



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Relatório de Estágio na equipa de futebol masculina sub-16 do Gil Vicente
Futebol Clube: análise descritiva da utilização de jogos reduzidos e
condicionados no planeamento semanal

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

Miguel Ferreira Vaz da Silva

Trabalho sob a orientação de:
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa
Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente

Melgaço, Junho 2024

Silva Vaz, Miguel

Relatório de Estágio na equipa de futebol masculina sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube: análise descritiva da utilização de jogos reduzidos e condicionados no planeamento semanal / Miguel Ferreira Vaz da Silva; Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Orientador Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol, Jogos Reduzidos, Formação

Dedico este trabalho

à minha família, à minha namorada, à equipa técnica sub16 do GVFC
sem vocês nada disto seria possível.

AGRADECIMENTOS

Não poderia começar de outra forma, senão agradecendo aos meus pais, levo tudo o que me ensinam diariamente para a vida, sei bem o esforço que fizeram para nunca me faltar nada ao longo destes 6 anos “longe” de casa, sem eles nada disto seria possível, olho para eles como um verdadeiro exemplo de humildade e trabalho.

Ao meu irmão, pois embora “longe”, estamos sempre perto um do outro, sem o apoio dele nada disto seria possível, mesmo quando toda a gente duvida de mim, até mesmo eu, sei que ele irá estar lá a levantar-me.

À minha namorada, por ser mais um dos grandes exemplos que tenho de superação, força de vontade e acima de tudo de lealdade, sem ela não teria sido fácil dar mais este passo.

Um agradecimento muito especial aos meus orientadores, professor doutor António Barbosa, e ao professor doutor Filipe Clemente, desde o primeiro dia que entrei na Escola Superior de Desporto e Lazer, vi-os como referência de excelência e exemplos, obrigado a eles por me ajudarem ao longo destes 6 anos, em específico neste último, no desenvolvimento do meu relatório de mestrado.

À instituição Gil Vicente Futebol Clube, na sua pessoa o meu coordenador de estágio, Carlos Santos, e ao coordenador da formação, Luís Ricardo, por novamente me abrirem as portas do clube e me ajudarem a crescer no mundo do futebol.

Ao mister André, por todos os ensinamentos que me deu, por todas as vivências e momentos passado, não esquecendo o voto de confiança dado no início da época, para assumir o papel de treinador adjunto.

Ao mister João, por me ajudar sempre que foi necessário na filmagens para o meu estudo, por todas as dicas sobre o aquecimento, por todos os momentos e vivências.

Ao mister Filipe e ao diretor Ricardo, por me fazerem crescer como adjunto, se entrei como uma pessoa mais impaciente e muito impulsiva, hoje sei que sou uma pessoa mais madura graças a estes 4 homens.

Por último agradecer a todas as pessoas que tornaram este relatório possível.

ÍNDICE GERAL

1.	Introdução	19
2.	Revisão do estado de arte	21
2.1	Caracterização do futebol jovem	21
2.1.1	Exigências físicas e fisiológicas do jogo.....	21
2.1.1.1	Resistência	22
2.1.1.2	Força.....	24
2.1.1.3	Velocidade	26
2.1.1.4	Mudança de Direção.....	27
2.1.1.5	Posição em Campo.....	27
2.1.2	Exigências técnicas e táticas do jogo	28
2.1.3	Caracterização morfofuncional do jovem atleta	29
2.2	O processo de treino no futebol jovem	32
2.2.1	Atividades e perspectivas do treinador no treino do futebol jovem	32
2.2.2	Ecologia do treino.....	34
2.3	Jogos reduzidos e condicionados	36
2.3.1	Jogos reduzidos e condicionados no treino	36
2.3.3	Efeitos e constrangimentos da tarefa na utilização de jogos reduzidos	39
2.3.3.1	Formatos Menores	40
2.3.3.2	Formatos Maiores	41
2.3.3.3	Superioridade vs Inferioridade numérica nos JRC	44
2.3.3.4	Jokers nos JRC	45
3.	Plano de atividades	49
3.1	Caracterização da Instituição de Acolhimento	49
3.1.2	História / Palmarés	49
3.1.3	Estrutura.....	50
3.1.5	Campo de Jogos Doutor Teotónio Fonseca Pereira	54
3.1.7	Caracterização do Plantel e Equipa Técnica.....	58
	Guarda redes	59

Defesas	60
Médios.....	63
Avançados	67
3.1.8 Caracterização da Competição Juvenis B.....	68
3.1.8.1 1ª Volta.....	68
3.1.8.2 2ª Volta.....	70
4. Relatório das atividades	72
4.2 Planeamento da Época Desportiva	72
4.2.1 Macro ciclo	72
UT67 – 02/01/2024	76
UT68 – 03/01/2024	78
UT69 – 05/01/2024	80
4.3.1 Treino	85
Aquecimento	86
4.4.1 Jogo	93
4.4.1. Mobilização Geral.....	95
4.1.1.2 Setorial Linha Defensiva	95
4.1.1.3 Velocidade	98
5. Estudo de Investigação	100
Introdução.....	100
Métodos.....	100
Amostra	100
Materiais, Instrumentos e Procedimentos.....	102
Resultados.....	103
Discussão	105
Conclusão.....	106
6. Conclusões	108
Anexos	111
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	122

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Vista Aérea - Estádio Cidade Barcelos	54
Figura 2 - Vista do Campo em zona terrea	55
Figura 3 - Vista Aérea - Campo Doutor Teotónio Fonseca Pereira	55
Figura 4 - Ginásio + Fisioterapia	55
Figura 5 - Material disponível para treino	55
Figura 6 - Modelo de Jogo Formação Gil Vicente Futebol Clube	56
Figura 7 - GR 1.....	59
Figura 8 -GR 2.....	59
Figura 9 - DD 1.....	60
Figura 10 - DD 2.....	60
Figura 11 – DE 1	61
Figura 12 DC 1.....	61
Figura 13 - DC 2.....	62
Figura 14 - DC 3.....	62
Figura 15 - MC 1	63
Figura 16 - MC 2	63
Figura 17 – MC 3.....	64
Figura 18 – M0 1	64
Figura 19 - MO 2	65
Figura 20 - EX 1	65
Figura 21 - EX 2	66
Figura 22 - EX 3	66
Figura 23 - PL 1.....	67
Figura 24 - PL 2.....	67
Figura 25 - Classificação 1ª Volta	69
Figura 26 - Classificação Final	70
Figura 27 - Macroциclo Pré Competitivo + Competitivo.....	73
Figura 28 – Microциclo – Período Competição 1/01 - 7/01.....	75
Figura 29 - UT 67	76
Figura 30 - UT68	78
Figura 31 - UT69	80
Figura 32 - PSE - Microциclo 02/01 - 07-01.....	82
Figura 33 - Escala de Borg 1982 - adaptado por Foster 2001.....	83

Figura 34 - Jornada 13 Fintas x Gil Vicente	83
Figura 35 - Relatório de jogo Fintas x Gil Vicente	84
Figura 36 - 11 Inicial vs Fintas.....	84
Figura 37 - Circuito Força Não Titulares	89
Figura 38 - Circuito Força Titulares	89
Figura 39 - Circuito de Velocidade + Técnica de passe	92
Figura 40 - Bola 2 minutos + Mobilização + Posse	94
Figura 41 - Progressão AT X DF	94
Figura 42 - Setorial + Velocidade	94
Figura 43 - GR+10x6+GR	101
Figura 44 - 3x2+1+GR.....	101
Figura 45 - Organograma.....	111
Figura 46 - Planeamento Anual.....	112
Figura 47 - Mesociclo Setembro.....	113
Figura 48 - Pse Setembro	113
Figura 49 - Mesociclo Outubro	114
Figura 50 - Pse Outubro	114
Figura 51 - Mesociclo Novembro.....	115
Figura 52 - Pse Novembro	115
Figura 53 – Mesociclo Dezembro.....	116
Figura 54 - Pse Dezembro	116
Figura 55 - Mesociclo Janeiro	117
Figura 56 - Pse Janeiro	117
Figura 57 - Mesociclo Fevereiro	118
Figura 58 - Pse Fevereiro.....	118
Figura 59 - Mesociclo Março	119
Figura 60 - Pse Março.....	119
Figura 61 - Mesociclo Abril.....	120
Figura 62 - Pse Abril.....	120
Figura 63 - Mesociclo Maio	121
Figura 64 - Pse Maio	121

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Estrutura 1:4:4:2.....	57
Tabela 2 - Estrutura 1:4:3:3.....	57
Tabela 3 - Estrutura 1:5:4:1.....	58
Tabela 4 –Caracterização Equipa Técnica.....	68
Tabela 5 - Circuito Força não titulares	90
Tabela 6 - Circuito Força Titulares	91
Tabela 7 - Circuito de Velocidade + Técnica de Passe	92
Tabela 8 - Mobilização geral	95
Tabela 9 - Bola Descoberta vs Coberta	96
Tabela 10 - Cobertura Defensiva	97
Tabela 11 - Velocidade	98
Tabela 12 - Adaptado de Avaliação Do Desempenho em Desportos Coletivos	102
Tabela 13 - Média, desvio-padrão e coeficiente de variação intra-individual das variáveis durante o formato do jogo 10x6	103
Tabela 14 - Média, desvio-padrão e coeficiente de variação intra-individual das variáveis durante o formato do jogo 3x2+1	104

RESUMO

O presente relatório está enquadrado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e diz respeito ao estágio anual a realizar no 2º ano na modalidade de especialização escolhida pelo atleta. O meu estágio foi realizado na área do futebol, na instituição Gil Vicente Futebol Clube, inseri a equipa técnica da equipa de futebol masculina do escalão SUB 16, onde desempenhei as funções de treinador adjunto. Os meus objetivos pessoais para a temporada visam o meu desenvolvimento pessoal e profissional, através da aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo destes dois anos de estudo.

O facto de inserir um escalão de formação ajudou-me imenso, pois nestas idades os treinadores têm de ter especial atenção, às necessidades dos atletas, ao contexto, momento da época, como trabalhar os aspetos, táticos, técnicos e físicos, psicológicos e sociais. As principais funções que desempenhei foram as de treinador adjunto, em específico estava responsável pelo aquecimento em treino e jogo, por retirar as PSE aos atletas no fim do treino, ajudar no planeamento e aplicação das unidades de treino.

O presente relatório encontra-se dividido em cinco capítulos, o primeiro relata o estado da arte, em específico, exigências físicas e fisiológicas do treino, exigências técnico-táticas do jogo, caracterização morfofuncional do jovem atleta, o processo de treino no futebol jovem e os jogos reduzidos e condicionados. O segundo relata o plano de atividades, onde caracterizo a instituição, plantel, equipa técnica, competição. O terceiro relata atividades realizadas por mim ao longo da época. O quadro diz respeito ao estudo que realizei em conjunto com os orientadores, em que o principal objetivo do mesmo passava analisar a variação Intra-individual das ações técnicas no formato 3x2+1 e 10x6, na amostra estiveram presentes todos os atletas que realizaram as 3 tentativas dos dois exercícios escolhidos, o instrumento de estudo foi adaptado da avaliação de desempenho em desportos coletivos do estudo de (Gréhaigne et al., 1997), os resultados mostraram grandes variabilidades intra individuais o que sugere que os treinadores devem estar atentos a elevadas variabilidades de ações técnicas que ocorrem nos JRC. Concluindo este estágio ajudou-me imenso a ultrapassar diversas barreiras, a crescer enquanto pessoa, homem, a ser um melhor treinador.

Palavras-chave: Futebol, Jogos Reduzidos, Formação

ABSTRACT

This report is part of the Master's Degree in Sports Coaching at the Escola Superior de Desporto e Lazer of the Instituto Politécnico de Viana do Castelo and concerns the annual internship to be carried out in the 2nd year in the specialization chosen by the athlete. My internship was in the area of soccer, at the Gil Vicente Futebol Clube institution, where I was part of the technical team of the SUB 16 men's soccer team, where I was assistant coach. My personal goals for this season are to develop personally and professionally, applying the knowledge I've acquired over these two years of study.

Being at youth level has helped me enormously, because at these ages coaches have to pay special attention to the players' needs, the context, the time of the season, and how to work on tactical, technical, physical, psychological and social aspects. The main duties I carried out were those of assistant coach, namely warming up at training sessions and matches, collecting the players' PSEs at the end of training sessions, helping with the planning and execution of training units. This report is divided into five chapters. The first deals with the state of the art, namely the physical and physiological demands of training, the technical and tactical demands of the game, the morpho-functional characterization of the young athlete, the training process in youth soccer and reduced and conditioned games. The second reports on the activity plan, where I characterize the institution, the squad, the coaching staff and the competition. The third reports on the activities I carried out during the season. The table refers to the study I carried out together with the supervisors, in which the main objective was to analyze the Intra-individual variation of technical actions in the 3x2+1 and 10x6 format, the sample included all the athletes who performed the 3 attempts of the two chosen exercises, the study instrument was adapted from the evaluation of performance in team sports of the study by (Gréhaigne et al... 1997), the results showed great variations, 1997). The results showed great intra-individual variability, which suggests that coaches should be aware of the high variability of technical actions that occur in ICCs. In conclusion, this internship has helped me a lot to overcome various barriers, to grow as a person, as a man and to become a better coach.

Keywords: Football, Small-sided games, Formation

LISTA DE ABREVIATURAS

AF Braga – Associação Futebol de Braga

Gr- Guarda Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

MC – Médio Centro

MO – Médio Ofensivo

EE – Extremo

PL – Ponta de Lança

JRC – Jogos Reduzidos Condicionados

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

CL – Corredor Lateral

AD – Alongamento Dinâmicos

MD – Mudança de Direção

1. Introdução

Este estágio surge no âmbito do mestrado de Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer. O processo de formação decorreu na equipa de Juvenis B, do Gil Vicente Futebol Clube. O seguinte relatório, tem como objetivo, descrever todo o trabalho desenvolvido ao longo da temporada 2023/2024, com a supervisão e orientação dos professores doutores, António Barbosa, Filipe Clemente e do orientador da instituição Carlos Santos, com nível de treinador Uefa B.

Os objetivos delineados para a equipa de SUB 16 do Gil Vicente Futebol na temporada 23/24 foram dois, desportivamente, ficar na primeira metade da tabela classificativa, chegar o mais longe possível na taça de juvenis da AF Braga, colocar o maior número de jogadores possíveis na equipa de SUB 17 na próxima temporada. Para com os atletas, fazê-los crescer a nível técnico, tático, físico, psicológico, para além disso algo bastante importante, senão o mais importante, ajudá-los a crescer a mental, social e educativo.

O presente encontra-se estruturado em 4 capítulos.

No primeiro (Revisão do estado da arte) onde abordo os temas, caracterização do futebol jovem (exigências físicas e fisiológicas no jogo), exigências técnico-táticas do jogo, caracterização morfofuncional do jovem atleta, processo de treino no futebol jovem, jogos reduzidos e condicionados, por último treinador de formação.

No segundo (Plano de Atividades) onde caracterizo a instituição a partir da história, palmarés, estrutura, estádio Cidade Barcelos, e o local onde decorreram os treinos, campo de jogos Doutor Teotónio Fonseca, será possível visualizar também o modelo de jogo implementado pelo clube para a formação, caracterização do plantel, equipa técnica e competição em que estivemos inseridos.

No terceiro (Relatório de atividades), aqui será de notar, o macrociclo para a temporada, um microciclo em semana competitiva, quais as tarefas que me foram delegadas no treino e no jogo.

No quarto (Estudo de Investigação) será possível ver o estudo realizado por mim em conjunto com os orientadores de estágio, no quinto (conclusão).

CAPÍTULO 1

Revisão do estado da arte

2. Revisão do estado de arte

2.1 Caracterização do futebol jovem

2.1.1 Exigências físicas e fisiológicas do jogo

O futebol é um desporto coletivo caracterizado pelas suas regras onde se destacam a duração de 90 minutos, e onde, pela sua complexidade, se encontram associadas as variáveis estratégica, i.e., a compreensão que o treinador e os atletas tem do jogo, a tática, i.e., a resposta comportamental do atleta face ao contexto do jogo, a técnica afeta à participação individual em todos os momentos do jogo, seja na corrida, remate ou passe, e a física, importante para os conseguirem responder à exigências do jogo através da sua participação em ações que requerem velocidade, potência, resistência e força, bem como, os aspetos psicológico, i.e., forma como os atletas lidam com as diversidades encontradas ao longo do jogo (Soares; 2013).

A dimensão física depende do modelo de jogo pensado para a equipa é inevitável que qualquer ideia de jogo sai beneficiada se os atletas tiverem uma boa aptidão física. Jogadores com melhores condições físicas que estejam identificados com as exigências táticas da equipa e em sintonia mental comum, podem executar as habilidades técnicas com maior eficiência e resistir com maior facilidade à intensidade do jogo (Pessoa, 2019). As exigências fisiológicas do futebol são muito complexas e exige dos jogadores uma boa capacidade aeróbia, anaeróbia, força muscular, velocidade e agilidade (Silva et al., 2014)

Durante o jogo tudo é bastante imprevisível e intermitente, onde os atletas executam inúmeras mudanças de direção, diversos sprints, acelerações, desacelerações e saltos (Paul et al., 2016).

Existem vários fatores que devem ser levados em conta nas exigências físicas e fisiológicas do jogo, desde faixa etária, atletas com estado de maturidade biológica avançada podem ter vantagem nos indicadores antropométricos, peso e altura, na capacidade física, resistência aeróbia, desempenho do sprint, salto, sobre os menos maturados (Goto et al., 2019), (Buchheit et al., 2014), relatam que velocidade de jogo é ligeiramente maior, ações de alta intensidade e ações repetidas de alta intensidade em jogadores mais velhos do que nos mais jovens. Jogadores maturados tardiamente

consideram as partidas mais e menos desafiadoras fisicamente (Palucci et al., 2019). Os atletas mais jovens em comparação com os mais velhos têm um melhor desempenho de corrida, no entanto isso deve-se ao facto de estes terem uma menor compreensão técnico tática do jogo (Harley et al., 2010; Mendez-Villanueva et al., 2013). O jogo de futebol tem a duração de 90 minutos, como foi revisto acima exige uma boa capacidade de resistência.

2.1.1.1 Resistência

A **Resistência Aeróbia**, está presente em atletas que precisam de cobrir um maior espaço no campo durante um maior tempo (Palucci, et al., 2019), o consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx) é um dos principais fatores que está ligado a intensidade de uma partida de futebol (Chamari et al., 2004), este está relacionado com a carga de trabalho, recuperação entre exercícios intermitentes de alta intensidade, um aumento da capacidade aeróbia pode minimizar a fadiga, já que ajuda na manutenção do glicogénio muscular (Impellizzeri et al., 2006), em equipas de alto nível a média de VO_2 máx deve exceder os 60 ml (kg.min), com variações em função da posição do jogador (Diniz et al., 2008), os mesmos autores estudaram o perfil de VO_2 Máx de equipas de sub17 da primeira divisão do brasil, onde o valor foi de 66 ml (kg.min), afirmam ainda que será normal observar médios e laterais com um VO_2 Máx mais alto do que avançados e defesas.

Para Bangsbo, et al., (2006), os objetivos gerais do treino aeróbio passam por aumentar a taxa de trabalho no decorrer da competição, evitar falhas técnicas, reduzir as falhas de concentração com o aproximar do final do jogo devido à fadiga, posto isto (Pessoa, 2019) fala sobre os objetivos específicos do treino aeróbio sendo estes:

- Desenvolver a capacidade do sistema cardiovascular transportar oxigénio, o que possibilita que a energia seja fornecida aerobicamente fazendo com que o atleta trabalhe com maior intensidade mais tempo.
- Desenvolver a capacidade dos músculos captarem oxigénio, poupando assim reservas limitadas de glicogénio muscular, permitindo ao atleta uma maior intensidade no final dos jogos.

- Desenvolver a capacidade de recuperação após esforços intensos, fazendo com que o atleta necessite de menos tempo para recuperar.

O treino aeróbio está dividido entre:

- baixa intensidade, atletas realizam atividades como jogging e jogos com intensidades reduzidas,
- moderado, aumentar o potencial oxidativo do músculo
- alta intensidade, visa a melhorar os fatores centrais, ou seja, a capacidade do coração em bombear, isto está relacionado com o VO₂ Máx, estas melhorias aumentam a capacidade do atleta conseguir realizar exercícios repetidos em alta intensidade por vários períodos (Bangsbo et al., 2006)

Utilizar jogos reduzidos pode ser uma boa forma de desenvolver a capacidade aeróbia, realizando por exemplo um 5x5 com dimensões >30x20m, 2 a 4 repetições, durante 6 a 15 minutos, sem limitação de toques, sem encorajamento do treinador, com guarda redes e maior ênfase tático, pode levar a uma frequência cardíaca superior a 80% e lactato sanguíneo entre 3 e os 4 mmol/L (Clemente F, 2022).

Resistência Anaeróbia, está presente em vários períodos de alta intensidade, mas tem durações curtas (Palucci et al., 2019), uma capacidade anaeróbia bem desenvolvida pode contribuir diretamente para ações decisivas no jogo (Bangsbo et al., 2007), o jogador de futebol por norma realiza 150-250 ações breves e de alta intensidade durante o jogo, principalmente em momentos decisivos (Mohr et al., 2003), o atleta ser capaz de realizar movimentos curtos com intensidade máxima, durante períodos prolongados desempenha um papel fundamental no futebol competitivo (Castagna et al., 2009; Iaia et al., 2009), no decorrer da partida é frequentemente visto os sprints, as mudanças de direção, os saltos, remates, de forma imprevisível, estes são dependentes da velocidade, ou seja, força explosiva e agilidade dos atletas. (Iaia et al., 2009; Reilly et al., 2000), as atividades anaeróbias podem ser menores em jovens devido a um desenvolvimento atrasado nas vias metabólicas na adolescência (Reilly et al., 2000).

O treino anaeróbio pode resultar num aumento da atividade de enzimas creatina quinase e glicolíticas, resultando assim numa maior produção de energia das vias anaeróbias

Para Bangsbo et al., (2006), o objetivo do treino anaeróbio é aumentar o potencial de um atleta para realizar exercícios em alta intensidade.

- Melhorar a capacidade de produzir energia rapidamente;
- Permitir ao atleta realizar exercícios de alta intensidade por um período mais longo;
- Aprimorar a capacidade de recuperação após exercício de alta intensidade, assim o atleta será capaz de realizar esforços intensos durante o jogo com maior frequência;

Utilizar jogos reduzidos pode ser uma boa forma de trabalhar a resistência anaeróbia, realizando por exemplo um 4x4 ou 6x6, com dimensões de 30x20m (4x4), 40x30m (6x6) , 5 a 8 repetições, durante 3 a 6 minutos, sem limitação de toques, com o encorajamento do treinador e marcação homem, as respostas internas apresentam valores de frequência cardíaca acima dos 85% e lactato sanguíneo entre os 5 e os 8 mmol/L.(Clemente F, 2022).

2.1.1.2 Força

Está presente na maioria dos movimentos do futebol, por exemplo nas disputas aéreas e mudanças de direção, manter uma boa composição corporal permite um melhor desempenho e pode até prevenir o aparecimento de lesões (Zouita et al., 2016). O principal objetivo do treino é fortalecer os músculos aumentando a capacidade de gerar força e de produzir movimento, com o intuito de melhorar o desempenho e prevenir lesões (Pessoa, 2019), o treino de força pode ainda passar por aumentar a potencia muscular durante atividades explosivas como saltar, acelerar, evitar lesões e recuperar os níveis de força após lesão (Bangsbo, et al., 2006).

Atletas capazes de produzir força em pouco tempo, realizando acelerações e desacelerações repentinas, movimentos complexos coordenados de forma eficaz, muito provavelmente serão capazes de desempenhar a alto nível parâmetros físicos relacionados com o jogo (Silva et al., 2013). Existem vários tipos de fibras musculares com diferentes funções na produção de força, fibras

tipo I, são as fibras lentas ou oxidativas, fibras tipo II, mais rápidas e glicolíticas, estas subdividem-se em IIa, características intermédias, IIb, velocidade e potencia. (Pessoa, 2019).

Atletas que participem em desportos de resistência por norma tem um maior número de fibras do tipo I, isto demonstra taxas de consumo de máximo de oxigénio mais elevadas, mas capacidades de gerar força máxima mais baixa, desta forma atletas que possuam maior número de fibras tipo II parecem ter vantagem em atividades que exijam alto nível de potencia e força (Bompa et al., 2009).

Bompa et al., (2009) abordam os vários tipos de força

- Geral – refere-se a força de todo o sistema muscular, deve ser desenvolvida para que o atleta tenha o desempenho máximo alcançado, deve ser trabalhada nos períodos preparatórios;
- Específica – está interligada com os padrões motores dos grupos musculares essenciais para o desporto;
- Velocidade – é a capacidade que os atletas tem de realizar força rapidamente em alta velocidade, esta é muito importante em desportos coletivos;
- Máxima – refere-se à maior força que o sistema neuromuscular pode gerar durante uma contração voluntária máxima;
- Resistência Muscular – refere-se à capacidade do sistema neuromuscular de produzir força de forma repetitiva durante longos períodos de tempo;
- Absoluta – É a quantidade de força que pode ser originada independentemente do peso corporal;

Força rápida é entendida como o melhor impulso que o sistema neuromuscular é capaz de produzir num certo período, na grande parte dos movimentos, não é a força que é importante, mas sim a velocidade com esta pode ser produzida (Pessoa, 2019), os jogadores de futebol necessitam de um alto nível de força dos membros inferiores em grande velocidade (Michailidis et al., 2013).

O treino de força combina o uso de pesos livres com outros métodos de desenvolver a força e potencia, como a pliometria, treino de agilidade, exercícios

multiarticulares de grande massa muscular, trazem um maior transporte para os momentos desportivos. Jogadores com maior força e potencia muscular tem menos hipóteses de baixar a performance física do jogo (Silva et al., 2013).

Na formação, a criança e o jovem veem em si diversas alterações resultado do crescimento e maturação, que vão desde o peso, à altura, à massa óssea, à massa gorda, à massa muscular, ao sistema nervoso e até hormonal (Willmore, et al., 2008).

Antes da puberdade, devido aos baixos valores de testosterona circulantes, torna-se quase impossível obter grandes aumentos de força e massa muscular, desta forma, os ganhos de força são resultado de adaptações maioritariamente neurais, nomeadamente através da melhoria da coordenação inter e intramuscular (Ughini et al., 2011). Durante e após o período pubertário, vê-se um aumento da produção e circulação sanguínea de hormonas anabólicas, principalmente da testosterona (Faigenbaum et al., 2009), este aumento de hormonas anabólicas, juntamente com treino de força levará a um aumento da capacidade de produzir força (Correia et al., 2015)

2.1.1.3 Velocidade

Num jogo de futebol os atletas podem fazer até 220 deslocamentos de alta intensidade (Sarmiento et al., 2014), assim parece importante desenvolver a velocidade dos atletas para estes terem uma ótima performance no jogo. Os atletas serem mais rápidos, mostra que a capacidade de sprint está cada vez mais a tornar-se importante no jogo (Pessoa, 2019).

A velocidade pode ser dividida em velocidade de reação, velocidade de aceleração, velocidade máxima e resistência de velocidade (Raposo, 2019), como se trata de um método de treino com intervalos de esforço e de recuperação muito diferentes dependendo da distância do sprint, a não utilização de tempos de recuperação adequados pode levar à lesão (Carneiro, 2021), o treino de sprint está ligado à potencia anaeróbia alática, por ser muito exigente, mas com curta duração, o seu principal objetivo é o de prolongar um esforço em velocidade máxima, aumentando o ritmo de produção de energia do sistema anaeróbio alático, aprimorando a velocidade pura (Raposo, 2019).

2.1.1.4 Mudança de Direção

A mudança direção (MD) é uma característica importante do rendimento desportivo e uma capacidade que deve ser treinada para desenvolver e melhorar atletas de alto nível (Paul et al., 2016), é definida como um movimento rápido de todo o corpo com mudança de velocidade ou direção em resposta a um estímulo (Sheppard et al., 2006).

O futebol pode ser considerado como uma modalidade intermitente envolvendo diversas MD estas são próximas as alterações que ocorrem durante o jogo (Mota; et al., 2021), (Paul et al., 2016) afirmam que os JRC são superiores ao treino de MD para desenvolver a agilidade.

Um estudo de (Chaouachi et al., 2014), avaliou os efeitos dos JRC x MD na agilidade e MD em jogadores de futebol juniores. A avaliação tinha exercícios com bola e sem bola, os exercícios de JRC, foram 1x1, 2x2, 3x3, os de mudança de direção foram pré planeados. O treino de JRC melhorou a MD e corrida linear, no entanto o treino de MD promoveu o sprint e respetivamente a MD.

Com isto é possível mostrar que os JR podem ajudar no desenvolvimento da MD, assim. Realizar duas a três sessões de jogos reduzidos por semana pode ser eficaz a promover melhorias em capacidades específicas e físicas como velocidade, MD e rendimento na capacidade de sprint repetido (Clemente et al., 2020).

2.1.1.5 Posição em Campo

A posição em campo afeta o desempenho físico durante a partida independentemente da aptidão física (Mendez-Villanueva et al., 2013).

Os perfis de alta intensidade e fadiga são idênticos entre jogadores nacionais e internacionais, mas variam entre posições de jogo (Bradley et al., 2010), assim (Bradley et al., 2009) afirma que os médios centro (MC) podem chegar a percorrer o dobro da distância em alta intensidade comparando com os Defesas centrais (DC). As velocidades máxima de corrida durante o jogo são maiores para Defesas Laterais (DL) e Avancados (AV) do que para MC e DC (Bradley et al., 2009).

Mohr et al., (2003), relata que os MC, DL e PL percorrem distâncias maiores em corrida de alta intensidade. Muitas vezes os DL tem funções

defensivas rigorosas, mas é ofensivamente que realmente são postos em esforço realizando por exemplo o movimento de passar nas costas do extremo (*overlapping*) para criar superioridade ou cruzar (Martín-García et al., 2018). É normal que jogadores ofensivos tenham uma grande distancia percorrida uma vez que são estes aceleram, desaceleram, driblam, exploram os espaços livres, na busca de oportunidades de golo (Bradley et al., 2018), PL percorre distancia a alta intensidade idêntica à dos DL e MC, efetuam mais sprints (Mohr et al., 2003) os MC como estão no centro do jogo são o elo entre a defesa e o ataque, é por isso que (Bradley et al., 2009, 2010), mostram que estes apresentam maiores distâncias totais e de alta intensidade do que PL e DC, para além disso realizam tantos desarmes e cabeceamentos como DC e PL, percorrem ainda distâncias totais e de alta intensidade semelhantes às dos DL, mas menores em sprint (Bangsbo, 2006). DL tem distâncias consideráveis a alta intensidade e sprint, mas menos cabeceamentos e desarme do as restantes posições (Mohr et al., 2003).

2.1.2 Exigências técnicas e táticas do jogo

A interação entre as capacidades táticas, físicas, fisiológicas, técnicas e psicológicas esta inteiramente relacionada com o desempenho no futebol, o jogo exige dos jogadores uma grande capacidade tático-estratégica, esta tem de estar preparada para a resolução de problemas, assim, os processos cognitivos que fundamentam a tomada de decisão propõem soluções para os problemas encontrados no jogo (Praça et al., 2015).

Um estudo realizado por (Keller et al., 2018), abordam a habilidade tática no futebol juvenil australiano, afirmando que um teste de tomada de decisão de futebol baseado em vídeo pode diferenciar jogadores mais qualificados do que menos qualificados da mesma idade, recomendam aos jogadores a desenvolverem a tomada de decisão, pois assim podem vir a ter uma transição mais fácil para competição sénior e um maior nível competitivo.

No futebol jovem é provável encontrar atletas que se destacam não tanto na tomada de decisão, mas sim no físico e no nível maturação, este destaque pode ser notado no desempenho da partida, no entanto quando esse atleta perde a vantagem física (por exemplo nível competitivo superior), e este não tenha as

habilidades técnicas e táticas desenvolvidas o progresso na identificação de talentos pode estar limitado (Abbott et al., 2004).

Utilizar vídeo para avaliar a tomada de decisão pode ser muito importante para a identificação de talentos, já que este teste tem a capacidade de avaliar e discriminar diferentes níveis de habilidade (O'Connor et al., 2016).

Na identificação e detecção de talentos é determinante as habilidades táticas, avaliando o conhecimento do atleta em situações de ataque e defesa (Kannekens et al., 2011), o aspeto mais proeminente avaliado por treinadores e olheiros é a habilidade técnica (Sarmiento, et al., 2018).

Praça et al., (2015) propõem que os atletas e os comportamentos técnicos e táticos, sejam avaliados por métodos que se aproximem às verdadeiras exigências do jogo.

Os jogos reduzidos são assim uma estratégia importante de treino técnico, uma vez que recria contextos que estão de acordo com a logica interna do jogo (Clemente F, 2022). JR 2x2 a 4x4 são recomendamos para proporcionar aos jogadores muitas execuções das ações técnicas (exemplo passe, receções, envolvimento e dribles) (Clemente et al. 2020).

2.1.3 Caracterização morfofuncional do jovem atleta

Existem vários fatores a ter em conta no perfil do jovem atleta, para além do técnico-tático, (Kelly et al., 2020), afirmam que na identificação e desenvolvimento de talento é observado o desempenho físico, crescimento, maturação e o efeito da idade relativa.

O desempenho físico fornece uma avaliação objetiva da capacidade atlética dos jogadores de futebol (Kelly et al., 2020), a força muscular explosiva, agilidade, coordenação estão associadas à idade cronológica em jogadores de futebol da academia com idade entre 11 e 14 anos (Mirkov et al., 2008). Um estudo de (Deprez et al., 2015), avaliou 338 atletas juvenis belgas, descobrindo que, os atletas que conseguiram contrato profissional saltavam mais longe e tinham um tempo de sprint de 5 metros mais rápido em comparação com os não contratados. Outro estudo de (Emmonds et al., 2016), tinha como objetivo avaliar as características antropométricas (altura e massa corporal), velocidade (sprint 10/20 metros), resistência (yo-yo nível 2), comparando jogadores que obtiveram

contrato profissional aos 18 anos com aqueles que não o tiveram, participaram no estudo, 443 jogadores de futebol da academia de um clube futebol profissional inglês, foram notadas diferenças para a velocidade 10/20 metros em sub16 e sub 18.

Devido à importância dos aspectos físicos e morfológicos para os atletas, a supervalorização destas características na adolescência, ao interesse dos aspectos técnicos pode levar a erros na seleção dos atletas (Gouvêa et al., 2017).

Estes autores realizaram o teste de habilidade de drible e o teste de drible para subdividir 62 jogadores de futebol juvenil, as idades dos jovens estavam entre os 11 a 17 anos, os clubes de futebol eram semiprofissionais do Brasil, os resultados mostraram que os atletas mais habilidosos tinham um maior tempo de prática e maior desempenho em abdominais, agachamento, salto, counter movement jump e teste yo-yo em comparação aos sujeitos menos habilidosos. O crescimento e a maturação estão interligados, no entanto, crescimento refere-se à mudança do tamanho do corpo, estatura, massa corporal e percentual de gordura corporal, já a maturação refere-se às mudanças no sistema, estruturais e funcionais. (Malina et al., 2004)

As diferenças no crescimento e maturação podem ser, precoces, pontuais ou tardias (Pearson et al., 2006), assim aumentos individuais no desempenho físico, como velocidade, potência, agilidade, resistência, ocorrem em diferentes idades cronológicas (Lloyd et al., 2012), os homens com maturação precoce apresentam maiores ganhos de tamanho, massa magra e força muscular, estes jogadores podem ter mais sucesso do que os menos maturados, durante o processo de seleção de talentos (Brown et al., 2017; Figueiredo et al., 2009).

Embora os atletas mais amadurecidos estejam em vantagem devido ao seu tamanho físico, vai haver um momento em que a maturação de cada jogador começa a estabilizar em direção à idade adulta (Malina et al., 2000). Na maioria das pesquisas existe a tendência a serem selecionados os atletas com maturação precoce, mas, existem investigações que mostram que os jogadores com maturação tardia também são selecionados em detrimento dos maturados precocemente, (Ostojic et al., 2014) afirma que o futebol de “elite” está a excluir gradualmente atletas com maturação precoce, favorecendo aqueles que tem

uma maturação tardia, este avaliou 48 rapazes com 14 anos de idade que jogavam na 1ª divisão servia de futebol juvenil, desses 48 apenas 16 chegaram à “elite”, onde 60,1% dos jogadores tinham maturação tardia, 38,1% normal, 11,8% precoce.

Usar apenas a idade esquelética de um adolescente para prever a experiência no nível sénior pode ser considerado ingénuo (Kelly et al. 2020).

No futebol a distribuição da data de nascimento tem um grande impacto na identificação e desenvolvimento de jogadores (Kelly et al., 2020), foi descoberto que, de 147 atletas de futebol juvenil de “elite”, 70% nasceu no 1 semestre do ano Vincent et al. 2006, (Helsen et al., 2005) revelou um grande número de jogadores nascidos no 1º trimestre para seleções nacionais e profissionais de jovens em todas as faixas etárias, (Massa et al., 2014) avaliou 341 jogadores de futebol juvenil, idades entre 10 e 20 anos, do clube profissional brasileiro São Paulo, pelas datas de nascimento, os resultados mostraram um maior numero de atletas pertences ao primeiro trimestre (47,5%) em relação ao quarto (8,8%), no que diz respeito á idade relativa, utilizar um sistema de numeração de camisolas de jogo ordenado por idade, faz com que os olheiros, eliminem o preconceito com a idade (Mann et al. 2017).

As academias devem ter o objetivo de identificar e desenvolver jogadores em direção ao desempenho futuro, não podem estar somente focadas nas habilidades de desempenho atuais que podem ser aumentadas através de uma vantagem de nascimento precoce (Abbott et al. 2004), o facto do jogador ser mais forte pode levar a que vá ganhar com maior facilidade duelos físicos com um jogador mais fraco, este atleta deve criar uma solução técnica ou tática para reduzir essa desvantagem (Kelly et al. 2020).

Dentro de uma academia de futebol profissional inglês havia uma forte possibilidade dos jogadores do primeiro trimestre, terem 3 vezes mais probabilidade de serem selecionados comparando com os do quarto trimestre, mas, ao observar a taxa de conversão, as descobertas afirmam que os do quarto trimestre, tinham 4 vezes mais probabilidade de seguirem com contrato profissional na academia. (Kelly et al., 2020), pode haver efeitos negativos num atleta cronologicamente mais velho, porque eles podem não estar expostos aos

mesmos desafios em comparação com os mais jovens, o facto de não terem as mesmas oportunidades pode levar ao abandono do atleta mais velho. (Kelly et al., 2020)

2.2 O processo de treino no futebol jovem

2.2.1 Atividades e perspetivas do treinador no treino do futebol jovem

Os treinadores tem a capacidade de influenciar o desenvolvimento do atleta (Erickson et al., 2010) controlar o desempenho, além de terem um impacto muito importante na dinâmica social e cultural do ambiente (Cushion et al., 2012). Um treinador pode dominar todos os conhecimentos em relação ao treino e à competição, no entanto tem de ter também capacidade a nível de comunicação para conseguir mobilizar os atletas em torno do objetivo este é um dos grandes desafios do treinador na liderança de uma equipa de futebol (Santos et al., 2020).

As ações do treinador tem um impacto no comportamento e nas respostas afetivas dos jogadores, influenciando o que é aprendido e alcançado, estes devem estar cientes de que as necessidades dos atletas mudam com o passar do tempo e do desenvolvimento do atleta (Partington et al., 2014).

Uma inconformidade entre as necessidades dos jovens e os comportamentos de coaching leva a um maior número de abandonos, lesões e carreiras mais curtas do que quando as crianças são treinadas por treinadores competentes e adequados à idade (Fraser-Thomas et al., 2008), é importante que o treinador varie o seu comportamento adaptando-se assim à idade dos atletas (Partington et al., 2014), Erickson et al., (2010); Lyle et al., (2010) afirmam que os treinadores devem utilizar comportamentos que aumentem a confiança e apoiem a autoestima dos atletas. Estes comportamentos positivos criam maiores hipóteses para uma progressão e desenvolvimento positivo, já o feedback positivo fará desenvolver a motivação e a confiança (Hays et al., 2007).

A aprendizagem e o desempenho melhoram quando o treinador fornece uma combinação de feedback corretivo, positivo e que aumente a autoconfiança (Tzetzis et al., 2008).

Os treinadores tem diferentes formas de estar no treino, assim, (Partington et al. 2012) afirmam que dizer aos jogadores o que fazer, dá aos treinadores

menos experientes uma noção de controlo e uma perceção de utilização eficaz de tempo de treino.

A idade e nível de qualidade dos atletas influencia a quantidade de tempo que um treinador gasta organizando jogadores, em atletas seniores 6% do treino é gasto em comportamento de atletas (Potrac et al., 2007), já no futebol juvenil 13-15% (O'Connor et al., 2018)

Os comportamentos com punição, em qualquer idade pode ter impactos ao nível da aprendizagem, isto é, se os jogadores não puderem errar, aprendendo com esses mesmos erros, pode levar a que estes ganhem o chamado medo do fracasso (Smith et al., 2007).

Questionar os jogadores é muito importante durante o treino, pois ajuda o atleta vai crescer pelo meio da resolução de problemas, da descoberta e pela perceção do desempenho (Partington et al. 2013), questionar os jogadores é uma técnica de intervenção pedagógica que pode ajudar o treinador, envolvendo os jogadores, fazendo com que estes se sintam integrados no processo, não porque lhes é dito mas porque sentem que é a melhor forma de chegar aos objetivos da equipa (Santos et al., 2020).

Os mesmos autores mostram que existe 4 tipos de questionamento:

Recordatório – o atleta tem de usar a memória para responder à pergunta; Convergente – onde se procura guiar o atleta ao objetivo; Divergente – o atleta tem de pensar no sentido de estimular a sua criatividade para resolver o problema; Valor – requer uma escolha, uma atitude e opinião sobre determinado momento;

A aprendizagem aumenta com questões divergentes, visto ser eficaz para desenvolver e usar habilidades de raciocínio crítico (Pearson, et al., 2006), um problema do uso de questionamento é que alguns atletas podem dominar a conversa, já outros podem não se envolver tanto na discussão (O'Connor et al., 2018).

Já na competição os treinadores envolvem menos instrução e interação geral com os atletas em comparação aos treinos, a natureza da competição, as pressões lá encontradas podem ser fatores importantes no comportamento do treinador (Cushion et al., 2012). É importante que o treinador se mantenha calmo,

interagindo com os jogadores de forma positiva, já que as instruções punitivas e explosões públicas são fortemente desencorajadoras, criando um clima negativo, promovendo o medo de falhar.(Nelson et al., 2013).

2.2.2 Ecologia do treino

O jogo de futebol pode ser compreendido como um sistema dinâmico complexo, já que existem múltiplas fontes de informação que influenciam a maior parte das decisões, ações e interações estabelecidas entre os componentes do sistema (Davids et al., 2005), assim há uma forte ligação nas habilidades táticas, perceptivas e tomada de decisão no desempenho do futebol, os jogadores precisam de se adaptar constantemente às situações que surgem no jogo (Garganta et al., 2013), tais competências podem manifestar-se de forma dinâmica não linear no jogo, a aquisição de competências em jogos de futebol deve ser situada em cenários de prática representativos (Machado, et al., 2019), os mesmos autores afirmam ser crucial que o treino apresente aos atletas oportunidades de explorar situações de jogo ricas e variadas.

Barbosa (2014), considera o processo de treino como municiador da integração do conhecimento referente ao modelo de jogo, ao modelo de jogador, mas principalmente, do conhecimento entre jogadores. O mesmo autor afirma que o treinador tem de liderar o treino procurando situações que permitam orientar os comportamentos, melhorar as respostas e a motivação, considera ainda vital promover situações desejadas, em diferentes espaços do campo, jogadores, momentos e combinações.

Araujo et al., (2010), destacam a importância do jogo deliberado, isto é, atividades intrinsecamente motivadoras criadas pelos jogadores para satisfazer os seus desejos de jogar futebol, para a formação de jogadores inteligentes, criativos e autónomos, para (Machado, et al., 2019) o futebol de rua é bom exemplos de jogo deliberado, onde a ênfase está em jogar o jogo “menos estruturado”, estas atividades lúdicas proporcionam aos jovens a oportunidade de explorar elementos táticos semelhantes ao futebol sénior e uma familiarização precoce com a bola. Assim o futebol de rua pode ser considerado uma das formas mais naturais e espontâneas de aprender futebol (Garganta et al., 2013).

Com o passar dos anos vai se perdendo cada vez mais o espaço para o futebol de rua, começaram a aparecer as academias de futebol onde as crianças eram colocadas nestes ambientes, sendo exposta à prática rígida e estruturada que limitam as oportunidades de aprendizagem que o futebol de rua podia oferecer (Ford et al., 2010; Galatti et al., 2014), um fator importante que pode contribuir para um menor interesse na paixão das crianças pelo jogo é o facto de estes terem uma quantidade reduzida de jogo real, ligado ainda a tarefas de treinos menos prazerosas (Machado et al., 2019)

Existem diferentes formas de controlar o tempo de treino, utilizando formas treino, isto é, atividades focadas no desenvolvimento de habilidades dos jogadores por meio de exercícios e atividades isoladas, ou formas de jogo, atividades que reproduzem as exigências do jogo por meio de jogos reduzidos, (Ford et al., 2010), afirma que 65% do tempo de treino é utilizado em forma de treino mais isoladas e os restantes 35% em formas de jogo, (Partington, et al. 2013), mostram valores mais próximos, 53% formas de treino, 47% formas de jogo.

Os treinadores atualmente ainda utilizam muitos os métodos tradicionais (forma de treino), estes métodos podem ser menos relevantes que as atividades em jogo, isto porque são sessões mais constantes e concentradas, e podem não promover a resolução de problemas táticos ou desenvolvimento da tomada de decisão (Ford et al., 2010; Partington et al., 2013). Os métodos tradicionais possuem características que não respeitam a logica interna dos desportos coletivos, como decomposição de tarefas, uso excessivo de tarefas descontextualizadas e uma grande quantidade de instrução e feedback (Galatti et al., 2014).

Assim os princípios pedagógicos não lineares podem contribuir para o desenvolvimento de atletas mais criativos e inteligentes (Galatti et al., 2014).

Os jogos reduzidos e condicionados, que ocorrem em espaços curtos, envolvendo um pequeno número de jogadores com diferentes regras, tem sido proposto como uma ferramenta metodológica eficaz para melhorar habilidades e a aquisição de conhecimentos em desportos coletivos (Renshaw et al., 2010), esta metodologia está alinhada com a estrutura da pedagogia não linear, está é

uma nova perspetiva de ensino-aprendizagem que se caracteriza por uma consideração integrada de habilidades técnicas e táticas, regulação psicológica e condicionamento do jogador (Tan et al., 2012), a pedagogia não linear diz que, nos jogos em equipa, os comportamentos nascem de interações contínuas entre cada atleta e das restrições da tarefa da prática (Práxedes et al., 2019).

Um estudo de (Deuker et al., 2024), tinha como principal objetivo comparar a eficácia do treino não linear versus o treino deliberado na melhoria do desempenho do passe em jovens jogadores de futebol, o grupo de PRÁTICA realizou exercícios de passe clássicos, enquanto o grupo PLAY realizou um regime de treino não linear, os resultados mostram melhorias na habilidade do passe para ambos os grupos, no entanto o grupo PLAY apresentou melhorias durante o teste de retenção, mesmo o teste não tendo sido específico para o grupo PLAY, estes mostraram tal adaptabilidade que foram capazes de transferir os efeitos de aprendizagem demonstrando assim, altos níveis de desempenho no teste de retenção.

O facto dos atletas estarem mais preparados para explorarem e se adaptarem aos movimentos de forma mais flexível, resulta numa melhoria no desempenho de passes no teste de retenção. Assim uma melhoria mais eficaz no desenvolvimento de jovens jogadores pode ser observada através de ambientes de aprendizagem dinâmicos, este estudo incentiva os treinadores a que prescrevam exercícios de treino que permitam aos atletas treinar a jogar.

2.3 Jogos reduzidos e condicionados

2.3.1 Jogos reduzidos e condicionados no treino

O futebol é caracterizado por ser um desporto intermitente, exigindo altos níveis de resistência aeróbia, para além disso exige aos atletas altos níveis de técnicos, táticos e de tomada de decisão.

O desempenho do jogador é afetado por fatores, fisiológicos, sociais, psicológicos, técnicos e táticos (Clemente et al., 2012). Uma versão mais tradicional do treino tinha como principal ideia a separação do trabalho, físico, técnico e tático, onde aqui existia uma descontextualização da realidade competitiva (Davids et al., 2013), com o passar dos anos os treinadores

começaram a recorrer a métodos de treino que reproduzissem as exigências do jogo em contexto de treino, os chamados jogos reduzidos (Aguilar et al., 2012).

Os JR procuram de uma forma mais próxima estimular algumas dinâmicas do jogo de futebol, apesar de que muitas das vezes simplificadas (Fernández-Espínola et al., 2020).

Estes jogos permitem despertar aos atletas ações de alta intensidade, provocando respostas muito próximas às registadas na competição (Dellal et al., 2012), são também concebidos pelos treinadores para promover a perceção de ações táticas e técnicas específicas, podem também promover variações nos estímulos físicos e fisiológicos (Clemente, et al., 2014).

Os JR possibilitam a otimização do processo de treino permitindo trabalhar todas as capacidades inerentes ao futebol, levando o treino a aproximar-se da realidade competitiva (Dellal et al., 2012).

Esta bem documentada a importância dos jogos reduzidos condicionados (JRC), no treino, mesmo assim é necessário ter em conta o objetivo do treino, pois existem diversos constrangimentos a ter em conta no planeamento do treino de um treino, pois o formato do campo, número de atletas, número de toques na bola, a utilização de balizas regulamentares, traz diferentes estímulos aos atletas e ao treino.

2.3.2 Utilização dos jogos reduzidos na prática do futebol de formação

Os JRC ao longo do tempo tem ganho muita popularidade no treino de futebol, isto porque tem a capacidade de possibilitar a ocorrência de comportamentos desejados, enquanto proporcionam uma forma intensa de exercício (Clemente, et al., 2021), como foi abordado anteriormente estes jogos podem ser manipulados de diversas formas, criando assim estruturas versáteis para a criação de jogos dinâmicos e intencionais, adaptados ao objetivos do treino (Clemente et al., 2024).

Os JRC possibilitam a criação de um ambiente de treino que oferece diversas oportunidades, acreditando ao mesmo tempo que os jogadores estão envolvidos na dinâmica específica do futebol (Clemente et al., 2022).

Está bem retratado na literatura, a importância, a influência e os benefícios que os JRC podem trazer para o treino e para os atletas, posto isto, falta perceber com que frequência estes jogos são utilizados na prática do futebol. Um estudo que acompanhou os tipos de exercícios empregados por um treinador durante um período de cinco meses, mostrou quem em média dedicou $19,8 \pm 13,4$ minutos de treino aos formatos pequenos, e outros $19,2 \pm 7,4$ aos formatos grandes (L. Gonçalves et al., 2022).

Clemente et al., (2024), investigaram a utilização e aplicação de JRC no futebol por treinadores portugueses e brasileiros, numa amostra de 201 treinadores, a maioria implementa duas a três vezes por semana, tanto na pré época como ao longo da época, a maioria dos treinadores entrevistados no estudo relatou que os JRC tinham durações entre 16 a 30 minutos e que incorporavam estes exercícios no aquecimento e na parte principal do treino. Os resultados do estudo revelam que os treinadores costumam usar JRC para alcançar os níveis aeróbios, condição física e MD, mesmo assim a maioria informa que utiliza JRC para fins técnico-táticos.

Para além disso examinando os diferentes formatos de JRC, ficou claro que os treinadores utilizam formatos menores (1v1 a 4v4), para aptidão aeróbia, MD e habilidades técnicas, os formatos médios (5v5 a 8v8) são mais favorecidos para o aprimoramento de comportamentos táticos. Em relação aos objetivos da tarefa, a posse de bola é preferida para aumentos de estímulos fisiológicos, acelerações, desacelerações e habilidades técnicas, jogos com guarda redes foram frequentemente escolhidos para desenvolver aspetos táticos durante os JRC (Clemente et al., 2024).

Os treinadores brasileiros consideram os JRC cruciais para promover os princípios táticos ofensivos e defensivos, considerando ainda muito importantes na melhora da aptidão aeróbia e agilidade, os treinadores portugueses consideram importante a utilização de JRC para desenvolver essas capacidades, mas não tanto quanto o treinador brasileiro, estas diferenças podem ser devido a vários fatores, envolvendo a formação que ambos tem (Clemente et al., 2024).

Os treinadores, no entanto, não expressam tanta confiança nos JRC para desenvolver força, potência ou o sprint (Clemente, et al., 2021), os treinadores

identificam a necessidade de abordagens mais específicas e eficientes em relação ao tempo para atingir estas capacidades (Clemente et al., 2024)

Os formatos menores de JRC, tendem a incitar respostas da frequência cardíaca (FC) superiores a 85% da FC máxima, tornando assim eficaz no fornecimento de estímulo aeróbio significativo (Clemente et al., 2014).

Os jogos reduzidos trazem assim inúmeros benefícios para as crianças, tornando os primeiros contactos com o jogo ainda mais agradável proporcionando um ambiente que irá facilitar um maior desenvolvimento das habilidades características do futebol, ao início deve-se incentivar as crianças a manter a posse de bola, (Monteiro, 2012).

Monteiro, (2012) considera que os jogos em espaços com número de jogadores reduzidos são importantes porque:

- São divertidos e incentivam as crianças a terem mais contacto com a bola;
- As crianças tem mais oportunidades de tomar decisões mais próximas à realidade do jogo;
- Bola está muito mais presente no jogo;
- O enfase está no desenvolvimento;
- Pode trazer melhorias na qualidade de jogo, autoestima, intervenção dos jogadores mais ativa;
- Maior número de toques na bola torna o atleta mais habilidoso;
- Favorece o desenvolvimento tático;

2.3.3 Efeitos e constrangimentos da tarefa na utilização de jogos reduzidos

Considerando a influencia do treinador na gestão dos constrangimentos da tarefa, é importante realçar que a utilização de certos constrangimentos é uma decisão do treinador com implicações imediatas no comportamento do atleta que futuramente se reflete nas respostas táticas, técnicas, físicas e fisiológicas, assim usar um constrangimento em detrimento de outro vai ter sempre implicações no futebol (Clemente F, 2022).

Os constrangimentos da tarefa podem incluir, modificação de regras, espaço, manipular os comportamentos desejados, são fatores importantes a

serem usados em JRC para alterar as interações entre jogadores e ambiente de trabalho (Davids et al., 2013).

Assim os treinadores são desafiados a planejar tarefas nas quais os jogadores desenvolvam comportamentos adaptativos de forma a responder ao contexto local (Davids et al., 2005). Torrents et al., (2016) destacam que a manipulação exagerada dificultará a consecução dos objetivos da tarefa, restringindo os comportamentos exploratórios da equipa e dos jogadores, (Machado et al., 2019) referem que esta manipulação é muito importante nos atletas jovens, ou para atletas com níveis de qualidade inferior, precisam assim de estimular os comportamentos de exploração, para aumentar a criatividade, aspetos táticos e compreensão do jogo.

2.3.3.1 Formatos Menores

Bujalance-Moreno et al., (2020); Sarmiento et al., (2018), afirmam que formatos menores (menos atletas), tamanhos maiores (maior área de jogo individual por jogador), um limitado número de toques, marcação homem a homem, exercícios de posse de bola, aumentam as respostas da FC, concentrações de lactato sanguíneo e da perceção subjetiva de esforço (PSE).

Um estudo realizado em atletas amadores nos formatos 3x3, 6x6, 9x9, mostrou que a FC aumenta quando a marcação foi feita homem a homem (Casamichana et al., 2015), relativamente ao número de toques, quanto mais limitados, maior será o estímulo fisiológico, esta regra foi testada em comparação ao jogo livre, e mostra que houve um aumento das respostas fisiológicas agudas (FC, concentração de lactato, perceção subjetiva de esforço) (Casamichana et al., 2014).

Rampinini et al., (2007), mostra que formatos de 3x3 são mais intensos que os 4x4 ou 5x5, no entanto estes dois formatos demonstram valores superiores de FC, Lactato sanguíneo, e pse em relação a 6x6.

Os valores de frequência cardíaca (FC) para formatos pequenos rondam os 85 a 90%, tendo uma ligeira descida, para 80% em formatos grandes, realçando a logica de que quanto menor o formato maior a FC fruto de maior necessidade de participar no jogo (Clemente et al., 2014) no que se refere aos valores de lactato sanguíneo em formatos pequenos deve rondar os, 8mmol/L,

já nos formatos médios ou grandes 3mmol/L, isto depende sempre do regime de exercício aplicado (Köklü et al., 2011).

Os formatos mais pequenos também são muito utilizados quando o objetivo passa a ser mais técnico, no planeamento destes exercícios tem de ser levado em conta a fadiga, visto que pode ter impactos na frequência e qualidade da execução (Clemente et al., 2020).

Vários estudos comprovam o afirmado, por exemplo (Fanchini et al., 2011) verificaram que um JR de 3x3 com duração entre 2 e 6 minutos não afeta o desempenho técnico, mas na segunda tentativa (4 minutos de pausa ativa), já não se verifica o mesmo desempenho, a qualidade da execução técnica diminuiu ao longo das repetições, tal variação é influenciada pelo número de atletas e o seu formato (Dellal et al., 2012).

Alcântara et al., (2021), num estudo com atletas sub14 em JR 3x3 e 5x5, com GR para defender a baliza, houve uma maior qualidade das execuções técnicas (passe, remate, golos), maior número de contactos com a bola e envolvimento no formato mais pequeno.

Owen et al., (2014) analisaram as ações técnicas em formatos 3x3+GR a 10x10+GR, estes verificaram mais ações técnicas nos formatos menores, ainda no mesmo estudo os formatos médios a grandes trouxeram mais cabeceamentos e interceções.

Os formatos menores também promovem um maior número de acelerações e desacelerações, (Gaudino et al., 2014) avaliou o número de acelerações e desacelerações em diferentes formatos e afirma que os resultados foram melhores à medida que o campo diminuía.

2.3.3.2 Formatos Maiores

Sobre exigências físicas a evidencia sugere um aumento das distâncias percorridas em zonas de alta velocidade em JRC disputados em campos maiores, remover o guarda redes também ajuda para o aumento das distâncias percorridas (Bujalance-Moreno et al., 2020; Clemente et al., 2019; Sarmiento et al., 2018)

Os formatos maiores, com maior espaço, por norma são utilizados para promover comportamentos táticos, a utilização da baliza de onze ajuda no caso de ser esse o objetivo do treino.

Um estudo de (Gonçalves et al., 2017), mostra que formatos maiores, em dimensões maiores, promovem dinâmicas táticas semelhantes às do jogo, o facto dos atletas terem mais espaço permiti-lhes realizar um maior número de movimentos e ações táticas coletivas. (Clemente et al., 2020), realçam que a utilização de balizas de onze, pode ajudar os atletas atacantes, a aprimorar movimentos na procura do golo, por exemplo movimentos de rutura.

Clemente et al., (2014), descobriram que o formato, a posição do jogador ou a habilidade podem influenciar o número de sprints, a distância total percorrida. (Dellal et al., 2011) demonstram que a distancia total percorrida, a distância total percorrida em sprint e a distância percorrida em alta intensidade é maior nos formatos 4x4 do que nos outros analisados (2x2,3x3). (Gaudino et al., 2014) mostram que a distancia total, as distâncias percorridas em alta velocidade e a velocidade máxima aumentam à medida que o formato cresce.

Num estudo de (Silva et al., 2014), foi observado que formatos maiores correlacionam-se com aumentos na frequência de ataques, no formato 6x6+GR, a cobertura defensiva e o equilíbrio dos princípios táticos foram significativamente maiores, os autores destacam que os formatos maiores envolvem mais de 100 m² de área por jogador em comparação ao formatos pequenos, isto pode influenciar o comportamento do jogador.

Nestes formatos maiores, pode ser considerando a posição de cada jogador e a necessidade de proporcionar equilíbrio nos momentos de ataque, defesa e transição (Clemente et al., 2020), assim (Olthof et al., 2018) constataram que formatos maiores (6x6 + GR; 8x8 +GR), estão correlacionados com aumentos no comprimento e largura, distâncias interpessoais, comparando com 3x3+GR.

Assim estes resultados sugerem que ter mais espaço pode permitir aos atletas que se espalhem melhor dentro de campo e sejam mais regulares nas suas posições (Clemente et al., 2020).

Resumindo, os JRC podem ter diferentes formatos, estes combinados com certos constrangimentos da tarefa, ajudam o treinador a desenvolver as capacidades inerentes ao futebol:

- 1x1 (duelos) e 2x1 a 4x4 (pequenos) :
 - Objetivo seja aumentar as acelerações e desacelerações, formatos pequenos (2x2), sem muita projeção longitudinal com maior espaço lateral a lateral, limitando o número de toques acentuando uma marcação individual pode contribuir para maiores ações de aceleração e desaceleração associadas a MD;
 - Objetivo seja frequência cardíaca (FC), formatos até (4x4) com maior espaço, permitirá atingir FC mais altas, utilizar marcação homem limitando o número de toques, pode ser adequado pois irá potenciar necessidades de deslocamentos mais repetidas;
 - Objetivo seja passe curto e receção, formatos mais pequenos com menos espaço, vai tornar muito improvável ações com drible, utilizar jogos de posse de bola ou mini balizas, poderá favorecer o passe e receção, não limitar o número de toques pode ser uma boa ferramenta para aprimorar a receção de bola;
 - Objetivo seja penetração e contenção, será mais frequente este tipo de ações quanto menor o formato (duelos ou 2x2), linhas de penetração ou mini balizas, fará com que o portador de bola procure ultrapassar o seu oponente, este em contrapartida terá de se posicionar em função do espaço que deve proteger, colocar limite de toques irá restringir ações como drible, logo os autores aconselham a que não sejam incluídas limitações no número de toques;
- 5x4 a 7x7 (médios) e 8x7 a 10x10 (grandes);
 - Objetivo seja aumentar distancia em alta velocidade, o espaço poderá ter de ser maior, para os atletas conseguirem atingir velocidades consideráveis a partir de deslocamentos lineares, utilizar posse de bola não irá promover a projeção longitudinal,

assim balizas de onze ou linhas de penetração serão mais interessantes;

- Objetivo seja mobilidade e equilíbrio, o formato deve ser médio de forma que permita explorar as zonas longitudinais do campo, a dimensão do campo deve beneficiar o comprimento, utilizar de balizas de onze é um indicador posicional para os jogadores que exploram ações de mobilidade, os defesas tem de se centrarem na proteção da baliza ao mesmo tempo que se equilibram interpessoalmente (Clemente, 2022)

2.3.3.3 Superioridade vs Inferioridade numérica nos JRC

No jogar da equipa, por opção estratégica, vão existir momentos do jogo em que a superioridade numérica vai ser procurada, evidentemente a inferioridade vai gerar diferentes solicitações ofensivas e defensivas (Evangelos et al., 2012). O facto destas superioridades e inferioridades acontecerem com alguma recorrência em jogo, torna-se imperativo o treino dessas situações em JRC (Bekris, 2012),

Apesar da equipa em inferioridade percecionar o exercício de forma mais intensa comparando com a equipa em superioridade, a evidencia científica não mostra diferenças na carga externa e respostas fisiológicas (Hill-Haas et al., 2010).

Um estudo de (Vilar et al., 2013), destaca a importância da superioridade, como elemento preponderante na manutenção da estabilidade defensiva e na criação de oportunidades de sucesso no ataque, (Sampaio et al., 2014) sugere que estar em desvantagem vai fazer com que a equipa não tenha comportamentos tão imprevisíveis.

Os treinadores devem considerar os JRC com inferioridade com objetivo de facilitar a emergência de cenários ofensivos e defensivos que representem oportunidades para o aumento da carga interna do treino (Torres-Ronda et al., 2015).

Vilar et al., (2014), compararam formatos 5x5 a 5x3, quando o exercício se realizou em 5x4 não trouxe impactos na capacidade da equipa que defende na interceção de passe ou nos remates atacantes, no 5x3, levou a mudanças no

comportamento dos atacantes, fazendo com que tivessem mais oportunidades de remate e golo.

Travassos et al., (2014), mostram diferenças significativas no comportamento tático da equipa em inferioridade, a equipa a defender diminuiu a distância entre jogadores, já a equipa em superioridade faz com que os atletas dispersem no campo aumentando as distâncias entre si.

Torrents et al., (2016), afirma que as equipas em desvantagem com mais companheiros de equipa realizam, mais ações defensivas focadas na proteção da baliza. Sobre o ataque, se a superioridade não se notar tanto, poderá produzir uma diminuição nas ações do passe, condução e controlo de bola, já se tiverem uma maior superioridade a equipa passa mais tempo em situações de ataque.

Ainda o mesmos autores afirmam que os jogadores mostram comportamentos mais exploratórios em inferioridade, tal situação parece variar mais o jogo, já as situações em vantagem produzem menos situações de exploração por parte dos jogadores, estas situações mais fáceis irão promover jogadas mais regulares e menos variadas, já cenários mais difíceis força os atletas a explorar diversas opções (Torrents et al., 2016).

2.3.3.4 Jokers nos JRC

Os jokers podem atuar dentro (desequilíbrio interno) ou fora do campo (desequilíbrio externo) (Clemente, 2022)

Algumas investigações abordam os JRC com jokers, extra estes estão abertos numa ala e são um jogador extra para a equipa em posse, os treinadores utilizam em exercícios cujo objetivo seja desenvolver as transições defensivas ou ofensivas (André et al., 2021).

Halouani et al., (2014), afirmam que quando utilizada a desigualdade com jokers, a intensidade será maior para esse jogador em comparação aos jogadores regulares, o treinador deve ir variando estes jokers, trocando-os com jogadores regulares. Os estudos como o de, (Lacome et al., 2018) concluíram que a carga externa era menor nos jokers comparando com jogadores regulares, independentemente o tamanho e tipo de JRC.

Para Rábano-Muñoz et al., (2019), os jokers, apresentam menores cargas físicas e fisiológicas em comparação aos jogadores regulares, podendo ser

usados para reduzir o impacto físico após lesão, para jogadores mais jovens em equipas mais velhas ou até mesmo para atletas com baixa capacidade física.

JRC com joker interno, faz com que estes realizem menos ações táticas ofensivas com bola (penetração), menos ações defensivas (cobertura defensiva) (Moniz et al., 2020).

Os jokers podem ser dinâmicos ou fixos, tudo depende do objetivo da tarefa, podem estar limitados a zona ou podem funcionar como objetivo do exercício (exemplo se a bola chegar ao joker conta um ponto) (Clemente, 2022)

2.4 O treinador no futebol de formação

A participação no desporto está associada a uma variedade de competências sociais e emocionais, crianças com fortes competências sociais e emocionais tem maior probabilidade de ter relações profissionais positivas, entrar na faculdade e ter sucesso na carreira (Greenberg et al., 2017).

Participar em atividades físicas oferece oportunidades para os participantes usarem habilidades sociais, emocionais e cognitivas, assim os jovens terão melhores desempenhos e bem estar no desporto, na escola e na vida (Kahn et al., 2019). O treinador tem de ter um grande sentido de responsabilidade, pois o facto de estar com os atletas diariamente vai influenciar os comportamentos dos jovens, dentro e fora do futebol (Côté et al., 2009).

A formação de um futebolista é um processo a longo prazo, na procura de desenvolver as capacidades intelectuais e motoras dos jovens no sentido de responder às exigências impostas na competição (Ferreira, 2013).

Ser treinador de crianças e jovens é um verdadeiro desafio, muitas vezes estes acabam por ser subestimados, pelos pais. O treinador pode vir a ter um papel muito importante na vida pessoal e social dos jovens atletas, podendo deixar marcas positivas duradoras com grande significado para os jovens atletas. (Smoll, 2000).

No desempenho da sua função o treinador deve procurar intervenções positivas, em detrimento de negativas. As intervenções positivas, englobam elogio, encorajamento no sentido de influenciar o atleta a ter o comportamento desejado, feedbacks negativos tendem a aumentar a pressão sobre os jovens e diminui o gosto pela prática (Lourenço, 2005).

Sarmiento et al., (2020) afirmam que as intervenções positivas ajuda o atleta a retirar inúmeros benefícios do desporto. Experiências negativas por parte dos jovens podem levar a maiores níveis de frustração, podendo ainda levar ao abandono precoce do desporto (Crane et al. 2015).

A capacidade que o treinador tem de comunicar e mobilizar os jogadores para estarem motivados e focados no treino são questões chaves (Ford et al., 2010). O treinador tem de ser um líder, (Barbosa, 2014) afirma que a operacionalização da liderança é vital para o sucesso, cabe ao líder enquadrar a sua liderança em volta do grupo.

Ainda o mesmo autor, diz-nos que liderar implica ver mais alem, criar regras no grupo, delimitar guias de comportamento, controlar os processos, conhecer profundamente as diversas pessoas com quem trabalha, para poder decidir bem e no momento certo, saber gerir os conflitos.

Em tempos os modelos de treinador associavam-se a figuras de estilo, distantes e inflexíveis, com o passar dos tempo, esses modelos tem algumas alterações, pois os treinadores devem ser pessoas, atentas, proativas, flexíveis, saber como aplicar as diferentes formas de liderança (Barbosa, 2014). Outro fator a ter em conta no treinador é a capacidade que tem para motivar os jogadores, assim um treinador que não saiba motivar não é treinador (Barbosa, 2014). Num plantel de futebol os treinadores vao encontrar diferentes egos e personalidades, assim o treinador como parte do grupo, mais do que um estratega tem de ser um gestor de emoções (Lobo, 2007)

A motivação para vencer cada exercício, cada no jogo, não surge por acaso, fomenta-se em cada ação, no processo de treino é muito importante promover a competitividade, seja ela ao longo do treino, entre jogadores ou equipas, este fator irá sempre potenciar o treino levando-o a aproximar-se da realidade competitiva (Barbosa, 2014).

CAPÍTULO 2

Plano de Atividades

3. Plano de atividades

3.1 Caracterização da Instituição de Acolhimento

3.1.2 História / Palmarés

1959/60

3 Divisão Portuguesa (Campeões - Seniores Masculinos)

AF Braga 1º Divisão (Campeões - Seniores Masculinos)

1963/64

AF Braga 1º Divisão (Campeões - Seniores Masculinos)

1964/65

AF Braga 1º Divisão (Campeões - Seniores Masculinos)

1976/77

Taça de Portugal (Meia Final - Seniores Masculinos)

1988/89

2 Liga Portuguesa (Campeões - Seniores Masculinos)

2010/11

2 Liga Portuguesa (Campeões - Seniores Masculinos)

2011/12

Taça da Liga (Final - Seniores Masculinos)

2015/16

Taça Portugal (Meia Final - Seniores Masculinos)

2016/2017

AF Braga (Campeões TAÇA AF BRAGA Sub17)

2019/20

2 Divisão Feminina (Campeãs Seniores Femininas)

2020/21

1 Divisão Feminina (Participação Lipa BPI Seniores Femininas)

AF Braga (Campeões TAÇA AF BRAGA Sub17)

2021/22

Apuramento HISTORICO para COMPETIÇÕES EUROPEIAS (Seniores Masculinos)

2022/23

Participação na Europa Conference League

Campeões Distritais 1ª Divisão SUB 16

Campeões Distritais 1ª Divisão Honra SUB 17 (Subida 2 Divisão Nacional de Juvenis)

3.1.3 Estrutura

Direção:

Presidente: Francisco Dias Da Silva

Presidente Adjunto: Cândido Joaquim Martins Correia

Assembleia Geral:

Presidente: Rui António Macedo Gomes

Vice Presidente: Rui Pedro Teixeira Ribeiro dos Reis

1º Secretário: Hugo Alexandre de Sousa Lomba

2º Secretário: Pedro Nuno Saraiva Faria

Conselho Fiscal:

Presidente: Nelson Jorge dos Santos Gomes Dias

Vice Presidente: Rui Manuel Freitas da Silva

1º Secretário: Filipe Alexandre Martins Sousa

Departamentos:

Pedro Miguel de Sá Ramos Ribeiro (Financeiro)

Francisco Senra da Silva (Futebol Profissional e Instalações)

Avelino Dias da Silva (Relações Públicas)

António Pedro Pinto da Fonseca Magalhães (Património)

Mário António Barroso de Andrade de Andrade Faria (Ação Social)

Jorge Manuel Lomba Dias (Formação)

Sérgio Filipe Campelo Carvalho (Futebol Feminino)

Diretores de Departamento:

Financeiro:

Francisco Jose Freitas da Silva

Jorge Lino Freitas Dias da Silva

Pedro Jorge de Oliveira Veiga Anjos

Relações Públicas:

Mário António Barroso de Faria

Alberto Luís Duarte Pereira

Nuno Alberto Coelho Correia Saraiva

Património:

Isidro Fernandes de Miranda

Abílio Manuel da Costa Ferreira

Fernando Fernandes Miranda

Ação Social:

Paulo Martins Cardoso

Jurídico:

Maria Isabel Alves Caneiro Bastos

Ana Elisabete Fernandes da Silva Ferreira

Formação:

O Gil Vicente Futebol Clube tem três pilares bem fundamentados para a formação (missão, visão, valores), dispõem ainda de 4 objetivos estratégicos para a formação (formativos/cidadania, desportivos, comunitários e institucionais)

Missão - Departamento de Futebol Formação do Gil Vicente tem como missão detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas. Pretendemos valorizá-los no nosso seio, contribuindo para a formação integral de cada um enquanto cidadãos e encaminhar os melhores valores para o Futebol Profissional e/ou rentabilizando-os em mais valias para o clube.

Visão - É propósito do Gil Vicente Futebol Clube, ser reconhecido como uma instituição de referência no plano da formação de futebolistas, despertando nos jovens praticantes um forte desejo de se juntar ao clube, pelo elevado padrão de qualidade dos modelos, princípios e valores que monitoriza em todas as atividadesque promove.

Valores - O Gil Vicente aponta como principais os valores de formação para

acidadania, nomeadamente o respeito e saber estar perante os outros e a sociedade. Valores desportivos, nomeadamente a paixão e o amor à camisola com que os seus adeptos e todos os seus agentes desportivos defendem e apoiam o clube. Valores comunitários, prevalecendo sempre os valores da ética, conduta, solidariedade e desportivismo. Valores Institucionais na medida do reforço da sua imagem e recursos materiais e humanos que promovam o clube como uma referência no futebol nacional e internacional.

Objetivos Estratégicos –

Formativos/Cidadania:

- 1º - Contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos, durante todo o percurso de ligação ao clube;
- 2º - Educar para a exigência no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos formandos superarem as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo;
- 3º - Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos seus atletas, de modo que paralelamente possam assegurar o seu sucesso escolar e desportivo, sabendo que ambas as vertentes serão importantes na sua formação integral, venham a ser ou não profissionais de futebol;
- 4º - Possuir treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança e desenvolvam espírito de equipa.
- 5º - Promover a autonomia, a responsabilidade e valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado, criando uma base de formação de jogadores de futebol competentes e íntegros.
- 6º - Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como a arbitragem, a nutrição, a ética, a integridade, o ambiente, entre outras áreas.
- 7º - Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de prática regular da atividade física.

Desportivos:

- 1º – Detetar e formar jogadores para o futebol profissional;
- 2º – Desenvolver competências para a prática de futebol na alta competição, com programas de formação adequados e padrões de exigência e rigor, de forma a colocar, pelo menos, entre 2 a 4 atletas por época na equipa de futebol Profissional
- 3º - Recorrer e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos nossos formandos, promovendo um acompanhamento técnico e motivacional, de forma a tentar que atinjam o maior crescimento/rendimento possível enquanto seniores.

Comunitários:

- 1º – Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social;
- 2º - Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam o suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional;
- 3º - Promover e incentivar desde os escalões bases de formação, uma identificação com o clube, a cidade de Barcelos e a região;
- 4º - Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, prevalecendo sempre os valores da ética, conduta, solidariedade e desportivismo.
- 5º - Garantir que todas as crianças e jovens que nos procuram, tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas contribuindo assim para o seu desenvolvimento.

Institucionais:

- 1º - Continuar a melhorar a imagem do nosso clube como uma referência Nacional.
- 2º - Dotar o nosso clube com espaços e recursos materiais e humanos que tornem a nossa formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional. (Gil Vicente, 2019)

3.1.4 Estádio Cidade Barcelos

O Estádio Cidade Barcelos foi inaugurado no dia 30 maio de 2004, situa-se na União de Freguesias de Barcelos, Vila Frescainha (S.Martinho e S.Pedro) e Vila Boa. É um estádio que tem categoria C da uefa, isto permite a realização de jogos internacionais incluindo os da seleção A.

O Estádio Cidade Barcelos tem a capacidade para 12,046 lugares sentados. A orientação do Relvado é norte-sul com dimensões de 105 metros de comprimento por 68 metros de largura.

Para mais informações ver (Município de Barcelos, 2024)



Figura 1 - Vista Aérea - Estádio Cidade Barcelos

3.1.5 Campo de Jogos Doutor Teotónio Fonseca Pereira

Ao longo da temporada 23/24 todas as sessões de treino foram realizadas no campo de jogos Doutor Teotónio Fonseca Pereira, situa-se na União de Freguesias de Silveiros e Rio Covo Santa Eulália.

À nossa disposição tínhamos instalações muito boas, modernas e recentes o que ajudou, muito na temporada em si. As dimensões do campo são de 90 metros de comprimento por, 50 metros de largura (figura 2+3). 3 balneários, 2 para atletas 1 para árbitros, 1 sala para lavandaria, 1 sala ginásio e fisioterapia (figura 4), 1 sala de arrumos para material de treino, 2 balizas futebol de sete. Material de treino, 19 bolas, 4 cores de coletes, 6 estacas + cones altos, 4 cores de cones (figura 5)

Para mais informações (Ficha Técnico Município Barcelos | Carta Desportiva Municipal, 2021)



Figura 3 - Vista Aérea - Campo Doutor Teotónio Fonseca Pereira



Figura 2 - Vista do Campo em zona terrea



Figura 5 - Material disponível para treino



Figura 4 - Ginásio + Fisioterapia

3.1.6 Modelo de Jogo para a formação

O Modelo de jogo deve proporcionar abertura para a tomada de decisão do jogador em função do que o jogo dita, ou seja, preparar o jogador para jogar em vários sistemas táticos, tornando-o assim capaz de perceber qual a melhor ação a tomar em função da decisão mais eficaz para cada momento do jogo. Esta pode variar de jogo para jogo ou dentro do mesmo em função das circunstâncias e do nível de oposição do próprio adversário. Na figura 6 é possível ver a forma como o clube tem estruturado os 4 momentos do jogo para a formação (Modelo De Jogo Gil Vicente, 2024)

Modelo de Jogo Formação Gil Vicente Futebol Clube
Organização Ofensiva
Fase Construção - Procurar a largura e profundidade do campo em 5 a 6 linhas de posicionamento, procurando sempre que possível iniciá-la a partir do GR, a ligação com a fase de criação, deve ser procurada com a formação de triângulos/losangos posicionais que promovam movimentos de rutura constantes.
Fase Criação - Promover a posse de bola como forma de ligação segura e apoiada, com recurso aos movimentos de âncora e aos apoios frontais, mas sempre com a preocupação de o fazer em progressão para a fase finalização e não como garantia da posse de bola por si só, ocupar racionalmente o campo quer em largura quer em profundidade.
Fase Finalização - Equipa deve estar preparada para o momento da perda (equilíbrio ofensivo), garantir um elevado numero de jogadores dentro em zonas de finalização
Transição Defensiva
Reação rápida à perda da bola, com mudanças de comportamento individual e coletivo, impedir imediatamente a transição do adversário, pressionando o 1º passe do adversário, obrigando-o a jogar para trás ou levando o jogo para a bola parada. Em último caso recorrer à falta tática sempre que 2 ou mais jogadores estão atrás da linha da bola, reequilibrando rapidamente e reduzindo imediatamente as linhas de 5/6 para 3 linhas posicionais.
Organização Defensiva
Partir de 3 linhas de posicionamento defensivo, assentes em referências zonais (bola, adversário, baliza) tendentes a reduzir de forma pressionante o espaço de jogo entre a nossa baliza e o adversário com bola, obrigando-o a jogar para trás. Aplicar com eficácia os indicadores de pressão e responder posicionalmente para a bola coberta/descoberta, com atenção à colocação correta dos apoios/deslocamentos. Manter o corredor central posicionalmente equilibrado, recorrendo aos alinhamentos defensivos, sempre em linha de pressão e linha de cobertura, como forma de garantir a superioridade numérica e o controlo da profundidade.
Transição Ofensiva
Reação rápida ao ganho da bola, com mudanças de comportamento individual e coletivo, procurar que o 1º passe faça a equipa progredir, aproveitar a desorganização do adversário, caso não seja possível, manter a posse de bola e sair rapidamente das zonas de pressão

Figura 6 - Modelo de Jogo Formação Gil Vicente Futebol Clube

O treinador tem liberdade para definir os comportamentos nos momentos de bola paradas defensivas e ofensivas.

Estruturas

As equipas devem ser organizadas a partir das bases de referência do futebol moderno nomeadamente 1:4:4:2 clássico, variantes – 1:4:1:3:2; 1:4:4:2 losango (tabela 1); 1:4:3:3, variante – 1:4:2:3:1, (tabela 2); 1:5:4:1, variantes – 1:3:2:4:1:3:2:3:2 (tabela 3) (Modelo De Jogo Gil Vicente, 2024)

Tabela 1 - Estrutura 1:4:4:2

Estruturas		
1X4X4X2 Clássico	1X4X1X3X2	1X4X4X2 Losango
		

Tabela 2 - Estrutura 1:4:3:3

Estruturas	
1X4X3X3	1X4X2X3X1
	

Tabela 3 - Estrutura 1:5:4:1

Estruturas		
1X5X4X1	1X3X2X4X1	1X3X2X3X2
		

3.1.7 Caracterização do Plantel e Equipe Técnica

Neste tópico será possível observar a caracterização individual de cada atleta, os dados presentes são, nome, data nascimento, pé preferencial, posição, auto avaliação do atleta (vantagem x desvantagem), avaliação dos treinadores (vantagem x desvantagem), dados antropométricos (comparação com média de altura e peso por posição), por último os dados estatísticos, tempo total de jogo, cartões amarelos (A), vermelhos (V), golos, assistência (assist). (Figura 7 até 24)

Na caracterização da equipa técnica é de realçar o nível do treinador (Tabela 4)

Guarda redes

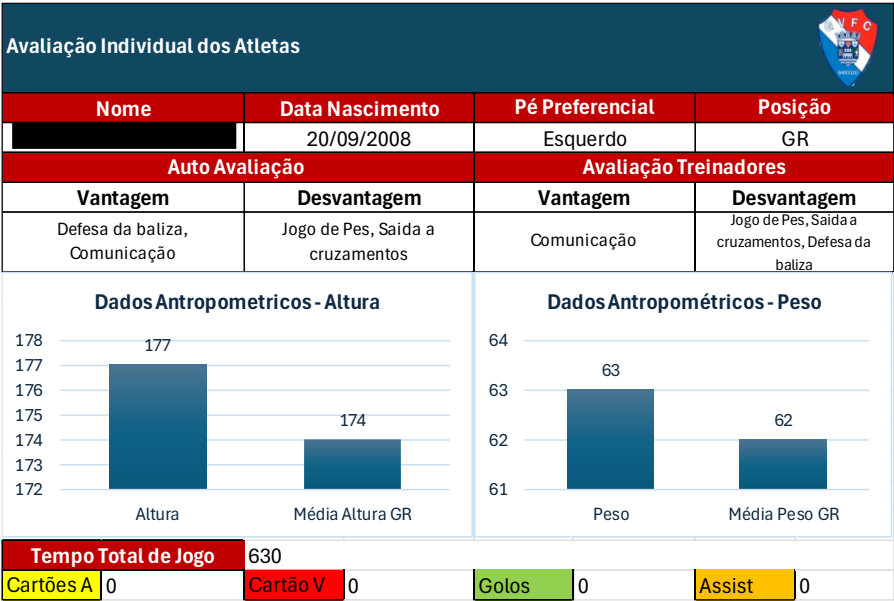


Figura 7 - GR 1

GR1 – Acima da média na altura e peso, jogou usualmente na taça e em alguns jogos do campeonato.

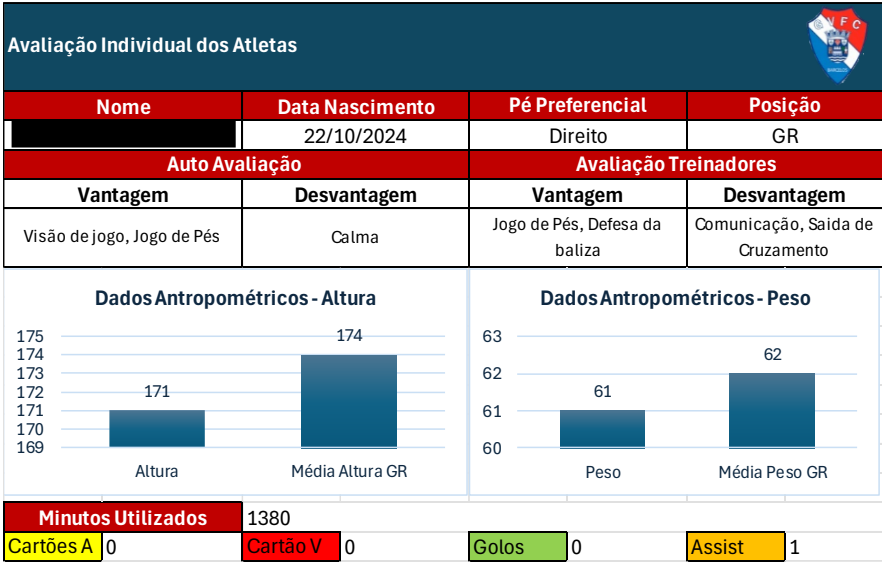


Figura 8 -GR 2

GR2 – Abaixo da média na altura e peso, jogou grande parte dos jogos do campeonato.

Defesas

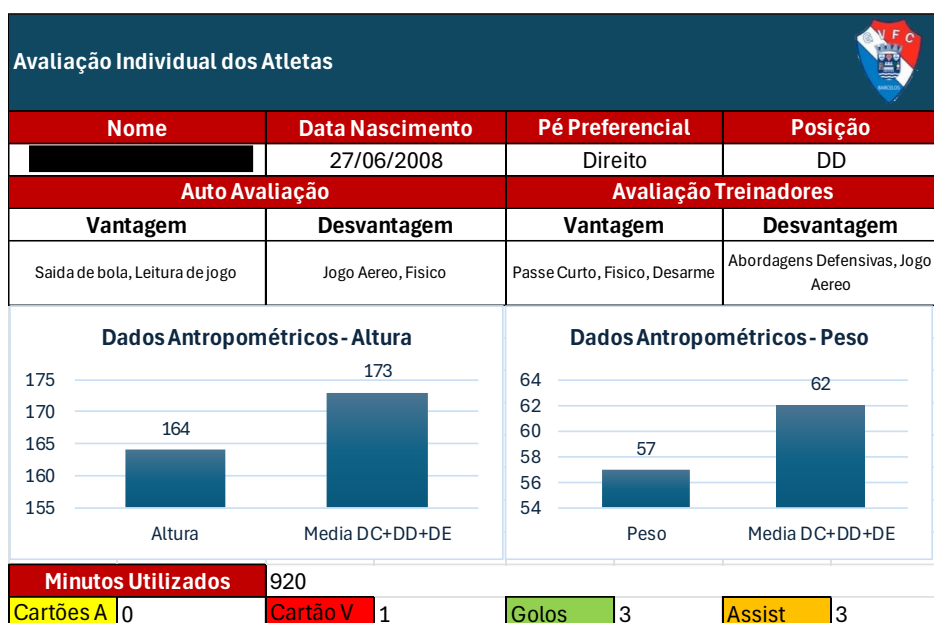


Figura 9 - DD 1

DD 1 – Abaixo da média na altura e peso, jogou grande parte das vezes a DD, no entanto também atuou a DC/MC, jogou usualmente na taça e campeonato.

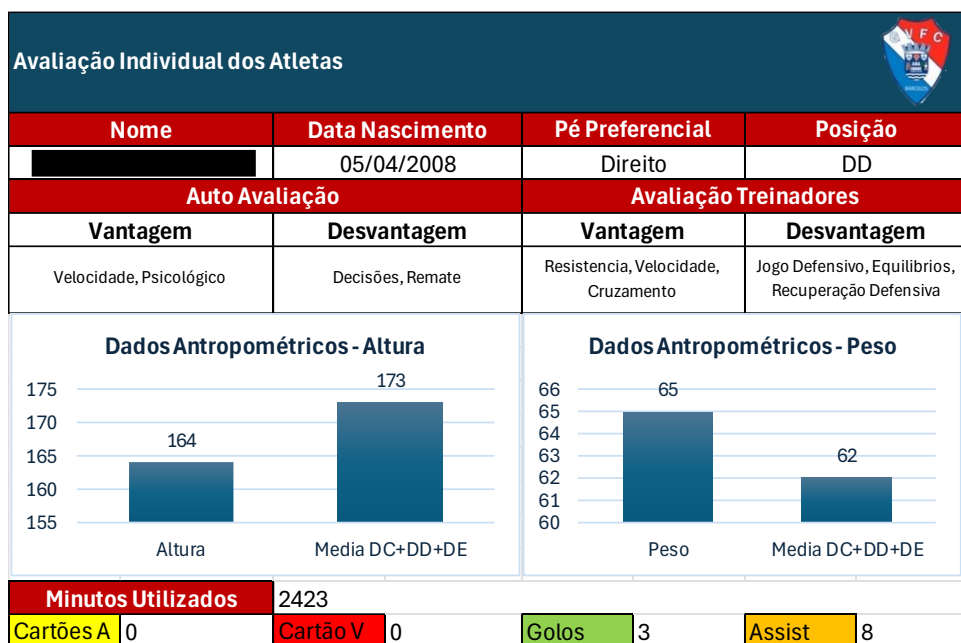


Figura 10 - DD 2

DD 2 – Abaixo da média na altura, acima no peso, jogou a maior parte das vezes a DD, no entanto também atuou como DE, jogou grande parte dos jogos no campeonato e taça.

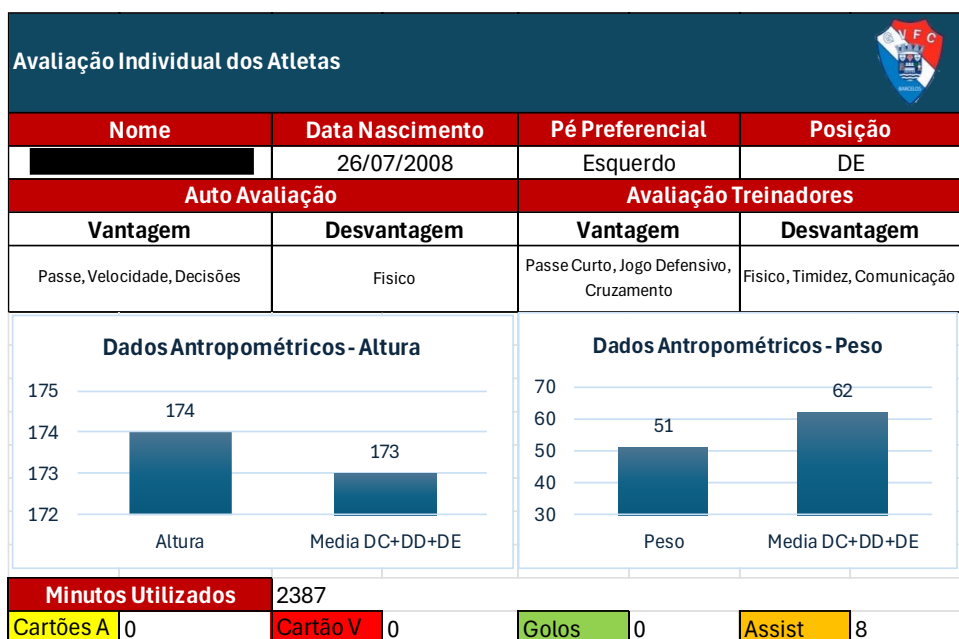


Figura 11 – DE 1

DE 1 – Acima da média na altura, abaixo no peso, jogou grande dos jogos no campeonato e taça.

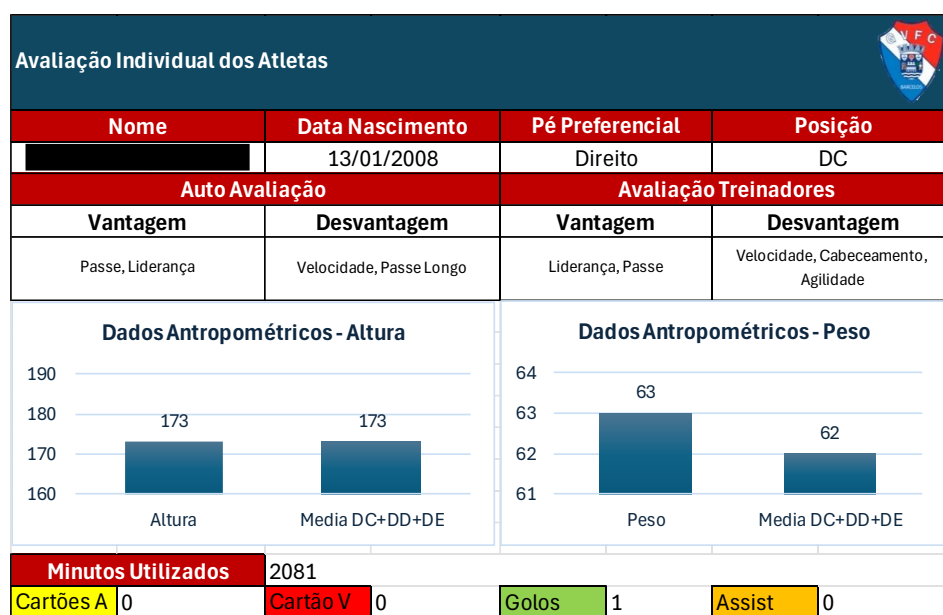


Figura 12 DC 1

DC 1- Dentro da média na altura e acima no peso, jogou grande parte dos jogos no campeonato e na taça.

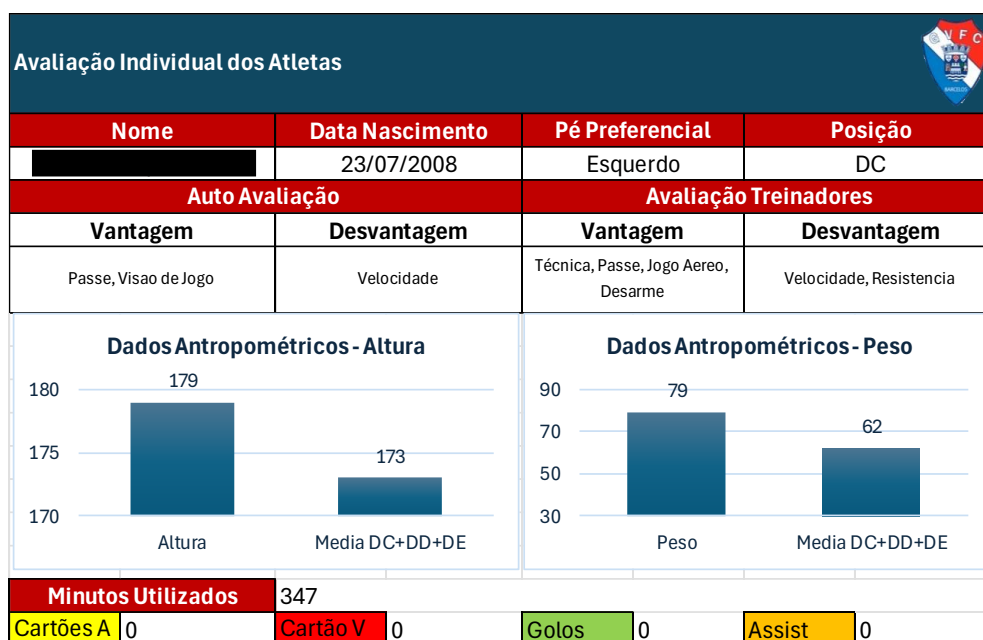


Figura 13 - DC 2

DC 2 – Acima da média na altura e peso, jogou grande parte dos jogos no campeonato, entrou só a meio da época por ser internacional.

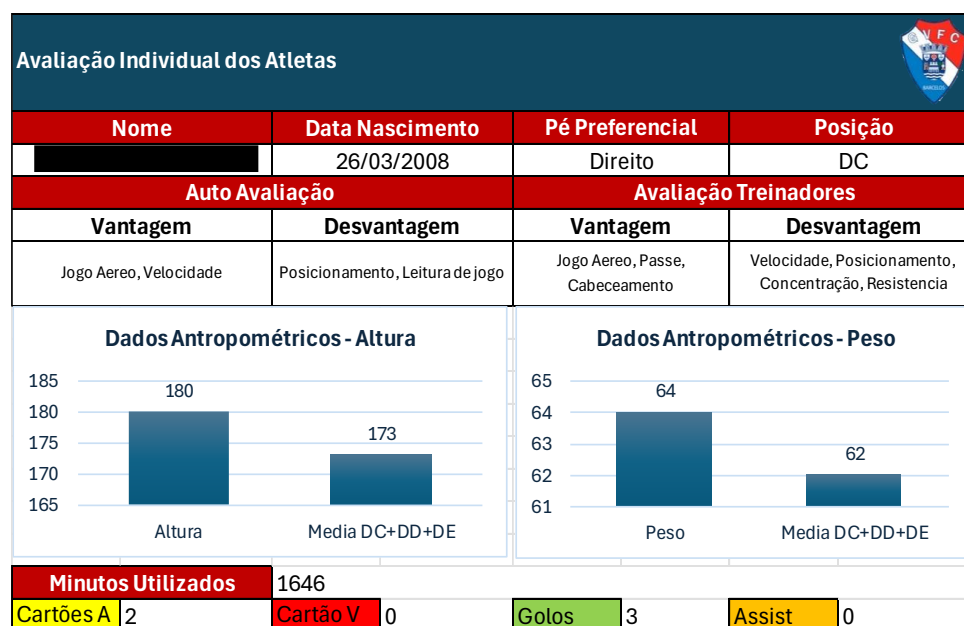


Figura 14 - DC 3

DC 3 – Acima da média na altura e no peso, jogou grande dos jogos no campeonato e taça.

Médios

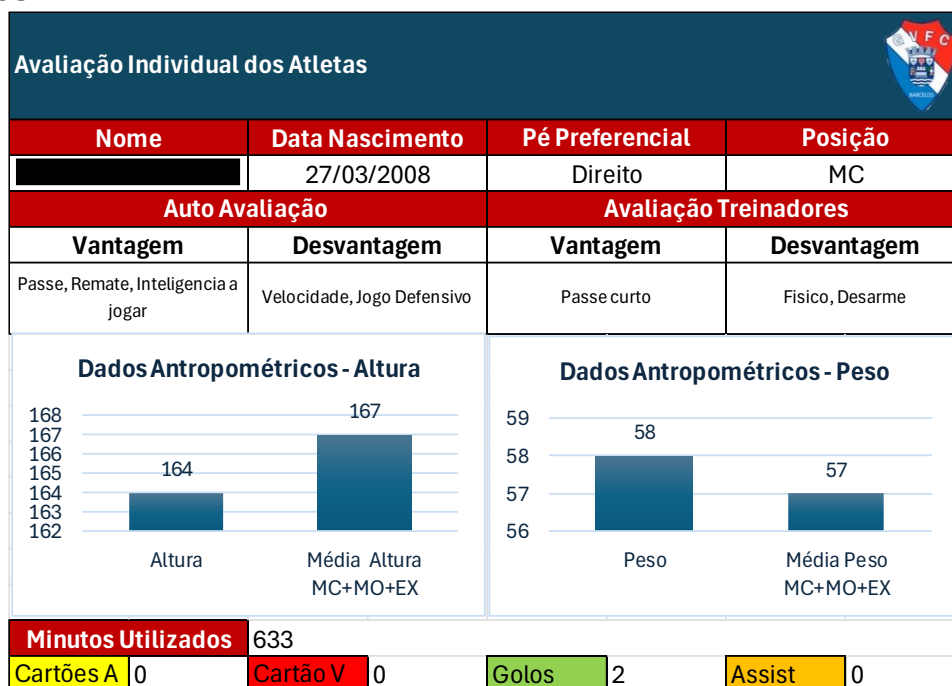


Figura 15 - MC 1

MC 1 – Abaixo da média na altura, acima no peso, jogou usualmente no campeonato e na taça.

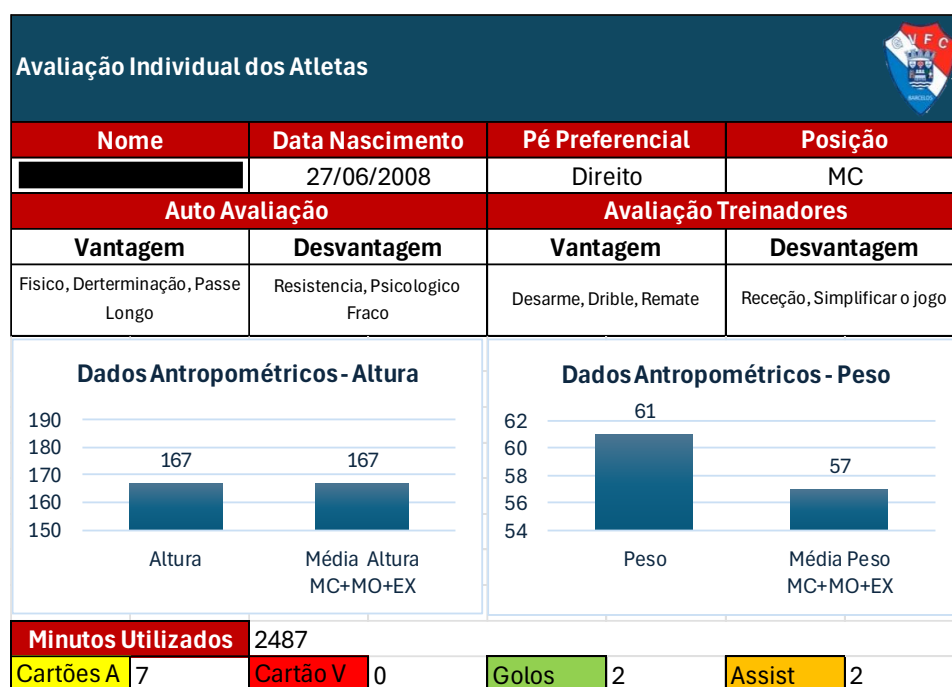


Figura 16 - MC 2

MC 2 – Dentro da média na altura e acima no peso, jogou grande parte dos jogos do campeonato e taça.

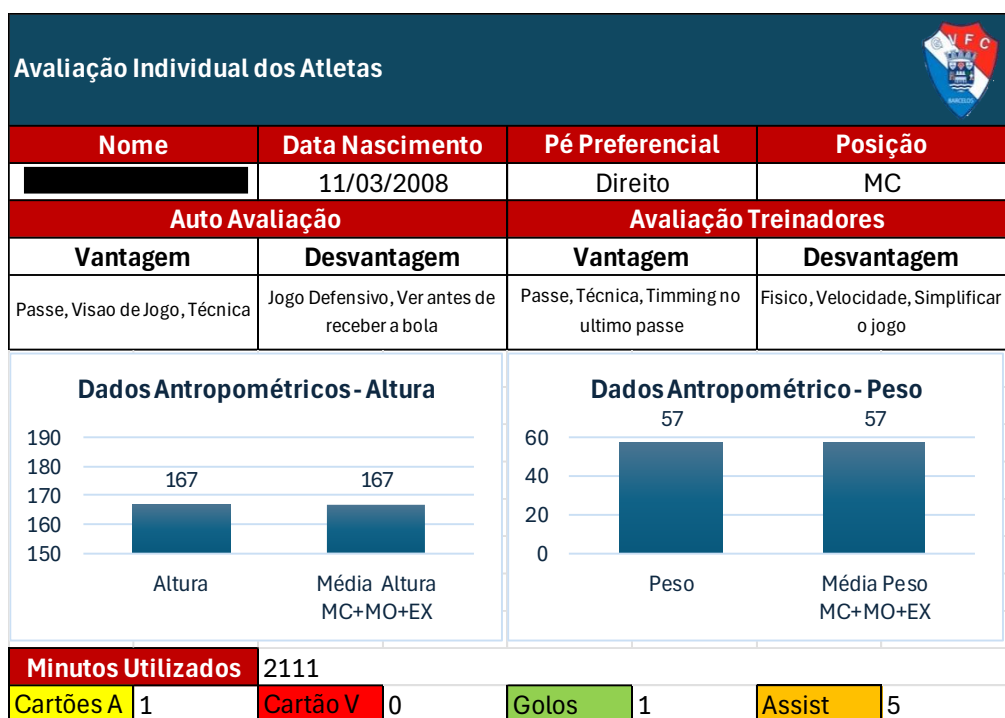


Figura 17 – MC 3

MC 3 – Dentro da média na altura e peso, jogou grande parte dos jogos do campeonato e taça.

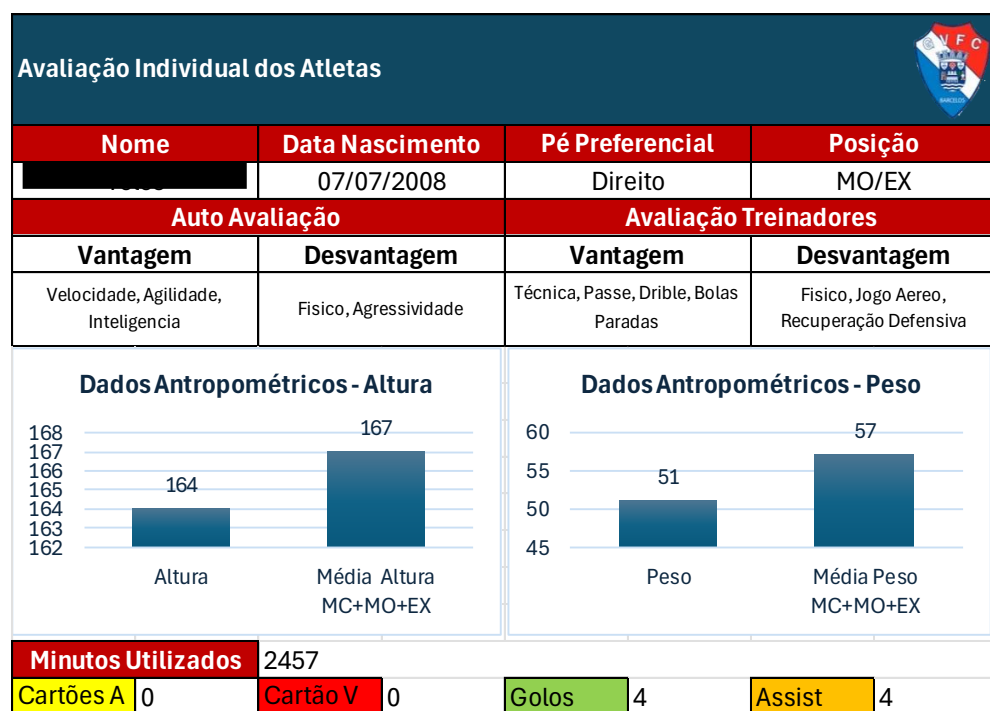


Figura 18 – MO 1

MO 1 – Abaixo da média na altura e peso, jogou grande partes dos jogos do campeonato e taça

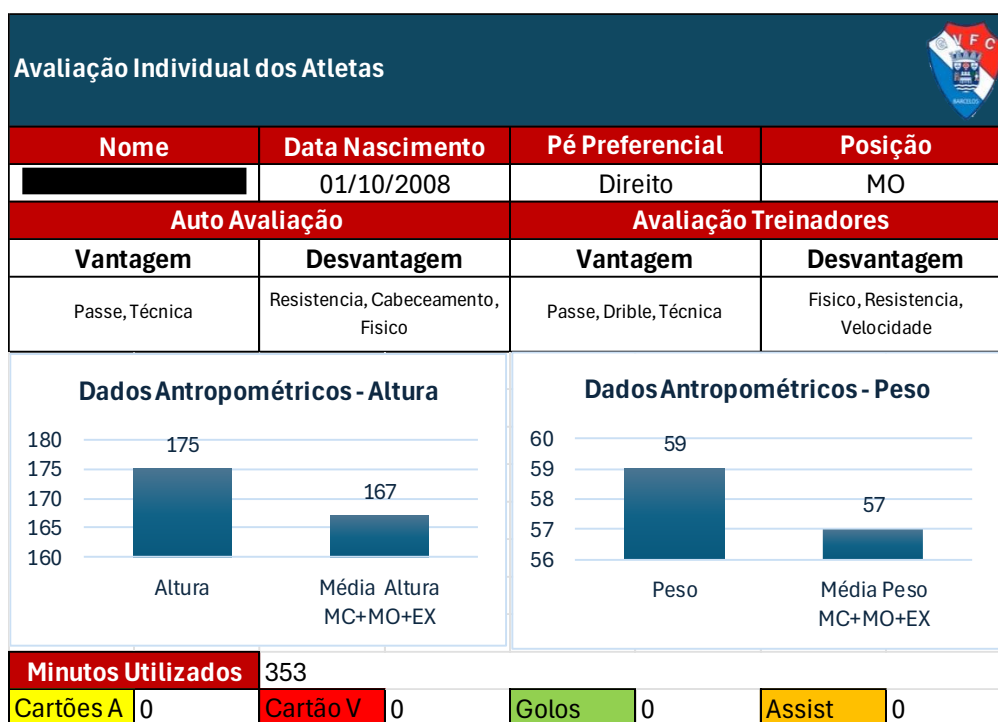


Figura 19 - MO 2

MO 2 - Acima da média na altura e peso, jogou usualmente no campeonato e taça.

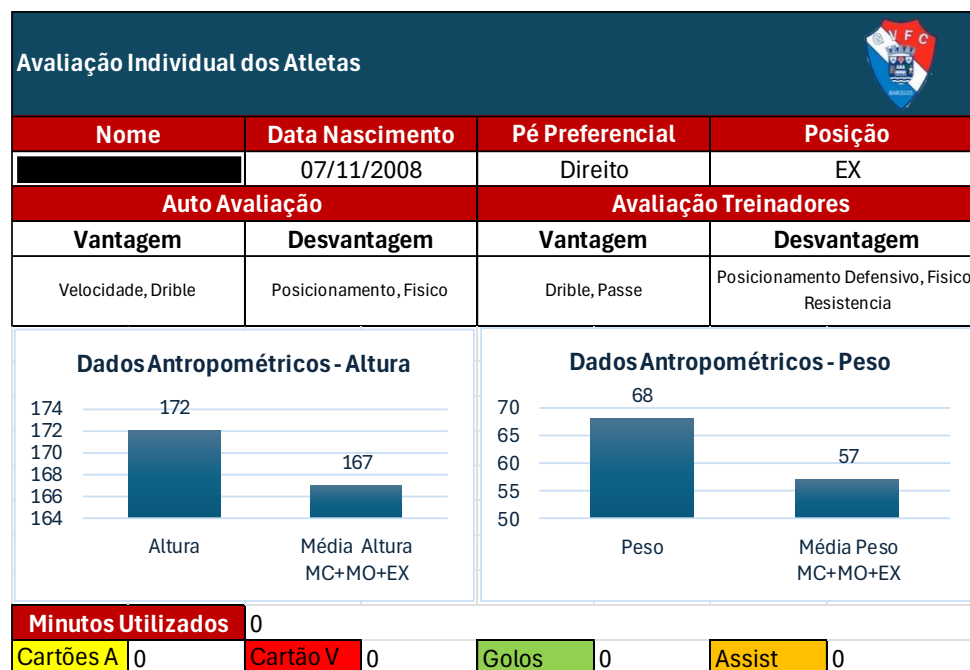


Figura 20 - EX 1

EX 1 – Uma Rutura no Ligamento Cruzado Anterior, na pré época impediu o atleta de realizar qualquer jogo, acima da média na altura e peso.

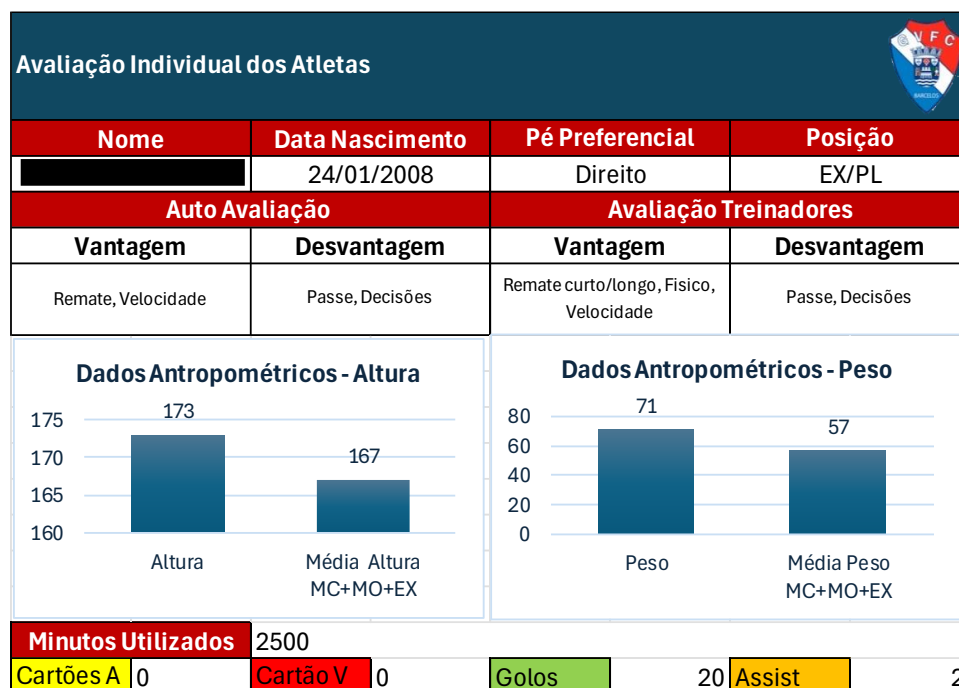


Figura 21 - EX 2

EX 2 – Acima da média na altura e peso, jogou grande parte das vezes no campeonato e taça.

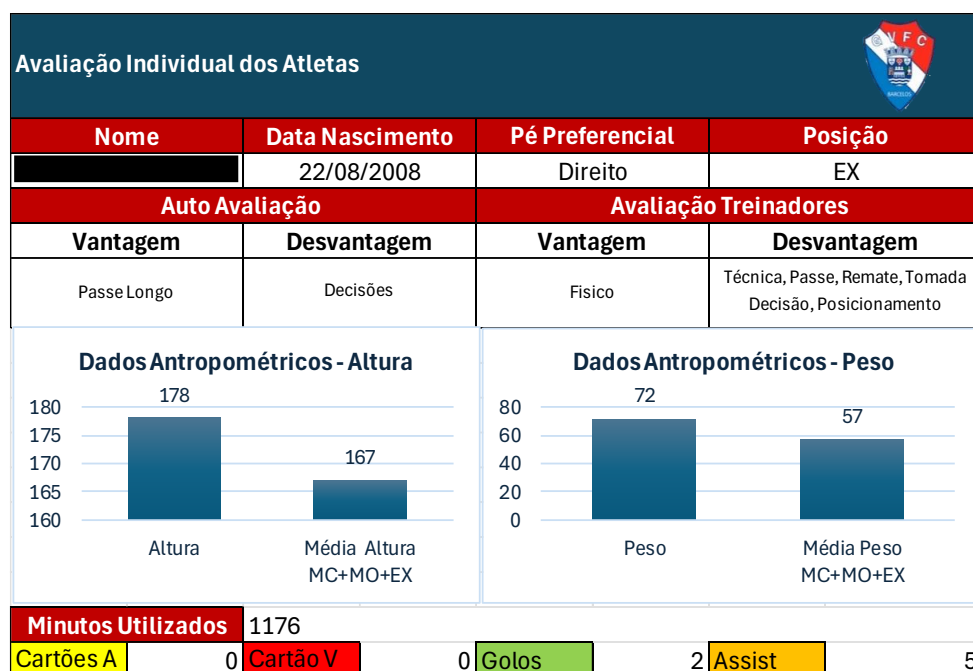


Figura 22 - EX 3

EX 3 – Acima da média na altura e no peso, jogou usualmente no campeonato e na taça.

Avançados

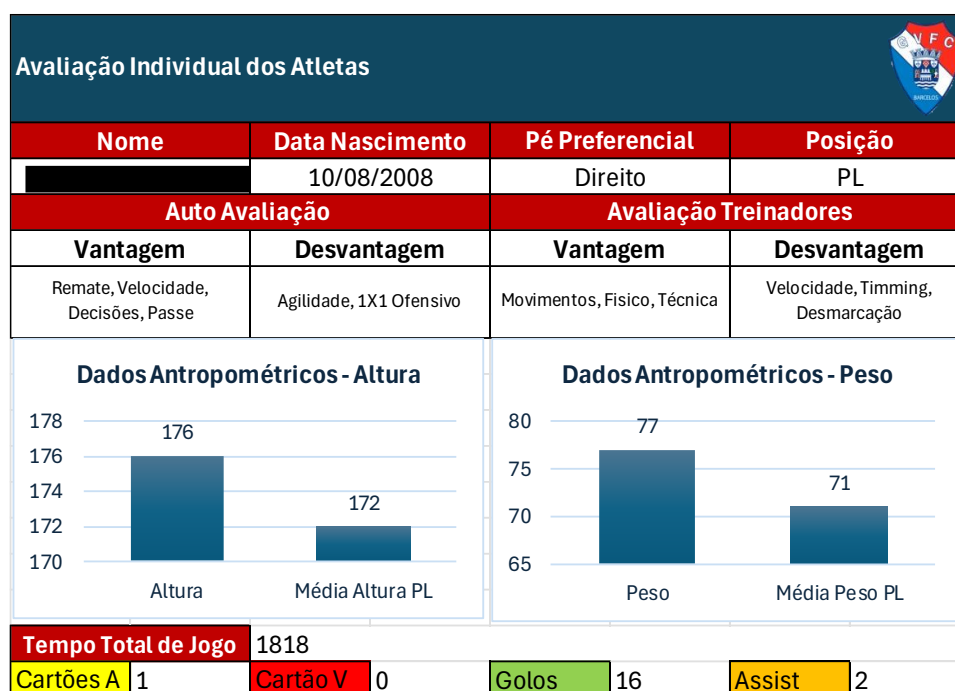


Figura 23 - PL 1

PL 1 – Acima da média na altura e peso, jogou grande partes das vezes no campeonato e taça.

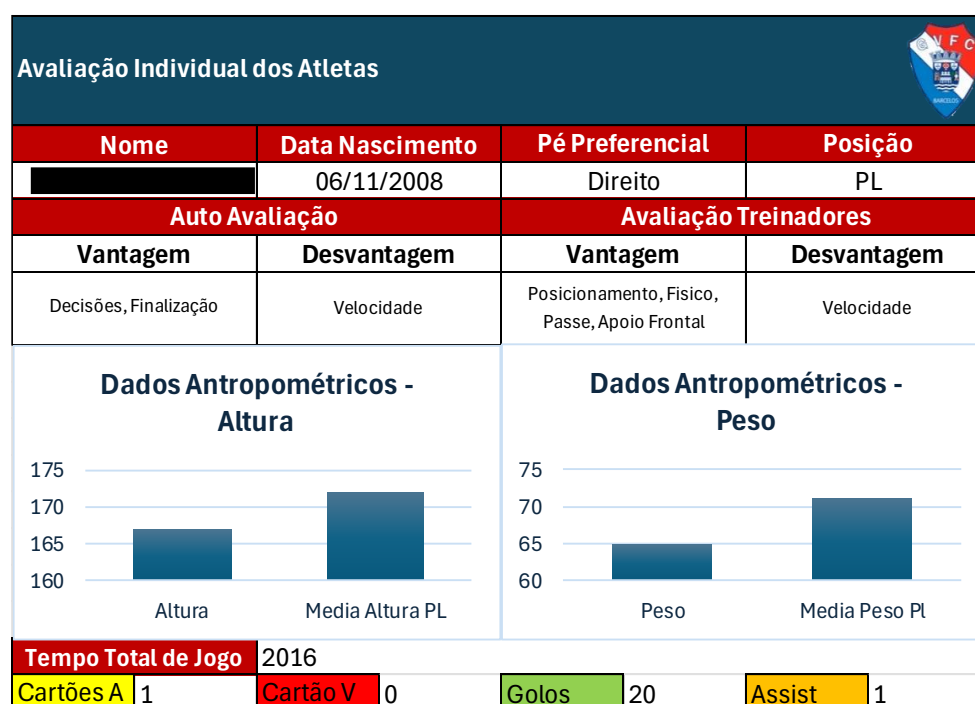


Figura 24 - PL 2

PL 2 – Abaixo da média na altura e peso, jogou grande parte da vezes no campeonato e taça, a par do EX2 foi o melhor marcador da equipa

Tabela 4 –Caracterização Equipa Técnica

Caracterização Equipa Técnica	
André Ferreira – Treinador Principal	Uefa B
Miguel Vaz – Treinador Adjunto (Estagiário)	Uefa C
Filipe Oliveira – Treinador Adjunto (Estagiário)	Uefa C
João Dias – Treinador Guarda Redes	Uefa C
Ricardo Ferreira – Team Manager	Uefa C

3.1.8 Caracterização da Competição Juvenis B

3.1.8.1 1ª Volta

Durante a temporada 23/24 competimos a nível distrital, na Divisão de Honra da Associação Futebol de Braga (AFBraga), esta conta com um total de 16 equipas, onde os 4 últimos classificados são despromovidos para a 1ª Divisão, já o primeiro classificado é promovido à 2ª Divisão Nacional de Juvenis.

O campeonato teve início no dia 10 Setembro e terminou no dia 26 de Maio, dando um total de 30 jornadas.

Ao final da 1ª volta com 15 jogos realizados, 5 vitórias, 5 empates, 5 derrotas, dando um total de 20 pontos, marcamos ainda 38 golos (4 melhor ataque até ao momento), sofrendo 37 golos (5ª defesa mais batida até ao momento), acabando assim a 1ª volta em 9º Lugar. (Na figura 8) é possível ver a classificação ao final da 1 volta.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Moreirense	40	15	13	1	1	52	6	+46	+
2	FC Vizela	34	15	11	1	3	59	16	+43	+
3	Fafe	29	15	9	2	4	37	20	+17	+
4	Amigos de Urgeses	27	14	8	3	3	39	26	+13	+
5	Marinhas	25	15	7	4	4	30	25	+5	+
6	GD Prado	22	15	6	4	5	23	27	-4	+
7	Desp. Ronfe	21	15	5	6	4	31	28	+3	+
8	Merelinense B	21	15	6	3	6	26	26	0	+
9	Gil Vicente B	20	15	5	5	5	38	37	+1	+
10	Caç. Taipas	19	15	4	7	4	24	17	+7	+
11	Santa Maria FC	18	15	5	3	7	21	31	-10	+
12	FC Gondizalves	17	14	4	5	5	22	32	-10	+
13	Esposende	12	15	3	3	9	28	45	-17	+
14	Fintas	10	15	2	4	9	21	50	-29	+
15	Fão	8	15	2	2	11	19	47	-28	+
16	OFC Antime	7	15	2	1	12	13	50	-37	+

Figura 25 - Classificação 1ª Volta

Para além de estarmos inseridos na Divisão de Honra, disputamos também a Taça de Juvenis AFBraga, nesta prova competem todas as equipas do escalão de Juvenis da AFBraga, iniciamos a participação na 1ª eliminatória, onde passamos todas as eliminatórias até à final.

3.1.8.2 2ª Volta

Acabamos o campeonato na 8ª posição do campeonato, 30 jogos, 11 vitórias, 7 empates, 12 derrotas, dando um total de 40 pontos, marcamos ainda 64 golos (6º melhor ataque da prova) , sofrendo 60 golos (7ª defesa mais batida na prova) Classificação final (Figura 26)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Moreirense	82	30	27	1	2	95	13	+82	+
2	 FC Vizela	71	30	23	2	5	120	27	+93	+
3	 Fafe	62	30	19	5	6	75	32	+43	+
4	 Amigos de Urgeses	62	30	19	5	6	87	53	+34	+
5	 Marinhas	55	30	16	7	7	70	42	+28	+
6	 Desp. Ronfe	45	30	12	9	9	62	53	+9	+
7	 Merelinense B	41	30	12	5	13	49	51	-2	+
8	 Gil Vicente B	40	30	11	7	12	64	60	+4	+
9	 Santa Maria FC	39	30	11	6	13	51	60	-9	+
10	 GD Prado	39	30	11	6	13	51	62	-11	+
11	 FC Gondizalves	37	30	10	7	13	45	65	-20	+
12	 Caç. Taipas	32	30	7	11	12	44	50	-6	+
13	 Esposende	31	30	9	4	17	55	91	-36	+
14	 Fão	18	30	5	3	22	38	96	-58	+
15	 Fintas	13	30	3	4	23	33	103	-70	+
16	 OFC Antime	11	30	3	2	25	29	110	-81	+

Figura 26 - Classificação Final

Resumo da época:

8 lugar;

2 lugar na Taça AF Braga;

CAPÍTULO 3

Relatório de Atividades

4. Relatório das atividades

4.2 Planeamento da Época Desportiva

4.2.1 Macroциclo

O Macroциclo é considerado como o período anual de treino, são ciclos de vários meses que incluem diferentes mesociclos, a sua duração pode variar entre 4 e 12 meses (Brito et al., 2020), no meu contexto durou 10 meses (Agosto 2023 - Maio 2024).

Na organização do Macroциclo é possível distinguir três períodos, **preparação**, com vista a melhorar a condição física no geral, (Brito et al., 2020)

Santos et al., (2020) realçam que na maioria das vezes os atletas vem de um período de paragem que naturalmente leva à reversibilidade de algumas capacidades, assim consideram fundamental que as primeiras sessões tenham como propósito uma readaptação progressiva ao esforço, com vista a preparar articulações e músculos para o aumento da carga.

No começo deste período a intensidade deve ser baixa e o volume elevado, com o aproximar do período competitivo a intensidade deve aumentar e o volume diminuir (Brito et al., 2020). É importante variar os exercícios utilizando exercícios com transfeire para o gesto técnico, o treino de força deve estar mais relacionado, também para o gesto técnico. (Brito et al., 2020). Por último neste período procuramos criar um grupo, coeso, forte e unido, assim (Pinheiro et al., 2018), afirmam que estratégias de team building promovem a coesão grupal.

Competição, o principal objetivo é preparar a competição, pelo que todo o microциclo é estruturado em função do jogo tem o objetivo de ajudar na manutenção das capacidades desenvolvidas no período de preparação (Brito et al., 2020)

Transição, o principal objetivo passa por diminuir o volume e intensidade de treino para diminuir fadiga existente (Brito et al., 2020)

No macrociclo planeado para a temporada 23/24 estão presentes apenas o período de preparação e competição.(figura 8) – completo nos anexos

Período Pré Competição							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	7	8	9	10	11	12	12
Agosto	Intensidade Média; Objetivo Sub-Sub princípios Org Ofensiva; Transição Defensiva	Intensidade Alta; Objetivo Org Ofensiva; Org Defensiva	Intensidade Alta; Objetivo Velocidade; Esquemas Táticos	Jogo Treino X U15 GVFC	FOLGA	FOLGA	Jogo Treino X U17 Esposende (Fors)
	14	15	16	17	18	19	20
	FOLGA	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Princípios jogo ofensivo; Org Of, Org Def, Tran Def/Recuperação Def	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Org Def (Pressão), Trans Of; Princípios de Jogo Def	Intensidade Baixa; Objetivo Velocidade, Org Def (setorial); Esquemas Táticos	Jogo Treino X U16 Paços Ferreira (Fors)	FOLGA
	21	22	23	24	25	26	27
	Intensidade Baixa; Objetivo Org Def; Relação com bola	Intensidade Média; Objetivo Org Def; Princípios de jogo Of	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Org Def; Tran Def	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Org Of; Esquemas Táticos	FOLGA	Jogo Treino X U16 Marinhãs (Casa)
	28	29	30	31	1	2	3
	Intensidade Baixa; Objetivo Princípios de Jogo Of/Def	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Tran Def	Intensidade Alta; Objetivo Org Of;	Intensidade Baixa; Objetivo Velocidade; Esquemas Táticos	FOLGA	Jogo Treino X U17 Louzado (Casa)	FOLGA
Período de Competição							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	4	5	6	7	8	9	10
Setembro	Intensidade Média; Objetivo Org Def; Princípios Jogo Of	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; ; Org Def	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Of; Esquemas Táticos	FOLGA	1 Jornada Vizela (Fors)
	11	12	13	14	15	16	17
	Intensidade Média; Objetivo Titulares - Recuperação, restantes carga; Princípios Of; Org Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of/Def; Princípios Of	Intensidade Médio; Objetivo Velocidade; Org Of; Princípios Of; Esquemas Táticos	FOLGA	2 Jornada Moreirense (Casa)	FOLGA
	18	19	20	21	22	23	24
	Intensidade Baixa; Objetivo Team Building, Princípios Def/Of	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Tran Of	Intensidade Alta; Objetivo Capacidade Física;	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Of; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça 1ª Eliminatória Ferreirense (Fors)
	25	26	27	28	29	30	1
	Intensidade Média; Objetivo Titulares - Recuperação; Ações Técnicas Of/Def; Princípios Of/Def;	FOLGA	Intensidade - Alta; Objetivo Princípios Of; Org Of; Trans Of;	Intensidade - Média; Objetivo Velocidade; Org Of; Trans Of; Esquemas Táticos	FOLGA	3 Jornada Moreirense (Fors)	FOLGA

Figura 27 - Macrociclo Pré Competitivo + Competitivo

É de realçar na figura 27, a verde (unidades de treino), cinzento (folga), vermelho (jogos para campeonato), amarelo (jogos para a taça), azul (jogo treino). No período competitivo realizamos, 5 jogos treino, e 14 unidades de treino (UT). As UT eram sempre programadas em função do dia de jogo, assim jogo ao sábado, o último treino seria quinta feira, jogo ao domingo, o último seria sexta-feira.

4.2.2 Microciclo

Nos desportos coletivos, no caso concreto do futebol, os microciclos são entendidos como um conjunto de treinos e competições que se realizam ao longo de 7 dias (Santos et al., 2020).

Existem diferentes tipos de Microciclo, estes devem ser utilizados no contexto das exigências do futebol (Pinheiro et al., 2018)

Microciclo de Readaptação ao Esforço, é mais utilizado na primeira semana após o período de férias, tem como finalidade acomodar progressivamente os atletas ao esforço. (Pinheiro et al., 2018)

Neste tipo de microciclo existem três princípios do treino a ter em conta sendo eles. Princípio da reversibilidade que aborda as adaptações provenientes do processo de treino sendo estas transitórias, isto é, se existir uma falha no processo de treino, pode conduzir à perda das capacidades. Princípio da progressividade, onde é necessário começar com tarefas de treino mais simples e menos exigentes, no ponto de vista físico devemos adaptar progressivamente o organismo ao esforço, limitando o aparecimento de lesões. Princípio da individualização, remete para o facto de cada organismo ser dotado de diferentes potencialidades e capacidades para reagir aos diferentes estímulos de treino, neste tipo de microciclo os autores sugerem realizar, exercícios de relação com a bola individualizados, exercícios de passe, receção e condução de bola em pequenos grupos, circuitos técnico físicos, exercícios de 1x0, 2x1, 3x2, tendo tempos elevados de recuperação. (Santos et al., 2020)

Microciclo Pré Competitivos, marcam o aumento gradual da complexidade tática dos exercícios, mas também a inclusão da exigência fisiológica, como o próprio nome diz tem como propósito preparar a equipa para o momento mais importante da época desportiva, isto é, o período competitivo, onde jogarão todas as semanas, o objetivo passa por potenciar o aumento da forma desportiva, especificamente os autores designam de Forma Futebolística Individual, está tem haver com a potencialização de todas as capacidades necessárias para a prática de futebol.

O futebol é fundamentalmente um jogo de tomada de decisão, por via disso, mais tático, no entanto a tomada de decisão também está ligada as capacidades táticas, técnicas e psicológicas, assim quanto melhor forem essas capacidades melhor será a tomada de decisão. (Santos et al., 2020)

Tão importante como a forma futebolística individual é a melhoria da forma futebolística coletiva, ou seja, a equipa no seu todo. (Santos F & Pinheiro V, 2020) afirmam que só é possível saber se houve uma melhoria da forma futebolística coletiva se o treinador tiver definido o modo como pretende que a equipa jogue nos 4 momentos do jogo de futebol.

Para (Clemente et al., 2014) exercícios de jogos reduzidos e condicionados (JRC) são ideais para replicar as exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal competitivo.

Assim os JRC podem ajudar a desenvolver a forma futebolística coletiva, já que estes permitem trabalhar o modelo de jogo em simultâneo com a dimensão física (Santos et al., 2020)

Microciclos Uni Competitivos são os mais usuais pelas equipas de futebol culminando com um jogo ao final da semana. (Santos F & Pinheiro V, 2020)

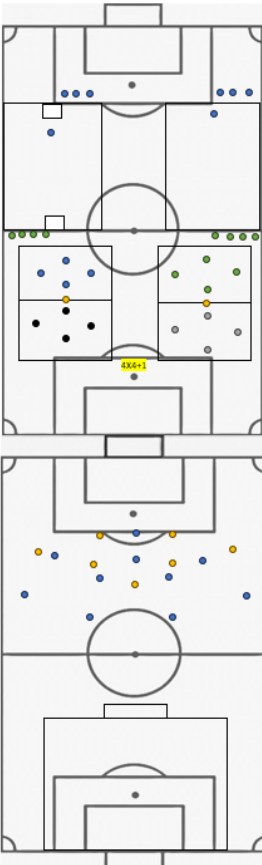
A nossa semana teve sempre 3 unidades de treino, quando a competição é ao sábado, treinávamos segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira, caso fosse ao domingo, a estrutura da semana era idêntica, somente trocava o treino de quinta-feira para sexta-feira. (figura 28)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Principios Jogo Ofe + Def; Org Def	Intensidade Alta; Objetivo Org Def + Org Ofe	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Principios Jogo Ofe; Org Ofc; Trans Ofc; Esquemas Táticos	FOLGA	13 Jornada Fintas (Fora)

Figura 28 – Microciclo – Período Competição 1/01 - 7/01

UT67 – 02/01/2024

UT - 67	DIA/HORA – 02/01	LOCAL – Águas Santas	ATLETAS - 17
---------	------------------	----------------------	--------------



Mobilização + Força (15 Minutos) Força em 4x4; começa 1x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4. Num campo com mini baliza noutro, passar controlado.	Reduzido 4X4+1 (2 campos) (20 minutos) So é golo se equipa estiver toda acima do meio campo. se sofrer golo sem estarem todos no meio campo defensivo , defesa tem castigo. Azul – Tadeu, Rafa, Vieira, Misa Preto – Braga, Faria, Simões, Tomas Verde – Teles, Machado, Resende, Chavinhas Cinzento – Araujo, Cunha, David, Paulinho. JK - Mister
Organização def 10X7+GR (20 minutos) 2 LAT, 2 EXT, 2 MC, 1 AV – ATAQUE Ataque – Cunha, Misa, Simões, Paulinho, David, Braga, Chavinhas, Tadeu, Rafa, Mister Defesa – Resende, Araujo, Machado, Tomas, Faria, Vieira, Teles	Torneio (25 minutos) 1º 2 toques 2º finalização de 1º 3º livre 3 equipas de 6 1 equipa de fora a fazer apoio Equipa 1 – Colete Verde Machado, Misa, Vieira, David, Paulinho, Braga Equipa 2 – Colete Amarelo Araujo, Tomas, Faria, Teles, Rafa, Chavinhas Equipa 3- Sem Colete Cunha, Resende, Simões, Tadeu, 2 Misters

Figura 29 - UT 67

Fase Inicial:

Mobilização (3 minutos) - Coordenação na escada, lunge com rotação do tronco, AD: adutores/abdutores/quadríceps/isquiotibial, deslocamentos laterais, agachamento com salto, saltos laterais;

Força (12 minutos) – 4x4, inicialmente começava 1x0, à medida que avançava passa a 1x1, 2x1, 2x2, etc, cada jogada tinha de ser concluída em 20 segundos, o atleta que iniciou o exercício na 2 tentativa é o último a entrar (4x4); quem ganhar, joga contra quem ganha no campo oposto;

Tempo por tentativas – 2 minutos x6 – descanso 30 segundos

Fase Fundamental:

4X4+1 (20 minutos) – Plantel dividido em 4 grupos de 4, objetivo da equipa que está em posse de bola era passar controlado pela linha defensiva adversária, no

entanto para valer golo toda a equipa tinha de se encontrar no meio campo ofensivo, caso a equipa que defende não estivesse toda no meio defensivo tinha castigo (flexões/abdominais); após duas tentativas equipas que ganharam mais vezes jogam uma contra a outra;

Tempo por tentativas – 5 minutos x4 – descanso 40 segundos;

10X7+GR (20 minutos) – Equipa que defende estava em estrutura 4x2x1 com objetivo – Vascularização rápida da linha defensiva, proteger corredor central, agressividade defensiva; Equipa que atacava 4x2x3x1 teve como objetivo – Obrigar a linha defensiva vascular, criar situações de superioridade no corredor lateral (CL) , movimentos de aproximação/profundidade EX+PL, variar o centro de jogo, marcar golo.

Tempo por tentativas – 5 minutos x4 – após 2 tentativas, troca defesa e ataque

Fase Final

6X6+3+3 (25 minutos) – Torneio 3 equipas: 1ª regra – 2 toques máx; 2ª regra – finalizar de 1ª; 3ª regra – livre;

Cada regra tem a duração de 7 minutos, para uma equipa ganhar e continuar em campo, tem de marcar 1 golo no espaço de 2 minutos, é “eliminada” caso perca. Em caso de empate saiu a equipa que esta há mais tempo em campo. A equipa que ganhou mais jogos ganhou o torneio, em caso de empate, as duas equipas com mais vitórias disputavam a vitória em penaltis, a equipa que sobrou arrumou a baliza. Tempo – 7 minutos x3 – descanso 45 segundos

Objetivos Complementares UT67

Organização Defensiva : Compensações Defensivas (Médio, Lateral, Extremo);

Agressividade Defensiva; Defender espaço interior; Defender Baliza/Área;

Organização Ofensiva : Circular bola com o intuito de fazer a defesa vascular;

Procurar situações de 2x1 com lateral; Movimentos de aproximação / profundidade / rutura.

Reflexão UT67 – Circuito de força deveria ter sido maior em termos de espaço, pois quando ficavam 3x3, 3x4, 4x4, não havia espaço para jogar. No 10x7+GR, a equipa defensiva conseguiu responder muito bem às dinâmicas trazias pela equipa ofensiva. O torneio de 3 equipas foi bastante competitivo, no entanto os atletas ainda não tem a capacidade de jogar dentro das regras estabelecidas.

UT68 – 03/01/2024

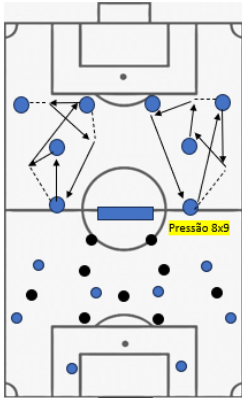
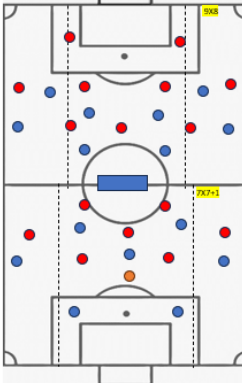
UT - 69	DIA/HORA – 03/01	LOCAL – Águas Santas	ATLETAS - 17
		Mobilização + Passe (12 minuto) Circuito de Y em passe 2 variantes.	Pressão GR+8X9+GR (20 minuto) Equipa Azul – Sai tanto curto como longo. Mister, Cunha, Misa, Rafa Simões, Paulinho, Chavinhas, David Equipa Preta – Pressão alta; recuperar e ter como objetivo marcar golo Araujo, Machado, Faria, Resende, Tomas, Vieira, Teles, Tadeu, Braga,
		Organização Ofensiva 9X8 (25 minuto) Extremos sempre por dentro Máximo 1 passe dentro do corredor lateral Movimentos quando bola vai de fora pra dentro Vermelho – Araujo Machado Resende Tomas Vieira Faria Teles Tadeu Braga Azul – Cunha Misa Simões Paulinho Rafa Chavinhas David Mister	Jogo 7X7+1 (20 minuto) 8 Passes obrigatórios para poder haver golo, exceto se recuperarem dentro da área se forem de um corredor lateral ao outro, pelo chão, so atacam contra 4 jogadores. Vermelho - Araujo Machado Tomas Faria Braga David Teles Azul – Cunha Resende Vieira Simões Chavinhas Tadeu Paulinho Rafa JK

Figura 30 - UT68

Fase Inicial

Mobilização (5 minutos) - Coordenação na escada, lunge com rotação do tronco, AD: adutores/abdutores/quadríceps/isquiotibial, deslocamentos laterais, agachamento, saltos laterais

Circuito de Passe em Y distancia longa (7 minutos) – primeira dinâmica era com bola no jogar mais perto, variar o lado, segunda dinâmica bola mais longa rasteira, variar o lado; objetivo passava por aprimorar o gesto técnico do passe rasteiro curto/longo com ambos os pés, receção orientada do pé esquerdo para o pé direito, do pé direito para o pé esquerdo.

Tempo – 3 minutos e 30 segundos por dinâmica;

Fase Fundamental

GR+9X8+GR (20 minutos) - equipa de 9 teve como objetivo pressionar a saída da equipa adversária, ser agressiva sobre o portador da bola, não deixar circular entre centrais e guarda redes, fechar espaço interior, ser agressiva no CL, recuperar a bola no meio campo ofensivo, equipa de 8 tinha como objetivo sair

curto e longo, ver o espaço entre linha média e linha defensiva, velocidade na circulação de bola, ser agressiva na procura do golo.

Tempo por tentativa – 10 minutos x2 – descanso (20 segundos) troca de equipas

GR+9X8+GR (25 minutos) – Equipa de 9 (ataque), só podia fazer 1 passe no CL, era obrigatório movimentos quando a bola vem do CL para dentro, equipa de 8, fechar espaço interior, agressividade no CL, coberturas defensivas, na recuperação de bola jogar de 1ª

Tempo por tentativa – 12 minutos x2 – descanso – (20 segundos) troca de equipas

Fase Final

GR+7X7+GR (20 minutos) – Equipa com bola tinha de fazer 8 passes para puder marcar golo, no caso de recuperar dentro da grande área podia marcar logo. Com bola caso conseguissem ir aos dois corredores atacam só contra 4 atletas.

Tempo por tentativa – 10 minutos x2, descanso - troca de campo (20 segundos)

Objetivos Complementares UT68

Organização Defensiva – Pressão : Posicionamentos, referencias, recuperação defensiva, voltar a crescer para pressionar após bloco baixar;

Organização Ofensiva - Posicionamento interior dos extremos; Jogo interior; Movimentos rutura; Variação do centro de jogo; Orientação corporal, scanning;

Reflexão UT68 – Circuito de passe em Y, muitos erros na receção do passe, no orientar a bola com o menor número de toques possível, atletas com a tendência a utilizar sempre o melhor pé. Pressão, equipa que estava a trabalhar saída de bola conseguiu um grande número de vezes entrar por dentro variando para lado oposto, no entanto a equipa que pressionava conseguia bascular bem e ganhava grande parte das vezes a bola, nos momentos de finalização faltou alguma calma e frieza. 9X8+GR, equipa que atacava estava a realizar poucos movimentos de fora para dentro.

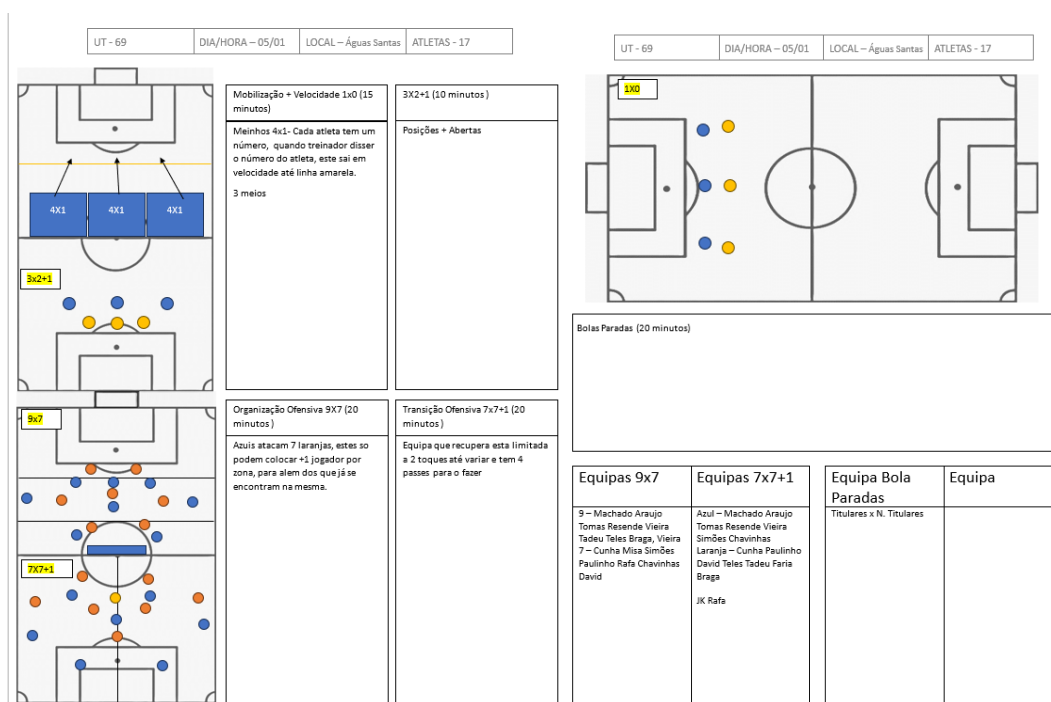


Figura 31 - UT69

Fase Inicial

Mobilização + Meinho (6 minutos) – lunge com rotação do tronco, AD adutores/abdutores/isquiotibiais/quadríceps, deslocamentos laterais com mudança de direção, 4 saltos laterais com saída em velocidade (10 metros)

Tempo por tentativa – 1 minuto

Meinho 4x1 – so contava recuperação se o jogador do meio fizesse passe apos recuperação de bola, se bola sair do terreno de jogo.

Tempo por tentativa - 2 minutos x3 – na pausa mobiliza;

Velocidade 1x0 (9 minutos) – Plantel dividido em 2 grupos, marca azul para ataque, marca amarela para defesa, corredor direito, corredor central, corredor esquerdo

Tempo por tentativa – 3 minutos x3;

Fase Fundamental

3X2+1+GR – Plantel dividido em ataque e defesa, marca amarela para ataque, marca azul para defesa, objetivo do ataque passa por aproveitar a superioridade numérica, realizar movimentos de rutura, fixar defesas, desenvolver a tomada de decisão, técnica de remate, passe. Objetivo da defesa por desenvolver as

coberturas defensivas, contenção, colocação dos apoios, fechar baliza, aprimorar a forma de bloquear remate.

GR+9X7+GR (20 minutos) – Equipa de 9 tinha como objetivo, variar o centro do jogo, movimentar quando bola vinha de CL para dentro, PL e EX procurar movimentos de rutura/aproximação, explorar espaço interior, aprimorar dinâmicas de cruzamento, a defesa estando dividida por diferentes setores, tinha como objetivo, transitar 1 jogador para cada zona defensiva, ou seja, assim que o ataque entrava na linha média, um dos avançados da defesa, entrava nesse setor para defender, quando atacassem a linha defensiva um dos médios entrava na linha defensiva, quando recuperavam a bola tinham como principal objetivo jogar rápido, ser agressivo na procura do golo.

Tempo por tentativa – 10 minutos x2 – descanso - troca de campo (20 segundos)

GR+7x7+GR (20 minutos) – equipa que recuperava a bola estava limitada a 2 toques até variar jogo, tendo somente 4 passes para o fazer.

Tempo por tentativa – 10 minutos x2 – descanso – troca de campo (20 segundos)

Fase Final

Bolas Paradas (20 minutos) – Ambas as equipas tinham 2 lançamentos laterais de cada lado, 2 cantos de cada lado, 2 livres laterais de cada + 1 frontal.

Tempo – 10 minutos x2, descanso – troca de campo (20 segundos)

Objetivos Complementares UT69

Organização Ofensiva – Jogo entrelinhas; definição vs linha defensiva (3x2+1) (movimentos, decisão, zonas de finalização)

Transição Ofensiva – Circulação rápida; explorar lado contrário; não perder a posse.

Reflexão UT69 – No exercício 1x0, avançados na maior parte das vezes não tiveram a capacidade de se colocarem em posições vantajosas de finalizar, ficando assim desenquadrados com a baliza; 3x2+1, ambas as equipas a conseguirem alcançar o objetivo do exercício a equipa que ataca, temporizar, fixar e soltar no tempo certo, a equipa que defende, bloquear remate, coberturas.

Na figura 17, é possível ver o PSE (perceção subjetiva de esforço) do atletas, estes dados foram recolhidos por mim ao longo dessa semana, aproximadamente 20 minutos após o fim de treino de forma individual.

Na figura 19, estão presente os dados estatísticos do jogo entre Fintas vs Gil Vicente, referente à jornada 13, estes dados são possíveis ver no site (<https://resultados.fpf.pt/Match/GetMatchInformation?matchId=1932062>)



Microciclo 02/01 - 07/01								
	UT67	Multipl	UT68	Multipl	UT69	Multipl	media	soma
Afonso	4	360	5	450	4	360	4	1170
Rodrigo	4	0	6	540	3	270	4	810
Resende	5	450	10	900	6	540	7	1890
Afonso Cunha	5	450	8	720	6	540	6	1710
Araujo	6	540	9	810	7	630	7	1980
Pedro Machado	7	630	6	540	6	540	6	1710
Tomas Oliveira	7	630	8	720	6	540	7	1890
Misael	7	630	9	810	0	0	5	1440
Rodrigo Faria	8	720	9	810	6	540	8	2070
Pedro Vieira	7	630	8	720	6	540	7	1890
Pedro Simões	7	630	9	810	6	540	7	1980
Teles	6	540	7	630	6	540	6	1710
Tadeu	7	630	9	810	6	540	7	1980
David Oliveira	8	720	6	540	7	630	7	1890
Simão +	0	0	0	0	0	0	0	0
Paulo Santos	7	630	8	720	6	540	7	1890
Rodrigo Braga	7	630	7	630	6	540	7	1800
Afonso Sousa (Chabinhas)	8	720	8	0	7	630	8	1350
Kayke	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 32 - PSE - Microciclo 02/01 - 07/01

A perceção subjetiva de esforço (PSE) (figura 32), é o método mais simples de baixo custo e confiável que quantifica a carga que pode ser aplicada em desportos individuais e coletivos (Santos et al., 2020).

Para (Borg, 1982), a PSE deve ser entendida como a integração de sinais periféricos e central que interpretados pelos córtex sensorial, produzem a perceção geral para a realização de uma determinada tarefa.

A metodologia é baseada numa questão que o atleta deve responder, a resposta é fornecida através da escala de Borg (0-10), modificada por (Foster et al., 2001) (figura 33).

O Cálculo da carga de treino, consiste na multiplicação do resultado da PSE pela duração da sessão de treino que é expresso em unidades arbitrárias, este método tem potencial para ser uma ferramenta preciosa para treinadores e

Na formação os dados do PSE, devem ser utilizados com cautela, devido à pouca fiabilidade dos mais jovens em determinar a sua própria percepção de cagar e esforço, devem ser quantificados os fatores do estilo de vida dos jovens atletas, porque muitos condicionantes não relacionados ao treino e competição estão ligados ao abandono desportivo (Santos et al., 2020).

Figura 33 - Escala de Borg 1982 - adaptado por Foster 2001

Jornada 13 - Fintas x Gil Vicente



O relatório de jogo é realizado pelo treinador principal no software “emjogo”, onde permite ver quais os atletas titulares, tempo jogado, nota do atleta, GM- Golos Marcados, CA- Cartoes Amarelos, CV- Cartões Vermelhos. (figura 35/36)

Nr	Nome	Posição	Estado	⌚	★	GM	CA	CV
1	Rodrigo Gonçalves	Guarda-redes	Titular	90	7	0	0	0
12	Afonso Antunes	Guarda-redes	Suplente	0	-	0	0	0
2	Hugo Resende (SC)	Defesa Direito	Titular	90	7	0	0	0
3	Gui	Defesa Central	Titular	90	7	0	0	0
4	Tomás Machado	Defesa Central	Titular	45	6	0	0	0
5	Tomás Oliveira	Defesa Esquerdo	Titular	90	6	0	0	0
13	Pedro Araújo	Defesa Central	Suplente	45	6	0	0	0
6	Rodrigo Faria	Médio Centro	Titular	68	7	1	0	0
8	Pedro Vieira	Médio Centro	Titular	90	7	1	0	0
10	Guilherme Teles (C)	Médio Centro	Titular	90	7	0	0	0
14	Afonso Cunha	Médio Defensivo	Suplente	22	6	0	0	0
16	Pedro Simões	Médio Centro	Suplente	0	-	0	0	0
17	Rafa	Médio Centro	Suplente	0	-	0	0	0
9	Rodrigo Braga	Avançado	Titular	68	6	0	0	0
20	Afonso Sousa	Avançado	Suplente	22	7	1	0	0
7	Tadeu	Extremo Esquerdo	Titular	68	7	0	0	0
11	Noah	Extremo Direito	Titular	76	9	2	0	0
18	Paulo Santos	Extremo Esquerdo	Suplente	14	6	0	0	0
19	David Oliveira	Extremo Direito	Suplente	22	6	1	0	0

Figura 35 - Relatório de jogo Fintas x Gil Vicente



Figura 36 - 11 Inicial vs Fintas

4.3 Tarefas Delegadas

4.3.1 Treino

As minhas principais funções no treino no decorrer da temporada, foi de planejar e aplicar os exercícios de aquecimento, ou seja, da fase inicial do treino. No período pré competitivo, treinávamos 4x por semana, folga terça-feira. No período competitivo realizávamos apenas 3 sessões por semana, segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira caso jogo fosse ao sábado, sexta-feira caso jogo fosse ao domingo.

Todas as sessões tinham início às 19.00, assim na primeira reunião com a equipa técnica ficou definido que todos teríamos de estar no campo pelo menos 50 minutos (18h 10mt) antes do início do treino, isto para podermos debater dúvidas sobre o plano de treino, que tipo de feedback era pretendido nos diversos exercícios, funções para cada elemento da equipa técnica, onde deveríamos montar os diferentes exercícios planeados para a unidade de treino (UT), que material era preciso para os exercícios, enquanto eu e o treinador adjunto Filipe Oliveira montávamos o campo, o treinador principal André Ferreira preparava as equipas para os exercícios programados para a UT em questão. Segundo Gouveia; (2023), os exercícios devem ser montados pela ordem em que serão executados, agilizando e evitando assim perdas de tempo superiores às estipuladas.

A literatura diz nos que na fase inicial do treino, o treinador deve procurar enquadrar os jogadores nos objetivos do treino e nos principais comportamentos a trabalhar, afirma ainda que caso haja equipas ou grupos para o primeiro exercício, dividir os mesmos ou distribuir os colete neste fase, é uma boa forma de ganhar tempo. Lembrando que existe alturas em que esta explicação pode não ser benéfica, como por exemplo num treino de recuperação com estruturas simples (Gouveia; 2023).

Aquecimento

Por norma o aquecimento tinha durações entre os 12-15 minutos, onde seguia sempre o plano de treino definido pelo treinador, no escalão que me encontro considero de extrema importância desenvolver as características físicas mais importantes para o futebol, força, velocidade, agilidade, coordenação, resistência, não descartando as técnicas e táticas

O aquecimento (AQ) é essencial para um desempenho ideal durante o treino ou competição a composição do mesmo pode afetar o desempenho dos atletas, um aquecimento adequado visa melhorar a função muscular, a principal melhoria associada ao mesmo é a capacidade que tem para elevar a temperatura muscular isto pode fazer com que aumente a taxa de condução nervosa e acelerem as reações metabólicas, o que pode aumentar a velocidade e força das contrações musculares (Bompa et al., 2009). As rotinas de AQ incluem atividades de curta duração e alta intensidade que pretendem melhorar a predisposição física, aumentando a temperatura intramuscular (Towlson et al., 2013) As ações explosivas tem um cariz de extrema importância durante uma partida de futebol, assim é fundamental executar ações que levem à maximização do desempenho físico dos jogadores de futebol, no aquecimento (Hammami et al., 2018)

Assim esta fase iniciava-se com uma mobilização geral, dependendo do dia da semana, do momento da competição que nos encontrávamos, procurava abranger todas as capacidades físicas fundamentais do futebol, acima referidas. O Plano de trabalho desenvolvia-se pelos seguintes pontos:

- Alongamentos Dinâmicos (AD)

Bompa et al., (2009) afirmam que incluir AD que envolvam movimentos específicos do desporto em questão, prepara o atleta fisiologicamente e psicologicamente.

O principal objetivo do alongamento durante o AQ é reduzir a rigidez muscular aumentando assim a amplitude de movimento (Hadala et al., 2009)

O desempenho muscular pode melhorar 3,46% a 4,21% de forma aguda após aquecimento específico na força muscular, velocidade e saltos, (AD) leva a melhorias nos sprints de 7,6%, 6,6% na agilidade e 8,6% na altura em salto vertical em desportos coletivos, melhora ainda o desempenho da velocidade máxima em 20 metros (Hammami et al., 2018). São várias as pesquisas que

afirmam que o AD melhora significativamente a potencia, agilidade e desempenho de sprint (Fradkin et al., 2010) (Masamoto et al., 2003)

Em contra partida Taher et al., (2017) relatam que o alongamento estático (AE), diminuiu cerca de 2,8% na altura do salto. (Michailidis et al., (2013) observaram que o AD levou a uma melhoria significativa ($p < 0,05$) no desempenho da velocidade máxima em 20m, já o AE levou a uma redução de 0,02% a 0,06% em jogadores de futebol amadores (Taher et al., 2017)

- Força

É visivelmente notável a importância da força em todos os momentos de um jogo de futebol, seja nos duelos aéreos, na potência de remate, velocidade. O treino de força tem um papel de melhorar o rendimento desportivo uma vez que apresenta vários benefícios para os atletas, permite o aumento do metabolismo basal e a melhoria da composição corporal (Santos et al., 2020). Os jogadores de futebol por norma percorrem distâncias de 10 a 13km durante as partidas, realizando aproximadamente 1,350 atividades a cada 4 / 6 segundos, como aceleração, desaceleração, mudanças de direção, saltos (Mohr et al., 2005)

Para trabalhar a força é necessário saber os princípios do treino da mesma, assim (Santos et al., 2020), falam sobre os 6 princípios a ter em conta. Princípio da Sobrecarga Progressiva para que ocorra uma mudança positiva, terá de haver sobrecarga, assim, a duração e intensidade do estímulo deve ser suficiente para desencadear os consequentes processos de adaptação no organismo, a carga tem de ser continuamente ajustada. Princípio da Variabilidade caso os atletas realizem os mesmos exercícios, sempre com a mesma carga, durante um longo período, poderá ocorrer uma estagnação dos resultados. Princípio da Especificidade adaptações ao treino são específicas para a fonte energética solicitada, padrão de movimento, amplitude de movimentos. Princípio da Continuidade para existir adaptação os exercícios devem ser aplicados de forma regular e recorrente, ainda que espaçadamente. Princípio da Regressão existe a reversibilidade das adaptações adquiridas através do treino caso se para de treinar. Princípio da individualização os mesmos exercícios para todos os atletas nunca vão gerar os mesmo resultados em todos os atletas.

Se os atletas tiveram a capacidade de realizar movimentos rápidos e poderosos no futebol vão para melhorar o desempenho.(Beato et al., 2018), a forma mais eficaz de melhorar a potencia e o desempenho do sprint é a partir do treino pliométrico (Markovic et al., 2010), ainda os mesmos autores relatam que esta metodologia é uma forma difundida de condicionamento físico que envolve exercícios de salto utilizando a ação do ciclo de alongamento-encurtamento (CAE),

CAE é caracterizado como um aumento da capacidade dos sistemas neural e musculo tendinoso de produzir força máxima no menor tempo (Wang et al., 2016) os efeitos positivos na potencia explosiva estão associados à melhora no desempenho do salto vertical, agilidade e desempenho de sprint apos treino pliométrico (Wang et al., 2016) (Yanci et al., 2016)

Numa revisão sistemática levada a cabo por (Markovic et al., 2010) relatam que o treino pliométrico produziu um aumento na potencia muscular, os efeitos positivos variaram entre 2,4% e 31,3%. A combinação de saltos unilaterais e bilaterais de alta intensidade pode ser vantajosa para criar melhorias no desempenho de curto prazo (Wang et al., 2016).

Uma capacidade física desenvolvida inadequadamente geralmente resultará em fadiga, o que prejudica o desempenho técnico e tático durante treinos e competições (Bompa et al., 2009).

O treino de força realizava-se microciclo no dia +1, isto para dar aos atletas que não jogaram uma carga semelhante à dos titulares, no entanto estes também tinham um trabalho de força, não tão específico, mas sim algo com bola.

Esta imagem foi retirado da filmagem da unidade de treino 91, dia 26-02-2024.



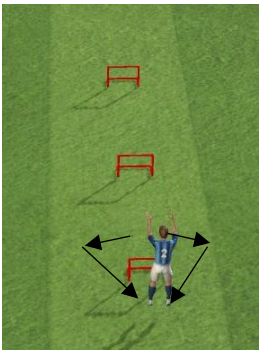
Figura 37 - Circuito Força Não Titulares



Figura 38 - Circuito Força Titulares

Na tabela 5 está representado o circuito de força para não titulares, tabela 6 estão representados os exercícios de força para os atletas titulares.

Tabela 5 - Circuito Força não titulares

	Vaivém – Atleta tem de tocar no cone, no entanto quando tocar no segundo cone tem de voltar ao primeiro, seguindo sempre esta regra de toca e volta.
	Salto de Barreira - Atleta tem de realizar 3 saltos por barreira, para isso ao saltar a primeira, volta novamente atrás (pela direita ou esquerda) de costas, quando estiver de frente com a barreira salta e volta atrás pelo lado oposto ao realizado na primeira vez, seguindo esta logica nas restantes duas barreiras.
	Salto Unilateral na escada- Atleta tem de saltar para cima colocando somente um pé (direito) dentro da escada, no momento seguinte salta novamente para cima colocando desta vez o pé contrário no próximo espaço da escada, o peso do corpo tem de ficar sobre a perna que está em contacto com o solo.

Tempo – 2 minuto

Número de tentativas realizadas – 3 (descanso – 30 segundos)

Objetivo – Desenvolver a força dos membros inferiores/core.

Tabela 6 - Circuito Força Titulares


6X2 – Grupo de titulares dividido em 4 equipas de 2, sempre que um jogador perder a bola para os do meio, entra no meio e faz 2x1 com os que recuperaram a bola, caso recupere logo a bola tem de fazer passe para voltar a 6x2.

Tempo por grupo ao meio – 1 minuto

Número de tentativas por equipa – 2

Objetivo – Manutenção da posse de bola, reação rápida à perda da bola,

O treino de velocidade realizava-se no segundo (-4) e terceiro (-2) treino da semana, como dito anteriormente no caso de jogarmos ao domingo os treinos tinham a seguinte ordem, segunda (+1) , quarta (-4) , sexta (-2), esta semana foi uma das vezes cuja qual jogamos no domingo.

Sendo que estávamos a dois dias do jogo, procuramos diminuir um pouco as distâncias na velocidade, o objetivo para lá da velocidade foi também trabalhar a execução do passe rasteiro, tornando assim o exercício lúdico competitivo.

Esta imagem foi retirada da filmagem da unidade de treino 55, dia 01-12-2023

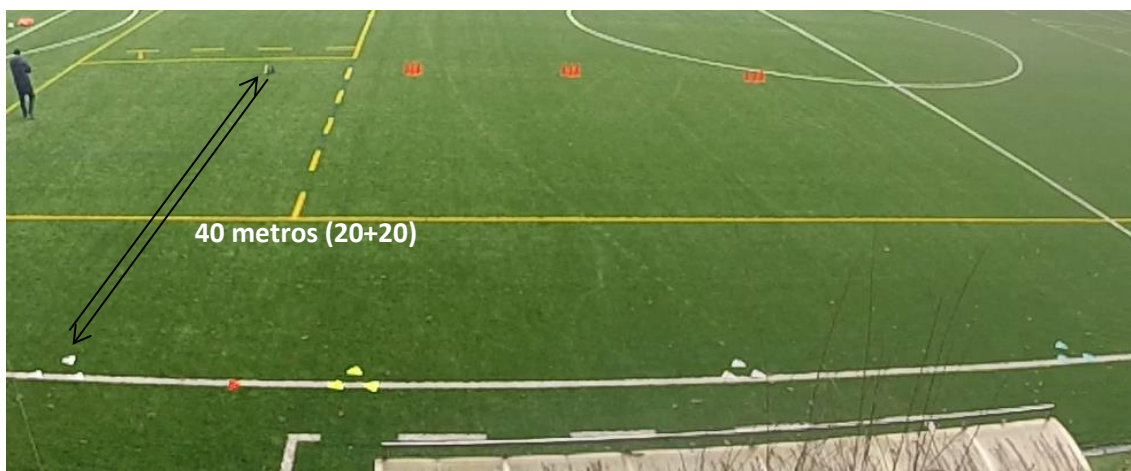
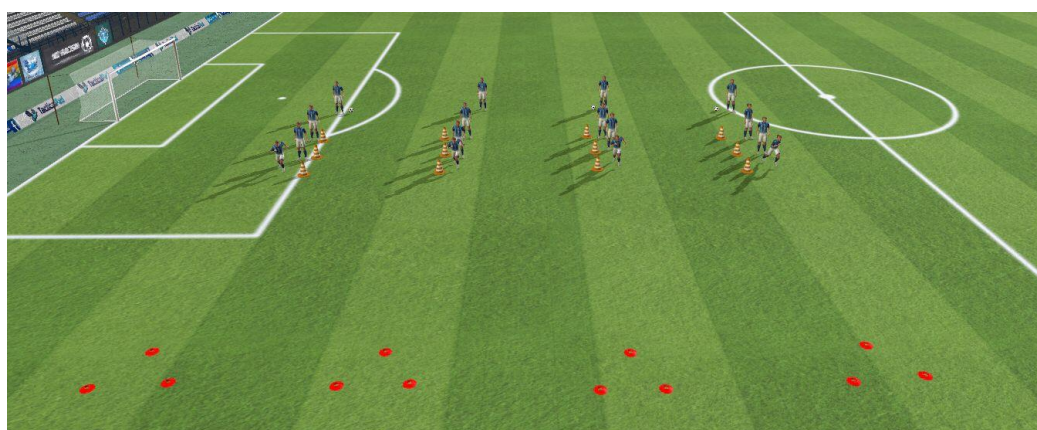


Figura 39 - Circuito de Velocidade + Técnica de passe

Na tabela 7, tem a representação do Circuito de velocidade + Técnica de Passe

Tabela 7 - Circuito de Velocidade + Técnica de Passe



Plantel dividido em 4 grupos de 4 atletas, o objetivo passa por os 3 primeiros elementos do grupo, um de cada vez levar o cone na mão pousar numa das extremidades dos triângulos vermelhos e voltar, quando as três extremidades do triangulo tiverem fechadas, o quarto elemento em passe curto tem de derrubar os 3 cones, caso não consiga, tem de ir buscar a bola, passando-a ao elemento seguinte a ele, a primeira equipa a derrubar os 3 cones ganha.

4.4.1 Jogo

Em dia de jogo a minha principal função era, montar o aquecimento. Este tinha a seguinte ordem ver (figura 40,41,42) . Os momentos que se encontravam à minha responsabilidade são, mobilização geral, setorial linha defensiva, velocidade

- Bola 2 minutos – Atletas tinham 2 minutos, com liberdade para fazerem o que entendessem com a bola, por exemplo dar toques; (figura 40)
- Mobilização Geral – Atletas dividiam-se em duas filas onde durante 3 minutos realizavam. (figura 40)
 - Alongamentos dinâmicos (lunge com rotação do tronco, lunge com abertura lateral da perna, adução e abdução dos membros inferiores, quadríceps, isquiotibiais);
 - Força + Velocidade (saltos laterais + unilaterais, 1x1 contacto ombro com ombro durante 3 a 4 segundos saída com MD)
- Posse 4x4+3Jk – Uma equipa por dentro a pressionar, a outra por fora em posse tendo nas laterais dois jokers e um no meio, este só jogam com a equipa com bola; (figura 41)
 - Progressão Ataque (6) x Defesa (4);
- Setorial (figura 42)
 - Finalização – Avançados e médios fazem circuito de finalização
 - Linha Defensiva – bola coberta vs descoberta , coberturas
- Velocidade – 2 saídas (20 metros de distância); (figura 42)



Figura 40 - Bola 2 minutos + Mobilização + Posse



Figura 41 - Progressão AT X DF

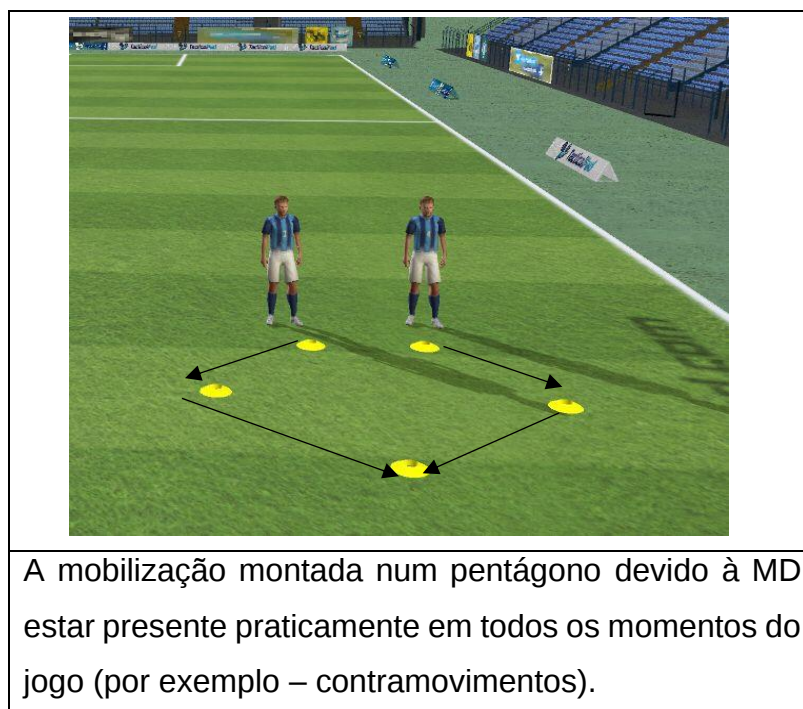


Figura 42 - Setorial + Velocidade

4.4.1. Mobilização Geral

Ao subirem para o campo os atletas tinham na fase inicial do aquecimento 2 minutos livres onde podiam fazer o que quisessem com a bola, por exemplo dar toques, pós esses dois minutos, entravam na mobilização mais específica, ver tabela 8.

Tabela 8 - Mobilização geral



4.1.1.2 Setorial Linha Defensiva

A coordenação da linha defensiva é cada vez mais importante no futebol, assim este trabalho era feito com o intuito, preparar os atletas para as diversas adversidades que podem encontrar no jogo. Desde bola coberta, a bola descoberta (tabela 9).

As coberturas são outro aspeto trabalhado no aquecimento, pois uma má cobertura defensiva pode levar a um adversário ficar numa posição privilegiada para puder marcar um golo (tabela 10)

Tabela 9 - Bola Descoberta vs Coberta

	
Eram realizadas 2 repetições em cada corredor (esquerdo, central, direito) Feedbacks a ter em conta: vasculação da linha defensiva, apoios laterais no momento de baixar e subir	

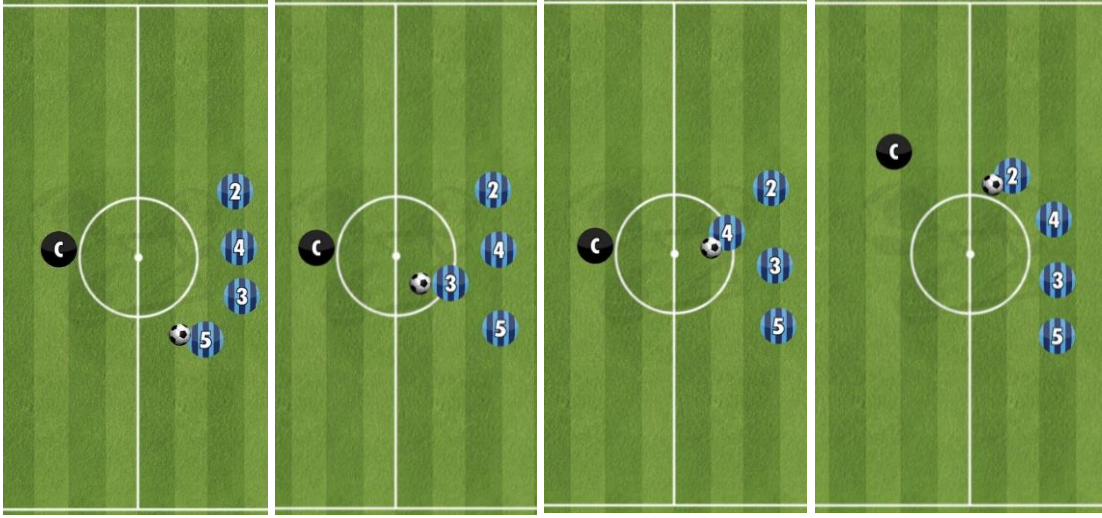
Bola Coberta – É a percepção do momento em que o portador da bola está condicionado pela ação de um defesa, sendo um claro objetivo à progressão;

- Indicadores de Bola Coberta:
 - Adversário tem uma bola de difícil recepção,
 - Portador de bola esta de costas, (Gouveia; 2023)

Bola Descoberta – o portador da bola tem espaço para colocar a bola nas costas da defesa, a linha defensiva controla a profundidade, retirando alguns metros;

- Indicadores de Bola Descoberta:
 - Ter atenção ao espaço que o portador de bola tem;
 - Quando arma para “bater”; (Gouveia; 2023)

Tabela 10 - Cobertura Defensiva

			
Eram realizadas 3 repetições para cada elemento; Feedbacks a ter em conta: distâncias entre atletas, coberturas			

Linhas de Cobertura:

Jogador mais perto encurta o espaço ao portador da bola;

Defesa da linha a dar cobertura, restantes elementos da linha alinham por esse jogador; (Gouveia; 2023)

Ação Intersetorial da linha defensiva:

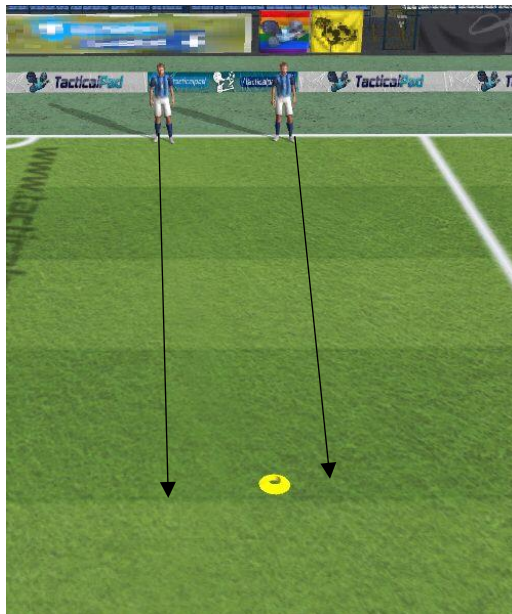
Cada jogador é responsável por controlar o espaço à frente da sua zona;

Fechar corredor central (Gouveia; 2023)

4.1.1.3 Velocidade

Os últimos minutos de aquecimento eram destinados para a velocidade, 2 saídas de 20 metros, recuperação a passo até à posição inicial (tabela 11)

Tabela 11 - Velocidade



Feedbacks a ter em conta : Só abrandar após a marca, respirar no regresso até à marca inicial

CAPÍTULO 4

Estudo de Investigação

5. Estudo de Investigação

Introdução

O objetivo do presente estudo de investigação-ação foi o de analisar e comparar os efeitos de diferentes formatos de jogos reduzidos na variabilidade intra-individual de futebolistas jovens masculinos.

Métodos

Amostra

Os jogadores que realizaram o estudo, encontravam-se inseridos no escalão de Juvenis B da equipa de futebol masculina do Gil Vicente Futebol Clube.

Só foram incluídos no estudo os dados estatísticos dos atletas que realizaram as 3 tentativas, a média da idade dos atletas é de 15,4 anos, o nível de experiência foi calculado pelos anos de prática dos atletas, sendo a média de 9,15 anos.

Exercício 1 – GR+10X6+GR

Equipa de 10 em organização ofensiva, tinha como principais objetivos, circular a bola de forma objetiva e rápida obrigando assim a defesa a estar em constante basculação, criar situações de superioridade numérica nos corredores, atletas sem bola realizar muitos movimentos de profundidade, quando os passes forem realizados de fora para dentro, atletas de fora tem de fazer movimentos para a frente, nos momentos de recuperação de bola, pressionar alto.

Equipa de 6 em organização defensiva, tinha como principais objetivos, a basculação da linha defensiva, trabalhar os princípios defensivos delineados para os momentos de organização defensiva, desenvolver a capacidade de defender a área, bloqueio de remate.

Na figura 43 é possível ver uma ilustração alusiva à estrutura de ambas as equipas, a bola sai sempre da equipa com 10., a duração do exercício em 20 minutos, 10 minutos uma equipa a atacar, os restantes 10 minutos, alguns atletas trocavam de equipa.



Figura 43 - GR+10x6+GR

Exercício 2 – 3X2+1+GR –

Plantel dividido entre ataque (equipa azul) e defesa (equipa vermelha).

Objetivo da equipa que ataca era o de marcar 10 golos à equipa vermelha durante 12 minutos, cada atacante tem uma bola e um defensor à sua frente, o nome que do avançado que o treinador dizia era onde começava o exercício, o defesa que estivesse à frente do atleta que iniciou o exercício tinha de ir à marca de onde o avançado saiu e voltar rapidamente para defender, evitando assim inferioridade numérica. Não eram permitidas recargas ou demorar demasiado a finalizar.

Na figura 44 está presente o esquema do exercício



Figura 44 -3x2+1+GR

Materiais, Instrumentos e Procedimentos

Ambos os formatos de jogos foram disputados 3 vezes, o exercício 1 (figura 43) foi analisado sempre à segunda feira, o exercício 2 (figura 44) foi analisado sempre à quinta feira, o material usado para filmar o exercício foi uma Go Pro, já a avaliação dos exercícios foi realizada no software, LongoMatch.

O instrumento utilizado para a avaliação da amostra foi adaptado da avaliação de desempenho em desportos coletivos do estudo de (Gréhaigne et al., 1997) (ver tabela 12).

Tabela 12 - Adaptado de Avaliação Do Desempenho em Desportos Coletivos

Passe (P)	Foi considerado passe, sempre que um atleta realizava essa mesma ação e está não era intercetada pelo adversário
Passe Para Golo (PG)	Foi considerado passe para golo sempre que um atleta realiza-se um passe imediatamente antes de um remate e esse mesmo remate, fosse golo.
Remates (R)	Foi considerado remate, sempre que que estes eram enquadrados com a baliza ou passavam perto da mesma.
Receções (RC)	Foi considerado receções de bola, sempre que um atleta recebia a mesma não perdendo imediatamente o controlo da bola
Recuperações de bola (RB)	Foi considerado recuperação de bola sempre que um atleta roubou a bola ou ficou com ela após remates falhados
Perdas de bola (PB)	Foi considerado perda de bola, passes errados e receções erradas.

Resultados

Na tabela 13 é possível ver os resultados referentes ao formato 10x6, está presente a média, desvio padrão e o coeficiente de variação intra-individual (CV). Os resultados presentes mostram:

P – 6,7 por jogo, com um DP de 5,0, o CV (75,9%), mostra que os atletas foram inconsistentes na execução técnica do P, ao longo das tentativas

PG – 1,1 por jogo, com um DP de 1,0, o CV (115,1%), mostra uma grande variabilidade da ações técnica de PB, ao longo das tentativas

PB – 1,5 por jogo, com um DP de 1,3, o CV (96,3%), mostra altos níveis de variabilidade nas PB, ao longo das tentativas

RC – 3,7 por jogo, com um DP de 3,6, o CV (78,3%), mostra que os atletas foram algo inconsistentes na ação técnica RC, ao longo das tentativas

R - 0,1 por jogo, com um DP de 0,4, o CV (173,2%), mostra altos níveis de variabilidade na ação técnica do R, ao longo das tentativas

RB – 0,4 por jogo, com um DP de 0,8, o CV (138%), mostra altos níveis de variabilidade nas RB, ao longo das tentativas

Tabela 13 - Média, desvio-padrão e coeficiente de variação intra-individual das variáveis durante o formato do jogo 10x6

	Média±DP	CV%
Passe (P)	6,7±5,0	75,9±51,1
Passe para golo (PG)	1,1±1,0	115,1±55,8
Perda de bola (PB)	1,5±1,3	96,3±55,0
Receção (RC)	3,7±3,6	78,3±45,8
Remate (R)	0,1±0,4	173,2±0,0
Recuperação de bola (RB)	0,4±0,8	138,0±44,1

Na tabela 14 é possível ver os resultados referentes ao formato 3x2+1, está presente a média, desvio padrão (DP) e o coeficiente de variação intra-individual (CV).

Os resultados presentes mostram que a equipa atacante realizou:

P - 2,2 por jogo, com um DP de 1,4, o CV (73,6%) mostra que os atletas foram inconsistentes na execução técnica do P, ao longo das tentativas.

PG - 1,8 por jogo, com um DP de 1,3, o CV (66,2%) mostra que houve alguma variação na execução técnica do PG, ao longo das tentativas.

PB – 1,0 por jogo, com um DP de 1,2, o CV (85,0%) mostra que houve uma grande inconsistência nas PB, ao longo das tentativas.

RC – 2,1 por jogo, com um DP de 1,0, o CV (123,0%) mostra que houve uma grande variabilidade na RC, ao longo das tentativas.

R – 2,0 por jogo, com um DP de 2,5, o CV (79,5%) mostra que os atletas foram inconsistentes na execução técnica do R, ao longo das tentativas

Os resultados presentes mostram que a equipa defensiva realizou em média 1,9 RB por jogo, com um DP de 1,9, o CV (59,9%) mostra que os defesas foram constantes nas RB, ao longo das tentativas.

Tabela 14 - Média, desvio-padrão e coeficiente de variação intra-individual das variáveis durante o formato do jogo 3x2+1

	Equipa atacante (Média±DP)	Equipa defensora (Média±DP)	Equipa atacante (CV%)	Equipa defensora (CV%)
Passe (P)	2,2±1,4	0,0±0,0	73,6±30,2	-
Passe para golo (PG)	1,8±1,3	0,0±0,0	66,2±32,9	-
Perda de bola (PB)	1,0±1,2	0,0±0,0	85,0±43,6	-
Receção (RC)	2,1±1,0	0,0±0,0	123,0±59,9	-
Remate (R)	2,0±2,5	0,0±0,0	79,5±47,7	-
Recuperação de bola (RB)	0,3±0,0	1,9±1,1	-	59,9±27,0

Discussão

Os resultados do exercício 1 (figura 43), mostram um elevado número de variação intra individual em comparação ao exercício 2 (figura 44), no entanto este exercício embora tenha resultados ligeiramente melhores, continuam bastante altos, somente a equipa defensiva do exercício 2 foi algo constante nas RB (59,9%) ao longo das 3 tentativas analisadas.

Desta forma estes resultados demonstram baixa reprodutibilidade das ações técnicas realizadas nos formatos 3x2+1 e 10x6. Estes resultados encontram-se em linha com estudos anteriores conduzidos em jogos reduzidos e condicionados (Clemente et al., 2022) Ao manterem a integridade da dinâmica do jogo, os jogos reduzidos e condicionados são, por natureza, expostos à emergência contextual fruto do comportamento dinâmico intra- e inter-equipas (Davids et al., 2013) justificando, pois, que ao utilizar jogos reduzidos e condicionados será complexo assegurar a manutenção de valores estáveis intra-individuais, ainda que utilizando condições similares de aplicação do jogo em causa.

No formato 10x6, foram encontrados altos valores de coeficiente de variação (CV) para todas as ações técnicas, passe (75,9%), passe para golo (115,1%), perda de bola (93,6%), receção (78,3%), remate (173,2), e recuperação de bola (138,0%).

No formato 3x2+1, foram também encontrados valores bastante altos para a equipa atacante passe (73,6%), passe para golo (66,2%), perda de bola (85,0%), receção (123,0%), remate (79,5%), a equipa defensiva foi algo constante nas recuperações de bola (59,9%).

Os nossos resultados demonstram ser superiores ao reportados por Clemente et al., (2018) que conduziu um estudo em jovens atletas demonstrando que à exceção do remate, as restantes variáveis técnicas analisadas (e.g., bolas de ataque, bolas conquistadas), nos formatos 3x3 e 6x6, apresentaram valores reduzidos de variabilidade intra-individual. Os resultados de tal estudo revelara, que os treinadores podem usar os JRC, garantido que os atletas serão estimulados da mesma forma nas ações do passe, e que os formatos 3x3 e 6x6 geraram frequências reproduzíveis de ações técnicas, à exceção do remate em jovens jogadores de futebol.

A variabilidade, no entanto, pode ser dependente de fatores contextuais. Por exemplo, (Clemente et al., 2014; Owen et al., 2014) revelaram que o volume das ações técnicas apresentam tendência de aumento em formatos menores sendo, portanto, adequados para desenvolver a atividade dos jovens jogadores, reduzindo a complexidade e heterogeneidade da participação durante os jogos. Tal facto encontra-se em linha com o facto reportado em que no formato 3x2+1 existiu menor variabilidade em comparação ao formato 10x6.

Caso et al., (2020), propõem que é necessária uma variabilidade crescente para desenvolver a criatividade dos jogadores, especialmente nas sessões de treino deliberados, no entanto (Clemente et al., 2022) afirmam que grandes níveis de variabilidade poderão reduzir a qualidade de exposição ao treino, já que se torna tendencialmente incontrolável, por parte do treinador, que se possa ter uma exposição individualizada e homogénea entre atletas.

Os constrangimentos associados à tarefa são fatores que podem influenciar a grande variabilidade, onde por exemplo no exercício 1 a equipa de 10 tinha como principais objetivos fazer a defesa bascular, procurar remate de longe, situações de 2x1 com o lateral, procurar muitos cruzamentos, pois o foco do exercício estava em quem defende e não em quem ataque.

Conclusão

O objetivo do estudo foi analisar a variação Intra-individual das ações técnicas no formato 3x2+1 e 10x6. Os resultados apresentam valores elevados de coeficiente de variação para ambos os formatos 10x6 e 3x2+1 em todas as ações técnicas à exceção das RB da equipa defensiva. Tais resultados sugerem que os treinadores devem estar atentos a elevadas variabilidades de ações técnicas que ocorrem nos JRC de forma a ajustarem a introdução dos exercícios e permitem frequências de participação mais previsíveis e homogéneas entre atletas

CAPÍTULO 6

Conclusões

6. Conclusões

No decorrer da temporada 23/24, entrei no Gil Vicente Futebol Clube ciente da responsabilidade que iria ter pela frente. Foi um época que ficara para sempre marcada na minha vida, a nível profissional, pessoal e social. Ajudou me muito trabalhar com profissionais que já estão na modalidade à mais 5/6 anos, pois com eles consegui desenvolver capacidades de análise, planeamento de treino e jogo, e senão o mais importante como devemos lidar com atletas tão jovens.

As funções que me foram delegadas, penso que sempre foram bem desempenhadas e ajustadas conforme pedido.

O facto de ter “grande poder” no treino, em específico aquecimento, trouxe-me uma grande responsabilidade, e maior vontade de ajudar os atletas crescer, o facto dos atletas me perguntarem na maioria das vezes “o que é isto?”, “para que serve?”, fez com que sentisse a necessidade de procurar respostas para tais perguntas, procurava sempre responder-lhes de forma praticas, com motivos baseadas na ciência.

Desde o primeiro dia de trabalho com esta equipa técnica que senti que tinha tudo para dar certo, ambiente super positivo, todos os elementos tinham abertura para dar a sua opinião, isto tudo fez com o processo foi muito mais prazeroso.

Ao longo do estágio, desenvolvi capacidades de liderança que considero fundamentais para o sucesso de um treinador e equipa, autonomia, capacidade de liderar exercícios durante o treino, comunicação, intervenções a partir de feedbacks.

Sobre a época em si, começamos a temporada com 18 jogadores, o grupo foi diminuindo ao longo das semanas, não considero que seja por culpa da equipa técnica ou do clube, mas sim daquilo que o clube/treinador não consegue controlar, o chamado “fora futebol”, além disso tivemos também algumas lesões em jogadores bastantes importantes a meio da época que fizeram com que não pudéssemos contar com eles até ao fim da mesma.

O espaço que nos foi destinado para treinador tinha todas as condições para fazermos uma boa campanha no campeonato e na taça, embora o campo fosse muito pequeno e número de atletas fosse sempre baixando, foi uma época de muita aprendizagem e constante superação por parte dos atletas, isso viu-se com a chegada à final da Taça AF Braga.

Acabamos a época a treinar somente com 11, 12, 13 atletas por treino, o que dificultou em muito, a preparação para os últimos 3 jogos do campeonato.

Acabar o campeonato em 8º lugar, 2 lugar na taça, é algo que me orgulha imenso, principalmente por estarmos a disputar as duas competições com atletas de 16 anos e onde na maior parte das vezes defrontamos equipas Sub17.

Com base nestas condicionantes, fechamos a época com a certeza que tudo fizemos para ajudar os atletas a crescer, a nível técnico, tático, físico, psicológico e social.

Anexos

Anexos

Organograma

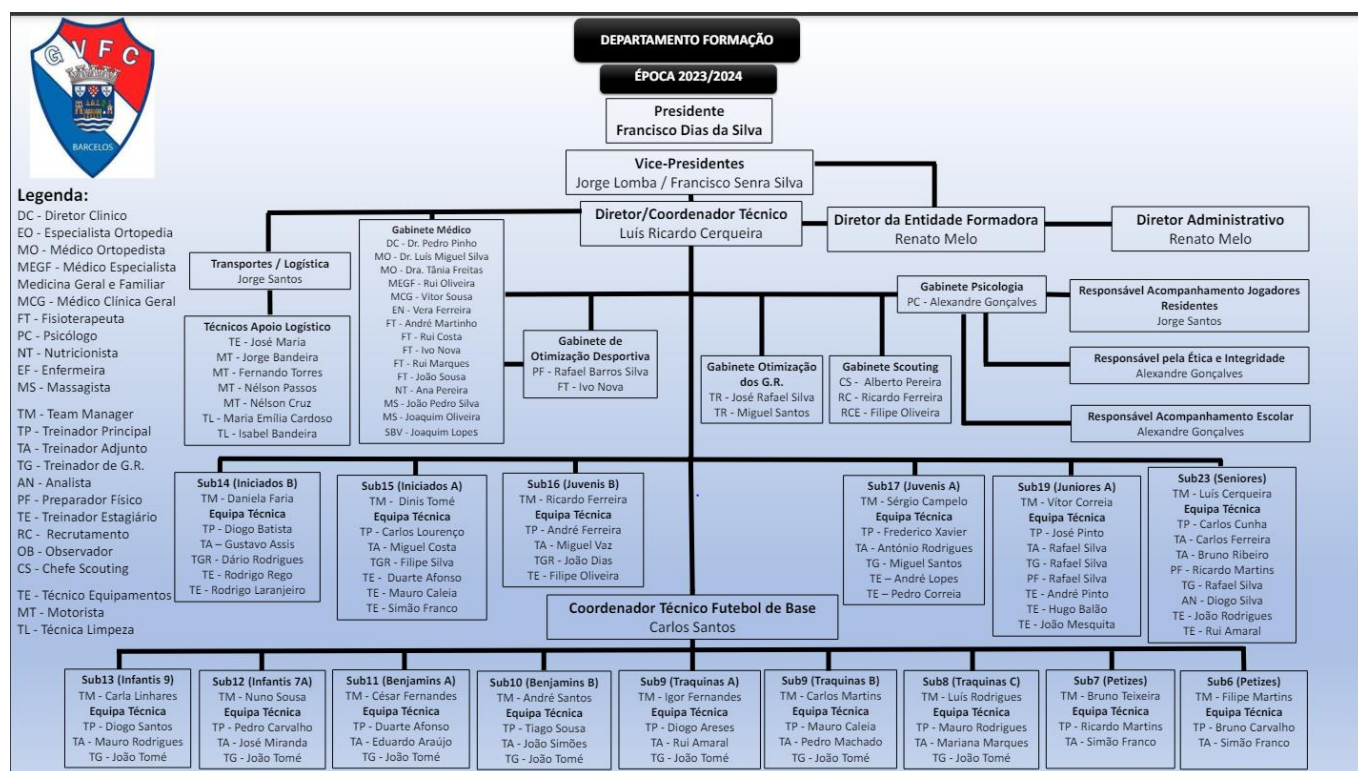


Figura 45 - Organograma

Planeamento Anual

DIA	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1				UT42	UT55		UT81		UT106	J26	TÇ FN
2			UT29	UT43		UT67		J19		UT119	
3					J11	UT68	J16		UT107	UT120	
4		UT16	UT30	TÇ 2EL	UT56			UT94	UT108		
5			UT31			UT69	UT82				
6		UT17		UT44	UT57			UT95	J22	UT121	
7	UT1		J4		UT58	J13	UT83				
8	UT2	UT18		UT45		UT70		UT96	UT109	UT122	
9	UT3		UT32	UT46	TÇ 3EL		UT84		UT110	UT123	
10	UT4	J1				UT71			UT111		
11		UT19	UT33	J8	UT59	UT72	J17			J28	
12			UT34				UT85	UT97	J23		
13		UT20		UT47	UT60			UT98		UT124	
14			J5			J14	UT86				
15		UT21		UT48	UT61	UT73	UT87	UT99	UT112	J27	
16	UT5	J2	UT35	UT49				J20			
17	UT6				J12	UT74	J18		UT113	UT125	
18	UT7	UT22	UT36	J9	UT62	UT75		UT100	UT114		
19			UT37				UT88				
20		UT23		UT50	UT63	J15		UT101	J24	UT126	
21	UT8	UT24	J6				UT89	UT102			
22	UT9	UT25		UT51	UT64	UT76	UT90		UT115	UT127	
23	UT10		UT38	UT52				J21	UT116	UT128	
24		TÇ 1EL				UT77	TÇ 4ºFN				
25	UT11	UT26	UT39					UT103	J25	J30	
26			UT40	J10		UT78	UT91				
27		UT27		UT53				UT104			
28	UT12	UT28	J7		UT65	TÇ 8ºFN	UT92	UT105		UT129	
29	UT13			UT54	UT66	UT79	UT93		UT117		
30	UT14	J3	UT41					J29* + TÇ SN		UT130	
31	UT15					UT80			UT118	UT131	

Figura 46 - Planeamento Anual

Mesociclo Setembro

Periodo de Competição							
Setembro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	4	5	6	7	8	9	10
	Intensidade Média; Objetivo Org Def; Princípios Jogo Ofe	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Ofe; ; Org Def	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	1 Jornada Vízela (Fora)
	11	12	13	14	15	16	17
	Intensidade Média; Objetivo Titulares - Recuperação, restantes carga; Princípios Ofe; Org Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Ofe/Def; Princípios Ofe	Intensidade Médio; Objetivo Velocidade; Org Ofe; Princípios Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	2 Jornada Moreirense (Casa)	FOLGA
	18	19	20	21	22	23	24
	Intensidade Baixa; Objetivo Team Building, Princípios Def/Ofe	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Tran Ofe	Intensidade Alta; Objetivo Capacidade Física;	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça 1ª Eliminatória Ferreirense (Fora)
	25	26	27	28	29	30	1
	Intensidade Média; Objetivo Titulares - Recuperação; Ações Técnicas Ofe/Def; Princípios Ofe/Def;	FOLGA	Intensidade - Alta; Objetivo Princípios Ofe; Org Ofe; Trans Ofe;	Intensidade - Média; Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	3 Jornada Merelinense (Fora)	FOLGA

Figura 47 - Mesociclo Setembro

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																																		
	Mesociclo 0403 - 1003								Mesociclo 1103 - 1703								Mesociclo 1803 - 2403								Mesociclo 2503 - 0104										
	Setembro								Outubro								Novembro								Dezembro										
	UT - 16	Multiplic	UT - 17	Multiplic	UT 18	Multiplic	Media	Soma	UT - 19	Multiplic	UT - 20	Multiplic	UT - 21	Multiplic	Media	Soma	UT - 22	Multiplic	UT - 23	Multiplic	UT - 24	Multiplic	UT - 25	Multiplic	Media	Soma	UT - 26	Multiplic	UT - 27	Multiplic	UT - 28	Multiplic	Media	Soma	
Antunes	6	400	5	400	5	300	5	1180	5	400	5	400	7	420	6	1270	4	360	3	240	3	180	4	320	4	1120	3	225	7	560	4	320	5	1105	
Afonso	3	300	3	300	3	300	3	1020	3	300	3	300	0	0	3	900	3	300	3	300	3	300	3	300	3	900	3	300	3	300	3	300	3	900	
Luca*	7	560	3	720	7	420	8	1700	7	525	8	640	6	360	7	1525	6	540	8	640	4	240	6	480	6	1900	7	525	9	720	7	560	8	1805	
Ribeiro	7	560	8	640	7	420	7	1620	7	525	8	640	6	360	7	1525	7	630	8	640	5	300	6	480	7	2050	8	600	9	720	6	480	8	1800	
Afonso Cunha	5	400	3	720	5	360	7	1560	8	600	8	640	5	360	7	1600	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	525	8	640	7	560	7	1725
Cadilhe*	7	560	3	720	6	360	7	1640	8	600	7	560	7	420	7	1580	8	720	7	420	7	420	7	560	7	2120	7	525	8	640	7	560	7	1725	
Pedro Araujo	8	640	3	720	6	360	8	1720	7	525	8	640	6	360	7	1525	7	630	7	420	5	300	5	400	6	1750	9	675	8	640	7	560	8	1875	
Pedro Machado	7	560	8	640	7	420	7	1620	9	675	7	560	6	360	7	1595	8	720	7	420	3	180	6	480	6	1800	7	525	8	640	7	560	7	1725	
Tomás Oliveira	7	560	8	640	7	420	7	1620	8	600	8	640	9	360	7	1600	8	720	9	640	5	300	6	480	7	2140	7	525	8	640	7	560	7	1725	
Misael	7	560	8	640	6	360	7	1560	7	525	7	560	5	300	6	1385	7	630	8	640	6	360	6	480	7	2110	7	525	8	640	7	560	7	1725	
Rodrigo Faria	8	640	3	720	6	360	8	1720	8	600	8	640	6	360	7	1600	8	720	8	640	6	360	6	480	7	2200	6	450	8	640	6	480	7	1570	
Pedro Vieira	7	560	3	720	6	360	7	1640	8	600	8	640	7	420	8	1660	7	630	8	640	6	360	6	480	7	2110	9	675	8	640	6	480	8	1735	
Pedro Simões	7	560	8	640	6	360	7	1560	8	600	8	640	6	360	7	1600	8	720	9	640	6	360	6	480	7	2200	7	525	9	720	7	560	8	1805	
Teles	8	640	3	720	6	360	8	1720	9	675	7	560	6	360	7	1595	8	720	6	480	6	360	6	480	7	2040	9	675	7	560	5	400	7	1635	
Tadeu	5	400	10	800	5	300	7	1500	10	675	8	640	5	300	8	1615	9	810	7	420	3	180	6	480	6	1830	9	675	0	0	0	0	3	675	
David Oliveira	7	560	3	640	5	360	7	1560	7	525	8	640	8	360	7	1525	8	720	7	420	6	360	6	480	7	1880	7	525	9	720	7	560	8	1805	
Simão +	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Paulo Santos	7	560	3	720	6	360	7	1640	9	675	7	560	8	360	7	1595	8	720	8	640	6	360	6	480	7	2200	7	525	9	720	6	480	7	1725	
Rodrigo Braga	7	560	8	640	6	360	7	1560	7	525	8	640	6	360	7	1525	7	630	6	480	5	300	5	400	6	1810	7	525	7	560	6	480	7	1565	
Afonso Sousa (Chavinhos)	7	560	3	720	6	360	7	1640	9	675	7	560	8	360	7	1595	8	720	8	640	6	360	6	480	7	2200	8	600	9	640	6	480	7	1720	
Kayque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	720	6	480	5	1200	
Rafa*	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	720	7	560	5	1280	

Figura 48 - Pse Setembro

Mesociclo Outubro

Outubro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	2	3	4	5	6	7	8
	Intensidade Média; Objetivo Técnica de Passe e Recepção; Princípios Of; Org Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Velocidade; Org Of; Def;	Intensidade Média; Objetivo Execução Técnica; Princípios Of; Esquemas Táticos	FOLGA	4 Jornada Gondizalves (Casa)	FOLGA
	9	10	11	12	13	14	15
	Intensidade Média; Objetivo Técnica de Passe e Recepção; Princípios Of; Org Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Def. Org Of	Intensidade Média; Objetivo Velocidade Reação. Trans Of Esquemas Táticos	FOLGA	5 Jornada Antime (Fora)	FOLGA
	16	17	18	19	20	21	22
	Intensidade Média; Objetivo Princípios de jogo Of. Org Of	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Trans Of; Org Def	Intensidade Média; Objetivo Princípios Jogo Of; Org Of; Esquemas Táticos	FOLGA	6 Jornada Ronfe (Casa)	FOLGA
	23	24	25	26	27	28	29
	Intensidade Média; Objetivo Org Def; Princípios Jogo Of	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Trans Def; Org Def	Intensidade Média; Objetivo Velocidade Reação; Princípios Jogo Of; Org Of; Esquemas Táticos	FOLGA	7 Jornada Fafe (Fora)	FOLGA
	30	31	1	2	3	4	5
	Intensidade Média; Objetivo Tran Def; Org Of; Princípios Jogo Of	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Of; Org Def	Intensidade Média; Objetivo Velocidade Reação; Princípios Jogo Of; Trans Of; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça 2ª Eliminatória Antime (Casa)	FOLGA

Figura 49 - Mesociclo Outubro

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																																							
	Outubro																																							
	Microciclo 0910 - 0910										Microciclo 0910 - 1910										Microciclo 1910 - 2210										Microciclo 2310 - 2910									
	UT - 28	Multip	UT - 30	Multip	UT - 31	Multip	Soma	Média	UT - 32	Multip	UT - 33	Multip	UT - 34	Multip	Soma	Média	UT - 35	Multip	UT - 36	Multip	UT - 37	Multip	Soma	Média	UT - 38	Multip	UT - 39	Multip	UT - 40	Multip	Soma	Média	UT - 41	Multip	UT - 42	Multip				
Antunes	5	400	0	0	5	400	800	3	7	630	4	360	4	360	1560	5	6	420	5	450	4	360	1230	5	5	350	4	360	4	360	1070	4	4	360	1070	4				
Rodrigo	5	400	3	240	1	80	720	3	0	0	2	180	0	0	180	1	4	280	3	270	4	360	910	4	4	280	4	360	4	360	1000	4	4	360	1000	4				
Luca*	7	560	7	560	6	480	1600	7	7	630	8	720	5	450	1800	7	6	420	8	720	7	630	1770	7	6	420	8	720	6	540	1680	7	7	630	1680	7				
Resende	6	480	7	560	5	400	1440	6	6	540	9	810	6	540	1890	7	6	420	8	720	7	630	1770	7	6	420	8	720	6	540	1680	7	7	630	1680	7				
Afonso Cunha	6	480	6	480	5	400	1360	6	5	450	8	720	5	450	1620	6	5	350	8	720	6	540	1640	6	6	420	7	630	6	540	1590	6	6	540	1590	6				
Cadilhe	7	560	6	480	6	400	1520	6	7	630	7	630	6	540	1800	7	7	490	7	630	8	540	1660	7	7	490	8	720	6	540	1750	7	7	630	1750	7				
Pedro Araujo	7	560	6	480	5	400	1440	6	7	630	8	720	4	360	1710	6	8	560	8	720	7	630	1910	8	8	560	7	630	4	360	1550	6	6	540	1550	6				
Pedro Machado	8	640	7	560	5	400	1600	7	7	630	7	630	7	630	1890	7	6	420	6	540	5	450	1410	6	5	350	5	450	5	450	1250	5	5	450	1250	5				
Tomás Oliveira	7	560	7	560	6	480	1600	7	6	540	8	720	5	450	1710	6	6	420	8	720	6	540	1680	7	6	420	8	720	6	540	1680	7	7	630	1680	7				
Misael	7	560	8	640	7	560	1760	7	7	630	8	720	7	630	1980	7	8	560	8	720	9	720	1280	9	8	620	8	720	5	450	1590	6	6	540	1590	6				
Rodrigo Faria	6	480	8	640	5	400	1520	6	7	630	8	720	7	630	1980	7	8	560	8	720	6	540	1820	7	7	490	7	630	6	540	1650	7	7	630	1650	7				
Pedro Vieira	7	560	8	640	6	480	1680	7	7	630	8	720	6	540	1890	7	7	490	8	720	6	540	1750	7	6	420	8	720	6	540	1680	7	7	630	1680	7				
Pedro Simões	7	560	8	640	5	400	1600	7	6	540	9	810	6	540	1350	7	8	560	8	720	5	450	1730	7	7	490	9	810	6	540	1840	7	7	630	1840	7				
Talles	6	480	560	4	320	1360	6	6	540	8	720	7	630	1890	7	8	560	6	540	5	450	1550	6	7	490	7	630	6	540	1650	7	7	630	1650	7					
Yadai	7	560	9	720	5	400	1680	7	7	630	10	900	5	450	1980	7	5	350	8	720	6	540	1610	6	5	350	9	810	8	720	1880	7	7	630	1880	7				
David Oliveira	7	560	6	480	6	400	1520	6	6	540	8	720	7	630	1710	6	6	420	6	540	6	540	1500	6	7	490	7	630	7	630	1750	7	7	630	1750	7				
Simão +	0	0	0	0	0	0	630	630	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Paulo Santos	7	560	7	560	6	480	1600	7	6	540	8	720	7	630	1890	7	8	560	8	720	7	540	1820	8	8	560	9	810	6	540	1910	8	8	640	1910	8				
Rodrigo Braga	6	480	7	560	5	400	1440	6	7	630	8	720	6	540	1710	6	8	560	8	720	6	540	1820	7	8	560	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Afonso Sousa (Chabir)	6	480	8	640	7	560	1680	7	7	630	8	720	6	540	1890	7	7	490	8	720	6	540	1750	7	7	490	9	810	7	630	1930	8	8	640	1930	8				
Kayque	0	0	0	0	0	0	0	0	7	630	7	630	0	0	1260	5	7	490	8	720	0	0	1210	5	8	560	8	720	0	0	1280	5	8	560	1280	5				
Rafa*	6	480	6	480	7	560	1520	6	8	720	9	810	7	630	2160	8	8	560	0	0	7	630	1190	5	7	490	7	630	7	630	1750	7	7	630	1750	7				

Figura 50 - Pse Outubro

Mesociclo Novembro

Novembro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	6	7	8	9	10	11	12
	Intensidade Média; Objetivo Trabalho Técnico; Princípios Jogo Ofe	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Princípios Ofe; Org Ofe; Trans Def	Intensidade Média; Objetivo Princípios Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	8 Jornada FÃO (Casa)	FOLGA
	13	14	15	16	17	18	19
	Intensidade Média; Objetivo Princípios Ofe; Org Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Princípios Ofe; Org Ofe; Trans Def	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Princípios Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	9 Jornada Prado (Fora)	FOLGA
	20	21	22	23	24	25	26
	Intensidade Média; Objetivo Técnica Drible; Princípios Jogo Ofe + Def; Org Ofe	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Princípios Jogo Ofe; Org Ofe + Def	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Ofe/Def; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	10 Jornada Santa Maria (Casa)	FOLGA
	27	28	29	30	1	2	3
	Intensidade Média; Objetivo Força; Org Def; Princípios Ofe	FOLGA	Jogo treino x Academia Colombia	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Velocidade; Org Def + Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	11 Jornada Urgeses (Fora)

Figura 51 - Mesociclo Novembro

[illegible]

Figura 52 - Pse Novembro

Mesociclo Dezembro

Dezembro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	4	5	6	7	8	9	10
	Intensidade Baixa; Objetivo Recuperação (Titulares) ; Força (N. Titulares) ; Org Def; Princípios Ofc + Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Princípios Jogo Ofc; Org Ofc + Def	Intensidade Média; Objetivo Velocidade Princípios Jogo Ofc; Trans Ofc; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça 16 AvosTadim (Casa)	FOLGA
	11	12	13	14	15	16	17
	Intensidade Média; Objetivo Força; Princípios Jogo Ofc; Org Ofc + Def	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Trans Def; Org Ofc	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Velocidade Org Ofc; Trans Ofc; Esquemas Táticos	FOLGA	12 Jornada Taipas (Casa)
	18	19	20	21	22	23	24
	Intensidade Baixa; Objetivo Recuperação (Titulares) ; Força (N. Titulares) ; Princípios Def + Ofc	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Org Def; Princípios Jogo Ofc	FOLGA	Jogo treino x u17 GVFC	FOLGA	FOLGA
	25	26	27	28	29	30	31
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Intensidade Média; Objetivo Princípios Ofc; Org Ofc	Jogo treino x u15 GVFC	FOLGA	FOLGA

Figura 53 – Mesociclo Dezembro

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																																							
	Dezembro																																							
	Microciclo 04/12 - 10/12										Microciclo 11/12 - 17/12										Microciclo 18/12 - 24/12										Microciclo 25/12 - 31/12									
	UT56	Multip	UT57	Multip	UT58	Multip	media	soma	UT59	Multip	UT60	Multip	UT61	Multip	media	soma	UT62	Multip	UT63	Multip	UT64	Multip	media	soma	UT65	Multip	UT66	Multip	media	soma										
Antunes	6	540	4	360	6	420	5	1320	6	480	5	450	6	540	6	1470	4	360	3	720	7	630	6	1710	6	360	7	630	7	590										
Rodrigo	4	360	0	0	4	280	3	840	5	450	6	480	5	450	5	1380	4	360	7	630	8	720	6	1710	3	180	7	630	5	810										
Luca*	7	630	3	810	6	420	7	1860	0	0	0	0	7	630	2	630	7	630	8	720	7	630	7	1980	8	480	3	720	8	1200										
Ressende	9	720	8	720	6	420	7	1860	7	630	9	810	7	630	8	2070	7	630	7	630	8	720	7	1980	8	480	8	720	8	1200										
Alfonso Cunha	8	720	3	810	5	350	7	1890	6	480	7	630	7	630	7	1740	7	630	8	720	9	810	8	2160	7	420	8	720	8	1140										
Araujo	8	720	3	810	5	350	7	1890	6	480	7	630	6	540	6	1650	7	630	3	720	8	720	8	2160	7	420	8	720	8	1140										
Pedro Machado	6	540	5	450	5	350	5	1340	7	630	6	480	6	540	6	1650	6	540	3	720	9	810	8	2070	8	480	7	630	8	1110										
Tomas Oliveira	8	720	8	720	6	420	7	1860	7	630	8	720	7	630	7	1980	6	540	9	810	8	720	8	2070	8	480	8	720	8	1200										
Misael	0	0	0	0	0	0	0	0	7	630	10	900	6	540	8	2070	0	0	8	720	7	630	5	1350	7	420	3	720	8	1140										
Rodrigo Faria	8	720	3	810	5	350	7	1890	8	720	9	810	6	540	8	2070	8	720	9	810	8	720	8	2250	7	420	8	720	8	1140										
Pedro Vieira	8	720	3	810	5	350	7	1890	7	630	9	810	7	630	8	2070	6	540	8	720	9	810	8	2070	8	480	7	630	8	1110										
Pedro Simões	8	720	8	720	6	420	7	1860	7	630	9	810	6	540	7	1980	7	630	9	810	8	720	8	2160	6	360	3	720	7	1080										
Telles	7	630	9	810	6	420	7	1860	9	810	8	720	6	540	8	1260	5	450	8	720	8	720	7	1890	6	360	9	810	8	1170										
Tadeu	9	810	9	810	7	490	8	2100	7	630	10	900	5	450	7	1890	7	630	10	900	9	810	9	2340	7	420	3	720	8	1140										
David Oliveira	7	630	7	360	7	490	7	1480	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	8	720	9	810	8	2160	7	420	8	720	8	1140										
Simão *	0	0	0	360	0	420	0	780	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Paulo Santos	7	630	8	720	6	420	7	1770	7	630	8	720	5	450	7	1800	7	630	3	720	8	720	8	2070	0	0	0	0	0	0	0									
Rodrigo Braga	7	630	8	720	6	420	7	1770	7	630	8	720	6	540	7	1890	6	540	9	810	8	720	8	2070	8	480	5	720	8	1200										
Alfonso Sousa (Chabinhas)	6	540	8	720	6	420	7	1680	7	630	8	720	6	540	7	1890	0	0	9	810	8	720	6	1530	0	0	0	0	0	0	0									
Kaique	7	630	0	0	7	490	5	1120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	480	8	720	8	1200											
Rafa*	8	720	8	720	7	490	8	1930	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	8	720	7	1260	8	480	3	810	9	1290										

Figura 54 - Pse Dezembro

Mesociclo Janeiro

Janeiro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	1	2	3	4	5	6	7
	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Princípios Jogo Ofe + Def; Org Def	Intensidade Alta; Objetivo Org Def + Org Ofe	FOLGA	Intensidade Alta; Objetivo Princípios Jogo Ofe; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	13 Jornada Fintas (Fora)
	8	9	10	11	12	13	14
	Intensidade Média; Objetivo Força (N. Titulares) + Princípios Jogo Ofe + Def;	FOLGA	Intensidade Alta ; Objetivo Org Def + Ofe; Trans Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Princípios Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	14 Jornada Marínhas (Fora)	FOLGA
	15	16	17	18	19	20	21
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Princípios Ofe; Org Def + Ofe	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	15 Jornada Esposende (Casa)	FOLGA
	22	23	24	25	26	27	28
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Princípios Ofe; Org Def + Ofe	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça Oitavos Polvoreira (Fora)	FOLGA
	29	30	31	1	2	3	4
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Princípios Ofe; Org Def + Ofe	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	16 Jornada Vizela (Casa)	FOLGA

Figura 55 - Mesociclo Janeiro

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																																					
	Janeiro																																					
	Microciclo 0101 - 0701								Microciclo 0801 - 1401								Microciclo 1501 - 2101								Microciclo 2201 - 2801													
	UT67	Multiplic	UT68	Multiplic	UT69	Multiplic	media	soma	UT70	Multiplic	UT71	Multiplic	UT72	Multiplic	media	soma	UT73	Multiplic	UT74	Multiplic	UT75	Multiplic	media	soma	UT76	Multiplic	UT77	Multiplic	UT78	Multiplic	media	soma						
Antunes	4	360	5	450	4	360	4	1170	4	360	4	360	5	450	4	1170	6	540	3	270	4	360	4	360	4	1170	5	450	5	450	5	450	5	900				
Rodrigo	4	0	6	540	3	270	4	810	3	270	3	270	2	180	3	720	4	360	4	360	4	360	4	1080	3	270	5	450	4	360	4	630						
Pesende	5	450	10	900	6	540	7	1890	8	720	9	910	7	630	8	2160	9	910	8	720	7	630	8	2160	8	720	8	720	6	540	7	1260						
Afonso Cunha	5	450	8	720	6	540	6	1710	8	720	8	720	5	450	7	1890	7	630	8	720	5	450	7	1890	8	720	9	910	5	450	7	1170						
Araujo	6	540	9	910	7	630	7	1980	7	630	9	910	6	540	7	1980	9	910	5	910	6	540	8	2160	8	720	9	910	6	540	8	1260						
Pedro Machado	7	630	8	540	6	540	6	1710	8	720	8	720	6	540	7	1980	6	540	0	0	0	0	2	540	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Tomas Oliveira	7	630	8	720	6	540	7	1890	7	630	9	910	7	630	7	1890	7	630	8	720	7	630	7	1890	7	630	8	720	6	540	7	1170						
Misael	7	630	9	910	0	0	0	1440	8	720	8	720	7	630	8	2070	9	910	8	720	7	630	8	2160	7	630	8	720	5	450	7	1080						
Rodrigo Faria	8	720	9	910	6	540	8	2070	8	720	8	720	6	540	7	1980	9	910	8	720	7	630	8	2160	7	630	9	910	5	450	7	1080						
Pedro Vieira	7	630	8	720	6	540	7	1890	7	630	8	720	6	540	7	1890	8	720	8	720	6	540	7	1890	8	720	8	720	7	630	8	1350						
Pedro Simões	7	630	9	910	6	540	7	1890	8	720	8	720	5	450	7	1890	7	630	5	910	6	540	7	1890	8	720	9	910	7	630	8	1350						
Tales	6	540	7	630	6	540	6	1710	7	630	8	540	6	540	6	1710	5	450	7	630	6	540	6	1620	7	630	6	540	7	630	7	1260						
Tadeu	7	630	9	910	6	540	7	1890	9	910	10	900	8	720	9	2430	8	720	5	910	7	630	8	2160	7	630	10	900	5	450	7	1080						
David Oliveira	8	720	6	540	7	630	7	1890	8	720	8	720	6	540	7	1980	7	630	7	630	7	630	7	1890	8	720	7	630	7	630	7	1350						
Simão +	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Paulo Santos	7	630	8	720	6	540	7	1890	8	720	5	910	6	540	8	2070	8	720	7	630	6	540	7	1890	8	720	0	0	5	540	5	1260						
Rodrigo Braga	7	630	7	630	6	540	7	1890	9	910	9	720	4	360	7	1890	8	720	8	720	5	450	7	1890	8	720	8	720	8	540	7	1260						
Afonso Sousa (Chabinhas)	8	720	8	0	7	630	8	1350	8	720	8	720	7	630	8	2070	8	720	8	720	7	630	8	2070	8	720	8	720	7	630	8	1350						
Kaique	0	0	0	0	0	0	0	0	8	720	8	720	7	630	8	2070	7	630	0	0	0	0	2	630	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				

Figura 56 - Pse Janeiro

Mesociclo Fevereiro

Fevereiro	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	5	6	7	8	9	10	11
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Princípios Ofe; Trans Def; Org Ofe	FOLGA	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	17 Jornada Moreirense (Fora)
	12	13	14	15	16	17	18
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alto Objetivo Princípios Ofe+ Def; Org Ofe + Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	18 Jornada Merelinense (Casa)	FOLGA
	19	20	21	22	23	24	25
	Intensidade Média Objetivo Força; Org Def; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alto Objetivo Princípios Ofe+ Def; Org Ofe + Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	Taça 4 Final Joane (Fora)	FOLGA
	26	27	28	29	1	2	3
	Intensidade Média Objetivo Força; Org Def; Princípios Ofe	FOLGA	Intensidade Alto Objetivo Princípios Ofe+ Def; Org Ofe + Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	19 Jornada Gondizalves (Fora)	FOLGA

Figura 57 - Mesociclo Fevereiro

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																																												
	4 ^o Semestre																																												
	Microscópio 29001 - 04002						Microscópio 05002 - 19002						Microscópio 12002 - 19002						Microscópio 19002 - 25002						Microscópio 25002 - 03003																				
UF79	Multipl	UT80	Multipl	UT81	Multipl	media	soma	UT82	Multipl	UT83	Multipl	UT84	Multipl	media	soma	UT85	Multipl	UT86	Multipl	UT87	Multipl	media	soma	UT88	Multipl	UT89	Multipl	UT90	Multipl	media	soma	UT91	Multipl	UT92	Multipl	UT93	Multipl	media	soma						
Antunes	6	450	4	4	4	4	160	6	4	120	5	114	4	360	4	270	3	50	0	720	5	540	3	270	4	360	4	360	6	540	3	270	5	450	3	270	5	450	3	270	5	450			
Rodrigo	5	450	3	270	4	270	4	360	5	270	4	360	4	360	4	360	4	360	3	50	0	720	5	540	3	270	4	360	4	360	6	540	3	270	5	450	3	270	5	450	3	270	5	450	
Rezende	9	810	7	630	6	540	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Alonzo Cunha	3	720	5	360	6	540	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Arango	7	539	8	720	6	540	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Pedro Machado	6	720	6	540	6	540	8	720	6	720	6	540	7	1980	8	720	6	720	6	540	7	1170	5	450	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	6	540	
Tomaz Alvares	6	720	5	360	5	450	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Misael	6	720	9	810	5	450	7	1980	8	720	9	720	5	450	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Rodrigio Pita	7	720	0	0	5	450	7	1980	8	720	6	540	7	1980	8	720	6	540	7	1980	8	720	6	540	7	1980	8	720	6	540	7	1980	8	720	6	540	7	1980	8	720	6	540	7	1980	
Pedro Sosa	7	720	5	360	5	450	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Pedro Simões	7	539	9	810	7	540	8	720	7	630	9	810	6	540	7	1980	8	720	6	720	6	4	720	7	539	9	810	7	540	8	720	7	630	9	810	6	540	7	1980	8	720	6	720		
Teles	5	810	6	540	5	450	7	1980	6	540	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	
Valdes	5	810	2	180	5	450	7	1980	6	540	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	8	720	5	450	
Pedro Oliveira	7	539	7	630	7	630	7	1980	8	720	7	630	7	630	7	1980	8	720	7	630	7	1260	0	0	0	7	630	7	630	7	630	7	1260	0	0	0	7	630	7	630	7	1260	0	0	0
Simão	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Francisco Santos	7	810	7	630	7	630	7	1980	8	720	7	630	7	630	7	1980	8	720	7	630	7	1260	0	0	0	7	630	7	630	7	630	7	1260	0	0	0	7	630	7	630	7	1260	0	0	0
Rodrigio Braga	6	720	0	0	7	540	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	
Alonzo Sousa (Chavini)	7	630	9	810	6	540	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	7	1980	

Figura 58 - Pse Fevereiro

Mesociclo Março

Março	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	4	5	6	7	8	9	10
	Intensidade Média Objetivo Força; Princípios Ofc	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Org Ofc + Def	FOLGA	Jogo treino x u15 GVFC	FOLGA	FOLGA
	11	12	13	14	15	16	17
	FOLGA	Intensidade Média Objetivo Princípios Def + Ofc; Trans Def	Intensidade Alto Objetivo Princípios Ofc; Org Ofc + Def	FOLGA	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Trans Ofc; Esquemas Táticos	20 Jornada Antime (Casa)	FOLGA
	18	19	20	21	22	23	24
	Intensidade Média Objetivo Força; Org Def; Princípios Ofc	FOLGA	Intensidade Alto Objetivo Princípios Ofc; Org Ofc; Trans Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Princípios Ofc; Org Ofc; Trans Ofc; Esquemas Táticos	FOLGA	21 Jornada Ronfe (Fora)	FOLGA
	25	26	27	28	29	30	31
	Intensidade Média Objetivo Princípios Ofc	FOLGA	Intensidade Alto Objetivo Org Ofc + Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Princípios Ofc; Trans Ofc; Esquemas Táticos	FOLGA	29 Jornada Marinhas (Casa)	FOLGA

Figura 59 - Mesociclo Março

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																															
	Março																															
	Microciclo 0403 - 1003								Microciclo 1103 - 1703								Microciclo 1803 - 2403								Microciclo 2503 - 3103							
	UT94	Multip	UT95	Multip	UT96	Multip	media	soma	UT97	Multip	UT98	Multip	UT99	Multip	media	soma	UT100	Multip	UT101	Multip	UT102	Multip	media	soma	UT103	Multip	UT104	Multip	UT105	Multip	media	soma
Antunes	6	540	3	450	7	630	5	1620	5	450	5	450	5	1350	7	630	5	450	5	450	5	450	6	1530	4	360	4	360	4	360	4	1080
Rodrigo	3	270	0	0	3	270	2	540	1	90	3	270	2	180	2	540	4	360	2	180	4	360	3	900	3	270	3	270	5	990	4	990
Pesende	3	810	10	900	7	630	9	2340	0	0	7	630	7	630	5	1260	8	720	6	540	8	720	7	1980	10	900	6	540	6	540	7	1980
Afonso Cunha	3	810	10	900	7	630	9	2340	8	720	7	630	6	540	7	1890	8	720	5	450	7	630	7	1800	7	630	6	540	6	540	6	1710
Araújo	6	540	9	720	6	540	7	1890	7	630	8	720	7	630	7	1890	8	720	7	630	8	720	8	2070	9	810	6	540	5	450	5	1800
Pedro Machado	5	540	7	630	4	540	6	1710	5	450	7	630	4	360	5	1440	7	630	4	360	6	450	6	1440	5	450	4	360	6	540	5	1800
Tomas Oliveira	8	720	9	810	7	630	8	2160	8	720	8	720	6	540	7	1890	7	630	7	630	8	720	7	1890	9	810	7	630	5	450	7	1890
Micael	8	720	9	810	5	450	7	1980	8	720	8	720	5	450	7	1890	8	720	7	630	8	720	8	2070	9	810	6	540	6	540	7	1890
Rodrigo Faria	3	720	0	0	8	720	6	1440	0	0	7	630	5	450	4	1080	9	810	6	540	9	810	8	2160	7	630	6	540	7	630	6	1800
Pedro Vieira	8	720	9	720	0	720	8	2160	3	810	8	720	6	540	8	2070	7	630	6	540	8	720	7	1890	8	720	7	630	5	450	7	1890
Pedro Simões	5	540	10	900	7	630	8	2070	8	720	8	720	5	450	7	1890	7	630	6	540	8	720	7	1890	8	720	7	630	7	630	7	1980
Teles	7	810	10	900	6	540	8	2250	7	630	7	630	5	450	6	1710	6	540	6	540	6	540	6	1620	7	630	6	540	6	540	6	1710
Tadeu	8	720	0	0	9	540	6	1260	10	900	9	810	7	630	9	2340	8	720	8	720	8	720	8	2160	9	810	6	540	8	720	6	2070
David Oliveira	7	630	7	630	7	630	7	1890	8	720	8	720	7	630	8	2070	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	6	540	7	630	7	1800
Simão +	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Paulo Santos	9	810	10	900	7	630	9	2340	8	720	7	630	6	540	7	1890	7	630	6	540	7	630	7	1800	9	810	7	630	6	540	6	2070
Rodrigo Braga	8	720	0	0	7	630	5	1350	8	720	8	720	7	630	8	2070	8	720	6	540	8	720	7	1890	8	720	6	540	7	630	7	1980
Afonso Sousa (Chavir)	7	630	0	0	8	630	5	1260	0	0	8	720	6	540	5	1260	8	720	7	630	8	720	8	2070	8	720	7	630	7	630	7	1980
Kaïque	0	0	7	0	8	0	5	0	0	0	7	630	5	450	4	1080	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 60 - Pse Março

Mesociclo Abril

Abril	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	1	2	3	4	5	6	7
	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe	FOLGA	Jogo Treino x U15	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Principios Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	22 Jornada Fafe (Casa)	FOLGA
	8	9	10	11	12	13	14
	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe; Org Ofe	Intensidade Alta Objetivo Org Ofensiva / Defensiva	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	23 Jornada FÃO (Fora)	FOLGA	FOLGA
	15	16	17	18	19	20	21
	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe	FOLGA	Intensidade Alta Objetivo Org Principios Jogo Ofe; Ofensiva / Defensiva	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	24 Jornada Prado (Casa)	FOLGA
	22	23	24	25	26	27	28
	Intensidade Média Objetivo Org Ofe; Trans Def; Principios Ofe	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	25 Jornada Santa Maria (Fora)	FOLGA	FOLGA	FOLGA

Figura 61 - Mesociclo Abril

	Percepção Subjetiva de Esforço (Escala 0-10)																														
	Abril																														
	Microciclo 704 - 0704								Microciclo 904 - 1404								Microciclo 1504 - 2104								Microciclo - 2204 - 2904						
	UT106	Multip	UT107	Multip	Media	Soma	UT109	Multip	UT110	Multip	Media	Soma	UT112	Multip	UT113	Multip	Media	Soma	UT115	Multip	UT116	Multip	Media	Soma	UT115	Multip	UT116	Multip	Media	Soma	
Antunes	5	450	5	450	4	360	5	1260	4	360	3	270	4	360	4	990	5	450	4	360	5	450	5	1260	6	540	5	450	4	990	
Rodrigo	5	450	3	270	3	270	4	990	4	360	3	270	5	450	4	1080	4	360	5	450	5	450	5	1260	0	0	0	0	0	0	
Resende	7	630	7	630	7	630	7	1890	3	270	7	630	6	540	5	1440	8	720	8	720	7	630	8	2070	9	810	8	720	6	1620	
Cunha	8	720	8	720	6	540	7	1980	8	720	5	450	5	450	6	1620	7	630	8	720	6	540	7	1890	8	720	7	630	5	1350	
Araújo	7	630	7	630	6	540	7	1800	0	0	7	630	6	540	4	1170	7	630	7	630	6	540	7	1800	7	630	6	540	4	1170	
Machado	8	720	8	720	6	540	7	1980	8	720	4	360	5	450	6	1530	8	720	8	720	7	630	8	2070	5	540	6	540	4	1080	
Oliveira	7	630	7	630	5	450	6	1710	7	630	7	630	6	540	7	1800	7	630	8	720	6	540	7	1890	7	630	8	720	5	1350	
Faria	8	720	7	630	6	540	7	1890	9	810	7	630	6	540	7	1980	8	720	8	720	7	630	8	2070	9	810	7	630	5	1440	
Vieira	8	720	8	720	5	450	7	1890	8	720	7	630	6	540	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	8	720	7	630	5	1350	
Simões	8	720	7	630	6	540	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	8	720	8	720	6	540	7	1980	7	630	6	540	4	1170	
Teles	7	630	8	720	5	450	7	1800	5	450	4	360	6	540	5	1350	7	630	7	630	5	450	6	1710	6	540	6	540	4	1080	
Tadeu	8	720	9	810	8	720	8	2250	8	720	7	630	7	630	7	1980	8	720	8	720	5	450	7	1890	8	720	8	720	5	1440	
David	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	5	1260	
Simão	0	0	0	0	0	0	0	0	8	720	0	0	0	0	0	3	720	8	720	0	0	0	0	3	720	0	0	0	0	0	0
Paulinho	7	630	7	630	8	720	7	1980	6	540	7	630	8	720	7	1890	7	630	8	720	5	450	7	1800	7	630	7	630	5	1260	
Braga	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Chavinhos	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	8	720	8	720	7	630	8	2070	8	720	7	630	5	1350	
Kaïque	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Figura 62 - Pse Abril

Mesociclo Maio

Maio	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
	29	30	1	2	3	4	5
	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe/Def; Trans Ofe	FOLGA	26 Jornada Urgeztes (Casa)	Intensidade Baixa Objetivo Principios Ofe	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe; Org Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	FOLGA
	6	7	8	9	10	11	12
	Intensidade Alto Objetivo Principios Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	Intensidade Média Objetivo Principios Ofe; Org Ofe; Trans Def	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Principios Ofe/Def; Org Ofe; Trans Ofe; Esquemas Táticos	FOLGA	28 Jornada Fintas (Casa)	FOLGA
	13	14	15	16	17	18	19
	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Principios Ofe; Trans Ofe	FOLGA	28 Jornada Taipas (Fora)	Intensidade Alto Objetivo Principios Jogo Ofe; Org Def	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	20	21	22	23	24	25	26
	Intensidade Média Objetivo Trans Ofe; Principios Ofe	FOLGA	Jogo Treino x U17	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Principios Ofe; Trans Ofe	FOLGA	25 Jornada Esposende (Fora)	FOLGA
	27	28	29	30	31	1	2
	FOLGA	Intensidade Baixa Objetivo Principios Ofe; Def	FOLGA	Intensidade Média Objetivo Velocidade; Principios Ofe/Def; Org Ofe/Def	Intensidade Baixa Objetivo Trans Ofe; Esquemas Táticos	TAÇA FINAL - Moreirense	FOLGA

Figura 63 - Mesociclo Maio

Percepção Subjetiva do Esforço (Escala 6-10)																																													
Microciclo 29/04 - 05/05										Microciclo 06/05 - 12/05										Microciclo 13/05 - 19/05										Microciclo 20/05 - 26/05								Microciclo - 27/05 - 03/06							
UT117	Multip	UT118	Multip	UT119	Multip	Media	Soma	UT120	Multip	UT121	Multip	UT122	Multip	Media	Soma	UT123	Multip	UT124	Multip	UT125	Multip	Media	Soma	UT126	Multip	UT127	Multip	UT128	Multip	Media	Soma	UT129	Multip	UT130	Multip	UT131	Multip	Media	Soma						
Anunes	5	450	3	270	5	450	4	1170	5	450	6	540	5	450	5	1440	5	450	6	540	5	450	5	1440	6	540	5	450	5	450	5	1440	4	360	5	450	4	360	3	1170					
Rodrig	5	450	5	450	4	360	5	1260	4	360	5	450	5	450	5	1260	4	360	4	360	4	360	4	1080	6	540	5	450	4	360	4	1170	4	360	0	0	0	0	1	360					
Resende	7	630	7	630	6	540	7	1590	8	720	3	810	5	540	9	2070	8	720	5	810	7	630	9	2160	5	810	5	810	7	630	9	2244	7	630	7	630	5	450	5	1710					
Carha	3	810	8	720	7	630	6	2160	3	590	3	810	7	630	8	2430	5	720	3	810	8	720	8	2250	0	0	0	0	0	0	3	720	6	540	6	540	5	450	4	1530					
Araujo	8	720	7	630	7	630	7	1890	8	720	7	630	5	540	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	8	720	7	630	7	1590	7	630	7	630	5	450	5	1710					
Machado	7	630	5	720	5	450	7	1890	8	720	7	630	7	630	7	1890	8	720	7	630	7	630	7	1890	6	540	5	720	0	0	5	1260	6	540	6	540	3	270	4	1260					
Ulloa	8	720	7	630	6	540	7	1890	8	720	8	720	7	630	8	2070	5	810	7	630	7	630	8	2070	7	630	5	810	7	630	7	1590	7	630	6	540	5	450	5	1530					
Faria	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Vieira	7	630	6	540	6	540	6	1710	8	720	3	810	5	540	8	2070	8	720	8	720	5	450	7	1890	8	720	5	810	6	540	3	2070	7	630	6	540	5	450	5	1620					
Simoes	8	720	7	630	6	540	7	1890	7	630	9	810	5	720	8	2160	5	810	8	720	5	450	7	1890	8	720	5	810	6	540	3	2070	7	630	6	540	5	450	5	1620					
Teles	8	720	8	720	5	450	7	1890	5	450	7	630	5	540	6	1620	8	720	8	720	5	450	7	1890	0	0	0	7	630	5	1350	7	630	5	450	4	360	4	1440						
Tadeu	9	810	8	720	5	450	7	1980	10	900	6	540	7	630	9	2070	9	810	8	720	6	540	8	2070	9	810	5	810	0	0	6	1620	9	810	7	630	5	450	5	1890					
David	8	720	7	630	5	450	7	1890	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	7	630	6	540	7	1890	7	630	7	630	5	1350	7	1890	8	720	6	540	5	1620							
Simão	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	630	0	0	0	2	630	7	630	0	0	0	0	2	630	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Paulinho	8	720	7	630	6	540	7	1890	7	630	8	720	7	630	7	1980	0	0	0	0	7	630	2	630	7	630	5	720	6	540	7	1890	7	630	6	540	6	540	5	1710					
Bras	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Chavinh	8	720	7	630	6	540	7	1890	9	810	9	810	9	720	9	2340	8	720	9	810	9	720	9	2250	8	720	5	720	0	0	5	1440	7	630	6	540	6	540	5	1710					
Kaïque	7	630	7	630	7	630	7	1890	7	630	8	720	9	720	8	2070	8	720	7	630	7	630	7	1890	8	720	5	720	6	540	7	1890	8	720	7	630	5	450	5	1620					

Figura 64 - Pse Maio

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
- Aguilar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Alcântara, C. H., Teixeira, A. S., Teixeira, R. M., de Oliveira Dutra, G., Nakamura, F. Y., Castagna, C., & da Silva, J. F. (2021). Manipulation of number of players and bouts duration in small-sided games in youth soccer players. *Sport Sciences for Health*, 17(3), 597–605. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00715-6>
- André, N., & Nunes, P. (2021). Efeitos da Manipulação da Relação Numérica e do Espaço de Jogo na Posse de Bola em Diferentes Escalões Etários no Futebol Ciências do Desporto.
- Araujo, D., Fonseca, C., & Davids, K. (2010). The Role of Ecological Constraints on Expertise Development. <https://www.researchgate.net/publication/288750954>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. Em *International journal of sports physiology and performance* (Vol. 2, Número 2, pp. 111–127). <https://doi.org/10.1123/ijsp.2.2.111>
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krstrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. Em *J Exerc Sci Fit* • (Vol. 4, Número 1).
- Barbosa, A. (2014). Os jogos por trás do jogo - o futebol visto por investigadores e treinadores.
- Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. www.nsc.com

- Bekris, E. (2012). The Physiological and Technical-Tactical Effects of an Additional Soccer Player's Participation in Small Sided Games Training. <https://www.researchgate.net/publication/283904355>
- Bompa T; Haff G. (2009). Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition.
- Borg. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion.
- Bradley, P. S., & Ade, J. D. (2018). Are current physical match performance metrics in elite soccer fit for purpose or is the adoption of an integrated approach needed? Em International Journal of Sports Physiology and Performance (Vol. 13, Número 5, pp. 656–664). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0433>
- Bradley, P. S., Mascio, M. Di, Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. www.nscsjscr.org
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. Journal of Sports Sciences, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- Brito, J., & Oliveira, R. (2020). Periodização e Técnicas avançadas de treino da força. www.relgrafica.com
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. Em Translational Pediatrics (Vol. 6, Número 3, pp. 150–159). AME Publishing Company. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Effects of age, maturity and body dimensions on match running performance in highly trained under-15 soccer players. Journal of Sports Sciences, 32(13), 1271–1278. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.884721>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. A., Ramírez-Campillo, R., Martínez-Amat, A., & García-Pinillos, F. (2020). Acute responses to 4 vs. 4 small-sided games in football players. Kinesiology, 52(1), 46–53. <https://doi.org/10.26582/k.52.1.7>
- Carneiro, S. P. M. C. (2021). Relatório de estágio: preparação e recuperação física no treino desportivo desenvolvido no valadares gaia fc-futebol.

- Casamichana, D., Román-Quintana, J. S., Castellano, J., & Calleja-González, J. (2015). Influence of the Type of Marking and the Number of Players on Physiological and Physical Demands during Sided Games in Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 259–268. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0081>
- 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>
- Caso, S., & van der Kamp, J. (2020). Variability and creativity in small-sided conditioned games among elite soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101645>
- Castagna, C., Impellizzeri, F., Cecchini, E., Rampinini, E., & Alvarez, J. C. B. (2009). Effects of intermittent-endurance fitness on match performance in young male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 1954–1959. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b7f743>
- Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y. B., Galy, O., Sghai"ersghai"er, F., & Chatard, J.-C. (2004). Field and laboratory testing in young elite soccer players. *Br J Sports Med*, 38, 191–196. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2003.004374>
- Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R., Chtara, H., Turki, O., & Castagna, C. (2014). Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. www.nsca.com
- Clemente F. (2022). Pequenos jogos para treinar em grande.
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons and Fractals*, 134. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Em PLoS ONE* (Vol. 16, Número 2 Febuary). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Silva, R. M., Aquino, R., Vieira, L. P., Santos, F., Teoldo, I., Oliveira, R., Praça, G., & Sarmento, H. (2024). Contemporary practices of Portuguese and Brazilian soccer coaches in designing and

- applying small-sided games. *Biology of Sport*, 42(2), 185–199.
<https://doi.org/10.5114/biolSport.2024.132985>
- Clemente, F. M., Aquino, R., Praça, G. M., Rico-González, M., Oliveira, R., Silva, A. F., Sarmento, H., & Afonso, J. (2022). Variability of internal and external loads and technical/tactical outcomes during small-sided soccer games: A systematic review. Em *Biology of Sport* (Vol. 39, Número 3, pp. 647–672). Institute of Sport. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2022.107016>
- Clemente, F. M., Chen, Y. S., Bezerra, J. P., Guiomar, J., & Lima, R. (2018). Between-format differences and variability of technical actions during small-sided soccer games played by young players. *Human Movement*, 19(5 Special Issue), 114–120. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.83103>
- Clemente, F. M., Lourenç O Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals. www.nsca-scj.com
- Clemente, F. M., Manuel, F., Martins, L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. Em *Article in Journal of Physical Education and Sport*. <https://www.researchgate.net/publication/230647150>
- Clemente, F. M., Praça, G. M., Bredt, S. D. G. T., Linden, C. M. I. V. Der, & Serra-Olivares, J. (2019). External Load Variations between Medium- And Large-Sided Soccer Games: Ball Possession Games vs Regular Games with Small Goals. *Journal of Human Kinetics*, 70(1), 191–198.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0031>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Effects of Small-Sided Games vs. Running-Based High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. Em *Frontiers in Physiology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.642703>
- Clemente, F. M., & Sarmento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100–119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research*

- in Sports Medicine, 22(4), 380–397.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761>
- Correia, P., Mil Homens, P., & De Mendonça, V. G. (2015). Fatores Musculares. Treino da Força Volume 1, Princípios Biológicos e Métodos de Treino: Vol. Volume 1.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Em Journal of Sports Sciences* (Vol. 30, Número 15, pp. 1631–1641). <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- Davids, K., Araújo Jo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Em Exerc. Sport Sci. Rev* (Vol. 41, Número 3). www.acsm-essr.org
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of Dynamical Systems Theory to Football.
- Dellal, A., Jannault, R., Lopez-Segovia, M., & Pialoux, V. (2011). Influence of the numbers of players in the heart rate responses of youth soccer players within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 28(1), 107–114. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0027-8>
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., van Exsel, M., & Mallo, J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Human Movement Science*, 31(4), 957–969. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.08.013>
- Deprez, D. N., Fransen, J., Lenoir, M., Philippaerts, R. M., & Vaeyens, R. (2015). A retrospective study on anthropometrical, physical fitness, and motor coordination characteristics that influence dropout, contract status, and first-team playing time in high-level soccer players aged eight to eighteen years. www.nasca.com
- Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2024). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth

- soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 19(2), 677–686. <https://doi.org/10.1177/17479541231172702>
- Diniz, C., Silva, D., Bloomfield, J., Carlos, J., & Marins, B. (2008). A review of stature, body mass and maximal oxygen uptake profiles of U17, U20 and first division players in Brazilian soccer. *Em ©Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 7). <http://www.jssm.org>
- Emmonds, S., Till, K., Jones, B., Mellis, M., & Pears, M. (2016). Anthropometric, speed and endurance characteristics of English academy soccer players: Do they influence obtaining a professional contract at 18 years of age? *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(2), 212–218. <https://doi.org/10.1177/1747954116637154>
- Erickson, K., Cote, J., Bruner, M., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2010). Athlete development and coaching. <https://www.researchgate.net/publication/279531467>
- Evangelos, B., Eleftherios, M., Aris, S., Ioannis, G., Konstantinos, A., & Natalia, K. (2012). Supernumerary in small sided games 3Vs3 & 4Vs4. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 398–406. <https://doi.org/10.7752/jpes.2012.03059>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth Resistance Training : Updated position statement paper from the national conditioning association. www.nsca-jscr.org
- Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., Mccall, A., & Impellizzeri, F. M. (2011). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. www.nsca-jscr.org
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Ferreira, F. (2013). A transição do futebol de 7 para o futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns.
- Ficha Técnico Município Barcelos | Carta Desportiva Municipal. (2021). www.cm-barcelos.pt

- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27(9), 883–891. <https://doi.org/10.1080/02640410902946469>
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Foster, c., florhaug, j. a., franklin, j., gottschall, l., hrovatin, l. a., parker, s., doleshal, p., & dodge, c. (2001). A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. www.nsca-jscr.org
- Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333. <https://doi.org/10.1080/10413200802163549>
- Galatti, L. R., Reverdito, R. S., Scaglia, A. J., Paes, R. R., & Seoane, A. M. (2014). Pedagogia do Esporte: Tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. *Revista da Educacao Fisica*, 25(1), 153–162. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i1.21088>
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol.
- Gaudino, P., Alberti, G., & Iaia, F. M. (2014). Estimated metabolic and mechanical demands during different small-sided games in elite soccer players. *Human Movement Science*, 36, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.05.006>
- Gil Vicente. (2019). Modelo de Formação.
- Gonçalves, B., Coutinho, D., Santos, S., Lago-Penas, C., Jiménez, S., & Sampaio, J. (2017). Exploring team passing networks and player movement dynamics in youth association football. *PLoS ONE*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171156>

- Gonçalves, L., Camões, M., Lima, R., Bezerra, P., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., Knechtle, B., & Clemente, F. M. (2022). Characterization of external load in different types of exercise in professional soccer. *Human Movement*, 23(1), 89–95. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.104190>
- Goto, H., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2019). Influence of Biological Maturity on the Match Performance of 8- to 16-Year-Old, Elite, Male, Youth Soccer Players. *Journal of strength and conditioning research*, 33(11), 3078–3084. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002510>
- Gouvêa, M. A. De, Cyrino, E. S., Valente-Dos-Santos, J., Ribeiro, A. S., Silva, D. R. P. Da, Ohara, D., Coelho-E-Silva, M. J., & Ronque, E. R. V. (2017). Comparison of Skillful vs Less Skilled Young Soccer Players on Anthropometric, Maturation, Physical Fitness and Time of Practice. *International Journal of Sports Medicine*, 38(5), 384–395. <https://doi.org/10.1055/s-0042-122815>
- Gouveia V; (2023). Treino em Futebol - o exercicio de treino como meio de comunicar uma forma de jogar (Lidel).
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education (Vol. 27, Número 1). www.futureofchildren.org
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). Performance assessment in team sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16(4), 500–516. <https://doi.org/10.1123/jtpe.16.4.500>
- Hadala, M., & Barrios, C. (2009). Different strategies for sports injury prevention in an America's cup yachting crew. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(8), 1587–1596. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31819c0de7>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. www.nscs.com
- Hammami, A., Zois, J., Slimani, M., Russel, M., & Bouhlel, E. (2018). The efficacy and characteristics of warm-up and re-warm-up practices in soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2), 135–149. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06806-7>
- Harley, J. A., Barnes, C. A., Portas, M., Lovell, R., Barrett, S., Paul, D., & Weston, M. (2010). Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age-group

- soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1391–1397.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510142>
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456.
<https://doi.org/10.1080/10413200701599173>
- Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636.
<https://doi.org/10.1080/02640410400021310>
- Hill-Haas, S. V, Coutts, A. J., Dawson, B. T., & Rowsell, G. J. (2010). Time motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule
- Iaia, M. F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *Em International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 4, Número 3, pp. 291–306). Human Kinetics Publishers Inc.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483–492. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>
- Kahn, J., Bailey, R., & Jones, S. (2019). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports.
- Kanekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). Positioning and deciding: Key factors for talent development in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6), 846–852.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01104.x>
- Keller, B. S., Raynor, A. J., Iredale, F., & Bruce, L. (2018). Tactical skill in Australian youth soccer: Does it discriminate age-match skill levels? *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 1057–1063.
<https://doi.org/10.1177/1747954118760778>
- Kelly, A. L., & Williams, C. A. (2020). Physical Characteristics and the Talent Identification and Development Processes in Male Youth Soccer: A Narrative Review. <http://journals.lww.com/nsca-scj>

- Kelly, A. L., Wilson, M. R., Gough, L. A., Knapman, H., Morgan, P., Cole, M., Jackson, D. T., & Williams, C. A. (2020). A longitudinal investigation into the relative age effect in an English professional football club: exploring the 'underdog hypothesis'. *Science and Medicine in Football*, 4(2), 111–118. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1694169>
- Köklü, Y., Aşçi, A., Koçak, F. Ü., Alemdaroğlu, U., & Dündar, U. (2011). Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1522–1528. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e06ee1>
- Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-sided games in elite soccer: Does one size fit all? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 568–576. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0214>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Lobo, L. (2007). *Planeta do Futebol* (Prime Books).
- Lourenço Daniel. (2005). O ideal do perfil de treinadores de jovens: estudo de caso da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol.
- Lyle John, & Cushion Chris; (2010). *Sports Coaching : Professionalisation and Practice: Vol. 1st Edition*.
- Machado, J. C., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J. Y., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 176–189. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552674>
- Machado, J. C., Ribeiro, J., Palheta, C. E., Alcântara, C., Barreira, D., Guilherme, J., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Changing rules and configurations during soccer small-sided and conditioned games. How does it impact teams' tactical behavior? *Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01554>
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth

- football (soccer) players 13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91(5–6), 555–562. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0995-z>
- Malina, R. M., Peñareyes, M. E., Eisenmann, J. C., Horta, L., Rodrigues, J., & Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturity of elite portuguese soccer players aged 11-16 years. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 685–693. <https://doi.org/10.1080/02640410050120069>
- Mann, D. L., & van Ginneken, P. J. M. A. (2017). Age-ordered shirt numbering reduces the selection bias associated with the relative age effect. *Journal of Sports Sciences*, 35(8), 784–790. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1189588>
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training.
- Martín-García, A., Casamichana, D., Gómez Díaz, A., Cos, F., & Gabbett, T. J. (2018). Differences in the Most Demanding Passages of Play in Football Competition. Em *©Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 17). <http://www.jssm.org>
- Masamoto, N., Larson, R., Gates, T., & Faigenbaum, A. (2003). Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 68–71. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0068:AEOPEO>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0068:AEOPEO>2.0.CO;2)
- Massa, M., Costa, E. C., Moreira, A., Thiengo, C. R., de Lima, M. R., Marquez, W. Q., & Aoki, M. S. (2014). Efeito da idade relativa no Futebol: O estudo de caso do São Paulo Futebol Clube. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 399–405. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p399>
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Simpson, B., & Bourdon, P. C. (2013). Match play intensity distribution in youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 34(2), 101–110. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1306323>
- Michailidis, Y., Fatouros, I. G., Primpa, E., Michailidis, C., Avloniti, A., Chatzinikolaou, A., Barbero-A, J. C., Lvarez, ´, Tsoukas, D., Douroudos, I. I., Draganidis, D., Leontsini, D., Margonis, K., Berberidou, F., & Kambas, A. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer athletes. www.nsga.com

- Michailidis Y; Vasileiou N; Gourtsooulis S; Kyranoudis A. (2013). The acute effect of static or dynamic stretching exercises on speed and flexibility of soccer players. <https://doi.org/10.12922/jshp.0029.2013>
- Mirkov, D., Nedeljkovic, A., Kukolj, M., Ugarkovic, D., & Jaric, S. (2008). Evaluation of the reliability of soccer-specific field tests. www.nsca-jscr.org
- Modelo De Jogo Gil Vicente. (2024).
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: A brief review. *Em Journal of Sports Sciences* (Vol. 23, Número 6, pp. 593–599). <https://doi.org/10.1080/02640410400021286>
- Moniz, F., Scaglia, A., Sarmiento, H., García-Calvo, T., & Teoldo, I. (2020). Effect of an Inside Floater on Soccer Players Tactical Behaviour in Small Sided and Conditioned Games. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 167–177. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0080>
- Monteiro José. (2012). Monitorização da intensidade do esforço em contextos espaciais diferenciados – Um estudo em jovens futebolistas pertencentes aos escalões de Iniciados, Juvenis e Júniores.
- Mota;, Sá;, Clemente;, & Afonso; (2021). An Agility Training Continuum for Team Sports: From Cones and Ladders to Small-Sided Games. *Strength & Conditioning Journal*.
- Município de Barcelos. (2024). Estádio Cidade de Barcelos. <https://www.cm-barcelos.pt/viver/desporto/estadio-cidade-de-barcelos/>. <https://www.cm-barcelos.pt/viver/desporto/estadio-cidade-de-barcelos/>
- Nelson, L., Potrac, P., Gilbourne, D., Allanson, A., Gale, L., & Marshall, P. (2013). Thinking, Feeling, Acting: The Case of a Semi-Professional Soccer Coach. *Em Official Journal of NASSS* www.SSJ-Journal.com ARTICLE *Sociology of Sport Journal* (Vol. 30). www.SSJ-Journal.com
- O'Connor, D., Larkin, P., & Mark Williams, A. (2016). Talent identification and selection in elite youth football: An Australian context. *European Journal of Sport Science*, 16(7), 837–844. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1151945>

- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 39–47. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1277034>
- Olthof, S. B. H., Frencken, W. G. P., & Lemmink, K. A. P. M. (2018). A match-derived relative pitch area facilitates the tactical representativeness of small-sided games for the official soccer match. www.nsca.com
- Ostojic, S. M., Castagna, C., Calleja-González, J., Jukic, I., Idrizovic, K., & Stojanovic, M. (2014). The biological age of 14-year-old boys and success in adult soccer: Do early maturers predominate in the top-level game? *Research in Sports Medicine*, 22(4), 398–407. <https://doi.org/10.1080/15438627.2014.944303>
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4), 286–292. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333>
- Palucci Vieira, L. H., Carling, C., Barbieri, F. A., Aquino, R., & Santiago, P. R. P. (2019). Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review. *Em Sports Medicine* (Vol. 49, Número 2, pp. 289–318). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>
- Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23(3), 374–382. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x>
- Partington, M., Cushion, C., & Harvey, S. (2014). An investigation of the effect of athletes' age on the coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 403–414. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.835063>
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2012). Performance during performance: using Goffman to understand the behaviours of elite youth football coaches during games. *Sports Coaching Review*, 1(2), 93–105. <https://doi.org/10.1080/21640629.2013.790167>
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Em Sports Medicine* (Vol. 46,

- Número 3, pp. 421–442). Springer International Publishing.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0428-2>
- Pearson, D. T., Naughton, G. A., & Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.020>
- Pearson, P. J., & Webb, P. (2006). Improving the quality of games teaching to promote physical activity. *Improving the quality of games teaching to promote physical activity Recommended Citation Recommended Citation*. <https://ro.uow.edu.au/edupapers/94>
- Pessoa, R. (2019). *Avaliação, Controlo e Otimização do Desempenho Físico no Futebol*.
- Pinheiro V; Belchior D; Sousa MP; (2018). *Manual para treinadores de excelencia*.
- Potrac, P., Jones, R., & Cushion, C. (2007). Understanding Power and the Coach's Role in Professional English Soccer: A Preliminary Investigation of Coach Behaviour. *Soccer & Society*, 8(1), 33–49. <https://doi.org/10.1080/14660970600989509>
- Praça, G. M., Soares, V. V., Matias, C. J. A. da S., da Costa, I. T., & Greco, P. J. (2015). Relação entre desempenhos tático e técnico em jovens jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17(2), 136–144. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n2p136>
- Práxedes, A., Del Villar Álvarez, F., Moreno, A., Gil-Arias, A., & Davids, K. (2019). Effects of a nonlinear pedagogy intervention programme on the emergent tactical behaviours of youth footballers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 332–343. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1580689>
- Rábano-Muñoz, A., Asian-Clemente, J., de Villarreal, E. S., Nayler, J., & Requena, B. (2019). Age-related differences in the physical and physiological demands during small-sided games with floaters. *Sports*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/sports7040079>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to

- small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
<https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Raposo. (2019). *Planeamento do Treino Desportivo Fundamentos, organização e operacionalização*.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117–137.
<https://doi.org/10.1080/17408980902791586>
- Sampaio, J. E., Lago, C., Gonçalves, B., Maçãs, V. M., & Leite, N. (2014). Effects of pacing, status and unbalance in time motion variables, heart rate and tactical behaviour when playing 5-a-side football small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 229–233.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.04.005>
- Santos F, & Pinheiro V. (2020). *Futebol : do treino à Competição* (F. Santos & V. Pinheiro, Eds.).
- 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., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *Em International Journal of Performance Analysis in Sport* (Vol. 18, Número 5, pp. 693–749). Routledge.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento, H., Manuel Clemente, F., Marques, A., Milanovic, Z., David Harper, L., & Figueiredo, A. (2020). Recreational football is medicine against non-communicable diseases: A systematic review. *Em Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (Vol. 30, Número 4, pp. 618–637). Blackwell Munksgaard. <https://doi.org/10.1111/sms.13611>

- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. Em *Journal of Sports Sciences* (Vol. 24, Número 9, pp. 919–932). <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Silva, B., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparing tactical behaviour of soccer players in 3 vs. 3 and 6 vs. 6 small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 191–202. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0047>
- Silva, J., Rebelo, A. N., Magalhães, J., Ascensão, A., & Seabra, A. (2013). Training status and match activity of professional soccer players throughout a season. www.nsca.com
- Silva, J., & Marins; (2014). Proposta de bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol e dados normativos. *The Brazilian Journal of Soccer Science*.
- Smith Ronald, & Smoll Frank. (2007). *Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors*.
- Smoll Frank. (2000). *A comunicação do treinador com os pais dos atletas* (2ª ed).
- Soares; Rebelo. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. . <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106>
- Taher, A. V., & Parnow, A. (2017). Level of functional capacities following soccer-specific warm-up methods among elite collegiate soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 537–542. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06236-8>
- Tan, C. W. K., Chow, J. Y., & Davids, K. (2012). «How does work?»: Examining the relationship between learning design in and a nonlinear pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 331–348. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.582486>
- Torrents, C., Ric, A., Hristovski, R., Torres-Ronda, L., Vicente, E., & Sampaio, J. (2016). Emergence of exploratory, technical and tactical behavior in small-sided soccer games when manipulating the number of teammates and opponents. *PLoS ONE*, 11(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168866>

- Torres-Ronda, L., Alves, B. G., Marcelino, R., Torrents, C., Vicente, E., & Sampaio, J. (2015). Heart Rate, time motion, and body impacts when changing the number of teammates and opponents in soccer small-sided games. *www.nsca.com*
- Towilson, C., Midgley, A. W., & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: Practitioners' perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1393–1401. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792946>
- Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T. (2014). Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-Sided football games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 594–605. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868745>
- Tzetzis, G., Votsis, E., & Kourtessis, T. (2008). The effect of different corrective feedback methods on the outcome and self confidence of young athletes. *Em ©Journal of Sports Science and Medicine (Vol. 7)*. <http://www.jssm.org>
- Ughini, C. C., Becker, C., & Pinto, R. S. (2011). Treinamento de força em crianças: segurança, benefícios e recomendações. *Conexões*, 9(2), 177–197. <https://doi.org/10.20396/conex.v9i2.8637706>
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Bar-Yam, Y. (2013). Science of winning soccer: Emergent pattern-forming dynamics in association football. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1), 73–84. <https://doi.org/10.1007/s11424-013-2286-z>
- Vilar, L., Esteves, P. T., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., Davids, K., & McCormick, B. (2014). Varying Numbers of Players in Small-Sided Soccer Games Modifies Action Opportunities During Training. *Em International Journal of Sports Science & Coaching (Vol. 9)*.
- Vincent, J., & Glamser, F. D. (2006). Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 405–413. <https://doi.org/10.1080/02640410500244655>
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Em Experimental and Therapeutic Medicine (Vol. 12, Número 2, pp. 550–554)*. Spandidos Publications. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- Willmore; Costill; Kenney. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*.

- Yanci, J., Los Arcos, A., Camara, J., Castillo, D., García, A., & Castagna, C. (2016). Effects of horizontal plyometric training volume on soccer players' performance. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 308–319. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1222280>
- Zouita, S., M Zouita, A. B., Kebisi, W., Gory Dupont, G., Ben Abderrahman, A., Ben Salah, F. Z., & Zouhal, H. (2016). Strength training reduces injury rate in elite young soccer players during one season. www.nsga.com

