



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO:  
IMPACTO DO TREINO NO PERCURSO DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA  
DESENVOLVIDO NO SPORT CLUBE VIANENSE - FUTEBOL**

Tiago Barros Cristino

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professor Doutor António Barbosa

Melgaço, dezembro de 2021



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior  
de Desporto e Lazer

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO:  
IMPACTO DO TREINO NO PERCURSO DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA  
DESENVOLVIDO NO SPORT CLUBE VIANENSE - FUTEBOL**

Tiago Barros Cristino

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação:

Professor Doutor António Barbosa

Melgaço, dezembro de 2021

Cristino, Tiago Barros

Relatório de Estágio; Orientador Professor Doutor António Barbosa – Relatório final de estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Futebol, Treino Desportivo, treino de guarda-redes, PSE, análise e observação do jogo



# AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor António Barbosa, por ter aceitado o desafio de ser orientador de estágio, por ter disponibilizado o seu tempo e conhecimento.

Aos meus pais, namorada e amigos, aos professores que me acompanharam neste ciclo de 5 anos entre a licenciatura e mestrado e que me acompanharam nesta fase tão importante da minha vida.

Ao clube Sport Clube Vianense, na sua pessoa Rui Pedro Silva - presidente, Miguel Mota, Guilherme Matos, Nuno Silva, Pedro Vilela como equipa técnica, Pedro Cruz e Vítor Gramoso como coordenadores do clube que me abriram e mantiveram as portas abertas do clube.

Aos atletas que me apoiaram incondicionalmente na entrada do grupo de uma forma muito facilitada.



# RESUMO

Este relatório surge no âmbito da realização do estágio integrado no mestrado em Treino Desportivo tendo em conta a obtenção do grau de mestre, correspondente ao requisito de realização do 2º ano deste mesmo ciclo de estudos.

O objeto de estudo do estágio foi acompanhar, observar e apoiar na conceção do planeamento semanal, observação e análise de rendimento próprio e do adversário, realização de questionário de saúde e bem-estar, treino específico de guarda-redes.

Com este estágio desenvolvi aptidões referentes à preparação e realização de um ciclo referente a uma época numa organização que se encontrava a participar num campeonato com ambições profissionais.

As minhas tarefas durante o decorrer da época foram diversas, começando pela parte do acompanhamento do esforço individual dos atletas através da escala subjetiva de esforço, passando pela análise e observação de rendimento próprio e dos adversários, terminando na tarefa de treino de guarda-redes, com estas tarefas aumentei o leque de conhecimentos que tinha relativos ao processo de treino uma vez que todas estas vertentes complementam o trabalho desenvolvido durante a época.





## ABSTRACT

This report appears in the context of the completion of the internship integrated in the master's in sports training, considering the attainment of master's degree, necessary for the requirement of completing the 2<sup>nd</sup> year of this same cycle of studies. The object of study of the internship was analyze, observe, and support the conception of the weekly training having in account the previous and the next game with the observation going both ways, from the own team as well the opponent's team. Develop and carry out a health and well-being questionnaire, as well as specific training for goalkeepers. With this internship I developed skills related to the preparation and realization of a training cycle referring to an era in an organization that was participating in a competition with professional ambitions. My tasks during the season were diverse, starting with the monitoring the individual effort of the athletes through perceptive scale of effort, going through the analysis and observation of my team and the opponent's performance, ending with the goalkeeper training task, with these tasks I increased the range of knowledge I had regarding the training process since all these aspects complement the work developed during a football season.



## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	5
RESUMO.....	7
ABSTRACT .....	9
Capítulo 1 .....	12
1. Introdução .....	12
1.1 Princípios táticos.....	13
1.2 Caracterização fisiológica da modalidade.....	14
1.3 Fadiga e recuperação .....	14
1.3.1 Escala subjetiva de esforço .....	14
1.3.2 Monitorização de carga do treino.....	15
1.4 Lesões - prevenção e recuperação.....	17
1.5 Liderança, motivação e talento desportivo.....	18
1.5.1 Liderança.....	18
1.5.2 Motivação .....	18
1.5.3 Detecção e potenciação de talentos desportivos .....	19
Capítulo 2.....	22
2. Tarefas desenvolvidas na duração de estágio:.....	22
3. Caracterização de um microciclo padrão .....	27
4. Caracterização do contexto (Sport Clube Vianense) .....	28
5. Intervenção treino/jogo.....	33
6. Conclusões .....	34
7. Referências bibliográficas .....	37

# Capítulo 1

## 1. Introdução

### 1.1 Caracterização da modalidade – futebol

O futebol sendo o gerador de maior impacto na cultura desportiva em Portugal, torna-se “impossível” deixar passar a oportunidade de investigar cada vez mais aquele que é o fenómeno que gera milhões em termos financeiros e movimenta milhões de pessoas em diferentes dimensões de estruturas e de níveis de competição. [1]

Deve-se perceber, para começar, que o futebol se caracteriza por duas equipas, condicionadas pelo cumprimento de um regulamento que ambas as equipas seguem com o objetivo de vencer, existindo assim associado, uma necessidade de relações de cooperação e oposição em função do objetivo do jogo. [1]

De forma a dar início à investigação deve-se compreender também todos os princípios e conceitos associados à modalidade.

No decorrer do jogo estes princípios são aplicados e levados a gerar uma aleatoriedade que requer dos jogadores uma permanente atitude estratégico-tática, esta atitude, a tomada de decisão e respetiva qualidade vem do conhecimento que o atleta tem do jogo, sendo por isso muito importante a formação dos atletas nos princípios básicos oferecendo as ferramentas certas para tomar as melhores decisões nos momentos certos [1]

Com o passar dos anos, a dimensão tática tem sido cada vez mais fundamental. A execução de uma tomada de decisão e controlo do jogo com e sem bola é cada vez mais vital no processo do jogo, para tal deve-se entender que o processo de inovação dando espaço a metodologias trazidas por paradigmas sistemáticos. Quando jogadores com baixo nível de “*skills*”, mas com elevado entendimento tático conseguem jogar, nesse sentido avalia-se a compreensão do jogo através do questionamento “o que fazer” e “como é que se faz”, através deste conhecimento organizado e estruturado que representa os parâmetros cognitivos de identificação de atletas de qualidade. Para que esse processo esteja tão bem delineado deve-se ao facto de na literatura se abordar

alguns princípios táticos que tem vindo a tornar-se peça essencial na uniformização da performance [2]

## 1.1 Princípios táticos

Por princípios táticos define-se um conjunto de normas que ajudam os atletas a atingir de forma rápida, um vasto leque de soluções táticas para os problemas que surgem dos constrangimentos associados ao jogo, tais como a posição da bola, o adversário, a competição em vigor, o objetivo em termos competitivos quer do jogo (a eliminar ou competição continua), etc... [3]

Apesar de se ter encontrado diferentes denominações para mencionar os princípios táticos percebe-se uma ligação em volta de três nomenclaturas que relacionam a organização tática dos jogadores e o jogo, estas são: princípios gerais, operacionais e fundamentais.

Os princípios gerais adquirem esta nomenclatura uma vez que são comuns as diferentes fases do jogo e aos outros princípios, estando plasmados em três conceitos que são (i) não permitir inferioridade numérica, (ii) evitar igualdade numérica, (iii) procurar criar superioridade numérica.

Os princípios operacionais estão associados a comportamentos e atitudes divididas em fases do jogo, defesa e ataque. Na defesa (i) anular situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza, (v) reduzir o espaço de jogo do adversário. No ataque (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar na baliza adversaria.

Princípios fundamentais são, segundo a literatura, regras que orientam ações das equipas nas duas fases do jogo (defesa e ataque), de forma a criar desequilíbrios nas equipas adversarias, estabilizar a organização da própria equipa e intervir de forma a melhor definir o “centro do jogo”, sendo este um conceito associado à localização em circunferência dos atletas em redor da bola tendo por base uma distancia que pressupõe a interferência ou não do atleta que se encontra mais perto ou mais longe da respetiva distancia. Os quatro princípios que se encontram na literatura, no que toca à componente defensiva são (i) contenção, (ii) cobertura defensiva, (iii) equilíbrio e (iv) concentração. Quanto ao ataque existe (i) penetração, (ii) mobilidade, (iii) cobertura ofensiva e (iv) espaço. [3]

Seguindo a linha de pensamento destes princípios as equipas acabam por ter capacidade de resolver problemas e criar espaços através da dinâmica que representa com o movimento exigido nas diferentes fases do jogo. [2]

## **1.2 Caracterização fisiológica da modalidade**

A complexidade do ponto de vista fisiológico tem sido alvo de cada vez mais interesse da área da investigação uma vez que a tipologia de esforço tem uma grande diversidade e que, em termos metabólicos acabam por apelar às diversas fontes energéticas disponíveis. Devido ao vasto leque de demandas do jogo tendo em conta a intensidade e variabilidade de esforços o treino deve privilegiar aspetos tao distintos como o desenvolvimento de força explosiva, velocidade, resistência aeróbia e resistência anaeróbia. [4]

Investigações relacionadas com as vias energéticas e valores evidenciados por jogadores de elite durante um jogo, levaram a conclusão de que a via aeróbia suportada pelo metabolismo oxidativo era a via de maior ação sendo que, a distância media total percorrida durante uma partida de 90min ronda os 11km o que vem reforçar a necessidade de uma boa preparação aeróbia. [4]

## **1.3 Fadiga e recuperação**

Após a investigação ao rendimento através das vias energéticas, associado a este tópico, deve-se claramente abordar uma das consequências do treino, ou seja, a fadiga, ela tem-se revelado como um dos tópicos centrais na investigação da fisiologia do exercício. Uma das principais características do sistema neuromuscular é a sua capacidade adaptativa cronica, uma vez que quando sujeito a um estímulo como a imobilização, o treino ou perante envelhecimento, pode adaptar-se às exigências funcionais. Consegue também adaptar-se às alterações agudas, associadas a frequência de treino prolongada ou intenso, habitualmente referida como fadiga muscular. A incapacidade do musculo esquelético gerar elevados níveis de força muscular ou manter esses níveis no tempo designa-se por fadiga neuromuscular. [5]

### **1.3.1 Escala subjetiva de esforço**

A possibilidade de controlar e monitorizar as cargas de treino têm sido aspetos muito importantes na eficácia do treino, particularmente em desportos de equipa onde se procura aplicar uma carga externa similar para todos os membros da equipa, uma vez que são utilizados inúmeros exercícios de grupo. Fatores como nível de fitness, lesões, doença, condições atmosféricas e fatores psicológicos individuais do atleta podem influenciar a carga interna. Consequentemente torna-se cada vez mais importante monitorizar a carga interna para assegurar que o atleta recebe o estímulo indicado individualmente. [6][7]

A carga externa é caracterizada pela carga imposta pelo sistema do treino ou pelas características competitivas do desporto, tais como, distancia percorrida, número de sprints e velocidade máxima atingida por atletas, estes dados podem ser monitorizados por sistemas de GPS.

A carga interna é a resposta fisiológica do atleta às cargas aplicadas ao atleta e pode ser determinada por intensidade e volume, comumente referida por escala subjetiva de esforço (RPE). [7]

### **1.3.2 Monitorização de carga do treino**

Jogos reduzidos são exercícios bastante utilizados de forma a reproduzir a resposta fisiológica, física e técnico/tática de um jogo de futebol. A aplicação de campos de reduzida dimensão, com número limitado de atletas e com a adição de constrangimentos como balizas de dimensões diferentes, número de toques na bola. [8]

A expectativa com uma aplicação ajustada dos jogos reduzidos associado ao regime de treino deve aumentar a probabilidade de otimizar o processo de treino e obter benefícios na performance do atleta. [9]

Jogos reduzidos são usados para promover novas “*affordances*” e para ajustar a complexidade tática para o objetivo principal do treinador, melhorando a tomada de decisão dos jogadores. De facto, pequenas variações nestes jogos podem promover mudanças significativas no comportamento do atleta, resultando assim em mudanças globais na intensidade do exercício.[10]

A quantificação de carga aplicada é um procedimento importante de forma a ajustar o estímulo aplicado nos atletas de forma a simular situações similares ao jogo, ela pode ser classificada como sendo carga externa, que representa

medidas derivadas da posição da informação ou medidas de unidade inercial e pode ser definido como demandas físicas impostas durante a sessão de treino ou cenário de jogo, ou interna, que representa a resposta biológica do jogador para uma carga externa imposta. [11]

O treinador tem como uma das principais preocupações a intensidade do treino aplicado tendo em conta a periodização anual do treino. Em desportos como o futebol, a intensidade do exercício pode variar com os constrangimentos aplicados. [12]

Monitorizar a carga do treino pode ser fundamental para reduzir o risco de lesão, otimizando a performance e obtendo uma ideia geral de como o estímulo diferencial da semana varia das demandas do jogo. No contexto de futebol, a carga do treino tem sido extensivamente usada para identificar situações de risco de lesão.[11] .

No seguinte estudo [11] com uma amostra de 27 atletas profissionais, da mesma equipa, participantes na primeira liga portuguesa, concluiu-se que o ratio de treino/jogo tende a variar entre -2 a 4 A.U. considerando a medição de carga externa, no entanto, esses ratios dependem no numero de sessões de treino por semana.

Dados recolhidos em [8] em 10 atletas u19, pertencentes a mesma equipa a competir no campeonato nacional, concluiu-se que jogos com 5vs5 podem ser reprodutores entre sessões em termos de distância total e carga do atleta, mas não em termos de distancia corrida. No aspeto da variação entre sessões, a carga do atleta e a variável mais estável considerando mudanças moderadas na distância total e a distância de corrida entre sets. Um aumento no tempo de recuperação entre sets pode promover uma recuperação total para estabilizar a performance durante os sets.

No estudo de [9], com uma amostra de 10 jogadores de futebol amador, antes do estudo começar, todos os procedimentos foram explicados e chegou-se à conclusão que, sets mais curtos contribuíram para um aumento significativo de TD e RD dos jogadores e manutenção de escala subjetiva de esforço em comparação com sets mais longos.

Conclui-se então que a monitorização da carga e a aplicação de jogos reduzidos podem trazer benefícios em diversos aspetos tendo em conta o contexto do jogo, quer técnico-táticos como de resposta cardiorrespiratória,



constrangimentos aplicados de diversas formas podem aumentar ou diminuir a intensidade do exercício e aproximar ou afastar do que se pressupõe do que vai ser o jogo. Deve-se também ter em atenção a carga necessária em distância de sprints uma vez que em terrenos reduzidos não se atingem comprimentos de valor aproximado ao contexto de jogo. Uma necessidade de prevenção de lesões também está em causa sendo assim necessário saber a carga a que o atleta está exposto durante a semana, adicionando a carga exposta no decorrer do jogo e assim planear a semana com esses pressupostos somados.

#### **1.4 Lesões - prevenção e recuperação**

Monitorização de lesões promove o desenvolvimento e implantação de estratégias de prevenção de lesões em ambientes desportivos, onde o objetivo é reduzir o máximo o impacto ou a própria existência de lesões e maximizar a performance. [13]

Rotinas diferenciadas de aquecimento são utilizadas para otimizar a performance e prevenir lesões com a manipulação do seu conteúdo, duração e intensidade, de acordo com a literatura, quanto mais longo o aquecimento e a necessidade de elevar o VO<sub>2</sub> de base, enquanto se exercita a uma intensidade moderada com a duração 3-5min, é suficiente para melhorar a performance a curto prazo. [14]

Estratégias de recuperação envolvem a implementação de uma técnica ou combinações de técnicas de forma a atingir a recuperação total e potenciar uma diminuição de risco de lesão inicialmente, através da redução da inflamação muscular. Estudos sugerem vários tipos de abordagem tais como imersão em água fria, terapias de contraste com água, recuperações ativas, massagem, alongamentos, compressão, estímulos elétricos, melhorias na alimentação, hidratação apropriada e estratégias de sono indicadas foram definidas como estratégias de recuperação eficientes. Existem na literatura inclusive valores que podem guiar para resultados ótimos de melhoria da prevenção de lesões, tais como, o consumo de bebidas com elevados valores de sódio para a desidratação (61mmol/L que é correspondente ao suor perdido após um estímulo de jogo), para as proteínas a utilização de bebidas como o leite pode ajudar a reduzir o dano muscular e melhorar conseqüentemente a sua função. Refeições que contêm uma elevada quantidade de hidratos de carbono e proteína

aproximadamente na hora após o jogo otimizam a recuperação do dano muscular, para o sono não existem horas para nos guiar, mas uma boa noite de sono aparenta ser importante para diminuir a fadiga mental. Imersão em água fria entre 9 e 10 graus Celsius parecem ajudar em alturas de congestionamento de jogos de forma a ganhar rapidamente o nível inicial de performance e diminuir o processo inflamatório. [15]

## **1.5 Liderança, motivação e talento desportivo**

### **1.5.1 Liderança**

Liderança é um processo interativo entre o líder e os seus seguidores. Onde o líder tenta guiar e influenciar um grupo de indivíduos para um objetivo em comum. Treinadores apenas se tornam líderes quando a sua autoridade é aceite e quando são respeitados pelos atletas, casos de sucesso são aqueles em que o treinador é capaz de motivar e que os faz sentir que contribuíram efetivamente para o sucesso e/ou crescimento da equipa. O treinador deve providenciar aos atletas uma direção na sua atividade desportiva enquanto tenta criar um ambiente positivo, para tal, devem ser bem trabalhadas as relações interpessoais entre membros da equipa e trabalhar nos fatores motivacionais de cada individuo. Não são apenas os treinadores que podem ser líderes, existem também casos de atletas líderes, é um fenómeno presente no desporto em que formal ou informalmente desempenham um papel dentro da equipa que influencia um grupo de elementos de forma a atingir o objetivo em comum com a equipa técnica de unir o grupo e levar ao sucesso. [16][17]

### **1.5.2 Motivação**

Fatores psicológicos como autoconfiança, motivação, força mental tem sido considerados ingredientes essenciais para uma melhor performance e bem-estar em futebol. Motivação em atletas é um estado que varia entre múltiplos fatores que podem variar entre negativos e positivos no que concerne a performance desportiva. Psicólogos do desporto apresentam treinos cognitivos como sendo estratégia para melhorar os “skills” psicológicos, tais como, “self-talk”, relaxamento, definição de objetivos e bio feedback, obtendo relativamente valores de eficácia no desenvolvimento a longo prazo de atletas e na definição de

objetivos em vários desportos. Criação de objetivos foi descrito como fator de motivação, atenção, autoconfiança e aumento de foco no campeonato. Valores encontrados na literatura suportam que “self-talk” tem melhorias na performance em futebol, na motivação e na autoconfiança tanto em atletas amadores como de elite. [18][19]

### **1.5.3 Deteção e potenciação de talentos desportivos**

O futebol moderno é conhecido por ter aumentado o movimento dos jogadores por países diferentes, por inflacionar salários e valores de transferências. Nestas circunstâncias a possibilidade de identificar e nutrir atletas talentosos numa tenra idade pode assegurar sucesso desportivo e financeiro e ou a sobrevivência de um clube. [20]

No universo do desporto, quer individual ou de equipa, entre um grande grupo de atletas poucos serão os que vão atingir o mais alto nível e poderem aspirar a ser reconhecidos como talentos de destaque. A identificação e seleção de talentos tornou-se um problema central para a ciência do desporto quando a competição por sucesso internacional, nomeadamente as medalhas olímpicas se tornaram de cariz político. [21]

Programas de identificação de talento são preparados para identificar atletas jovens com potencial para sucesso em desportos seniores de elite. Nos anos recentes, estes programas têm crescido em popularidade e têm sido vistos como essenciais na maximização do potencial dos atletas para alcançar o sucesso. [22]

Uma linha comum entre diversos estudos chega à conclusão de que, grupos de crianças e jovens juntos de acordo com a idade cronológica causa uma discrepância onde os mais avançados em maturação conseguem uma vantagem substancial. Em média, rapazes e raparigas maturados são mais altos e mais pesados do que os correspondentes com a mesma idade cronológica o que lhes oferece uma vantagem enorme em desportos que incluem contacto físico. [21]

Nas últimas três décadas tem sido demonstrado que em alguns desportos a idade relativa dos atletas está associado à seleção de talentos, indivíduos nascidos nos primeiros meses do ano são geralmente mais representados. Indivíduos nascidos no início do ano podem ser um ano mais velhos do que os

nascidos no final do ano, apesar de competirem com o mesmo tipo de tarefas desportivas e serão mais facilmente selecionados. Esta vantagem de ser nascidos no início do ano dentro de uma coorte foi nomeada de “efeito relativo da idade” (ERI). [20]

Fatores antropométricos e fisiológicos têm sido estudados no contexto da identificação de talento e desenvolvimento de futebol. A investigação de revisão foi pensada para estabelecer “perfis” que caracterizam os jogadores mais talentosos em diferentes fases do seu desenvolvimento tendo em conta o seu nível de competitividade, posição de jogo e data de nascimento, tendo em conta a relação mês no ano. [20]

Para muitos a predisposição genética no desporto parece fazer parte da ficção científica, descobertas recentes na área da investigação genética têm sugerido que a genética tem um impacto direto na performance atlética. Por exemplo, o gene ACTN3 – o musculo de rápida ativação que se encontra nos sprinters – pode ajudar a predizer se uma pessoa é melhor em força/sprint ou desportos de endurance. [23]

Baseado em várias definições, talento atlético pode ser caracterizado como “uma habilidade especial que permite alguém alcançar a excelência numa determinada atividade num certo domínio”. Estruturas hereditárias, indicadores precoces que são mensuráveis por experts são propriedades do talento. [24]

Cientistas do desporto reconhecem a importância do aumento da pesquisa focada no desenvolvimento da criatividade no desporto. Hoje em dia existem muitos obstáculos que restringem o potencial de criatividade como a falta de desporto de rua, treinos mal ajustados, mecanização do jogo, diminuição do prazer do jogo e menor conhecimento do jogo.

Comportamento criativo depende de padrões do instinto emergente de acordo com a progressão das definições do desporto. Logo, é necessário estabelecer apoio e um ambiente de recompensas para que as ideias criativas apareçam. [25]

Atualmente existem dois caminhos propostos no que toca a desenvolvimento de experts no desporto – diversificação e especialização. Estes caminhos estão diferenciados em termos da estrutura do processo precoce. De um lado a especialização, associada a atividades estruturadas e estipuladas em um envolvimento num único desporto e acoplado com altas quantidades de

treinos específicos. Por outro lado, diversificação inclui um envolvimento precoce em vários desportos e está também associado a estruturas de atividades baixa – jogo deliberado. Contudo estes conceitos não deviam ser considerados sinónimos. Esta má interpretação leva a uma visão reduzida, o que não permite uma exploração do potencial existente entre os conceitos anteriores. [25]

Em suma, tendo em conta os artigos lidos na execução da tarefa chego à conclusão de que existem vários fatores que influenciam na captação de talentos tais como a idade relativa, idade biológica vs cronológica, os constrangimentos da maturação, a especialização precoce vs “debilitated play”, fatores psicológicos, “skills” motores, a presença de um determinado tipo de liderança, fatores genéticos, desenvolvimento da carreira e também a transição entre júnior e sénior. Todos estes fatores vão suportar e definir possíveis talentos com base numa quantificação definida pelo observador e levar a “investir” em desenvolver determinado atleta.

# Capítulo 2

## 2. Tarefas desenvolvidas na duração de estágio

### 2.1.1 Questionários de escala subjetiva de esforço

Sendo o objetivo do treino, em contexto de performance, alcançar o mais alto nível de rendimento e também prevenir ao máximo, lesões que possam ocorrer, deve para tal, existir um planeamento com progressão tendo variações na frequência, duração, intensidade e tipo de atividades. [26][8]. Aquando do planeamento dos treinos, deve-se monitorizar o impacto que essas sessões podem gerar nos atletas. [27]

Foram aplicados questionários de forma a criar as respetivas escalas subjetivas de esforço, através da utilização da plataforma google “forms”. Os atletas após 1h do término do treino recebiam uma mensagem com o link de preenchimento da sua prestação e da forma como se sentiram no treino e assim a informação era captada e absorvida para ser entregue no dia seguinte.

Em resumo, conclui-se que os atletas demonstraram alguma dificuldade em diferenciar os valores de referência, uma vez que apenas através da repetição ao longo de vários meses é que vai levar a um nível de reconhecimento de graus de dor mais aproximado da realidade. Se bem utilizada esta escala pode vir a influenciar a carga semanal em contextos preparados para subdividir grupos para aplicação de cargas ajustadas quase individualmente.

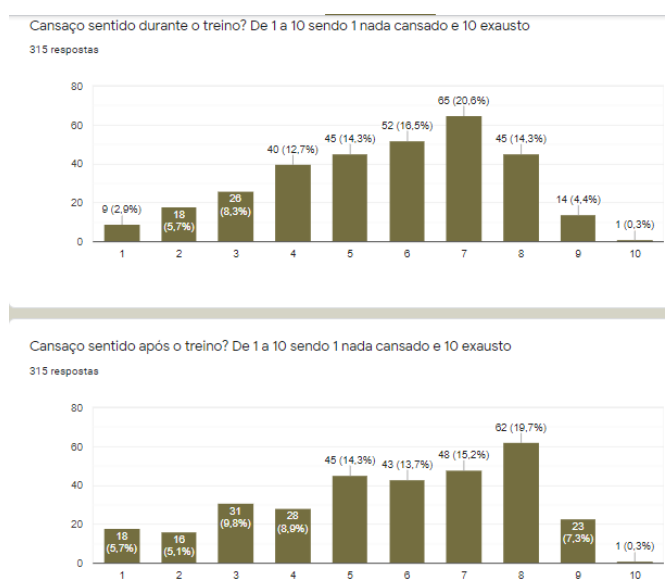


Tabela 1- escala subjetiva de esforço

## 2.1.2 Análise e observação de rendimento (própria equipa e equipas adversárias)

A análise e observação de rendimento foi feita com uso da plataforma “*instat scout*”, fornecida pela federação portuguesa de futebol como forma de aquisição de informações quer estatísticas como visuais, visto ser uma competição de cariz nacional. Através desta plataforma foi possível identificar fatores diferenciadores e padrões tanto a nível coletivo como a nível individual e como cada performance da equipa era influenciada tendo em conta o desafio que se avizinhava, tendo assim uma possibilidade de aplicação estratégica nas unidades de treino pré jogo.

Foram criadas também fichas de observação e de abordagem ao adversário, a primeira são fichas de informações relativas à própria equipa e com foco em situações de interesse tanto ofensivamente como defensivamente, quanto à ficha de abordagem, refere-se à forma como a equipa iria abordar o jogo seguinte tendo em conta o adversário, nessa ficha estavam incluídas missões técnico-táticas individuais para que os atletas fossem com algumas tarefas, dentro do que já é pedido no modelo de jogo, para se, de certa forma, adaptar às dificuldades que iriam encontrar no jogo.

É de conhecimento geral que equipas cuja qualidade é superior tende a dominar a partida e a posse de bola durante mais tempo, privilegiando o ataque continuado, sendo que equipas de qualidade inferior acabam por preferir o ataque rápido ou contra-ataque. Com estes dados e através da observação pode-se então prever qual o tipo de jogo a aplicar tendo em conta o nível que se avizinha e com isso adaptar a tática a uma estratégia semanal. [28]

Cada vez mais, considera-se que a observação e análise vai acabar por se prender no que respeita à tomada de decisão, uma vez que, o sucesso ou insucesso das ações previamente realizadas, vão ser vistas como sendo uma situação bem ou mal decidida, que pode ser baseada em treino ou no conhecimento do atleta. O conhecimento pode ser considerado que existe em duas formas que são o saber fazer e o saber declarar, conhecidos como o conhecimento processual (CP) e o conhecimento declarativo (CD). Com essa informação surge então o conhecimento relacionado à tática, ou seja, o conhecimento tático declarativo e o conhecimento tático processual. A definição

destas surge como sendo que o conhecimento tático declarativo é o que o atleta consegue declarar “o que fazer”, já o conhecimento tático processual representa as ações motoras que surgem no jogo e onde o atleta demonstra se sabe executar a melhor ação num determinado momento. [29]

Com este conhecimento e esta análise passou-se então a desenvolver a análise de padrões de comportamento dos adversários, para tal, eram feitos recortes para análise de possíveis soluções para combater as forças do adversário e também para encontrar as suas debilidades. Tendo em conta informações como estatísticas quantitativas relativamente à lateralidade do jogo ou a profundidade, dependendo disso, os treinos eram abordados para que se tirasse o melhor proveito para todas as situações possíveis.

	IND	G	CG	CG+	F	YC	RC	TAC	OFF	C	SH	SH+	P	Pi	KP	KP+	CRS	CRS+	C	C+	CD	CD+	CA	CA+		
Total	187	26	90	26	29%	365	55	1	52	108	243	99	9278	77%	113	58	242	26%	4079	52%	2043	55%	2056	49%		
11/04 h Braganca	1:0	196	1	8	1	33%	21	5	-	4-1-4-1	3	7	12	9	407	77%	11	6	17	47%	218	56%	114	46%	104	66%
20/03 h Aguiã	2:0	178	2	2	2	100%	25	-	-	4-2-3-1	3	2	9	3	422	76%	3	2	6	50%	180	44%	91	53%	89	55%
14/03 h Montalegre	1:2	177	1	3	1	33%	17	3	-	4-3-3	1	5	7	2	500	77%	3	2	12	17%	168	48%	74	45%	94	50%
10/03 h Maia	0:3	169	-	1	-	-	10	3	-	4-3-3	2	2	4	2	477	78%	1	1	10	30%	209	49%	94	56%	115	43%
06/03 h Cerveira	2:1	192	2	5	2	40%	15	3	-	4-3-3	-	10	16	9	455	85%	7	3	19	42%	156	52%	67	49%	89	54%
28/02 h Mirandela	0:0	187	-	2	-	-	16	-	-	4-1-4-1	1	2	9	3	515	79%	2	1	13	31%	188	43%	95	53%	93	57%
21/02 h Pedras	0:0	174	-	4	-	-	10	1	-	3-5-2*	4	3	10	4	340	70%	1	-	4	23%	194	51%	102	50%	92	51%
16/02 h Lank	2:0	199	2	4	2	50%	20	2	-	4-3-3	3	4	9	3	393	68%	5	3	5	40%	168	49%	86	59%	82	58%
15/02 h Vidago	3:1	205	3	11	3	27%	23	3	-	4-3-3	2	8	21	7	453	74%	13	11	13	54%	180	57%	89	71%	91	43%
07/02 h Sporting	1:6	184	1	2	1	50%	15	2	-	4-1-4-1	1	4	10	4	423	82%	1	1	8	23%	156	57%	73	67%	83	48%
31/01 h Maritimo	1:3	180	1	5	1	20%	17	3	-	4-2-3-1	-	7	9	5	434	80%	5	4	18	17%	150	51%	78	54%	72	47%
10/01 h Braganca	0:0	189	-	7	-	-	17	3	-	4-1-4-1	2	6	10	4	465	76%	8	4	10	20%	212	57%	112	63%	100	50%

Tabela 2- plataforma instat scout de análise equipas adversárias

Nesta plataforma a análise era quantitativa uma vez que através dos números se conseguia tirar alguma ilação tendo em conta o sucesso ou insucesso dos momentos a ser avaliados, como por exemplo bolas paradas, se a equipa adversária era forte ou não (finalizava em golo neste caso). Através da plataforma e destas estatísticas tínhamos também acesso às filmagens dos lances em concreto, então com essa ferramenta de tão fácil acesso, acabava por ser de forma facilitada a aquisição de informação relativa ao jogo dos adversários e com isso adotar estratégias para combater de igual para igual.



Jogo vs Maria da Fonte					
		Data	Hora	Local	
		10/03/2021	14h00	Estádio Dr José de Matos	
Nº	NOME	MISSÕES TÉCNICO-TÁTICAS INDIVIDUAIS			
		DEFENSIVAS		OFENSIVAS	
1	Taha Zareei	controlo da profundidade		Aproveitar costas da linha defensiva com bolas tensas e tentar sair rápido para CA	
2	Diogo Brito	controlo da profundidade com divisão de espaços com o outro central e o med def		atrair através da condução e alternadamente jogar por fora ou por dentro	
3	Oscar Sá	controlo da profundidade com divisão de espaços com o outro central e o med def		atrair através da condução e alternadamente jogar por fora ou por dentro	
4	Bacar Balde	atenção ao extremos protegendo o corredor central para caso a bola entre na lateral efetivar a pressão		largura em momento de organização e transição, enfrentar adv direto com drible ou combinação, procurar jogo interior e aparecer em zona de cruzamento	
5	Vitor Sousa	atenção ao extremos protegendo o corredor central para caso a bola entre na lateral efetivar a pressão		largura em momento de organização e transição, enfrentar adv direto com drible ou combinação, procurar jogo interior e aparecer em zona de cruzamento	
6	Marcelo Faria	Acompanhamento do PL e do MO dividindo a tarefa com os centrais		criar linha de segurança interior, ser solução para combinação e organização a 3 com os centrais	
7	Tiago Carvalho	procura o organizador de jogo "Filipe Marques" cuja capacidade de passe longo exige atenção desobrada		procura de dinâmica interior baixando e ser solução no corredor onde está a bola	
8	Leandro Vilas Boas	acompanhamento do med def para não permitir jogo interior		atrair o médio oposto para zonas mais defensivas tomando-se mais uma solução para a bola nas costas	
9	CRISTIANO CROBORA	controlo da largura dividindo o espaço por dentro dando a linha para a bola entrar lá e		largura e profundidade dando linha de ligação para o lateral envolvendo com combinações	
10	Diogo P. Gonçalves	controlo da largura dividindo o espaço por dentro dando a linha para a bola entrar lá e		largura e profundidade dando linha de ligação para o lateral envolvendo com combinações	
11	Lucas Silva	dividir centrais e não permitir saída pelo lado direito da defesa		dinâmica ofensiva, homem livre de procura de toque interior entre linhas para combinação nas costas	

Figura 1- Ficha exemplo de abordagem ao jogo

Uma das ferramentas utilizadas para complementar a análise e observação como referido anteriormente era a ficha de abordagem de jogo.

Esta ficha continha as missões técnico-táticas atribuídas individualmente para que cada um tenha consciência das suas tarefas a desempenhar no decorrer do jogo, esta ficha vem de encontro às informações obtidas tendo em conta os adversários, através da análise são encontrados padrões de comportamentos e com isso tentar procurar onde os adversários erram e onde são mais fortes.

Vianense. Main statistics

	NO	POS	G	AST	CG	CG%	CCN	CCN%	F	FS	YC	RC	OFF	SH	SH%	HT	P	PK	SP	CS
25. Vitor Sousa	199	LD	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	1	0.01	58	79%	-	3
26. Diogo Brito	180	CD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	0.11	52	92%	-	-
33. Oscar Sa	185	CD	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	49	94%	-	-
21. Joao Carvalhosa	233	RD	1	-	1	1	100%	1	2	1	-	-	-	1	1	0.28	51	80%	-	4
22. Marcelo	179	DM	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	0.05	19	79%	-	-
10. Filipo Sequeira	236	CM	-	-	-	-	-	-	1	2	1	-	-	3	-	0.14	60	87%	-	3
8. Tiago Carvalho	170	CM	-	-	-	-	-	-	3	9	1	-	-	-	-	-	21	76%	-	2
3. Bacar Balde	206	LM	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	0.03	33	76%	1	2
12. Elvethon Borges	154	RM	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	7	100%	-	-
11. Lucas Silva	207	F	1	-	2	1	50%	-	4	1	1	-	-	3	3	1.31	16	88%	1	1
13. Leandro Vilas Boas	209	RM	-	-	1	-	-	2	-	-	-	-	-	3	2	0.28	17	87%	2	1
9. Diogo Correia	196	F	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	0.03	22	86%	2	2
16. Jose Rui Lima Sobral	175	RM	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	14	79%	1	1
23. Ze Mando	166	DM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	100%	-	-
4. Ebon Marques	-	CD	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	0.25	2	100%	-	-

NO - InStat Index, POS - Position, G - Goals, AST - Assists, CG - Chances, CG% - Chances successful, CCN% - Chances created, F - Fouls, FS - Fouls suffered, YC - Yellow cards, RC - Red cards, OFF - Offsides, SH - Shots, SH% - Shots on target, HT - HT (Expected goals) P - Passes, PK - Accurate passes.

	Accurate passes, %	Last balls	Last balls in own half	Ball possession	Ball possession to opponent's half	Challenges	Challenges won, %	Defensive Challenges	Challenges in defence won, %	Attacking Challenges	Challenges in attack won, %	All challenges	All challenges won, %	Setbacks	Successful dribbles, %	Tackles	Tackles won, %	Ball interceptions	Free ball set-ups
25. Vitor Sousa	33%	6	2	4	-	11	64%	8	63%	3	67%	3	67%	1	100%	2	-	4	6
26. Diogo Brito	-	2	-	4	-	6	67%	4	50%	2	100%	6	67%	-	-	-	-	9	3
33. Oscar Sa	-	1	-	6	-	9	56%	9	56%	-	-	4	75%	-	-	1	100%	2	6
21. Joao Carvalhosa	50%	6	1	4	1	23	61%	14	50%	9	78%	9	89%	5	80%	3	-	3	1
22. Marcelo	-	2	-	1	-	13	69%	4	50%	9	78%	7	71%	-	-	1	-	1	-
10. Filipo Sequeira	33%	4	1	2	1	17	53%	8	50%	9	56%	2	50%	4	100%	4	50%	3	4
8. Tiago Carvalho	-	6	1	4	1	15	38%	4	50%	9	33%	1	-	1	100%	1	100%	5	9
3. Bacar Balde	100%	6	-	1	-	11	64%	2	50%	9	67%	3	67%	1	100%	2	50%	3	2
12. Elvethon Borges	-	4	-	-	-	13	31%	4	-	9	44%	2	50%	1	-	2	-	-	1
11. Lucas Silva	-	9	-	-	-	17	29%	-	-	17	29%	6	-	-	-	-	-	2	2
13. Leandro Vilas Boas	-	2	-	6	2	8	50%	3	33%	5	60%	4	75%	1	-	1	-	4	2
9. Diogo Correia	50%	4	1	1	-	7	29%	1	-	6	33%	1	-	2	50%	-	-	3	2
16. Jose Rui Lima Sobral	100%	2	-	2	1	4	75%	3	67%	1	100%	-	-	-	2	50%	2	2	2
23. Ze Mando	-	-	-	1	-	2	50%	2	50%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
4. Ebon Marques	-	-	-	1	-	1	100%	-	-	1	100%	-	-	1	100%	-	-	2	-

Figura 2 - Estatísticas de avaliação de prestação individual

Através da análise estatística de diversas variáveis, eram controlados também os desempenhos para tentar aproveitar o melhor momento de todos os elementos da equipa.

Nesta tarefa fiquei encarregue de filmar e recortar todos os jogos que foram jogados tanto em casa como fora, no total de 24 jogos (22 de campeonato e 2 de taça de Portugal). Os recortes feitos baseavam-se em dois pressupostos, sucesso e insucesso:

1. Sucesso ofensivo: detetar padrões de movimento e ligações trabalhadas durante a semana, variabilidade do tipo de jogo (jogo interior ou exterior/largura, ou profundidade), momentos de finalização, bolas paradas com finalização
2. Sucesso defensivo: retirar espaço onde a equipa adversária poderia apresentar mais força (tanto interior como exterior), equilíbrios e coberturas bem feitas, recuperações e posterior transição, bolas paradas bem defendidas
3. Insucesso ofensivo: tomadas de decisão mal executadas, procura de espaços diferentes aqueles que foram abordados durante a semana como sendo os pretendidos e onde se antevia mais sucesso
4. Insucesso defensivo: má abordagem aos lances, inconsequência nos duelos (ir de primeira, não esperar pelas coberturas para assumir o corte), falta de ligação entre linha média e linha defensiva levando com bolas interiores, entre linhas, ou mesmo nas costas quando surgem bolas altas, falta de ligação à segunda bola após corte.

Com estas filmagens, os recortes eram divididos entre observação e análise própria, inicialmente os vídeos eram enviados à equipa técnica e posteriormente, após seleção criteriosa, mostrada ao plantel durante a semana, antes da sessão de treino. Tendo em conta a observação e análise dos adversários era utilizada a plataforma anteriormente referida (instat scout), de forma a obter as filmagens completas ou somente os cortes já pré-definidos para mostragem ao plantel e com isso fazer ver e também uma forma de reforçar o feedback dado durante os treinos.

### **2.1.3 Treino específico de guarda-redes**

Treino desenvolvido tendo em conta a progressão de um planeamento individual de cada guarda-redes de forma a melhorar as suas dificuldades e potenciar as suas forças.

Sendo uma posição única que merece trabalho individualizado por ser tao específico, como vemos na imagem existe uma organização metodológica que deve ser seguida para obter o melhor do treino de GR. A aquisição de “skills” desta posição ainda se encontra pouco desenvolvida na literatura, primando então pelo conhecimento empírico. As “skills” atualmente trabalhadas são a tomada de decisão, a capacidade física, mentalidade e “skills” técnicas, sendo que acabam por ser trabalhadas de forma isoladas em situações de simulação de jogo como por exemplo finalização analítica ou 1vs1. [30]

### 3. Caracterização de um microciclo padrão

#### 3.1 Microciclo avaliado no decorrer da época

Exemplo de microciclo padrão que foi existente no decorrer da época desportiva.

Com esta organização o treino de segunda-feira era destinado ao treino de recuperação para os mais utilizados, o treino de quarta e quinta são treinos aquisitivos e de dimensões tendo em conta o que a teoria da periodização tática preconiza como sendo ideais e o treino de sexta, será sempre um treino mais leve, direcionado para aspetos mais analíticos do jogo como bolas paradas e situações previamente analisadas tanto como erros próprios anteriores como erros dos adversários seguintes.

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Hora	19:30H		19:30H	19:30H	19:30H		11H
14 de dezembro 20 de dezembro	U.T. 74	Folga	U.T. 75	U.T. 76	U.T. 77	Folga	Montalegre vs. Vianense
Local	Campo nº 2 Estádio Dr. José de Matos		Campo nº 2 Estádio Dr. José de Matos	Campo nº 2 Estádio Dr. José de Matos	Campo nº 2 Estádio Dr. José de Matos		Montalegre

Tabela 3- Mapa de microciclo padrão

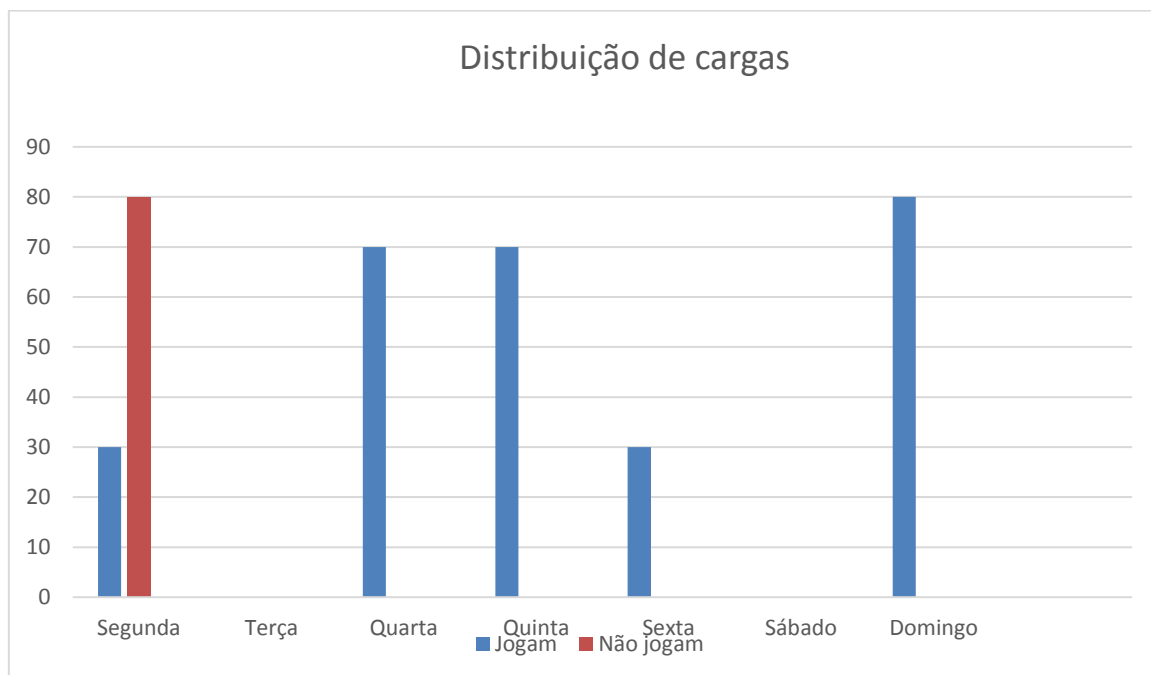


Figura 3 - Gráfico de cargas do treino

O gráfico anterior caracteriza aquela que é a carga externa perceptível imposta aos atletas tendo em conta o seu feedback contínuo na resposta aos questionários subjetivos de esforço, com esta ferramenta eram criadas estratégias de gestão de desgaste físico para que se pudesse obter o maior rendimento de todos os atletas o máximo de tempo possível.

## 4. Caracterização do contexto (Sport Clube Vianense)

### 4.1 Infraestruturas

Estádio - Dr. José de Matos:

Campo nº1 – relvado natural

Campo nº2 e nº3 – relvado sintético

Material existente - Bolas, cones, sinalizadores, estacas, coletes, estacas, ginásio (diversas máquinas), tapetes.

Tabela 4 - material utilizado no decorrer da época



## 4.2 Recursos humanos

Presidente

Rui Pedro Silva

Vice-presidente

Miguel Silva

Treinador Principal

Miguel Mota



Treinador-Adjunto

Nuno da Silva



Preparador físico

Guilherme Matos



Treinador de guarda-redes

Pedro Vilela



Observador

Tiago Cristino



Team manager

João Palma



Team manager

Mário Gonçalves



Médico

Manuel Amorim



Médico

Paulo Passos



Fisioterapeuta

Eduardo Rodrigues



Massagista

Tiago Cruz





### 4.3 Plantel

Distribuição por posição da composição do plantel que participou no campeonato nacional de séniores época 2020/2021.

Nº	Nome	Pos.	Nº	Nome	Pos.	Nº	Nome	Pos.
25		LD	5		LD	1		GK
11		F	8		CM	20		LM
22		DM	19		RM	29		GK
9		F	33		CD	16		LM
6		RD	21		RD	4		CD
23		DM	77		LM	12		RM
26		CD	7		F	13		F
10		CM	18		LM			

Tabela 6 - Plantel completo distribuído por posições

## 5. Intervenção treino/jogo

A minha intervenção em treino estava ligada à preparação e montagem dos exercícios, gestão de espaços tendo em conta o campo disponível e tentativa de criar a melhor ligação para existir harmonia e continuidade do trabalho e evitar perdas de tempo no decorrer do treino.

Intervenção no trabalho de ginásio sempre que possível, procurando saber o que os atletas estavam a trabalhar e se precisavam de alguma dica ou ajuda.

Em termos de planeamento também surgiram momentos de dinâmica de alteração de exercícios por feedback dado em reuniões técnicas e em termos de liderança de exercícios também existiram momentos a que me foi dada essa liberdade de trabalho.

Em jogo as minhas tarefas eram também na preparação dos exercícios de aquecimento assim como apoiar nos exercícios de aquecimento dos GR. No decorrer do jogo filmava o jogo para posterior análise e recortes para serem apresentados no primeiro treino da semana.

## **6. Conclusões**

### **6.1 Análise crítica geral da época e das tarefas planeadas vs realizadas**

As minhas expectativas para esta época eram que, ia trabalhar num clube que se encontrava a participar no campeonato de Portugal, divisão semiprofissional, a entrar numa equipa técnica que apesar de jovem muito dedicada, esperava trabalhar com pessoas com bastantes conhecimentos técnicos, teóricos e práticos tendo em conta a experiência de todos os elementos.

Na realidade penso que eu acabei por não cumprir com a maior parte dos requisitos que me pediram, a equipa técnica acabou por ser um pouco descentrada e não existir muita comunicação o que levou a algum afastamento durante a época, que penso que tenha sido esse o motivo para algumas das minhas falhas que eram as minhas obrigações. Com esta reflexão aprendi que tenho de ter uma maior no que toca a aplicação de procedimentos/hábitos/rotinas uma vez que existe uma necessidade de ser constante e regular, quando existe uma tarefa a ser desempenhada que se acredita que venha a ser de valor, deve-se mantê-la do início ao fim, de forma que, apenas no final se consiga tirar as verdadeiras ilações. Em termos de soluções para as minhas falhas acabaram por ser escassas uma vez que o nível de exigência acabou por ir decaindo ao longo do tempo, penso que seja necessário o constante feedback de cumprimento e acompanhamento dessas mesmas tarefas de forma que não caia em esquecimento. Como mensagem para o futuro levo que, caso pretenda criar um método de trabalho com outras pessoas, devo comunicar essa intenção e periodicamente chamar ao seu dever, também acho que seja de grande importância boa delegação de tarefas e não apenas porque foi aceite uma vez por receio de se negar ser mal visto, devem ser as pessoas mais qualificadas a executar determinadas tarefas.

### **6.2 Pontos a reter**

A reter tenho a organização de uma época desportiva deve ser planeada e estruturada conjuntamente com um grupo grande de pessoas, todos devem saber as suas tarefas e daí desenvolver o seu trabalho. A periodização de estímulos, quer táticos, técnicos ou simplesmente pessoais, devem ser

trabalhados de forma a obter o melhor rendimento possível. Comunicação é chave para desenvolver uma equipa equilibrada e preparada para qualquer desafio, a criação de dinâmicas de grupo tanto a nível de equipa técnica como em grupo conjuntamente com os atletas vai fortalecer o grupo para que no futuro a mensagem seja mais bem recebida.

### **6.3 Pontos a melhorar**

A melhorar penso que seja a objetividade das minhas tarefas, devo-me focar no que me designam e manter o foco durante a época toda, caso sejam pedidas novas tarefas, saber medir a minha disponibilidade para as realizar e possivelmente exigir que essas tarefas sejam levadas em conta para que não seja só mais um número num papel.

### **6.4 Oportunidades**

Em termos de oportunidades senti que me foram dadas situações de liderança de determinados processos, durante o decorrer da época, tanto no planeamento, como na execução do treino. Graças a essas oportunidades acabei por sentir que tinha alguma preponderância no meu discurso dentro da equipa técnica e como isso acho que acabei por ser uma mais-valia e um apoio, tendo uma voz que por vezes ajudava na conceção e idealização do rumo a seguir.



## 7 Referências bibliográficas

1. Garganta, J. O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Mov.* **1998**, 19–27.
2. Rechenchosky, L.; Borges, P.H.; Menegassi, V.M.; Jaime, M.D.O.; Guilherme, J.; Teoldo, I.; Rinaldi, W. Comparison of tactical principles efficiency among soccer players from different game positions. *Hum. Mov.* **2017**, *18*, 31–38.
3. Teoldo, I.; Manuel, J.; Greco, P.J.; Mesquita, I.; Universitário, C.; Horizonte, D.B.; Horizonte, B.; Federal, U.; Gerais, D.M. Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro*, **2009**, *15*, 657–668.
4. Santos, P.J.; Soares, J.M. Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. *Rev. Port. Ciências do Desporto* **2001**, *2001*, 7–12.
5. Ascensão, A.; Magalhães, J.; Oliveira, J.; Duarte, J.; Soares, J. Fisiologia da fadiga muscular. Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de fadiga de origem central e periférica. *Rev. Port. Ciências do Desporto* **2003**, *2003*, 108–123.
6. Impellizzeri, F.M.; Rampinini, E.; Coutts, A.J.; Sassi, A.; Marcora, S.M. Use of RPE-based training load in soccer. *Med. Sci. Sports Exerc.* **2004**, *36*, 1042–1047.
7. Enes, A.; Oneda, G.; Alves, D.L.; Palumbo, D. de P.; Cruz, R.; Moiano Junior, J.V.M.; Novack, L.F.; Osiecki, R. Determinant Factors of the Match-Based Internal Load in Elite Soccer Players. *Res. Q. Exerc. Sport* **2020**, *00*, 1–8.
8. Games, M.; Nikolaidis, P.T.; Rosemann, T.; Knechtle, B. Session-To-Session Variations of External Load Measures of Youth Soccer Players in.
9. Clemente, F.M.; Nikolaidis, P.T.; Rosemann, T. Shorter Small-Sided Game Sets May Increase the Intensity of Internal and External Load Measures : A Study in Amateur Soccer Players. **2019**, 5–11.
10. Clemente, F.M.; Nikolaidis, P.T.; Rosemann, T. Variations of Internal and External Load Variables between Intermittent Small-Sided Soccer Game

## Training Regimens.

11. Clemente, F.M.; Rabbani, A.; Conte, D.; Castillo, D.; Afonso, J.; Craig, C.; Clark, T.; Nikolaidis, P.T. Training / Match External Load Ratios in Professional Soccer Players : A Full-Season Study. **2019**, 1–11.
12. Clemente, F.M.; Nikolaidis, P.T. Profile of 1 - month training load in male and female football and futsal players. *Springerplus* **2016**, 1–10.
13. Tabben, M.; Whiteley, R.; Wik, E.H.; Bahr, R.; Chamari, K. Methods may matter in injury surveillance: “how” may be more important than “what, when or why.” *Biol. Sport* **2020**, 37, 3–5.
14. Trajković, N.; Gušić, M.; Molnar, S.; Mačak, D.; Madić, D.M.; Bogataj, Š. Short-term FIFA 11+ improves agility and jump performance in young soccer players. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2020**, 17, 1–9.
15. Nédélec, M.; McCall, A.; Carling, C.; Legall, F.; Berthoin, S.; Dupont, G. Recovery in soccer: Part II-recovery strategies. *Sport. Med.* **2013**, 43, 9–22.
16. Gonza, I. 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. **2019**, 1–22.
17. Topa, G. behavioral sciences Leadership and Motivational Climate : The Relationship with Objectives , Commitment , and Satisfaction in Base Soccer Players. **2019**.
18. Slimani, M.; Bragazzi, N.L.; Tod, D.; Dellal, A.; Cheour, F.; Taylor, L.; Chamari, K.; Slimani, M.; Bragazzi, N.L.; Tod, D.; et al. Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players ? Insights from a systematic review. *J. Sports Sci.* **2016**, 00, 1–12.
19. Ureña-lopera, C.; Morente-oria, H.; Chinchilla-minguet, J.L.; Castillo-rodríguez, A. Influence of Academic Performance , Level of Play , Sports Success , and Position of Play on the Motivation of the Young Football Player. **2020**, 1–13.
20. Sarmiento, H.; Anguera, M.T.; Pereira, A.; Araújo, D. Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sport. Med.* **2018**, 48, 907–931.
21. Vaeyens, R.; Lenoir, M.; Williams, A.M.; Philippaerts, R.M. Talent identification and development programmes in sport: Current models and

- future directions. *Sport. Med.* **2008**, *38*, 703–714.
22. Johnston, K.; Wattie, N.; Schorer, J.; Baker, J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sport. Med.* **2018**, *48*, 97–109.
  23. Buekers, M.; Borry, P.; Rowe, P. Talent in sports. Some reflections about the search for future champions. *Mov. Sport. Sci. - Sci. Mot.* **2015**, *12*, 3–12.
  24. Issurin, V.B. Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review. *Sport. Med.* **2017**, *47*, 1993–2010.
  25. Santos, S.D.L.; Memmert, D.; Sampaio, J.; Leite, N. The spawns of creative behavior in team sports: A creativity developmental framework. *Front. Psychol.* **2016**, *7*, 1–14.
  26. Haddad, M.; Chaouachi, A.; Wong, D.P.; Castagna, C.; Hambli, M.; Hue, O.; Chamari, K. Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort. *Physiol. Behav.* **2013**, *119*, 185–189.
  27. Djaoui, L.; Haddad, M.; Chamari, K.; Dellal, A. Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiol. Behav.* **2017**, *181*, 86–94.
  28. Redwood-Brown, A.; Bussell, C.; Bharaj, H.S. The impact of different standards of opponents on observed player performance in the English Premier League. *J. Hum. Sport Exerc.* **2012**, *7*, 341–355.
  29. Correia, D. 2020 Análise do treinamento tático processual no futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol.* **2020**.
  30. Otte, F.W.; Millar, S.K.; Klatt, S. How does the modern football goalkeeper train?—An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *J. Sports Sci.* **2020**, *38*, 1465–1473.