q		S		S		Q	Taça Portugal	S		T		T		S		D	Jornada 9	Q		22
23	S		S		Q		S		T		Q	Taça Portugal	D	13ªJornada	Q		Q		S		S		Q		23
24	S		T		S		D	4ªJornada	Q		S		S		Q		Q		D	Jornada 5	T		S		24
25	D		Q		S		S		Q		S		T		S		S		S		Q		S		25
26	S		Q		D	Taça Portugal	T		S		D		Q		S		S		T		Q		D		26
27	T		S		S		Q		S		S		Q		D		D		Q		S		S		27
28	Q		S		T		Q		D	Jornada Extra	T		S		S		S		Q		S		T		28
29	Q		D	1ªJornada	Q		S		S		Q		S				T		S		D	Jornada 10	Q		29
30	S		S		Q		S		T		Q		D	14ªJornada			Q		S		S		Q		30
31	S		T				D	5ªJornada			S		S				Q				T				31

Há que considerar que quando planeamos a nossa época desportiva (Sport Grupo Sacavenense), pretendemos acima de tudo obter o máximo rendimento possível dos nossos atletas e para isso teremos que perceber que planear é crucial, seja o número de treinos, seja os jogos de preparação bem como os momentos de jogos oficiais. Não pretendemos surpresas acima de tudo.

5.2. Operacionalização do Período Preparatório e Período Competitivo

Dentro desta época temos de considerar que iremos ter muitos microciclos, sendo este um total de 34 microciclos. Para cada um contamos com um período de 7 dias consecutivos, variando por vezes nos microciclos o número total de treinos efetuados.

Dentro do que se considera o microciclo padrão, iremos realizar 4 treinos semanais com um momento competitivo apenas.

Dentro dos próprios microciclos o tempo de treino é variável, sendo sobretudo influenciado pelas unidades de treino, que coexistiram para preparar o único momento competitivo. Dentro dos microciclos surgiram momentos de quebra, seja de época festiva, jogos de outra competição relacionados com a taça de Portugal. Após a eliminação da equipa surgem quebras na competição ou relacionados com o COVID-19 (1 momento apenas).

5.2.1. O Microciclo Padrão

Dentro do que nós caracterizamos como microciclo padrão, definimos o mais ideal para a nossa equipa, preparando o jogo vindouro, sendo o próprio treino o melhor meio de preparação. Ao treinador compete a criação de momentos possíveis e passíveis de aparecerem dentro do mesmo jogo, sempre tendo em consideração que esses comportamentos poderão ser refletidos ou não. A não criação destes mesmos exercícios poderá levar ao insucesso e a incapacidade de superação do jogo adversário.

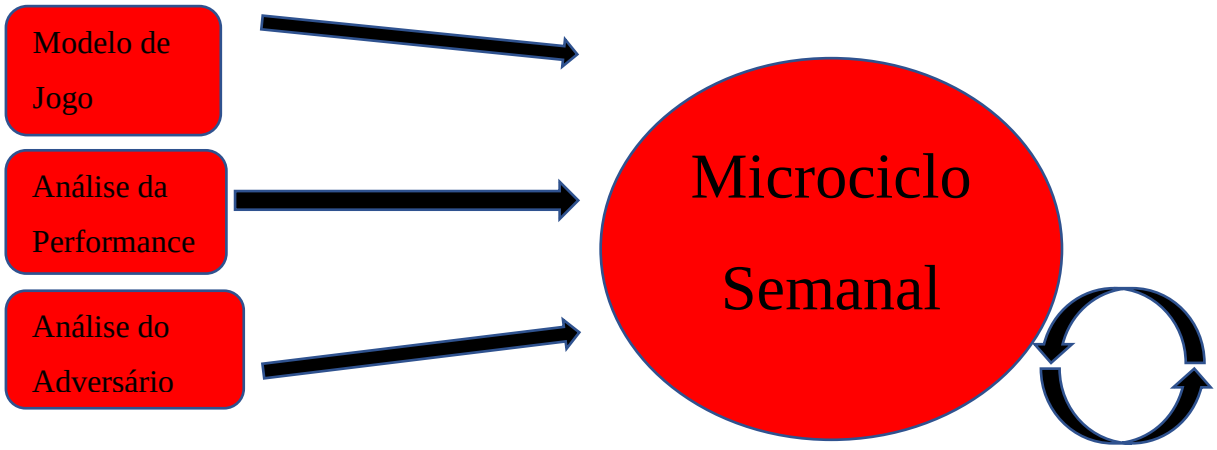

Figura 27. Microciclo Padrão

Na próxima figura iremos demonstrar um tipo de microcilo padrão que orienta de forma geral a nossa equipa nos momentos competitivos.

Um dos momentos mais cruciais para a obtenção do sucesso é a análise do desempenho anterior com recurso ao vídeo, e análise do comportamento coletivo seguinte do adversário, estas apresentações serão apresentadas aos jogadores pelo Treinador Principal e seus adjuntos.

Objectivos:			Recuperação Activa Titulares e Equilíbrio cargas não utilizados		Treino Intersectorial & Introdução estratégias especificas para o jogo seguinte		Princípios do MJ & opções estratégicas colectivas		Predisoisção para jogo, revisão da opção estratégica global		
Duração:			60´e 80´		70´a 85´		75´a 90´		55´a 70´		
QF Predominante:			Resistência (Regime Aeróbio)		Força Especifica		Resistência Especifica		Velocidade		
Estratégico:			Sub-principios dos sub-principios		Sub-principios		Principios		Sub-Principios		
Domingo	2ªfeira	Vol	3ªfeira	Vol	4ªfeira	Vol	5ªfeira	Vol	6ªfeira	Sábado	Domingo
JOGO	FOLGA	20´	ANÁLISE COLECTIVA DO DESEMPENHO ANTERIOR	20´	AQUECIMENTO (INCLUI SUB PRINICIPIOS E TÉCNICA PASSE)	15´	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20´	ANÁLISE COLECTIVO DO PRÓXIMO ADVERSÁRIO	FOLGA	JOGO
		15´	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)	20´	FORÇA ESPECÍFICA (ANALÍTICOS ou JR depende do relvado)	65´	PRÍNCIPIOS (4 MOMENTOS DO JOGO, OPÇÕES ESTRATÉGICAS EM FUNÇÃO DO ADVERSÁRIO, FOCO NAS AÇÕES QUE MAIS SERÃO UTILIZADAS NO JOGO)	10´	AQUECIMENTO (PREDOMINANTE PASSE)		
		40´	SUB PRINCIPIOS DOS SUB PRINCIPIOS	40´	SUB PRINCIPIOS (TREINO INTERSECTORIAL / INTRASECTORIAL)			5´	VELOCIDADE ANALITÍCA (DIF ESTIMULOS SAÍDA)		
								15´	FINALIZAÇÃO (ENVOLVIMENTO		
		20´	JOGO REDUZIDO - NÃO UTILIZADOS	10´	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (LANÇAMENTO LATERAL)			20´	SUB PRINCÍPIOS		
								10´	ESTRATÉGIA POSICONAL (ET)		
								10´	TREINO COMPLEMENTAR ESPECÍFICO (ET INDIVIDUAL)		

Figura 28. Microciclo Padrão utilizado pela nossa equipa

5.2.2- Avaliação Global dos Microciclos

Microciclo 1						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT1	**UT2**		**UT3**	**UT4**	**UT 5**	
1.Meinhos 2.Posicionamento táctico 3.Exercicio de Passe em Y 4.Meinhos de Transição 8x2 5.Passe em Y e finalização 6.Torneio 3 Equipas	1.Meinhos 2.Mobilidade (passe+finalização) 3.Exercicios de força(multisaltos, Slalom/Travagem) 4.Minibaliza + 1x1 + 8 + minibalizas 5. Metaespecializado (GR +10X10+GR) com MI no corredor lateral 6.Exercicio sectorial (GR +10X10+GR) 7.Jogo Formal		1.Meinhos 2.Ativação especifica (combinação direta, com condução ou finalização) 3.Posse de bola orientada 10x10 com 4 mini balizas 4. Posse de bola orientada GR+10x10+GR com balizas laterais 5X3, ou centrais 3x2 5.GR + 10 x 8+2PL em apoio ofensivo +GR, objectivo de passar pelos corredores laterais, apoio do PL 6x4, após perca de bola 5´´ para recuperar 6.Jogo formal	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Dinâmicas ofensivas+ Padronizado 4. Preparação da Pressão (GR+10X10+GR) 5.Indicadores de Pressão 6.Jogo Formal	1.Prevenção de Lesões 2.Meinho com 3 no meio 3.Velocida de Reativa 4.DinÂmicas ofensivas 5.Esquemas táticos	

Análise ao Microciclo 1

Este foi o primeiro microciclo da época. Procurámos ter em consideração durante as cinco unidades de treino uma variável de extrema relevância neste momento pré-competitivo, a adaptação ao esforço, devido a ter existido processos de reversibilidade numa fase em que não existiriam treinos. Sendo assim, é preciso considerar o aumento do número de tempos de repouso e reforçámos os momentos de hidratação, diminuímos o volume e as intensidades do treino, focados em exercícios de passe e deslocamento, exercícios de posse de bola que não estimulassem a competitividade fase precisa. Como esta é uma equipa sem qualquer historial, este primeiro microciclo serviu também para analisarmos um conjunto de jogadores que está a treinar à experiência para potencialmente integrar o plantel. Tivemos dificuldades em planear as unidades de treino de forma precisa, uma vez que nunca sabíamos o número de jogadores que iriamos ter no treino.

Microciclo 2						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT7	**UT8**	**Jogo**	**UT9**	**UT10**	**FOLGA**	**JOGO**
1.Meinhos 2.Exercício de passe (C.Directa e indirecta + condução) 3.Exercício de Organização/finalização) 4.GR+8X5 8(2) –MD e MO Joker 5.GR+9X9 (1) –MD Joker 6.Jogo formal	Prevenção de Lesões 1.Meinhos 2.Mobilidade (passe finalização) 3. Velocidade 4. Preparar a pressão saída a 3 5.Esquemas Tácticos	Jogo de treino	1.Meinhos 2.Exercício de passe 3.Ativação Geral 4.JRC 3x3 (3 equipas de 3) 5. GR+7x5+2+GR (ligação por dentro ou bola directa do GR) 6. GR+7x5+GR (equipa em inferioridade liga direto no lado contrário ou GR com bola direta) 7.GR+7X7+GR	Prevenção de Lesões 1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade 3. Velocidade + coordenação 4. Exercício de Finalização (GR+10x0+GR; GR+10x2+GR; GR+10x3+GR; 5. Preparar a Pressão (GR+10x10+GR); início de pressão nas caixas 6. Treino complementar centrais (1º fase, diagonal, passe vertical, passe cavado, carregar nas costas)		Jogo de treino

Análise ao Microciclo 2

Dentro deste microciclo é importante referir que existiram 2 momentos competitivos, devido ao volume de jogadores que tivemos a disposição no nosso plantel, sendo esta um situação com algum cuidado em termos de programação do nosso jogar, que devido ao nº de atletas poderia ser comprometida. A que considerar que é apenas a segunda semana de readaptação ao esforço e com isto ainda haveria muita fadiga acumulada da semana passada.

Este mesmo microciclo reside muito no foco da questão do retorno ao activo dos jogadores, dando enfâse a processos mais básicos numa fase inicial. Continuamos a dar enfâse a momentos de organização colectiva, preparação da pressão e esquemas tácticos.

Nos dias a seguir ao Jogo residimos por dar enfâse a jogos mais reduzidos, com menor tempo de duração, respeitando assim a recuperação ativa.

Microciclo 3						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT12	**Jogo**	**UT 14**	**UT15**	**UT16**	**FOLGA**	**JOGO**
1.Meinhos 2.Exercício de passe 3.Mobilidade 4.Velocidade 5.(GR+10x10+GR); Mudança do centro de jogo 6. Treino complementar centrais (1º fase, diagonal, passe vertical, passe cavado, carregar nas costas) 7. Treino complementar finalização;	Jogo de treino	1.Mobilidade 2.Meinhos de Transição 3.4x4+3 4. Exercício de transição 5. Torneio das 3 equipas	1.Meinhos 2.Mobilidade 2.Exercício de passe com finalização. 4.Posse de Bola 2+10x10+1 ligação no meio campo ofensivo 5.2GR+10x10+ GR, MCJ com finalização do lado contrário; 6. GR+10x8+2PL+GR (AR no lado contrário) 7. GR+10x10+GR (treino da linha defensiva, bola coberta e descoberta)	1.Mobilidade 2.Meinhos 3 no meio 3.velocidade explosiva e reactiva 4. Preparação da pressão 5.Esquemas Tácticos 6. GR+10x10+GR (treino da linha defensiva, bola coberta e descoberta)		Jogo de treino

Análise ao Microciclo 3

Microciclo com 2 momentos competitivos em que tivemos que ter ainda mais atenção na gestão do tempo de utilização de cada jogador para que não exista sobrecarga e estados de fadiga. Dois contextos competitivos completamente diferentes, com níveis de exigência muitos distintos que nos permitem analisar a equipa em competição.

Microciclo 4						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT18	**UT19**	**Jogo**	**UT20**	**UT21**	**FOLGA**	**JOGO**
1.Meinhos 2. Exercício de mobilidade 3.Jogo Reduzido e condicionado 4x3+1 (8 passes e a bola liga por dentro dos interiores) 5. GR+10X10+GR (jogo é iniciado numa situação de 5x3+GR 6. Jogo Formal	1.Mobilidade + coordenação 2.Exercício de Finalização 3.Preparação da pressão 4.Trabalho da linha defensiva	Jogo de treino	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 3. Velocidade explosiva e reactiva 4. Exercício de finalização 5.Preparação da pressão 6. Esquemas tácticos.	1.Mobilidade + coordenação 2.Exercício de Finalização 3.Preparação da pressão 4.Trabalho da linha defensiva		Jogo de treino

Análise ao Microciclo 4

Mais uma semana com 2 momentos competitivos sendo todos os treinos programados de forma a preparar e tentar obter o máximo rendimento dos nossos atletas.

Microciclo 5						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT24	**UT 26**	**UT27**	**UT28**	**UT29**	**UT30**	**Folga**
1.Meinhos 2.Passe em Y 3.Finalização em Y 4. Torneio das quatro equipas	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Estações de treino de força	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Estações de treino de força. 4.Jogos Reduzidos e condicionados 4x3+1+4+4+4 5. GR+10X10+GR)	1.Meinhos 2.Mobilidade + coordenação 3. Treino sectorial GR+10X10+GR)~ 4. Treino sectorial 5. Treino corredores 6.Jogo Formal	1.Meinhos 2.Exercícios de passe (C.directa, indirecta) 3.2GR+10x10+GR (meio e ligar com os apoios) 4.GR+10x10+GR (corredores laterais 5x3; corredor central 3x2) 5.GR+10x10+GR (PL em Espera) 6. Jogo formal	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva 4-Dinâmicas ofensivas com finalização 5.Preparação da pressão (saída 3x3; GR+10X10+GR) 6. Estratégias de jogo (GR+10X10+GR) 7. Trabalho Da linha defensiva (bola nas costas, bola coberta e descoberta, 2ºbola MD aproxima	

Análise ao Microciclo 5

Mais uma semana com 2 momentos competitivos sendo todos os treinos programados de forma a preparar e tentar obter o máximo rendimento dos nossos atletas.

Visamos sobretudo o desenvolvimento global das qualidades tanto individuais como colectivas.

Apronta-se como a semana de preparação do jogo com o Belenenses, em que sobretudo damos enfâse ao nosso jogar e aos nossos processos.

Sobretudo o pretendido com esta semana de treinos era:

1- A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo

- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

2- Bloco:

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

3- Objectividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Em termos estratégicos:
Defensivos:

- Boa pressão ("esticam"); Diagonal curta nos corredores laterais; Diagonal de Profundidade do PL e/ou Ext's;
- Ligação com PL e/ou Ext's entre linhas; Largura para cruzamento;
- AR– PL de apoio frontal; Procuram a Profundidade; Largura para cruzamento; Clarear e procurar apoios;
- ETD - Cantos – Normalmente bateram a "fechar"; Alternaram zona de entrada da bola; 2 Braços no e/ou 2H´s junto da bola; Atenção, 3x2;

  Livres Laterais – Alternaram, abrir e/ou a fechar"; Alternaram zona de "entrada" da bola; 2H's junto da bola;

Ofensivos:

- "Passar 1ª pressão, PL's a segurar e Lado contrário; Bola Direta, juntos para a 2ªbola e/ou Profundidade;
- Na "Largura" dos 2 MD's; MI contrário dentro para MCJ e acelerar no lado contrário; PL's de apoio frontal; Paragem da linha defensiva(descoordenada);
- AR – Profundidade; PL de apoio frontal; "Ver" o lado contrário(MCJ);
- ETO - Cantos – Arrastar 1 H na frente do 1º H de zona ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 e 3x2; Zona entre o penálti e entrada da área;

  Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações táticas;

Microciclo 6						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Jogo	**UT 31**	**UT 32**	**UT33**	**UT34**	**Folga**	**Folga**
Sacavenense Vs. Belenenses	1.Meinhos com 3 no meio 2.Velocidade reativa 3.Esquemas táticos 4.Penaltis	1.Meinhos 2.Exercício de passe (apoio frontal, mobilidade) 3.Pressing vs contrapressing (7x6+(1)+(7) 4.Equilibrio de Cargas 3x(3)+3x(3)	1.Meinhos 2.Mobilidade + corrida saltada 3.Exercício de finalização 4. 5x4+(1) + (5) + (5) + (5) 5. Torneio das 3 equipas	1.Meinho 3 no meio 2.Mobilidade 3.Velocidade 4.Preparar a pressão GR+10x10+GR 5.Esquemas táticos		

Análise ao Microciclo 6

A que considerar que tivemos um momento competitivo no início da semana referente ao Microciclo 5, um jogo que foi preparado com o maior cuidado possível tendo em consideração que iria ser visível todo o nosso trabalho.

Um jogo em que numa fase inicial, tivemos algumas oportunidades claras de golo, sendo que se traduziu ao assumirmos o marcador numa fase prematura do jogo, até acontecer o 1-1 e lesão do nosso GR, dominamos bem a largura, sempre com os PL a explorar bem o lado da bola, com boas coberturas. Ao acontecer a lesão do nosso GR e ter entrado o outro GR também lesionado, o jogo já não foi o mesmo, começamos a dar muita largura nas costas da nossa defesa, e com isso houve uma clara exploração das mesmas.

Microciclo 8						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT36	**UT 37**	**UT38**	**UT39**	**UT40**	**Folga**	**Jogo** **Taça de Portugal**
1.Meinhos 2.Exercício de passe(c.directa,indireta e com condução) 3.Exercício de posse 10x5+5+1(1j) (apoios a 2 toques) Torneio das 3 equipas	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Meinhos de transição, 5x1+5x1+5x1+5x0 3.Força especifica (multisalto na passada, suicido, deslocamento lateral, slalom) 4.10X10+GR, quem está em OD procurar ultrapassar a linha em condução) 5.GR+ 10X10+GR (1 das equipas estava em bloco baixo a iniciar a pressão 6. Trabalho de finalização simples	**1.**Meinhos 2. Exercício de passe(c.directa,indireta e com condução) 3.10X10 + 4gr, quem recupera a bola têm 6s para marcar golo na baliza lateral 4.2GR+10x10+GR, quem está em OD deve transitar rapidamente entre as 2 balizas 5. GR+10X10+GR (OD recupera a bola, pode marcar nas balizas laterais ou transitar em condução, em OO ao perder a bola devemos reagir rapidamente evitando a TO 6. Jogo formal	1.Meinhos 2. Padronizado de Finalização 10x2+GR 3.Velocidade Explosiva 4.Preparar a Pressão GR+10x10+GR 5.Estratégia de Jogo 6.Trabalho da linha defensiva	1.Meinho 3 no meio 2.Mobilidade 3.Velocidade reactiva 4.Esquemas tácticos		**Elvas-0 VS Sacavenense-2**

Análise ao Microciclo 8

No início desta semana realizamos um equilíbrio de cargas para que todos os atletas estivessem em padrões fisiológicos semelhantes. Apesar de termos vindo de uma derrota bastante pesada e negativa conseguimos ter uma semana de treinos bastante boa de treinos em que analisamos os nossos pontos negativos e trabalhamos nesse sentido, juntamente com as características do adversário, seria um jogo que apesar da deslocação se avizinhava difícil, devido ao próprio terreno de jogo não ser o melhor, apresentando um sintético mais curto que o habitual e nesse sentido mais reactivo em relação ao esférico de jogo.

Em relação ao que o jogo consiste, foi claramente o inverso da medalha. Um jogo em que assumimos desde muito cedo o que queríamos fazer e como fazer, demonstrando maturidade tanto ofensiva como defensiva. A equipa do Elvas era uma equipa que procurava muito o jogo interior, mas que no entanto deixava bastantes espaços para os nossos interiores explorarem. O resultado poderia ser claramente mais dilatado tendo o nosso grupo várias oportunidades desperdiçadas, um dos nossos golos surge através de uma segunda bola perdida num canto, e outra através de um contra-ataque em que conseguimos explorar as costas da defesa (esta mesma assumia uma postura mais elevada no terreno de jogo, já na parte final do jogo) .

Sobretudo o pretendido com esta semana de treinos era:

1- A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

2- Bloco:

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

3- Objectividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

A nossa estratégia para o jogo e sub-consequente planeamento:

Estratégia defensiva:

- Bola direta do GR (Juntos para disputar 1ª e 2ªBola); Ext. dentro, Lat. fora; Condicionar Carapinha(8); Ext. e/ou PL na profundidade; Combinações MI/Ext
- PL de apoio frontal; Diagonal do lado contrário; Lançamento longo de linha lateral;
- AR– Clarear/apoio e procuram a Profundidade; Pl de apoio frontal;
- ETS - Cantos – Normalmente bateram com pé direito, a "fechar" e/ou "abrir"; Alternaram zona de entrada da bola; 1 H (nº9) a arrastar ao 1poste e 1 sempre "aberto" ao 2ºposte (nº20);
- Livres Laterais – Normalmente pé direito a "abrir" e/ou a "fechar "; Alternaram zona de "entrada" da bola; 2H's junto da bola e/ou 1 H aberto na linha lateral; Atenção!!!

Jogada estudada;

Estratégia ofensiva:

- Pressão a 2, espaço entrelinhas, PL+MI/MD's/Linha defensiva; MI contrário dentro para MCJ; Costas dos MI's;
- Costas dos MI's; PL's de apoio frontal; Costas dos laterais;
- AR – Profundidade; PL de apoio frontal; "Clarear" e "ver o lado contrário(MCJ);
- ETS - Cantos – Arrastar 1 H na frente do 1º H de zona ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;

Microciclo 9						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 41**	**UT42**	**UT43**	**UT44**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.8X8 +(8) + 4 mini (equipa com bola deve ocupar os 4 quadrantes e a que perde têm 6 segundos para recuperar 4.GR+7X7+GR	**1.**Meinhos 2. Mobilidade 3.JRC (3 GRUPOS DE 9) 4.Exercicio de finalização 2x1,3x2 5.Exercício de força 6. GR+10X10+GR fechar um lado p/MCJ 7. GR+10X10+GR (2x1 e 3x2 no corredor lateral) 8.Jogo Formal	1.Meinhos 2. Mobilidade + Coordenação 3.Exercício de passe + finalização 4.Trabalho em espelho 5.GR + 10 x 10 + GR;2 apoios nos corredores laterais;1 apoio no corredor central;2 pórticos na zona média que vale 1 ponto para incentivar a bola a passar por ali 10 passes - 1 ponto 6.Início do exercício com Bola	1. Meinhos 2.Mobilidade + Velocidade 3.Preparar a pressão; GR + 10 x 10 + GR 4.Estratégia para o Jogo 5.GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Tácticos		

			Direta 5x3 3x2 7.GR + 10 x 10 + GR;3x2 / 5x3 8.GR ;+ 10 x 8 +2 + GR Jogo formal;GR + 10 x 10 + GR			

Análise ao Microciclo

Mais um semanada dentro da nossa época desportiva onde não existiu nenhum momento competitivo, serve sobretudo para conseguir conciliar processos de melhoria tanto defensiva e ofensiva, serve também para limar certos aspectos do nosso mesmo jogo. Como o adversário será o mesmo daqui a 2 semanas existe um reconhecimento de ambas as partes que a parte regenerativa e estratégica terá predominância. No entanto o mais importante é o jogo contra o loures, e nada mais importa.

Sobretudo o pretendido com esta semana de treinos era:

4- A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

5- Bloco:

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

6- Objectividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Microciclo 10						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 45**	**UT46**	**UT43**	**UT44**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe;Troca ;Mobilidade 4.**Exercício de posse bola**;7x5 + 2; A equipa em superioridade numérica 8 passes - 1 ponto;A equipa em inferioridade numérica quando recupera a bola deve mcj para os 2H em espera e fica a jogar em superioridade 5.**Variante**;6x5 + 1x2;A equipa que está em superioridade numérica a cada 8 passes um ponto;A equipa em inferioridade numérica quando recupera a bola deve ligar com os 2 H no rio para criarem uma situação de 2x1;Se não conseguirem finalizar devem realiza MPB **6.Jogo treino com os juniores**;	**1.**Meinhos 2. Mobilidade 3. Corrida saltada 4. **4 estações; Exercício de Posse de bola** - 10 x 10; A bola inicia sempre do GR com diagonal longa do lado contrário 5. **2GR + 10 x 10 + GR**;5x3 - corredor central: 3x2 corredor lateral 6.R + 10 x 8 + (2); PL do lado da bola 7.**GR + 10 x 10 + GR**;Jogo formal	1.Meinhos 2. Mobilidade + Coordenação 3. Velocidade explosiva;Densidade 1/ 5 ou 1/6 4. Exercício de finalização;AR 5.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 6.Estratégia para o jogo;GR + 10 x 10 + GR	1. Meinhos 2.Mobilidade + Velocidade 3. Meiinhos c/ 3 no meio5 4.Mobilidade 5. Velocidade reactiva 6.Esquemas Táticos 7.Penáltis		**Sacavenense-2** **VS** **Loures-0**

	Menos e não utilizados no jogo com o Loures					

Análise ao Microciclo

Sobretudo o pretendido com esta semana de treinos era:

1- A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

2- Bloco:

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

3- Objectividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Em termos estratégicos teremos sobretudo:

Estratégia Defensiva:

- Bola direta do GR (Juntos para disputar 1ª e 2ªBola); Saída a 3; DC/Lateral para PL; DC para Lateral do mesmo lado;
- Diagonal do lado contrário; Profundidade do PL; MCJ e cruzamento;
- AR– Clarear/apoio e procuram a Profundidade; MCJ; PL de apoio;
- ET - Cantos – Alternaram, a "fechar" e/ou "abrir"; 1 braço no ar; Preferencialmente 2ºposte; 1 H a arrastar ao 1poste; Referência Djaló;

  Livres Laterais – Alternaram, a abrir e fechar; Alternaram zona de "entrada" da bola; 1 H aberto na linha lateral; Atenção!!! Bola cavada ao 2ºposte;

Estratégia ofensiva:

- Saída pela Largura; Pressão a 2, espaço entrelinhas, PL's/MD's/Linha defensiva;

Largura/Jogo Interior e/ou vice-versa;

- PL's de apoio frontal; Costas dos laterais; Dinâmicas Ofensivas;
- AR – PL de apoio frontal; Corredores Laterais e/ou Profundidade; Costas dos Laterais;
- ET - Cantos – Arrastar 1 H na frente do 1º H de zona ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;

Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações táticas;

Microciclo 11						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 49**	**UT50**	**UT51**	**UT29**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade + Exercício de passe 3.Exercício de posse de bola (Apoios por fora – promoção do jogo exterior *"clear"* 4. Variante (GR+8X6+(2)+(8)+GR; Equipa que está em inferioridade ao ganhar a bola deve ligar com apoios externos que carregam o jogo para cruzamento ou 2x1 5.Torneio das 3 equipas.	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Trabalho de força – 6 grupos de 3 e 1 de 4 (Agachamentos; Deslocamentos laterais; adutor perna direita, multi salto; *Skipping* Lateral; Adutor perna esquerda; deslocamento frontal 4.Exercício de finalização em espelho (finaliza / reage, 1x1) 5.GR+8X8+(2) + GR (MD+MO JOKER´S) 6. GR+8X8+(2) (MI JOKER´S) 7. GR+ 10X10+GR (Jogo Formal)	1.Meinhos 2.Exercício de passe (saída em V) 3.Mobilidade 4.Exercício de MPB (GR+10X10+GR); apoios na profundidade, na largura e na cobertura defensiva 5. 2GR+10X10+GR 6. GR+10X10+GR (transição por fora 5x3 e transição por dentro 6x4) 7. Jogo Formal GR+10X10+GR 8. Treino de finalização e da linha defensiva	1.Meinhos 2.Mobilidade + Velocidade 3.Preparar a pressão GR+10X10+GR 4.Estratégia para Jogo GR+10X10+GR 5. Esquemas tácticos		**Elvas Vs Sacavenense**

Análise ao Microciclo

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- Bola direta do GR (Juntos para disputar 1ª e 2ªBola); MCJ+Cruzamento; Condicionar Carapinha(8); Ext. e/ou PL na profundidade;
- PL de apoio frontal; Diagonal do lado contrário;
- AR– Clarear/apoio e procuram a Profundidade; Pl de apoio frontal;
- Cantos – Normalmente bateram com pé direito, a "fechar" e/ou "abrir"; Alternaram zona de entrada da bola; 1 H (nº9) a arrastar ao 1poste e 1 sempre "aberto" ao 2ºposte (nº20);
- Livres Laterais – Normalmente pé direito, "abrir" e/ou a "fechar "; Alternaram zona de "entrada" da bola; 2H's junto da bola e/ou 1 H aberto na linha lateral; Atenção!!! Jogada estudada;

Estratégia Ofensiva:

- Sair pela Largura; Costas dos MI's; PL de apoio frontal, passe "cavado"; MI contrário dentro para MCJ;
- Costas dos Laterais; Pressão a 2, espaço entrelinhas; Dinâmicas ofensivas;

- AR – Profundidade; PL de apoio frontal; "Clarear" e "ver o lado contrário(MCJ);
- Cantos – Arrastar 1 H na frente do 1º H de zona ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;
- Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações táticas;

Microciclo 12						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 53**	**UT54**	**UT55**	**UT56**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Estações de treino de força 4.Exercício de finalização /trabalho da linha defensiva 5.Exercício sectorial (GR+10X10+ GR) 6.Exercício de corredores (2x3/3x2 no corredor lateral) 7.Jogo Formal (Baliza na área)	**1.**Meinhos 2.Mobilidade + Coordenação 3. Meinhos + Força (Skipping+multi.saltos+pressing+desl .lateral) 4.Exercício de pressing x contrapressing (6x3+3x6) 5.GR+10X10+GR (Estimular o 1x1 no corredor lateral ofensivo) 6. GR+10X8+2+GR (Estimular o 1x1 no corredor lateral ofensivo) 7.Jogo Formal	1.Meinhos 2.Mobilidade + velocidade 3.Exercício de finalização (bola cavada+ apoio frontal; Movimento de 2ºPL) 4.Preprar a pressão 5.Jogo e Esquemas táticos	1.Meinhos 2.Exercícios de passe (C.directa, indirecta) 3.Exercício de finalização (bola cavada+ apoio frontal; Movimento de 2ºPL) 4.Preprar a pressão 5.Jogo e Esquemas táticos		

Análise ao Microciclo

Neste Microciclo teremos uma semana regenerativa que serviu sobretudo para "curar algumas mazelas que os nossos atletas foram sentindo. Aproveitamos para conciliar alguns aspectos menos conseguidos da nossa parte sobretudo movimentos e exercícios de preferência ofensiva. Os movimentos no corredor em que existe a envolvência e o próprio confronto dos nossos laterais, foi um aspecto muito acentuado, com isto pretendemos criar dinâmicas no mesmo corredor. Outros dos aspectos foi sobretudo a capacidade de pressão dos nossos atletas

numa primeira fase defensiva.

Obviamente apesar de toda esta componente regenerativa, também sobretudo quisemos preparar de uma forma muito leviana o próximo jogo.

Microciclo 13						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT57**	**UT58**	**UT59**	**UT60**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Exercícios de passe 3.4x4+3 4.Exercício de passe com finalização 5.Exercício das 3 equipas com 3 balizas	**1.**Meinhos 2.Exercício de passe (inverter o sentido + Mobilidade) 3. JRC – 2 grupos (5x3+(2)+1J – Situação de 6x3 e 5x2+(2)+1J + MiniBaliza 4. Torneio de 4 equipas (GR+5X5+1+ GR	1.Meinhos 2.Exercício tático 3.Exercício de 1ºfase de construção (Bola sai do GR no DC;MD OU laterais, sempre que o DC conseguir ligar com os MI e houver condução existe assim uma situação de 8x5+GR. Bola sempre do mesmo lado) 4.Exercício de organização (1ºfase de construção 8x6+1 (ao passar o meio campo 6x4, a equipa que está a defender se recuperar a bola em meio campo adversário torna-se um situação de 7x4 com PL e MI a não defender 5.Jogo Formal	1.Meinhos 2.Exercícios de passe + recepção+cruzamneto+finalização+ exercício de força 3.Jogo formal /1-4-4-2 vs 1-3-5-2	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva	**Sacavenense-0 VS Operário-1**

Análise ao Microciclo / Estratégia para o jogo:

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo

- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para disputar a 1ª e 2ªbola; Bola do GR/DC para lateral; Costas do lateral/Profundidade;**
- **Bola direta/cavada no PL; Diagonal do lado contrário; MI entre linhas; Saída a 3; LLLL;**
- **AR– Clarear; MCJ; Profundidade; Cruzamento; PL de apoio frontal;**
- **Cantos – Preferencialmente a fechar e Preferencialmente 1ºposte; 1 ou 2 H´s a arrastar ao 1ºposte Atenção!! Canto curto!**
- **Livres Laterais – Preferencialmente a abrir e variaram zona de colocar a bola;**

  Atenção!!! 2 H's próximos da bola e 1 a tocar e bater o outro;

  Livre ensaiado(entrada da área);

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 2; Laterais "baixos" e espaço para MD; 2ºMD "nas costas" do nosso MD; Costas dos laterais;**
- **Largura, Sair a 3 e MCJ+Dinâmicas ofensivas; Bola cavada no PL;**
- **AR – Clarear+Acelerar, MCJ e Profundidade;**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti, 2ºposte e entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**

Microciclo 15						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 66**	**UT67**	**UT68**	**UT69**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercício de passe (sem pressão, com apoios a pressionar apoios, e com apoios a pressionar apoios quem está por dentro. 4. **JRC - 4X4+(2)** 5.**GR+5X5+GR**	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3. Força específica (1- Duas escadas de *Skipping* – Lateral,2- Slalom por entre as varas,3- Salto 1 apoio - 2 cones + fita,4- Deslocamento lateral baixo,5- Multisalto quadrado - dentro/fora,6- Suicídio) 4. **GR + 8x8 + (2)** *(Jokers* - MD + MO) 5.GR + 8x8 + (2),*Jokers* - MI's 6- GR + 9x9 + (2),*Jokers* - MI's 7.GR+10X10+GR	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe (4+4 Inverte o sentido Mobilidade) 4-**GR + 10 x 10 + GR**;Apoios nos corredores laterais; Explorar e controlar o jogo exterior; Só podem ligar com o apoio no meio campo do lado do apoio, excepto o central do lado contrário que pode fazer diagonal no lado contrário; Apoio na retaguarda dos DC's se pressionados; PL's podem pressionar o GR. **5.GR + 10 x 10 + GR**(Passar nos corredores laterais; Situação de 5x3 dos dois lados; "Explorar as costas dos laterais"; Zona central-Passe na profundidade **6.GR + 10 x 8 +(2) + GR;**5x3 nos corredores laterais**;**6x4 no corredor central **7.GR + 10 x 10 + GR**	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva 4. Preparar a Pressão(GR + 10 x 10 + GR) 5.Estratégia para o Jogo **(7+7 GR + 10 x 10 + GR)** 6.Esquemas Táticos (GR + 10 x 10 + GR);Saída rápida do GR		Sintrense-1 VS Sacavenense-0

Análise ao Microciclo / Estratégia para o jogo:

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Saída a 3, DC para Avançados; MD's na lateral do DC; Profundidade de várias formas;**
- **Diagonal do lado contrário; Largura+cruzamento; PL de apoio frontal; Diagonal curta; LLLL;**
- **AR– Pressão nos MD's ; Largura+Cruzamento; Profundidade;**
- **Cantos – Alternaram, a "fechar" e/ou "abrir" e para zonas distintas; Atenção!! 2H's a sair ao 1ºposte, curto; 1 braço no ar; 3x2;**

Livres Laterais – Normalmente, a fechar e zona de entrada da bola; Atenção!!! 2 H's junto da bola e 1 a sair para o curto; 1 braço no ar;

Estratégia Ofensiva:

- **Saída pela largura; "Lateral" dos MD's; Costas dos laterais; Lado contrário;**
- **MI contrário dentro para MCJ; PL de apoio frontal; Dinâmicas Ofensivas;**
- **AR – Profundidade; Costas dos laterais; PL de apoio frontal; Lado contrário;**

- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; HxH, "puxar" e aproveitar zona descoberta; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;**

Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações táticas;

Microciclo 16						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 70**	**UT 71**	**UT72**	**UT73**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercício de passe 4.Exercício de posse de bola ;7x7 + (7) 5.6x6 + (4);8 passes dentro mcj. O apoio não pode devolver com quem jogou com ele. Apoio para apoio não conta. Apoio a 2 toques. MCJ pelos apoios fora - condução até ao outro campo. Pelo GR dentro ou na profundidade para o GR do lado contrário 6. GR + 7x7 + GR (7+7 2 áreas)	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercício de força - Regime competitivo 4. Exercício de *Pressing* x Contrapressing 4x4+3 5.Exercício de Transição **GR+7x7+(3) + GR** 6. **GR + 10 x 10 + GR**	1.Meinhos 2.Exercício de passe; Mobilidade **3.GR + 10 x 10 + GR;**3 balizas para atacar e 1 para defender; Recupera a bola tem 6seg para fazer golo ou então MPB 4.**2GR + 10 x 10 + GR** 5.2GR + 10 x 10 + GR;5x3 - corredores laterais;6x4 - corredor central 6.**GR + 10 x 10 + GR**	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva e reactiva 4.Preparar a Pressão;GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia de Jogo;GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos (GR + 10 x 10 + GR)		**Sacavenense-0** **VS** **Rabo de Peixe -0**

Análise ao Microciclo / Estratégia de jogo

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas

- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para disputar a 1ª e 2ªbola; Saída a 2, bola direta/Profundidade para Gadelha(PL); PL de apoio frontal;**
- **Largura, Ext aproxima e MO nas costas do lateral; Ext. dentro e lateral a passar; Diagonal curta do Ext.;**
- **AR– PL de apoio ou profundidade; GR a "lançar" rápido; Recuperar e acelerar; MCJ;**
- **ETD - Cantos – Abrir e/ou fechar e Preferencialmente 1ºposte; Gadelha, 1ºH;**

Estratégia Ofensiva:

- **"nas costas" do nosso MD; Costas dos laterais;**
- **Paragem da linha defensiva; Bola cavada para PL;**
- **AR – 2ªbola e/ou cruzamento e acelerar; PL de apoio frontal;**
- **ETO - Cantos – Na frente do 1ºH de zona("Tirar" do Gadelha); 2ºposte, 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**

  Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;

Microciclo 17						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 74**	**UT75**	**UT76**	**UT77**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. *Pressing* x Contrapressing(5x3+(2));Pressão de frente e de costas 4.Torneio de 3 equipas;7x7+(7)	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercicio de Passe+finalização+cruzamento 4. Exercício de Finalização+Trabalho defensivo 5.4 Equipas de 5 Jogadores	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade Explosiva e Reativa 4.Preparar a Pressão (GR + 10 x 10 + GR) Indicadores + ET's (GR + 10 x 10 + GR)	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3. Pressing x Contrapressing(5x3+(2));Pressão de frente e de costas 4.Torneio de 3 equipas;7x7+(7)		

Análise ao Microciclo 17

Semanas com enfâse na melhoria colectiva, sobretudo de alguns processos que deverás precisam de ser enfatizado.

Demos enfâse também a momentos de descontracção, a equipa não estava a passar por um momento positivo em termos de resultados. Então optamos por realizar alguns momentos competitivos internos.

Sobretudo no último jogo sentimos que ganhamos um balneário, houve a percepção que poderíamos dar mais e que nada nos poderia parar, existiu um clique, mesmo os atletas no balneário estavam desolados com o resultado, após algumas palavras do mister, sentiu-se uma união neste sentido, vamos ver o que será daqui para a frente.

Microciclo 18						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT 78**	**UT79**	**UT80**	**UT81**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos de transição 2.Mobilidade 3.Exercício de passe Y 4.Exercício de passe - Y's - com finalização 5.GR + 7x5 + (1) + GR;A equipa em superioridade numérica tem o GR como apoio; A equipa em inferioridade pode mudar o centro do jogo ou finalizar;GR não pode devolver ao jogador que fez o passe 6. GR + 6x6+1 Jkr+ (6) + GR	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de força - 5 grupos de 4;**Estação 1 -** Multi-salto 2 apoios + Minibalizas; **Estação 2 -** Deslocamento lateral + saída; **Estação 3 -** *Skipping* lateral; **Estação 4 -** Suicídio; **Estação 5 -** Peso 5kg + agachamento;**1 série - 4 repetições** 4.Jogos Reduzidos e Condicionados; **GR + 3x3 + GR** **5.**2+2 x 2 6.2 Minibalizas + 3x3 + 2 minibalizas (2 corredores ocupados) 7.1x1 + (4);Apoios a 2 toques; Não pode devolver ao mesmo apoio	1.Mobilidade 2.Velocidade Explosiva + Coordenação 3.Exercício de finalização;10x0 + GR 4. Preparar a pressão 5.Indicadores + Esquemas Táticos	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva e reactiva 4.Preparar a Pressão;GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia de Jogo;GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos (GR + 10 x 10 + GR)		**Coruchense-0 VS Sacavenense-1**

Análise ao Microciclo/ Estratégia de Jogo

3 Jogos sem perder.

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola; MD na "largura" do DC e/ou saída a 3; DC a ligar com o MD;**
- **Extremo dentro e lateral fora; MCJ e diagonal do PL; PL de apoio frontal; Diagonal do lado contrário; LLLL;**
- **AR– Clarear e MCJ; Largura; PL de apoio frontal e/ou Profundidade;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e preferencialmente ao 1ºposte; Atenção!! 1H a arrastar ao 1ºposte e 1H aberto ao 2ºposte;**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e não referenciaram zona de "entrada" da bola; Atenção!!! H aberto ao 2ºposte;**

Estratégia Ofensiva:

- **Costas do PL e/ou lado contrario; Costas dos MI's; MCJ por trás;**
- **Costas dos laterais; PL de apoio frontal; Profundidade; Dinâmicas Ofensivas;**
- **AR – Pressão nos MD's e acelerar e/ou Profundidade; Clarear e acelerar; PL de apoio frontal;**
- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; "passar" 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;**
- **Livres Laterais – Zona nem sempre baixa coordenada; Bloqueio no Ultimo H;**
- **Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

Microciclo 19						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT 82	**UT83**	**UT84**	**UT85**	**UT86**	**Folga**	**Jogo**
1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercício de Passe; Inverte o sentido 5 ;Mobilidade 4.. 7x7+7;20" dentro ou tocar na bola; Todas as equipas estão 3 min dentro e 6 fora 5. GR + 7x7+(7) +GR (Condicionantes; Jokers só jogam a 2 toques; Não podem fazer golo	**1.**Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercício de força específica; **Estação 1-** Skipping;**Estação 2** - Salto 1 apoio; **Estação 3** - Salto 2 apoios – quadrado; **Estação 4 –** Suicídio; **Estação 5 -** Deslocamento lateral; **Estação 6 -** Slalom 4.7x4+3 + 7;8 passes MCJ 5.GR + 10 x 10 + GR; Transição 5x3	1.Meiinhos 2x1/3x2 2.Mobilidade 3.Exercício de finalização;2x1/3 x2 4.Exercício Sectores; GR + 10 x 10 + GR 5.Exercício Corredores;2x1/3 x2 6.Jogo Formal ;GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Velocidade explosiva 4. Exercício de posse de bola; GR + 10 x 10 + GR 5.GR + 10 x 10 + GR; Corredor central - 3x2 1rec Corredor lateral - 5x3 15m GR + 10 x 8 + 2(1+1) + GR 7+7 1rec 3x2 5x3 10m GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 3 no meio 2. Mobilidade 3.Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo;GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Pero Pinheiro-2 VS Sacavenense-2**

Análise ao Microciclo /Estratégia de Jogo

4 Jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas

- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola e Profundidade; DC ou Lateral para Ext. do mesmo lado; Atenção ao cruzamento;**
- **Largura e Diagonal do MO; Diagonal do lado contrário; PL de apoio frontal; LLLL;**
- **AR– Profundidade, em passe e/ou posse e enfrentar; PL de apoio frontal e/ou Profundidade;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; Atenção!! 1H a aproximar do batedor**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e preferencialmente zona de penálti;**
- **Atenção!!! 1H a passar por cima da bola;**

Estratégia Ofensiva:

- **Largura e costas dos MD's; "Largura" dos MD's; Costas dos MI's;**
- **PL de apoio frontal; Costas dos MI's; PL de apoio frontal; MI dentro para MCJ; Costas dos laterais;**
- **AR – PL de apoio frontal e Profundidade; Clarear, acelerar e/ou MCJ;**
- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; "passar" 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2; Atenção!! 1 H na frente;**
- **Livres Laterais – Zona nem sempre bem organizada; Bloqueio no Ultimo H;**

- **Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

Microciclo 20						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT87**	**UT88**	**UT89**	**UT90**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2. Mobilidade 3.Combinação direta 5 mts 4.Mobilidade 5.Combinação indireta 6.**Exercício de *pressing* x contrapressing**;7x5+2 x(7);Equipa inicial sai 7.4x4+3 8.GR + 5x5 + (1) + GR; Troca aos 7´	1.Meinhos 2. **Meiinhos de transição**; 4x1 / 4x1 / 4x1 / 5x0 3.Circuito de Força 4x1 4.Setor cortado para MCJ;GR + 10 x 10 + GR 5.**Exercício de Corredores; GR** + 10 x 10 + GR;2x1/3x2 6.Jogo Formal Só com MCJ; GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Exercícios de passe c/ finalização 4.Exercício de posse de bola; GR + 10 x 10 + GR 5.Exercício de Transição; GR + 10 x 10 + GR (3x2/5x3) 6.GR + 10 x 8 +(2) + GR (5x3/6x4) 7.Jogo Formal (GR + 10 x 10 + GR)	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		

Análise ao Microciclo

Para continuar o bom registo da nossa equipa a que trabalhar sempre com o mesmo afinco identificar processos que correm menos bem, avaliar e melhorar, a que sobretudo perceber que nem tudo está bem quando corre bem, e o Pêro Pinheiro foi fruto disso mesmo. Continuar a trabalhar e dar enfâse a processos colectivos em que pretendemos consolidar o nosso próprio jogar. Dar algum descanso a atletas que jogam mais e sobretudo curar mazelas dos nossos mesmos.

Microciclo 21						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT91**	**UT92**	**UT93**	**UT94**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Exercícios de passe e desmarcação; Mobilidade; Combinação direta e indireta 3.Posse de bola - jogo exterior/interior: 1 - Apoios pressionados por quem está dentro; 2 - Apoios pressionados também pelos apoios; 6 passes interiores = 1pt 4.GR + 1 + 4 x 1 + 4 + GR 5.GR + 5x5 + (1) + GR; Troca	**1.**Meinhos 2. Mobilidade 3.Hexágono;3+3 x (3); Quem perdeu a bola deve reagir rapidamente para tentar recuperar a bola 4.3x2+1;Quem tem a bola joga por fora e deve procurar ligar com a equipa que está do lado contrário 5.3x3 + (3);1 apoio por dentro para criar uma situação de superioridade no jogo interior - Apoios por fora para solicitar largura ou profundidade; Apoios a 2 toques - cada 8 passes 1 ponto Job Tiago 6.GR + 4x4 + (1) + GR; *Joker* não pode finalizar, 2 séries	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Dinâmicas Ofensivas - Ataque Organizado 4.Exercício de posse de bola 5.GR + 10 x 10 + GR + 2GR 6.Exercício de Organização; 2GR + 10 x 10 + GR 7.2GR + 10 x 8 +(2) + GR;5x3/6x4 8.Jogo Formal;GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão;GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Sacavenense-0** **VS** **Ideal-0**

Análise ao Microciclo/ Estratégia de Jogo

5 jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola e Profundidade; DC para PL de apoio frontal; Largura e/ou MCJ;**
- **Cruzamento e MO na área; PL nas costas do lateral; Ligação com MO e largura; MO no corredor lateral; LLLL;**
- **AR– Profundidade, em passe, em posse, a enfrentar e/ou com PL de apoio frontal ;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; Atenção!! 1 braço no ar, curto e H no 2ºposte; Referência, Soro (4);**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e preferencialmente zona de penálti;**

  Atenção!!! 1H a aproximar da bola mas não bate e/ou passar; 2 H's a sair da zona da bola;

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão de frente, largura e costas dos laterais; "Largura" dos MD's; Costas dos MD's (HxH);**
- **PL de apoio frontal; Lado contrário; MI dentro para MCJ; Dinâmicas ofensivas;**
- **AR – PL de apoio frontal; Clarear, acelerar e/ou MCJ; Profundidade**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou 2ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**
- **Livres Laterais – Zona nem sempre bem organizada; Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

Microciclo 22						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT95**	**UT96**	**UT97**	**UT98**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe; MCJ pela largura ; MCJ pelo MI - por dentro 4.Posse de bola - 7x7 + (8);8 passes MCJ 5.Titulares saem; GR + 2+(4) x 2 + (4) 6.GR + 6x6 + GR; Troca	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 3. **Exercício de Força**;2 Grupos de 11;4 estações; 2x4rep 4.GR + 10 x 10 + GR; MCJ; Lado fechado 5.GR + 10 x 10 + GR; 2x1/3x2 6.Jogo formal;GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de finalização;3Y's - Quem assiste passa para o Y do lado 4.Exercício de Posse de bola;2GR + 10 x 10 + GR 5.**GR + 10 x 10 + GR**;5x3 - corredor lateral;3x2 - corredor central 6.GR + 10 x 8+2 + GR;5x3 - corredor lateral;6x4 - corredor central 7.Jogo formal;GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade 3. Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Sacavenense-0** **VS** **Belenenses-0**

Análise ao Microciclo / Estratégia de Jogo

6 jogos sem Perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Profundidade ou "cavada"; Largura, CL é dentro e diagonal do MO; Saída a 3, Ext dentro, lateral fora;**
- **Largura, MCJ ou ligação+Cruzamento; Procurar a profundidade;**
- **AR– Profundidade, em posse ou em passe; Clarear e enfrentar; Cruzamento; PL de apoio frontal ;**
- **Cantos – Normalmente bateram a abrir e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; 1 H a arrastar ao 1ºposte; Atenção!! 4 H's no 1ºposte; Bola Cavada ao 2ºposte;**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e variaram zona de colocar a bola; Atenção!!! 2 ou 3 H's próximos da bola; H a sair para o 2ºposte; Movimento de aproximação;**

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 1, DC a carregar e MD "longe"; 2ºMD "nas costas" do nosso MD; Costas dos laterais; Pressão do PL+MO, espaço entre linhas;**
- **MI contrário para MCJ; Profundidade (paragem da linha defensiva); PL de apoio frontal; Dinâmicas ofensivas;**
- **AR – Clarear e lado contrário; Procurar a Profundidade;**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou 2ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**
- **Livres Laterais – Zona nem sempre bem organizada; Bloqueio no Ultimo H;**

  Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;

Microciclo 25						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT99**	**UT100**	**UT101**	**UT102**	**Folga**	**Folga**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Passe, receçaõ+Finalização- 2 Y's 4.Torneio 6x6+6 apoios 5.Força média+Alongamentos	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 3.Hexágono;3+3 x (3);Quem perdeu a bola deve reagir rapidamente para tentar recuperar a bola 4.3x2+1;Quem tem a bola joga por fora e deve procurar ligar com a equipa que está do lado contrário 5.3x3 + (3);1 apoio por dentro para criar uma situação de superioridade no jogo interior - Apoios por fora para solicitar largura ou profundidade; Apoios a 2 toques - cada 8 passes 1 ponto 6.GR + 4x4 + (1) + GR; *Joker* não pode finalizar ;2 séries	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe 4.Circuito de força 5.GR + 5x5 + (2+1+2) + GR; A equipa em inferioridade numérica quando recupera pode fazer golo na baliza ou MCJ e ficar em superioridade do lado contrário. Os GR's servem de apoio da equipa que está em superioridade numérica. A equipa em superioridade após 8 passes dentro pode mcj e transitar para o lado contrário O apoio não pode devolver a quem lhe passou a bola. 6.GR + 5x5 + (5) + GR	1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade 3. Exercício técnico 4.Jogo reduzido e condicionado,3x3 + (3);3 apoios - 2 por for fora e 1 dentro; Apoios a 2 toques;8 passes dentro 1 ponto 5.Holandês 6.GR + 6x6 + (6) + GR		

Análise ao Microciclo

Semana pós natal, sobretudo recuperar índices físicos. Momentos de retorno ao âmbito desportivo.

Microciclo 26						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT103**	**UT104**	**UT105**	**UT106**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. **Exercício de passe**;2+2 Combinação direta; Combinação direta e indirecta; Combinação direta + condução 4.Exercício de força analítica 5.Exercício de *pressing* x contrapressing; 6x4+2 + (6); 6x5+1+(6); 6x6+(6) 6.Torneio de 3 equipas; GR + 6x6 + (6)	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 3. Exercício de finalização;2x1/3x2 4.Dinâmicas Ofensivas; GR + 10 x 8 + 2 + GR 5.Exercício de Organização; Lado cortado para MCJ; GR + 10 x 10 + GR 6.Exercício de Corredores; 2x1/3x2 no corredor lateral ofensivo; GR + 10 x 10 + GR 7.Jogo formal;GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de finalização padronizado 4.Exercício de posse de bola; GR + 10 x 10 + 2GR; GR de apoio; O jogo inicia-se sempre com bola longa no corredor central ou no corredor lateral, "preparar para a 2a bola" 5.2GR + 10 x 10 + GR; Uma equipa ataca a baliza formal e a outra equipa ataca 2 balizas - Promover a MCJ 6.2GR + 10 x 8 +(2) + GR; 5x3 - corredor lateral;6x4 - corredor frontal 7.Jogo formal; GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade + Velocidade 3.Preparar a pressão; GR + 10 x 10 + GR 4.Estratégia para o Jogo; GR + 10 x 10 + GR 5.Esquemas Táticos; GR + 10 x 10 + GR		**Loures-0 VS Sacavenense-1**

Análise ao Microciclo / Estratégia de Jogo

7 jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para disputar a 1ª e 2ªbola; MCJ+Diagonal curta; Largura+Direto para PL; DC para Ext do mesmo lado;**
- **MO a criar superioridade no corredor lateral; Diagonal longa do MO; Ligação com MO;**
- **AR– Apoio+Profundidade, em posse ou em passe; Carregar e/ou MCJ;**
- **Cantos – Preferencialmente a fechar e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; Atenção!! 2 H's junto da bola e 1 braço no ar, 1ºposte;**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e variaram zona de colocar a bola. Atenção!!! 2 H's próximos da bola e 1 a ameaçar e bater o outro+1 braço no ar;**

  Evandro (quase) sempre aberto ao 2ºposte;

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 1(PL)+Ext ou MO, Laterais "baixos" e MD "longe"; 2ºMD "nas**

costas" do nosso MD; Costas dos laterais;

- **Largura+MI contrário para MCJ; PL de apoio frontal; Dinâmicas ofensivas;**
- **AR – Clarear e acelerar+Lado contrário; PL de apoio frontal;**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti, 2ºposte e entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**
- **Livres Laterais – 2ºposte(lado direito)Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

Microciclo 28						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
UT111	**UT112**	**UT113**	**UT114**	**UT115**	**Folga**	**Jogo**
1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe 4.Meiinhos de Transição; 4rep em cada estação 5.Exercício de passe com finalização 6.Torneio de 4 equipas	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 4x1+1 x 4;6 passes mcj; Recupera e pode jogar pelo jogador que está no rio ou mudar logo para o lado contrário. 4.Exercício de força em regime competitivo; Multi salto mais deslocamento lateral + travagem ;Mudanças de direção + travagem 5.Exercício de *pressing* x contrapressing; 4 equipas de 5 elementos; 5x3 + 2 6.Torneio de 3 equipas; Gr +	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe + finalização 4.Sectores 7+7 GR + 10 x 10 + GR 5.Corredores 7+7 GR + 10 x 10 + GR; 2x1/3x2 6.Jogo formal 7+7 GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade + exercício de passe 3. Exercício de posse de bola 10x10; O objetivo é entrar com a bola dominada dentro das caixas que estão nos corredores laterais, em passe ou em condução O jogo inicia-se através de bola direta 4.GR + 10 x 10 + GR A bola inicia-se na 1a fase de construção numa Situação de 4x2 linha def. x 2 PLs ou 5x3 (linha def. + MD x 2 PL + MO) De um lado entra dentro dos	1.Meiinhos 3 no meio - contínuo 2.Mobilidade 3. Coordenação + Velocidade 4. Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Operário-0 VS Sacavenense-0**

	6x6 + (7) + GR		40m pelo corredor central, do outro lado pelos corredores laterais Depois joga normal: Na última fase 3x2 - corredor central; 5x3 - corredor lateral 5.GR + 10 x 8 +2 + GR 6.Jogo formal - GR + 10 x 10 + GR			

Análise ao Microciclo /Estratégia de Jogo

8 jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para disputar a 1ª e 2ªbola; Bola do GR/DC para lateral;**

Costas do lateral/Profundidade;

- **Bola direta/cavada no PL; Diagonal do lado contrário; MI entre linhas; Saída a 3; LLLL;**
- **AR– Clarear; MCJ; Profundidade; Cruzamento; PL de apoio frontal;**
- **Cantos – Preferencialmente a fechar e Preferencialmente 1ºposte; 1 ou 2 H´s a arrastar ao 1ºposte Atenção!! Canto curto!**
- **Livres Laterais – Preferencialmente a abrir e variaram zona de colocar a bola;**

Atenção!!! 2 H's próximos da bola e 1 a tocar e bater o outro;

Livre ensaiado(entrada da área);

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 2; Laterais "baixos" e espaço para MD; 2ºMD "nas costas" do nosso MD; Costas dos laterais;**
- **Largura, Sair a 3 e MCJ+Dinâmicas ofensivas; Bola cavada no PL;**
- **AR – Clarear+Acelerar, MCJ e Profundidade;**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti, 2ºposte e entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**

Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H;

Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;

Microciclo 29						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT116**	**UT117**	**UT118**	**UT119**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2. Mobilidade; Inverte sentido 3.Exercício de pressing x contrapressing; 6x4+2 x(6); 6x5+1x(6); 6x6x(6). 4.3x2+1 x (3); 6 passes mcj; Equipa que está dentro quando recupera liga com a equipa que está de fora. 5.GR + 4 x 4 +(1) + GR	**1.**Meinhos de transição 2.Mobilidade 3. Exercício de força com perseguição, 3 séries, 4repetições Est 2 GR +7x7+GR; Situações 7x5 + GR GR + 8x8 + (2) + GR; MI's Jokers Promoção do jogo exterior através de superioridades GR + 10x10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade + coordenação 3. Exercício padronizado de finalização, 3 séries, 4repetições 4.3GR + 10 x 10 + GR 5. 2GR + 10 x 10 + GR 6.GR + 10 x 8 + (2) + GR; 1-Corredor lateral - 5x3; 2-Corredor central - 6x4 7.Jogo formal; GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade 3. Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Sacavenense-1** **VS** **Sintrense-1**

Análise ao Microciclo /Estratégia de Jogo

8 jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas

- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para disputar a 1ª e 2ªbola; Saída a 2 ou a 3, Ligação DC para MO/Ext.; Diagonal do lado contrário;**
- **Bola cavada/profundidade no PL; Ext's a enfrentar e/ou cruzamento; LLLL;**
- **AR– PL de apoio frontal; Clarear e acelerar;**
- **Cantos – Preferencialmente a fechar e Preferencialmente 1ºposte; 1 H a arrastar ao 1ºposte ; Atenção!! 1 braço no ar; Movimento circular de 2 jogadores; "Barreira" ao 1ºposte;**
- **Livres Laterais – Preferencialmente a fechar variaram zona de colocar a bola; Atenção!!! 1 Braço no ar, 2ºposte; Bloqueio no último H**

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 1; Laterais a "subirem com a bola" e espaço nas costas dos MI's; 2ºMD "nas costas" do nosso MD;**
- **Espaço/Bola cavada para PL; Largura e costas dos laterais;**
- **AR – PL de apoio frontal; Pressão+Profundidade e/ou Acelerar;**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti, 2ºposte e entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**
- **Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

Microciclo 30						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT120**	**UT121**	**UT122**	**UT123**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Exercícios de passe + mobilidade 3.Exercício de posse de bola; 12x6 4. **3x2+1 x (3);** 6 passes mcj; Equipa que está dentro quando recupera liga; com a equipa que está em espera 5.GR + 4 x 4 +(1) + GR	**1.Meinhos de transição;** 6x2 / 6x2/ 6x0 5 mts; Reação em duplas para o meiinho vazio. 2.Mobilidade 3. Exercício de força analítica; 5 estações 4.GR + 8x5 + GR / Ex. Finalização 5.GR + 8x8 + (2) + GR; MD + MO Jokers 6.GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Exercício de passe + mobilidade 3. Exercício de posse de bola; 2GR + 10 x10 + GR 4.**GR + 10 x 10 + GR;** 5x3 - corredor lateral; 3x2 - corredor central 5.**GR + 10 x 8 + 2 + GR**; 5x3 - corredor lateral; 6x4 - corredor central 6.GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 3 no meio 2.Mobilidade 3. Coordenação + Velocidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**CDRP** **Rabo de Peixe-1 VS Sacavenense-2** **S. G. S.**

Análise ao Microciclo

9 jogos sem perder

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta para PL; MI a criar superioridade no corredor lateral; DC para lateral ou Ext. do mesmo lado;**
- **PL de apoio frontal; Largura para cruzamento; Ligação com os MD's; LLLL;**
- **AR– Clarear e progressão, em posse ou passe; PL de apoio frontal; Cruzamento;**
- **Cantos – Normalmente a "fechar" e preferencialmente ao 1ºposte; Atenção!! 2 braços no ar, Vários H's ao 1ºposte;**
- **Livres Laterais – Normalmente, a fechar e preferencialmente ao 1ºposte;**

Estratégia Ofensiva:

- **Costas do PL; Lado contrario; Costas dos MI's; Lado contrário;**
- **MI contrário dentro para MCJ; Costas dos laterais; PL de apoio frontal; Dinâmicas Ofensivas; Lado contrario;**
- **AR – Clarear e acelerar, Lado contrario; Costas dos Laterais; Profundidade; Pressão nos MD's;**
- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;**

Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H;

Passar o 1ºH de zona; Combinações

tácticas;

Microciclo 31						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT124**	**UT125**	**UT126**	**UT127**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Exercícios de passe Combinação direta, Combinação direta e indirecta, Combinação + condução 3.Exercício de posse de bola, 6x4+2 + (6), 6x5+1 + (6), 6x6+(6) 4.3x3 / 1x0 + GR; Situação de 3x3 - Quando a equipa que defende as minibalizas recupera deve ligar com o Jokers - cria-se uma situação de 1x0 + GR 5.10m GR + 3x3 + GR	**1.**Meinhos de transição 8x2/8x2 2.Mobilidade 3. Treino de força; 5 estações de 4 elementos 4.Exercício de finalização; GR + 2x1 + GR; GR + 3x2 + GR 5.**Exercício de pressing x contrapressing;** 4x3 + 1 + (4) + (4) + (4) 6.**Jogo formal**; GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2. Mobilidade 3.Exercício padronizado de finalização; 8x2+GR 4.Exercício de posse de bola; **3GR + 10 x 10 + GR**; A equipa em PB ataca 3 balizas defende 2; A equipa que recupera a bola pode fazer golo na baliza amovível durante 6 segundos após mcj e na baliza regulamentar 5.Exercício de organização; 2GR + 10 x 10 + GR 6.Exercício de organização; 2GR + 10 x 8 + 2 + GR 7.Jogo formal; GR + 10 x 10 + GR	1.Meinhos 2.Mobilidade 3.Coordenação+ veloidade 4.Preparar a Pressão; GR + 10 x 10 + GR 5.Estratégia para Jogo; GR + 10 x 10 + GR 6.Esquemas Táticos		**Sacavenense -2 VS Coruchense-1**

Análise ao Microciclo

A nossa identidade:

- **Empenho, concentração e ambição máximas**
- **Critério na gestão dos momentos do jogo**
- **Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos**

Bloco curto e agressivo

- **Iniciar bem a pressão à organização adversária**

• Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;

• Linha defensiva

Objetividade:

Explorar o espaço entrelinhas

Tirar vantagem dos 4 MD's

Agredir o adversário nas costas dos laterais

Entrada da área

Finalizar com confiança

Superação

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola; MD na "largura" do DC e/ou saída a 3; DC aligar com o MD;**
- **Extremo dentro e lateral fora; MCJ e diagonal do PL; PL de apoio frontal;**
- **Diagonal do lado contrário; LLLL;**
- **AR– Clarear e MCJ; Largura; PL de apoio frontal e/ou Profundidade;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e preferencialmente ao 1ºposte; Atenção!! 1H arrastar ao 1ºposte e 1H aberto ao 2ºposte;**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e não referenciaram zona de "entrada" da bola; Atenção!!! H aberto ao 2ºposte;**

Estratégia Ofensiva:

- **Costas do PL e/ou lado contrario; Costas dos MI's; MCJ por trás;**
- **Costas dos laterais; PL de apoio frontal; Profundidade; Dinâmicas Ofensivas;**
- **AR – Pressão nos MD's e acelerar e/ou Profundidade; Clarear e acelerar; PL de apoio frontal;**
- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; "passar" 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;**

- **Livres Laterais – Zona nem sempre baixa coordenada; Bloqueio no Ultimo H;**
- **Passar o 1ºH de zona;**
- **Combinações tácticas;**

Microciclo 32						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT128**	**UT129**	**UT130**	**UT131**	**Folga**	**Jogo**
	1-Meinhos 2-Exercício de passe - Y's; Passe curto + condução ;Mobilidade; Passe longo + combinação + condução 3-Exercício de posse de bola 6x6+(6) (2 apoios por dentro - promoção do jogo interior; 4 apoios por fora - largura e profundidade quando o meio está condicionado (Jokers não jogam com apoios); Apoio não devolve a quem lhe passou; A equipa que estava em inferioridade quando; recupera passa a superioridade numérica) 4-Exercício de Posse de Bola (4x4+2) 5-GR + 5x5 +	1-Meiinhos 2-Mobilidade 3-Treino de força – (Regime competitivo) 4-Exercício de finalização (3 balizas) 5-Sectores (GR + 10 x 10 + GR) 6-Corredores (GR + 10 x 10 + GR) (2x1/3x2 2x1/3x2 2x1/3x2) 7-Jogo formal (GR + 10 x 10 + GR)	1-Meiinhos 2-Mobilidade 3-Exercício de passe 4-Exercício de posse de bola (10 x 10) (1 ponto quando a bola passa por um pórtico; 1 ponto quando passar com a bola em condução por 1 dos corredores) 5-GR + 10 x 10 + GR (3x2 - corredor central;5x3 - corredores laterais) 6-G---R + 10 x 8 + 2 + GR (5x3 - corredores laterais; 6x4 - corredor central) 7-Jogo formal (GR + 10 x 10 + GR)	1-Meiinhos 3 no meio 2-Mobilidade 3-Coordenação + Velocidade 4-Preparar a Pressão (GR + 10 x 10 + GR) 5-Estratégia para Jogo (GR + 10 x 10 + GR) 6-Esquemas Táticos		**Pero Pinheiro-1 VS Scavenense-1**

	GR					

Análise ao Microciclo

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola e Profundidade; DC ou Lateral para Ext. do mesmo lado; Atenção ao cruzamento;**
- **Largura e Diagonal do MO; Diagonal do lado contrário; PL de apoio frontal; LLLL;**
- **AR– Profundidade, em passe e/ou posse e enfrentar; PL de apoio frontal e/ou Profundidade;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; Atenção!! 1H a aproximar do batedor**

Livres Laterais – A abrir ou a fechar e preferencialmente zona de penálti; Atenção!!! 1H a passar por cima da bola;

Estratégia Ofensiva:

- **Largura e costas dos MD's; "Largura" dos MD's; Costas dos MI's;**
- **PL de apoio frontal; Costas dos MI's; PL de apoio frontal; MI dentro para MCJ; Costas dos laterais;**
- **AR – PL de apoio frontal e Profundidade; Clarear, acelerar e/ou MCJ;**
- **Cantos – 1 H a arrastar ao 1ºposte; "passar" 1ºH de zona; Zona de penálti**

e/ou entrada da área; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2; Atenção!! 1 H na frente;

Livres Laterais – Zona nem sempre bem organizada; Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;

Microciclo 33						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT132**	**UT133**	**UT134**	**UT135**	**Folga**	**Jogo**
	1-Meinhos 2-Exercício de passe – MCJ (Mobilidade; Inverte o sentido) 3-Exercício de posse de bola (6x4+(2) x (6); 6x5+(2) + (6); 6x6 + (6)) 4-GR + 2+4 x 2+4+GR (Apoios a 2 toques) 5-GR+6X6+GR	1-Meiinhos 2-Mobilidade 3-Treino de Força com finalização 4-Corredores - Lado cortado (GR + 10 x 10 + GR) 5-Corredores (GR + 10 x 10 + GR); (2x1/3x2) 6-Jogo formal (GR + 10 x 10 + GR)	1-Meinhos 2-Exercício de passe – MCJ (Mobilidade; Inverte o sentido) 4-Exercício de posse de bola (GR + 10 x 10 + 3 minibalizas; GR como cobertura ofensiva; Equipa de Vermelho ataca 3 minibalizas – quando perde a bola forte reação à perda da bola; Equipa de preto ataca profundidade a toda a largura; Depois da 1a linha só baixam os 4 defesas). 5-GR + 10 x 10 + GR (A equipa de preto ataca 3	Meiinhos 3 no meio 2-Mobilidade 3-Coordenação + Velocidade 4-Preparar a Pressão (GR + 10 x 10 + GR) 5-Estratégia para Jogo (GR + 10 x 10 + GR) 6-Esquemas Táticos		**Sacavenense-2** **VS** **Elvas-0**

			balizas com GR – MCJ; Equipa de vermelho quando recupera a bola sai em TO podendo fazer golo na baliza ou passar em condução nos corredores laterais) 6-2GR + 10 x 10 + GR (A equipa de vermelho em bloco baixo – quando recupera sai em TO para as 2 balizas; A equipa de preto baixa toda depois da linha de meio campo Equipa de preto em OO) 7-Jogo Formal			

Análise ao Microciclo

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo
- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta do GR (Juntos para disputar 1ª e 2ªBola); Ext. dentro, Lat. fora; Condicionar Carapinha(8); Ext. e/ou PL na profundidade; Combinações MI/Ext**
- **PL de apoio frontal; Diagonal do lado contrário; Lançamento longo de linha lateral;**
- **AR– Clarear/apoio e procuram a Profundidade; Pl de apoio frontal;**
- **ETS - Cantos – Normalmente bateram com pé direito, a "fechar" e/ou "abrir"; Alternaram zona de entrada da bola; 1 H (nº9) a arrastar ao 1poste e 1 sempre "aberto" ao 2ºposte (nº20);**
- **Livres Laterais – Normalmente pé direito a "abrir" e/ou a "fechar "; Alternaram zona de "entrada" da bola; 2H's junto da bola e/ou 1 H aberto na linha lateral; Atenção!!! Jogada estudada;**

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão a 2, espaço entrelinhas, PL+MI/MD's/Linha defensiva; MI contrário dentro para MCJ; Costas dos MI's;**
- **Costas dos MI's; PL's de apoio frontal; Costas dos laterais;**
- **AR – Profundidade; PL de apoio frontal; "Clarear" e "ver o lado contrário(MCJ);**
- **ETS - Cantos – Arrastar 1 H na frente do 1º H de zona ao 1ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 3x2;**

- **Livres Laterais – Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações táticas;**

Microciclo 34						
2ºFeira	**3ºFeira**	**4ºFeira**	**5ºFeira**	**6ºFeira**	**Sábado**	**Domingo**
Folga	**UT136**	**UT137**	**UT138**	**UT139**	**Folga**	**Jogo**
	1.Meinhos 2.Mobilidade 3. Exercício de passe 4.Meiinhos de Transição; 4rep em cada estação 5.Exercício de passe com finalização 6.Torneio de 4 equipas	1-Mobilidade + Estímulos de força(corrida saltada) 2-Exercício de posse de bola (4x4+3) 3-Exercício de finalização 2x1/3x2 4-Exercício de pressing x contrapressing 4x3+1 + (4) + (4) + (4) 5-Torneio de 3 equipas	1-Meiinhos 2-Mobilidade + Coordenação 3-Exercício de passe + finalização c/ MCJ (2x0 + GR) 4- Exercício de posse de bola (2+10x10+1;Jgdrs de apoio depois de passar 1/2 campo;(1 ponto quando ligar com os Jgr no 1/2 campo ofensivo;1 ponto quando recuperamos a bola no meio campo ofensivo)) 5-GR + 10 x 10 + GR; 3x2 - corredor central – 5x3corredores laterais) 6-GR + 10 x 8 + 2 + GR (5x3 - corredores laterais;6x4 - corredor central) 7-Jogo formal (GR + 10 x 10 + GR)	1-Meiinhos 3 no meio 2-Mobilidade 3-Coordenação + Velocidade 4-Preparar a Pressão (GR + 10 x 10 + GR) 5- Estratégia para Jogo (GR + 10 x 10 + GR) 6-Esquemas Táticos		**Sacavenense-1** **VS** **Elvas**

Análise ao Microciclo

A nossa identidade:

- Empenho, concentração e ambição máximas
- Critério na gestão dos momentos do jogo

- Fortes nos duelos individuais defensivos e ofensivos

Bloco curto e agressivo

- Iniciar bem a pressão à organização adversária
- Identificar os indicadores e zonas de pressão e agir em bloco;
- Linha defensiva

Objetividade:

- Explorar o espaço entrelinhas
- Tirar vantagem dos 4 MD's
- Agredir o adversário nas costas dos laterais
- Entrada da área
- Finalizar com confiança
- **Superação**

Estratégia Defensiva:

- **Bola direta , Juntos para 1ª e 2ª bola e Profundidade; DC para PL de apoio frontal; Largura e/ou MCJ;**
- **Cruzamento e MO na área; PL nas costas do lateral; Ligação com MO e largura; MO no corredor lateral; LLLL;**
- **AR– Profundidade, em passe, em posse, a enfrentar e/ou com PL de apoio frontal ;**
- **Cantos – A abrir ou a fechar e nem sempre referenciaram zona de entrada da bola; Atenção!! 1 braço no ar, curto e H no 2ºposte; Referência, Soro (4);**
- **Livres Laterais – A abrir ou a fechar e preferencialmente zona de penálti;**

Atenção!!! 1H a aproximar da bola mas não bate e/ou passar; 2 H's a sair da zona da bola;

Estratégia Ofensiva:

- **Pressão de frente, largura e costas dos laterais; "Largura" dos MD's;**

Costas dos MD's (HxH);

- **PL de apoio frontal; Lado contrário; MI dentro para MCJ; Dinâmicas ofensivas;**
- **AR – PL de apoio frontal; Clarear, acelerar e/ou MCJ; Profundidade**
- **Cantos – Na frente do 1ºH de zona; Zona de penálti e/ou 2ºposte; 2 H´s "a sair" e o 2º é que faz o curto; 2x1 ou 3x2;**
- **Livres Laterais – Zona nem sempre bem organizada; Bloqueio no Ultimo H; Passar o 1ºH de zona; Combinações tácticas;**

5.3.Como avaliar e monitorar a Carga de Treino

Já dizia o Sr. Doutor Manuel Sérgio "**Quem só sabe de futebol, de futebol nada sabe**", há que entender que uma das coisas mais importantes no ser futebolístico é a sua capacidade de recuperação/desenvolvimento, sendo necessário ter uma medida Avaliativa, sendo esta a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) e o índex de Hooper.

Segundo Baron et al., (2010) a PSE permite a quantificação interna do próprio treino (sendo esta aplicada no final), permitindo expressar através de dados a própria adaptação individual com o treino e a sua capacidade de pensamento em termos das funções que desempenhou. Há que ter em consideração que em todos os treinos existe o "rompimento" da hemóstase corporal para que o corpo tenha que se readaptar ao esforço que foi aplicado. Já ao que concerne a análise do Hooper, temos que ter em consideração que a mesma irá avaliar a fadiga (do último treino), o *stress*, a *DOMS* (dor muscular tardia) e verificação da qualidade do sono. Também realizamos uma medida avaliativa da desidratação através da qualidade da urina (nível de hidratação).

Todos estes testes têm de ser realizados separadamente, em que o Hooper e a qualidade da urina são avaliados antes de cada treino, e a PSE após a mesma sessão de treino com um período de intervalo entre a finalização da mesma de 15 minutos. Segundo Hooper (1995) a utilização de classificações subjetivas usando escalas de 1 a 7 de "muito, muito baixo ou bom" (classificação de 1) a "muito, muito alto ou mau" (classificação de 7) foram sugeridas como uma estratégia de baixo custo para deteção precoce da Síndrome do excesso de treino, referindo as capacidades/funções fisiológicas e as adaptações que o treino vai ter no desempenho, causando anomalias a nível imunológico, bioquímicas e psicológicas. A monotorização do próprio treino através da escala de Hooper facultará indicadores de fadiga antes da realização da sessão de treino, permitindo assim ao treinador gerir a fadiga dos seus atletas da melhor forma, com o intuito de adaptar a própria carga de treino, para não existir a ocorrência de lesões.

Segue como exemplo o Microciclo 31 dias 8, 9 e 10 de Fevereiro respetivamente.

Tabela 13. Exemplo de PSE – Microciclo 30

Microciclo 30			
PSE			
Nome	**Dia 8**	**Dia 9**	**Dia 10**
Atleta 1	**Difícil**	**Moderado**	**Fácil**
Atleta 2	**Difícil**	**Moderado**	**Fácil**
Atleta 3	**Difícil**	**Moderado**	**Fácil**
Atleta 4	**Um pouco difícil**	**Fácil**	**Muito fácil**
Atleta 5	**Moderado**	**Moderado**	**Moderado**
Atleta 6	**Difícil**	**Fácil**	**Muito fácil**
Atleta 7	**Muito, Muito Difícil**	**Difícil**	**Fácil**
Atleta 8	**Difícil**	**Fácil**	**Muito fácil**
Atleta 9	**Moderado**	**Difícil**	**Moderado**
Atleta 10	**Muito, Muito fácil**	**Moderado**	**Fácil**
Atleta 11	**Difícil**	**Fácil**	**Muito fácil**
Atleta 12	**Fácil**	**Difícil**	**Moderado**
Atleta 13	**Um pouco difícil**	**Moderado**	**Muito fácil**
Atleta 14	**Muito fácil**	**Muito fácil**	**Muito fácil**
Atleta 15	**Moderado**	**Fácil**	**Moderado**
Atleta 16	**Moderado**	**Moderado**	**Muito fácil**
Atleta 17	**Moderado**	**Moderado**	**Fácil**
Atleta 18	**Moderado**	**Um pouco difícil**	**Fácil**
Atleta 19	**Difícil**	**Moderado**	**Moderado**
Atleta 20	**Moderado**	**Difícil**	**Fácil**

Tabela 14. Exemplo de cor da urina – Microciclo 30

Microciclo 30			
Cor da Urina			
Nome	**Dia 8**	**Dia 9**	**Dia 10**
Atleta 1	**3**	**3**	**2**
Atleta 2	**2**	**1**	**2**
Atleta 3	**3**	**2**	**2**
Atleta 4	**3**	**2**	**2**
Atleta 5	**3**	**3**	**2**
Atleta 6	**3**	**3**	**1**
Atleta 7	**3**	**3**	**1**
Atleta 8	**3**	**3**	**2**
Atleta 9	**3**	**3**	**1**
Atleta 10	**2**	**3**	**2**
Atleta 11	**2**	**3**	**1**
Atleta 12	**2**	**2**	**2**
Atleta 13	**3**	**1**	**2**
Atleta 14	**2**	**1**	**2**
Atleta 15	**2**	**1**	**1**
Atleta 16	**1**	**1**	**1**
Atleta 17	**1**	**1**	**2**
Atleta 18	**2**	**1**	**2**
Atleta 19	**3**	**1**	**1**
Atleta 20	**1**	**1**	**1**

Tabela 14. Microciclo 30 Hooper

Microciclo 30				
Hooper Dia 8				
Nome	Dores Musculares	Sono	Fadiga	Stress
Atleta 1	Nenhumas	Bom	Boa Energia	Nenhum
Atleta 2	Muito Poucas	Muito Bom	Boa Energia	Nenhum
Atleta 3	Quase nenhumas	Bom	Muito Boa Energia	Nenhum
Atleta 4	Algumas	Bom	Alguma Energia	Nenhum
Atleta 5	Quase nenhumas	Razoável	Alguma Energia	Nenhum
Atleta 6	Algumas	Razoável	Alguma Energia	Nenhum
Atleta 7	Algumas	Muito Bom	Alguma Energia	Nenhum
Atleta 8	Algumas	Bom	Boa Energia	Pouco
Atleta 9	Quase nenhumas	Muito Bom	Boa Energia	Quase nenhum
Atleta 10	Algumas	Razoável	Alguma Energia	Nenhum
Atleta 11	Muito Poucas	Muito Bom	Excelente	Nenhum
Atleta 12	Algumas	Bom	Muito boa Energia	Nenhum
Atleta 13	Muito Poucas	Bom	Boa Energia	Algum Stress
Atleta 14	Nenhumas	Bom	Boa Energia	Nenhum
Atleta 15	Algumas	Razoável	Boa Energia	Nenhum
Atleta 16	Algumas	Muito Bom	Alguma	Nenhum

			Energia	
Atleta 17	**Algumas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 18	**Algumas**	**Excelente**	**Alguma Energia**	**Nenhum**
Atleta 19	**Muito Poucas**	**Bom**	**Total energia**	**Nenhum**
Atleta 20	**Muito Poucas**	**Excelente**	**Muita Energia**	**Nenhum**

Tabela 15. Exemplo Hooper– Microciclo 30

Microciclo 30				
Hooper Dia 9				
Nome	**Dores Musculares**	**Sono**	**Fadiga**	**Stress**
Atleta 1	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 2	**Algumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 3	**Nenhumas**	**Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 4	**Muito Poucas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 5	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 6	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 7	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 8	**Nenhumas**	**Excelente**	**Muito Boa Energia**	**Muito Pouco**
Atleta 9	**Muito poucas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Quase nenhum**
Atleta 10	**Algumas**	**Razoável**	**Alguma Energia**	**Nenhum**
Atleta 11	**Muito Poucas**	**Muito Bom**	**Excelente**	**Nenhum**
Atleta 12	**Algumas**	**Muito Bom**	**Muito boa**	**Muito Pouco**

			Energia	
Atleta 13	**Poucas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Algum Stress**
Atleta 14	**Nenhumas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 15	**Nenhumas**	**Razoável**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 16	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 17	**Nenhumas**	**Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 18	**Algumas**	**Excelente**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 19	**Muito Poucas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 20	**Muito Poucas**	**Excelente**	**Muita Energia**	**Nenhum**

Tabela 16. Exemplo de Hooper – Microciclo 30

Microciclo 30				
Hooper Dia 10				
Nome	**Dores Musculares**	**Sono**	**Fadiga**	**Stress**
Atleta 1	**Muito poucas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 2	**Algumas**	**Razoável**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 3	**Muito Poucas**	**Muito Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 4	**Algumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 5	**Poucas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 6	**Nenhumas**	**Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 7	**Nenhumas**	**Razoável**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 8	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Muito Boa**	**Muito Pouco**

			Energia	
Atleta 9	**Nenhumas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Quase nenhum**
Atleta 10	**Algumas**	**Excelente**	**Alguma Energia**	**Nenhum**
Atleta 11	**Muito Poucas**	**Bom**	**Excelente**	**Nenhum**
Atleta 12	**Muito Poucas**	**Excelente**	**Boa Energia**	**Muito Pouco**
Atleta 13	**Nenhumas**	**Bom**	**Boa Energia**	**Algum Stress**
Atleta 14	**Muito Poucas**	**Muito Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 15	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 16	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 17	**Nenhumas**	**Excelente**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 18	**Nenhumas**	**Muito Bom**	**Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 19	**Muito poucas**	**Bom**	**Muito Boa Energia**	**Nenhum**
Atleta 20	**Muito Poucas**	**Excelente**	**Boa Energia**	**Nenhum**

5.4. O Estagiário

Como ser humano ter a capacidade de avaliar a nossa performance e acima de tudo perceber quais os nossos pontos fortes e fracos, dá-se pelo nome de autoconhecimento, sendo um dos aspetos mais cruciais para a nossa evolução e desenvolvimento nas mais variadas áreas. Tenho reconhecimento que o meu maior ponto fraco é a grande dificuldade de expressar o meu conhecimento. Não no sentido verbal nem quando sou chamado a intervir, mas sim pelo medo e receio que pensem que sou egocêntrico. Existiram vários momentos nesta época em que poderia ter intervindo de forma positiva e com bastante sucesso dando assim a melhor hipótese para "X" situações, seja numa ideia pensada em voz alta no sentido coletivo ou até mesmo numa situação em que pediram a minha opinião a "tal" exercício, mas por saber e reconhecer o perfil de quem fazia tal pergunta, respondi de forma a agradar o mesmo. E esse é o meu maior erro, sabendo que, ao estar nesta cúpula, as coisas nunca vão correr bem para mim. Identifico também como meu ponto fraco a extrema dificuldade de trabalhar em matérias em que não acredito. O treino em si deve conter alma, paixão, dedicação, mas sem fundamento metodológico e conhecimento das necessidades fisiológicas, bem como o princípio da Individualidade, nunca se poderá realizar um treino eficiente. Sei que no Papel de Estagiário desta Equipa Técnica (e como adjunto do Treinador de GR), este factor pode estar presente - recordando uma conversa num jantar, houve um dos treinadores que proferiu a seguinte frase "Eu como treinador obviamente vou ter as minhas ideias, e certamente o treinador principal terá as dele, debatemos e eu faço ver o meu ponto de vista, no entanto a decisão que ele tome eu irei segui-la até a morte.". Foi isto que mais me marcou e que considero como uma das minhas qualidades, a Lealdade.

Já como jogador neste mesmo clube, estas palavras marcaram-me "A Lealdade é um Brasão.". Sou um apaixonado, dedicado, comprometido, com um elevado grau de exigência. Quando me foi proposto para que assumisse tarefas de Treinador Principal de GR pude aplicar a minha metodologia - fui inflexível no que concerne aos objetivos e ao rigor que teria naquele momento, seja comigo ou com os atletas (o fato do atleta chegar e ver que tudo está montado, que houve uma preparação e cuidado para com a tarefa). São situações que valem ouro.

Quando assim me é proposto tenho liderança suficiente para coordenar e orientar exercícios sozinho.

A oralidade apresenta-se como a minha principal característica (quando me pedem a palavra), sei o que devo comunicar e como comunicar apresentando de forma clara todo o conteúdo. Dentro desta oralidade e perfil comunicativo, tenho uma vertente bastante assertiva, no entanto o fundamento é sempre pedagógico, fornecendo ferramentas para que o Atleta solucione sozinho o problema.

Ser um exemplo foi sempre um fator de preocupação. O atleta vê e repara nestes pormenores - se ele vê alguém desleixado como seu principal, irá seguir pelo mesmo caminho, quase como um espelho refletor de emoções e ações. Seja na pontualidade ou no profissionalismo deveremos dar o exemplo.

Como qualidade procuro sempre saber mais. Por vezes dei-me como sombra dos treinadores-adjuntos (do treinador principal não era possível porque o mesmo estava sempre dentro do terreno, mas a sua voz fazia-se ouvir), ouvir quem já está no terreno há mais tempo foi crucial para esta minha aprendizagem. O meu desenvolvimento deu-se à procura de cada vez mais evolução, saber, perceber, interpretar e sobretudo prever padrões sendo que foi o que mais estudei em todo este tempo.

Frisando Charles Talleyrand-Perigord político do Século XVIII "(os homens medíocres cumprem um importante papel nos grandes acontecimentos unicamente porque não se encontram lá.)" descobri ao longo desta época que não sei lidar com mediocridade, se dou o máximo de mim também exijo o mesmo de todos à minha volta.

5.5. Classificação Geral (Finalização da 1º Fase)

Tabela 17. Tabela Classificativa – final da 1ª fase

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Belenenses	**33**	18	10	3	5	25	12	+13	+
2	Pêro Pinheiro	**31**	18	9	4	5	21	19	+2	+
3	GS Loures	**30**	18	9	3	6	29	22	+7	+
4	Sintrense	**29**	18	6	11	1	19	12	+7	+
5	Sacavenense	**29**	18	7	8	3	16	13	+3	+
6	Operário Lagoa	**21**	18	5	6	7	14	15	-1	+
7	Coruchense	**21**	18	6	3	9	26	29	-3	+
8	SC Ideal	**18**	18	4	6	8	22	25	-3	+
9	O Elvas	**17**	18	4	5	9	11	25	-14	+
10	Rabo Peixe	**14**	18	3	5	10	13	24	-11	+

6.Observação e Análise

Ser Observador das outras equipas vai proporcionar vantagens perante o adversário, podemos assim interpretar quais as suas valias e os défices. Observamos sempre o último jogo do adversário, no entanto vamos acompanhando os seus elementos regularmente, também para perceber se existem padrões comportamentais constantes ou se apenas esporádicos (perceber a entidade da equipa). Pretendemos avaliar e qualificar os 4 momentos do jogo: Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Organização Ofensiva e Transição Defensiva, e os esquemas tácticos, com a duração de cerca de 10 minutos.

A título de exemplo:

Equipa Observada: Grupo Sportivo de Loures

Figura 29. Organização defensiva GSL

Nesta figura é possível observar que o Loures pressiona em 1-4-3-3, sendo que quando a bola caí no nosso DC, existe espaço tanto para os nossos interiores quanto para o nosso MO vir "buscar" jogo, permitindo a entrada da bola. O espaço claramente livre é a zona interior que ao um dos MI vir buscar até pode iniciar uma situação de 4x3 no centro do terreno, sendo que o nosso MDC não tem pressão e facilmente iniciava esse processo.

Figura 30. Transição ofensiva GSL

Nesta figura é possível observar que o Loures mal entra no momento de transição ofensiva, procurava logo o PL como homem no apoio frontal, para este mesmo introduzir a bola nos corredores laterais de forma a estes desequilibrarem o jogo ou realizarem combinações, ou até mesmo carregar o jogo.

Figura 31. Organização ofensiva GSL

Nesta figura é possível observar que o Loures procurava muito em Organização ofensiva e de forma rápida entrada da bola num dos corredores para depois aplicar dinâmicas de 2x1 ou 3x2, mesmo o lado da bola estando fechado existia sempre insistência.

Figura 32. Transição defensiva GSL

Na transição toda a equipa age como um bloco, procurando retirar logo a profundidade a partir do momento que existe bola descoberta, guiam-se muito pelo posicionamento da bola, e por vezes "esquecem-se" dos jogadores em desmarcação. Com a aproximação do MDC a linha defensiva pára.

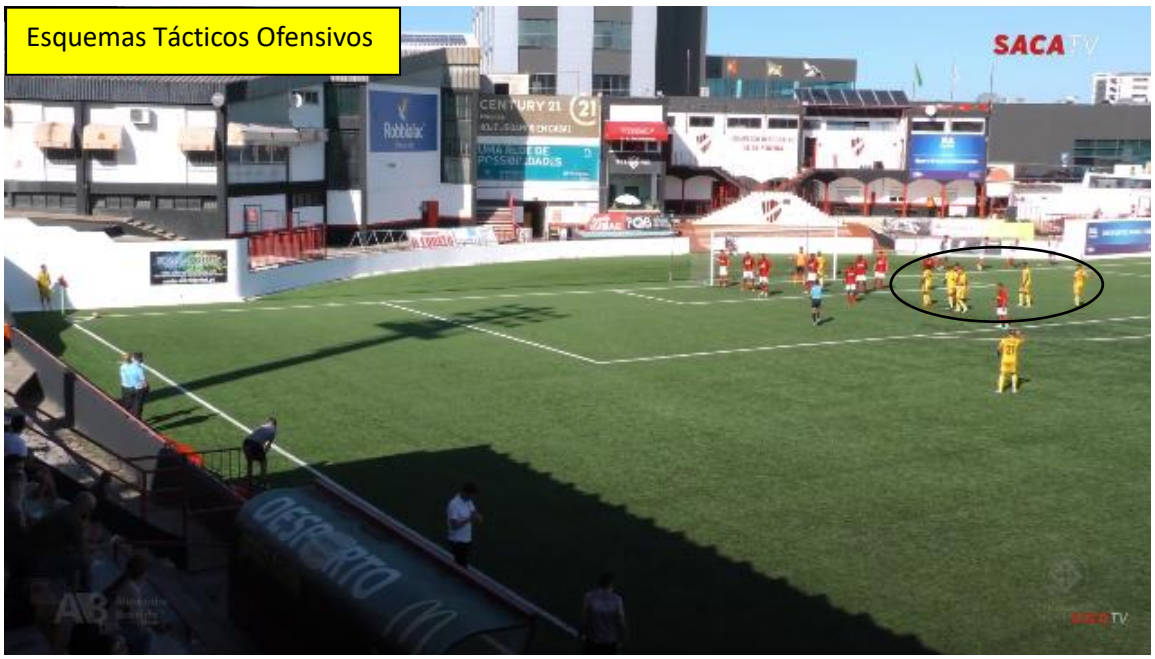

Figura 33. Esquemas Táticos ofensivos

Nos Esquemas tácticos ofensivos, esta mesma equipa introduzia dois homens perto do GR de forma a perturbar o mesmo. Numa outra situação realizam um aglomerado de atletas, 3 atacam o 1º Poste e 2 o segundo, sendo que um dos homens perto do GR causa um arrasto na tentativa de abrir espaço para quem entra.

Figura 34. Esquemas Táticos defensivos

Nos Esquemas tácticos defensivos é possível causar um arrasto de forma a atrair 2 homens da pressão, colocando depois homens nessa referência. Tirar sobretudo a bola do GR devido a sair-se bem aos cruzamentos.

7. Plano de Prevenção de Lesões

Para treinar bem e dar continuidade há que ter todos os atletas disponíveis, facilitando a aplicabilidade de um plano de intervenção no âmbito da recuperação/prevenção dos nossos atletas. Com isto pretendemos reduzir o número de lesões musculares, sendo este um dos grandes inimigos de muitos treinadores.

Apoio unilateral com trabalho técnico em superfície instável		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	30''
	Carga	
Obs.:	Pé; Cabeça	

Equilíbrio numa perna segurar bola		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	30''
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior	

Equilíbrio numa perna testar o parceiro		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	30''
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior	

Equilíbrio tocar num objeto/chão		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	20''
	Carga	
Obs.:	Trocar membro inferior	

Figura 35. Exemplo de Plano de Prevenção de Lesões

7.1.Treino de Reeducação Sensório-motor

Agachamentos		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	30''
	Carga	
Obs:		

Agachamentos com afundos frontais		
	Séries	2
	Reps.	10
	Tempo	
	Carga	
Obs:	Trocar membro inferior	

Salto Vertical		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	20''
	Carga	
Obs:		

Saltos Laterais		
	Séries	2
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs.:	Trocar de membro inferior / distância de 1m para o lado	

Excêntricos Nórdicos (Isquiotibais)		
	Séries	2
	Reps.	5
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

Anteversão/ Retroversão da Anca ("Gato")		
	Séries	3
	Reps.	20
	Tempo	
	Carga	
Obs.:		

Figura 36. Exemplo de treino de reeducação sensório motor

8. Discussão

Com a realização deste estágio foi-me permitido de forma mais concisa perceber que o treinador tem muitas funções associadas ao cargo, e que é necessário um conjunto de elementos fiáveis para que essas tarefas sejam bem distribuídas. No que concerne à observação e análise, McGarry et al., (2013) afirma que observar a própria equipa em treino e/ou competição e perceber que erros estão visíveis no processo têm de ser tarefas diárias de qualquer treinador e posteriormente assumir essas responsabilidades. Dentro da nossa equipa técnica quem assumiu grande parte do processo criativo e técnico foi o mister Tuck, juntamente com os seus adjuntos Ilhicas, André, Zé Maria e Guilherme, sendo que uma das grandes características de todos eles, especialmente dos dois primeiros enunciados, são as suas capacidades comunicativas, gestão de recursos humanos e de liderança, com elevada estima sobretudo pelo bem-estar não só desportivo do jogador. Segundo Pinheiro et al., (2019) " (consideram que as competências mais determinantes para ser treinador principal são a liderança e a comunicação, sendo que as competências técnicas e físicas podem ser importantes mas existe a possibilidade de as poder ter com a inclusão de treinadores adjuntos nas equipas técnicas com reconhecidos méritos nestas áreas.)". Porém, a capacidade de gerir pessoas, de perceber o contexto onde está inserido e os recursos humanos que tem à disposição é atribuída ao treinador principal.

Observando o tipo de comunicação do treinador principal é de elevada compreensão que é altamente fiável, convincente do que fala, altamente realista sobre as mais variadas situações, atraindo assim o atleta, envolvendo-o numa teia de bem-estar, influenciando-o sobre o seu rendimento desportivo.

Quem conhece o Mister sabe que os seus discursos são uma mistura técnico-tática sempre com alguma história ou brincadeira de descontração, quebrando assim o gelo do clima. Sabe alterar entre estilos de discurso - num momento está a contar algo para "quebrar o gelo" como no outro está a relatar uma situação importante para o nosso jogar, captando a atenção de todos.

Segundo Reinboth (2014) ao comportamento do treinador é atribuído um papel fundamental na modelação de potenciais efeitos físicos, sociais e psicológicos do envolvimento desportivo, podendo-se os mesmos assumir como benéficos ou prejudiciais.

Quem lida de perto com esta Equipa técnica sabe de antemão que existe um cuidado sobre a componente tática: todo o processo de treino é orientado e preparado de forma precisa para que "nada" o surpreenda. Este processo de treino é orientado sobre a periodização táctica defendida pelo Professor Victor Frade (2013) referindo que todos os exercícios visam treinar os comportamentos coletivos, considerando que dentro do modelo de jogo existe uma elevada criação de contextos que juntos levam ao nosso jogar. No seu livro Carvalhal (2015) afirma que todo o treino tem que ser específico, assumindo responsabilidade sobre o jogo que queremos demonstrar e deslumbrar os nossos adeptos.

Segundo Carvalhal et al., (2015), existirá sempre uma objetividade entre os momentos de exercitação, que visam sobretudo promover aquisições (a nível do treino), adaptações e desenvolvimento de habilidades tanto coletivas como individuais, encaminhando o atleta para o nosso jogar específico, respeitando o caos e a fluidez do mesmo. O próprio visa estabelecer uma relação entre o esforço e a recuperação, potenciando a criação de padrões.

Tendo em consideração o nosso microciclo de treino, desde que a época começou que ele assenta sobre o microciclo uni competitivo, com competição ao domingo e treinando terça, quarta, quinta e sexta, focado na recuperação mais ativa no dia +2 numa tentativa de equilibro das cargas de treino. Pretendemos utilizar exercícios que visam o equilíbrio de cargas com mais enfâse para os atletas que jogaram pouco tempo e o número de tempo para os titulares ser mais reduzido, para melhorar a recuperação dos nossos atletas. Desta forma a utilização de exercícios mais reduzidos (tanto a quarta-feira como a quinta-feira) têm assim um cuidado especial na capacidade de elevação de valores de lactato sanguíneo. Há que considerar que a utilização destes métodos vai tornar o treino muito mais competitivo, aumentando assim a tensão muscular devido ao menor número de jogadores, o que também é representativo de um maior número de ações e intensidade elevada. Na última UT semanal teremos obviamente que diminuir o volume de treino, diminuindo a tensão muscular, tornando-se assim um dia de mais ações estratégicas, com o intuito de preparar o nosso jogar tendo assim em consideração

o nosso adversário. Segundo Carvalhal (2015) a preparação do próprio jogo dentro do Microciclo não só engloba uma parte estratégica como também engloba uma parte recuperativa (terça-feira) e uma aquisitiva (restantes dias).

Ao analisar todos os Microciclos até agora verificados, podemos afirmar tal como Castelo (2009) que temos uma total tendência para os exercícios de caracterização específica, relevando-se as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se desenrolam. Tais exercícios se evidenciam pela capacidade que os mesmos têm de emitir um transfere com elevada adaptabilidade ao jogo.

Dentro do que foi a nossa Pré-época é possível evidenciar que foi programada segundo os princípios do treino em que houve uma adaptabilidade progressiva com bastantes indicadores para a progressividade, seja em evidência com os treinos, competições e as próprias semanas de treino - tendo em conta que para dentro das semanas de treino fosse visível um claro aumento da performance e para que dentro do período competitivo estas mesmas semanas fossem ao encontro daquilo que nós pretendíamos. Dentro do que concerne as unidades de treino no contexto de Pré-Epoca é necessário entender que existiu um tempo maior de descanso entre os exercícios devido ao princípio da reversibilidade. Hoje em dia, os Atletas chegam mais bem preparados ao contexto de pré temporada, mas ainda assim abaixo dos níveis espectáveis, por isso tanto os tempos de recuperação bem como a sua frequência era de extrema relevância. É de elevada importância que todo este trabalho foi para que na chegada ao período competitivo os atletas apresentassem elevado rendimento, e com isto em mente grande parte da nossa filosofia assentava na aproximação metodológica do nosso trabalho, tanto na pré-temporada, tanto como no período competitivo - os exercícios eram semelhantes, respeitando o princípio da continuidade. Começámos sobretudo a trabalhar de forma individual para coletiva, potenciando o desenvolvimento atlético e aquisitivo de certos comportamentos desejáveis.

Tendo em consideração a observação e análise, situa-se como uma enorme vertente dentro do seio desta equipa técnica apresentando particular importância tal como Vasquez (2012), refletir e analisar a nossa equipa, tal como a equipa adversária reflete um conjunto de acções fundamentais para a programação e operacionalização do nosso modelo de jogo,

apresentando assim transfere para os comportamentos técnico-táticos que queremos em competição, adaptando pontos estratégicos consoante o adversário, perceber sobretudo vertentes em que assentavam pontos fortes e fracos do mesmo, pontos padrão de qualquer equipa, "aqueles vícios colectivos", bem como a identificação de uma estratégia tanto defensiva (no âmbito de ser uma equipa que explora muito a profundidade, retirar a mesma) como ofensiva (caso dos MI darem muito espaço nas costas, utilizar a bola cavada, ter um homem em apoio para depois acelerar). Tudo isto, no cerne da questão para interpretar, planificar e organizar todo o nosso microciclo.

Em termos de observação do adversário, utilizamos muito a análise de vídeo, devido a impossibilidade de deslocamento até ao campo adversário, apresentando assim uma observação indireta.

Face aos escassos recursos, a análise qualitativa era a mais utilizada pela equipa técnica para realizar a observação e análise da própria equipa e dos adversários. O´Donoghue (2015) assegura que este tipo de análise permite-nos avaliar situações complexas através da análise de padrões complexos de imagens, sentimentos e emoções. Esta metodologia de análise encontra-se suportada numa sistematização prévia do modelo de jogo do adversário, dividida nos mesmos quatro momentos do jogo (Sarmento et al., 2014), permitindo um crescimento individual e coletivo da equipa.

Após a obtenção de boa parte de toda a informação é possível clarificar que os vários momentos eram compilados num vídeo não muito maior que 10 minutos, sendo para além desse mesmo tempo o atleta já não está focado na informação que foi passada e por consequência, não teremos total compreensão, e se não existe compreensão não temos sucesso. Não é a quantidade da mensagem, mas sim a sua qualidade.

No que concerne aos instrumentos utilizados para perceção da carga de treino, podemos quantificar que a Escala de Hooper (que visa sobretudo a deteção e sinais de fadiga) e PSE (que visa quantificar a carga interna) contribuem para uma programação e operacionalização mais efetiva. A partir do momento em que teríamos esses mesmos dados, fazíamos um reajuste na carga a aplicar individualmente a cada atleta, tudo para terem um desempenho igualitário.

9. Conclusão

O Sport Grupo Sacavenense disputou o Campeonato de Portugal Série E 21/22 da 1ª Divisão. Até à data de entrega deste relatório (14/2/2022) realizámos 2 jogos da Taça de Portugal (obtendo 1 vitória e 1 derrota, contabilizando assim 2 golos marcados e 4 golos sofridos). No que concerne ao Campeonato de Portugal realizamos um total de 15 jogos, contabilizando assim 22 pontos, 5 vitórias, 7 empates e 3 derrotas, concluindo um total de 12 golos marcados e 12 golos sofridos, apresentando um saldo nulo. Até ao presente dia somos a 4ª equipa que menos golos sofreu, tendo sofrido menos golos apenas o Sintrense (10) e em termos de golos marcados somos a 3ª pior equipa. No âmbito desta análise global é possível verificar que temos um total de 17 jogos (35% vitórias, 41% empates, 24% derrotas).

O principal objetivo proposto pelo clube seria a manutenção, meta que não foi conseguida. Outra proposta interna será sempre a valorização do atleta enquanto profissional e ser humano, dado que esta equipa se assenta como uma equipa muito jovem (média de 24 anos), para que num futuro próximo possam ser peças preponderantes no seio deste clube.

O estágio que realizei no Sport Grupo Sacavenense permitiu-me dar um passo no desenvolvimento global enquanto treinador, apesar de ter sido jogador de alguns elementos desta equipa técnica. Estar no terreno enquanto treinador e ter estes elementos comigo abriu-me uma visão totalmente distinta no âmbito do treino, da compreensão do ser humano como um todo e acima de tudo da capacidade de vivenciar e perceber a liderança.

Os objetivos foram atingidos na sua globalidade, o que me deixou claramente realizado. Em termos de objetivos individuais, considero que o compromisso, assiduidade e pontualidade para com o estágio eram de elevada importância. Perceber o processo de treino e ter a capacidade de interpretar a própria UT foram situações de surgimento constante, assim como ter a própria capacidade de analisar e perceber o adversário. Interpretar a unidade de treino, perceber que os exercícios que ali estavam visíveis encaixavam perfeitamente no que era proposto.

Auxiliei sempre que me foi proposto nas tarefas da equipa, tanto como no auxílio do Treinador de GR, que foi onde passei grande parte. Tentei sempre que me era proposto

mostrar todo o meu conhecimento para que o atleta pudesse evoluir, tendo uma postura séria e crítica.

Durante este processo dei-me a analisar todos os microciclos, todas as unidades de treino, a questionar, a querer aprender, e sobretudo a contribuir no que fosse proposto para vencer todos os adversários. Dei por mim a ter que assumir algumas unidades de treino (no que concerne ao treino de GR), a auxiliar na recuperação de alguns atletas, e sobretudo a gravar os nossos jogos para analisar futuramente. Posteriormente às tarefas realizadas, ainda foi conseguida a produção de um relatório de estágio.

Analisando de forma geral e refletindo o trabalho efetuado, posso afirmar o seguinte:

A liderança de um treinador é mais do que apenas coordenar um conjunto de atletas: é necessário entender o ser humano, metermo-nos na pele do outro e assim fazer com que o outro perceba as nossas motivações e que com isso ambos possamos evoluir, assim como Sun Tzu afirma "Trata bem das tuas tropas, conhece os seus ofícios, para que estes se sintam em casa.";

Tacicamente todo o processo de treino tem que se assentar neste valor, sendo que vai englobar parte física, psicológica e técnica;

Toda a ideia do treinador tem que passar de apenas uma ideia para a sua aplicabilidade: é necessário entender que os quatro momentos do jogo vão tornar-se num modelo de jogo, que depois deverá ser executado no treino;

O Modelo de jogo por si só é inútil. É preciso transferi-lo i para o terreno de jogo, e criar exercícios que vão o seu encontro. É uma ferramenta que nos aproxima do sucesso e que sobretudo demonstra tanto as intencionalidades do próprio treinador como da sua equipa técnica;

No planeamento do treino não nos podemos esquecer que o que mais interessa é o jogador – prepará-lo para o treino ou até fazê-lo recuperar de alguma fadiga acumulada é fundamental;

No planeamento dos Mesociclos é necessário entender que temos de investir bastante tempo na parte aquisitiva para que a nossa operacionalização do modelo de jogo se concretize;

No momento da Pré-Temporada existe uma grande enfâse para mais que um momento competitivo de forma a aplicar e perceber que ideologias são essenciais na nossa equipa, sobretudo perceber defeitos da mesma e assim corrigir;

A existência de um Microciclo Padrão na fase competitiva, com apenas um momento competitivo, vem a beneficiar a recuperação e os processos aquisitivos dos nossos atletas;

Os exercícios que a nossa equipa mais utilizou foram sem dúvida os exercícios fundamentais no decorrer de toda a época desportiva;

A observação e análise assumem-se como papel fundamental e preponderante para a preparação dos microciclos, bem como para a preparação da nossa equipa;

Observar que o adversário tem em consideração tanto os momentos coletivos (quatro momentos do jogo), bem como a análise individual dos atletas e a influência que estes mesmos têm em todo o processo;

Toda a observação que é realizada assenta na melhoria técnico-tática da nossa equipa, sobretudo para atuar no que concerne ao nível estratégico, e em várias situações de jogo.

É importante referir que toda esta observação e análise vão ter dias específicos: a análise global da nossa equipa foi realizada na 1ª UT semanal e a análise do adversário seria sempre na 4ª UT.

A monotorização das cargas internas da nossa equipa assume-se como fundamental durante todo este processo - foi notório que com esta análise, juntamente com a boa preparação física que foi evidenciada, o número de lesões por incidência muscular foi quase nulo.

Durante este processo encontrei algumas limitações que influenciavam o processo coletivo. A hora de treino foi um problema geral, devido a muitos atletas terem horário noturno para poderem treinar de manhã cedo implicava que muitos deles teriam uma recuperação nem sempre favorável. Em termos nutricionais, muitos atletas não teriam a adequada nutrição, com más escolhas a nível de alimentos bem como hora de ingestão.

Coisas benéficas do treino às 10h foi sem dúvida a disponibilidade total do campo, podendo assim a equipa técnica montar os exercícios com antecedência dando intensidade ao mesmo.

Numa fase inicial de todo o nosso processo global, devido ao número de jogadores escassos e própria fase de captações, demos por nós a aplicar a operacionalização do nosso jogar com atletas que mais tarde não fizeram parte do plantel. Na minha opinião isso foi um fator limitante, não sabermos com quem contar, as lesões traumáticas por si só também foram um fator limitador, na situação dos GR muitas vezes tiveram que ser os próprios treinadores a assumir a baliza, por vezes tínhamos apenas um atleta disponível. O plantel por si só teve alguns atletas que desistiram a meio - situações normais seja de trabalho ou até de contratação por parte de outro clube.

Para um futuro melhor há que entender que o S.G.Sacavenense precisa de fazer reajustes drásticos para extrair o melhor rendimento dos seus atletas. Necessita de melhorias em termos nutricionais, ter um departamento que trata dessas questões seria o mais pertinente e poderia ser aplicado até noutros escalões. A melhoria das instalações, no que concerne ao ginásio, é espaço em que poderia ser realizado todo o trabalho preventivo e de baixo investimento - uma escolha benéfica de pesos livres juntamente com racks e box de pliometria já faria um reajuste totalmente diferente. A melhoria da remuneração dos atletas: um atleta que treine de manhã terá que ter um vencimento um pouco acima do que se paga na distrital. É impensável que um atleta se governe com o vencimento que ali é pago, nunca podendo assim ter um coletivo muito forte, como nós dizemos “sem ovos, não se fazem omeletes”.

Se esta ausência se mantiver, aliada a um treinador que não se consiga adaptar ao que tem, acontecerá o que aconteceu em anos anteriores, a luta pela não descida.

Referências Bibliográficas

Aagaard, P., & Andersen, J. (2010). Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 39-47.

Alghannam, A. (2012). Metabolic Limitations of Performance and Fatigue in Football. *Asian Journal of Sports Medicine*, 65-73.

Araújo, J. (2008). Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios. *Booknomincs.*

Araújo, J. (2016). O Treino do Treinador. *Teamwork Edições.*

Asano, R., Sales, M., Moraes, J., Coelho, J., Neto, W., Neto, J., . . . Simões, H. (2013). Comparação da potência e capacidade anaeróbia em jogadores de diferentes categorias de futebol. *Motricidade*, 5-12.

Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. Lisboa: *Prime Books.*

Bangsbo, J. (1993). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica Scandinavica. Supplementum, 619, 1- 155.*

Bangsbo, J. (1998). The physiological profile of soccer players. *Sports exercise and injury, 4(4): 144-150.*

Barnes, C., Archer, D., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The Evaluation of Physical and Thecnical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine, 1-6.*

Basso, B., & Farias, J. (2019). Níbveis de força explosiva e potência aeróbia de atletas de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 235-242.*

Bradley, P., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-Intensity Activity Profiles of Elite Soccer Players at Different Performance Levels. *Journal of Strength and Conditioning Research, 2343-2351.*

Bragada, J. (2000). O Atletismo na Escola: proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto.*

Braz, T., Spigolon, L., & Borin, J. (2009). Proposta de bateria de testes para monitoramento das capacidades motoras em futebolistas. *Revista da Educação Física, 569-575.*

Burgess, K., Holt, T., Munro, S., & Swinton, P. (2016). Reliabiliy and validity of the running anaerobic sprint test (RAST) in soccer players. *Journal of Trainology, 24-29.*

Carling,C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). Performance assesment in field sports. *London: Routledge.*

Carvalhal, C., Oliveira, J.M & Lage, B. (2015). Um saber sobre o saber fazer (3ªed.). *Lisboa: Prime Books.*

Castelo, J. (2003). Futebol. Guia prático de exercícios de treino. Visão e contextos. *Lisboa.*

Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensive del espacio de interacción en fútbol Defensive. *International Journal of Sport Science, 9(1), 126-136.*

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. *Edições Universitárias Lusófonas.*

Castro e Silva, J., Queiroz, H., Caland, R., Santos, E., & Lima, S. (2016). Potencia Anaerobia de atletas de futebol nas categorias de sub-15 e sub-17. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 13-18.*

Capranica L, Tessitore A, Guidetti L, Figura F (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences 19, 6: 379-384.*

Cetolin, T., Foza, V., Silva, J., Guglielmo, L., Siqueira, O., Cardoso, M., & Crescente, L. (2013). Comparação da potência anaeróbia entre as posições táticas em jogadores de futebol: estudo retroespectivo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 507-516.*

Coelho, D., Mortimer, L., Condessa, L., Soares, D., Barros, C., & Garcia, E. (2009). Limiar anaeróbio de jogadores de futebol de diferentes categorias. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 81-87.*

Cohen, M., Abdalla, R., Ejnisman, B., & Amaro, J. (1997). Lesões ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia, 940-944.*

Croisier, J. (2004). Factors Associated with Recurrent Hamstring Injuries. *Sports Medicine, 681-695.*

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girand, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (8), 1449-1457.*

Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C.& Chamari, K. (2011c). Small-sided games in soccer: amateur vs. Professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (9), 2371- 2381.*

Dudley,G., Fleck, S. (1987). Strength and Endurance Training: are they mutually exclusive? *Sports Medicine, v. 4, n.2, p.79-85.*

Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2009). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine, 553-558.*

Eliakim, E., Morgulev, E., Lidor, R., & Meckel, Y. (2020). Estimation of injury costs: financial damage of English Premier League teams underachievement due to injuries. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 1-5.*

Faude, O., Koch, T., & Tim , M. (2014). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences, 625-631.*

FARLEY CT. (1997). Role of the stretch-shortening in jumping. J Appl Biomechanics; *3:436-9.*

Ferris, D., Farley, C. (1997). Interaction of leg stiffness and surfaces stiffness during human hopping. *J Appl Physiol: 82: 15–22; discussion 13–14.*

Fornaris, E., Vankersschaven, J., Vanuxem, D., Zakarian, H., Commandre, F.A. and Vanuxem, P., (1989). Footeball: Aspects anergetiques. *Medicine du Sport, 63: 32-8.*

Frade, V. (2013). Entrevista. In Periodización Táctica vs Periodización Táctica. *MBF.*

Franchini, E. (2002). Teste Anaeróbio de Wingate: Conceitos e Aplicação. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 11-27.*

Garganta, J. (2001). The importance of set plays in soccer.Porto: *Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*

Gomes, A. (2009). Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização. *2. ed. Porto Alegre: Artmed.*

Gouveia, V. (2019). Futebol Treinar Para Jogar – Uma proposta metodológica – O Modelo de Jogo – A periodização – A criação de exercícios de treino. *Lisboa: Prime Books.*

Hennessey & Noguera, H; (2005). Competencias para crear equipos inteligentes". *Revista Chasqui, 85. Quito Equador.*

Krustrup, P., Christensen, J., Randers, M., Pedersen, H., Sundstrup, E., Jakobsen, M., .Bangsbo, J. (2010). Muscle adaptations and performance enhancements of soccer training for untrained men. *European Journal of Applied Physiology, 1247-1258.*

Knuttgen, N. H & Kraemer W. J. (1987). Terminology e measurement in exercise performance. *Journal of Applied Sport Science Research, v. 1, p.1-10. 1987.*

KOMI PV. (1983). The stretch-shortening cycle and human power output. Champaing. *Human Kinetics.*

Komi, P. (1983). Pshycological and biomechanical correlates of msucle function: effects of msucle structure and strech-shortening cycle on force and speed. *Exerc. Sport Sei. Ver. 12: pp. 81-121.*

Leite, B.; Dinis, E.; Escudeiro, J.; Coutinho, R. & Escudeiro, V. (2016). Ser Profissional no Amador. *Prime Books.*

Lopes, R. (2005). O Scouting em futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário. *Monografia de licenciatura. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*

Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. *MBF*

Machado, A., Gomes, R. (2011). Psicologia do esporte: da escola à competição. *São Paulo Brazil.*

Manno, R. (1994). Fundamentos dei entrenamiento deportivo. *2. ed. Paidotribo, Barcelona.*

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.

Matvéiev, L. P. (1991). Fundamentos do treino desportivo. *(2ª Ed.) Livros Horizonte.*

Melo, R. S. (1997). Qualidades Físicas e Psicológicas e Exercícios Técnicos do Atleta de Futebol. *Rio de Janeiro: Sprint.*

Mesquita, I. (1998). A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol: Estudo experimental no escalão de iniciados feminino. *Dissertação de Doutoramento: Universidade do Porto.*

Mil-Homens, P., Valamatos, M.J., & Tavares, F. (2015). Métodos de Treino da Força in Mil-Homens, P., Pezarat-Correia, P., Mendonça, G., Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treino. *Volume1. CruzQuebrada: Edições FMH.*

Miranda, J.C.L.V. (2012). A influência do treino sensório-motor na componente força rápida numa equipa de futebol sub-19, que disputa o Campeonato Nacional da 1ª divisão *(Dissertação de Mestrado). Universidade de Évora, Évora, Portugal.*

Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino aprendizagem/treino do jogo. *Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra (FADEUP). Porto.*

Owen, A., Lago-Peñas, C., Goméz, M., Mendes, B. & Dellal, A. (2017). Analysis of a training,mesocycle and positional quantification in elite European soccer Players. *International: Journal of Sports Science & Coaching. 0(0), 1-12.*

Owen, A., Wong, P., Paul, D. & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research. 26 (10), 2748-2754.*

Padinha, V. (2020). Avaliação e controlo do treino. *Em F. Santos, & V. Pinheiro, Futebol - Do treino à competição (pp. 183-195). Prime Books.*

Pedreño, J. M. (2014). Scouting en Fútbol - Del Fútbol Base Al Alto Rendimento: *MCSports.*

Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de treino em desporto. *Revista Electrónica de Desporto e Actividade Física – REDAF, 6(2).*

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. *Lisboa: Prime Books.*

Pinheiro, V. Camerino, O., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2017). O comportamento pedagógico do treinador de futebol. In José Rodrigues e Pedro Sequeira (Ed.), Contributos para a Formação de Treinadores de sucesso, 89-119.

Rampini, E., Coutts, A.J., Castagna, C., Sassi, R., Impellizzeri, F.M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal Sports Medicine, 28(12), 1018-1024.*

Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion 28, 297–313.*

Rocha, C. (2016). Fale Menos Comunique Mais, 10 estratégias para se tornar um grande comunicador*: Lisboa. Manuscrito.*

Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. *Lisboa.*

Ruivo, R. (2019). Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. *Self.*

Ruivo, R. (2020). Treino da Força no Futebol. Em F. Santos , & V. Pinheiro, Futebol - Do Treino à Competição (pp. 197-214). *Prime Books*.

Ruivo, R., Pinheiro, V., & Ruivo, J. (2018). Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade. *Revista Medicina Desportiva informa, 16-19.*

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine, 3(1), 9-16*

Sérgio, M. (2013). As Lições do Professor Manuel Sérgio – Motricidade Humana e Futebol. *Lisboa: Prime Books.*

Selistre, L., Taube, O., Ferreira, L., & Barros, E. (2009). Incidência de Lesões nos Jogadores de Futebol Masculino Sub-21 Durante os Jogos Regionais de Sertãozinho-SP de 2006. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 351-354.*

Schmidtbleicher, D. (1985). Strength training (part two): structural analysis of motor strength qualities and its application to training. *Science Periodical on Research and Technology in Sport, 4, 1-10*

Silvério, J., & Srebro, R. (2012). Como Ganhar Usando a Cabeça: Um guia de treino mental para o futebol. *(5ª ed). Porto: Edições Afrontamento.*

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. *Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.*

Quina, J., Costa, F. & Diniz (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de Educação Física: um estudo sobre o Feedback Pedagógico. *Boletim SPEF, 12, 9-29.*

Vázquez, A. V. (2015). Fútbol. Del análisis del juego a la edícion de informes técnicos.*(3ª ed.). Pontevedra: MCSports.*

Ventura, N. (2011). A influência do Scouting na Preparação do Microciclo no Treino de Futebol – Um estudo centrado no pensamento do treinador. *Dissertação de mestrado apresentada à Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.*

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. *Lousã: Tipografia Lousanense.*

Verardi, C.E.L., Santos A.B., Nagamine K.K., Carvalho., T.D, Miyazaki, M.C.D. (2014). Burnout and coping among football players: before and during the tournament. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.;20(4), 272-275.*

Verkhoshansky, Y. (1972). Fundamentals of Special Strength-Training in Sport. Livonia, MI: *Sportivny Press. (p. 139).*

Verkhoshanky, Y. (2001). Treinamento Desportivo: teoria e metodologia. *Porto Alegre: ARTMED Editora.*

Vretaros, A. (2015). Futebol: bases científicas da preparação de força. *São Paulo: Bookess.*

Wilk, K., Voight, M., Keirns M., Gambetta, V., Andrews, J., Dilman, E. (1993). Stretch-shortening drills for the upper extremities: theory and clinical application. *J Orthop Sports Phys Ther ; 17:225-39.*

Anexo 1

Análise dos Golos marcados e sofridos pelo Sport Grupo Sacavenense, época 2021/2022 1ºFase

Henrique Jacinto
Instituto Superior de Ciências Educativas, Lisboa, Portugal

Resumo

Este trabalho é realizado no âmbito do 2ºano de Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em futebol, efetivado pelo Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE).

Tendo em consideração que a disciplinada de Análise de Jogo nos confere um leque vasto de conhecimento teóricos a cerca da observação do próprio Jogo, este presente trabalho dentro deste mestrado e sub-consequente execução do referido consiste na avaliação e análise dos golos marcados e sofridos até ao findar da 1º fase. O meu principal objetivo é analisar no caso dos golos marcados o momento de recuperação da posse de bola, a zona do mesmo e explorar a obtenção do golo e porque meios. Dentro do que consistem os golos sofridos é necessário entender o motivo que levou a perda de bola, e de que forma a equipa adversária explorou a equipa do S.G. Sacavenense.

O alvo principal da análise do jogo é identificar as forças da sua equipa, que podem ser desenvolvidas, e as suas fraquezas, para poderem ser trabalhadas e colmatadas.

Introdução

A análise do jogo tem ganho cada vez mais relevância juntos dos treinadores prestando uma enorme vantagem para a melhoria da qualidade da nossa equipa. O futebol apresenta-se como um fenómeno caótico, inconsistente, provedor de várias interações geradoras de cooperação e oposição ao longo de 90 minutos, em função do maior objetivo do jogo, o golo (Garganta, 1997). O próprio comportamento dos jogadores poderá afirmar-se como semipadronizado - existe uma compreensão de padrões derivados do próprio treino e dinâmicas que os jogadores criam entre si.

Posto isto, houve um investimento na análise do jogo de Futebol clarificado pela importância e entendimento de padrões comportamentais do jogar do Sport Grupo Sacavenense, dando suporte para a programação posterior do processo de treino e informações importantes a cerca da nossa equipa e do adversário. Dentro deste processo de treino analisa-se designadamente a Transição Defesa-Ataque, Organização Ofensiva, Organização Defensiva e Pontapés de Canto (Castelo, 2009).

O golo apresenta-se como o momento mais almejado dentro de um jogo de futebol - todos nós vivemos para o espetáculo -, e o golo é o culminar de todos esses fatores preponderantes, descrevendo aquela sensação como talvez o clímax dentro o futebol, segundo Ventura (2013) é o momento crítico do jogo.

Segundo Garganta (1997) apenas 1% dos ataques vão resultar em golo, tendo em vista sempre que o momento de defesa é superior ao momento ofensivo, causando assim uma supremacia deste mesmo termo. Segundo Santos et al., (2016) sendo o golo o objetivo máximo do jogo de futebol, dever-se-á procurar estudá-lo de modo detalhado a fim de entender o modo como o mesmo ocorre com maior frequência, aconselhando-se o seu estudo em diferentes contextos situacionais, quer em diferentes Ligas, quer em distintas equipas.

Segundo Santos et al., (2016) o estudo do processo ofensivo no futebol, bem como a relação entre métodos de jogo ofensivo (ataque posicional e contra-ataque) vem colmatar a grande questão que se situa em como o golo é obtido com sucesso dentro dos métodos acima referidos. O mesmo autor supracitado conclui que o contra-ataque apresenta índices de eficácia superiores ao ataque posicional.

Este presente estudo pretende analisar descritivamente os golos, procurando padrões mais ou menos favoráveis. Pretende-se a compreensão de onde perdemos ou recuperamos a posse de bola até ao momento da obtenção do golo. A análise do momento do próprio golo também será de elevada importância, perceber em que minutos obtemos o mesmo situa-se como crucial.

Metodologia

Metodologia de Observação

Esta mesma metodologia de observação segundo Santos et al., (2016) permite o estudo da performance desportiva de forma objetiva e rigorosa, tendo em conta o contexto desportivo onde esta se insere - com objetivos bem definidos, estudando assim comportamentos sequenciais e percetíveis através de instrumentos concebidos para o efeito, tais como o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF) desenvolvido por (Santos et al., 2016). Com este intuito recorre-se a Metodologia Observacional que procura laços de causa/efeito incluindo os aspetos temporais do jogo, tornando possível analisar o fluxo entre a nossa equipa, a ação, o próprio jogador e a equipa adversária. Com isto é possível determinar ações sequenciais de Transição defesa/ataque (Garganta, 2001).

Amostra

A amostra deste estudo é constituída por n=29 *(n=16 marcados; n=13 sofridos),* até ao dia 6/3 pelo S.G. Sacavenense 2021/2022. Dentro do que consistem os golos marcados foram analisados desde o momento de recuperação da posse de bola até ao ato de finalização, e para os golos sofridos foram analisadas a forma de perda de bola até ao momento em que os adversários finalizaram.

Instrumentos

O instrumento de observação (tabela 1) utilizado foi o Sistema de Observação do golo no Futebol (SOGF) desenvolvido e, devidamente, validado por (Santos et al., 2016). Para o golo sofrido utilizou-se também o SOGOF. Tendo por base o instrumento acima mencionado, o instrumento observacional encontra-se na tabela 1. Para codificar os eventos notacionais, as

seguintes categorias estão presentes no SOGOF: forma de recuperação da bola, zona da recuperação da bola, zona do último passe para finalização, método para a obtenção do golo, forma de obtenção da finalização e zona de finalização.

Tabela 1. Sistema de observação do Golo no Futebol Pinheiro et al., (2017)

Critério	**Categorias**	**Código**
Formas de Recuperação de Bola	Guarda-Redes	GR
	Interceção	INT
	Duelo Aéreo	DA
	Desarme	DES
	Bola Perdida	BP
	Falta	FALTA
	Saída de Bola pelas Linhas Finais do campo	SBLF
	Saída de Bola pelas Linhas Laterais do campo	SBLL
	Saída de Bola no Meio Campo	SBMC
	Comportamento Fair-Play	CF-P
Zona de recuperação da Bola	Zona de Recuperação Defensiva Esquerda	ZRDE
	Zona de Recuperação Defensiva Central	ZRDC
	Zona de Recuperação Defensiva Direita	ZRDD
	Zona de Recuperação Média Defensiva Esquerda	ZRMDE
	Zona de Recuperação Média Defensiva Central	ZRMDC
	Zona de Recuperação Média Defensiva Direita	ZRMDD
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Esquerda	ZRMOE
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Central	ZRMOC
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Direita	ZRMOD
	Zona de Recuperação Ofensiva Esquerda	ZROE
	Zona de Recuperação Ofensiva Central	ZROC
	Zona de Recuperação Ofensiva Direita	ZROD
	Linha Lateral	LL

	Linha Final	LF
Zona do Último passe para Finalização	Zona Defensiva Esquerda	ZDE
	Zona Defensiva Central	ZDC
	Zona Defensiva Direita	ZDD
	Zona Média Defensiva Esquerda	ZMDE
	Zona Média Defensiva Central	ZMDC
	Zona Média Defensiva Direita	ZMDD
	Zona Média Ofensiva Esquerda	ZMOE
	Zona Média Ofensiva Central	ZMOC
	Zona Média Ofensiva Direita	ZMOD
	Zona Ofensiva Esquerda	ZOE
	Zona Ofensiva Central	ZOC
	Zona Ofensiva Direita	ZOD
	Linha Lateral	LL
	Linha Final	LF
Método para obtenção do golo	Contra-Ataque	CA
	Ataque Rápido	AR
	Ataque Posicional	AP
	Penálti	PEN
	Livre Direto	LD
	Livre Indireto	LI
	Lançamento Linha Lateral	LLL
	Canto Longo	CL
	Canto Curto	CC
	Pontapé de Baliza	PB
	Bola de Saída	BS
Forma de obtenção da finalização	Pé Direito	PD
	Pé Esquerdo	PE
	Cabeça	CAB
	Peito	P

	Outro	OUT
	Autogolo	AG
Zona de Finalização	Zona A	A
	Zona B	B
	Zona C	C
	Zona D	D
	Zona E	E
	Zona F	F
	Zona G	G
	Zona H	H
	Zona I	I
	Zona J	J

A divisão do campo nas zonas de recuperação da bola e na zona do último passe para finalização estão representadas na figura 1. As zonas de finalização aparecem demonstradas na Figura 2.

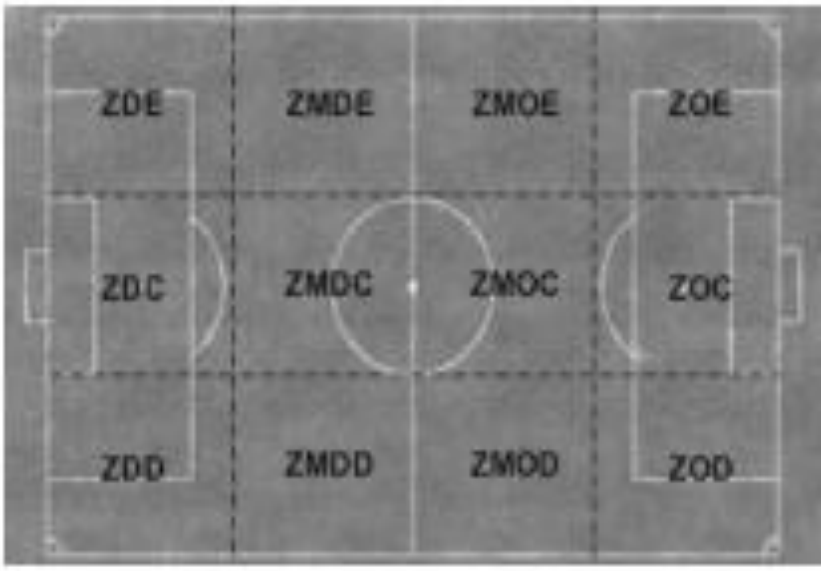

Figura 1. Campograma de divisão do terreno de Jogo (adaptado de Gréhaigne, Mahut e Fernandez (2001)

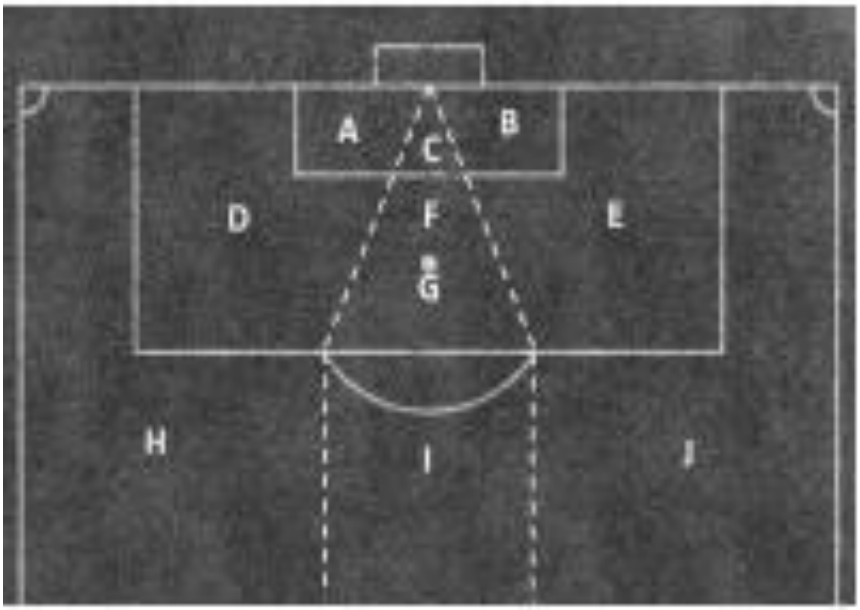

Figura 2. Zonas de Finalização

Procedimentos

Os vídeos dos golos foram retirados da plataforma *Instat®*, sendo à posteriori observados e analisados, através do software informático *LongoMatch®*. Com este programa foi possível analisar com precisão todos os golos sofridos e marcados bem como a sua fonte de origem.

Análise Estatística

Os dados recolhidos foram a posteriori analisados através do *Microsoft Excel®*.

Resultados

Os resultados na figura 3 evidenciam que a falta *(31%)* como a forma mais utilizada na recuperação da posse de bola, à que considerar que as outras formas de recuperação da posse de bola são a Interceção (INT), Duelo Aéreo (DA), Saída de bola pela Linha Final (SBLF) e Saída de Bola pela Linha Lateral (SBLL) *(13%)*, por outro lado podemos observar que a Falta (falta), Bola Perdida (BP), Desarme (DES), Duelo Aéreo (DA) e Interceção (INT) *(17%)* tal como exibido na figura 3.

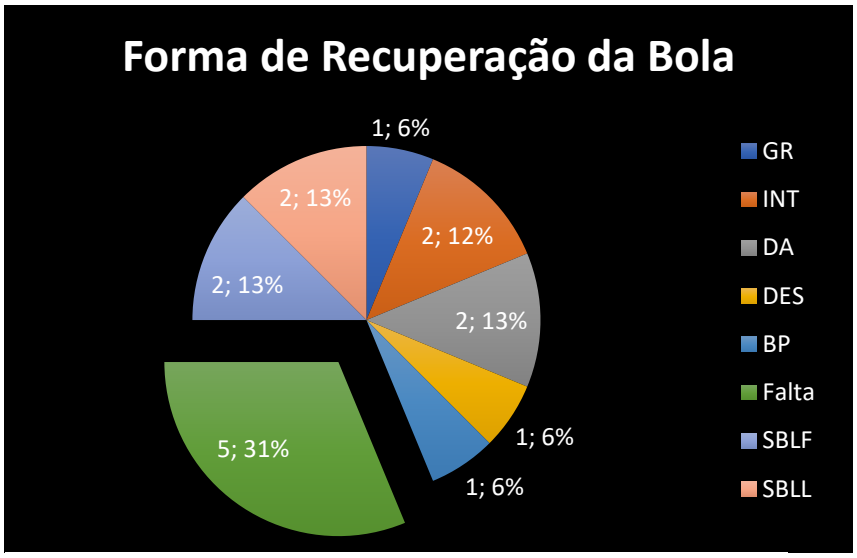

Figura 3. Forma da Recuperação da bola

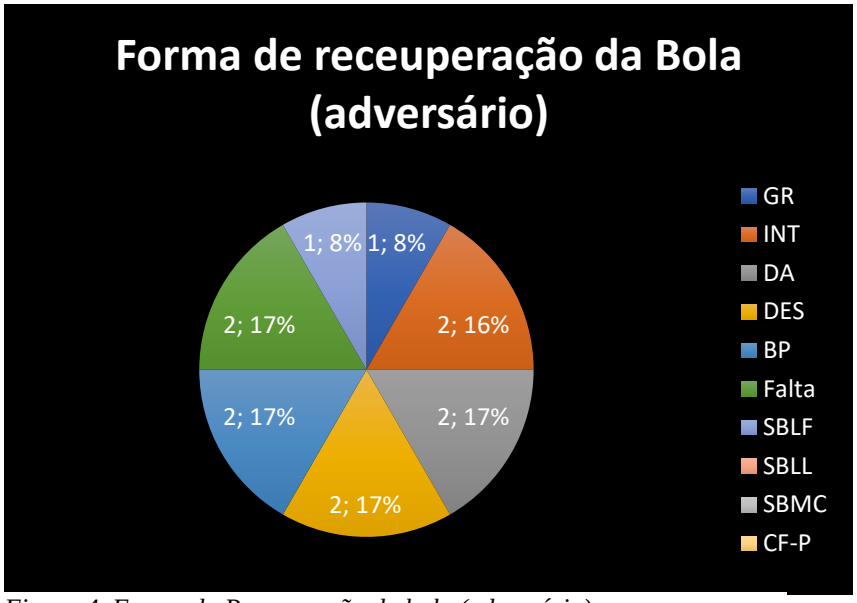

Figura 4. Forma da Recuperação da bola (adversário)

Na figura 5 é possível verificar que a Zona preferencial de Recuperação da Posse de Bola situa-se na Linha Final (LF) *(31%)*, em segundo lugar podemos verificar que a Zona média Ofensiva Central (ZMOC) *(19%)* e em terceiro lugar posiciona-se a Zona Ofensiva Central (ZOC) *(13%)*. Como forma preferencial para a perda da posse de bola podemos assumir que a nossa equipa perda a bola muitas vezes na Zona Defensiva Central (ZDC) *(25%)* e em segundo lugar a Zona Média Defensiva Central (ZMDC) *(17%)*.

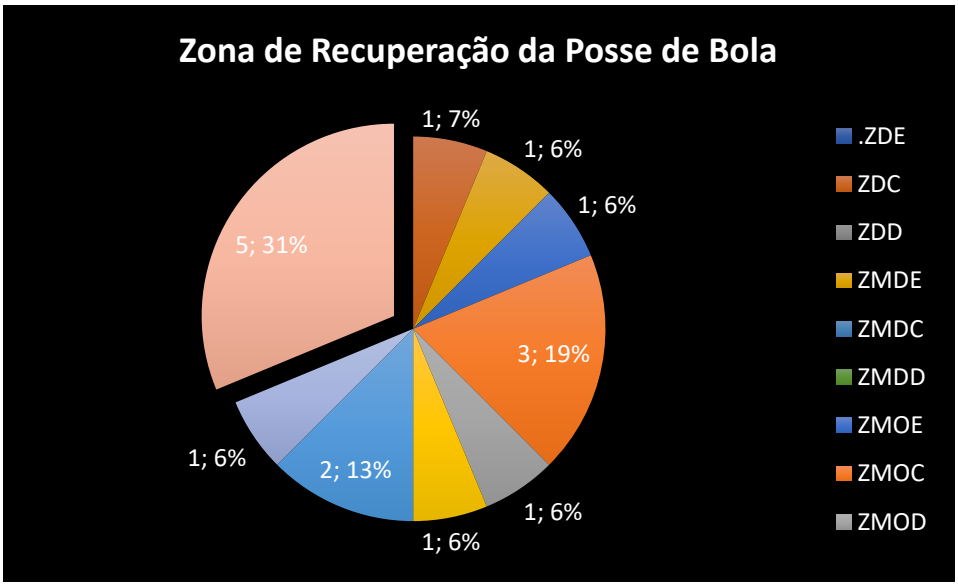

Figura 5. Zona de Recuperação da Posse de Bola

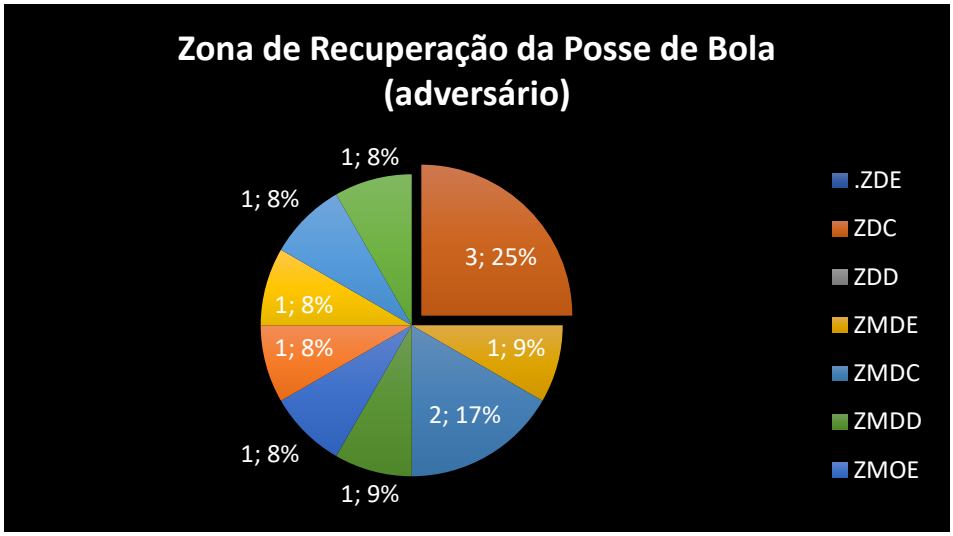

Figura 6. Zona de Perda da Posse de Bola

Na figura 7 classificada como a Zona do último Passe para Finalização a nossa equipa assume que Sem Passe para Finalização (SPF) *(44%)* fica em primeiro lugar, em segundo lugar fica a Zona Ofensiva Esquerda (ZOE), Zona Ofensiva Central (ZOC) e Zona Ofensiva Direita (ZOD) *(13%)*. Como forma preferencial e permissiva para a equipa adversária realizar o último passe para finalização podemos assumir que a Zona Defensiva Esquerda (ZDE) *(33%)* é a zona onde permitimos mais passes para golo, em segundo lugar a Zona Defensiva Direita (ZDD) e Sem Passe para Finalização (SPF) *(25%)*.

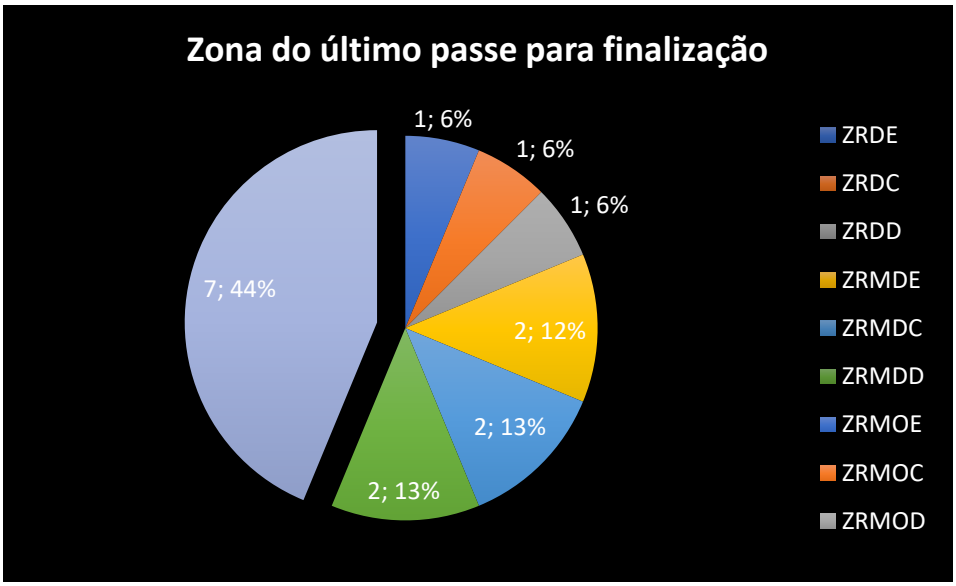

Figura 7. Zona do último passe para finalização

Figura 8. Zona do último passe para finalização adversária

Na figura 9 foi avaliado o Método de Obtenção do Golo podemos verificar que o Canto Longo (CL) *(31%)* é a forma preferencial da obtenção do Golo sendo que em segundo lugar temos o Penálti (PEN) *(25%)* e em terceiro lugar temos o Ataque Posicional (AP) *(19%).* Como forma preferencial para a equipa adversária obter o Golo temos o Ataque Rápido (AR) e Ataque Posicional (AP) *(25%)* e em segundo Lugar temos o Contra-Ataque (CA) e Livre Indireto (LI) *(17%).*

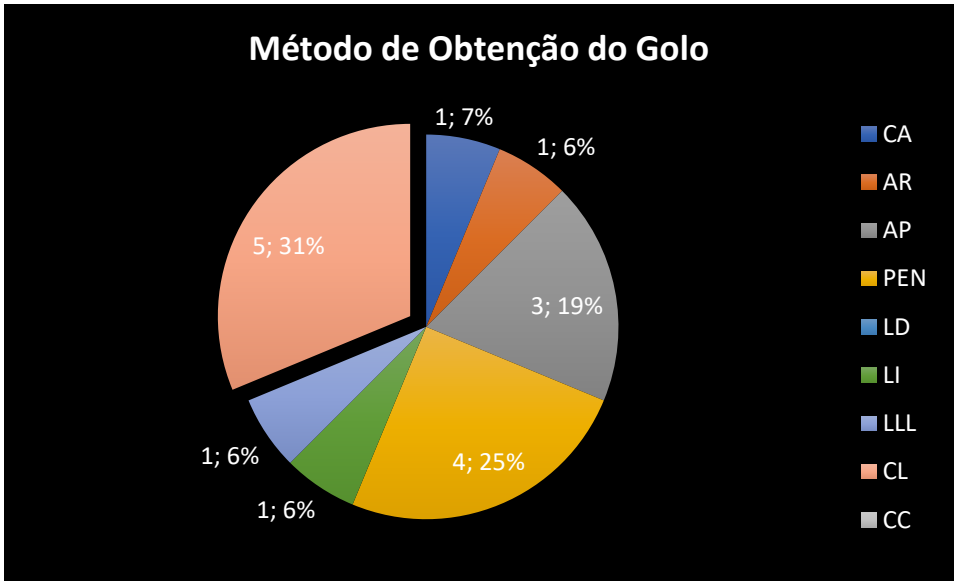

Figura 9. Método de Obtenção do Golo

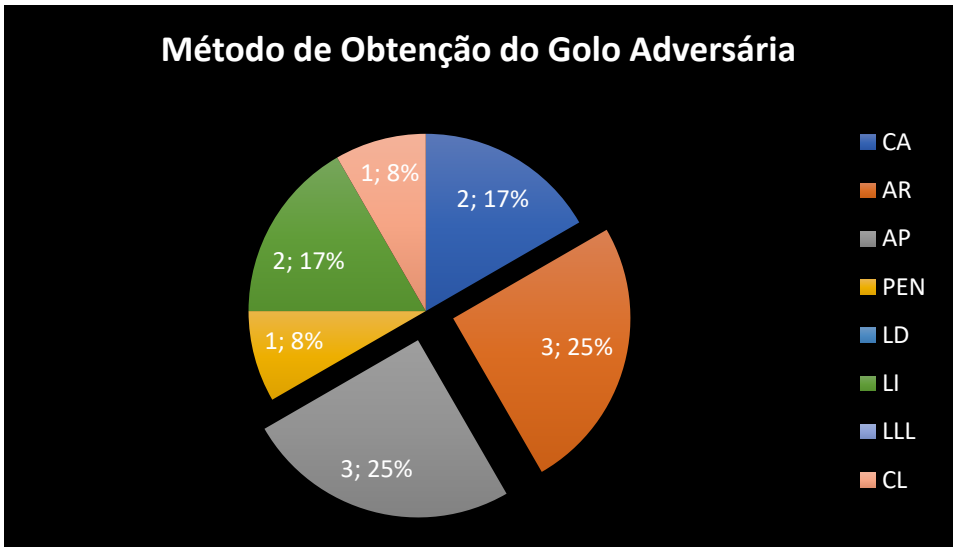

Figura 10. Método de Obtenção do Golo adversário

Na figura 11 a forma preferencial de obtenção de finalização da nossa equipa situa-se no Pé Direito (PD) *(44%)* e em segundo temos o Cabeceamento (CAB) e Pé Esquerdo (PE) *(25%)*. Para a equipa adversária, a forma preferencial da obtenção do Golo situa-se no Pé Direito *(67%)* e Pé Esquerdo (PE) *(33%)*.

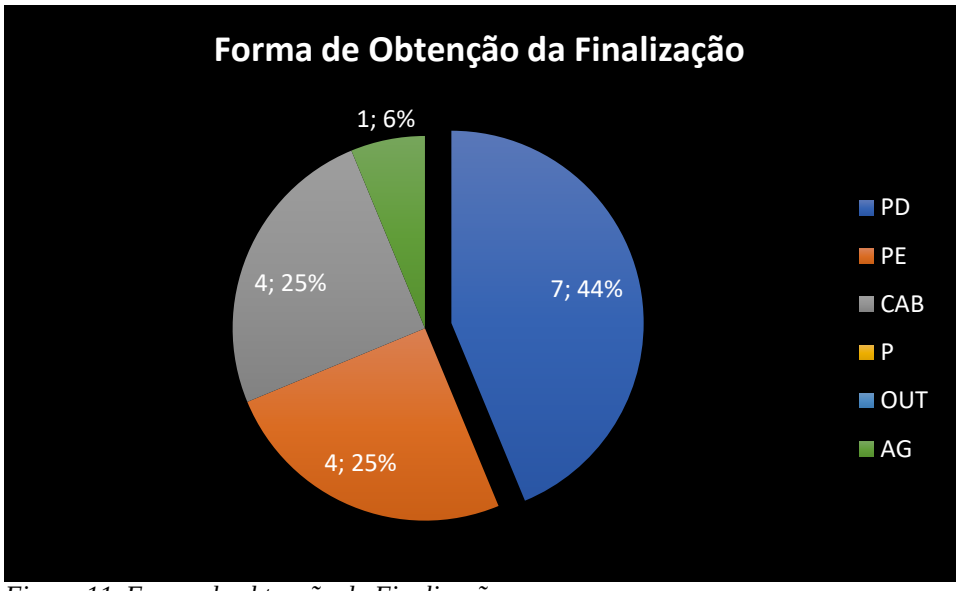

Figura 11. Forma de obtenção da Finalização

Figura 12. Forma de obtenção da Finalização

Na figura 13 podemos verificar as zonas preferências de finalização e sendo assim para a nossa equipa em primeiro lugar teremos a Zona G (ZG) *(25%)* e em segundo lugar teremos a Zona C (ZC) *(19%).* Para a equipa adversária a zona onde damos mais espaço para que ocorra a finalização encontra-se na Zona A (ZA) *(25%)* e em segundo lugar encontra-se a Zona B (ZB), Zona E (ZE) e Zona F (ZF) *(17%).*

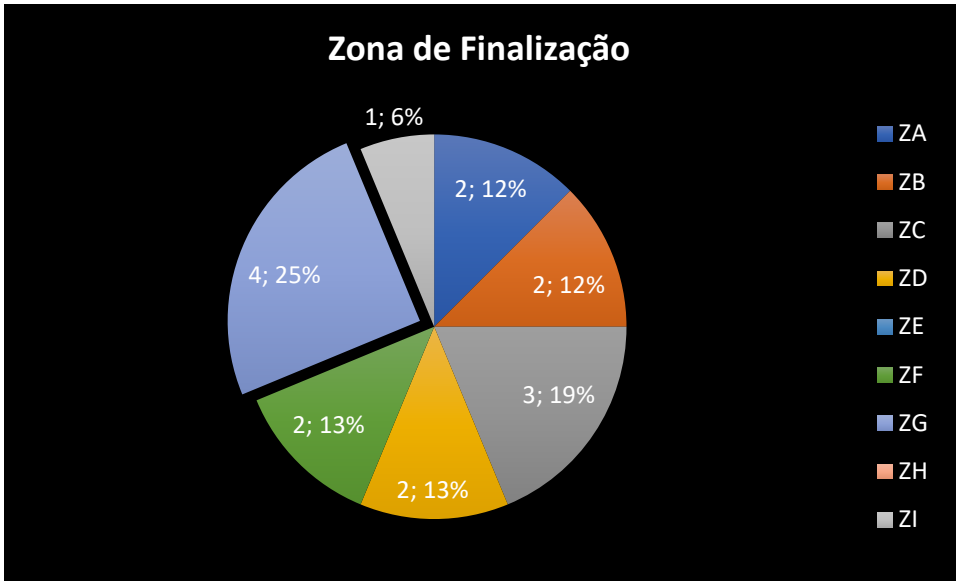

Figura 13. Zona de Finalização

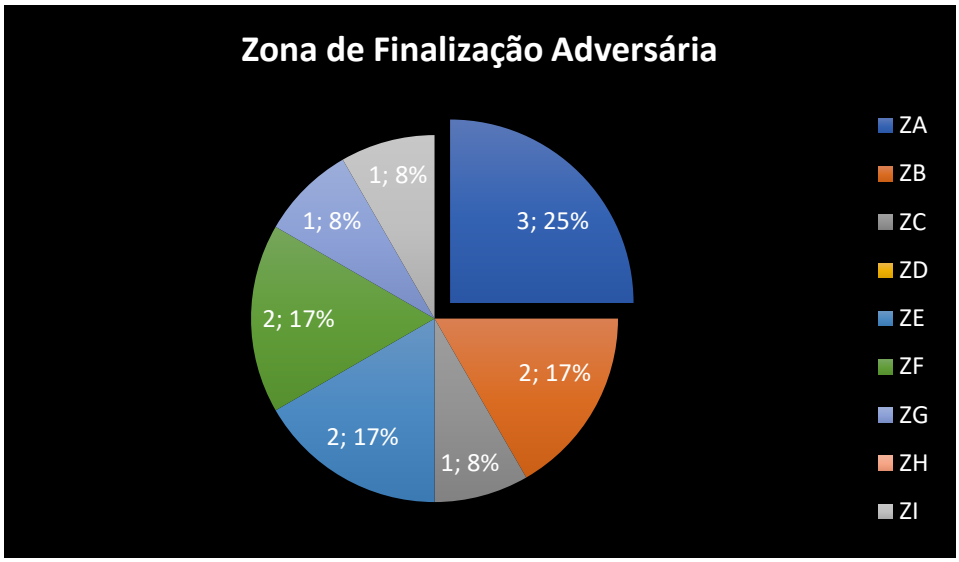

Figura 14. Zona de Finalização (adversária)

Relação entre minutos de Jogo e Golos Marcados / Golos Sofridos

Posta a observação de toda a forma de finalização e obtenção do golo a que correlacionar os minutos com os golos sofridos no Campeonato de Portugal Série E 21/22. Partindo desta análise no gráfico denotamos que o SGS se apresenta como uma equipa que marca muitos golos em fases mais tardias do jogo, ao realizar o somatório entre os minutos 30 a 45 *(n=8)* de ambas as partes, sendo que em segundo lugar se situa os golos entre o minuto 1 a 15 *(n=7)* de ambas as partes. Para os golos Sofridos conseguimos clarificar que a nossa equipa sofre a maioria dos golos em fases mais tardias do jogo sendo dos minutos 25 a 45 *(n=7)* de ambas as partes.

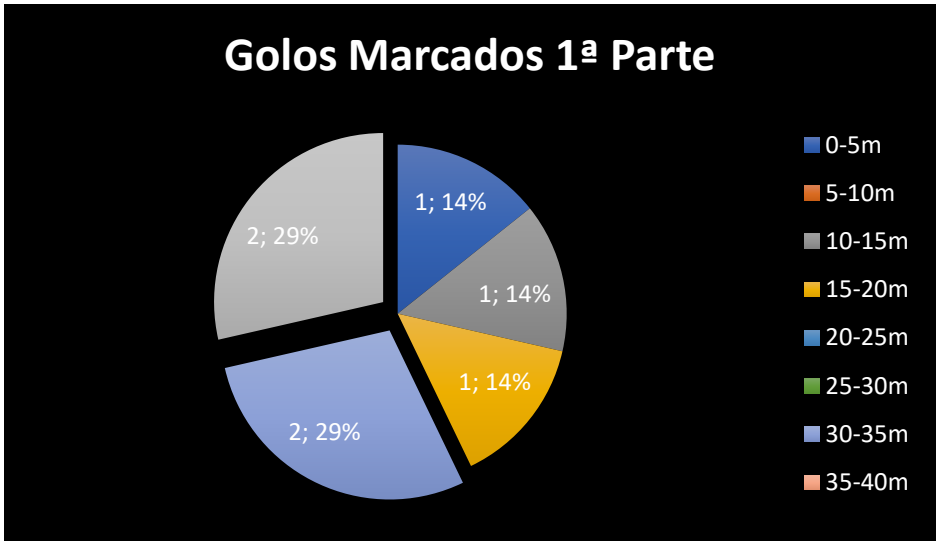

Figura 15. Golos marcados 1ª parte

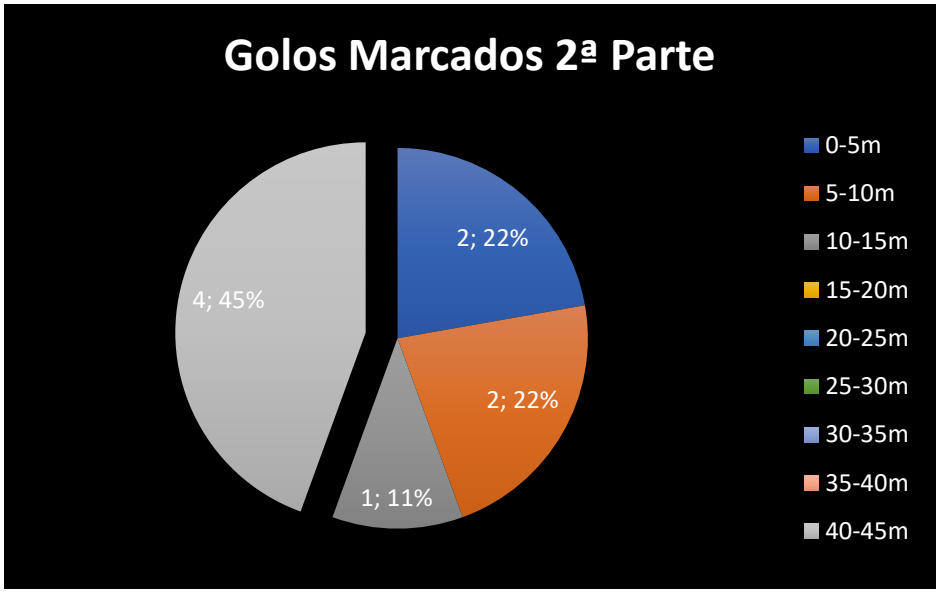

Figura 16. Golos marcados 2ªparte

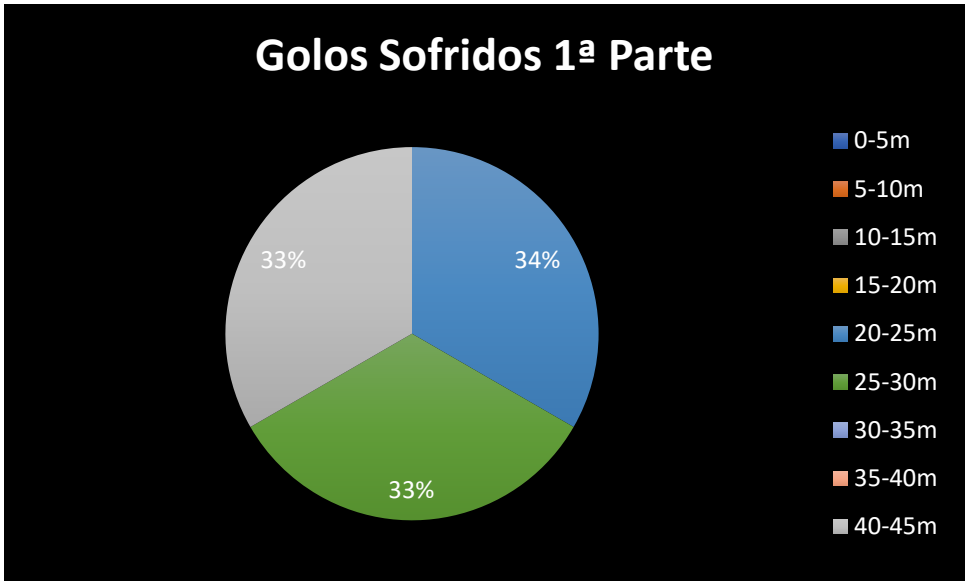

Figura 17. Golos sofridos 2ª parte

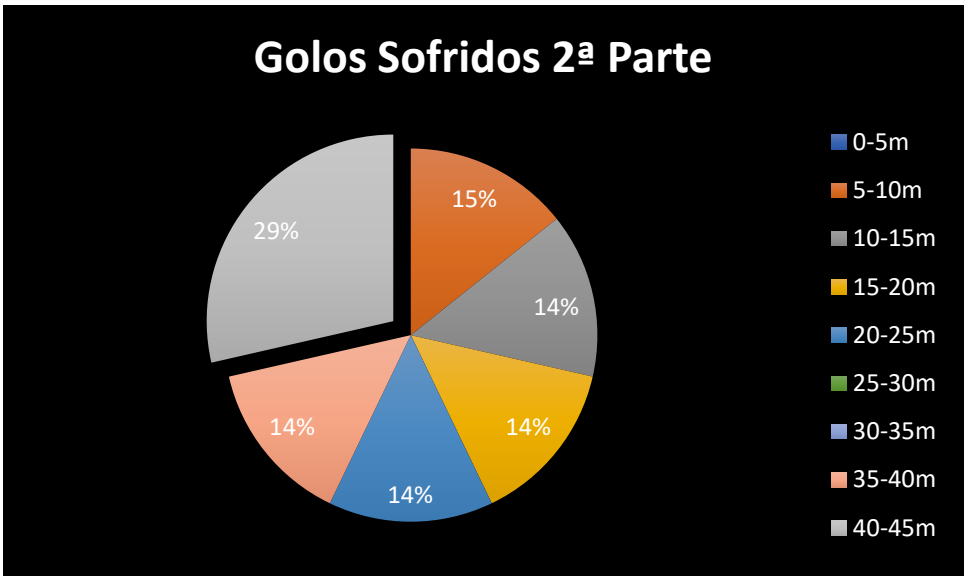

Figura 18. Golos sofridos 2ªparte

Discussão e Resultados

Este estudo teve como Objetivo uma análise sequencial até ao findar da primeira fase do Campeonato de Portugal Série E da época 2021/2022, desde o momento da recuperação da posse de bola / perda da mesma até ao momento de concretização de Golo, nesta mesma Liga. Verifica-se que a recuperação de bola acontece predominantemente pela falta, indicando uma tentativa adversária de retirar do portador de bola. O fato anteriormente mencionado pode ser devidamente explicado pela zona de recuperação de bola – Linha Final. No entanto os adversários recuperariam mais vezes esta posse de bola através de 5 formas Interceção, Desarme, Duelos Aéreos, Bolas Paradas e Falta, distribuídos tanto pela sua zona defensiva central e zona média defensiva central.

A equipa observada bem como os seus adversários recuperam mais ativamente a posse de bola em zonas do seu meio-campo defensivo, tal fato mencionado é devido a procura de ações coletivas de pressing em zonas mais atrasadas do terreno. Segundo Santos et al., (2015), o autor analisou padrões de transição defesa-ataque e verificou que existe uma incidência para a recuperação de bola através da interceção – representada pela primeira forma de recuperação adversária, sendo preferencialmente no seu setor defensivo. Segundo Malta et al., (2014) no seu estudo realizado com uma equipa da Liga Portuguesa, a zona preferencial de recuperação de bola também se situou no meio campo defensivo. Seguindo esta linha de pensamento, estes 2 estudos vão ao encontro do que foi encontrado nas equipas adversárias, no entanto contraditório ao que encontramos na equipa do SGS, em primeiro lugar a forma preferencial de recuperação de bola foi através da linha final, em segundo lugar a zona média ofensiva central e em terceiro a zona ofensiva central. Nesta investigação onde o objetivo é analisar os golos sofridos e marcados pelo SGS, verificamos que a zona média ofensiva é a forma preferencial de recuperação de bola fruto das múltiplas ações ofensivas. Segundo Sarmento et al., (2015) a recuperação da posse de bola em zonas mais ofensivas leva a uma alta conversão de golo indo de encontro da segunda e terceira forma presencial deste estudo. Noutro aspeto contraditório aos estudos acima referidos é a elevada obtenção de golos através da linha final, demonstrando uma elevada importância no trabalho e estudo de esquemas

táticos que segundo Castelo (2009) têm vindo a assumir um dinamismo de elevada importância nas equipas de futebol.

Analisando as zonas do último passe para golo, podemos verificar que existiu uma percentagem elevada de "Sem passe para finalização" contraditório ao que foi verificado no estudo de Moraes et al., (2012) clarificando as zonas ofensivas esquerda, central e direita como preferenciais, apenas neste presente estudo os golos adversários vão ao encontro do estudo. É possível referir que também foram registados passes para golo na zona ofensiva central, esquerda e direita, no entanto em menor percentagem.

Analisando os golos, é possível clarificar que se obtém percentagens mais elevadas através de grande penalidade seguida pelo ataque posicional, contradizendo o estudo de Tenga et al., (2010), que chegou à conclusão que o contra-ataque é dominante na obtenção de golo, sobretudo devido a momentos de desequilíbrio adversário em que existe desposicionamento geral e individual dos vários jogadores. Neste presente estudo é possível clarificar que os adversários chegaram a uma elevada percentagem de golos através de ataque posicional e ataque rápido, indo de encontro ao estudo acima referido.

Nesta investigação verificou-se uma obtenção elevada de golo na grande área, mais propriamente na zona de grande penalidade, devido ao elevado número que existiu de grandes penalidades, indo assim ao encontro da investigação que Moraes et al., (2012) dando enfâse de um número elevado de finalizações dentro da grande área. Grande parte destas finalizações foi obtida através do pé direito indo ao encontro do que foi encontrado na investigação de Batista e Pinheiro (2014), seja de golos a favor ou contra.

Correlacionando o tempo de jogo com os golos marcados e sofridos, observamos que o SGS marca muitos golos em fases mais tardias do jogo, em primeiro lugar situa-se os minutos 30 a 45 *(n=8)* de ambas as partes, em segundo lugar situa-se os golos entre o minuto 1 a 15 *(n=7)* de ambas as partes. Para os golos Sofridos conseguimos clarificar que a nossa equipa sofre a maioria dos golos em fases mais tardias do jogo sendo dos minutos 25 a 45 *(n=7)* de ambas as partes.

Conclusão

Neste presente estudo o pretendido era analisar situações de jogo que resultaram em golo, desde o momento da recuperação da posse de bola até ao momento da finalização. Grande parte destes mesmos golos aconteceu quando a bola saiu pela linha final ou através de grande penalidade. Há que situar que o método de jogo ofensivo canto longo é o mais eficiente e o último passe para golo não são provenientes de nenhuma zona e das zonas ofensivas esquerda, direita e central. Dentro deste estudo ficou demonstrado como as bolas paradas foram de extrema importância para o sucesso coletivo - sendo os esquemas táticos relevantes dentro destes. Observa-se que ocorrem mais golos de pé direito seja para os adversários como para os atletas do SGS e ocorrem preferencialmente dentro de área – mais em concreto grande penalidade.

Neste estudo, tal como muitos apresentados na observação e análise, são importantes elementos de recolha de informação, tanto para o planeamento do treinador como para o conhecimento global do que é o jogo.

Referências Bibliográficas

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*, 7 (2). Obtido de https://docs.google.com/file/d/0Bw02PG0AgZ7HNzJaVk1xSjdscDQ/ edit?pli=1

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

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. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Grehaigne, J.-F., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1 (1), 52-61.

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização transição defesa-ataque de uma equipa de futebol. *Motricidade*, 10 (1), 27-37.

Sarmento, H., Brandley, P., Anguera, M. T., Polido, T., Resende, R., & Campaniço, J. (2015). Quantifying the offensive sequences that result in goals in elite futsal matches. *Journal of Sports Science*, 1-9.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Análise do golo em equipes de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista do Desporto e da Atividade Física*, 8 (1), 11-22.

Santos, R., Moraes, E., & Costa, I. (2015). Análise de padrões de transição ofensiva da Seleção Espanhola de Futebol na Copa do Mundo FIFA 2010. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20 (1), 119-126.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. *Journal of Sports Science*, 28 (3), 245-255.

Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. Lousã: *Tipografia Lousanense*