



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

Tiago Machado Araújo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE Mestrado DESENVOLVIDO NA  
EQUIPA DE FUTEBOL FEMININO DA ASSOCIAÇÃO  
DESportiva E CULTURAL DA CORRELHÃ**

Mestrado em Treino Desportivo  
Escola Superior de Desporto e Lazer  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho efetuado sob a orientação:  
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Melgaço, 31 de agosto de 2022



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

Tiago Machado Araújo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO DESENVOLVIDO NA  
EQUIPA DE FUTEBOL FEMININO DA ASSOCIAÇÃO  
DESPORTIVA E CULTURAL DA CORRELHÃ**

Mestrado em Treino Desportivo  
Escola Superior de Desporto e Lazer  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho efetuado sob a orientação:  
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Melgaço, 31 de agosto de 2022

Araújo, Tiago Machado

Relatório de Estágio Curricular na Associação Desportiva e Cultural da Correlhã /  
Tiago Machado Araújo; Orientador Professor Doutor António Barbosa – Relatório  
de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, Treinador-adjunto, Preparador Físico

# AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor António Barbosa, por ter aceitado o desafio de ser o meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade em me ajudar, e pelos conselhos para que no futuro possa crescer como treinador.

Ao corpo docente da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço pela ajuda e apoio nestes anos referentes a uma fase muito importante para a minha vida.

À minha família e amigos por todo o apoio que me prestaram e pelo incentivo que sempre me deram neste ciclo de estudos.

À minha namorada por ser o impulso e o suporte em todas as alturas que mais precisava, e assim a alavanca que sempre esteve lá para me levantar, mesmo quando havia menos forças e as dúvidas começavam a crescer sobre a capacidade para terminar esta fase da minha vida.

A toda a estrutura da ADC Correlhã por me ter dado a oportunidade de continuar o projeto em que estava inserido desde o início.

À equipa técnica, em especial ao mister Filipe Pereira por ter confiado no meu trabalho e me ter atribuído funções de preponderância durante a época desportiva.

A todo o plantel feminino pelo apoio que sempre me deram, e pela vontade de pôr em prática todo o conhecimento que eu lhes transmiti.

# ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	IV
ÍNDICE .....	V
ÍNDICE DE FIGURAS .....	VII
ÍNDICE DE TABELAS .....	VIII
ÍNDICE DE QUADROS .....	IX
RESUMO.....	X
ABSTRACT .....	XI
Capítulo 1 .....	1
1.    Introdução .....	1
1.1.    Caracterização da modalidade – futebol.....	1
1.2.    Metodologia do Treino .....	2
1.3.    Exigências provenientes da modalidade.....	6
1.3.1. Capacidades Motoras.....	7
1.3.2. Monitorização e controlo do treino .....	11
1.3.3. Monitorização da carga nos jogos reduzidos .....	14
1.3.4. Aquecimento pré-treino e pré-jogo.....	17
1.3.5. Planeamento do treino .....	20
1.4.    Liderança .....	21
1.5.    Psicologia.....	22
1.6.    Talento Desportivo.....	24
Capítulo 2 .....	26
2.    Plano de Atividades .....	26
2.1.    Contextualização do local de estágio .....	26
2.2.    Caracterização do clube .....	27
2.3.    Caracterização da equipa técnica.....	27
2.4.    Caracterização do plantel .....	28
2.5.    Caracterização da competição .....	29
2.6.    Planeamento da época desportiva .....	30
2.7.    Modelo de Jogo .....	31
2.7.1. Organização Defensiva .....	33
2.7.1.1. Bloco Alto 1-4-1-3-2 .....	35
2.7.1.2. Bloco Médio 1-4-1-4-1 .....	36
2.7.1.3. Bloco Baixo 1-5-4-1.....	38
2.7.2. Transição Ofensiva .....	39

2.7.3.	Organização Ofensiva .....	39
2.7.4.	Transição Defensiva.....	40
2.7.5.	Esquemas Táticos.....	40
2.8.	Microciclo Padrão .....	41
Capítulo 3.....		44
3.	Relatório das Atividades .....	44
3.1.	Planeamento do treino .....	44
3.1.1.	Sessão de Treino .....	46
3.1.2.	Aquecimento .....	46
3.1.3.	Fundamental .....	49
3.1.4.	Retorno à calma.....	50
3.2.	Planeamento do jogo .....	50
3.2.1.	Rotina pré-jogo.....	51
3.3.	Liderança no treino/jogo.....	53
3.4.	Controlo e liderança do treino/jogo .....	55
4.	Capítulo 4.....	57
4.1.	Conclusões.....	57
4.1.1.	Percurso pessoal .....	57
4.1.2.	Análise geral da temporada .....	57
4.1.3.	Análise crítica geral das tarefas planeadas e realizadas. ....	59
4.1.4.	Pontos fortes do estágio.....	61
4.1.5.	Pontos fracos do estágio.....	62
4.1.6.	Oportunidades criadas .....	63
4.1.7.	Ameaças verificadas .....	63
Bibliografia.....		65

# ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Disposição da equipa em campo no sistema 1-4-3-3 .....	32
<b>Figura 2</b> - Disposição da equipa em campo no sistema 1-4-4-2 .....	32
<b>Figura 3</b> - Disposição da equipa em campo no sistema 1-3-4-3 .....	33
<b>Figura 4</b> - Disposição da equipa em campo em bloco alto 1-4-1-3-2 .....	35
<b>Figura 5</b> - Disposição da equipa em campo em bloco médio 1-4-1-4-1 .....	36
<b>Figura 6</b> - Disposição da equipa em campo em bloco baixo 1-5-4-1.....	38
<b>Figura 7</b> - Disposição da equipa em campo nos cantos defensivos.....	41
<b>Figura 8</b> - Exemplo de um SSG 4x1 utilizado num treino durante a época .....	48
<b>Figura 9</b> - Exemplo de um SSG 5x2+3 utilizado num treino durante a época .....	48

# ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Microciclo padrão (adaptado de Carvalho et al., 2014).....	5
<b>Tabela 2</b> - Momentos de jogo (adaptado de Carvalho et al., 2014; Wallace & Norton, 2014) .....	5
<b>Tabela 3</b> - Influência do desenvolvimento das capacidades físicas nas ações em jogo (adaptado de Tojo, 2018). .....	8
<b>Tabela 4</b> - Escala de PSE (adaptado de Foster et al., 2001).....	13
<b>Tabela 5</b> - Classificação das contrações musculares (adaptado de Tojo, 2018) .	16
<b>Tabela 6</b> - Protocolo de aquecimento FIFA 11+ (adaptado de FIFA, 2014) .....	18
<b>Tabela 7</b> - Protocolo de aquecimento Harmoknee (adpatado de Delgado-gosa et al., 2017) .....	19
<b>Tabela 8</b> - Constituição do plantel sénior feminino .....	29
<b>Tabela 9</b> - Microciclo padrão da ADC Correlhã (adaptado de Carvalho et al., 2014; Tojo, 2018).....	43
<b>Tabela 10</b> - Exemplo da estrutura de um aquecimento dinâmico utilizado num treino durante a temporada .....	47
<b>Tabela 11</b> - Exemplo da estrutura de um aquecimento utilizado nos jogos durante a temporada .....	53



# ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Princípios fundamentais e específicos do jogo de futebol (adaptado de Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).....	4
<b>Quadro 2</b> - Constrangimentos das tarefas nos SSG (adaptado de F. M. Clemente, 2022).....	16

# RESUMO

Este relatório surge no âmbito da realização de estágio integrado no Mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. O estágio está integrado no ciclo de estudos, referente ao segundo ano de mestrado, e é um requisito para a obtenção do grau de mestre e do título de nível II de treinador de futebol.

O local de estágio foi a ADC Correlhã, onde desempenhei os papéis de treinador adjunto e preparador físico na equipa sénior feminina. A escolha do local de estágio foi com a expectativa de ir de encontro aos meus objetivos. Como objetivo principal deste estágio pretendia desempenhar um papel dentro da equipa em que estivesse inserido na equipa técnica, a desempenhar funções de planeamento e estrutura dos treinos e da competição ao longo da época.

Foram-me assim atribuídas várias tarefas para a presente temporada, dentro das funções assumidas tais como, por exemplo, o planeamento da sessão de treino em conjunto com a equipa técnica, controlo dos aquecimentos pré-treino e pré-jogo e a liderança da equipa na ausência do treinador. Estas tarefas que me foram atribuídas, foram de encontro com as minhas expectativas, uma vez que me permitiam tomar as minhas próprias decisões e assim crescer com o sucesso ou insucesso das mesmas, ao mesmo tempo que estava inserido no contexto e percebia melhor formas diferentes de trabalhar.

Este estágio permitiu-me também desenvolver aptidões como, por exemplo, a liderança, o planeamento e estruturação de treino e tomada de decisão, sendo estas aptidões importantes para o crescimento pessoal e profissional enquanto treinador de futebol.

O facto do contexto ser de futebol feminino fez-me também perceber algumas diferenças e semelhanças com o contexto de futebol masculino, o que fez com que o crescimento fosse ainda maior, criando ainda mais oportunidades no futuro.

Por último referir que o facto de desempenhar duas funções na equipa técnica diferentes da de treinador principal, ajudou-me a perceber e compreender melhor ambos estes papéis dentro de uma equipa técnica, para que no futuro possa tirar o melhor rendimento da minha própria equipa técnica.

# ABSTRACT

This report comes within the scope of an internship integrated in the Master's Degree in Sports Training at the Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço. The internship is part of the study cycle, referring to the second year of master's degree, and it's a requirement for obtaining the title of master's degree and the title of level II of soccer coach.

The internship location was ADC Correlhã, where I played the roles of assistant coach and physical coach in the senior women's team. The choice of this location was with the expectation of reaching my objectives. As main objective of this internship, I intended to play a role within the team in which I was inserted in technical team, performing functions of planning and structure of training and competition throughout the season.

Thus, there were assigned several tasks for me to do in this season, within the functions assumed such as, for example, planning the training session together with the technical team, control of pre-training and pre-match warm-ups and team's leadership when the coach wasn't present. These tasks that were assigned to me, met my expectations, once they allowed me to make my own decisions and thus grow up with their success or failure, at the same time I was inserted in the context and could understand different ways of work.

This internship also allowed me to develop skills such as leadership, training planning and structuring and decision making, once these skills are important for personal and professional growth as a football coach.

The fact that the context was in women's football also made me realize some differences and similarities with the men's football, which made the growth even bigger, creating more opportunities in the future.

Finally, should be noted that the fact that I played two roles in the technical team different from principal coach, helped me realize and understand better both of these roles inside a technical team, so in the future I can get the best performance of my own technical team.

# Capítulo 1

## 1. Introdução

### 1.1. Caracterização da modalidade – futebol

O futebol é o desporto mais popular a nível mundial (FIFA, 2021), possuindo adeptos de ambos os sexos e várias idades, porque desperta interesse pela forma como é praticado (A. C. Gomes, 2008). Este desporto que gera tanto impacto na cultura desportiva em Portugal, caracteriza-se por duas equipas que têm o objetivo de vencer, condicionadas por um regulamento, fazendo com que haja uma necessidade de cooperação e oposição em função do objetivo do jogo (J. Garganta, 1998).

Apesar de ser um jogo complexo, este depende de princípios de jogo, seja a nível individual seja coletivo, e quanto melhor forem aplicados esses princípios, melhor poderá ser o desempenho do jogador ou da equipa (Teoldo et al., 2009). Quanto ao jogador, o futebol é uma modalidade requer várias capacidades tais como técnica, compreensão do jogo, atitude mental e condição física. O treinador precisa então de aliar o conhecimento técnico e tático aos aspetos fisiológicos para planear o conteúdo do treino e as aplicações das cargas em função das exigências do jogo (Soares & Rebelo, 2013).

Do ponto de vista do rendimento físico, a exigência do jogo requer, cada vez mais, uma maior frequência e repetição de esforços de qualidade (maior intensidade e maior influência no resultado) em detrimento de esforços de quantidade (intensidade média/baixa para recuperar dos esforços de qualidade) durante os 90 minutos (Bush, Barnes, Archer, Hogg, & Bradley, 2015). Em termos estatísticos, num espaço de 10 anos, houve um aumento de 25% do número de esforços de alta intensidade e de 20% do número de sprints, assim como um ligeiro aumento das distâncias totais, não sendo este tão expressivo. A evolução do jogo para os dias de hoje faz com que este esteja mais rápido, intenso, mais exigente

na tomada de decisão e mais exigente do ponto de vista do rendimento físico (Tojo, 2018).

A formação de um atleta também tem um papel fundamental nos princípios básicos da modalidade, uma vez que oferece as ferramentas necessárias para tomar as melhores decisões nos momentos certos (J. Garganta, 1998) e permite a um clube aumentar a hipótese de melhorar os seus resultados desportivos e económicos (Oldra, Deparis, & Nez, 2020).

## 1.2. Metodologia do Treino

No futebol, inúmeras situações surgem durante o jogo que não podem ser previstas devido à sua frequência, complexidade e ordem cronológica. Tais situações exigem dos jogadores e equipas, uma grande capacidade de adaptação e resposta (Júlio Garganta, 1997).

Essas situações são tão evidentes que se pode observar a tática de uma equipa através da organização dos jogadores em campo e dos movimentos da bola, assim como as movimentações dos companheiros e adversários no espaço de jogo. Por princípios táticos entende-se um conjunto de normas que permitem aos jogadores a possibilidade de encontrar soluções táticas perante os problemas que surgem num jogo (Júlio Garganta, 2007). Eles precisam de ser compreendidos e observados nos comportamentos dos jogadores, uma vez que se destinam a facilitar o alcance dos seus objetivos, e sendo assim quão melhor uma equipa os executar, melhor será o seu desempenho na partida (Teoldo et al., 2009).

	<b>Ataque</b> (em posse de bola)	<b>Defesa</b> (sem posse de bola)
Princípios Fundament	Procurar superioridade numérica; Evitar a igualdade numérica; Recusar a inferioridade numérica.	

<b>Princípios Específicos</b>	<p style="text-align: center;"><b>Penetração</b></p> <p>Atacar diretamente o adversário ou a baliza; Desequilibrar a organização defensiva adversária; Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Contenção</b></p> <p>Parar ou atrasar o ataque adversário; Proporcionar tempo para a organização defensiva; Diminuir o espaço de ação do portador da bola; Orientar a progressão do portador da bola; Restringir opções de passe para um adversário; Impedir a finalização.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Cobertura Ofensiva</b></p> <p>Garantir a manutenção da posse de bola; Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo; Diminuir a pressão adversária ao portador da bola; Criar superioridade numérica; Induzir desequilíbrio na organização defensiva adversária.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Cobertura Defensiva</b></p> <p>Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção; Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Mobilidade</b></p> <p>Criar ações de rotura na organização defensiva adversária; Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo; Criar linhas de passe em profundidade.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Equilíbrio</b></p> <p>Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola; Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; Cobrir eventuais linhas de passe; Marcar jogadores que podem receber a bola.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Espaço</b></p> <p>Ampliar o espaço de jogo efetivo; Expandir as distâncias entre os adversários; Dificultar as marcações defensivas da equipa adversária; Facilitar as ações ofensivas da própria equipa; Dar sequência ao jogo, procurando</p>	<p style="text-align: center;"><b>Concentração</b></p> <p>Aumentar a proteção à baliza; Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo; Propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa de bola.</p>

	opções seguras para a manutenção da posse de bola.	
--	--	--

**Quadro 1** - Princípios fundamentais e específicos do jogo de futebol (adaptado de Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

Os princípios fundamentais representam a relação numérica entre as equipas na zona da bola, e resumidamente devem ser explicados como a procura da superioridade numérica, evitar igualdade numérica e rejeitar a inferioridade numérica. Já os princípios específicos são um conjunto de bases que orientam as ações dos atletas e da equipa durante o jogo, procurando criar desequilíbrios no adversário, estabilizar a própria equipa e fazer com que os jogadores tenham uma boa intervenção no jogo (Júlio Garganta, 2007).

No entanto cumprir estes princípios apenas assegura as bases da organização tática individual e coletiva, não garantindo a vitória numa partida. Uma equipa deve então criar várias ideias de jogo de modo a poder reagir a diferentes fases do jogo (Júlio Garganta, Guilherme, Barreira, Brito, & Rebelo, 2013).

Ainda assim, todos estes princípios devem ser trabalhados no treino de forma a obter sucesso na competição. Dentro do futebol, e com toda a literatura existente, podemos encontrar vários padrões de microciclos de sucesso das principais equipas a nível mundial. O microciclo padrão deve, além de envolver os princípios de jogo, trabalhar também as capacidades motoras, tipos de contração diferentes, técnica e tática e força (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014).

<b>Microciclo padrão</b>	
Dia de jogo	Competição
Dia +1	Recuperação Passiva (Folga)
Dia +2	Sub-princípios e Recuperação Ativa
Dia -4	Sub-princípios e Força – Trabalho Setorial
Dia -3	Princípios e Resistência – Trabalho Intersetorial

Dia -2	Sub-princípios e Velocidade – Tático-Estratégico
Dia -1	Sub-princípios e Ativação – Regenerativo Preventivo
Dia de Jogo	Competição

**Tabela 1** - Microciclo padrão (adaptado de Carvalhal et al., 2014)

Nas bases do sucesso desportivo de uma equipa está o treino da tática. A Periodização Tática surge então como uma conceção de treino com o objetivo de construir um “jogar específico” de uma equipa, isto é, a sua cultura, o seu modelo de jogo. Na criação dessa identidade da equipa podemos assumir quatro momentos de jogo: organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva e transição defesa-ataque (Carvalhal et al., 2014).

Devido à procura de soluções por parte das equipas que permitam a sua vitória, as bolas paradas surgem como um fator desestabilizador num jogo de futebol (Wallace & Norton, 2014) sendo considerado como o 5º momento de jogo.

Organização Ofensiva	Quando a equipa tem posse de bola e está organizada (ataque posicional)
Organização Defensiva	Quando a equipa não tem posse de bola e está organizada (defesa)
Transição Defesa-Ataque	Quando a equipa que está a defender recupera a posse de bola
Transição Ataque-Defesa	Quando a equipa que está a atacar perde a posse de bola
Esquemas Táticos	Situação em que a bola vai ser (re)posta em jogo de um lance de bola parada: cantos, livres, lançamentos, pontapés de baliza, pontapé de saída e grande penalidade.

**Tabela 2** - Momentos de jogo (adaptado de Carvalhal et al., 2014; Wallace & Norton, 2014)

O treinador de futebol deve então organizar taticamente a equipa suportado por um conjunto de princípios que lhe dê uma entidade própria, isto é treinar



conforme se pretende jogar. Constatam-se assim que o processo de treino deve ter um modelo de base, formado por um conjunto de princípios que servirão como referência para os atletas apresentarem essas ideias de forma regular (M. Silva, 2008).

O conceito de Modelo de Jogo, entendido como um conjunto de ideias acerca de como se pretende que a equipa se comporte a jogar constitui o perfil do seu jogo e contém as respetivas características da sua aplicação tática. Desta forma cabe ao treinador construir uma ideia clara dos comportamentos que se desejam da equipa em cada fase/momento do jogo. Deve ser entendido como um conjunto de ideias sujeito a alterações, mas que deve ser sempre visualizado pela equipa, mantendo-se o que se objetiva como um meio para aferirem os comportamentos desejados (F. Santos & Pinheiro, 2020).

O Modelo de Jogo, como guia do processo de preparação de uma equipa de futebol, acarreta grandes vantagens (F. Santos & Pinheiro, 2020):

- Facilidade em conseguir-se passar as ideias aos jogadores através da programação da conceção de jogo;
- Otimização do treino ao nível do entrosamento coletivo dos jogadores;
- Passagem de grande parte do treino a exercitar os comportamentos técnico-táticos pretendidos;
- Observação de uma identidade coletiva no momento da competição (assumir o desenvolvimento do coletivo em detrimento do individual).

O conceito de modelo de jogo está longe de ter um entendimento relativamente à sua conceção. No entanto não pode ser confundido com a simples disposição dos jogadores em campo, nem com a matriz de modelação de comportamentos dos jogadores (A. Santos, 2015).

### **1.3. Exigências provenientes da modalidade**

O futebol é considerado um desporto de esforços intermitentes e em que, se considerarmos a sua complexidade, a performance é multidimensional, ou seja depende de vários fatores tais como condição física, capacidade técnica e conhecimento e execução tática (F. Clemente et al., 2022).

Apesar de se especular existirem vários fatores para o sucesso no futebol, o treino continua a ser o mais importante e influente para a melhor preparação dos atletas para a competição (Júlio Garganta, 2015).

A capacidade técnica é uma especificidade deste desporto, seja nos aspetos individuais, seja nos coletivos, e assume grande importância uma vez que realizada de forma eficiente proporciona uma ação de melhor qualidade e de menos desgaste ao atleta (Guimarães & Paoli, 2011). Os fundamentos técnicos básicos do futebol são: passe, remate, domínio, receção, marcação, condução de bola, cabeceamento e finta. Quanto melhor o gesto técnico, maior é a possibilidade de resposta a um diferente contexto do jogo. (Coelho, Lavorato, Carvalho, & Silva, 2012). No entanto dada a complexidade do jogo, e de maneira a cumprir com todos os seus requisitos, os treinos técnicos e táticos são mais eficientes se implementados em conjunto com as exigências físicas (Haleva & Meckel, 2020).

O uso de jogos reduzidos (SSG) tem assim surgido como resposta para o treino, uma vez que refletem o estímulo multidimensional fornecido pela competição, enquanto permite ao treinador alterar as respostas específicas dos jogadores manipulando várias variáveis do exercício (F. Clemente et al., 2022). A variabilidade de movimentos durante os SSG contribui para um melhor desenvolvimento de um programa motor capaz de lidar com uma variedade de situações semelhantes ao jogo (Sarmiento & Clemente, 2018).

Assim como noutros desportos, no futebol o fator essencial da preparação física consiste em desenvolver as capacidades motoras, em particular, a força, velocidade, resistência e flexibilidade (Raposo, 2019).

### **1.3.1. Capacidades Motoras**

As capacidades motoras podem dividir-se em capacidades condicionais e coordenativas. As capacidades condicionais são ligadas à eficiência do metabolismo energético e à capacidade de obtenção e transformação de energia. As coordenativas são as capacidades de integração sensório-motora, responsáveis pelo controlo do movimento, exercendo junto com as condicionais, valências fundamentais para o desempenho do atleta Silva 2010. As capacidades coordenativas podem ser distinguidas entre gerais e específicas, sendo as gerais

resultantes da instrução geral para as diferentes modalidades, enquanto as específicas se referem à modalidade desportiva específica e representam a variabilidade da técnica desportiva (Weineck, 2003).

No futebol as capacidades motoras consideradas coordenativas são orientação espacial, reação, diferenciação cinestésica, ritmo e equilíbrio (Carvalho, Assunção, & Pinheiro, 2009). O trabalho das capacidades coordenativas sem os fatores condicionais, não serão eficazes para a performance desportiva ótima (Weineck, 2003).

O desenvolvimento das capacidades condicionais do atleta assume um papel muito importante tendo em conta a evolução da exigência do jogo. Assim a metodologia do treino atual surge de forma mais integrada e específica para combinar a componente tático-estratégica do jogo, com o desenvolvimento das capacidades físicas, já que qualidades físicas fundamentais como força, resistência e velocidade são extremamente relevantes no desenvolvimento do atleta (Tojo, 2018). Estudos demonstram que o desenvolvimento destas capacidades físicas tem influência relevante no futebol da seguinte forma:

Força	<p>Potência, velocidade e ações (duelos).</p> <p>Melhorar a capacidade de recuperação de jogo para jogo.</p> <p>Melhorar a capacidade de resistência à fadiga.</p> <p>Redução dos efeitos da fadiga.</p> <p>Melhorar capacidade de retenção das qualidades atléticas.</p> <p>Prevenção de lesões.</p>
Resistência	<p>Capacidade de resistir psíquica e fisicamente à fadiga.</p> <p>Recuperar dos efeitos produzidos pela carga do treino.</p> <p>Capacidade do atleta realizar esforços máximos/explosivos ao longo do tempo.</p>
Velocidade	<p>Capacidade de reagir ao estímulo com a maior rapidez possível (tempo de reação).</p> <p>Velocidade máxima relacionada com as exigências do jogo.</p>

**Tabela 3** - Influência do desenvolvimento das capacidades físicas nas ações em jogo

(adaptado de Tojo, 2018).

O treino da força surge como um fator preponderante na busca por melhores desempenhos dos atletas e deve ser individualizado para que se possa tirar o melhor desempenho de cada atleta. No entanto como as sessões de treino são conduzidas em grupo, não há muitas possibilidades de os atletas receberem cargas de treino individualizadas (Alexiou & Coutts, 2008). O objetivo principal do treino de força é melhorar as atividades específicas dos atletas, assim como reduzir o dano muscular pós-treino e pós-jogo, e minimizar o risco de lesões (Suarez-Arrones et al., 2019).

O treino da força pode ser dividido em quatro grupos: Força Geral, Força Máxima, Força Explosiva e Força Resistente (Raposo, 2019):

**Força Geral:** estimular a musculatura, com o objetivo preparatório ou de compensação para outros objetivos de força.

**Força Máxima:** aumentar a capacidade para realizar cargas máximas ou quase máximas, mediante adaptações intramusculares, ou a capacidade de exercer esforços com cargas máximas ou quase máximas, mediante adaptações hipertróficas.

**Força Explosiva:** aumentar a capacidade de manter um elevado nível de força com alta velocidade em movimentos cíclicos ou acíclicos.

**Força Resistente:** melhorar a capacidade de manter um elevado nível de força com esforços em muito curtas (10 a 20 segundos), curtas (20 segundos a 2 minutos), médias (2 a 5 minutos) ou longas (superiores a 5 minutos) durações.

O treino da força surge como preponderante no futebol uma vez que faz com que os atletas melhorem em certas ações básicas do jogo como sprints e mudanças de direção, assim como também traz melhorias de desempenho em ações de saltos (J. R. Silva, Nassis, & Rebelo, 2015).

As formas mais utilizadas hoje em dia de observar o jogo do ponto de vista físico são através da localização contínua do jogador, de modo a caracterizar os seus deslocamentos. Os percursos realizados pelos jogadores são analisados em função da intensidade, espaço percorrido, frequência e forma de deslocamento. Um jogador percorre em média 8 a 12 quilómetros por jogo, e os deslocamentos de baixa intensidade ocupam cerca de 4/5 de todas as formas de locomoção num

jogo (Soares & Rebelo, 2013).

No caso específico do futebol, caracterizado como um desporto de esforços intermitentes, apesar de grande parte das ações serem de baixa intensidade, há uma quantidade grande de ações de alta intensidade. Sendo assim a velocidade surge como uma aptidão de grande relevância, uma vez que está incluída em mudanças de direção, acelerações/desacelerações e saltos (Cossio-Bolaños et al., 2021). Estes momentos de velocidade estão muito presentes no jogo e convém que os atletas estejam preparados para estes esforços. O treino de sprints surge assim como uma das respostas a essa preparação, uma vez que tem como objetivo aumentar a capacidade de prolongar um esforço em velocidade máxima ou quase máxima, e aumentar o ritmo de produção de energia (Raposo, 2019).

Um estudo realizado a atletas sub-19 durante 8 semanas sobre o efeito dos treinos intervalados de alta intensidade, demonstraram que ao criar o planeamento anual da temporada se devem incluir de corrida com mudanças de direção no conteúdo do treino, de forma a melhorar a performance do atleta ao longo da época (Gökkurt & Kivrak, 2021).

Devido à quantidade de tempo em que os atletas estão envolvidos em ações durante o jogo, estes precisam de ter uma boa resistência. Sendo assim o treino desta capacidade deve também estar envolvido no conteúdo do plano de treino, para que os atletas sejam capazes de participar em ações de esforços máximos ou quase máximos durante mais tempo (Ali, 2019). O sistema mais solicitado no futebol é o aeróbio, uma vez que cada atleta percorre entre 8-14 quilómetros por jogo, e representa cerca de 90% da energia necessária durante uma partida. O restante 10% é atribuído ao sistema anaeróbio, láctico e alático, solicitado em ações de mais intensidade e menor duração (Soares & Rebelo, 2013).

Atividades de alta intensidade ocorrem muito frequentemente no futebol e causam fadiga, que está associada com a performance desportiva do atleta. A fadiga pode ser entendida como a incapacidade do músculo em gerar ou manter elevados níveis de força muscular (Ascensão, Magalhães, Oliveira, Duarte, & Soares, 2003). A fadiga ocorre quando as contrações musculares ficam mais fracas devido ao aumento de ácido láctico. O ácido láctico diminui o pH nos músculos e sangue, e essa inibição inibe o trabalho das enzimas glicolíticas e interfere nas reações químicas dos músculos, fazendo com que as contrações musculares vão ficando mais fracas, podendo posteriormente a fadiga. A fadiga é também um

indicador de uma baixa capacidade física do atleta, especialmente relacionada com a resistência. Sendo assim a fadiga ocorre devido aos esforços de alta intensidade, o que acontece muito frequentemente no futebol, e a acumulação de ácido láctico ocorre devido ao uso do sistema anaeróbico, demonstrando a necessidade de uma boa capacidade resistente para combater estes declínios de performance (Paskalis, Wati, & Rubiyatno, 2022).

Este tema surge então cada vez mais como alvo de estudo de muitas equipas, uma vez que se trata de uma consequência do treino. No entanto ainda há treinadores que no planeamento do treino, não atribuem a devida importância à questão da fadiga e recuperação muscular. Essa falta de atenção na recuperação do treino e do jogo, leva a que haja estagnações ou decréscimos de performance dos atletas, podendo em casos mais graves levar ao sobre-treino (J. Silva, 2007).

O sobre-treino pode ser considerado o desequilíbrio existente entre a exigência do exercício e capacidade de resposta do organismo do atleta (A. S. R. Silva, Santhiago, & Gobatto, 2006).

Estudos acerca da quantificação da carga de treino durante 1,2 e 3 semanas de jogos em jogadores da Primeira Divisão Inglesa, e da quantificação da carga de treino durante a temporada em relação à carga de jogo em jogadores profissionais de futebol da Primeira Divisão Holandesa, demonstram que durante uma partida os jogadores podem atingir valores aproximados de 11 quilómetros de distância total, 900 metros de corrida de alta velocidade, 2472 metros de carga metabólica elevada e cerca de 61 acelerações e 58 desacelerações (Anderson et al., 2016; Stevens, de Ruiter, Twisk, Savelsbergh, & Beek, 2017).

### **1.3.2. Monitorização e controlo do treino**

A relação entre carga de treino semanal acumulada e exigências do jogo podem variar de acordo com a carga externa medida a cada atleta, e sendo assim, de forma a garantir uma progressão na carga imposta aos atletas, uma compreensão adequada das cargas de treino impostas e exigências do jogo são cruciais para definir o rumo do processo de treino (Kelly, 2021).

Os estudos sobre este tema concentram-se na classificação de dois tipos de carga. A carga externa representa as exigências físicas impostas pelas tarefas

do treino, enquanto que a carga interna representa a resposta biológica a um determinado estímulo de carga externa (R. Silva et al., 2021). Exemplificando, no treino os atletas fizerem todos corrida durante 10 minutos, iniciando e finalizando todos ao mesmo tempo, o estímulo será o mesmo para todos os atletas (carga externa), mas a resposta de cada atleta a esse estímulo será diferente (carga interna). Sendo o futebol um desporto coletivo, e tendo em conta que na maioria do treino são utilizados exercícios de grupo, torna-se cada vez mais importante monitorizar a carga interna para assegurar que o atleta recebe o estímulo indicado individualmente (Enes et al., 2020).

Existe um leque de métodos de monitorização da carga. Quanto à carga interna pode ser monitorizada através da perceção subjetiva de esforço (PSE), impulso de treino e medidas fisiológicas como a frequência cardíaca, concentrações de lactato no sangue e consumo de oxigénio. Já a carga externa é mais comumente monitorizada por sistemas de navegação por satélite (GPS), sistemas de posicionamento local, unidades de medição inercial e outros sistemas baseados na identificação por radiofrequência (Bourdon et al., 2017). De todos estes métodos de monitorização de carga interna, o mais comum é o PSE, uma vez que surge como um dos mais baratos e fiáveis (Enes et al., 2020). O método do PSE tem-se mostrado como uma ótima ferramenta para quantificação da carga interna, e é calculado multiplicando a pontuação relatada pelo atleta numa escala de esforço de 10 pontos pela duração do treino em segundos (R. Silva et al., 2021).

<b>Taxa</b>	<b>Descrição</b>
0	Nenhum esforço
1	Muito fraco
2	Fraco
3	Moderado
4	Um pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	
10	Esforço máximo

**Tabela 4** - Escala de PSE (adaptado de Foster et al., 2001)

Ainda assim, para aumentar a fiabilidade da escala PSE é sugerido que esta seja utilizada tendo como base:

- Teste máximo associado à atividade em questão;
- Familiarização com a escala associada ao teste máximo;
- Tarefa conhecida pelo participante.

Tendo em conta estes 3 pontos, a PSE pode ser potenciada pois a sua validade aumenta quando é ensinada e mostrada durante a atividade em questão (Soriano-Maldonado et al., 2014). Outros estudos demonstram que se pode otimizar este método, subdividindo a PSE em aspetos físicos e técnicos, como resultados da falta de ar e esforço muscular nas pernas (aptidão física), e esforço técnico/cognitivo (aspetos técnicos), e assim permitir aos atletas apresentar melhores respostas aos profissionais, de forma a monitorizar o treino de forma mais eficiente (Barrett, McLaren, Spears, Ward, & Weston, 2018).

Para uma melhor aplicação da PSE, devemos ainda esperar 30 minutos após o término da sessão de treino para que os atletas reportem a intensidade da sessão de treino. Este intervalo é necessário para evitar que as atividades realizadas no final da sessão de treino, sendo de alta ou baixa intensidade, interfiram desproporcionalmente nas respostas dos atletas (Foster et al., 2001; Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi, & Marcora, 2004).

Alguns autores questionam a fiabilidade deste método devido ao conflito de informação dado ao participante, pois pode induzi-lo em erro, e assim confundir o esforço com o desconforto. A explicação para este erro tem por base que o esforço deriva de fatores centrais (quantidade de energia despendida física ou mentalmente pelo indivíduo para completar a tarefa), enquanto que o desconforto deriva de fatores periféricos, isto é sensações desagradáveis associadas ao exercício (Marcora, 2009; Steele, Fisher, McKinnon, & McKinnon, 2016).

Ainda assim outros estudos demonstram que o PSE é um método fiável, se aplicado com a devida cautela, tendo em conta a facilidade de acesso e baixo custo, de acordo com as possibilidades financeiras (Bourdon et al., 2017).

Tendo em conta a monitorização e controlo do treino, temos também de ter



em atenção que o tempo inadequado de descanso e regeneração entre partidas ou treinos expõe os atletas ao risco de treinar e competir enquanto não estão totalmente recuperados, e conseqüentemente a risco de lesões musculares. Tendo em atenção estes riscos é necessário então um cuidado no planeamento dos treinos, porque é necessária uma adequada recuperação. Se o volume do estímulo exceder a capacidade de recuperação, então a lesão pode surgir. Sendo assim é muito importante aumentar a tolerância dos nossos tecidos aos variados estímulos, podendo ser através de uma maior integridade estrutural, maior habilidade de produzir força ou maior resistência à fadiga (Carling et al., 2018).

### **1.3.3. Monitorização da carga nos jogos reduzidos**

O futebol é um desporto que evoluiu consideravelmente nos últimos 20 anos, como resultado de um aumento da frequência de ações de ataque no campo e do aumento da velocidade do jogo, evidenciado por um aumento da velocidade da bola em 15%, e na taxa de passes em 35% (Sarmiento & Clemente, 2018; Wallace & Norton, 2014). Em simultâneo os métodos de treino também evoluíram de exercícios condicionados sem bola que desenvolvem as capacidades físicas, para exercícios capazes de melhorar as capacidades físicas em conjunto com as habilidades técnico-táticas exigidas pela modalidade (Sarmiento & Clemente, 2018).

O uso dos SSG tem sido cada vez mais popular, uma vez que refletem o estímulo multidimensional da modalidade, e permite ao treinador alterar as responsabilidades específicas dos jogadores, manipulando as restrições da tarefa (F. Clemente et al., 2022). Devido à manipulação dessas tarefas, os SSG são mais que formatos pequenos jogados em espaços pequenos, e o seu objetivo passa por direcionar o futebolista para determinados comportamentos, mas possibilitando que se enquadre na dinâmica do jogo proposto (F. M. Clemente, 2022).

Considerando a influência do treinador na gestão dos constrangimentos das tarefas, convém realçar que a utilização destes constrangimentos são uma decisão do treinador que se irá refletir nas respostas tático-técnicas e físico-fisiológicas dos jogadores. O número destes constrangimentos de tarefas não é consensual, uma vez que dependem da criatividade e imaginação dos seus utilizadores. Ainda assim existem alguns mais utilizados e retratados na literatura existente acerca do estudo

dos SSG (F. M. Clemente, 2022).

<b>Objetivos da tarefa</b>	Posse de bola	Podem ser com um objetivo numérico (passes), temporal (tempo em posse) ou um alvo definido.
	Linhas de penetração	Procurar que os atletas realizem ações de exploração, progressão ou penetração.
	Mini-balizas	Usadas com o objetivo de circular a bola na procura de um alvo (ou mais) mais pequeno.
	Balizas regulamentares	Aliado à utilização de GR, com o objetivo de diminuir ações de deslocamento e aumentar as situações de finalização.
<b>Formato de jogo</b>	Número de jogadores envolvidos	Varia entre 2x1 até 10x10.
	Equilíbrio na relação numérica	Quando as duas equipas têm o mesmo número de jogadores.
	Desequilíbrio na relação numérica	Quando uma das equipas tem mais jogadores, ou com utilização de jokers.
<b>Configuração do campo</b>	Comprimento, largura e área individual média	Maior comprimento (maior atuação zona central), maior largura (maior exploração zona lateral) e área individual média (espaço médio para cada jogador).
	Zonas com restrições	Com o objetivo de limitar as situações de ação de um determinado atleta.
	Zonas de exploração	Com o objetivo de os atletas explorarem certas áreas do campo.
	Formatos geométricos	Os campos podem variar de formato conforme o objetivo do treinador.

<b>Coordenação intra-pessoal e inter-pessoal</b>	Limitar ações ao futebolista no tempo, espaço ou número (toques) do atleta, ou mesmo impedir/proibir certas ações com o objetivo de despoletar uma adaptação do seu comportamento.
<b>Constrangimentos temporais</b>	Restringir a ação do atleta em tempo para determinar um determinado objetivo ou executar uma ação.
<b>Instruções do treinador</b>	Instruções podem ser concedidas antes, durante e depois da prática. Feedbacks com o objetivo de encorajar/motivar o atleta, realizar mais/menos ações técnicas, ou de forma a alterar a estratégia.
<b>Regime de prescrição</b>	Devem ser definidos pelo treinador tendo em conta a frequência, ordem da sessão, modalidade do exercício, densidade, tempo de trabalho, descanso e recuperação, e intensidade e volume.

**Quadro 2** - Constrangimentos das tarefas nos SSG (adaptado de F. M. Clemente, 2022)

Toda a atividade física implica a realização de movimentos possuidores de uma componente temporal, espacial e de força. Do ponto de vista fisiológico o estudo da contração muscular poderia apresentar vários problemas (energia, tipo de fibras, enervação das fibras,...) e sendo assim os treinadores tendem a optar por classificar de uma forma mais mensurável: duração, velocidade e grau de tensão (Tojo, 2018).

Duração	A contração muscular pode prolongar-se por um tempo maior ou menor.
Velocidade	Uma contração muscular realizada no mesmo espaço pode ter durações diferentes em função da maior ou menos velocidade de contração e descontração das fibras muscular sinérgicas.
Grau de Tensão	Contrações musculares realizadas no mesmo espaço e tempo podem desenvolver diferentes graus de tensão em função do valor da resistência exterior a vencer.

**Tabela 5** - Classificação das contrações musculares (adaptado de Tojo, 2018)

Tendo em conta todos os constrangimentos já descritos acima, o treinador pode manipular as tarefas nos exercícios do treino, possibilitando assim uma ampla

variedade de contextos que poderão ser criados e potenciados na equipa. O correto manuseamento destas condicionantes do exercício permitem ao treinador potenciar os princípios individuais e coletivos pretendidos, assim como o desenvolvimento das capacidades físicas fundamentais (Casamichana, Suarez-Arrones, Castellano, & Román-Quintana, 2014; David & Julen, 2015; Tojo, 2018). Várias características da exigência física são afetadas pelo momento da aplicação dos SSG, fornecendo assim indicações ao treinador para prescrever a intensidade de treino pretendida, podendo alterar o planeamento do treino em função dos objetivos pretendidos (Sanchez-Sanchez et al., 2018).

Outros estudos demonstram também que exercícios de alta intensidade podem ser atingidos nos SSG com um elevado grau de stress neuromuscular e metabólico, o que faz dos SSG uma estratégia eficaz para treinar os componentes físicos e técnico-táticos, e, ao mesmo tempo, garante altos níveis de motivação (Hammami & Bouhlel, 2017).

Mais ainda, outro estudo revela que os SSG são igualmente eficazes na melhoria da aptidão física, como em treinos mais comuns (corridas intervaladas com intensidades de 90% a 95%) ao mesmo tempo que melhora a capacidade de resistência específica para o futebol, e desenvolve grupos musculares específicos para o jogo. Para além destas melhorias, os SSG permitem apurar as componentes técnico-tática, em condições específicas de jogo, permitindo assim um transfer eficaz para o jogo (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, & Chamari, 2014).

#### **1.3.4. Aquecimento pré-treino e pré-jogo**

O aquecimento não é mais do que a preparação para determinada atividade, contribuindo para a prevenção de lesões, sendo o primeiro momento de uma atividade programada da sessão do treino ou competição (McArdle, Katch, & Katch, 2007; Weineck, 2003). O aquecimento desportivo tem como objetivos a preparação física e mental para o treino e competição, a prevenção de lesões e a potenciação do gesto desportivo a executar na modalidade (Neiva, Marques, Barbosa, Izquierdo, & Marinho, 2014). Este deve ser gradual e progressivo, proporcionando intensidade suficiente para elevar a temperatura corporal sem causar fadiga nem reduzir as reservas de energia (McArdle, Katch, & Katch, 2011).

Como protocolos de aquecimento propostos na literatura os mais conhecidos são o FIFA 11+ e o Harmoknee (FIFA, 2014; Kiani, Hellquist, Ahlqvist, Gedeborg, & Byberg, 2010):

<b>Exercício</b>	<b>Duração</b>
<b>Parte 1: Exercícios de corrida</b>	<b>8 minutos</b>
1. Corrida em frente	2 séries durante cerca de 30 metros cada exercício
2. Rotação do quadril para fora	
3. Rotação do quadril para dentro	
4. Corrida à volta do colega	
5. Saltos com contacto com os ombros	
6. Avanços e retornos rápidos	
<b>Parte 2: Força, Pliometria e Equilíbrio</b>	<b>10 minutos</b>
7. Prancha com subida da perna alternada	3 séries de 40s: levantando 2s cada perna
8. Prancha lateral com subida e descida do quadril	3 séries de 20 repetições cada lado
9. Isquiotibiais	1 série de 7 repetições
10. Aguentar numa perna: Atirar a bola ao colega	2 séries de 30s cada perna
11. Agachamentos e Walking Lunges	2 séries de 10 repetições (cada perna no caso dos lunges)
12. Saltos Laterais	2 séries de 15 saltos
<b>Parte 3: Exercícios de corrida</b>	<b>2 minutos</b>
13. Corrida à volta do campo	2 séries de 30 metros
14. Passada larga	2 séries de 30 metros
15. Mudanças de direção	2 séries de 5 repetições

**Tabela 6** - Protocolo de aquecimento FIFA 11+ (adaptado de FIFA, 2014)

<b>Exercício</b>	<b>Duração</b>
<b>Parte 1: Aquecimento</b>	<b>10 minutos</b>
1. Corrida	4 minutos
2. Corrida para trás na ponta dos pés	1 minuto
3. Skipping frontal	30 segundos
4. Técnica de pressão defensiva	30 segundos

5. Um contra um	2 minutos
<b>Parte 2: Ativação dos músculos</b>	<b>2 minutos</b>
6. Gastrocnémio (Gémeo)	4 segundos cada perna/lado
7. Quadríceps	
8. Isquiotibiais	
9. Flexores do Quadril	
10. Virilha	
11. Quadril e Lombar	
<b>Parte 3: Equilíbrio</b>	<b>2 minutos</b>
12. Saltos para a frente e para trás com as duas pernas	30 segundos
13. Saltos laterais com uma perna	
14. Saltos para e para trás com uma perna	
15. Saltos com as duas pernas com ou sem bola	
<b>Parte 4: Força</b>	<b>4 minutos</b>
16. Walking Lunges	15 repetições cada perna
17. Flexão dos isquiotibiais	12 repetições
18. Agachamento unilateral com subida dos dedos dos pés	12 repetições
<b>Parte 5: Estabilização do core</b>	<b>4 minutos</b>
19. Agachamentos Sit-ups	2 séries de 12 repetições
20. Prancha de cotovelos	2 séries de 20 segundos
21. Ponte de ombros	2 séries de 12 repetições

**Tabela 7** - Protocolo de aquecimento Harmoknee (adpatado de Delgado-gosa et al., 2017)

No entanto, num estudo do efeito agudo de 3 diferentes métodos de aquecimento, incluindo o FIFA 11+ e o Harmoknee, refere que um aquecimento dinâmico (considerado o terceiro método no estudo e variável conforme a criatividade do técnico) produz efeitos semelhantes, e até mais positivos nos sprints dos jogadores, em relação aos outros dois métodos (Delgado-gosa et al., 2017).

Outro método cada vez mais utilizado no aquecimento no futebol são os SSG. Tanto os SSG, como os aquecimentos dinâmicos, revelam melhorias nas

capacidades físicas específicas dos atletas, mas enquanto os SSG apresentam mais eficácia nas melhorias de mudanças de direção e saltos, os aquecimentos tradicionais são mais eficazes em melhorar a velocidade linear. O treinador pode assim optar entre estes dois métodos de acordo com as suas preferências ou objetivos na sessão de treino (Thapa et al., 2022).

### **1.3.5. Planeamento do treino**

O planeamento de uma sessão de treino é das tarefas mais importantes da equipa técnica no futebol, uma vez que se assume como a altura de levar a efeito o processo de ensino e aprendizagem. Este planeamento deve estar a cargo de toda a equipa técnica, supervisionado pelo treinador principal, para que a sessão de treino seja mais produtiva (F. Santos & Pinheiro, 2020).

A sessão de treino pode ser planeada no dia anterior à aplicação da mesma, ou então podem ser planeadas todas as sessões de um microciclo no início da semana, ou até no último dia do microciclo anterior. Todas estas possibilidades apresentam as suas vantagens e desvantagens, pelo que o treinador principal deve optar pelo método que lhe parecer mais conveniente. O mais importante a realçar é que a sessão de treino deve estar planeada antes da sua aplicação, e todos os intervenientes devem ter noção do seu trabalho (F. Santos & Pinheiro, 2020).

Para que haja uma melhor organização da sessão de treino deve ter-se em atenção as decisões a tomar antes, durante e no final da mesma. No que diz respeito às decisões pré-treino devemos ter em conta a definição dos objetivos da sessão, escolha dos exercícios e o comportamento do treinador e restantes elementos da equipa técnica. Já nas decisões durante o treino, as principais preocupações devem ser a gestão do imprevisto quando atletas se lesionam, as alterações das condições climatéricas e a alteração das condições de realização de um exercício, como por exemplo quando este não está a ir de encontro aos objetivos expectáveis. No final do treino deve realizar-se uma avaliação à sessão de treino, e se necessário intervir junto dos devidos intervenientes (atletas e/ou equipa técnica) quando a sessão não correu como o expectável (F. Santos & Pinheiro, 2020).

Quando se pensa na implementação de um exercício de treino devem ter-se

em conta vários aspetos (F. Santos & Pinheiro, 2020):

- Duração, espaço e número de contactos com a bola, que determinarão a intensidade do exercício;
- O material necessário e o momento em que se monta o exercício;
- Momentos de hidratação dos atletas;
- A instrução do exercício;
- Gestão das bolas;
- O número de atletas utilizados;
- A lógica sequencial de aplicação dos exercícios;
- A articulação dos exercícios dos jogadores de campo e guarda-redes.

Uma vez decididos os exercícios a implementar na sessão do treino, outro aspeto a ter em conta é o comportamento/colocação dos treinadores na mesma. Por outras palavras, decidir quem lidera o exercício, os tipos de feedbacks a administrar e de que forma encorajar os atletas na realização dos exercícios. Vários são os modelos de gestão de liderança do treino, sendo a melhor forma de trabalhar se houver uma gestão em que um ou mais elementos estejam a intervir nos treinos e os outros a observar, e não todos a intervir ou todos a observar (F. Santos & Pinheiro, 2020).

## **1.4. Liderança**

A liderança é a forma de atuação de um treinador que pode ser decisiva para o bom desempenho dos seus atletas. O propósito do líder passa por tentar guiar e influenciar um grupo para um objetivo em comum. A função mais importante do líder é ajudar os atletas a melhorar as suas habilidades (Valvassori, Hernandez, & Voser, 2016). A liderança de um treinador apenas é demonstrada quando a sua autoridade é aceite e o respeito do grupo é conquistado. Líderes de sucesso são aqueles capazes de motivar os seus jogadores e os fazem sentir como peças importantes no sucesso do objetivo em comum do grupo. Os melhores treinadores e líderes são aqueles capazes de indicar o caminho para o sucesso do grupo



enquanto mantêm um ambiente positivo (Gonza, 2019; Topa, 2019).

A literatura acerca deste tema, divide a liderança em 3 grandes estilos: autocrática, democrática e liberal (*Laissez faire*). A liderança autocrática tem por base as decisões do líder, isto é, os líderes tomam todas as decisões com base nas suas escolhas e não estão muito recetivos a receber conselhos dos seus ajudantes/liderados. Já a liderança democrática assenta na contribuição de todo o grupo para a tomada das decisões e faz com que incuta um clima no grupo onde todos sentem algum poder para agir. Por último a liderança liberal, tende a que o líder evite o sentido de responsabilidade e permite que todos tomem as suas próprias decisões, o que faz com que leve ao grupo ter dificuldades em encontrar um rumo para o objetivo final (Malik, Saleem, & Naeem, 2016).

A tomada de decisão surge também como um fator importante para uma boa liderança, uma vez que indica a forma como um líder gere o seu poder e traça um objetivo a atingir. Esta permite que um líder possa gerir a sua autoridade de uma forma ativa (envolvendo os atletas nos aspetos importantes do treino e competição) ou passiva (adiando ou evitando decisões perante um problema importante) (Gomes & Resende, 2014).

O processo de liderança não é de todo linear e vários tipos de jogadores preferem diferentes estilos de liderança, no entanto estudos sobre este tema permitem auxiliar os treinadores a promover a satisfação e a perceção de rendimento desportivo dos seus atletas. Mais concretamente um treinador que saiba gerir a tomada de decisão, promovendo a gestão ativa em vez da passiva, preferindo o uso do feedback positivo (o treinador reconhece e reforça quando os atletas atingem o objetivo proposto) ao negativo (o treinador demonstra descontentamento e pune os atletas por não atingirem o objetivo), e que consiga liderar os seus atletas demonstrando um rumo que permita uma visão de futuro, construindo uma boa relação baseada no respeito mútuo, estará mais perto de proporcionar experiências positivas aos atletas na atividade desportiva (Ribeiro, Gomes, Simões, & Resende, 2016).

## **1.5. Psicologia**

No contexto do futebol, para além dos aspetos físicos, técnicos e táticos, o

aspecto emocional surge como pertinente à sua prática. Isto porque ligado à sua prática estão várias dificuldades que o atleta, em alguns casos, tem de ultrapassar como lesões, distâncias familiares, treinos excessivos, problemas pessoais, exposição aos media, e a cobrança por parte dos adeptos, dirigentes e/ou patrocinadores (Nascimento, Gaion, Nakashima, & Vieira, 2010). Estudos consideram que, para além da motivação e do stress, outros fatores como autoconfiança, síndrome do burnout, resiliência, controlo da ansiedade, concentração e capacidade de liderança do treinador são aspetos psicológicos importantes para qualificar a performance desportiva (Alves, Oliveira, Paes, & Stefanello, 2022). Os jogadores estão constantemente expostos a situações de ansiedade e stress, e a sua performance pode ser afetada por estas condições o que pode levar a alterações mentais. A exposição a fatores de stress podem levar a um decréscimo de energia, desconcentração, alta tensão, baixa autoestima e pouca satisfação e por consequência um decréscimo na performance desportiva (Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers, & Elbe, 2018).

O stress pode ser definido como um conjunto de reações físicas, psicológicas e mentais, desencadeadas para preparar o indivíduo a lidar com diversas situações. Sendo assim não deve ser entendido como uma reação, mas sim como um processo. Cada estímulo do stress é diferente de pessoa para pessoa, podendo ser negativo (preocupação, medo) ou positivo (motivação, desafio). Tal como o stress, a ansiedade pode ser benéfica, se em níveis adequados, ou por outro lado, se em níveis altos pode comprometer a performance do atleta (Claudino, Costa, Teixeira, Ribeiro, & Pussield, 2008).

A motivação representa a direção e a intensidade do esforço pessoal ligado ao desejo de atingir a excelência nas atividades desempenhadas. Isto faz com que influencie o nível de energia que um indivíduo coloca para atingir um objetivo (Gidu et al., 2021). Esta pode ser intrínseca (interna) ou extrínseca (externa). A motivação intrínseca diz respeito ao envolvimento do indivíduo numa atividade auto-realizável, enquanto a extrínseca envolve levar em consideração fatores como, por exemplo, recompensas, família ou a personalidade do treinador (Clancy, Herring, & Campbell, 2017).

A inserção do profissional na área da psicologia ainda é dificultada no meio desportivo, principalmente pelo treinador que tem de abrir espaço para outro elemento trabalhar no grupo de trabalho, o que leva a uma descentralização do

poder. No entanto, atualmente já não é só o treinador o responsável pelo desempenho da equipa, mas sim todo um grupo de elementos técnicos que preparam e conduzem a equipa aos objetivos e resultados. A psicologia está assim a ganhar, cada vez mais, importância e relevância no meio desportivo e é importante que esses esforços continuem de modo a conquistar a confiança dos demais psicólogos desportivos com o objetivo de ajudar a melhorar a performance e resultados da equipa (Argimon et al., 2006).

## **1.6. Talento Desportivo**

O tema da deteção e potencialização o talento desportivo tem-se tornado cada vez mais relevante (Sarmiento, Anguera, Pereira, & Araújo, 2018). A preocupação dos cientistas no estudo acerca deste tema, tem-se centrado nas qualidades que sustentam o desempenho desportivo e em como os treinadores podem facilitar o desenvolvimento de atletas talentosos no meio desportivo (Baker, Wilson, Johnston, Dehghansai, & Baker, 2020).

Vários estudos indicam que a deteção e potencialização de um talento se pode dividir em duas variáveis, sendo elas o organismo, relacionada com o indivíduo e o ambiente, relacionada com o meio onde está inserido. O organismo dá ênfase às características antropométricas, genéticas, aptidão física (como força, resistência, velocidade, agilidade e habilidades específicas da modalidade) e perfil psicológico (como carácter, motivação, ansiedade, personalidade, etc.) enquanto o ambiente se centra em características sociais mais amplas como local de moradia, condições socioeconómicas, escola e família, especificamente a influência dos irmãos (Duarte & Barbosa, 2019). Outros autores consideram ainda que a prática deliberada, isto é, um grande número de horas de treino intenso e sistemático, é o suficiente para desenvolver um talento desportivo (Ericsson, 2013).

No entanto devido ao conhecimento atual e literatura sobre este tema, o mais adequado é considerar que o desenvolvimento do talento desportivo é decorrente da interação entre o organismo e o ambiente, ou seja, além de

dependen de fatores inatos também está dependente de características adquiridas (Duarte & Barbosa, 2019).

# Capítulo 2

## 2. Plano de Atividades

### 2.1. Contextualização do local de estágio

Quando decidi o meu local de estágio, na Associação Desportiva e Cultural da Correlhã, tive em conta que já iria para a segunda época com a equipa sénior feminina. Apesar de na primeira época não ter tido um papel preponderante, nesta segunda surgiu a oportunidade de assumir um papel de maior responsabilidade o que ia de encontro às minhas expectativas. Devido aos recursos financeiros do clube (clube amador), para além do papel de treinador adjunto, foi-me atribuído um segundo papel de preparador físico. Apesar da equipa ter outro treinador adjunto, eu seria assim o treinador adjunto principal, já que o meu duplo papel no seio da equipa técnica seria de maior importância e preponderância. Definida a equipa técnica, no início da época tivemos assim uma reunião entre a direção e a equipa técnica com o objetivo de planejar a época desportiva que se avizinhava.

Complementando essa reunião entre todos os intervenientes participantes ao longo da época, tivemos uma segunda reunião apenas entre a equipa técnica para definir as tarefas de todos os intervenientes. Sendo assim, foram-me delegadas as seguintes tarefas:

- Planeamento do treino: antes do treino, em conjunto com a restante equipa técnica, planejar/estruturar o treino de forma a que tivesse a máxima eficiência;
- Liderança e controlo do aquecimento no treino e no jogo;
- Divisão de tarefas com a restante equipa técnica no treino e no jogo;
- Liderança e controlo do treino individual das atletas que não fossem utilizadas em determinados exercícios;
- Liderança com tomada de decisão de forma ativa ou passiva nos treinos e nos jogos;
- Reflexão sobre a performance tática e rendimento da equipa nos treinos e

nos jogos;

- Liderança a equipa nos treinos e nos jogos na ausência do treinador.

Definidas assim as minhas tarefas, assumiria um papel de relevo dentro da estrutura da equipa técnica, o que iria de encontro às minhas expectativas do estágio, porque me permitiria crescer muito a nível pessoal.

## **2.2. Caracterização do clube**

A Associação Desportiva e Cultural da Correlhã é uma associação desportiva fundada a 25 de novembro de 1975. Tem a sua sede na freguesia da Correlhã, pertencente ao concelho de Ponte de Lima e ao distrito de Viana do Castelo (Sousa, Dias, & Alves, 2003). Começaram apenas com a equipa sénior masculina em 1982 e o primeiro terreno de jogo foi o Parque de Jogos da Boa Morte, ainda em terra batida. Em 2015 foi inaugurado o Campo Municipal da Correlhã, já em terreno sintético, e o clube começou a desenvolver camadas jovens. Na época 2019/2020 criaram a equipa de futebol feminino.

A equipa masculina compete na 1ª Divisão Distrital de Viana do Castelo, assim como as camadas jovens que são compostas por um escalão de Juniores, outro de Juvenis e outro de Iniciados. O futebol feminino começou a competir na 2ª Divisão Nacional em 2019/2020. Devido à classificação nesse primeiro ano e ao aumento do número de equipas, a ADC Correlhã futebol feminino desceu para a 3ª Divisão no ano seguinte (2020/21), divisão essa criada em 2020.

As instalações do clube estão equipadas apenas com um campo de futebol de 11, um pequeno ginásio e diverso material de treino de futebol.

## **2.3. Caracterização da equipa técnica**

Sendo a Associação Desportiva e Cultural da Correlhã um clube amador, os seus recursos humanos são constituídos por um grupo pequeno de pessoas que trabalham todas em prol do sucesso do clube. Assim considera-se que a equipa técnica pertencente ao departamento do futebol feminino era:

**Presidente:** Fábio Caseiro

**Diretor Futebol Feminino:** Nuno Sá

**Treinador:** Filipe Pereira

**Treinador Adjunto/Preparador Físico:** Tiago Araújo

**Treinador Adjunto:** Ricardo Vaz

**Treinador Guarda-Redes:** Nuno Sá

**Fisioterapeuta-Chefe:** Luís Quintela

**Fisioterapeuta:** Cátia Oliveira

## 2.4. Caracterização do plantel

O plantel era constituído por 25 jogadoras, sendo apenas 1 delas de nacionalidade francesa e as restantes de nacionalidade portuguesa. Na tabela abaixo, vemos a constituição do plantel demonstrando o número da camisola, as idades das atletas e a sua posição em campo.

Número	Nome	Idade	Posição
1	Maria Armanda Lopes	19	GR
12	Daniela Miranda	20	GR
91	Sofia Padrão	36	GR
2	Mariana Mota	24	DD
3	Ariana Fernandes	27	EE/DE
4	Daniela Silva	22	DC
5	Elodie Arnoux	33	MD
7	Ana Barreto	25	EE/DE
8	Sara Vitória	24	DC
9	Natacha Lacerda	24	MO/PL
10	Patrícia Martins	27	PL
13	Daniela Fernandes	35	DE/DD
15	Ana Carolina	26	DC/MD
16	Ana Cerqueira	17	PL

17	Genifer Santos	28	PL
18	Filipa Peres	20	EE/ED
19	Sylvie Costa	30	DD
20	Carolina Carvalho	32	MD/MC
21	Eduarda Torres	21	ED/DD
23	Diana Costa	27	ED/DD
24	Mariana Trigo	20	MC
25	Gisela Martins	25	MD/DC
27	Filipa Ferraz	23	DC
	Lara Gonçalves	15	EE
	Elisa Vieira	15	MO

**Tabela 8** - Constituição do plantel sénior feminino

Do total de jogadoras, 4 atletas ainda não eram do escalão sénior, sendo 2 delas ainda do escalão de Iniciados, o que não permitia que participassem em jogo na competição. Quanto a essas 2 atletas o objetivo era desenvolver para o futuro, e sendo assim participavam em jogos no escalão de Iniciados no futebol masculino, enquanto treinavam 2 vezes por semana com o plantel sénior feminino, para se ambientarem à equipa, de modo a que a integração no ano seguinte fosse mais facilitada. Em relação à época anterior, 9 atletas integraram o plantel reforçando as nossas expectativas para esta época.

## **2.5. Caracterização da competição**

A equipa feminina da ADC Correlhã competiu na 3ª Divisão Portuguesa de futebol. Ficou inserida na Série A (série mais a Norte geograficamente) formada por 9 equipas. As equipas inseridas nesta série foram Vitória SC, FC Famalicão “B”, ADC Correlhã, GCD Águias Negras de Tabuadelo, Bragalona FCA, UD Polvoreira, AD Ponte da Barca, CDC Viatodos e ADJ Mouquim.

O grande favoritismo para vencedores de série estava dividido entre as equipas do Vitória SC e FC Famalicão “B”.

Em termos de objetivos, da parte da direção (sendo o seu segundo ano de futebol feminino) o objetivo passava por ser competitivo e ganhar mais



reconhecimento a nível nacional, uma vez que é um clube amador e o facto de no futebol feminino disputar uma competição nacional, dá mais visibilidade ao clube.

Já nós (equipa técnica), depois de nos termos reforçado e conhecendo melhor os adversários que no ano anterior, queríamos ir mais longe e propusemos ao plantel a luta pelos 3 primeiros lugares da série, o que nos daria acesso à fase de subida, e posteriormente poderíamos lutar pela subida de divisão.

## **2.6. Planeamento da época desportiva**

Para o planeamento da época desportiva devem ser convocados todos os elementos que farão parte da equipa técnica, assim como do staff de apoio. Cabe ao treinador e ao Team Manager a tarefa de supervisionar todo o trabalho desenvolvido por todos os elementos participantes durante a época desportiva, dando autonomia e liberdade para que todos possam colaborar no sucesso desportivo da temporada. É fundamental que todos tenham a noção da importância do seu trabalho no sucesso da equipa, no entanto a responsabilidade final será sempre dos dois líderes já referidos acima. Como participantes de deste planeamento podem ser considerados (F. Santos & Pinheiro, 2020):

- Treinador Principal
- Team Manager
- Treinador(es) Adjunto(s)
- Treinador de Guarda-Redes
- Técnico de Equipamentos
- Médico
- Fisioterapeuta(s)
- Psicólogo
- Nutricionista
- Analistas da Performance
- Responsável da Comunicação
- Fisiologista(s) do Exercício

Tendo em conta o número de participantes no planeamento, é também muito

importante que todos tenham bem presente a noção de hierarquia dentro do grupo, para que haja uma comunicação eficiente entre patamares hierárquicos (F. Santos & Pinheiro, 2020).

Dentro do contexto em que se enquadra este estágio, e visto que nas condições do clube não é possível ter um número tão grande de pessoas envolvidas, o planeamento da época foi conduzido pelo treinador (Filipe Pereira) e pelo presidente do clube (Fábio Caseiro). Quanto ao treinador ficou responsável pelo planeamento dos treinos, plantel, modelo de jogo e outros aspetos mais relacionados com a equipa, enquanto que o presidente era o responsável por todos os outros fatores extra, como condições para o sucesso da época desportiva.

## **2.7. Modelo de Jogo**

Como já referido anteriormente na metodologia do treino, o modelo de jogo não deve ser entendido apenas com a disposição tática da equipa em campo, e sim como um conjunto de ideias que pretendemos para o comportamento da equipa em campo. Este deve ser entendido como um conjunto de ideias sujeito a alterações estruturais, mas sempre com o objetivo de manter os comportamentos dos atletas (F. Santos & Pinheiro, 2020).

O nosso modelo de jogo teve como base um sistema tradicional 1-4-3-3 (ver figura 1), assente numa linha de 4 defesas, 3 médios (1 mais defensivo) e 3 avançados (1 ponta de lança e 2 extremos abertos). Outras variações de sistema utilizado foram o 1-4-4-2 (ver figura 2), substituindo 1 médio por 1 avançado, e o 1-3-4-3 (ver figura 3) quando descíamos o médio defensivo para o meio da linha de 3 de trás, os laterais subiam juntando aos outros 2 médios fazendo uma linha de 4 no meio, mantendo os 3 na frente.



**Figura 1** - Disposição da equipe em campo no sistema 1-4-3-3



**Figura 2** - Disposição da equipe em campo no sistema 1-4-4-2



**Figura 3** - Disposição da equipa em campo no sistema 1-3-4-3

Nas imagens acima estão representados os 3 sistemas utilizados ao longo da época pela nossa equipa nos jogos. Aprofundando mais o nosso modelo de jogo e passando pelos 5 momentos de jogo (Carvalho et al., 2014; Wallace & Norton, 2014), a equipa comportava-se da seguinte maneira descrita abaixo.

### **2.7.1. Organização Defensiva**

Em situações de organização defensiva (OD), ou seja, quando a posse de bola era do adversário, optamos por dividir a equipa em 3 setores. Caracterizamos esses 3 setores, por bloco alto, médio e baixo.

O bloco alto foi o mais utilizado e caracterizava muito a nossa equipa. O objetivo deste bloco era pressionar o mais à frente possível no terreno de jogo para forçar o erro do adversário e ganhar a bola rápido. Era visível pela linha defensiva se orientar pela linha do meio campo. Como o faziam descrever os comportamentos.

O bloco médio era utilizado para deixar a equipa adversária “assumir” o jogo e esperar mais pacientemente pelo erro, para explorar a profundidade.

Caracterizava-se pela linha média se orientar pela linha do meio campo.

O bloco baixo, muito pouco utilizado, era para quando o adversário era mais forte e então tínhamos de defender atrás do meio-campo, sabendo “sofrer” para tirar partido de um erro adversário e aproveitar esse erro. Observava-se quando toda a equipa defendia atrás da linha do meio campo.

Para um melhor entendimento das imagens abaixo das disposições da equipa nos vários momentos do jogo deve ter-se em atenção a correspondência de cada posição ocupada pelos seguintes números:

- Guarda-redes: 1
- Defesa lateral direito: 2
- Defesa central direito: 3
- Defesa central esquerdo: 4
- Defesa lateral esquerdo: 5
- Médio defensivo: 6
- Médio centro: 8
- Médio ofensivo: 10
- Extremo esquerdo: 7
- Extremo direito: 11
- Ponta de lança: 9

### 2.7.1.1. Bloco Alto 1-4-1-3-2



**Figura 4** - Disposição da equipa em campo em bloco alto 1-4-1-3-2

Nesta disposição em campo, e quando decidíamos pressionar alto os adversários, para que houvesse um melhor controlo de espaços, a equipa assumia um sistema diferente (1-4-1-3-2) como se verifica na figura acima. Para tal o médio ofensivo (10) juntava-se ao ponta de lança (9), formando uma linha de 2 o mais na frente possível e responsável pela primeira linha de construção do adversário, ou seja, os dois centrais e o guarda-redes. Neste caso, os extremos (7 e 11) fechavam dentro para formar uma linha de 3 com o médio centro (8), responsável pela segunda linha de criação, formada pelos defesas laterais e médio defensivo adversário. O nosso médio defensivo (6) ficava solto atrás da nossa linha de 3 para fazer compensações de bolas que entrassem entre a nossa linha média e

defensiva, saltando um defesa central (3 ou 4) em último recurso para ajudar. A nossa linha defensiva (2, 3, 4 e 5) caracterizava-se então por se guiar pela linha do meio-campo, e sendo responsável pelos avançados adversários. O guarda-redes (1) assumia uma postura mais ofensiva, saindo dos postes e jogando fora de área, para controlar a profundidade. Esta era uma postura arriscada em que se não houvesse uma boa pressão e o adversário conseguisse sair, levava muitas vezes perigo à nossa baliza. Em contrapartida se atingíssemos o sucesso de roubar a bola estávamos muito mais perto de fazer o golo.

### 2.7.1.2. Bloco Médio 1-4-1-4-1



**Figura 5** - Disposição da equipa em campo em bloco médio 1-4-1-4-1

Esta disposição era assumida quando queríamos deixar o adversário ter bola para explorar o contra-ataque. O principal objetivo passava por fechar o corredor central e deixar o adversário circular por fora onde tem menos opções de passe. Para tal formávamos duas linhas de 4, uma média (7, 8, 10 e 11) e uma defensiva (2, 3, 4 e 5), deixando o ponta de lança (9) a pressionar a primeira linha adversária, ou seja, os dois centrais, e o nosso médio defensivo (6) teria aqui o trabalho de coberturas e compensações. O guarda-redes tinha a função de controlar a profundidade jogando um pouco fora dos postes, mas neste caso já dentro de área, deixando-o mais confortável. Esta abordagem foi assumida algumas vezes quando já nos encontrávamos a ganhar, para evitarmos correr tantos riscos e explorar a exposição adversária, procurando tirar proveito do espaço que deixavam na sua defesa.



### 2.7.1.3. Bloco Baixo 1-5-4-1



**Figura 6** - Disposição da equipa em campo em bloco baixo 1-5-4-1

Esta abordagem foi utilizada muito poucas vezes, e apenas quando a equipa era de nível muito superior, ou se a equipa já estivesse muito cansada fisicamente. Neste sistema o objetivo passava por conter ao máximo os ataques adversários e esperar pela nossa oportunidade de explorar a profundidade e criar algum perigo. Para tal baixávamos toda a nossa equipa para trás da linha do meio-campo, formando duas linhas, uma média de 4 (7, 8, 10 e 11) e outra defensiva (2, 3, 4, 5 e 6), na linha da grande área sendo que o médio defensivo (6) encaixava no meio dos centrais (3 e 4). O guarda-redes (1) era responsável por proteger a zona da área e a pouca profundidade deixada pela equipa. O ponta de lança assumia o papel de pressionar a primeira linha ofensiva adversária, os centrais. Este sistema assenta numa base de triângulos de forma a que todos os jogadores estejam próximos uns dos outros, a ponto de existirem compensações, se necessário.

## 2.7.2. Transição Ofensiva

Neste momento de jogo, quando a equipa ganha a bola, a base do nosso modelo de jogo era muito simples. Na transição ofensiva (TO) os nossos objetivos passavam por:

- **Atacar a baliza adversária:** quando ganhamos bola procurar logo rematar ou progredir no terreno de maneira a que haja uma situação de finalização.
- **Explorar a profundidade:** se houver espaço nas costas aproveitar esse espaço para progredir tirando a bola da zona de pressão.
- **Ligar o jogo para a frente:** para que não se perca mais tempo a atacar a baliza adversária, a bola deve ser jogada para colegas ou espaço de maneira a progredir no terreno de jogo.
- **Procurar o corredor central:** quanto mais perto da baliza estivermos, melhor é a probabilidade de criar perigo, então a bola deve progredir o máximo de vezes possível no corredor central.
- **Finalizar as jogadas:** para evitar contra-ataques devemos finalizar as jogadas, seja para a baliza ou para fora, e não perder a bola para o adversário.

## 2.7.3. Organização Ofensiva

Quando a equipa tinha bola, na nossa organização ofensiva (OO), o nosso modelo era caracterizado por:

- **Circular a bola:** manter a posse de bola, para obrigar o adversário a cometer erros, e procurar essas falhas para explorar.
- **Progredir no terreno:** à medida que a bola vai avançando no campo, a equipa acompanhar subindo também, para que estejamos todos perto uns dos outros criando sempre no mínimo 3 linhas de passe (2 curtas e 1 mais longa), e para o caso de perdermos a posse de bola conseguirmos reagir rápido (preparar a transição defensiva).

- **Alternar entre passes curtos e na profundidade:** evitando assim que se aglomerem muitos adversários perto da bola durante curto um período de tempo.
- **Procurar os corredores:** evitar as aglomerações de jogadores no corredor central, os corredores laterais dão mais segurança para trocar a bola.
- **Variar o flanco de jogo:** pôr o adversário a correr atrás da bola de um lado para o outro, aumentando a possibilidade de erros que possam ser explorados, e evitando aglomerações de jogadores num espaço do campo.

#### **2.7.4. Transição Defensiva**

Transição Defensiva (TD) era o momento de jogo mais importante para nós porque sendo uma equipa que gostava de ter bola, quando a perdêssemos tínhamos de a recuperar o mais depressa possível. Para tal a nossa abordagem na transição defensiva passava por uma forte reação à perda, isto é, quando perdêssemos a bola, as atletas mais perto tinham de ir logo tentar recuperar, “esquecendo” a tática e jogando apenas em função da bola. Enquanto as atletas que estavam mais perto tentavam recuperar as que estivessem mais longe, iam compensando e “fechando” a equipa por trás. Uma abordagem tão arriscada tinha de ter sucesso, e então para o caso da equipa não conseguir recuperar a bola rápido, o recurso à falta era muitas vezes a solução, podendo assim depois a equipa reorganizar-se.

#### **2.7.5. Esquemas Táticos**

Nos esquemas táticos defensivos, especialmente cantos, a nossa principal preocupação foi o 1º poste. Depois da experiência no ano anterior ter mostrado que sofríamos bastantes golos destas situações ao primeiro poste, procuramos corrigir isso. Para tal colocamos duas atletas, uma em cada poste, e reforçamos o 1º colocando mais 3 formando um losango, completando a linha da pequena área com mais três jogadoras (ver figura 7). As duas atletas restantes ficaram responsáveis pelas transições e/ou marcações homem-a-homem, dependendo do

adversário.

Já nos esquemas táticos ofensivos procuramos explorar as combinações curtas de modo a aproveitar o bom remate de algumas atletas, não desconsiderando uns cantos diretos, para aproveitar também o bom jogo aéreo das centrais.



**Figura 7** - Disposição da equipa em campo nos cantos defensivos

## **2.8. Microciclo Padrão**

Uma vez estruturado o nosso modelo de jogo, focamo-nos em definir o microciclo padrão de forma a treinar para colocar em prática as ideias definidas. O microciclo representa a base da semana de trabalho realizada durante a temporada. Como o nível da equipa era amador só conseguíamos treinar 3 vezes por semana. Para tal tivemos em consideração as seguintes ideias para estruturar o microciclo padrão das nossas semanas de treino (Carvalho et al., 2014; Tojo, 2018):

- **Domingo:** Dia de jogo.
- **Segunda-feira:** Folga, para as jogadoras poderem recuperar do jogo.
- **Terça-feira:** Treino de Força, isto é, exercícios curtos em campos mais reduzidos, com pausas mais demoradas, de forma a trabalhar em intensidades altas e com durações de contração muscular curtas.
- **Quarta-feira:** Folga, visto que as jogadoras ainda não estão totalmente recuperadas da competição, optamos por não treinar na quarta e sim na quinta.
- **Quinta-feira:** Treino de Resistência, ou seja, exercícios mais longos em campos já maiores, com pausas mais curtas, de forma a trabalhar contrações muscular maiores para aproximar o estímulo das atletas ao que têm no jogo.
- **Sexta-feira:** Treino de Velocidade, ou seja, estímulos de grande contração muscular e pouca duração, de modo a que haja o mínimo desgaste possível para o jogo que advém.
- **Sábado:** Folga, para as jogadoras recuperarem antes do jogo.

Na tabela abaixo vemos o exemplo do que foi o nosso microciclo padrão:

<b>Mesociclo nº</b>							
<b>Microciclo nº</b>							
<b>Dia Mês</b>							
<b>Dia Semana</b>	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>UT</b>		X		X	X		Jogo
<b>Foco</b>		Força		Resistência	Velocidade		Competição
<b>Contração Muscular</b>		Pequena		Grande	Grande		
<b>Duração Estímulo</b>		Curta		Longa	Curta		
<b>Tempo Descanso</b>		Longo		Curto	Longo		
<b>Match Day</b>	+1	-5	-4	-3	-2	-1	0

**Tabela 9** - Microciclo padrão da ADC Correlhã (adaptado de Carvalho et al., 2014; Tojo, 2018)

Como só podíamos treinar 3 vezes por semana, adaptamos as necessidades ao contexto dividindo as sessões de treino focando uma na força, outra na resistência e outra na velocidade.

Uma vez definido e estruturado o microciclo padrão e o modelo de jogo de acordos com as nossas ideias, o planeamento do treino é a próxima tarefa a delinear.

# Capítulo 3

## 3. Relatório das Atividades

### 3.1. Planeamento do treino

No caso do enquadramento deste estágio, as 3 sessões de treino semanais (terça-feira, quinta-feira e sexta-feira), eram todas planeadas no início da semana, 1 hora antes do primeiro treino. Claro que devido ao contexto em que as atletas eram amadoras e várias trabalhavam e/ou estudavam, o planeamento poderia ter que ser alterado, o que faria com que houvesse uma flexibilidade no primeiro planeamento da semana. Para combater essa desvantagem, ainda antes do início (30 minutos) dos restantes treinos, tínhamos nova reunião para proceder a eventuais alterações, sem descorar os principais objetivos do treino.

Relativamente às decisões pré-treino, a equipa técnica preocupava-se em estar o melhor preparada possível. O facto de, como já referido anteriormente, o contexto ser amador, tínhamos de lidar com muitos imprevistos o que tornava mais desafiante a nossa tarefa, no entanto mais enriquecedora do ponto de vista de crescimento pessoal e experiência.

O primeiro passo do planeamento (decisões pré-treino) era sempre definir os objetivos e conteúdos do treino, e a partir daí definir os exercícios mais adequados para atingir esses objetivos. Para tal, tínhamos em conta aspetos a melhorar relativamente ao passado, isto é, treinos e jogos anteriores. Definidos os objetivos do treino, procurávamos estruturar a sessão com exercícios que fossem ao seu encontro.

Tendo em conta tudo isto, a nossa abordagem principal aos treinos tinha como base principal um aquecimento, a parte fundamental e o retorno à calma. No que diz respeito ao contexto inserido no estágio, eu era o responsável pelo aquecimento pré-treino, sendo o treinador principal que tratava da parte fundamental, e na fase final do treino o retorno à calma era conduzido numa primeira fase da época por mim e, posteriormente, pelas capitãs de equipa. Sendo assim, numa primeira fase eu liderava o aquecimento enquanto o treinador

principal e o outro adjunto observavam, e na parte fundamental do treino invertíamos os papéis. O treino específico dos guarda-redes estava entregue ao treinador de guarda-redes que se assumia o líder dessa parte, passando também pela parte da observação quando os guarda-redes entravam na parte do treino junto com os jogadores de campo, uma vez que aí o líder dos exercícios já era o treinador principal.

Já durante o treino, se acontecesse algum imprevisto, tal como uma lesão de uma jogadora, alterações climáticas ou o baixo rendimento das atletas num exercício, a decisão era do treinador principal sendo que tinha em conta as opiniões dos restantes elementos da equipa técnica.

No final do treino, analisávamos o rendimento das atletas e apenas intervimos quando uma atleta tinha um rendimento abaixo do esperado no treino, tentando perceber o “porquê”, ou se tivesse um comportamento inadequado. Depois no planeamento do treino seguinte, e tendo em conta todas as avaliações finais dos treinos, procurávamos perceber se poderíamos alterar algo num determinado exercício de forma a melhorá-lo, se poderíamos melhorar a resposta a algum imprevisto e se as dinâmicas dos intervenientes no treino poderiam ser melhoradas de forma a que houvesse uma melhor organização.

Para uma melhor análise do rendimento do treino, propus à equipa técnica a utilização do método da PSE. Como um método fiável e de baixo custo, a nível financeiro não sobrecarregava as despesas do clube. A ideia passou por tentar implementar este método no final de cada sessão, para termos uma melhor perceção do rendimento expectável do treino, através também das respostas das atletas. A implementação seria um questionário da intensidade do treino numa escala de 0 a 10, considerando o 0 como nada intenso e o 10 como extremamente intenso, para no futuro percebermos se os exercícios implementados corresponderam às nossas ideias.

A proposta não foi aprovada pela restante equipa técnica, pois entenderam que os seus métodos de avaliação através da observação do treino eram a forma mais fiável e menos dispendiosa em termos de tempo no final do treino. O contexto, em que as atletas tinham as viagens de volta para casa no final de cada treino, e para que não perdessem mais tempo a responder a esse método, foi outro dos argumentos utilizados pela restante equipa para a não implementação desse método.



A monitorização e controlo do treino ficou então definida pela observação dos exercícios do treino e da reunião pós-treino da sessão e pré-treino da sessão seguinte e pela experiência dos elementos da equipa técnica nas diversas situações.

### **3.1.1. Sessão de Treino**

A sessão de treino tinha, por norma, uma duração de 1 hora e 30 minutos. O treino começava às 20:00 e acabava por volta das 21:30, porque tínhamos de ter em conta as viagens das atletas para terem tempo de descanso para o dia seguinte.

### **3.1.2. Aquecimento**

Como responsável pelo aquecimento propus a utilização de um dos dois métodos (FIFA 11+ e Harmoknee) já referidos na introdução, mas derivado ao contexto não tínhamos tempo suficiente que nos permitisse adotar nenhum desses protocolos. Os métodos mais utilizados foram o aquecimento dinâmico e os jogos reduzidos, dependendo dos objetivos do treino. Para tal, a minha proposta no início da época ao treinador, foi que o aquecimento dinâmico utilizado (ver tabela 10) tivesse uma estrutura baseada em:

- Exercícios de corrida;
- Exercícios de mobilização articular;
- Exercícios de capacidades coordenativas;
- Exercícios de força/pliometria;
- Exercícios de equilíbrio;
- Exercícios de velocidade.

Toda esta estrutura tinha em conta que o aquecimento não ultrapassasse os 15 minutos, sendo por vezes mais curta (cerca de 10 minutos) dependendo de se o treinador pretende-se gastar mais tempo de treino noutros exercícios da parte fundamental. Na figura abaixo vemos um exemplo de uma estrutura de um aquecimento dinâmico utilizado durante a época:

<b>Exercício</b>	<b>Duração</b>
<b>Parte 1: Corrida</b>	<b>3 minutos</b>
1. Corrida lenta	2 repetições x (cerca de 10 metros)
2. Skipping à frente	1 repetição x (cerca de 10 metros)
3. Skipping à retaguarda	
4. Rotação do quadril para fora	
5. Rotação do quadril para dentro	
<b>Parte 2: Mobilização articular</b>	<b>2 minutos</b>
6. Chuto à frente	10 repetições
7. Chuto atrás	
8. Chuto lateral cruzado	
<b>Parte 3: Capacidades coordenativas</b>	<b>2 minutos</b>
9. Bailarina	2 repetições x (cerca de 15 metros) 1 repetição cada perna/lado
10. Skipping só com uma perna alternado entre frontal e lateral	
11. Skipping só com uma perna alternado entre frontal e atrás	
<b>Parte 4: Força/Pliometria</b>	<b>2 minutos</b>
12. Walking Lunges	20 repetições
13. Agachamento com salto	10 repetições
<b>Parte 5: Equilíbrio</b>	<b>2 minutos</b>
14. Saltos frontais só com uma perna	10 repetições cada perna
15. Saltos laterais só com uma perna	
<b>Parte 6: Velocidade</b>	<b>4 minutos</b>
16. Passada larga	2 repetições (cerca de 20 metros)
17. Saída em velocidade	4 repetições (cerca de 20 metros)
18. Saídas com mudança de direção	2 repetições (cerca de 20 metros)

**Tabela 10** - Exemplo da estrutura de um aquecimento dinâmico utilizado num treino durante a temporada

Este aquecimento utilizado e definido tinha por base a experiência da equipa técnica quer a nível de exercícios utilizado. Aliado a esse conhecimento procurei utilizar uma estrutura que envolvesse alguns exercícios utilizados quer no método Harmoknee, quer no FIFA 11+. O objetivo deste aquecimento era começar com exercícios menos intensos passando para outros de maior intensidade, havendo assim uma progressão gradual na intensidade sem colocar as atletas em estado de fadiga nem reduzir as suas reservas de energia.

Quanto aos jogos reduzidos utilizados no aquecimento tinham como objetivo principal a manutenção da posse de bola, sempre com desequilíbrios numéricos (incluindo a utilização de jokers muitas vezes), variando a sua relação numérica de 3x1 até 6x5. Os espaços podiam variar conforme o foco principal do treino (força ou resistência), e na grande maioria das vezes, utilizamos a limitação do número de toques como constrangimento da tarefa.



**Figura 8** - Exemplo de um SSG 4x1 utilizado num treino durante a época



**Figura 9** - Exemplo de um SSG 5x2+3 utilizado num treino durante a época

Acima nas figuras 8 e 9 temos dois SSG implementados em contexto de aquecimento no treino.

A primeira figura (figura 8) representa um SSG de 4 jogadores contra 1 que está no meio. Este SSG foi usado num treino de terça-feira, com o foco na força. A instrução passada foi que o jogador que estava no meio permanecia dentro do quadrado durante 1 minuto contabilizando o número de interceções (quando tocasse na bola). Ao fim de 1 minuto, trocava com outro que estivesse fora do quadrado, e o objetivo era que todos passassem pelo meio. No final de irem todos ao meio, o atleta que contabilizasse menos interceções tinha um castigo. Isto permitia que os atletas tivessem um estímulo curto, de contração muscular pequena e tempos de recuperação longos.

Na segunda figura (figura 9) está representado um SSG utilizado num treino de quinta-feira (em que o foco é a resistência) em que duas equipas jogam uma contra outra. O campo (retângulo) é dividido em 2 quadrados, cada um pertencente a uma equipa. Neste exercício só podiam sair 2 jogadores da outra equipa para tirar a bola no quadrado adversário, perfazendo um jogo de 5 contra 2, deixando os restantes 3 no outro quadrado. O objetivo da equipa que tinha de tirar a bola era passar para o seu quadrado permanecendo assim com a posse de bola, o que faria com que tivessem uma recuperação ativa. O jogo aqui já era de 5 minutos sem paragens, o que implicava da parte dos atletas um estímulo longo, de contração muscular grande e tempo de recuperação curto.

Uma diferença visível, utilizadas com o objetivo de permitir uma melhor gestão do estímulo, foi o tamanho do campo, uma vez que o campo maior obriga a um estímulo mais longo.

### **3.1.3. Fundamental**

A parte fundamental do treino era da responsabilidade do treinador. No início da semana, antes do primeiro treino, ele trazia as propostas de exercícios de treino para todos analisarmos e até dar feedbacks de modo a alterar algum exercício em específico, sendo a palavra final sempre dele. No início de cada treino revíamos ainda os exercícios dessa sessão, de modo a que todos os intervenientes tivessem claro os objetivos dos exercícios.

O meu papel nesta parte do treino era maioritariamente observacional, isto

é, o treinador principal no início de cada exercício dava a instrução, e as atletas começavam o exercício. Durante o exercício, enquanto o treinador principal e o outro treinador adjunto instruíam as atletas dando feedbacks, a minha preocupação era observar o rendimento das atletas e se o exercício correspondia às expectativas a nível de performance. Toda esta observação era tida em conta na reunião pré-treino do treino seguinte. Caso o rendimento de alguma atleta fosse abaixo do esperado, ou houvesse um comportamento de descompromisso para com o treino, a intervenção era feita no final do treino, tanto pelo treinador principal como por mim.

Outra função assumida por mim nos treinos foi o treino individual das atletas. No caso de uma ou mais jogadoras ficarem de fora de algum exercício do treino, nessa altura eu ficava a fazer trabalho individual noutra parte do campo. Normalmente a maioria desse trabalho recaía sobre melhorar alguma lacuna a nível técnico específico da atleta. Outro tipo de trabalho que também fazia era o trabalho físico, sempre que identificávamos que determinada atleta poderia estar melhor preparada fisicamente.

### **3.1.4. Retorno à calma**

O retorno à calma utilizado pela equipa foram os alongamentos estáticos. Considerando o contexto inserido, este surgia como o método mais conhecido pelos restantes treinadores (incluindo o treinador principal) e ficou assim definido que seria um método rápido e eficaz de retornar à calma no final do treino.

Numa parte inicial da época era eu que os implementava, e uma vez, já mais interiorizados pelas atletas, quem assumia o controlo eram as capitãs de equipa. Este método foi adotado com o intuito de rentabilizar o tempo da sessão de treino, pois enquanto as atletas faziam os alongamentos no final, a equipa técnica podia reunir para fazer uma avaliação do treino.

## **3.2. Planeamento do jogo**

Sendo apenas a segunda época de futebol feminino, o conhecimento que tínhamos da competição, jogadoras e clubes era o que absorvemos da época

anterior. Em contexto amador, e sem grandes meios de observação neste nível de competição, tínhamos de ter como maior foco preparar o jogo em função da nossa equipa. Claro que não podíamos fazê-lo apenas centrando em nós, porque apesar de pouco, ainda tínhamos alguns conhecimentos das outras equipas.

### **3.2.1. Rotina pré-jogo**

Fosse o jogo em casa ou fora, o pretendido era estar sempre no campo 1 hora antes do jogo. Este tempo era o suficiente para as jogadoras equiparem, o treinador dar a palestra, fazer o aquecimento e retornar ao balneário para os últimos ajustes antes da chamada do árbitro para o jogo. Considerando que a maioria dos jogos foi às 15:00 de domingo, a nossa rotina era:

- 14:00: Chegada ao campo para equipar;
- 14:15: Entrada do treinador para dar a palestra;
- 14:30: Saída para aquecimento;
- 14:50: Retorno ao balneário para últimos ajustes;
- 14:55: Saída para a chamada para o jogo.

Esta rotina poderia variar exclusivamente nos dias mais frios e/ou chuvosos. Quando as condições climatéricas não fossem tão favoráveis (frio e/ou chuva), reduzíamos a palestra de 15 para 10 minutos, para aumentar o tempo do aquecimento de 20 para 25 minutos.

Nesta rotina pré-jogo as minhas funções eram:

- Preparar o aquecimento enquanto as jogadoras equipavam;
- Complementar a palestra do treinador lembrando as funções específicas de cada atleta nos esquemas táticos;
- No retorno ao balneário dar uns últimos feedbacks de motivação extra às atletas antes do jogo.

Definidas as minhas funções pré-jogo, falarei agora acerca da implementação utilizada no aquecimento. Quanto ao aquecimento, a ideia proposta ao treinador

no início da época foi que começássemos com um aquecimento dinâmico semelhante ao dos treinos, incluindo mais um bocado de interação com a bola, passando depois para uma manutenção da posse de bola (SSG), e na parte final finalização. Esta estrutura foi definida com o intuito de haver um aumento gradual da temperatura corporal, passando por um bocado de cada capacidade utilizada no jogo. O aquecimento utilizado era então o seguinte:

<b>Exercício</b>	<b>Duração</b>
<b>Parte 1: Duplas</b>	<b>4 minutos</b>
1. Passe e receção	10-15 repetições cada atleta
2. Passe longo e receção	10 repetições cada atleta
3. Passe curto (jogar a 1 toque)	30 segundos
4. Aguentar numa perna: Atirar a bola ao colega para devolver com o pé	10 repetições cada atleta 5 x (cada perna)
5. Atirar a bola ao colega para devolver com cabeceamento	5 repetições cada atleta
<b>Parte 2: Corrida</b>	<b>2 minutos</b>
6. Skipping à frente	1 repetição x (cerca de 10 metros)
7. Skipping à retaguarda	
8. Rotação do quadril para fora	
9. Rotação do quadril para dentro	
<b>Parte 3: Mobilização articular</b>	<b>1 minuto</b>
10. Chuto à frente	10 repetições
11. Chuto atrás	
12. Chuto lateral cruzado	
<b>Parte 4: Capacidades coordenativas</b>	<b>2 minutos</b>
13. Bailarina	2 repetições x (cerca de 15 metros) 1 repetição cada perna/lado
14. Skipping só com uma perna alternado entre frontal e lateral	
15. Skipping só com uma perna alternado entre frontal e atrás	
<b>Parte 5: Equilíbrio</b>	<b>1 minuto</b>

16. Saltos frontais só com uma perna	10 repetições cada perna
17. Saltos laterais só com uma perna	
<b>Parte 6: Velocidade</b>	<b>2 minutos</b>
18. Passada larga	2 repetições (cerca de 20 metros)
19. Saída em velocidade	2 repetições (cerca de 20 metros)
20. Saídas com mudança de direção	2 repetições (cerca de 20 metros)
<b>Parte 7: Manutenção da posse de bola</b>	<b>4 minutos</b>
21. Jogo reduzido 4x4 com 2 jokers	1 série de 4 minutos
<b>Parte 8: Finalização</b>	<b>4 minutos</b>
22. Remates à baliza	3 repetições cada atleta 1 x (cada pé) 1 x (melhor pé)

**Tabela 11** - Exemplo da estrutura de um aquecimento utilizado nos jogos durante a temporada

Claro que devido a constrangimentos, e outros fatores como atrasos, esta metodologia podia sofrer algumas alterações, mas de um modo geral tentamos sempre cumprir com o planeado. Um desses constrangimentos eram as condições climáticas, como já referido em cima. Quando as condições eram desfavoráveis entendemos que devíamos dar um tempo adicional ao aquecimento para preparar melhor as atletas para o jogo. Sendo assim as partes 1,2 e 3 do aquecimento descrito na tabela acima, aumentavam em 2, 2 e 1 minutos, respetivamente, perfazendo um total de 25 em vez dos 20 minutos planeados.

### 3.3. Liderança no treino/jogo

Durante toda a temporada a forma de liderança assumida pelo treinador (líder) foi democrática. O facto de já o conhecer da época passada, e ele já ser



conhecedor do meu trabalho, foi um dos motivos que ajudou na escolha deste local de estágio, porque sabia que as decisões tomadas por ele passavam pela equipa técnica toda, o que fazia reconhecer o nosso trabalho.

Na minha opinião, esta forma de atuação traz mais benefícios em relação às outras já referidas neste trabalho (autocrática e *Laissez Faire*), uma vez que reconhecem e dão importância ao nosso trabalho, o que é muito importante em contexto de estágio, porque nos permite crescer muito mais a nível pessoal do que se estivéssemos apenas a fazer tudo o que nos pedem sem perceber o porquê. Assim, o facto de podermos dar a nossa opinião, e sermos escutados faz-nos perceber os motivos pela qual devemos ou não fazer algumas coisas a partir da experiência de outras pessoas (restante equipa técnica). Noutras situações, também nos permite crescer a nível pessoal, quando vemos as nossas próprias ideias ou opiniões serem aceites e implementadas, caso haja ou não sucesso dessa implementação. Este tipo de liderança permitiu também que nos treinos eu tivesse liberdade para implementar as minhas ideias nas alturas em que ficasse responsável, como por exemplo no aquecimento. Especificando, os exercícios utilizados nesta parte inicial do treino, tinham por base a estrutura já apresentada em cima, mas se houvesse necessidade de fazer alterações, eu tinha essa liberdade para fazê-las.

Toda esta liderança já descrita em cima foi utilizada através de tomadas de decisão de forma ativa, utilizando o feedback positivo. O conhecimento que já tínhamos das atletas desde a época transata ajudou nesta decisão, pois já sabíamos que tinham preferência pelo incentivo e reconhecimento quando as coisas corriam bem, ao invés do descontentamento e da punição quando as coisas não corriam dentro do planeado. Claro que todo este método não era linear. Algumas vezes, principalmente quando sentíamos descompromisso das atletas, tínhamos de chamar a atenção mostrando o nosso descontentamento e, em casos extremos, punir os seus atos. Ainda assim no rescaldo final da época, não houve situação que merecesse da nossa parte medidas de punição da nossa parte.

Em relação aos jogos, optamos assim como nos treinos por este tipo de liderança e gestão, porque entendemos que as reações das atletas eram positivas e estávamos mais perto de atingir os objetivos desta forma que de outra.

Este tipo de liderança, quer nos treinos quer nos jogos, trouxe também como outros benefícios, o facto das atletas respeitarem o nosso trabalho, porque

percebiam a importância de cada elemento da equipa técnica em cada tarefa realizada. Este respeito e reconhecimento das atletas fez com que a relação entre cada atleta e elemento da equipa técnica fosse melhorada com o tempo, contribuindo para um ambiente positivo ao longo da época.

Na análise final da temporada chegamos à conclusão que todos estes métodos tiveram sucesso, uma vez que os objetivos propostos foram atingidos.

### **3.4. Controlo e liderança do treino/jogo**

Como em tudo na vida os imprevistos podem estar sempre presentes, e no contexto futebolístico não é diferente. Na temporada em que este estágio esteve inserido houve um contexto diferente dos outros anos que foi a pandemia do Covid-19 que afetou a população a nível mundial. Devido às consequências associadas a este vírus, a equipa foi afetada por imprevistos de atletas e elementos da equipa técnica que não iam a treinos por estarem doentes (infetados). Esta situação aumentou assim os imprevistos (doenças e outras causas) que podem acontecer durante a temporada. No entanto no início da temporada já estávamos cientes desta situação e planeamos a época de forma a que tudo corresse de maneira fluída, tendo em conta estas situações fora do normal.

Em situações de treino e/ou jogo a estrutura de controlo e liderança do treino já estava definida caso alguém da equipa técnica não estivesse presente. Então uma das minhas funções neste estágio (como treinador-adjunto), foi assumir o controlo do treino e/ou jogo na ausência do treinador. Esta situação ocorreu algumas vezes, uma vez que o treinador foi afetado pelo Covid-19 durante uma semana a meio da época (Janeiro).

Quando o treinador faltou, o planeamento decorreu de forma habitual, mas com algumas alterações. Na reunião pré-treino, mantivemos o contacto (via digital) com o treinador para ele mostrar as ideias de exercícios para o treino. Decididos os exercícios e objetivos do treino em reunião, cabia a mim e ao outro treinador-adjunto (Ricardo Vaz) coordenarmos as funções de cada um no treino. Explicando então essas funções, o outro treinador ficava encarregue do aquecimento dentro da estrutura habitual, enquanto eu montava os exercícios para o treino. Na fase fundamental do treino, o meu papel passava de observacional a interventivo,

enquanto o outro treinador-adjunto ficava com o meu papel observacional. Para que houvesse fluidez no treino, e não fugir das ideias do treinador, o meu papel como líder era também através do feedback positivo. Na parte final do retorno à calma, e como já era uma fase a meio da época, as capitãs assumiram os alongamentos, para que eu e a restante equipa técnica reuníssemos para perceber o rendimento e performance do treino.

Em relação a jogos, este tipo de imprevistos apenas aconteceu uma vez num jogo em Janeiro (quando o treinador estava com Covid-19) para a 2ª eliminatória da Taça de Portugal. Nesse jogo assumi eu também o controlo, mantendo o plano da época para jogos. Enquanto as jogadoras se equipavam, eu montei o aquecimento pré-jogo. A palestra foi na mesma dada pelo treinador (através de via digital), e depois as jogadoras saíram para aquecimento que continuou a ser dado por mim. Antes do jogo dei umas últimas palavras de incentivo e depois assumi o papel de treinador no banco. Este jogo teve transmissão online da parte do adversário, o que nos facilitou o trabalho. Durante o jogo procurei dar seguimento ao trabalho do treinador, comunicando com as atletas seguindo o perfil de líder assumido pelo treinador ao longo da época, enquanto o outro treinador adjunto se manteve em contacto com o treinador (que estava a ver o jogo online) pelo telemóvel. A comunicação entre os 3 (eu, o Filipe e o Ricardo) foi muito fluída, o que permitiu que a preparação e desenvolvimento do jogo corresse dentro do espectável. Ao intervalo, novamente de forma digital, o treinador deu a palestra e na segunda parte mantivemos o mesmo registo da primeira. O jogo correu de forma fluída e a vitória certificou que o planeamento tinha corrido bem.

Esta forma de controlo e liderança do treino e/ou jogo, foi planeada no início da época e correu dentro do espectável. O conhecimento que já tínhamos do trabalho de equipa técnica do ano anterior permitiu que os treinos corresse de maneira fluída, mesmo na ausência do treinador.

## **4. Capítulo 4**

### **4.1. Conclusões**

#### **4.1.1. Percurso pessoal**

A minha carreira como treinador iniciou na época de 2017/18 quando iniciei o estágio da licenciatura na Associação Desportiva “Os Limianos” como treinador-adjunto dos sub-13. Na mesma época também estive na equipa sénior do Futebol Clube Vizela a desempenhar funções de scouting, que na altura militava na série A do Campeonato de Portugal.

Na época seguinte tive uma pequena experiência na equipa sénior do Merelinense Futebol Clube em que ia filmar os jogos com o intuito de ajudar a equipa técnica (sem scouter) com a qual tinha trabalhado no FC Vizela na época transata.

Na época 2019/20 vinculei-me na Associação Desportiva e Cultural da Correlhã como treinador-adjunto dos sub-15 e já acompanhava a equipa sénior feminina nos jogos.

Na época seguinte em 2020/21 comecei a época em Vila Nova de Gaia, nos seniores do Valadares de Gaia Futebol Clube como scouter, com a mesma equipa técnica que tinha trabalhado em Vizela e Merelim, acabando por sair junto com eles em outubro depois da eliminação na Taça de Portugal. Estava também vinculado à ADC Correlhã, aos seniores femininos na qual desenvolvi este estágio. Em janeiro de 2021 fui convidado para fazer parte da equipa técnica dos seniores do Lank FC Vilaverdense, na qual estive até ao final do campeonato em abril, a desempenhar funções de treinador adjunto/scouter.

#### **4.1.2. Análise geral da temporada**

No contexto de objetivos e resultados, a época correu bastante bem, mas teria sido excelente se não tivéssemos tido alguns percalços. O calendário estava

planeado no formato de campeonato a duas voltas, ou seja, 18 jornadas contabilizando os jogos fora e em casa, o que correspondia a 16 jogos, visto que a série tinha número ímpar de equipas e haveria sempre uma a folgar num fim-de-semana. Infelizmente, o planeamento foi por água a baixo, quando em fevereiro o campeonato parou devido à pandemia da Covid-19 que afetou o mundo, e por questões de segurança, levou a que campeonatos não-profissionais parassem de competir. Na questão do campeonato, foi contabilizada então só uma volta (já realizada até janeiro), e ficou decidido que iriam disputar os play-offs de subida os 2 melhores de cada série e os 2 melhores terceiros lugares. A 3ª Divisão estava dividida em 9 séries (A até I), e então dividiram os play-offs de subida em 3, sendo que jogariam entre elas as séries A, B e C, as séries D, E e F, e as séries G, H e I, de acordo com a disposição geográfica. Nós militantes da série A, passamos aos play-offs de subida como melhor 3º lugar, junto com o Vitória SC e FC Famalicão “B” (vencedor e 2º da série A), Rio Ave FC, Desportivo Leça do Balio e AD Grijó “B” (1º, 2º e 3º lugar da série B), e AJEF Hernâni Gonçalves e Lusitânia Lourosa FC (1º e 2º lugares da série C). Principal objetivo atingido ficando assim nas 8 melhores equipa da zona Norte do país. Quanto ao play-off seria jogado em modo taça, a duas mãos nos quartos de final, e a uma mão nas meias e na final. O sorteio foi o mais favorável para nós, ainda assim sendo um adversário difícil, saindo a AD Grijó “B” (3º classificado da série B). O nosso maior receio era que a equipa fosse buscar jogadoras à equipa principal que militava na 2ª Divisão Nacional e já teriam outro nível. Felizmente para nós, tal não aconteceu e ganhamos 1-5 fora na primeira mão, e na segunda perdemos por 1-2 na nossa casa, aí sim já com alguns reforços por parte da equipa adversária. Passamos assim às meias-finais do play-off de subida, onde encontramos o Desportivo Leça do Balio (2º classificado da série B), que vinha de eliminar a AJEF Hernâni Gonçalves (1º classificado da série C). As meias-finais foram sorteadas para jogar na nossa casa, já a uma mão, o que à partida nos daria alguma vantagem. Depois de um percurso imaculado até à data, ultrapassando já os nossos objetivos, a motivação da equipa cresceu e criamos nós (balneário) o objetivo de subir de divisão, uma vez que estávamos a um jogo disso acontecer. Infelizmente para nós e depois de um jogo muito bom da nossa parte, as adversárias souberam explorar o nosso cansaço e aproveitaram as oportunidades para nos derrotar no prolongamento por 1-3, depois de um empate (1-1) no tempo regulamentar. O sentimento foi ainda assim de orgulho pela

excelente época que fizemos.

Já na Taça de Portugal, onde participam todas as equipas, o nosso percurso foi diferente. Na primeira eliminatória o sorteio rege-se pela disposição geográfica das equipas, e sendo assim calhou-nos a AD Ponte da Barca, um adversário nosso conhecido e teoricamente mais fraco. Como primeiro jogo da época correu bastante bem, e mesmo tendo ditado o sorteio ser fora de portas, fomos lá ganhar 1-4 e passamos assim à segunda eliminatória. Na segunda eliminatória o sorteio ditou-nos o GD Ilha, adversário de Leiria, fora de portas já em janeiro. Nesse jogo o treinador não pôde estar presente, pois tinha Covid-19, e então fui eu que assumi a equipa. Jogo incrível, ganhamos 0-1 e atingimos assim mais um objetivo da época que era elevar o nome do clube a nível nacional, passando à terceira eliminatória onde entrariam já as equipas da 1ª Divisão. O sorteio da terceira eliminatória foi fantástico, calhando o Boavista, equipa da 1ª Divisão em casa, e para uma equipa amadora era um sonho jogar contra uma equipa do topo nacional. Infelizmente para nós esse sonho foi-nos retirado, uma vez que esse jogo não se chegou a realizar devido à Covid-19, e decidiram terminar a Taça de Portugal apenas com os clubes profissionais, o que nos impediu de jogar.

Tendo em conta tudo isto, e tudo o que esperava desta época a nível de resultados e objetivos, foi uma época para recordar.

### **4.1.3. Análise crítica geral das tarefas planeadas e realizadas**

No início da temporada ficou definido que o meu papel dentro da equipa técnica seria de treinador adjunto e preparador físico. Definido este papel ficou planeado que teria algumas tarefas a realizar. Dentro dessas tarefas que me foram atribuídas tinha a responsabilidade de, em conjunto com a restante equipa técnica, planear e estruturar o treino de forma a que este tivesse a máxima eficiência, liderar e controlar o aquecimento nos treinos e jogos da equipa, dividir as tarefas com a restante equipa técnica nos treinos e jogos, liderar e controlar o treino individual das atletas que não fossem utilizadas em determinados exercícios, liderar através da tomada de decisão de forma ativa ou passiva nos treinos e jogos, refletir sobre a performance tática e rendimento da equipa nos treinos e jogos e liderar a equipa

nos treinos e nos jogos na ausência do treinador.

Aliado a estas tarefas que me foram atribuídas, definir propor mais algumas tarefas para realizar de modo a poder ter um papel melhor dentro da equipa técnica. As melhorias propostas por mim, e como teria um papel definido de preparador físico e o controlo do aquecimento nos treinos e jogos da equipa, foram a implementação de um dos dois protocolos de aquecimento mais conhecidos no futebol, ou seja o FIFA 11+ e o Harmoknee, com o intuito de melhorar o rendimento da equipa quer nos treinos quer nos jogos, e a implementação do método da PSE para uma melhor monitorização das cargas nos treinos. Ambas as minhas propostas foram rejeitadas, o que fez com que eu tivesse de trabalhar de acordo com as ideias dos líderes (treinador principal e presidente). O meu objetivo com estas propostas foi de melhorar a qualidade do meu trabalho com propostas já descritas acima no relatório, podendo aprofundar mais estes dois temas que fariam com que a minha experiência tivesse sido mais rica no estágio.

Ainda assim, mesmo com as propostas rejeitadas, as tarefas atribuídas no estágio permitiram que tivesse outras experiências com uma responsabilidade mais acrescida pela qual ainda não tinha experienciado.

Dentro das tarefas planeadas, todas elas foram realizadas. Desde logo começando pelo planeamento do treino em conjunto com a equipa técnica fez-me sentir que tinha um papel importante em que a minha opinião era avaliada e se fosse válida poderia ser executada em contexto de treino. Isto permitiu-me também perceber quando estava errado pois pude vivenciar exercícios propostos por mim para o treino que não tinham o rendimento expectável. Ainda assim no geral essa aprendizagem foi positiva e consegui obter bastante aprendizagem de exercícios que desconhecia e compreender os objetivos e propósitos pela qual eram utilizados, podendo implementá-los num contexto futuro como treinador principal. Também dentro ainda deste planeamento, o facto de estar por dentro da estruturação de uma sessão de treino, ajudou-me a compreender como podem ser estruturadas para também implementar de acordo com as minhas ideias no futuro.

O facto de ter o controlo do aquecimento, quer nos treinos quer nos jogos, fez-me perceber a importância, através também da experiência das atletas da época anterior (que não tinham preparador físico), do planeamento de um aquecimento estruturado com um objetivo e o aumento do rendimento das atletas nos treinos e jogos. Os feedbacks recebidos das atletas durante a temporada

acerca dos aquecimentos foram positivos, revelando a maioria que se sentia mais preparada para o jogo através do aquecimento utilizado por mim.

Em questões de divisão de tarefas nos treinos, a época foi muito positiva e os treinos decorreram com fluidez, uma vez mais demonstrando que o bom planeamento pré-treino faz a diferença para que o rendimento das atletas nos exercícios seja o melhor. Isto permitiu-me também, através do conhecimento da estrutura e dos objetivos do treino devido ao planeamento pré-treino, entender e saber avaliar as performances das atletas quando a minha tarefa nos exercícios era observacional. Nos exercícios em que algumas atletas não eram utilizadas, e conhecendo as suas lacunas, aproveitava esse tempo para treinos individuais de encontro aos objetivos que a equipa técnica pretendia que a atleta ou atletas melhorassem.

Outra questão também muito positiva do estágio foi a liderança nos exercícios em que utilizava uma tomada de decisão ativa através do feedback positivo, conseguia obter resultados de performance mais positivos das atletas do que quando o tipo de gestão era através de uma tomada de decisão passiva, punindo as atletas pelos seus erros.

Por último a liderança dos treinos e jogos na ausência do treinador também correram dentro do expectável e foi excelente perceber que o rendimento das atletas não foi afetado, assim como as dinâmicas do treino e do jogo quando isso aconteceu.

#### **4.1.4. Pontos fortes do estágio**

Como primeiro ponto forte deste estágio tenho de destacar desde logo a confiança da direção e da equipa técnica no meu trabalho. Esta confiança demonstrada, principalmente pela equipa técnica com a qual tive mais contacto, permitiu desde logo que a minha importância dentro do grupo de trabalho fosse reconhecida e com isso permitiu-me ganhar mais experiência num contexto sénior, ainda por cima num ambiente com a qual tinha muito pouco contacto, como foi o caso do futebol feminino.

De destacar também a aprendizagem do planeamento da temporada, em que temos de atribuir as tarefas a diferentes indivíduos e sem um bom



planeamento e trabalho de cada um nessas tarefas, a época tem tudo para correr de forma indesejada. É essencial que cada elemento saiba as funções que vai desempenhar.

Outro ponto forte foram as tarefas que me foram atribuídas, desempenhando dois papéis dentro da equipa técnica (treinador-adjunto e preparador físico), que me permitiram compreender o trabalho que cada um destes elementos deve fazer para que num futuro, quando assumir uma equipa como treinador, possa perceber melhor os seus papéis dentro da equipa técnica.

O facto de ter o controlo de diversas tarefas dentro do treino tais como o aquecimento, treinos individuais e observação de exercícios, ajudou-me também a compreender os objetivos de cada exercício e como devem ser estruturados para tirar o melhor rendimento de cada atleta de acordo com o objetivo geral do treino.

Para concluir a experiência de líder na ausência do treinador também foi um ponto forte porque me ajudou a estar mais preparado no futuro, vivenciando as sensações e como devo liderar, quando tiver a oportunidade de ser o treinador de uma equipa.

#### **4.1.5. Pontos fracos do estágio**

Pontos fracos do estágio tenho de ressaltar a reticência, quer por parte da direção quer da parte da equipa técnica, em introduzir novos métodos de monitorização do treino, como os propostos por mim (PSE e protocolos de aquecimento FIFA 11+ e Harmoknee). O facto de haver uma dúvida em implementar estes métodos, que a ciência comprova como eficazes, não permite que o clube possa evoluir.

Outro ponto fraco do estágio, tenho de considerar o contexto amador do clube, que militando num campeonato a nível nacional e mesmo apesar de todos os esforços para que a época corra da melhor forma, deve estar melhor preparado e mais exposto a novas metodologias para que haja uma consequente evolução do nível da equipa.

Por último, o facto das dificuldades económicas do clube que não permitem que as condições sejam melhores, sendo este um contexto amador e ainda assim a nível nacional. Exemplificando, o facto das atletas não terem apoios não permite

que o clube possa evoluir em termos de melhoria de qualidade das atletas, por exemplo aliciando atletas de melhor qualidade a vir para o clube, nem conseguindo cativar as melhores de forma a permanecerem no clube, uma vez que com os objetivos propostos, as atletas que pretendem outros objetivos tendem a procurar outros clubes que almejam algo mais.

#### **4.1.6. Oportunidades criadas**

Em termos de oportunidades este estágio foi excelente, já que através das funções assumidas permitiu-me ter importância dentro da equipa, o que deu visibilidade ao meu trabalho, e devido ao sucesso final da época, o meu trabalho pode ser reconhecido, quer dentro da equipa e clube, quer pelas pessoas que o acompanhavam de perto.

Permitiu-me também criar oportunidades a nível de conhecimento devido às interações que tive ao longo da época.

Outras oportunidades que foram criadas durante a época foram as de ver o meu trabalho nos treinos e jogos ser correspondido com uma boa performance por parte das atletas, o que me permitiu perceber e aprender a estar dentro de uma equipa técnica num contexto sénior e feminino.

Todas estas oportunidades permitiram que o meu crescimento fosse superior, uma vez que estava inserido dentro da equipa técnica desempenhando funções inseridas no treino e liderando exercícios, e até a equipa na ausência do treinador, em comparação com outros contextos de estágio em que as funções atribuídas são de menor importância e de carácter apenas observacional.

#### **4.1.7. Ameaças verificadas**

Como ameaças verificadas tenho de ressaltar mais uma vez o contexto amador que fez com que tivéssemos de nos adaptar, não podendo muitas vezes implementar ideias ou objetivos porque não tínhamos condições para isso. Também de ressaltar a reticência de sair da zona de conforto na proposta de implementação de novas ideias de forma a evoluir, que por parte da equipa técnica, quer por parte da direção, fez com que o conteúdo e a experiência do estágio não

tenham sido ainda melhores.

Por último, tenho de expor também o facto de ser um contexto de futebol feminino, que ainda fosse um contexto diferente e bom para novas aprendizagens, é um contexto ainda em evolução e que não dá grande visibilidade aos treinadores seja a nível regional, seja a nível nacional.

## Bibliografia

- A. C. Gomes. (2008). Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. In *Porto Alegre: Artmed* (Vol. 1999).
- Alexiou, H., & Coutts, A. J. (2008). *A Comparison of Methods Used for Quantifying Internal Training Load in Women Soccer Players*. 320–330.
- Ali, D. S. K. S. (2019). The Difference of Cardiovascular Endurance between Soccer Players and Handball Players. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 6(3), 5341–5346. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v6i3.01>
- Alves, M., Oliveira, A., Paes, M., & Stefanello, J. (2022). *Psychological aspects of soccer and futsal players: A systematic review*. (April). <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2022.v29.n1.4>
- Anderson, L., Orme, P., Di Michele, R., Close, G. L., Morgans, R., Drust, B., & Morton, J. P. (2016). Quantification of training load during one-, two- and three-game week schedules in professional soccer players from the English Premier League: implications for carbohydrate periodisation. *Journal of Sports Sciences*, 1250–1259. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1106574>
- Argimon, I. D. L., Palma, C. C., Boaz, C., Daldon, K. A., Argimon, I. I. D. L., & Ipiranga, A. (2006). *Técnicos de futebol e a prática da psicologia no esporte (2006) \**. 1–16.
- Ascensão, A., Magalhães, J., Oliveira, J., Duarte, J., & Soares, J. (2003). Fisiologia da fadiga muscular. Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de fadiga de origem central e periférica. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2003(1), 108–123. <https://doi.org/10.5628/rpcd.03.01.108>
- Baker, J., Wilson, S., Johnston, K., Dehghansai, N., & Baker, J. (2020). *Talent Research in Sport 1990 – 2018: A Scoping Review*. 11(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607710>
- Barrett, S., McLaren, S., Spears, I., Ward, P., & Weston, M. (2018). The Influence of Playing Position and Contextual Factors on Soccer Players' Match Differential Ratings of Perceived Exertion: A Preliminary Investigation. *Sports*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.3390/sports6010013>
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C.,

- ... Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161–170. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208>
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 1–11.
- Carling, C., Lacombe, M., McCall, A., Dupont, G., Le Gall, F., Simpson, B., & Buchheit, M. (2018). Monitoring of Post-match Fatigue in Professional Soccer: Welcome to the Real World. *Sports Medicine*, 48(12), 2695–2702. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0935-z>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, (2ª Edição), 13–30.
- Carvalho, J., Assunção, L., & Pinheiro, V. (2009). A importância do treino das capacidades coordenativas na infância. 132, 5. Retrieved from <https://pt.scribd.com/document/166271536/A-importancia-do-treino-das-capacidades-coordenativas-na-infancia>
- Casamichana, D., Suarez-Arrones, L., Castellano, J., & Román-Quintana, J. S. (2014). Effect of number of touches and exercise duration on the kinematic profile and heart rate response during small-sided games in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 113–123. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0039>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00348>
- Claudino, J., Costa, I., Teixeira, P., Ribeiro, R., & Pussield, G. (2008). *Artigo Original Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de Artigo Original*. 01(1), 11–19.
- Clemente, F. M. (2022). *Pequenos jogos para treinar em grande: um guia completo para o futebol* (Prime Book). Retrieved from <https://www.primebooks.pt/produto/pequenos-jogos-para-treinar-em-grande-9>
- Clemente, F., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., ... Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. In *Biology of Sport*. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.110748>

- Coelho, B. H., Lavorato, V. N., Carvalho, F. M., & Silva, D. C. (2012). Revista Brasileira de Futsal e Futebol ISSN 1984-4956. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(13), 187–198.
- Cossio-Bolaños, M., Vidal-Espinoza, R., Albornoz, C. U., Portella, D. L., Vega-Novoa, S., Mendez-Cornejo, J., ... Gomez-Campos, R. (2021). A systematic review of intervention programs that produced changes in speed and explosive strength in youth footballers. *European Journal of Translational Myology*, 31(3). <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.9692>
- David, C., & Julen, C. (2015). The Relationship between Intensity Indicators in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Human Kinetics*, 46(1), 119–128. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0040>
- Delgado-gosa, J. C., Parra-, S., Ayala, F., Caldero, A., Pomares-noguera, C., Herna, S., & Lo, A. (2017). *Acute Effects of Three Neuromuscular Warm-Up Strategies on Several Physical Acute Effects of Three Neuromuscular Warm-Up Strategies on Several Physical Performance Measures in Football Players*. (January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169660>
- Duarte, E. R., & Barbosa, A. (2019). *Talento esportivo: análise da produção científica internacional e brasileira*. (September).
- Enes, A., Oneda, G., Alves, D. L., Palumbo, D. de P., Cruz, R., Moiano Junior, J. V. M., ... Osiecki, R. (2020). Determinant Factors of the Match-Based Internal Load in Elite Soccer Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1710445>
- Ericsson, K. A. (2013). Training history , deliberate practice and elite sports performance : an analysis in response to Tucker and Collins review — what makes champions ? *Sports Medicine*, 47(9), 2013–2016.
- FIFA. (2014). *The “11+” Manual*.
- FIFA. (2021). *FIFA Foundation Activity Report*. (July).
- Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., ... Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 109–115.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, (8), 19–27.
- Garganta, Júlio. (1997). *Modelação Táctica Do Jogo De Futebol*. 318.
- Garganta, Júlio. (2007). O Ensino Dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas

- E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27.  
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Garganta, Júlio. (2015). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. 1–6.
- Garganta, Júlio, Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, (August 2015), 199–263.
- Gidu, D. V., Ene-Voiculescu, V., Ene-Voiculescu, C., Cazan, F., Georgescu, A. A., Levonian, R.-M., ... Georgescu, A. D. (2021). Motivation Assessment for Professional and Amateur Female Soccer Players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(4), 568–578.  
<https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/498>
- Gökkurt, K., & Kivrak, A. O. (2021). The Effect of High Intensity Interval Training During Eight Weeks on Speed, Agility, and Acceleration in U19 Soccer Players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(8), 2390–2395.  
<https://doi.org/10.53350/pjmhs211582390>
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). Leadership styles in sport. In *Assessing leadership styles of coaches and testing the augmentation effect in sport* (pp. 2–24). Retrieved from <https://hdl.handle.net/1822/26923>
- Gonza, I. (2019). *How many leaders does it take to lead a sports team? The relationship between the number of leaders and the effectiveness of professional sports teams*. 1–22.
- Guimarães, M., & Paoli, P. (2011). O treinamento técnico por posição no futebol: as especificidades na percepção dos técnicos de categorias de base do futebol mineiro. *Rev Bras Futebol*, 04(1), 128–139.
- Haleva, Y., & Meckel, Y. (2020). The Effect of Basic Technical Training on Performance Capabilities of Young Soccer Players. *Advances in Physical Education*, 10(01), 19–30. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.101003>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Hammami, A., & Bouhlel, E. (2017). *Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis MOST DEMANDING PASSAGES OF PLAY-FOOTBALL* View

- project determination of fatmax and crossover point View project.* 1–25.  
Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/320196540>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047.  
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36(June 2017), 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Kelly, D. M. (2021). *QUANTIFICATION OF SEASONAL TRAINING-LOAD IN ELITE ENGLISH PREMIER LEAGUE SOCCER PLAYERS A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Liverpool John Moores University for the degree of Doctor of Philosophy April 2021.* (April).
- Kiani, A., Hellquist, E., Ahlqvist, K., Gedeborg, R., & Byberg, L. (2010). Prevention of Soccer-Related Knee Injuries in Teenaged Girls. *Arch Intern Med*, 170, 43–49. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.289>
- Malik, S. Z., Saleem, M., & Naeem, R. (2016). *EFFECT OF LEADERSHIP STYLES ON ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR IN EMPLOYEES OF TELECOM SECTOR IN PAKISTAN.* 54(2), 385–406.
- Marcora, S. M. (2009). Commentaries on Viewpoint: Perception of effort during exercise is independent of afferent feedback from skeletal muscles, heart, and lungs [5]. *Journal of Applied Physiology*, 106(6), 2064. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00367.2009>
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2007). *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, & Human Performance* (6ª Edição; Lippincott Williams & Wilkins, Ed.).
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2011). *Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano.* (7ª Edição; Guanabara Koogan, Ed.). Retrieved from <https://www.amazon.com.br/Fisiologia-Exercício-Nutrição-Energia-Desempenho/dp/8527718162>
- Nascimento, J., Gaion, P., Nakashima, F., & Vieira, L. (2010). *Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo.* 18(4), 45–53.



- Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-Up and Performance in Competitive Swimming. *Sports Medicine*, 44(3), 319–330. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0117-y>
- Oldra, M. D., Deparis, M. N., & Nez, E. de. (2020). A FORMAÇÃO DE ATLETAS TORNA UM CLUBE VENCEDOR NAS FINANÇAS E NOS CAMPOS? *Revista Panorâmica – ISSN 2238-9210*, 73–93.
- Paskalis, P. R., Wati, I. D. P., & Rubiyatno, R. (2022). Survey of Differences In Endurance Levels of Soccer Players with Various Positions. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 12–22. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i1.415>
- Raposo, A. V. (2019). *Planeamento do Treino Desportivo*.
- Ribeiro, C., Gomes, A. R., Simões, C., & Resende, R. (2016). Liderança , Satisfação e Perceção de Rendimento Desportivo: Estudo com Atletas Seniores. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, (June), 72–86.
- Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Carretero, M., Martín, V., Hernández, D., & Nakamura, F. Y. (2018). Soccer Small-Sided Games Activities Vary According to the Interval Regime and their Order of Presentation within the Session. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 167–175. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0168>
- Santos, A. (2015). *Seleção Nacional: uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*.
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol - Do treino à competição*.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., & Clemente, F. M. (2018). *Small Sided Games in soccer-A Systematic Review Running title: Soccer literature review 5*.
- Silva, A. S. R., Santhiago, V., & Gobatto, C. A. (2006). Compreendendo o overtraining no desporto: da definição ao tratamento. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2006(2), 229–238. <https://doi.org/10.5628/rpcd.06.02.229>
- Silva, J. (2007). *Fadiga e Recuperação no Futebol Análise do impacto fisiológico e funcional do Jogo Formal de*. (May), 1–160. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/40005776>
- Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a

- specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*.  
<https://doi.org/10.1186/s40798-015-0006-z>
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*.
- Silva, R., Camões, M., Barbosa, A., Badicu, G., Nobari, H., Bernardo, A., ...  
Clemente, F. M. (2021). Relationship between training load and match running performance in men's soccer. *Journal of Men's Health*, 17(4), 92–98.  
<https://doi.org/10.31083/jomh.2021.082>
- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). José Soares António Natal C. Rebelo. *Fisiologia Do Treinamento No Alto Desempenho Do Atleta de Futebol*, 91–106.
- Soriano-Maldonado, A., Romero, L., Femia, P., Roero, C., Ruiz, J. R., & Gutierrez, A. (2014). No A learning protocol improves the validity of the Borg 6-20 RPE scale during indoor cycling. *International Journal of Sports Medicine*, 35, 379–384.
- Sousa, M., Dias, P., & Alves, L. (2003). zerozero.pt. Retrieved from  
[https://www.zerozero.pt/equipa.php?id=6293&epoca\\_id=148](https://www.zerozero.pt/equipa.php?id=6293&epoca_id=148)
- Steele, J., Fisher, J., McKinnon, S., & McKinnon, P. (2016). Differentiation between perceived effort and discomfort during resistance training in older adults: Reliability of trainee ratings of effort and discomfort, and reliability and validity of trainer ratings of trainee effort. *Journal of Trainology*, 6(1), 1–8.  
[https://doi.org/10.17338/trainology.6.1\\_1](https://doi.org/10.17338/trainology.6.1_1)
- Stevens, T. G. A., de Ruiter, C. J., Twisk, J. W. R., Savelsbergh, G. J. P., & Beek, P. J. (2017). Quantification of in-season training load relative to match load in professional Dutch Eredivisie football players. *Science and Medicine in Football*, 1(2), 117–125. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1282163>
- Suarez-Arrones, L., Lara-Lopez, P., Torreno, N., de Villarreal, E. S., Di Salvo, V., & Mendez-Villanueva, A. (2019). Effects of strength training on body composition in young male professional soccer players. *Sports*, 7(5).  
<https://doi.org/10.3390/sports7050104>
- Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P. J., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., ... Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro*, 15(3), 657–668.
- Thapa, R. K., Clemente, F. M., Moran, J., Garcia-Pinillos, F., Scanlan, A. T., & Ramirez-Campillo, R. (2022). Warm-up optimization in amateur male soccer players: A comparison of small-sided games and traditional warm-up routines

- on physical fitness qualities. *Biology of Sport*.  
<https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.114286>
- Tojo, Ó. (2018). A evolução do treino e a relação entre as dimensões de rendimento. *Fpf 360*, pp. 65–73. Retrieved from <http://www.fpf.pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/14373>
- Topa, G. (2019). *behavioral sciences Leadership and Motivational Climate : The Relationship with Objectives , Commitment , and Satisfaction in Base Soccer Players*. <https://doi.org/10.3390/bs9030029>
- Valvassori, J. A., Hernandez, J. A. E., & Voser, R. C. (2016). *A liderança no futebol*. (May).
- Wallace, J. L., & Norton, K. I. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 223–228.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.016>
- Weineck, J. (2003). *Treinamento Ideal* (9ª Ed.; Manole, Ed.).