

**Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



Intervenção numa Equipa Profissional de Futebol da Segunda Liga Portuguesa – Época 2012/2013

Dissertação elaborada com vista a obtenção do Grau de Mestre em Desporto, especialização Treino Desportivo

Orientador

Prof. Especialista João Paulo Azevedo da Costa

Miguel João Costa Lemos Moreira
2013



Relatório Final de Estágio Profissional Realizado numa Equipa Profissional de Futebol da Segunda Liga Portuguesa – Época 2012/2013

Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo, apresentado á Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Trabalho realizado por: **Miguel João Costa Lemos Moreira**

Orientado por: **Professor Especialista João Paulo Azevedo da Costa**

Ficha de Catalogação

Moreira, M. (2013) “Relatório Final de Estágio Profissional Realizado numa Equipa Profissional de Futebol da Segunda Liga Portuguesa – Época 2012/2013”. Dissertação de mestrado apresentado à Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior.

Palavras-chave: FUTEBOL, METODOLOGIA DE TREINO, OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DESPORTIVA

Dedicatória

“ O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível”

Max Weber

Á minha família e aos meus cães por todo o carinho,
apoio e força que me transmitem.
Obrigado por tudo.

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio só foi possível graças a colaboração, empenho e dedicação de muitas pessoas. Gostaria desta forma, de poder expressar a minha gratidão e os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho, agradecendo especialmente:

Ao professor João Paulo Costa, por ter aceitado a tarefa de orientar este relatório, pela disponibilidade, atenção, confiança demonstrados e pelo contributo dado à minha formação. Muito obrigado.

Ao meu amigo Jorge Silva por ser o principal incentivador para a realização deste estágio.

Ao treinador João de Deus pela forma como me acolheu, pela sua confiança e partilha de conhecimentos.

Um agradecimento à instituição União Desportiva Oliveirense, sua direção, pela possibilidade que me concederam de constatar a realidade de um contexto profissional.

À minha família, por tudo o que significam para mim, pelo apoio constante e incondicional, por acreditarem em mim, o meu profundo agradecimento.

À minha namorada Regina por me aturar nos momentos mais difíceis e pelos conselhos que me transmite.

Aos meus cães pelo carinho e tranquilidade que me transmitem sempre que regresso a casa.

Aos meus colegas de turma pela presença e ajuda prestada.

A todos, um muito Obrigado!

Índice

Índice de Tabelas	X
Índice de Gráficos	XI
Índice de Ilustrações	XII
Índice de Quadros	XIII
Índice de Anexos	XIV
Resumo	XV
Abstract	XVI
Abreviaturas e Siglas.....	XVII
1 - Introdução	1
2 – Avaliação do Contexto.....	5
2.1.1 – Contexto Legal e Institucional	5
2.1.2 – Contexto de Natureza Funcional.....	5
2.2 – Análise do Envolvimento	6
2.2.1 – Região e Envolvimento	6
2.2.2 – O Clube.....	7
2.2.3 – Outras Organizações de Contacto.....	9
2.2.4 – Contexto Competitivo.....	9
2.2.5 – Recursos Disponíveis	17
2.2.5.1 – Recursos Físicos e Espaciais	17
2.2.5.2 – Recursos Temporais.....	20
2.2.5.3 – Recursos Materiais	20
2.2.5.4 – Recursos Humanos	22
2.2.5.5 – Recursos Necessários	26
2.3 – Análise de Atividade.....	27
2.3.1 – Conceitos e Conteúdos.....	27

2.3.2 – Elaboração e implementação do Modelo de Jogo Adotado	36
2.3.3- Periodização do processo de treino.....	52
2.3.4 - Microciclo Padrão	58
2.3.5 - Planeamento, organização e operacionalização do processo de treino.....	81
2.3.6 - Avaliação e controlo do treino e da competição	85
2.3.7 - Estágios pré-competitivos.....	86
2.3.8 – Processo de observação e análise	86
2.3.8.1 - Análise do desempenho tático da equipa	86
2.3.8.2 - Observação e análise do adversário	88
2.3.8.3 - Planeamento e preparação.....	90
2.3.8.4 - Observação e análise	90
2.3.8.5 - Interpretação e apresentação dos dados	91
2.4 – Fundamentação científica	92
2.4.1 - Alongamentos.....	93
2.4.2 - Jogos Reduzidos	94
2.4.3 - Crioterapia	95
2.4.4 - <i>Pilates</i>	95
2.4.5 - <i>Stretching</i> Global Ativo	96
2.4.6 - <i>Eleven Plus</i>	96
2.5 – Outras atividades desenvolvidas.....	97
2.6 – Análise de praticantes	98
2.6.1- Caracterização geral dos jogadores	98
2.6.2 – Cuidados e necessidades específicas dos jogadores.....	104
2.6.3 – Recrutamento	104
2.6.4 – Formas de avaliação.....	105
3- Definição de objetivos	107

3.1 – Objetivos da intervenção profissional.....	107
3.2 – Objetivos atingidos com a população alvo	109
4 – Conteúdos e estratégias da intervenção profissional	113
4.1 – Contactos desenvolvidos	113
4.2 – Formação realizada pelo estagiário	113
4.3 – Participação em jornadas técnicas de medicina	114
5 – Conclusões e Perspetivas Futuras.....	115
6- Bibliografia	119
6.1 - Bibliografia Específica.....	119
6.2 - Bibliografia Geral	123
ANEXOS	XIX

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Histórico de classificação na II Liga.....	8
Tabela 2- Histórico de classificação na taça de Portugal	8
Tabela 3 - Árbitros principais da LPFP	13
Tabela 4 - Árbitros auxiliares da LPF	14
Tabela 5 - Equipamento de treino	21
Tabela 6 - Equipamento de reabilitação	21
Tabela 7 - Equipamento de observação e análise.....	21
Tabela 8 - Caracterização de funções e tarefas da estrutura de apoio á equipa	24
Tabela 9 - Caracterização de funções e tarefas da equipa técnica	25
Tabela 10 - Quadro de necessidades	26
Tabela 11 - Período pré-competitivo Época 2012/2013.....	53
Tabela 12 - processo de observação e análise das equipas adversárias.....	92
Tabela 13 - informação básica sobre os jogadores da equipa.....	100

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Gráfico de Nacionalidades.....	102
Gráfico 2 - Resultados dos jogos	110
Gráfico 3 - Gráfico de posição.....	111

Índice de Ilustrações

Figura 1 - Equipamento oficial da U.D. Oliveirense.....	8
Figura 2 - Estádio Carlos Osório	18
Figura 3 - Centro de formação desportiva	18
Figura 4 - Complexo Desportivo do Calvário.....	19
Figura 5 - Estádio da Associação Desportiva Valecambrense.....	19
Figura 6 - Estádio Quinta do Côvo	20
Figura 7 – Sistema de jogo	37
Figura 8 – Classificação final	110
Figura 9 – Estatísticas da Liga.....	111
Figura 10 - Tabela classificativa Taça da Liga.....	112
Figura 11 - Oitavos de final Gil Vicente vs UD Oliveirense.....	112

Índice de Quadros

Quadro 1 - Equipas da II Liga Futebol Profissional	10
Quadro 2 - Taça da Liga - Grupo A.....	12
Quadro 3 - Taça de Portugal - equipas adversárias.....	17
Quadro 4 - Período Competitivo - época 2012/2013.....	56
Quadro 5 - Microciclo padrão – Domingo	59
Quadro 6 - Relatório de treino - 2ª feira.....	60
Quadro 7 - Relatório de treino - 4ª feira (manhã).....	62
Quadro 8 - Relatório de treino - 4ª feira (tarde)	64
Quadro 9 - Relatório de treino - 5ª feira (Tarde)	65
Quadro 10 - Relatório de treino - 6ª feira (manhã)	67
Quadro 11 - Relatório de treino - Sabado (manhã)	69
Quadro 12 - Microciclo - 4ª feira	71
Quadro 13 - Relatório de treino 2ª feira	72
Quadro 14 - Relatório de treino 3ª feira (manhã).....	74
Quadro 15 - Relatório de treino 5ª feira	75
Quadro 16 - Relatório de treino 6ª feira	77
Quadro 17 - Relatório de treino Sabado (manhã).....	79
Quadro 18 - Elementos da equipa da UDO.....	98

Índice de Anexos

Anexo I - Crioterapia.....	XXI
Anexo III – Exercício de <i>Pilates</i>	XXIV
Anexo IV – Exercício <i>Eleven Plus</i> – 11+	XXV
Anexo V – Observação e análise, software Longomatch	XXVI
Anexo VI - Instalações.....	XXVII
Anexo VII – Escala subjetiva de perceção do esforço.....	XXIX
Anexo VIII – Cronograma semanal do estagiário	XXX
Anexo IX – Campogramas	XXXI

Resumo

Este relatório aborda a intervenção na União Desportiva Oliveirense, equipa profissional de futebol da segunda liga portuguesa – época 2012/2013. Tem como objetivos essenciais aprofundar os conhecimentos do mestrando numa realidade profissional e promover a sua atuação / intervenção no contexto prático. Privilegia-se, como contexto de caracterização, o clube, o envolvimento, as condições e enquadramento competitivo. Nos conceitos e conteúdos, especificam-se várias definições, tais como, funções do treinador, jogos desportivos coletivos, jogo de futebol, subsistema estratégico/tático, planificações (conceptual, estratégica e tática), modelo de jogo, *team building*, microciclo, exercício de treino, capacidades físicas, frequência cardíaca, *stretching* global ativo, treino funcional, *pilates*, crioterapia, lesão desportiva, análise e observação do jogo. Prossegue-se para a elaboração e implementação do modelo de jogo adotado, em que são referidos os momentos fundamentais do nosso jogo. Na periodização do processo de treino, descreve-se o nosso período pré competitivo e o período competitivo, bem como os dois tipos de microciclo padrão. No planeamento, organização e operacionalização do processo de treino, são diferenciadas as partes constituintes da unidade de treino (parte introdutória, inicial, principal e final). Na avaliação e controlo de treino e da competição refere-se o uso de uma escala subjetiva de esforço, bem como a utilização da frequência cardíaca como método de controlo.

Alude-se aos estágios pré competitivos, especificando um desses momentos de modo concreto. Descreve-se todo o nosso processo de observação e análise de forma detalhada. Segue-se a fundamentação científica de temas inerentes ao nosso processo de trabalho: alongamentos, jogos reduzidos, crioterapia, *pilates*, *stretching* global ativo, *eleven plus* – 11+. Apresenta-se a caracterização dos jogadores e respectivas formas de avaliação. Quanto aos objetivos da intervenção profissional, expõe-se o desenvolvimento da dimensão conceptual (as linhas gerais de orientação ao longo da temporada), a dimensão estratégica orientada para a preparação da competição e a dimensão tática como operacionalização de todo o processo. Por fim mostram-se os objetivos atingidos; a formação realizada pelo estagiário; os contactos desenvolvidos.

Palavras-chave: futebol, metodologia de treino, observação e análise desportiva

Abstract

This report addresses the intervention made in the União Desportiva Oliveirense, portuguese second league professional football team - season 2012/2013. Its main objectives are to deepen the knowledge of the master course in professional reality and promote the action / intervention in a practical context. As characterization context it is privileged the club, involvement, conditions and competitive environment. In the concepts and contents are specified various settings such as coach functions, team sports, football match, strategic / tática subsystem, planning (conceptual, strategic and tática), game style, team building, microcycle, training exercise, physical abilities, heart rate, global active stretching, functional training, pilates, cryotherapy, sports injury, match analysis and observation. Following to the preparation and implementation of the adopted match model in which the match key moments are referred. On the periodization of the training process it is described the competitive pre period as well as the two types of standard microcycle. In the planning, organization and operation of the training process the constituent parts of the training unit are differentiated (introduction, initial, main and final). In the training and competition control and evaluation is referred the use of a subjective effort scale as well as the use of the heart rate as control method. Mention to the pre-competitive internships specifying concretely one of those moments. It is described in detail the whole observation and analysis process. Pursues to the scientific substantiation of inherent themes to the work process: stretching, reduced matches, cryotherapy, pilates, active global stretching, eleven plus – 11+. The players' characteristics and their form of assessment are presented. The development of the conceptual dimension is referred as to the objectives of professional intervention (general guidelines throughout the season), strategic dimension oriented to the competition preparation and the tática dimension as operation of the whole process. Finally the achieved goals; the training undertaken by the trainee; the developed contacts.

Key words: football, training methodology, sports analysis

Abreviaturas e Siglas

UDO – União Desportiva Oliveirense

LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional

SGA – *Stretching* Global ativo

1 - Introdução

No contexto do Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo, opção de Futebol, a realização deste estágio insere-se na oportunidade de vivenciar e explorar experiências enquadradas dentro do universo do futebol profissional em Portugal.

A primeira motivação do mestrando para a realização deste estágio profissionalizante deve-se em particular à grande paixão pela modalidade de futebol, decorrente de experiências prévias quer como praticante quer como treinador.

Este foi um ponto-chave e decisivo para a realização do estágio profissional, pois o mesmo constituía-se numa oportunidade de formação profissional especializada e avançada. Por outro lado, foi também constatada alguma escassez de relatórios que aprofundem e vivenciem a problemática da intervenção numa equipa profissional de futebol ao longo da sua época desportiva.

A realidade onde o estagiário desenvolveu a sua atividade foi num contexto de um clube que compete na Segunda Liga de Futebol, estando, por isso, debaixo da alçada da Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP).

No âmbito do estágio, foram assumidas funções de preparador físico e analista de desempenho, tendo sido realizado um conjunto de tarefas, tais como: gravação em vídeo dos jogos e treinos ao longo da época desportiva; participação em reuniões de carácter técnico com o departamento de futebol profissional e de formação do clube; produção de vídeos motivacionais para os atletas; transferência e entrega para a Liga de Futebol Profissional e equipas de arbitragem da gravação dos jogos de carácter oficial da nossa equipa; produção de compactos de vídeo com alguns dos melhores momentos dos jogadores ao longo da época desportiva e reflexão sobre a sua prática profissional.

As funções e tarefas inerentes ao estágio profissional visaram responsabilidades quer no processo de treino quer na competição. O objetivo principal foi aplicar, relacionando as várias competências, neste contexto profissional, de forma integrada e sistematizada, conhecimentos adquiridos no âmbito da formação técnica, profissional e experiências previamente

vivenciadas no contexto do treino desportivo pelo mestrando. Para completar, procurou-se promover e estimular junto dos atletas, competências e processos de trabalho adequados à especificidade do patamar competitivo.

O estagiário trabalhou para a promoção de aprendizagens e consequentes aplicabilidades de vários pontos de vista, nomeadamente: técnico, empírico, pedagógico e didático no âmbito do treino e da competição. Ocorreu ainda a utilização de aportes de informação adequados às diferentes situações e consequentes especificidades. Procedeu-se à promoção de investigação e pesquisa de temáticas relacionadas com o processo de treino e competição. Foi também dada relevância à participação, descrição e registo, no âmbito dos estágios e períodos preparatórios à competição.

Como objetivos específicos, consideram-se os seguintes:

Contribuir para o desenvolvimento do trabalho em equipa, respeitando e cooperando com os demais atores que fazem parte do nosso contexto profissional, procurando manifestar de um ponto de vista construtivo, a crítica, a iniciativa, a criatividade, a responsabilidade e a reflexão.

Respeitar a aplicação criteriosa e fundamentada de diversos tipos de metodologias, visando o equilíbrio entre as orientações enunciadas e a sua avaliação.

Desenvolver o processo de planeamento de forma que este seja justificado e coerente.

Operacionalizar os objetivos, identificando e justificando em simultâneo as estratégias de treino a utilizar.

Justificar os processos de avaliação, identificando parâmetros, critérios e condições dos mesmos.

Elaborar e selecionar as unidades de treino de forma didática e pedagogicamente corretas, ajustadas aos objetivos, aos recursos, ao espaço, ao tempo e aos intervenientes.

Utilizar ferramentas que visam a criação de um ambiente positivo de treino, tendo em conta a relação entre os diversos participantes, potenciando valores como o respeito, cordialidade e cooperação.

Do mesmo modo, pretendeu-se agilizar a relação com comunidade, respeitando as suas particularidades culturais e sociológicas.

Tendo em vista o cumprimento dos objetivos referidos anteriormente, o presente relatório encontra-se dividido da seguinte forma:

No primeiro capítulo, é realizada a introdução na qual se apresenta o enquadramento deste estágio, referindo a pertinência do mesmo, bem como os seus objetivos.

No segundo capítulo, é feita a avaliação do contexto, onde o estagiário desenvolveu as análises ao envolvimento, à atividade e aos praticantes.

No terceiro capítulo, aborda-se os objetivos da intervenção profissional e os objetivos atingidos com a população alvo.

O quarto capítulo é destinado aos conteúdos e estratégias da intervenção profissional em que estão inseridos os contactos desenvolvidos, a formação realizada pelo estagiário e a participação em jornadas técnicas de medicina.

No capítulo quinto, apresentam-se as principais conclusões e recomendações acerca do estágio profissionalizante.

No capítulo seis, são apresentadas as referências bibliográficas utilizadas na pesquisa e elaboração do presente trabalho.

Por último, no final deste relatório, são contemplados os ANEXOS.

2 – Avaliação do Contexto

Este capítulo pretende abordar os contextos onde este estágio se inseriu, no âmbito legal, institucional e funcional. Pretende ainda fazer referência, de modo contextualizado, ao enquadramento de onde surgiu e se desenrolou a atividade profissional – intervenção numa Equipa Profissional de Futebol.

Progrido para as noções associadas às funções de, preparador físico e analista de rendimento no seio da complexidade de uma equipa de futebol tendo em foco a especial atenção às necessidades em volta do processo de treino e da competição.

2.1.1 – Contexto Legal e Institucional

O estágio realizou-se no Departamento de Futebol Profissional da União Desportiva Oliveirense, em situação de estágio profissionalizante, inserido no âmbito do Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo opção de Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Surgiu na sequência de contactos informais, numa primeira fase entre o estagiário e o treinador de guarda-redes do clube Jorge Silva. Numa segunda fase desenvolveram-se contactos formais entre o estagiário, o treinador João de Deus e o Chefe do Departamento de Futebol, Carlos Godinho. Posteriormente elaborou-se o protocolo de colaboração específico entre a Escola Superior Desporto de Rio Maior e a União Desportiva Oliveirense. O período de estágio desenrolou-se entre 01 de Julho de 2012 e 21 de Maio de 2013 e abarcou em média um horário de trabalho diário de 8 horas por dia incluindo dias úteis e fins de semana totalizando cerca de 2600 horas de prática profissional.

2.1.2 – Contexto de Natureza Funcional

Relativamente ao contexto de natureza funcional, as funções desempenhadas neste estágio relacionaram-se com o apoio a toda uma metodologia de treino e processos trabalho desenvolvidos num contexto profissional de futebol. Essa missão envolveu vários momentos:

- ✓ Apoio no desenvolvimento de um modelo de jogo, decisões de um ponto de vista tático-técnico, elaboração de microciclos, unidades de treino e exercícios de treino.
- ✓ Responsabilidade pela prescrição da parte inicial e parte final da unidade de treino.
- ✓ Compromisso por implementar exercícios com um carácter preventivo de lesões.
- ✓ Filmagem e análise do rendimento tático da equipa e consequente apresentação a restante equipa técnica e jogadores.
- ✓ Observação e análise dos adversários (Segunda Liga, Taça da Liga e Taça de Portugal) e consequente elaboração de relatórios e apresentações á equipa técnica e jogadores.
- ✓ Elaboração de planos de treino específicos, nomeadamente de melhoria da aptidão física geral.
- ✓ Acompanhamento e apoio á estrutura profissional nas demais situações que pudessem por ventura existirem.

Estas tarefas encontravam-se na esfera do departamento de futebol profissional do clube tendo em vista o cumprimento dos seus objetivos.

2.2 – Análise do Envolvimento

2.2.1 – Região e Envolvimento

Oliveira de Azeméis é sede de um município com cerca de 70.000 habitantes que fica situado entre as áreas urbanas de Aveiro e do Porto.

Esta cidade que embora faça parte do distrito de Aveiro, pertence desde 2008 a área metropolitana do grande Porto.

Esta é subdividida em doze freguesias (Carregosa, Fajões, Macieira de Sarnes, Madail, Oliveira de Azeméis, Palmaz, Pinheiro da Bemposta, Santiago de Riba UI, Cucujães, César, Loureiro, Macinhata da Seixa, Nogueira do Cravo, Ossela, Pindelo, S.Martinho da Gândara, Travanca, S.Roque) e é limitada a nordeste pelo município de Arouca, a leste por Vale de Cambra e Sever do Vouga, a sul por Albergaria-a-Velha, a oeste por Estarreja e Ovar e a noroeste por Santa Maria da Feira e S.João da Madeira.

Em Oliveira de Azeméis, fica sedeada uma importante área industrial onde estão representados sobretudo os setores do calçado, da metalurgia e da metalomecânica.

Oliveira de Azeméis é também um concelho onde o desporto está muito enraizado, sobretudo nas áreas do Basquetebol e do Hóquei em Patins.

Deve ainda ser referido o artesanato, que no concelho tem expressão, sobretudo, na arte da cestaria e das canastras.

No que concerne ao futebol, a região possui duas equipas nos escalões nacionais de futebol além da União Desportiva Oliveirense, o Sporting Club de Bustelo e o Futebol Club Cesarense ambos a competirem na Segunda Divisão Nacional.

2.2.2 – O Clube

A União Desportiva Oliveirense é o clube mais representativo do concelho e um dos mais representativos da região. Este pertence ao núcleo de clubes associados da Associação de Futebol de Aveiro. Como palmarés: conta com presença na 1ª divisão portuguesa (1945/1946); Campeão da III divisão (1957/1958); Campeão da II divisão B (2000/2001); Campeão II divisão (2007/2008).

A União Desportiva Oliveirense foi fundada em 25 de outubro de 1922 (completando 90 anos durante esta época desportiva. Antes de 1922 terão existido outros clubes que passaram por diversas transformações.

O primeiro terá sido o Sport Clube Oliveirense, que começou a jogar provas distritais, ainda que não devidamente oficializado. Devido a sua difícil situação financeira um grupo de associados convocaram então uma assembleia-geral e aí resolveram fundar um novo clube. Estes dissidentes fundaram então União Desportiva Oliveirense erguendo-se, então, em 25 de Outubro de 1922, a designação do clube como hoje o conhecemos.

É conhecido por ser um clube eclético sendo que atualmente o Hóquei em Patins, o Basquetebol e o Futebol são as modalidades dominantes, embora cada uma delas tenham um carácter autónomo no que diz respeito a sua gestão e organização.

Relativamente á modalidade de Futebol, esta só começou a ter mais notoriedade a partir da temporada 2007/2008 em que a União Desportiva Oliveirense conseguiu a promoção á então denominada Liga de Honra e desde essa data até a atualidade se conseguiu estabelecer como um frequente participante nas edições da Segunda Liga de Futebol Profissional. Adicionalmente as boas campanhas nas últimas edições da Taça de Portugal contribuíram também para esse destaque.

Tabela 1 - Histórico de classificação na II Liga

2012/2013	8º Classificado
2011/2012	7º Classificado
2010/2011	4º Classificado
2009/2010	5º Classificado
2008/2009	14º Classificado
2007/2008	Promoção à Segunda Liga

Tabela 2- Histórico de classificação na taça de Portugal

2012/2013	Oitavos de final
2011/2012	Meias-finais

A equipa utiliza para as competições oficiais o Estádio Carlos Osório e o seu equipamento principal é camisola e meias encarnadas contrastando com o calção de cor azul.

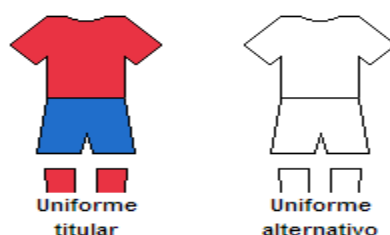


Figura 1 - Equipamento oficial da U.D. Oliveirense

A sua sede situa-se na Praceta da União Desportiva Oliveirense 3720 – 256 Apartado1153, 3721-909 Oliveira de Azeméis.

2.2.3 – Outras Organizações de Contacto

Devido às condições especiais de competição em que a entidade/clube se encontra e condições da região, existe um conjunto de organizações com que o clube, direta ou indiretamente, se relaciona. Deste modo podemos dividir em dois subgrupos:

- a) Organizações de contacto da região – Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, Junta de Freguesia de Oliveira de Azeméis, Bombeiros Voluntários de Oliveira de Azeméis, Associação de Futebol de Aveiro, Jornal “Correio de Azeméis”, Jornal “ A Voz de Azeméis”, Radio Azeméis FM, Grupo Simoldes, ComanSegur; e outras.
- b) Organizações de contacto na Competição – Liga Portuguesa de Futebol Profissional, Federação Portuguesa de Futebol, Macron, Sport Tv, Radio e Televisão de Portugal, Jornal “ A Bola”, Jornal “ O Record”, Jornal “ O Jogo”.

2.2.4 – Contexto Competitivo

A União Desportiva Oliveirense, durante a época de 2012-2013, participou em três competições oficiais, sendo estas singulares na sua orgânica e funcionalidade: campeonato da Segunda Liga de Futebol Profissional, Taça de Portugal e Taça da Liga.

O campeonato da Segunda Liga de Futebol e a Taça da Liga têm como instituição organizadora a Liga Portuguesa de Futebol Profissional, e a Taça de Portugal a Federação Portuguesa de Futebol.

- a) **Segunda Liga** -competição que se desenrola em formato de campeonato, em que vinte e duas equipas competem entre si a duas voltas, perfazendo um



total de quarenta e duas jornadas. Os dois primeiros classificados são promovidos automaticamente para a Primeira Liga, sendo que os últimos três classificados são despromovidos á segunda divisão nacional. Esta competição integra a participação de seis equipas “B” que em caso de promoção cedem o seu lugar ao classificado imediatamente a seguir.

Quadro 1 - Equipas da II Liga Futebol Profissional

Campeonato da Segunda Liga de Futebol Profissional		
Clube de Futebol “Os Belenenses”		
Futebol Clube de Arouca		
Clube Desportivo Santa Clara		
Clube Desportivo das Aves		
Futebol Clube de Penafiel		
Clube de Futebol União da Madeira		
Leixões Sport Clube		
Sporting Clube de Braga “B”		
Futebol Clube do Porto “B”		
Sport Lisboa e Benfica “B”		

Clube Desportivo de Tondela	
Sporting Clube da Covilhã	
Vitória Sport Clube "B"	
Sport Clube Freamunde	
Club Sport Marítimo "B"	
Associação Naval 1º de Maio	
Sporting Clube de Portugal "B"	
Atlético Clube de Portugal	
Clube Desportivo Trofense	
Clube Desportivo Feirense	
Portimonense Sporting Clube	

b) **Taça da Liga** – é uma competição que é disputada exclusivamente pelos clubes participantes na Primeira e Segunda Liga em cada época desportiva com exceção das equipas "B" cujo acesso à presente competição se encontra vedado. A primeira fase desta competição é disputada entre as

equipas principais dos clubes participantes na Segunda Liga em cada época desportiva, sendo estas distribuídas por quatro grupos. São apurados os oito clubes que, após a realização das respectivas jornadas, ocupem o primeiro e os segundos lugares respectivamente em cada grupo. A segunda fase é disputada num sistema eliminatório a duas mãos, entre os oito clubes apurados na primeira fase, seis clubes participantes na Primeira Liga classificados na época transacta do 9º ao 14º lugar e os dois clubes que foram promovidos á Primeira Liga. A terceira fase é disputada entre os oito clubes apurados na segunda fase e os oito clubes participantes na Primeira Liga classificados na época transata do 1º ao 8º lugares, sendo estes distribuídos por quatro grupos, cada um constituído por quatro equipas. São apurados os quatro clubes que, após a realização das jornadas, ocupem o primeiro lugar em cada grupo, passando posteriormente ao regime de eliminatórias. As meias-finais são disputadas a uma mão entre os quatro clubes apurados na fase anterior. Os vencedores vão disputar a final que será disputado em campo neutro sendo determinado por sorteio qual assume a posição de visitado. A União Desportiva Oliveirense participou, juntamente com as equipas abaixo mencionadas na primeira fase, completando o conjunto das equipas do Grupo A.

Quadro 2 - Taça da Liga - Grupo A

Taça da Liga		
Primeira fase – Grupo A		
Clube de Futebol “Os Belenenses”		
Clube de Futebol União da Madeira		
Sport Clube Freamunde		

Ambas as competições que se encontram debaixo da alçada da Liga Portuguesa de Futebol Profissional, apresentam no seu quadro de árbitros os seguintes elementos:

Tabela 3 - Árbitros principais da LPFP

Artur Soares Dias	A F Porto
Bruno Esteves	A F Setúbal
Bruno Paixão	A F Setúbal
Carlos Xistra	A F Castelo Branco
Cosme Machado	A F Braga
Duarte Gomes	A F Lisboa
Hugo Miguel	A F Lisboa
Hugo Pacheco	A F Porto
João Capela	A F Lisboa
João Ferreira	A F Setúbal
Jorge Ferreira	A F Braga
Jorge Sousa	A F Porto
Jorge Tavares	A F Aveiro
Luís Ferreira	A F Braga
Manuel Mota	A F Braga
Manuel Oliveira	A F Porto
Marco Ferreira	A F Madeira
Nuno Almeida	A F Algarve
Olegário Benquerença	A F Leiria
Paulo Baptista	A F Portalegre

Pedro Proença	A F Lisboa
Renato Gonçalves	A F Guarda
Rui Costa	A F Porto
Rui Rodrigues	A F Madeira
Rui Silva	A F Vila Real
Vasco Santos	A F Porto

Tabela 4 - Árbitros auxiliares da LPF

Alexandre Freitas	A F Porto
Alfredo Braga	A F Braga
Álvaro Mesquita	A F Vila Real
André Campos	A F Lisboa
António Godinho	A F Setúbal
Armando Nóbrega	A F Madeira
Bertino Miranda	A F Porto
Bruno Rodrigues	A F Porto
Bruno Trindade	A F Vila Real
Cristóvão Moniz	A F Ponta Delgada
Emídio Félix	A F Madeira
Filipe Ramalho	A F Porto
Hernâni Fernandes	A F Lisboa
Inácio Pereira	A F Braga
João Arlindo Freitas	A F Madeira
João Loureiro Dias	A F Viana Castelo

João Santos	A F Porto
João Silva	A F Porto
Jorge Cruz	A F Castelo Branco
José Braga	A F Portalegre
José Lima	A F Lisboa
José Oliveira	A F Aveiro
Ludovico Franco	A F Porto
Luís Cabral	A F Ponta Delgada
Luís Marcelino	A F Leiria
Luís Ramos	A F Setúbal
Mário Dionísio	A F Setúbal
Miguel Aguilar	A F Coimbra
Nelson Moniz	A F Ponta Delgada
Nuno Eiras	A F Braga
Nuno Manso	A F Braga
Nuno Pereira	A F Coimbra
Nuno Roque	A F Setúbal
Nuno Vicente	A F Santarém
Pais António	A F Setúbal
Paulo Ramos	A F Setúbal
Paulo Soares	A F Coimbra
Paulo Vieira	A F Viana Castelo
Pedro Felisberto	A F Lisboa
Pedro Fernandes	A F Braga
Pedro Garcia	A F Lisboa
Pedro Miguel Ribeiro	A F Aveiro
Pedro Neves	A F Leiria

Pedro Ribeiro	A F Aveiro
Ricardo Santos	A F Lisboa
Rui Cidade	A F Setúbal
Rui Licínio	A F Porto
Rui Teixeira	A F Setúbal
Sérgio Serrão	A F Madeira
Tiago Rocha	A F Lisboa
Tiago Trigo	A F Lisboa
Tomás Santos	A F Braga
Valter Pereira	A F Setúbal
Valter Rufo	A F Évora
Venâncio Tomé	A F Setúbal

c) **Taça de Portugal** – Competição que é disputada por todos os clubes participantes nos campeonatos nacionais de séniores masculinos, excetuando equipas “B”. Participam nela dezasseis clubes da Primeira Liga, dezasseis da Segunda Liga, quarenta e oito do Campeonato Nacional da II Divisão, oitenta e dois do Campeonato Nacional da III Divisão. O modelo de competição é por eliminatórias, jogando apenas um jogo em cada uma delas, exceptuando as meias finas em que há duas mãos. Na primeira eliminatória participam os clubes que competem na II e III divisões nacionais. Na segunda eliminatória competem os apurados da primeira juntamente com os clubes da Segunda Liga. Na terceira eliminatória, os apurados da anterior, acrescentando os clubes que integram o quadro dos da Primeira Liga. A partir daí integram as conseguintes eliminatórias os clubes que se conseguirem apurar.

Quadro 3 - Taça de Portugal - equipas adversárias

Taça de Portugal		
Segunda Eliminatória	Sport União Sintrense	
Terceira Eliminatória	Aliados Futebol Clube de Lordelo	
Quarta Eliminatória	União Desportiva de Leiria, SAD	
Oitavos de Final	Gil Vicente Futebol Clube	

Relativamente às equipas de arbitragens que realizaram estes encontros, estão descritas no ponto acima indicado porque todos eles fazem parte do quadro de árbitros e árbitros auxiliares da Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

2.2.5 – Recursos Disponíveis

2.2.5.1 – Recursos Físicos e Espaciais

O conhecimento dos locais que temos à disposição tem uma importância elevada no momento de elaborar os programas de ação para o desenvolvimento dos objetivos estabelecidos para a equipa.

O clube/entidade possui alguns espaços de treino e competição. Neste âmbito, consideramos pertinente a enumeração e caracterização dos espaços disponíveis.

Assim, contabiliza-se o estádio Carlos Osório, com capacidade para 1370 espectadores, recinto onde a equipa recebe os adversários que competem nas competições oficiais e onde se desenrolam algumas sessões de treino.



Figura 2 - Estádio Carlos Osório

Esta instalação desportiva está dotada das estruturas consideradas suficientes para a participação no campeonato da Segunda Liga (segundo fonte da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. Esta engloba três balneários (equipa de arbitragem, visitado e visitante), casas de banho, arrecadação de material, departamento de médico, sala para a organização dos jogos, rouparia, sala de imprensa, sala para o control anti doping e um espaço comum que serve para o visionamento de jogos e apresentações à equipa bem como área de apoio administrativo.

O centro de formação desportiva (mais utilizado para os escalões de formação do clube) que é composto por um relvado sintético de futebol de 11 (medidas reconhecidas pela Federação Portuguesa de Futebol e dois relvados de futebol de 7 (reconhecidos pela Associação de Futebol de Aveiro). Este engloba 4 balneários (sendo um destinado às equipas de arbitragem), uma arrecadação para o material, uma zona para a rouparia, um posto médico e uma sala que serve de apoio administrativo à coordenação do departamento de futebol de formação do clube.



Figura 3 - Centro de formação desportiva

De seguida e de forma mais sintética, enunciamos os campos de apoio que ao longo desta época desportiva utilizamos para as sessões de treino e para alguns jogos de carácter particular.

Segue-se então o Complexo Desportivo do Calvário, recinto do Grupo Desportivo de S.Roque clube da cidade de Oliveira de Azeméis que compete nos campeonatos distritais.



Figura 4 - Complexo Desportivo do Calvário

O estádio da Associação Desportiva Valecambrense, principal clube da cidade de Vale de Cambra, clube que atualmente se dedica exclusivamente a formação de jovens jogadores.



Figura 5 - Estádio da Associação Desportiva Valecambrense

O Estádio Quinta do Côvo, relvado sintético que faz parte do complexo desportivo do Sporting Clube de Bustelo.



Figura 6 - Estádio Quinta do Côvo

2.2.5.2 – Recursos Temporais

Num patamar profissional torna-se imperativamente necessário criar as condições temporais ideais à preparação da equipa para as competições. Como tal, procura-se construir os microciclos em função da competição, aproximando a hora de treino à hora de competição e utilizando o tempo necessário ao desenvolvimento dos conteúdos programados. Porém e devido ao facto do nosso estádio não possuir iluminação as sessões de treino teriam sempre que ter em conta a luminosidade do próprio dia.

2.2.5.3 – Recursos Materiais

Relativamente aos recursos materiais, estes podem ser considerados os recursos a utilizar diretamente nas sessões de treino como bolas, balizas amovíveis, material de marcação do campo, obstáculos para desenvolvimento de variados exercícios de preparação geral ou específicos, coletes, recipientes de hidratação, material de primeiros socorros, etc. Existem outros recursos que consideramos indiretos ao processo de treino, que são também de extrema importância, como o material existente numa rouparia, os dispositivos de observação e análise, o material de um departamento de fisioterapia, os transportes, o material existente nos balneários, etc. Devido ao facto de durante a época desportiva não haver um sitio fixo onde se desenrolasse as sessões de treino a relação do material pode variar entre recinto desportivo, o que obrigava por vezes os treinadores a adaptarem-se aos utensílios existentes.

Assim a equipa técnica tinha normalmente disponíveis os seguintes materiais, relativamente às suas áreas de intervenção:

Tabela 5 - Equipamento de treino

Treino Propriamente Dito	
Uma baliza regular móvel	Seis bonecos tipo “vara”
Seis balizas pequenas tipo hóquei	Três conjuntos de redes de futvolei
Cones altos de cor Laranja	Conjunto de barreiras pequenas
Conjunto de pinos de diversas cores	Três escadas
Dezasseis estacas (amarelas, vermelhas, azuis)	Quatro jogos de coletes
Um Trampolim	Dois Para-quedas (treino situações de tração)
Oito círculos (amarelos, vermelhos, azuis)	Conjunto de bolas com diferente tipologia
Vinte bolas da marca Adidas modelo Tango	Vinte bolas da marca Adidas modelo Cafusa
Relógio e cardiofrequencímetro da marca Polar modelo FT4	Seis cordas

Tabela 6 - Equipamento de reabilitação

Espaço de Reabilitação Física	
Conjunto de elásticos do tipo Thera Band	Três pares de halteres (6kg,8kg, 10kg)
Uma Elíptica	Uma bicicleta estática
Quatro bolas medicinais	Conjunto de Colchões
Uma barra fixa	Uma <i>Fit-Ball</i>

Tabela 7 - Equipamento de observação e análise

Observação e Análise	
Uma televisão do tipo LCD	Um computador pessoal do tipo <i>LapTop</i>
Um tripé	Uma camara de filmar da marca Sony
Box da marca Meo	Um computador fixo para uso geral

Relativamente aos transportes, o clube dispõe de duas carrinhas da marca Toyota com capacidade para transportar o diverso material e até nove passageiros.

Nos dias de jogo o transporte era assegurado por um autocarro cedido pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.

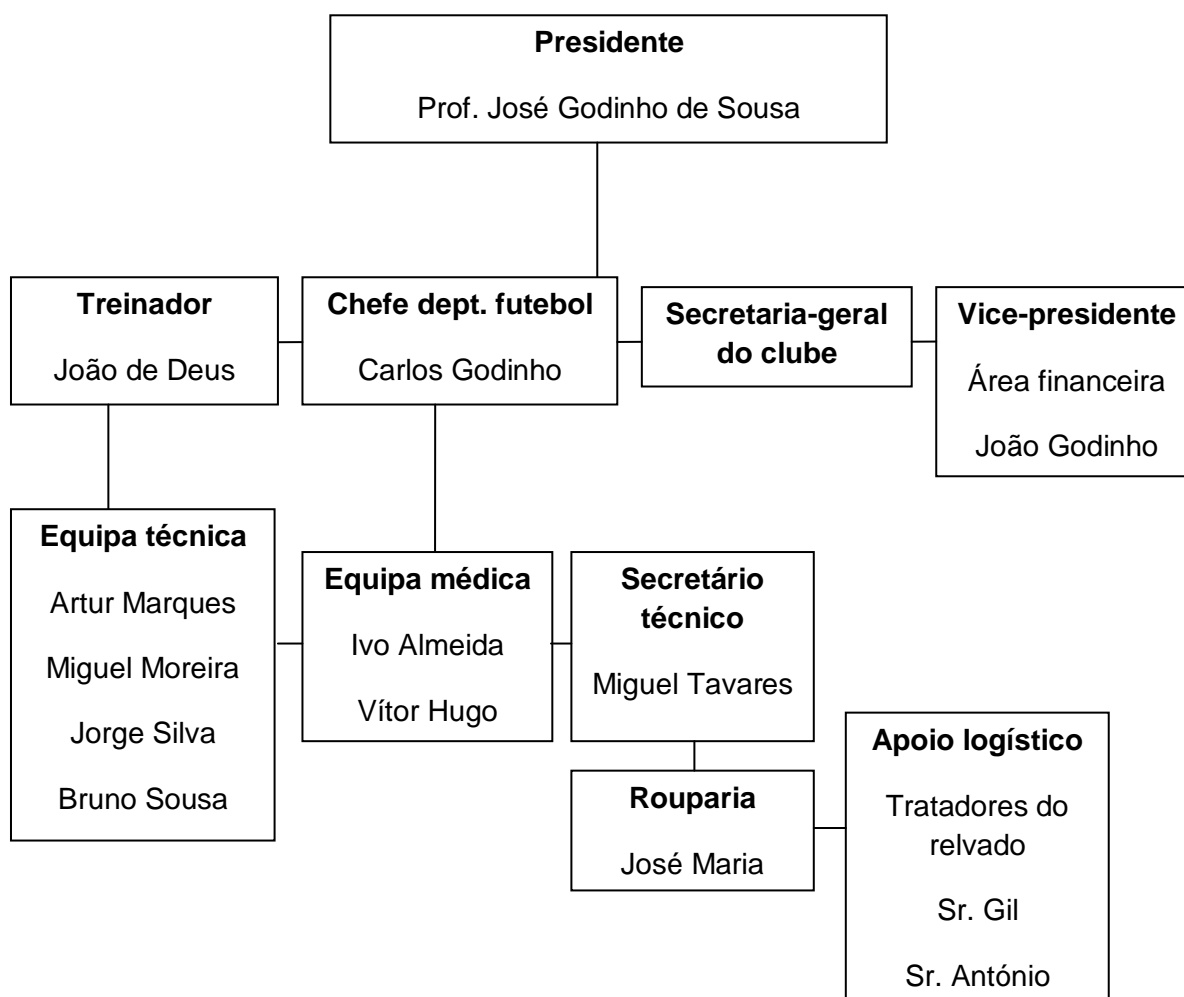
2.2.5.4 – Recursos Humanos

“Numa perspetiva de complexidade, ao olharmos para uma equipa de futebol, para um grupo concreto de profissionais de alta competição, olhamos para uma organização, para um sistema aberto e complexo, interativo no seu seio e no exterior – José Mourinho” (Ilharco & Lourenço, 2007).

Em qualquer organização seja ela de diferentes tipologias e especificidades, os Recursos Humanos são o recurso mais importante em que nelas existem.

Presidido pelo Prof. José Maria Godinho de Sousa, a União Desportiva Oliveirense emprega diversos funcionários que de uma forma direta ou indiretamente se encontram ligados ao funcionamento do departamento de futebol profissional. Para além dos seus funcionários o clube conta ainda com a colaboração de diversos elementos que compõem a direção que de forma voluntária e graciosa participam no quotidiano da equipa. Envolvidos estão também os motoristas da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis que asseguram o transporte nos dias em que a equipa se desloca fora para competir.

De seguida ilustraremos a estruturação do departamento de futebol profissional, através de um organograma.



Esquema 1 - Estrutura do departamento de futebol

Dentro desta estrutura existe especificidade de funções e tarefas de acordo com o seu posto na hierarquia. De seguida, abordo e descrevo de forma sintética as funções e responsabilidades de cada uma das pessoas acima mencionadas.

Tabela 8 - Caracterização de funções e tarefas da estrutura de apoio á equipa

Caracterização de funções e tarefas da estrutura de apoio á equipa	
Presidente - José Godinho de Sousa	Gestor máximo pelo clube, responsabilidade pela negociação de jogadores
Vice-presidente - João Godinho	Responsável pelo departamento financeiro do clube
Chefe Dept. Futebol - Carlos Godinho	Encarregue de servir de elo de ligação entre a estrutura profissional de futebol e a direção, acarreta a função de diretor desportivo e delegado ao jogo
Secretário Técnico - Miguel Tavares	Auxilio ás funções do chefe dept. Futebol. Apoio administrativo e logístico.
Fisioterapeuta - Ivo Almeida	Responsável por todas as questões relacionados com o departamento médico do clube
Massagista - Vítor Hugo	Tratamento de lesões, apoio logístico, controlo de questões específicas relacionadas com o treino.
Técnico Equipamentos - José Maria	Encarregado por a gestão da rouparia e de todo o material de apoio á equipa, bem como pela limpeza das instalações de apoio do Estádio Carlos Osório
Técnicos de manutenção da relva – Srs. António e Gil	Responsabilidade por tratar e zelar pelo estado do relvado do estádio, bem como dos outros campos de apoio. Estão também encarregues pela limpeza das bancadas e apoio logístico

Tabela 9 - Caracterização de funções e tarefas da equipa técnica

Caracterização de funções e tarefas da equipa técnica	
Treinador Principal - João de Deus	Responsabilidade na criação e implementação do modelo de jogo. Elaboração de planos de treino, execução, controlo e monitorização dos exercícios propostos. Gestão e coordenação da equipa técnica e jogadores. Responsável pela orientação da equipa em competição.
Treinador Adjunto – Artur Marques	Participação efetiva nas unidades de treino. Apoio administrativo. Auxílio nas decisões do treinador principal. Presença no banco de suplentes em dias de competição. Responsabilidade pela ativação funcional nos dias da competição.
Treinador Guarda-Redes – Jorge Silva	Encarregado máximo pelo treino de guarda-redes. Responsabilidade na escolha do guarda-redes a ser utilizado na competição. Participação na elaboração de documentos sobre observação e análise de adversários.
Preparador Físico / Analista de Desempenho – Miguel Moreira	Elaboração de exercícios de treino, responsável pelo período introdutório e final. Controlo e monitorização dos exercícios executados, auxílio nas decisões do treinador principal. Elaboração das observações, apresentações audiovisuais e relatórios de jogo das equipas adversárias. Gravação e entrega dos jogos da equipa. Elaboração de vídeos motivacionais.
Treinador Adjunto - Bruno Sousa	Participação nas sessões de treino, apoio na ativação funcional nos dias da competição.

2.2.5.5 – Recursos Necessários

Na preparação e desenvolvimento de uma equipa de futebol profissional, são necessários variados recursos, sendo estes de carácter físico / espacial, temporal, material e humano. Por este motivo é importante realizar-se a reflexão acerca dos recursos necessários num determinado contexto desportivo e o reconhecimento dos recursos disponíveis e só depois estabelecer-se os variados objetivos ao longo da época desportiva.

A União Desportiva Oliveirense, como já referi anteriormente é um clube que tem as condições mínimas reconhecidas pela Liga Portuguesa de Futebol. Uma das principais lacunas desta instituição é sem dúvida o estado do estádio Carlos Osório e a ausência de estruturas adequadas de apoio. Este facto acaba por condicionar a aquisição de outro tipo de recursos materiais necessárias e adequados ao nível profissional e competitivo que a equipa de encontra. Deste modo, e ao longo da temporada desportiva nem sempre pudemos desenvolver o nosso trabalho nas condições e com o material desejado. Assim estabelecemos um quadro de necessidades de modo a que a instituição se consiga dotar de ferramentas que achamos importante no apoio á dinâmico dos processos de trabalho numa equipa de futebol profissional.

Tabela 10 - Quadro de necessidades

Necessidade	Função e Objetivo
Criação de um gabinete técnico	Espaço onde se pudesse desenvolver todos os processos de trabalho relacionados com a equipa.
Criação de um espaço que servisse como Ginásio de apoio á equipa, e conseqüente compra de material adequado.	Complementação ao trabalho desenvolvido nas unidades de treino.
Aquisição de uma impressora a cores	Melhorar a qualidade gráfica dos relatórios sobre o desempenho dos adversários.

Criação de um espaço que servisse exclusivamente para palestras e apresentações audiovisuais	Espaço onde pudesse criar um ambiente tranquilo equipado com as necessidades logísticas específicas.
Aquisição de material adequado para o processo de crioterapia	Conseguir com que o método mencionado se tornasse mais eficaz e eficiente possível.
Adquirição de software específico de observação, análise e formatação de vídeos.	Permitir que o processo de análise de desempenho fosse elaborado de uma forma mais qualitativa
Compra de software relacionado com o processo de controlo e avaliação do treino	Possibilitar que o processo fosse executado de uma forma mais rigorosa e cuidada.
Campo de apoio fixo às sessões de treino	Fazer com que a equipa não tivesse a obrigação de ter que se deslocar de forma frequente a outros recintos desportivos.
Contratação de mais um técnico de equipamentos	Auxílio nas tarefas subjacentes á própria função.

2.3 – Análise de Atividade

Na análise da atividade é necessário ter em conta um conjunto de conceitos e conteúdos, de forma a melhor definir os aspetos de intervenção profissional tanto a nível conceptual como operacional. Assim, importa definir os conceitos e conteúdos que se prendem às funções desenvolvidas pelo estagiário ao longo desta época desportiva.

2.3.1 – Conceitos e Conteúdos

Funções do Treinador

Segundo Araújo (1997), “a função do treinador implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios”. E neste contexto estão “a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação com os

jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas”, entre outros. O autor aponta ainda “opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, etc.”

A este propósito, Pacheco (2002) alude a que o conhecimento do treinador resulta de um cruzamento de várias dimensões essenciais ao desempenho da sua atividade, nomeadamente o conhecimento do conteúdo, pedagógico e o conhecimento do contexto desportivo.

As funções do treinador alicerçam-se em competências de diversos saberes e experiências, sistematizados e organizados em sintonia com cada situação da prática profissional.

Neste contexto, pode considerar-se que o treinador encerra em si, um conjunto de competências que parecem ter diferentes graus de complexidade, no entanto, esses alicerces concorrem para a construção de um processo contínuo, que tem como fim preparar o melhor possível uma equipa para atingir determinados objetivos. Desta forma, cada modalidade desportiva é constituída por um conjunto de características específicas que determinam a forma como o treinador prepara e desenvolve a equipa.

Jogos Desportivos Coletivos

Os JDC são descritos como desportos onde as ações, a elas inerentes, contêm uma natureza complexa, determinada pela impressibilidade e onde as ações são compreendidas como um todo (Konzag, 1983), induzindo ao aperfeiçoamento de competências em diversos planos, entre os quais se salientam o tático-cognitivo, o técnico e o socio afectivo (Garganta, 1998)

Nos jogos desportivos colectivos as equipas lutam por objetivos comuns através de acções e tarefas opostas e onde cada jogador procura agir em relação, em regime de relação com os outros de maneira a jogar com as regras sem as procurarem infringir.

Para Garganta (1998) refere que os JDC podem ser descritos através da riqueza de situações imprevistas que proporcionam e sobre a qual um jogador

tem de responder, isto é, são consideradas como habilidades de natureza “aberta” (Tavares, Greco, & Garganta, 2006) dado estarem condicionados por ambientes onde as restrições de cariz externo influenciam a própria execução.

O Jogo de Futebol

Castelo (2009) define o jogo de futebol como um jogo simples no entendimento dos seus objetivos, no entanto, complexo em virtude da contextualidade que envolve cada instante/momento de jogo, fruto de inúmeras fontes de informação que levam à tomada de múltiplas decisões, ações e interações. O jogo é classificado como um JDC, cujos intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, numa luta constante pela posse da bola com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária, evitando qualquer ocorrência na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. No jogo de futebol, existe uma relação de cooperação e oposição, onde as equipas, em confronto direto, formam duas entidades coletivas, planificando e coordenando as suas ações para agir uma contra a outra, sendo os comportamentos influenciados pelos processos de ataque/defesa. O jogo possui ainda uma lógica interna própria conferida pelo carácter de ordem e desordem, equilíbrio e desequilíbrio, que o distingue de todas as outras modalidades desportivas.

Ainda segundo Castelo (2009), os treinadores na atualidade têm de ter uma maior compreensão lógica do jogo que os seus predecessores e possuir um profundo conhecimento da evolução do jogo no domínio técnico, tático e estratégico, bem como, a capacidade de aplicar esses conhecimentos na atividade diária.

Este autor define ainda um conjunto de subsistemas do qual destacamos o subsistema estratégico/tático que pretende definir a planificação como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Nesta sequência, a planificação é a base de sustentação do trabalho do treinador.

Subsistema Estratégico/Tático

Castelo (1996 e 2009) apresenta-nos a ideia de que o subsistema estratégico/tático estabelece uma planificação que tem como finalidade facilitar, de forma racional e sistemática, a concretização dos objetivos para a equipa. Assim, define como objetivos o estabelecimento e construção de planos de intervenção programáticos, a orientação da prática numa determinada direccionalidade, reproduzindo o modelo de jogo a atingir pela equipa, as formas de avaliar a aplicação dos programas de ação e por fim o estabelecimento de objetivos intermédios a atingir.

Face à conjuntura apontada, o autor destaca três níveis de planificação: a planificação conceptual, a planificação estratégica e a planificação tática. Estes serão os âmbitos de partida e organização das funções e tarefas inerentes à atividade profissional do treinador.

Planificação conceptual

Podemos definir a planificação conceptual como o estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direccionar e orientar a organização da equipa exprimindo-se no modelo de jogo, desenvolvendo-se nas seguintes etapas: a avaliação da época anterior, a descrição do modelo de organização da equipa no futuro, a elaboração dos programas de ação e, por fim, a análise da competição.

A planificação conceptual destaca três conceitos fundamentais que, no nosso entender, não podem ser dissociados, fazendo parte do processo global e integrado, nomeadamente, o modelo de jogo, o processo de treino e o exercício de treino.

Contudo, destaco que a nossa planificação conceptual engloba cinco grandes linhas orientadoras:

- Modelo de Jogo + Processo de Treino + Enquadramento Competitivo + Análise de Adversários + Exercício de Treino

Planificação Estratégica

Podemos definir a planificação estratégica como a elaboração de planos de intervenção, que se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa em função do conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva (ou seja, através do conhecimento da equipa adversária, do terreno de jogo e das circunstâncias em que a competição se vai desenrolar).

A planificação estratégica pressupõe a existências das seguintes etapas: a recolha dos dados; a comparação das equipas; a elaboração do plano estratégico/tático; a reunião de reconhecimento do adversário; a elaboração do programa de preparação para o ciclo de treino através da construção do microciclo nas suas variadas componentes; a experimentação do plano estratégico/tático; a preparação da equipa nas horas que antecedem o jogo; a reunião de análise de jogo.

Planificação Tática

O último conceito fundamental deste ponto é a planificação tática, definida pela aplicação da planificação conceptual e estratégica no momento da competição.

As etapas da planificação tática são as seguintes: a direção da equipa durante a competição; a direção da equipa durante o intervalo e as ações a ter em conta logo após o termo do jogo.

Da planificação estratégica e tática resulta um conceito que, na nossa perspetiva, representa uma das funções mais importantes da atividade do treinador – a análise e observação do jogo relativamente à equipa adversária e rendimento da própria equipa.

Modelo de jogo

Segundo Teodurescu (1984) o modelo de jogo é uma referência construída a partir de outras referências de rendimento superior, que postulam um conjunto de ações individuais e coletivas dos jogadores e da equipa, integradas com o

espírito físico e psíquico característico do jogo. Assim considera-se que modelo de jogo como um conjunto de comportamentos idealizados pelo treinador relacionados e interligados com as dimensões física, tática, técnica, psicológica, social e cultural. Na perspetiva de Oliveira (2006) este, entende o modelo de jogo como uma ideia, conjectura de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios..., representativos dos diferentes momentos / fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade.

Team-building

A composição de uma equipa de futebol é diferenciada por natureza, ou seja, refere-se pois a um conjunto de aspetos, tais como a idade, a nacionalidade, a religião, a personalidade, motivação, expectativas, etc. Crescer em conjunto (Instituição, Treinadores e Jogadores), em inter-relação, é um dos pressupostos para êxito ou fracasso de um processo cultural e formativo. De igual forma, é preciso ter presente que a comunicação e o rendimento da equipa constituem-se, como elementos nucleares capazes de apaziguar conflitos e, harmonizar relações entre jogadores. De forma que seja salvaguardada a coesão e o espírito de equipa.

Microciclo

De acordo com Castelo (2006), o microciclo é representado por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição.

O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte.

Exercício de Treino

Para Castelo (2006) o exercício de treino é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Assim articula-se como um processo especializado envolvendo múltiplas facetas, que se definem essencialmente colocando a ênfase sob cinco vertentes fundamentais.

Destacam-se pois o ensino como forma de transmissão de uma cultura desportiva específica, a aprendizagem como um processo potencial de assimilação, expressas pelas alterações dos comportamentos dos jogadores, quer no plano intelectual, quer no plano motor, resultante da sua prática sistemática e racional. Adicionalmente, o exercício de treino conduz ao desenvolvimento dos jogadores e das equipas, referenciando-se essencialmente numa dimensão de evolução de prestação mais alargada, mais persistente, eficaz e eficiente no tempo. Pela mesma razão a atividade desportiva caracteriza-se pela constante e permanente procura do rendimento máximo. A concretização deste objetivo traduz-se, por um lado, pelo treino coerente e sistemático dos jogadores, por outro pelo treinador que analisa e conceptualiza processos de treino, cuja programação visa controlar e influenciar positivamente os fatores essenciais, que limitam essa superação. O exercício de treino deve criar condições estruturais da aplicação criativa dos elementos, táticos, técnicos e estratégicos adquiridos pelos jogadores.

Capacidades Físicas

A realização de qualquer tarefa desportiva exige a interligação entre várias capacidades. Estas capacidades, que são possíveis de desenvolver através do treino, podendo ser identificadas como capacidades físicas. Por esta razão elas podem ser vistas sobre as formas de capacidades condicionais e capacidades coordenativas.

As capacidades condicionais são essencialmente determinadas pelos mecanismos que conduzem a obtenção e transformação de energia como a Resistência, Velocidade, Força e Flexibilidade. As capacidades coordenativas são essencialmente determinadas pelas componentes onde predominam os

processos de condução do sistema nervoso central, como o controlo motor, a coordenação motora, a antecipação, a diferenciação sensorial, expressão motora, observação, reação motora, representação e por fim o ritmo.

Frequência Cardíaca

O ritmo cardíaco é o número de batimentos cardíacos por unidade de tempo, geralmente expresso em batimentos por minuto (bpm). A frequência cardíaca evidencia-se como um dos indicadores mais utilizados no controlo e caracterização do esforço na atividade desportiva sendo este de operacionalização extremamente fácil e rápida. Trata-se de um método não invasivo, permitindo inclusivamente o auto controlo da intensidade de um exercício. Este indicador poderá considerar-se valioso embora este, esta claramente relacionado com o género, a idade, o nível de treino, estado emocional, a alimentação, a temperatura, o tipo de exercícios e massas musculares solicitadas.

***Stretching* Global Ativo**

É um método terapêutico que advém da reeducação postural global. O SGA apresenta um alongamento progressivo e não forçado que consiste na utilização de auto posturas de alongamento e musculação em alongamento contra resistência, aplicadas de uma forma global e específica para cada pessoa. Segundo, Souchard (2011) o *stretching* global ativo permite reestabelecer a força, o comprimento, e a flexibilidade dos grupos musculares enrijecidos pela prática desportiva. A globalidade dos estiramentos, o trabalho respiratório, a contração contra resistência dos músculos estirados e o *stretching* dos músculos espinhais, fazem a originalidade do SGA.

Treino Funcional

Método de treino que visa equilíbrios das estruturas musculares, em que trabalho muscular não é realizado isoladamente, sendo os exercícios

executados de forma global, procurando assim o fortalecimento de cadeias musculares.

Pilates

É um regime de treino físico desenvolvido por Joseph Pilates, que se baseia no estado mais natural do corpo, o movimento. Segundo Ungaro, (2007) este método melhora a postura, a flexibilidade, a consciência corporal, o equilíbrio e a força muscular. Os exercícios combinam a respiração com os movimentos do corpo e são capazes de desenvolver os músculos mais profundos do abdómen e das costas, proporcionando uma melhor postura aos praticantes.

Crioterapia

A crioterapia é a aplicação de temperaturas baixas a um determinado corpo, podendo ser aplicado de uma maneira geral ou específico no organismo. É uma técnica normalmente aplicada no âmbito da fisioterapia. Um dos principais efeitos desta terapêutica é a vasoconstrição que produz efeitos ao nível da diminuição da taxa metabólica, diminuição da inflamação onde aplicado e efeito analgésico.

Lesão Desportiva

Cada desporto, pelas suas características intrínsecas possui um padrão único de lesão.

Para Massada (2003) o termo “lesão desportiva” traduz a incapacidade que determina uma paragem momentânea ou mais ou menos prolongada. As lesões no futebol ocorrem predominantemente nos tecidos moles (músculos, tendões) e nas articulações, focando maior incidência nos membros inferiores.

Análise e Observação do Jogo

A observação é um processo cognitivo e complexo, onde há que recolher informação, proceder ao seu tratamento propriamente dito (análise), e, por fim, tomar decisões.

A análise de jogo da equipa adversária requer a mobilização de um conjunto de recursos, dos quais, quanto maior for a sua disponibilidade e qualidade, melhor a informação fornecida no conhecimento da equipa adversária e este é um aspeto fundamental na preparação da equipa para a futura competição. A este propósito, recorremos a Castelo (2009), no sentido de que o autor considera que a análise da equipa adversária deve incidir num conhecimento global da equipa relativamente ao sistema de jogo, aos métodos de jogo, ao ritmo e tempo de jogo, aos esquemas táticos, à qualidade dos jogadores adversários e, por fim, à qualidade do treinador adversário. Nesta tarefa são utilizadas diversas fontes de informação, tais como, fichas de observação de acordo com o que se pretende observar, meios audiovisuais, comentários da imprensa desportiva, trocas de informações entre treinadores das equipas, e/ou observações diretas por parte do treinador ou adjuntos.

A análise de jogo é um instrumento indispensável na avaliação e conhecimento do rendimento em futebol, permitindo que os dados resultantes conduzam a indicações para o processo de treino e competição. Este processo veicula um aporte de informação útil para o treino, um aprofundamento da conceção do jogo, promover o nível de participantes e do jogo, bem como melhorar a preparação das competições.

A análise não só do jogo mas também do treino é sem dúvida uma ferramenta de auxílio e apoio imprescindível na preparação das equipas revelando-se assim de um elevado grau de utilidade.

2.3.2 – Elaboração e implementação do Modelo de Jogo Adotado

Na elaboração de um modelo de jogo há diversos aspetos que do nosso ponto de vista têm toda a relevância e que devem ser levados em conta. Deste modo, fatores como a capacidade e características dos jogadores, o contexto sociocultural e a especificidade da competição foram fundamentais para construção do nosso MJA.

O nosso modelo de jogo determina e dirige a forma como organizamos as várias componentes do jogo. A análise da competição / jogo e a análise dos

treinos são para nós dados importantes para construirmos um processo de treino com o que pretendemos implementar na equipa.

De seguida descrevemos os princípios fundamentais nosso modelo de jogo, excluindo os esquemas táticos ofensivos e defensivos que por uma questão de privacidade profissional não os abordaremos.

A informação aqui exposta foi retirada no caderno técnico elaborada pelo treinador no início da época desportiva.

O sistema que serve de base ao nosso modelo de jogo é:

- 1-4-1-2-3.

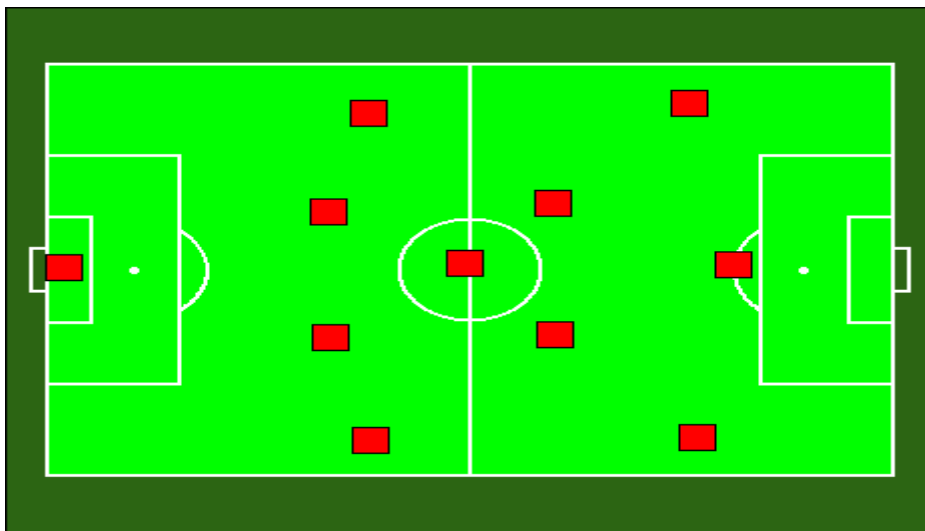


Figura 7 – Sistema de jogo

Princípios Ofensivos/Defensivos que Sustentam os 4 Momentos Fundamentais do Jogo.

- Transição Defesa/Ataque

- No momento da recuperação da posse, a equipa transita rapidamente de uma posição estreitada, compacta e com todos os seus atletas muito próximos uns dos outros, para uma posição alargada, horizontal e verticalmente no terreno de jogo.
- O atleta que ganha a posse, “recebe” sempre pelo menos 3 linhas de passe no imediato. Uma delas recuada, outra adiantada e ainda, uma outra situada lateralmente, relativamente ao portador.

- No momento da recuperação da posse, o portador, tão rápido quanto possível varia o centro do jogo.
- O passe lateral ou atrasado após a posse ter sido reconquistada, só ocorre quando a certeza no mesmo é total.
- Quando a recuperação da posse, ocorre sob pressão e a mesma, tende a provocar a desorganização da nossa equipa, então a bola deve ser enviada pelo portador, para fora do terreno do jogo ou, para longe (corredor lateral), de modo a permitir a reorganização coletiva defensiva da nossa estrutura.
- Sempre que possível, a recuperação da posse, ocorre de modo organizado. Assim sendo, a equipa “baixa” até ao círculo central e, a partir daí, iniciam-se os mecanismos coletivos de pressão.
- Sempre que possível, a transição defesa/ataque ocorre após uma ação coletiva pressionante em que estão envolvidos pelo menos dois atletas. Deste modo, um atleta desenvolve a sua ação, realizando contenção ao portador (obrigando este a parar a progressão e, controlar a bola alterando a sua trajetória), enquanto o seu colega também em ação defensiva ativa, tenta recuperar a posse de bola pela frente.
- Quando a recuperação da posse ocorre, obrigatoriamente e, caso os avançados não estejam diretamente envolvidos na ação, ocupam cada um, um corredor distinto.
- Sempre que a transição defesa/ataque ocorre no nosso terço ofensivo, a estrutura deve tentar sempre que possível finalizar o mais rapidamente possível, aproveitando deste modo a possível instabilidade defensiva adversária.
- O momento, em que ocorre a transição defesa/ataque deve ser caracterizado por uma postura coletiva e, sempre agressiva relativamente ao portador da bola.
- A transição defesa/ataque pressupõe a permanente concentração da equipa.
- A transição defesa/ataque, pressupõe em 1ª instância a manutenção da posse e, após este pressuposto estar garantido, pressupõe a dinamização de um dos corredores laterais.

- Organização Ofensiva

- Sempre que a bola se encontre na posse do Guarda-redes, para ser reposta em jogo, a estrutura promove o campo largo no espaço de jogo.
- Sempre que o processo ofensivo se desenvolve no corredor lateral, o lateral correspondente deve integrar a ação, mas sempre como elemento que apoia, não passando portanto à frente da linha da mesma.
- Sempre que o processo ofensivo se desenvolve no corredor central, ambos os laterais devem integrar a ação em simultâneo, promovendo deste modo a superioridade numérica nos corredores laterais. Este momento do jogo o pivô defensivo, forma juntamente com os dois centrais um sector defensivo com três unidades.
- Sempre que em posse, o lateral privilegia o passe vertical curto e longo, adiantado. O passe horizontal só ocorre sem pressão e com máxima certeza/segurança.
- É função do lateral que momentaneamente integra o processo ofensivo, encontrar-se em mobilidade constante (projeção à profundidade), conferindo permanentemente uma linha de passe ao portador.
- O lateral que integra momentaneamente o processo ofensivo, com bola, pode optar sempre que **o momento o justifique** por progredir, para o espaço interior ou exterior. No entanto, o mesmo atleta sem bola, confere sempre amplitude ao ataque da equipa e, deste modo, não ocupa posições interiores no espaço de jogo.
- O lateral, durante o processo ofensivo, mantém-se permanentemente concentrado no jogo.
- O lateral, no momento em que a bola vai ser reposta em jogo através de um pontapé de baliza, ocupa posições adiantadas no terreno de jogo e, conferindo grande amplitude (campo grande).
- Os centrais, no momento em que a bola vai ser reposta em jogo através de um pontapé de baliza, ocupam posições adiantadas e afastadas no terreno de jogo, conferindo grande amplitude (campo grande).
- Os centrais, durante o processo ofensivo, mantêm-se permanentemente concentrados no jogo.

- Sempre que a estrutura se encontre em posse, o quarteto defensivo, “sobe” no terreno de jogo, tendo como referência o atleta da posição n.º6, estabelecendo-se entre eles e uma linha imaginária, paralela ao atleta da posição n.º6, um máximo de 10/12 metros.
- Sempre que um dos defesas for realizar uma disputa de bola com trajetória aérea, os seus três colegas de sector, conferem profundidade, recuando 2/3 metros relativamente ao local do confronto e em simultâneo deslocam-se para zonas mais interiores. Paralelamente, o atleta da posição n.º6, realiza aproximação ao centro do jogo.
- O quarteto defensivo, (atleta n.º6 mais os três defesas que não participam ativamente no processo ofensivo) encontram-se a um máximo de 10/12 metros de distância entre si.
- Quando um lateral se integra no processo ofensivo, os restantes defesas e o atleta da posição n.º6, basculam horizontalmente para o corredor lateral que momentaneamente ficou desocupado.
- Quando um dos defesas centrais (3/4) progride no terreno em posse, os restantes defesas, deslocam-se em uníssono, ocupando o corredor central e, numa posição que dista do colega do lado 10 metros no máximo. Paralelamente, atleta da posição n.º6, desloca-se horizontalmente no corredor central na direção oposta aquela que o central portador irá ocupar.
- Sempre que um dos defesas se encontre em posse, o central mais próximo do portador, confere profundidade (cobertura ofensiva), situando-se relativamente ao portador, 2/3 metros recuado no terreno de jogo.
- Quando a equipa, se encontra em posse no terço defensivo, a circulação da mesma, é feita de forma rápida e com recurso ao mínimo de toques possíveis.
- Quando a bola se encontra num dos quatro defesas ou no atleta da posição n.º 6 e, o portador está sob pressão, deve de imediato realizar um passe longo na direção dos avançados, preferencialmente os dois colocados nos corredores laterais.

- Sempre que os centrais sejam pressionados e essa ação os obrigue a jogar “direto”, os mesmos devem fazê-lo com solicitação diagonal no extremo mais distante do centro do jogo.
- Os quatro defesas e o atleta da posição n.º 6, não têm autorização para no terço defensivo recorrer ao drible, sempre que exista um canal de passe.
- Quando um defesa se encontra em posse, atleta da posição n.º 6 realiza um deslocamento em diagonal de encontro ao portador. Em simultâneo, médio interior mais próximo do centro do jogo realiza desmarcação de rutura para as entre linhas defensiva e intermédia, desde o corredor central até ao corredor lateral. O médio interior mais distante do centro do jogo, realiza um deslocamento frontal, para uma posição intermédia entre a sua posição inicial e a posição inicial, que foi deixada entretanto vaga pelo atleta da posição n.º 6.
- A solicitação de um central ao pivô defensivo está condicionada. A solicitação só poderá ocorrer caso o pivô não esteja sob pressão e, orientado de lado ou de frente para a baliza adversária.
- Caso o adversário pressione os nossos centrais no início da fase de construção, é função do pivô defensivo, baixar para junto dos centrais, estes “abrirem” o espaço de jogo (à largura) e os laterais se projetarem à profundidade, formando uma linha de 3.
- Quando um corredor lateral é dinamizado, o médio interior mais próximo do centro do jogo, integra sempre o processo ofensivo. O atleta da posição n.º 6, nesse momento, bascula para uma posição intermédia entre a sua posição inicial e a posição inicial do médio interior que integrou o processo ofensivo. O médio interior que não integra o processo ofensivo, bascula também ele na direção do atleta da posição n.º 6, ocupando uma posição no corredor central junto deste.
- Durante o processo ofensivo, os laterais, os médios interiores e os avançados laterais, são responsáveis pela dinamização dos corredores laterais.
- Quando a bola se encontra em posse num dos três atletas da zona intermédia, os restantes colegas de sector, juntamente com os

avanzados laterais e o avançado central, promovem 5 linhas de passe e encontram-se em mobilidade constante.

- Os médios durante a ação ofensiva, mantêm concentração permanente no jogo.
- Quando um médio (interior), realiza uma desmarcação de aproximação ao portador e, não recebe a bola, então, deve inverter o sentido da sua desmarcação e prosseguir a mesma, através de uma diagonal na direção das “costas” da linha média contrária (corredor lateral).
- No momento em que um médio fica em posse, os restantes colegas numa primeira fase, realizam aproximação ao portador e, posteriormente, assim que o centro do jogo seja variado, movimentam-se para as suas zonas de intervenção.
- No caso de a dinamização do corredor lateral, ser realizada aquando de uma transição rápida, o avançado lateral é sempre o jogador solicitado (encontra-se mais próximo do espaço ofensivo).
- Quando a dinamização de um corredor lateral pressuponha a integração do lateral e avançado lateral em simultâneo (ataque organizado), o responsável pelo cruzamento tenderá a ser o lateral, uma vez que o avançado lateral vem jogar dentro (espaço entre linhas).
- Sempre que, um atleta consiga após a dinamização de um flanco conquistar espaço para realizar um cruzamento, o mesmo é dirigido para a zona do primeiro poste, quando ocorre de fora da área (caso não consiga ter tempo de tomar decisões).
- Sempre que, um atleta consiga após a dinamização de um flanco conquistar espaço para realizar um cruzamento, o mesmo é dirigido para a zona do segundo poste, quando ocorre de dentro da área (caso não consiga ter tempo para tomar decisões).
- Sempre que a equipa esteja com posse consolidada, num corredor, devem no mínimo encontrar-se três atletas aí dispostos em triângulo, existindo deste modo e, permanentemente, um triângulo de apoio.
- Sempre que o avançado central, realiza um movimento de aproximação ao portador a fim de receber a bola, o seu companheiro de sector (avançado lateral mais distante do centro do jogo), realiza uma

desmarcação diagonal para o espaço entre o lateral e o central adversário.

- Caso não seja solicitado, o avançado central, realiza desmarcação circular, ocupando a posição deixada vaga pelo colega.
- Os atletas no último terço promovem mobilidade constante, com o intuito de criarem linhas de passe, canais de passe e espaços livres.
- Em processo ofensivo, recorrendo aos métodos de jogo contra ataque e ataque rápido, os avançados laterais promovem sempre o campo largo (bem abertos, junto às linhas laterais);
- Em processo ofensivo, recorrendo ao método de jogo ataque organizado, os avançados laterais, realizam movimentos interiores para o corredor central, a fim de libertar o seu espaço inicial para a ocupação dos mesmos pelos laterais projetados;
- Quando em posse, a equipa desloca-se no espaço de jogo sempre junta. Mais precisamente em sensivelmente 40 metros do campo.
- Sempre que um dos avançados, receba um passe longo de um defesa ou atleta da posição n.º6, deve conservar a posse durante o tempo necessário para que, a equipa avance no terreno de jogo e desenvolva a sua ação ofensiva de modo organizado.
- Sempre que no terço ofensivo, um atleta se encontre em posse e numa situação de (1x1), deve arriscar o drible em progressão.
- O atleta quando em posse no terço ofensivo do campo, deve receber um *overlap* promovido por um colega inicialmente recuado e, dessa forma poder tomar a decisão de arriscar um drible ou um passe ao colega.
- Os avançados, sempre que não se encontram a participar de forma ativa no processo ofensivo da equipa, posicionam-se no corredor central – paralelas da área, (conferindo sempre profundidade à ação da sua equipa).
- O avançado central, preferencialmente desenvolve as suas ações ofensivas no corredor central, mais propriamente nas paralelas da área.
- Atleta da posição n.º 10/n.º8, durante a ação ofensiva, tem liberdade para ocupar momentaneamente através de desmarcações de rutura os espaços livres criados pela movimentação dos avançados laterais.

- Aquando da dinamização dos corredores laterais, caso o avançado lateral se encontre numa situação de igualdade numérica, deve ser solicitado na figura.
- Aquando da dinamização dos corredores laterais, caso o avançado lateral se encontre numa situação de inferioridade numérica, a solicitação deverá ser feita à profundidade (espaço entre central e lateral).
- Qualquer atleta que se encontre em posse, no terço ofensivo e sem adversário a estorvar a sua ação, tem liberdade para rematar.
- Sempre que ocorre a dinamização de um flanco seguida de cruzamento, dentro da área devem surgir sempre três atletas. Assim sendo, as zonas de finalização a serem preenchidas são: primeiro poste (um atleta), marca de grande penalidade (um atleta) e segundo poste (um atleta).
- Sempre que ocorre uma ação de finalização, é da responsabilidade do atleta mais próximo da baliza adversária, deslocar-se rapidamente para a zona do guarda-redes, na eventualidade de aí, surgir a possibilidade de uma nova finalização.
- Avançados (7, 9 e 11), quando solicitados no espaço após uma desmarcação de rutura, devem finalizar com um remate cruzado na direção do poste mais distante.
- Os médios interiores (8/10), quando após realizarem uma desmarcação de aproximação ao avançado em posse devem, caso estes os solicitem e existam condições para tal, finalizar se possível de primeira aproveitando o possível “ecrã” realizado pelos atletas ao guarda-redes.
- Durante a ação ofensiva, a finalização constitui-se como um fim em si mesmo. Deste modo, a finalização ao acontecer, pode eventualmente levar-nos ao êxito por um lado e, por outro, evitar que o adversário caso conquiste a posse desenvolva a sua ação, beneficiando de uma possível instabilidade defensiva da nossa equipa.
- No momento em que ocorre finalização por parte de um dos avançados, os seus colegas de sector devem sempre que possível estar situado em posição de ocorrer a algum ressalto que possa surgir.

- No momento em que a finalização ocorre, é da responsabilidade do atleta mais próximo do guarda-redes, deslocar-se na direção da bola para caso ocorra um ressalto poder finalizar com êxito.
- Nas zonas de finalização, surgem sempre que possível três jogadores que ocupam: um o primeiro poste, outro a marca do penalti e recuado relativamente ao primeiro e, um terceiro elemento, atrás da zona do segundo poste, fora da área de baliza. Os três jogadores, adotam um posicionamento em diagonal, dificultando desse modo a oposição dos adversários.

- Transição Ataque/defesa

- No momento em que a perda da posse ocorre, a equipa transita de uma posição alargada, ampla (campo grande), para uma posição, estreitada, com todos os seus atletas muito próximos, promovendo coberturas defensivas, equilíbrio e concentração permanente entre si.
- É função do atleta que perde a posse e colegas, situados nas proximidades do centro do jogo, tentar caso seja possível, recuperar a posse de imediato, através de pressão ao portador e eliminação de possíveis canais de passe. Caso tal não seja viável, um dos atletas deve parar o processo ofensivo adversário através do recurso à falta.
- No momento da perda da posse, caso a estrutura não se consiga momentaneamente organizar, exige-se com carácter obrigatório fazer parar o processo ofensivo adversário, nem que para tal isso suceda, recorrendo à falta.
- No caso de após se perder a posse, não haver possibilidade de a recuperar de imediato, então a nossa estrutura, reposiciona-se em ação defensiva sensivelmente a partir do terço intermédio do campo.
- É dever da equipa, após perda da posse, conseguir colocar o maior número de atletas possíveis atrás da linha da bola.
- Após a perda da posse, em virtude da saída desta do campo por um dos corredores laterais, os atletas posicionam-se nas proximidades do local onde o jogo se irá reiniciar a fim de recuperar a posse o mais rapidamente possível.

- A transição ataque/defesa pressupõe a permanente concentração da equipa, para poder em uníssono, alterar o teor do comportamento coletivo.
- O momento em que ocorre transição ataque/defesa, deve ser caracterizado por uma postura coletiva e, sempre agressiva relativamente ao portador da bola.
- Quando a perda da posse ocorre, obrigatoriamente e, caso os avançados não estejam diretamente envolvidos na ação, os situados nos corredores laterais, posicionam-se numa posição paralela ao médio interior mais próximo de si (10 metros). O avançado central, posiciona-se nas proximidades do pivô defensivo adversário.
- Caso a estrutura adversária possua dois pivots defensivos, o avançado que durante o processo defensivo, se situar no corredor central, corta a linha de passe que é conferida pelo pivot defensivo mais próximo do centro do jogo.
- No momento da perda da posse, as nossas linhas dentro do possível, tendem a diminuir os espaços entre si.
- No momento da perda da posse, um dos defesas centrais (3/4), confere profundidade à linha defensiva, recuando relativamente a esta quatro ou cinco metros.
- No momento da perda da posse sobre um corredor, o corredor oposto é de imediato abandonado, deslocando-se os atletas até então aí situados, para o corredor central (lateral e avançado lateral).
- É dever da estrutura após perda da posse, tentar direcionar de imediato, a ação adversária para os corredores laterais.
- Se a perda da posse ocorre devido a um passe transviado, realizado na direção da baliza adversária ou, no momento da perda da posse o adversário que a conquista fica momentaneamente voltado de costas para a nossa baliza. Então, em ambos os casos, a nossa estrutura defensiva deve bascular verticalmente para: por um lado, reduzir o espaço útil de jogo ao adversário e, por outro, eliminar (através da regra do fora de jogo), os atletas adversários mais adiantados.

- Organização Defensiva

- Sempre que a estrutura se encontra em processo defensivo organizado, é fundamental que o maior número possível de atletas, se encontrem atrás da linha da bola.
- Em processo defensivo, caso a dinâmica individual/coletiva da equipa adversária promova a instabilidade momentânea na nossa estrutura defensiva, é dever de um atleta situado próximo do centro do jogo, fazer parar o processo ofensivo adversário, inclusive, através do recurso à falta.
- Em processo defensivo, o objetivo primeiro da estrutura é a conquista da posse ao adversário. Caso esse desiderato não possa ser alcançado, é premissa fundamental que a manutenção da posse adversária seja feita, promovendo o afastamento da nossa baliza (jogar para o lado e para trás).
- De forma a evitar a construção de ações ofensivas, por parte da equipa adversária, a nossa estrutura, em processo defensivo, organiza-se com o sector ofensivo (posições n.º7, n.º9 e n.º11) junto ao sector defensivo adversário e restantes atletas promovendo o “campo curto” num espaço total de 40 metros (entrada do nosso meio campo defensivo).
- No posicionamento supracitado, o nosso avançado lateral mais distante do centro do jogo, adota uma posição intermédia entre o central e o lateral adversário, situados mais distantes do centro do jogo.
- De forma a evitar a criação de situações de finalização por parte da equipa adversária, a nossa estrutura, em processo defensivo, organiza-se com a linha ofensiva (posição n.º. 9) à saída do nosso meio campo defensivo e, restantes atletas (n.º7 e n.º11) na linha dos médios interiores, promovendo o “campo curto” num espaço total de 40 metros juntamente com os restantes elementos da estrutura.
- Sempre que o adversário se encontre em posse num dos corredores laterais, os atletas da nossa estrutura concentram-se sobre o corredor lateral onde se situa o centro do jogo e, o corredor central. Deixando-se deste modo vago, o corredor lateral oposto ao centro do jogo.

- No caso do adversário se encontrar em posse, no corredor central, a nossa organização estrutural defensiva, ocupa de forma massiva o corredor central, libertando ambos os corredores laterais.
- Sempre que sem posse, a nossa estrutura se encontre organizada, é dever de todos os atletas que se encontrem atrás da linha da bola, bascularem verticalmente e em unísono, sempre que o adversário realiza um passe atrasado ou lateralizado. As ações de basculação, ocorrem a partir do momento em que o passe é realizado, até ao momento que este, antecede o contacto de um novo adversário com a bola. As basculações são sempre realizadas na direção do centro do jogo.
- O recurso à falta no nosso terço defensivo, deve ser evitado através de ações de contenção e coberturas defensivas permanentes. Nesta perspetiva, o roubo de bola deve ser realizado não pelo atleta que realiza a contenção (e que obriga o adversário a inverter o sentido do deslocamento, “protegendo” a bola do opositor direto), mais sim por um segundo atleta que promove o “roubo” da bola pela frente (através de um confronto direto).
- Sempre que um dos laterais adversários se encontre em posse, o avançado mais próximo do centro do jogo, “pressiona-o” (através de um deslocamento agressivo) obrigando-o a realizar um passe longo. Simultaneamente, o avançado central “fecha” a linha de passe que o central mais próximo do centro do jogo, confere ao portador.
- Em processo defensivo os atletas da linha intermédia (n.º 6, n.º 7, n.º 8, n.º 10 e n.º 11), nunca se dispõem no terreno de jogo com mais de dez metros de distância entre si.
- Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento e exija que o defesa central mais próximo do centro do jogo realize cobertura defensiva ao lateral diretamente envolvido na ação, é dever por um lado, que o outro defesa central, ocupe a posição do seu colega de sector e, por outro, que o atleta da posição n.º 6, ocupe o lugar do central que inicialmente ocupava uma posição mais distante do centro do jogo.

- Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento, é função dos médios interiores, adotarem o seguinte posicionamento: interior mais próximo do centro do jogo, posicionado dentro da grande área, na direção do vértice da mesma, evitando qualquer tentativa de passe atrasado. Interior mais distante do centro do jogo, junto à marca de grande penalidade em marcação.
- Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento, é função dos avançados laterais, adotarem o seguinte posicionamento: Avançado mais próximo do centro do jogo, promover uma situação de dois contra 1 com o lateral. Avançado mais distante do centro do jogo, posicionar-se na entrada da área, inviabilizando um remate de ressalto ou uma segunda bola.
- Sempre que o adversário se encontre em posse sobre um corredor lateral, no terço intermédio do campo, o médio interior da nossa equipa bem como o avançado lateral, pressionam o portador. Em simultâneo, o médio da posição n.º 6, oscila para próximo do centro do jogo, a fim de promover o equilíbrio, enquanto o médio interior mais distante do centro do jogo desloca-se para o corredor central, com o objetivo de ocupar a posição inicial do atleta da posição n.º 6, conferindo à linha intermédia concentração.
- Sempre que um atleta em posse progrida em direção à nossa baliza, no corredor central, é dever do atleta mais próximo do centro do jogo, deslocar-se rapidamente para a sua frente e aí, realizar-lhe contenção.
- A posição n.º 6, serve de referência posicional à linha defensiva. Deste modo, os atletas das posições número (n.º 3 e n.º 4), em processo defensivo formam juntamente com o seu colega da posição n.º 6 um triângulo com um máximo de 10 metros de distância entre os seus vértices. Paralelamente, os defesas dos corredores laterais sempre que não estejam diretamente envolvidos na ação defensiva, posicionam-se numa mesma linha que os defesas centrais (n.º 3 e n.º 4), distando destes um máximo de 10 metros.

- Quando um corredor é dinamizado por um adversário, dinamização essa que pressupõe um confronto direto entre esse adversário e o nosso lateral, então, os colegas da linha defensiva (posições n.º 3, n.º 4 e lateral oposto), promovem uma defesa em “L” ou seja, com o defesa central mais próximo do centro do jogo a conferir uma cobertura defensiva recuada e, ocupando um espaço interior com dois metros de distância relativamente ao centro do jogo. Paralelamente os dois restantes defesas, posicionam-se na linha do defesa que se encontra em cobertura, ocupando posições interiores no corredor central.
- Em processo defensivo, sempre que o nosso avançado central não se encontre diretamente envolvido no processo defensivo e, simultaneamente se situe à frente da linha da bola, é seu dever posicionar-se sensivelmente à entrada do nosso meio campo defensivo, no corredor central ou ligeiramente sobre os corredores laterais (em função do posicionamento da bola), conferindo uma linha de passe no respectivo corredor, caso ocorra a conquista da posse.
- A linha defensiva composta pelos quatro defesas, durante o processo defensivo, nunca se dispõe com mais de dez metros de distância entre si. Assim sendo, a linha defensiva ocupa uma linha paralela com 40 metros de largura máxima.
- É da responsabilidade dos atletas que se encontrem mais próximos do centro do jogo mas que no entanto não intervenham diretamente na ação, promoverem permanentes ajudas defensivas no sentido de criarem situações (2x1 e 3X1) defensivas constantes.
- O processo defensivo nos corredores laterais tem sempre participação ativa de pelo menos três unidades: um dos avançados laterais (n.º 7 e n.º 11); um médio interior (n.º 8 ou n.º 10) e um lateral (n.º 2 ou n.º 5).
- O processo defensivo no corredor central, tem sempre participação ativa de pelo menos cinco unidades: os três médios (n.º 6, n.º 8 e n.º 10) e os dois defesas centrais (n.º 3 e n.º 4).
- No processo defensivo caso o centro do jogo se encontre num corredor lateral, o médio interior oposto, o defesa lateral oposto e o avançado mais distante do centro do jogo, devem posicionar-se em espaços

interiores, respectivamente nas posições iniciais do médio da posição n.º 6, do defesa central mais distante do centro do jogo e, na posição inicial ocupada pelo médio interior mais distante do centro do jogo.

- Em processo defensivo, o atleta da posição n.º 6, posiciona-se no meio dos médios interiores numa posição ligeiramente recuada relativamente a estes.
- Quando um médio adversário, desloca-se para dentro da grande área defendida pela nossa equipa, o médio correspondente (nº6; nº10 ou nº8), posicionam-se dentro da área junto ao seu opositor (marcação individual).
- Em processo defensivo, quando um atleta se encontre em “marcação” dentro da área junto a um opositor, deve fazê-lo lado a lado e, colocado mais próximo relativamente ao seu adversário da sua baliza.
- No momento em que ocorre finalização por parte de um adversário, o atleta da nossa equipa, mais próximo do centro do jogo tenta estorvar a ação, colocando-se entre a bola e a baliza.
- Nunca em momento algum, atleta que se encontra entre a bola e a sua baliza, no momento da finalização (por parte do adversário), perde o contacto visual com a bola e/ou simultaneamente, deixa de ter pelo menos um apoio em contacto com o solo.
- No momento em que a finalização ocorre, é da responsabilidade do atleta mais próximo do guarda-redes, deslocar-se na direção da bola para: por um lado, caso a bola fique nas proximidades do guarda-redes, realizar-lhe cobertura. Por outro, caso a bola sofra um ressalto, o atleta possa evitar nova ação de finalização por parte do adversário.
- É da responsabilidade do guarda-redes, posicionar-se na baliza, junto ao poste mais próximo do local a partir do qual ocorre a finalização.
- Quando a finalização ocorre fora da área, nomeadamente no corredor central. É da responsabilidade, de pelo menos um dos médios (aquele que se encontrar mais próximo do centro do jogo) dificultar a ação do adversário, através de um posicionamento agressivo entre a bola e a baliza defendida pela sua equipa.

- Quando um atleta adversário em posse, sobre um corredor lateral, consiga iludir o seu opositor direto (lateral), fletindo para o corredor central e tente finalizar. É da responsabilidade do médio interior mais próximo do centro do jogo, evitar essa finalização, através de um posicionamento em cobertura defensiva próximo e mais interior relativamente ao seu colega de equipa.
- Quando o adversário se encontra em posse, dentro do nosso terço defensivo, as marcações aos seus atletas que também aí se encontram, devem ser de tal modo intensivas, que as possibilidades de ocorrer finalização por parte do adversário sejam nulas.
- A concentração de todos os atletas durante o processo defensivo, nomeadamente nos momentos que antecedem a finalização adversária, constitui-se como facto fundamental, no “observar”, “identificar” e “anular” as ações de finalização.

2.3.3- Periodização do processo de Treino

O nosso Macro ciclo foi dividido em duas estruturas: Período Pré Competitivo e o Período Competitivo, respectivamente. Durante o primeiro período os objetivos foram implementar o modelo de jogo adotado e melhorar os índices fisiológicos dos atletas, que na maior parte dos casos regressavam ao trabalho após a temporada de férias. Deste modo o processo de treino dava principal atenção a interpretação do modelo de jogo adotado, através de exercícios que envolvessem conteúdos tático-técnicos ajustados às capacidades condicionais dominantes da própria unidade de treino,

Já durante o Período Competitivo a equipa técnica procurou dar continuidade a metodologia de trabalho aplicada anteriormente, tendo como principal foco a otimização frequente do modelo de jogo, o treino das capacidades físicas ajustadas à unidade de treino e também a análise das equipas adversárias nas diferentes competições envolvidas.

Assim salientamos, neste período, a existência de dois microciclos padrão, quando tínhamos um jogo por semana, e quando tínhamos dois jogos por semana.

- Período Pré-Competitivo

Planificação do período pré-competitivo Época 2012/2013

Tabela 11 - Período pré-competitivo Época 2012/2013

Julho	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Manha	Apresentação	Adaptação fisiológica	Adaptação fisiológica	Adaptação fisiológica	Tático-Técnica	Princípios defensivos MJA	Folga
Tarde	Adaptação fisiológica	Folga	Folga	Folga	Princípios defensivos MJA	Circuito de força	Folga
	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Manha	Tático-Técnica	Princípios ofens. e def.do MJA	Recuperação ativa + crioterapia	Recuperação ativa + crioterapia	Modelo de jogo	Jogo – treino Arouca 10.30horas	Folga
Tarde	Princípios ofensivos MJA	Jogo – Treino Feirense 17.00 horas	Jogo – Treino Bustelo 18 horas	Folga	Modelo de jogo	Recuperação ativa + crioterapia	Folga

	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Manha	Modelo de jogo	Modelo de jogo	Modelo de jogo	Recuperação ativa + crioterapia	Modelo de jogo	Esquemas taticos	Folga
Tarde	Modelo de jogo	Esq. Taticos + princ. def. MJA	Jogo – Treino Feirense 17 horas	Folga	Modelo de jogo	Jogo – Treino x Vit. Guimarães B 18.00 horas	Folga
	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Manha	Recuperação ativa + crioterapia	Modelo de jogo	Folga	Recuperação ativa + crioterapia	Modelo de jogo	Esquemas taticos + velocidade reação	Folga
Tarde	Folga	Modelo de jogo	Jogo – Treino x Beira-Mar 17.30horas	Folga	Folga	Folga	Jogo taça da liga

Deste modo, e segundo o quadro o período pré competitivo iniciou-se de forma oficial no dia dois de Julho e prolongou-se até ao dia vinte e nove de Julho de 2012 dia em que se disputou o primeiro jogo da primeira fase de grupos da taça da liga. Este período teve como duração sensivelmente um mês devido ao início precoce da competição em questão. Pode-se ver de forma perceptível, no quadro, a preocupação na sistematização permanente do nosso modelo de jogo.

- Período Competitivo

O planeamento e consequente ação eram preparados em função do quadro dos jogos. Como referi anteriormente neste período existiam dois microciclos padrão, um quando tínhamos jogos a meio da semana (por norma à quarta-feira) e outro quando apenas tínhamos um jogo por semana (normalmente ao domingo). De seguida pode-se ver o quadro do alinhamento dos jogos oficiais ao longo desta temporada:

Quadro 4 - Período Competitivo - época 2012/2013

Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Período pré Competitivo	01/08 – U.Madeira x UDO 16H00	02/09 – UDO x Porto B 11H15	07/10 – UDO x Feirense 15H00	04 / 11 – Trofense x UDO 11H15	02 / 12 – Gil Vicente x UDO 15H00
	05/08 – UDO x Freamunde 15H00	16/09 – UDO x Sintrense 15H00	21/10 – Aliados Lordelo x UDO 15H00	11 / 11 – UDO x Benfica B 11H15	05 / 12 – Tondela x UDO 15H00
	12/08 – UDO x Sporting B	19/09 – Atlético x UDO 16H00	24 /10 – Braga B x UDO 18H00	18 / 11 – UDO x U.Leiria 14H30	09 / 12 – UDO x Portimonense 15H00
	18/08 – Covilhã x UDO 17H00	23/09 – UDO x Freamunde 15H00	28/10 – UDO x Naval 15H00	24 / 11 – U.Madeira x UDO 16H00	16 / 12 – D.Aves x UDO 15H00
	22/08 – UDO x Marítimo B 16H00	30/09 – Santa Clara x UDO 17H00		28 / 11 – UDO x Belenenses 15H00	23 / 12 – UDO x Penafiel 15H00
	29/07 – Belenenses x UDO 15H00	26/08 – Arouca x UDO 11H15			

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
05 / 01 – UDO x Vitória B 15H00	03 / 02 - Porto B x UDO 16H00	03 / 03 - Feirense x UDO 16H00	07 / 04 – Benfica B x UDO 16H00	05 / 05 – UDO x D.Aves 11H15	Férias
13 / 01 – Sporting B x UDO 15H00	10 / 02 - UDO x Atlético 15H00	10 / 03 - UDO x Braga B 15H00	13 / 04 – UDO x U.Madeira 16H00	08 / 05 – Penafiel x UDO 18H00	
19 / 01 – UDO x Covilhã 15H00	17 / 02 - Freamunde x UDO 15H00	17 / 03 – Naval x UDO 16H00	21 / 04 – UDO x Tondela 16H00	12 / 05 – UDO x Leixões 16H00	
23 / 01 – Marítimo B x UDO 15H00	24 / 02 - UDO x Santa Clara 15H00	30 / 03 - UDO x Trofense 15H00	24 / 04 – Belenenses x UDO 16H00	19 / 05 – Vitória B x UDO 16H00	
30 / 01 – UDO x Arouca 15H00			28 / 04 – Portimonense x UDO 16H00		

Legenda:

Segunda Liga	Taça de Portugal	Taça da Liga
--------------	------------------	--------------

2.3.4 - Microciclo Padrão

De seguida apresentaremos dois microciclos; o primeiro representa toda a semana de treino com apenas um jogo ao domingo, o microciclo padrão. O segundo exhibe o planeamento semanal mas desta vez com um jogo a meio da semana, neste caso particular a quarta-feira. Os quadros abaixo representados estão divididos na sua génese por dias de treino em que estes englobam, as capacidades condicionais dominantes e a tipologia da aplicação do treino propriamente dito. Como é indicado o grupo 1 representa os jogadores que participaram na competição oficial e o grupo 2 os que não participaram ou participaram mas em tempo parcial ou reduzido.

Adicionalmente, expomos de acordo com os dias da semana, um exemplo de unidades de treino de acordo com o microciclo padrão.

Quadro 5 - Microciclo padrão – Domingo

Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Jogo	Recuperação ativa (Grupo 1)	Recuperação Passiva	Força	Resistência	Velocidade / Coordenação	Velocidade Reação	Jogo
	Força (grupo 2)		Jogos Reduzidos	Jogos Grandes	Jogos Grandes / Situações de Finalização	Jogos Reduzidos / Esquemas Táticos	
	Jogos Reduzidos						
Comp.	Sub-Princípios	Folga	Sub-Princípios	Princípios	Princípios	Sub-Princípios	Comp.

Quadro 6 - Relatório de treino - 2ª feira

Relatório de treino – 2ªFeira (dia 1)		
*Exemplo de microciclo padrão com o próximo jogo no Domingo		
Material: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.		
Tempo		Espaço
15´		40m x 5m
Número		
Grupos de 3 jogadores compostos por todos os jogadores disponíveis exceto os guarda-redes.		
Material: cones (três) bolas (duas) para cada estrutura.		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. Posteriormente o grupo subdivide-se em grupos de três elementos, em zona com formato de triângulo. Um jogador executa o gesto técnico indicado pelo treinador os outros auxiliam-no no exercício arremessando a bola de forma alternada. O tempo total do exercício ronda os 10´.</p>		
<p>Crítérios de êxito: Executar o gesto técnico indicado com o máximo de eficácia.</p>		
Parte Principal I		
Participantes: Grupo 1		
Objetivo (s) Específico (s)		
Aceleração do processo de recuperação e regeneração fisiológica.		
Tempo		Espaço
15´		Perímetro do relvado.
Número		
+- 13 jogadores		
Material: estacas		
<p>Descrição e organização metodológica: Corrida contínua com alternância de ciclicidade de movimentos.</p>		
<p>Crítérios de êxito: Acompanhar e executar todos os movimentos indicados.</p>		

Parte Principal II		
Participantes: Grupo 2		
Objetivo (s) Específico (s)		
Força específica em regime de finalização.		
Tempo		Espaço
40'		
Forma Jogada		
4x4		
Material: cones, bolas, coletes		
<p>Descrição e organização metodológica: Duas equipas de seis elementos subdivididas em dois grupos de três elementos mais um guarda-redes cada, confrontam-se entre si. Cada jogo tem a duração de 3', com 2' de repouso. Cada equipa tem a obrigatoriedade de fazer quatro jogos, perfazendo um total de oito. Ausência de limites de toques por jogador. Guarda-redes não pode fazer golo na baliza adversária. Sempre que a bola sair fora do espaço de jogo inicia-se por reposição do guarda-redes da equipa adversária. Equipa só pode fazer golo se a bola passar pelo menos por dois jogadores da equipa. A bola nunca pode parar.</p>		
<p>Critérios de êxito: Coberturas ofensivas e defensivas. Predominância por combinações táticas simples. Jogar com ritmo e intensidade.</p>		
Parte Final		
Participantes: Grupo 2		
Objetivo (s) Específico (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Extensão do tronco isométrico – 30'' • Auto postura quadricípites – 2' • Auto postura isquiotibiais – 2' • Auto postura adutores – 2' <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'</p>	
Alongamento, treino postural e reforço muscular.		
Tempo		Espaço
+10'		25m x 25m
Número		
+14 jogadores		
Material: colchões.		
<p>Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.</p>		
<p>Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.</p>		

Quadro 7 - Relatório de treino - 4ª feira (manhã)

Relatório de Treino – 4ªFeira, manhã (dia 3)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte Inicial: Ativação Funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.		
Tempo		Espaço
15´		8m x 8m
Forma Jogada		
3x1		
Material: cones (4) e bolas (1).		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. Seguidamente os jogadores distribuem-se em grupos de quatro elementos em cada espaço indicado. Forma jogada em que o individuo que esta no meio tenta intercetar os passes dos outros colegas. Sempre que este intercetar o passe, troca de posição com o ultimo colega a ter tocado na bola. Os jogadores que estão em posse de bola só podem dar num máximo de dois toques em cada ação. Para além disto o portador da bola deve ter sempre como solução as duas linhas de passe possíveis. Este exercício tem um tempo total de 10´.</p>		
<p>Crítérios de êxito: Para a equipa em posse, capacidade de concentração psicológica, qualidade do passe, constantes movimentações procurando soluções e linhas de passe seguras. Para o jogador que está a tentar recuperar a bola, elevado espirito de sacrifício e paciência.</p>		
Parte Principal I		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Força específica com predominância para solicitação energética em regime anaeróbio.		
Tempo		Espaço
20´		Três quadrados de 20mx20m
Forma Jogada		
4 x 2 + 2		
Material: Pinos (14), bolas (1) e coletes (4).		
<p>Descrição e organização metodológica: O exercício inicia-se num dos espaços com uma posse de bola de cooperação composta por quatro elementos que competem contra dois. Os indivíduos que estão em posse de bola, só podem dar em cada ação um toque, e como objetivo final têm que fazer dez passes consecutivos com êxito sem que os opositores consigam tocar na bola, se o fizerem conta como um ponto e mantêm a posse. Quando os opositores recuperarem a bola têm que enviar para um dos colegas que</p>		

estão num dos outros dois espaços. Posteriormente nesse espaço terá de se formar uma equipa em posse composta por os quatro elementos mais dois da equipa adversaria a fazer pressão, sendo que os outros dois devem ocupar os espaços de jogo que estarão livres. Este exercício é realizado durante 3' com 1' de descanso, fazendo um total de cinco séries.

Critérios de êxito: Qualidade de passe, mobilidade e apoios. Variação do centro do jogo. Saídas rápidas de zonas de pressão.

Parte Principal II

Participantes: Todos os jogadores

Objetivo (s) Especifico (s)		
Criação e situações de finalização. Reorganização defensiva. Força e velocidade específica. Tolerância ao lactato.		
Tempo	Espaço	
35'	¾ de campo com os limites laterais pelos vértices da grande área.	
Forma jogada		
4x4		
Material: cones, bolas, coletes		

Descrição e organização metodológica: O exercício inicia-se com uma das sub-estruturas de três elementos mais um guarda-redes em posse de bola no seu meio campo defensivo. No outro meio campo esta preparada outra sub-estrutura adversária composta igualmente por três elementos mais um guarda-redes em processo de organização defensiva. A essência do exercício é que cada equipa vivencie uma situação de ataque e de seguida uma de defesa. Quando a equipa termina a sua missão defensiva, troca rapidamente com outra sub-estrutura da respectiva cor, tornando-se este processo cíclico e contínuo. Não existe regras limitadoras quanto ao limite de toques, embora é imperativo que a bola nunca pare.

Critérios de êxito: Coberturas ofensivas e defensivas de forma criteriosa. Passes de rotura. Conceito de profundidade. Ações táctico técnicas individuais.

Parte Final

Participantes: Todos os jogadores.

Objetivo (s) Especifico (s)		<ul style="list-style-type: none"> • Nordic hamstring - 3 x 4 repetições • Flexão de braços com elevação unilateral da coxa - 4 x 12 repetições • Afundos com elevação dos braços - 2 x 12 repetições
Reforço muscular.		
Tempo	Espaço	
+10'	25m x 25m	
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material:		

Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.

Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, simetrias articulares.

Quadro 8 - Relatório de treino - 4ª feira (tarde)

Relatório de Treino – 4ªFeira (Tarde)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte Introdutória / Ativação Funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da dominantetático técnica.		
Tempo		Espaço
15´		Totalidade campo de futebol 11.
Forma Jogada		
10 x 0		
Material: cones bolas e coletes		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. Posteriormente o grupo organiza-se em duas sub-estruturas de 10 elementos cada. Cada equipa de forma alternada realiza uma série de circulações táticas padrão, segundo o nosso modelo de jogo. O campo está dividido em quadrantes, cada equipa executa a posse de bola sem oposição, contudo, é necessário que até á finalização, haja a presença de pelo menos três jogadores em casa espaço definido.</p>		
<p>Critérios de êxito:Concentração numérica, qualidade das ações técnicas solicitadas. Capacidade de interpretação segundo princípios do nosso modelo de jogo.</p>		
Parte Principal		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Conceito de zona defensiva. Coberturas defensivas.		
Tempo		Espaço
30´		40m x 12m
Número / Forma Jogada		
4 x 4 + 1		
Material: Pinos, bolas e coletes		
<p>Descrição e organização metodológica: O exercício é composto um total de quinze séries de 1.30´´ seguido de um intervalo de 30´´ cada uma. A equipa amarela tem como objetivo colocar a bola, somente através de passe executado de forma rasteira (máximo até a linha do joelho) num dos seus</p>		

elementos posicionado dentro da grande área. Para isso têm que fazer uma constante e rápida variação do centro do jogo. Como estrangulamentos só podem executar as ações técnicas até ao máximo de 2 toques por jogador. Por sua vez a equipa vermelha tem que anular o objetivo da amarela através de basculações e aproximações rápidas ao portador da bola.

Critérios de êxito: Rápida variação do centro do jogo. Saída rápida e consequente encurtamento de espaço ao portador da bola por parte do defensor. Diminuição de distâncias entre os elementos da linha defensiva.

Parte Final

Participantes: Todos os jogadores.

Objetivo (s) Especifico (s)		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Extensão do tronco isométrico – 30'' • Auto postura quadricípites – 2' • Auto postura isquiotibiais – 2' • Auto postura adutores – 2'
Alongamento, treino postural e reforço muscular.		
Tempo	Espaço	
+10'	25m x 25m	
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'
Material: colchões		
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.		
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.		

Quadro 9 - Relatório de treino - 5ª feira (Tarde)

Relatório de Treino – 5ªFeira (Tarde)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial / Ativação Funcional		
<u>Participantes:</u> Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.		
Tempo		Espaço
15'		15m x 15m
Número / Forma Jogada		
5x2		
Material: cones e bolas.		
Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5'. Seguidamente os jogadores distribuem-se em grupos de 7 elementos em cada espaço indicado. Forma jogada em que os indivíduos de colete amarela que estão no meio tentam interceptar os passes dos outros colegas. Sempre que estes interceptarem o passe, troca de posição com o ultimo colega a ter tocado na bola. Os jogadores que estão em posse de bola só podem dar num máximo de um toques em cada ação. Para além disto o portador da bola deve ter		

sempre como solução pelo duas linhas de passe possíveis. Este exercício tem um tempo total de 10´.

Critérios de êxito: Concentração, qualidade do passe, capacidade do jogador da equipa em posse que esta dentro da zona dar constantes opções de passe.

Parte Principal I

Participantes: Todos os jogadores.

Objetivo (s) Especifico (s)

Variação da formação do triângulo do meio campo a quando da segunda fase de construção.

Tempo

25´

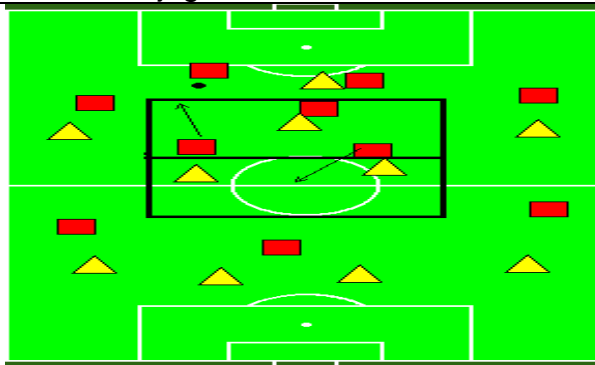
Espaço

Totalidade campo de futebol de 11.

Número / Forma Jogada

11 x 11

Material: Pinos, bolas e coletes



Descrição e organização metodológica: Jogo formal de 11 x 11 em que os médios interiores da equipa vermelha têm que alterar a formatação do triângulo do meio campo, conseguindo com isso serem uma opção viável a receber a bola em segunda fase de construção, quer a movimentarem-se entre linhas defensivas. Se o conseguirem fazer com êxito conta como um ponto.

Critérios de êxito: Mobilidade.

Parte Principal II

Participantes: Todos os jogadores

Objetivo (s) Especifico (s)

Fase de criação com profundidade do lateral e extremo a jogar em espaço interior.

Tempo

30´

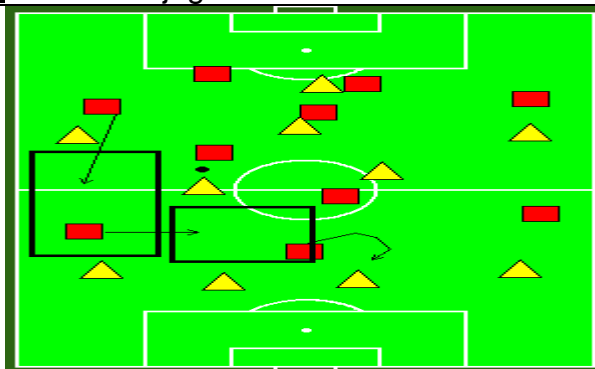
Espaço

Totalidade do campo de futebol 11.

Número / Forma Jogada

11x11

Material: cones, bolas, coletes



Descrição e organização metodológica: Jogo formal de 11 x 11 em que os defesas laterais e extremos da equipa vermelha ganham ponto se ocuparem em posse de bola e de forma simultânea as respectivas zonas marcadas.

Critérios de êxito: Criação de espaço nas costas do pivot defensivo adversário. Profundidade do defesa lateral.

Parte Final

Participantes: Todos os jogadores.

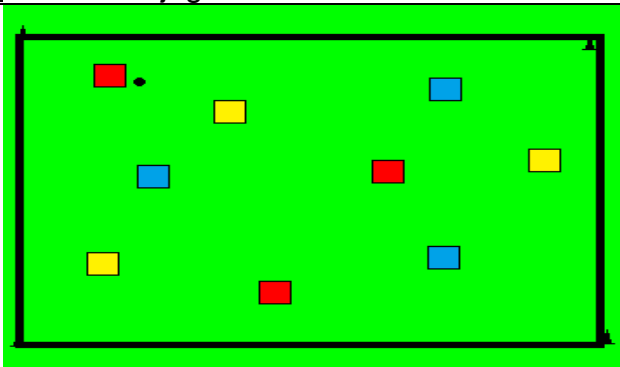
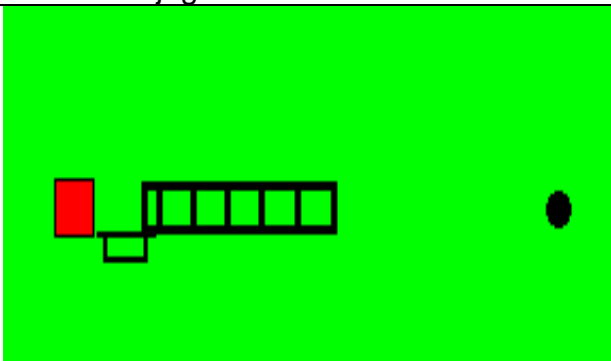
Objetivo (s) Especifico (s)

Alongamento, treino postural e reforço muscular.

- Prancha isométrica ventral – 30´´
- Prancha isométrica lateral – 30´´

Tempo	Espaço	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica lateral – 30'' • Extensão do tronco isométrico – 30'' • Auto postura quadricípites – 2' • Auto postura isquiotibiais – 2' • Auto postura adutores – 2'
+10'	25m x 25m	
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material:		Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realizam os exercícios propostos.		
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.		

Quadro 10 - Relatório de treino - 6ª feira (manhã)

Relatório de Treino – 6ªFeira (Manhã)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação Funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da dominante táctico técnica.		
Tempo		Espaço
15'		Totalidade campo de futebol 11.
Número / Forma Jogada		
9 x 0		
Material: cones e bolas.		
Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5'. De seguida o grupo subdivide-se em dois grupos composto por nove elementos cada um. O exercício de passe desenrola-se com uma determinada sequência de cores. Cada jogador só pode dar um toque na bola, e depois de executar o gesto técnico tem que se aproximar de uma das arestas do quadrado. Este exercício tem uma duração total de 10'.		
Critérios de êxito: Mobilidade, técnica de passe.		
Parte Principal I		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Proprioceptividade, coordenação e velocidade de deslocamento.		
Tempo		Espaço
10'		30m
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material: Pinos, barreiras e escadas.		

Descrição e organização metodológica: Os jogadores são divididos em quatro de cinco elementos. Realizando o e exercício proposto, cada jogador executa o percurso por seis vezes.

Critérios de êxito: Concentração, elevada consciência corporal.

Parte Principal II

Participantes: Todos os jogadores

Objetivo (s) Especifico (s)		
Fases organização ofensiva.		
Tempo	Espaço	
35		
Número / Forma Jogada		
11 x 8		
Material: Balizas, pinos, bolas, coletes.		

Descrição e organização metodológica: Equipa inicia a primeira fase de construção pelos defesas centrais, posteriormente tem que conseguir em fase de criação jogar no ponta lança que se movimenta nas costas dos pivôs defensivos adversários para este jogar em apoio e criar aquilo que é o objetivo principal que são as situações de finalização de acordo com o modelo de jogo adotado.

Critérios de êxito: Ocupação racional dos espaços de jogo. Ações conforme os princípios do modelo de jogo e a abordagem estratégica de acordo com análise elaborado ao próximo adversário.

Parte Final

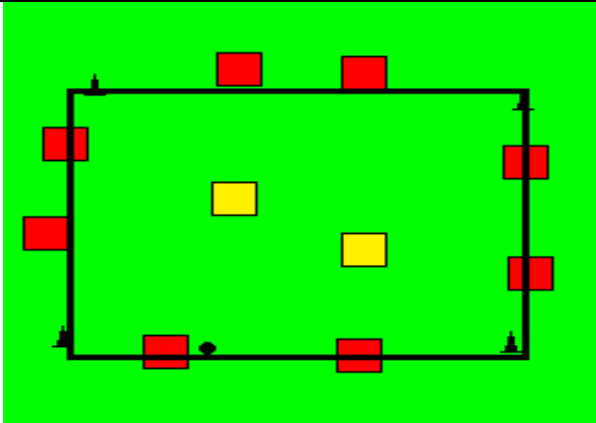
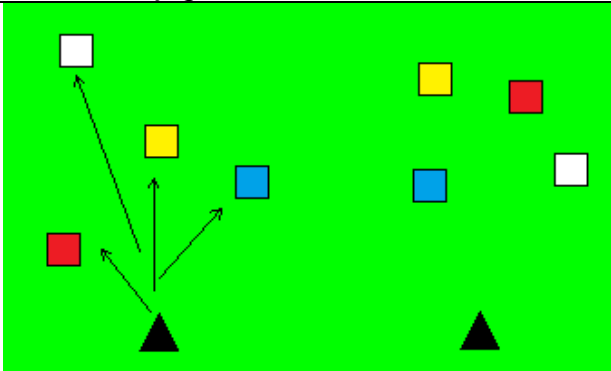
Participantes: Todos os jogadores.

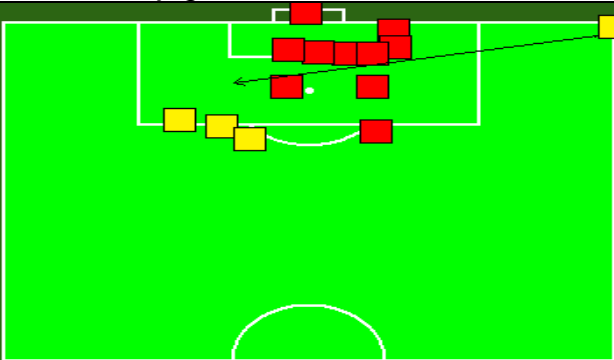
Objetivo (s) Especifico (s)		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Extensão do tronco isométrico – 30'' • Auto postura quadricípites – 2' • Auto postura isquiotibiais – 2' • Auto postura adutores – 2' <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'</p>
Alongamento, treino postural e reforço muscular.		
Tempo	Espaço	
+10'	25m x 25m	
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material:		

Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realizam os exercícios propostos.

Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.

Quadro 11 - Relatório de treino - Sábado (manhã)

Relatório de Treino – Sábado (Manhã)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação Funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da técnica.		
Tempo		Espaço
15´		8m x 8m
Número / Forma Jogada		
8 x 2		
Material: pinos e bolas.		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. De seguida o grupo subdivide-se em dois grupos. Jogo do “meinho” em que os jogadores que estão no interior do quadrado têm que tocar da bola para sair da situação da pressão. Cada jogador do grupo vermelho só pode dar um toque em cada ação. Este exercício tem uma duração total de 10´.</p>		
<p>Critérios de êxito: Mobilidade, técnica de passe.</p>		
Parte Principal I		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Específico (s)		
Velocidade de reação com estímulo neurocognitivo		
Tempo		Espaço
+10´		15 x 10m
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material: Pinos		
<p>Descrição e organização metodológica: Dois grupos de jogadores em que executam o exercício da forma sequencial e alternada. Treinador mostra um pino de cor, e de forma reflexa o jogador reage e desloca-se à cor observada que se encontra posicionada no chão tendo que a tocar com mão.</p>		
<p>Critérios de êxito: Concentração, elevada capacidade de raciocínio</p>		

Parte Principal II		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Esquemas táticos ofensivos e defensivos		
Tempo		Espaço
30´		Grande área
Número / Forma Jogada		
Totalidade dos jogadores		
Material: cones, bolas, coletes		
Descrição e organização metodológica: Jogadores posicionam-se de acordo com o modelo de jogo adotado e com a abordagem estratégica ao próximo adversário.		
Critérios de êxito: Concentração, agressividade no ataque a bola.		
Parte Final		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Especifico (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Auto postura quadríceps – 2´ • Auto postura isquiotibiais – 2´ • Auto postura adutores – 2´ <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2´</p>	
Alongamento, treino postural.		
Tempo		Espaço
+8´		25m x 25m
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material:		
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realizam os exercícios propostos.		
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.		

Quadro 12 - Microciclo - 4ª feira

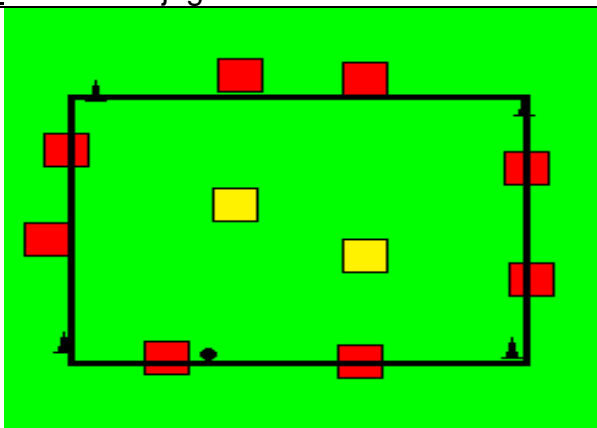
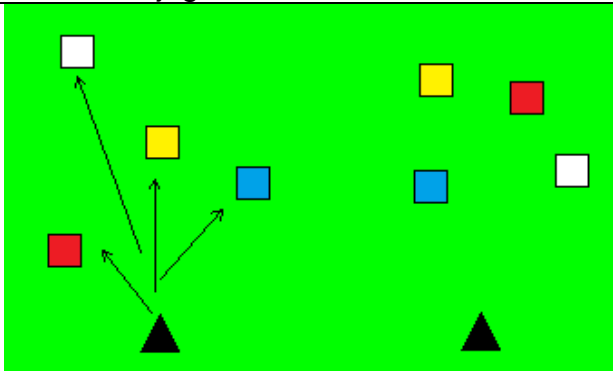
Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Jogo	Recuperação ativa (Grupo 1)	Velocidade Reação	Jogo	Recuperação ativa (Grupo 1)	Velocidade Reação	Velocidade Reação	Jogo
	Força (grupo 2)			Força (grupo 2)			
	Jogos Reduzidos	Jogos Reduzidos / Esquemas Táticos		Jogos Reduzidos	Jogos Reduzidos / Esquemas Táticos	Jogos Reduzidos / Esquemas Táticos	
Comp.	Sub-Principios	Sub-Principios	Comp.	Sub-Principios	Sub-Principios	Sub-Principios	Comp.

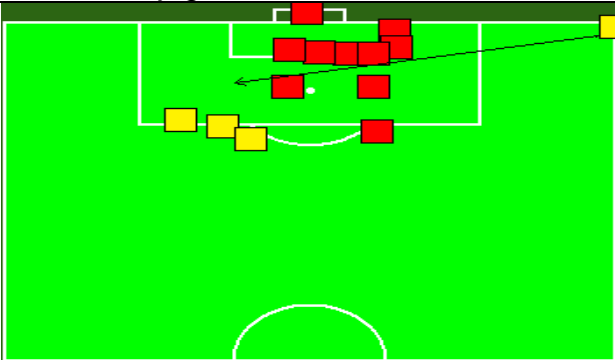
Quadro 13 - Relatório de treino 2ª feira

Relatório de treino – 2ªFeira		
*Exemplo de microciclo padrão com o próximo jogo na 4ªFeira e no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.		
Tempo		Espaço
15´		40m x 5m
Número / Forma Jogada		Grupos de 3 jogadores
Material: cones e bolas.		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. Posteriormente o grupo subdivide-se em grupos de três elementos, em zona com formato de triângulo. Um jogador executa o gesto técnico indicado pelo treinador os outros auxiliam-no no exercício arremessando a bola de forma alternada. O tempo total do exercício ronda os 10´.</p>		
<p>Critérios de êxito: Executar o gesto técnico indicado com o máximo de eficácia.</p>		
Parte Principal I		
Participantes: Grupo 1		
Objetivo (s) Específico (s)		
Aceleração do processo de recuperação e regeneração fisiológica.		
Tempo		Espaço
15´		Perímetro do relvado.
Número / Forma Jogada		+ - 13 jogadores
Material: estacas		
<p>Descrição e organização metodológica: Corrida com alternância de ciclicidade de movimentos.</p>		
<p>Critérios de êxito: Acompanhar e executar todos os movimentos indicados.</p>		

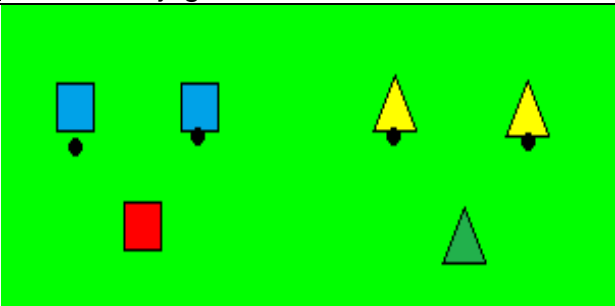
Parte Principal II		
Participantes: Grupo 2		
Objetivo (s) Específico (s)		
Força específica em regime de finalização.		
Tempo		Espaço
40´		Grande área
Número / Forma Jogada		4x4
Material: cones, bolas, coletes		
<p>Descrição e organização metodológica: Duas equipas de seis elementos subdivididas em dois grupos de três elementos mais um guarda-redes cada, confrontam-se entre si. Cada jogo tem a duração de 3´, com 2´ de repouso. Cada equipa tem a obrigatoriedade de fazer quatro jogos, perfazendo um total de oito. Ausência de limites de toques por jogador. Guarda-redes não pode fazer golo na baliza adversária. Sempre que a bola sair fora do espaço de jogo inicia-se por reposição do guarda-redes da equipa adversária. Equipa só pode fazer golo se a bola passar pelo menos por dois jogadores da equipa. A bola nunca pode parar.</p>		
<p>Critérios de êxito: Coberturas ofensivas e defensivas. Predominância por combinações táticas simples. Jogar com ritmo e intensidade.</p>		
Parte Final		
Participantes: Grupo 2		
Objetivo (s) Específico (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30´´ • Prancha isométrica lateral – 30´´ • Prancha isométrica lateral – 30´´ • Extensão do tronco isométrico – 30´´ • Auto postura quadricípites – 2´ • Auto postura isquiotibiais – 2´ • Auto postura adutores – 2´ <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2´</p>	
Alongamento, treino postural e reforço muscular.		
Tempo		Espaço
+10´		25m x 25m
Número / Forma Jogada		+14 jogadores
Material: colchões.		
<p>Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.</p>		
<p>Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.</p>		

Quadro 14 - Relatório de treino 3ª feira (manhã)

Relatório de Treino – 3ªFeira (Manhã)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo na 4ªFeira e no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial / Ativação funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da técnica.		
Tempo		Espaço
15´		8m x 8m
Número / Forma Jogada		
8 x 2		
Material: pinos e bolas.		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. De seguida o grupo subdivide-se em dois grupos. Jogo do “meinho” em que os jogadores que estão no interior do quadrado têm que tocar da bola para sair da situação da pressão. Cada jogador do grupo vermelho só pode dar um toque em cada ação. Este exercício tem uma duração total de 10´.</p>		
<p>Critérios de êxito: Mobilidade, técnica de passe.</p>		
Parte Principal I		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Específico (s)		
Velocidade de reação com estímulo neurocognitivo		
Tempo		Espaço
+10´		15 x 10m
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material: Pinos		
<p>Descrição e organização metodológica: Dois grupos de jogadores em que executam o exercício da forma sequencial e alternada. Treinador mostra um pino de cor, e de forma reflexa o jogador reage e desloca-se à cor observada que se encontra posicionada no chão tendo que a tocar com mão.</p>		
<p>Critérios de êxito: Concentração, elevada capacidade de raciocínio</p>		

Parte Principal II		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Esquemas táticos ofensivos e defensivos		
Tempo		Espaço
30'		Grande área
Número / Forma Jogada		
Totalidade dos jogadores		
Material: cones, bolas, coletes		
<p>Descrição e organização metodológica: Jogadores posicionam-se de acordo com o modelo de jogo adotado e com a abordagem estratégica ao próximo adversário.</p>		
<p>Critérios de êxito: Concentração, agressividade no ataque a bola.</p>		
Parte Final		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Especifico (s)	<ul style="list-style-type: none"> Auto postura quadríceps – 2' Auto postura isquiotibiais – 2' Auto postura adutores – 2' <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'</p>	
Alongamento, treino postural.		
Tempo		Espaço
+8'		25m x 25m
Número / Forma Jogada		
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.		
Material:		
<p>Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realizam os exercícios propostos.</p>		
<p>Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.</p>		

Quadro 15 - Relatório de treino 5ª feira

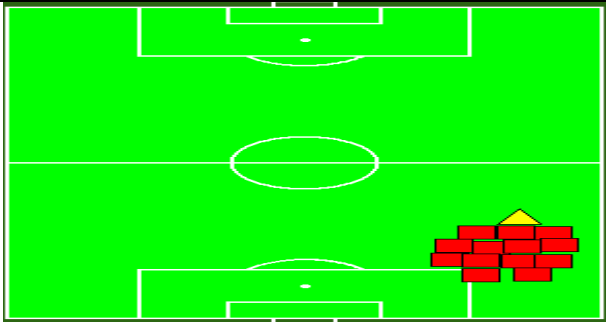
Relatório de treino – 5ªFeira		
*Exemplo de microciclo padrão com o próximo jogo na 4ªFeira e Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Especifico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.		
Tempo		Espaço
15'		40m x 5m
Número / Forma Jogada		
Grupos de 3 jogadores		
Material: cones e bolas.		
<p>Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5'.</p>		

Posteriormente o grupo subdivide-se em grupos de três elementos, em zona com formato de triângulo. Um jogador executa o gesto técnico indicado pelo treinador os outros auxiliam-no no exercício arremessando a bola de forma alternada. O tempo total do exercício ronda os 10´.

Critérios de êxito: Executar o gesto técnico indicado com o máximo de eficácia.

Parte Principal I

Participantes: Grupo 1

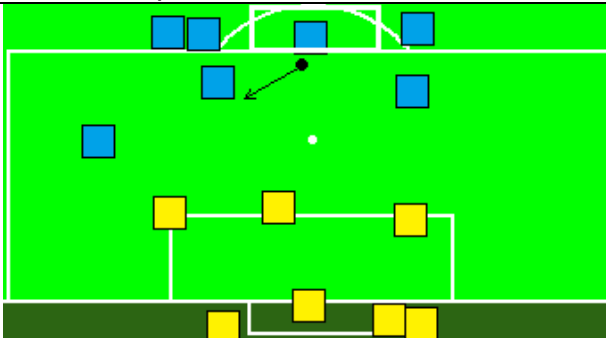
Objetivo (s) Especifico (s)		
Aceleração do processo de recuperação e regeneração fisiológica.		
Tempo	Espaço	
15´	Perímetro do relvado.	
Número / Forma Jogada		
+- 13 jogadores		
Material: estacas		

Descrição e organização metodológica: Corrida com alternância de ciclicidade de movimentos.

Critérios de êxito: Acompanhar e executar todos os movimentos indicados.

Parte Principal II

Participantes: Grupo 2

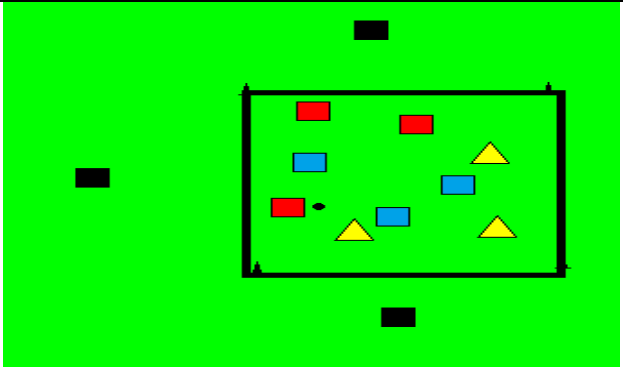
Objetivo (s) Especifico (s)		
Força específica em regime de finalização.		
Tempo	Espaço	
40´	Grande área	
Número / Forma Jogada		
4x4		
Material: cones, bolas, coletes		

Descrição e organização metodológica: Duas equipas de seis elementos subdivididas em dois grupos de três elementos mais um guarda-redes cada, confrontam-se entre si. Cada jogo tem a duração de 3´, com 2´ de repouso. Cada equipa tem a obrigatoriedade de fazer quatro jogos, perfazendo um total de oito. Ausência de limites de toques por jogador. Guarda-redes não pode fazer golo na baliza adversária. Sempre que a bola sair fora do espaço de jogo inicia-se por reposição do guarda-redes da equipa adversária. Equipa só pode fazer golo se a bola passar pelo menos por dois jogadores da equipa. A bola nunca pode parar.

Critérios de êxito: Coberturas ofensivas e defensivas. Predominância por combinações táticas simples. Jogar com ritmo e intensidade.

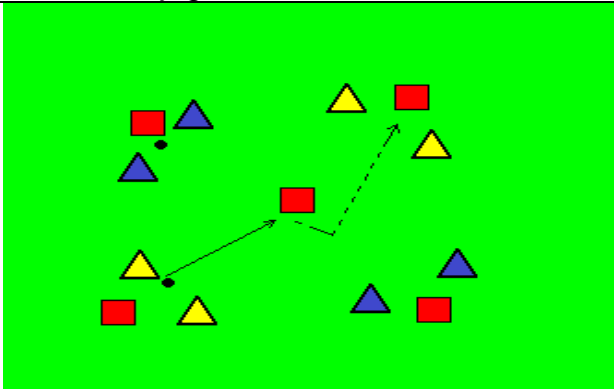
Parte Final	
Participantes: Grupo 2	
Objetivo (s) Específico (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Extensão do tronco isométrico – 30'' • Auto postura quadricípites – 2' • Auto postura isquiotibiais – 2' • Auto postura adutores – 2'
Alongamento, treino postural e reforço muscular.	
Tempo	
+10'	
Espaço	
25m x 25m	
Número / Forma Jogada	Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2'
+14 jogadores	
Material: colchões.	
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.	
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.	

Quadro 16 - Relatório de treino 6ª feira

Relatório de treino – 6ªFeira	
*Exemplo de microciclo padrão com o próximo jogo na 4ªFeira e Domingo	
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões	
Parte inicial : Ativação funcional	
Participantes: Todos os jogadores	
Objetivo (s) Específico (s)	
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da aptidão técnica.	
Tempo	
+15'	
Espaço	
20m x 20m	
Número / Forma Jogada	
3 + 3 x 3	
Material: cones, bolas e coletes	
Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5'. Posteriormente o grupo subdivide-se em quatro equipas de três elementos. O exercício inicia-se com uma equipa fora da área de jogo, e as outras três dentro. Dentro do quadrado indicado duas equipas de diferentes cooperam entre si num jogo de posse de bola. Cada jogador só pode dar um toque por ação, e fazendo um total de seis passes consecutivos deve enviar a bola a um dos jogadores de fora do perímetro para se considerar ponto.	
Critérios de êxito: Concentração, posse de bola com saída de zona de pressão.	

Parte Principal I

Participantes: Todos os jogadores

Objetivo (s) Específico (s)		
Melhoria da capacidade técnica, velocidade de reação e decisão.		
Tempo	Espaço	
+/-10m	Forma circular com 10m diâmetro.	
Número / Forma Jogada		
4 jogadores colaboram com 1 executante.		
Material: cones, bolas		

Descrição e organização metodológica: O jogador no centro do círculo depois de receber o passe de um dos colegas que se encontram posicionados dentro de uma pequena zona balizada, tem que fazer a receção e executar o passe o mais rapidamente possível para a zona da cor oposta anteriormente recebida.

CrITÉrios de êxito: Concentração, velocidade de reação e capacidade técnica.

Parte Principal II

Participantes: Todos os jogadores

Objetivo (s) Específico (s)		
Abordagem estratégica ao jogo. Circulações táticas e esquemas táticos.		
Tempo	Espaço	
+/- 30'	Totalidade do campo de futebol 11.	
Número / Forma Jogada		
Material: cones, bolas, coletes		

Descrição e organização metodológica: A equipa que o treinador tem na ideia que possa a ser titular no próximo jogo, defronta uma equipa que replica alguns dos comportamentos observáveis e analisados do próximo adversário.

CrITÉrios de Êxito: Conseguir executar com a máxima eficácia as missões táticas, ações e posicionamentos pretendidas para o próximo jogo.

Parte Final

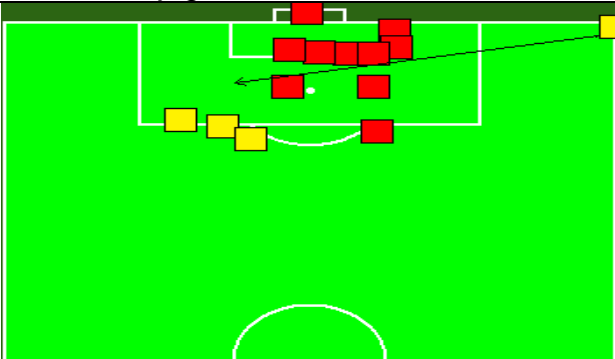
Participantes: Grupo 2

Objetivo (s) Específico (s)		<ul style="list-style-type: none"> • Prancha isométrica ventral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30'' • Prancha isométrica lateral – 30''
Alongamento, treino postural e reforço muscular.		
Tempo	Espaço	

+10´	25m x 25m	<ul style="list-style-type: none"> • Extensão do tronco isométrico – 30´´ • Auto postura quadricípites – 2´ • Auto postura isquiotibiais – 2´ • Auto postura adutores – 2´ <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2´</p>
Número / Forma Jogada		
+14 jogadores		
Material: colchões.		
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realiza os exercícios propostos.		
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.		

Quadro 17 - Relatório de treino Sábado (manhã)

Relatório de Treino – Sábado (Manhã)		
*Exemplo de Microciclo Padrão com o próximo Jogo no Domingo		
Material total: cones, pinos, estacas, coletes, bolas, balizas, colchões		
Parte inicial : Ativação funcional		
Participantes: Todos os jogadores		
Objetivo (s) Específico (s)		
Ativação geral do organismo. Adaptação ao esforço, melhoria da técnica.		
Tempo		Espaço
15´		8m x 8m
Número / Forma Jogada		8 x 2
Material: pinos e bolas.		
Descrição e organização metodológica: O treino inicia-se com uma sessão de alongamentos estáticos e dinâmicos que tem uma duração de 5´. De seguida o grupo subdivide-se em dois grupos. Jogo do “meinho” em que os jogadores que estão no interior do quadrado têm que tocar da bola para sair da situação da pressão. Cada jogador do grupo vermelho só pode dar um toque em cada ação. Este exercício tem uma duração total de 10´.		
Critérios de êxito: Mobilidade, técnica de passe.		
Parte Principal I		
Participantes: Todos os jogadores.		
Objetivo (s) Específico (s)		
Velocidade de reação com estímulo neurocognitivo		
Tempo		Espaço
+10´		15 x 10m
Número / Forma Jogada		Todos os jogadores exceto os guarda-redes.
Material: Pinos		

Descrição e organização metodológica: Dois grupos de jogadores em que executam o exercício da forma sequencial e alternada. Treinador mostra um pino de cor, e de forma reflexa o jogador reage e desloca-se à cor observada que se encontra posicionada no chão tendo que a tocar com mão.	
Critérios de êxito: Concentração, elevada capacidade de raciocínio	
Parte Principal II	
Participantes: Todos os jogadores	
Objetivo (s) Específico (s)	
Esquemas táticos ofensivos e defensivos	
Tempo	
30´	
Espaço	
Grande área	
Número / Forma Jogada	
Totalidade dos jogadores	
Material: cones, bolas, coletes	
Descrição e organização metodológica: Jogadores posicionam-se de acordo com o modelo de jogo adotado e com a abordagem estratégica ao próximo adversário.	
Critérios de êxito: Concentração, agressividade no ataque a bola.	
Parte Final	
Participantes: Todos os jogadores.	
Objetivo (s) Específico (s)	<ul style="list-style-type: none"> • Auto postura quadricípites – 2´ • Auto postura isquiotibiais – 2´ • Auto postura adutores – 2´ <p>Trabalho ao critério de cada jogador de forma livre – 2´</p>
Alongamento, treino postural.	
Tempo	
+8´	
Espaço	
25m x 25m	
Número / Forma Jogada	
Todos os jogadores exceto os guarda-redes.	
Material:	
Descrição e Organização Metodológica: Grupo de jogadores distribui-se ao longo da área indicada e realizam os exercícios propostos.	
Critérios de êxito: Controlo postural e respiratório, estabilidade do core.	

O que o estagiário pretende demonstrar e descrever é um exemplo do que ao longo de cerca de trinta e oito semanas foi produzido e realizado.

Como é possível constatar, existe uma clara opção por a utilização de jogos reduzidos praticamente em todas as sessões de treino. Tentamos sempre conjugar as capacidades condicionais, requisição energética e princípios de jogo na escolha dos exercícios, tendo em conta também com isso o seu volume e densidade. Para além disto existiu uma profunda preocupação para a prática constante de exercícios que visam o equilíbrio postural, osteoarticular e muscular, tendo como objetivo a prevenção de lesões e melhoria de performance desportiva.

2.3.5 - Planeamento, organização e operacionalização do processo de treino

Treinar significa preparar, exercitar, adquirir e consolidar padrões, sempre com o objetivo de melhorar o rendimento desportivo dos jogadores e das equipas.

Seguidamente podemos visualizar como se desenrolava todo o processo de preparação para a competição. Será demonstrado todo o procedimento relativamente a um microciclo padrão com jogo ao domingo. De realçar a comunicação frequente entre a equipa técnica e jogadores, com o objetivo de escutar *feedbacks* em relação a todo o processo de trabalho, suas prestações competitivas, e instrução relativo ao modelo de jogo do adversário seguinte.

O foco do trabalho do estagiário centra-se sobretudo no período introdutório e no período final. Deste modo pode-se constatar a importância dada a situações de jogos reduzidos como conteúdo permanente da ativação funcional e a aplicabilidade do treino funcional e *stretching* global ativo no período final da sessão de treino. Estes métodos tiveram como objetivo o reforço muscular, a prevenção de lesões e potenciais ganhos de flexibilidade. Paralelamente o estagiário em conformidade com a equipa técnica reservou um espaço de tempo na parte final da unidade de treino reservado a um hipotético trabalho complementar que o jogador gostasse ou estivesse habituado a realizar. Este tinha como objetivo gerar uma sensação de conforto e satisfação ao próprio atleta. Adicionalmente observa-se também na segunda-feira e na sexta-feira a presença da crioterapia como componente integrante do processo de treino.

Esta terapêutica foi aplicada em conformidade pelo departamento médico do clube e a sua duração total rondou os dez minutos de aplicação.

Relativamente às reuniões técnicas a equipa técnica estava convocada para nos dias de treino comparecer uma hora antes do início da unidade treino com o objetivo de debater pequenas questões relativamente à sua operacionalização. Sendo que após terminar a sessão de treino havia novamente espaço para debater os *feedbacks* e apontamentos que a equipa técnica achasse relevante no que diz respeito a concretização de critérios de êxito.

Para além das reuniões que tomaram lugar antes e depois das sessões de treino, a equipa técnica reuniu-se duas vezes antes do início da temporada para estabelecer vários aspetos entre os quais: distribuição de funções e respectivas tarefas inerentes, planeamento do período pré-competitivo, *definição* e adoção do Modelo de Jogo, Microciclo tipo, levantamento do contexto e realidade do clube, elaboração de um quadro de necessidades. A reunião de preparação para a competição propriamente dita acontecia ao sábado de manhã e esta era preparada em conformidade com o processo de observação e análise dos adversários que será explicado mais a frente.

Relativamente às reuniões técnicas, a equipa técnica estava convocada para nos dias de treino comparecer uma hora antes do início da unidade treino com o objetivo de debater pequenas questões relativamente a sua operacionalização. Sendo que após terminar a sessão de treino havia novamente espaço para debater os *feedbacks* e apontamentos que a equipa técnica achasse relevante no que diz respeito a concretização de critérios de êxito.

De seguida apresentamos o cronograma geral de trabalho de um micro ciclo padrão com o próximo jogo no domingo distribuído pelas suas unidades de treino.

Sessão de Treino Padrão 2ªFeira (Manha)								
08H45	Chegada ao recinto de treino							
09H00	Reunião Técnica							
10H00	Início da Sessão de Treino							
	Parte introdutória	Parte inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Parte final		
Abordagem ao último jogo. Explicação do treino	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Jogos reduzidos (grupo 2)	Treino Recuperação (grupo 1) Tático-técnica (grupo 2)		Treino Funcional (11+) Pilates		SGA	Trabalho Critério Jogador	
12H00	Crioterapia							
12H10	Fim da Sessão de Treino							

Cronograma - treino padrão 2ª feira

Sessão de Treino Padrão 4ªFeira (Manha)							
08H45	Chegada ao recinto de treino						
09H00	Reunião Técnica						
10H00	Início da Sessão de Treino						
	Parte introdutória	Parte inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Parte final	
Explicação do treino	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Jogos Reduzidos	Tático-técnica		Treino Funcional (11+)		Trabalho Critério Jogador	
12H00	Fim da sessão de treino						

Cronograma - treino padrão 4ª feira (manhã)

Sessão de Treino Padrão 4ªFeira (Tarde)							
14H00	Chegada ao recinto de treino						
14H15	Reunião Técnica						
14H45	Início da Sessão de Treino						
	Parte introdutória	Parte Inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Parte final	
Apresentação da análise de equipa relativo ao último jogo. Explicação do treino	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Jogos reduzidos	Tático-técnica		Treino Funcional (11+) Pilates		SGA	Trabalho Critério Jogador
16H45	Fim da sessão de treino						

Cronograma - treino padrão 4ª feira (tarde)

Sessão de Treino Padrão 5ªFeira (Tarde)								
14H00	Chegada ao recinto de treino							
14H15	Reunião Técnica							
Início da Sessão de Treino								
14H45	Parte introdutória	Parte inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Parte final		
	Abordagem estratégica à competição. Explicação do treino	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Jogos grandes		Tático- Estratégica		Treino Funcional (11+) Pilates	SGA	Trabalho Critério Jogador
16H45	Fim da Sessão de Treino							

Cronograma - treino padrão 5ª feira

Sessão de Treino Padrão 6ªFeira (Manha)								
08H45	Chegada ao recinto de treino							
09H00	Reunião Técnica							
Início da Sessão de Treino								
10H00	Parte introdutória	Parte inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Período final		
	Abordagem estratégica à competição. Explicação do treino	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Exercícios coordenativos e velocidade de deslocamento Jogos Grandes		Tático- Estratégica e situações de Finalização		Treino Funcional (11+) Pilates	SGA	Trabalho Critério Jogador
12H00	Crioterapia							
12H10	Fim da Sessão de Treino							

Cronograma - treino padrão 6ª feira

Sessão de Treino Padrão Sábado (Manha)							
08H45	Chegada ao recinto de treino						
09H00	Reunião Técnica						
10H00	Início da Sessão de Treino						
	Parte introdutória	Parte inicial	Hidratação	Parte principal	Hidratação	Parte final	
Reunião de preparação para a competição. Apresentação da observação e análise do adversário	Alongamentos (estáticos e dinâmicos) Jogos Reduzidos Exercícios coordenativos e velocidade de reação	Tático-Estratégica e marcação de esquemas táticos		SGA		Trabalho Critério Jogador	
12H00	Fim da sessão de treino						

Cronograma - Treino padrão sábado

2.3.6 – Avaliação e controlo do treino e da competição

Durante toda a época desportiva a equipa técnica tentou potenciar ao máximo os escassos recursos que tinha ao seu dispor com o intuito de avaliar e controlar todo o processo de treino e competição tentando com isso criar situações para cada vez mais o trabalho desenvolvido fosse mais rigoroso e de maior qualidade. Assim utilizou-se a câmara de filmar para captar e registar todas as unidades de treino e jogos. Deste modo a equipa técnica poderia de forma qualitativa e segundo critérios de êxito anteriormente definidos avaliar o desempenho tático e físico dos jogadores. Adicionalmente utilizou-se um cardiofrequencímetro para registar e controlar a frequência cardíaca de jogadores que a equipa técnica definia antecipadamente como alvo de análise. A fórmula utilizada para medição da FC foi de $220 \text{ BPM} - (\text{Idade do atleta})$, embora o estagiário tenha noção de não ser a mais rigorosa e fiável, é a da aplicabilidade mais facilitada. Paralelamente, e com o objetivo de compreender os níveis de fadiga e dor muscular retardada, a equipa técnica utilizou uma

tabela que tem por base, a escala subjetiva de esforço de Borg (anexo VII). Normalmente este método era utilizado antes do início da sessão de treino através de uma pequena conversa com os jogadores de forma individualizada.

2.3.7 - Estágios pré-competitivos

A equipa da União Desportiva Oliveirense realizou quatro estágios ao longo da época competitiva. Deslocou-se a Madeira duas vezes para defrontar a União Futebol Clube, uma vez aos Açores, para jogar contra o Clube Desportivo Santa Clara e ao Algarve para enfrentar o Portimonense Sporting Clube. Em todos os outros jogos a equipa encontrava-se no próprio dia da competição, tomava o pequeno-almoço e / ou almoço em conjunto partindo depois de autocarro para o respectivo recinto de jogo.

2.3.8 – Processo de observação e análise

Considerando o *scouting* como uma área de intervenção do Futebol, é necessário definir como este se deve articular com o processo de treino, como pode interferir com a regulação do rendimento desportivo, quais os pontos de aplicação e convergência, e que necessidade terá um em relação ao outro.

Considerando não apenas a modalidade de Futebol, a análise de jogo conota-se como um instrumento importante a explorar e a trazer cada vez mais para junto dos clubes.

Vários autores remetem-nos para a ideia de que associada á análise de jogo está a noção de preocupação. De facto, torna-se evidente a importância dada a atenção relativa á preparação e controlo do processo de treino, preparação para a competição, e análise individual dos jogadores. Assim depreende-se que só com performances competitivas elevadas e seguras estão reunidas condições para se alcançarem vitórias de forma regular.

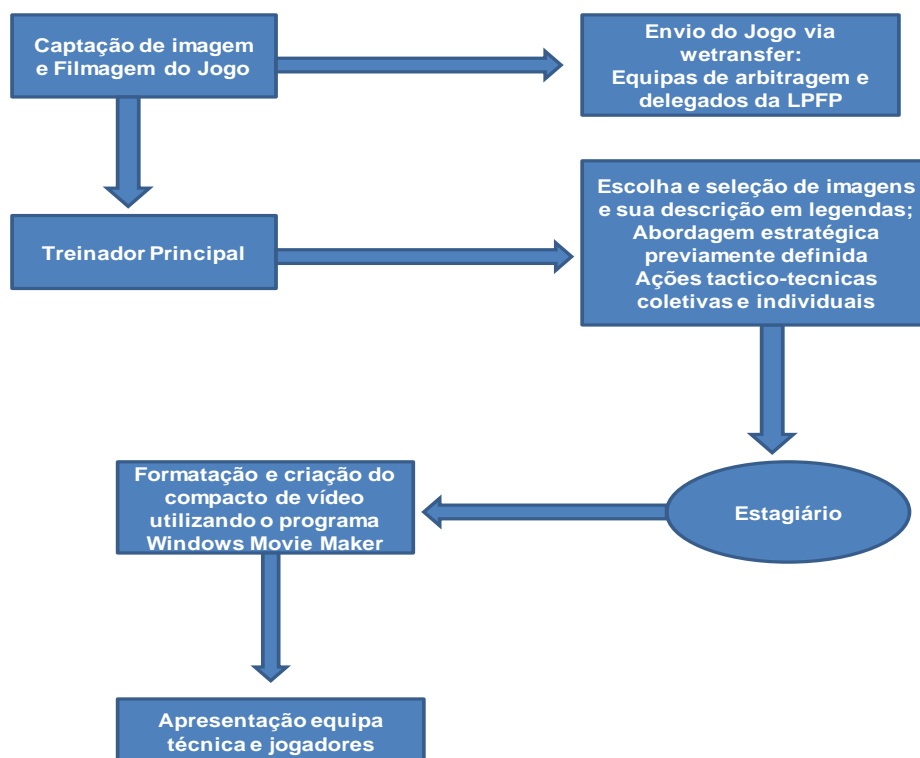
2.3.8.1 - Análise do desempenho tático da equipa

Segundo Garganta (2005), o modelo de jogo é o orientador de todo o processo de treino. Concordamos que a forma de jogar que um treinador pretende para a sua equipa se deverá basear no seu modelo de jogo que o processo de treino

deve nortear a sua ação a princípios inerentes a este. Por isso, a orientação do processo de treino deverá ser baseada e regulada através da informação que é recolhida no jogo Garganta (2005).

Como já referi anteriormente, todos os treinos e jogos eram filmados e registados, para posteriormente fazer uma análise cuidada dos mesmos. Através da filmagem nas sessões de treino a equipa técnica podia observar, constatar e corrigir determinados comportamentos e situações que fossem alvo de reparo, quer de um ponto de vista de rendimento táctico quer de um ponto de vista fisiológico. Verificar se os jogadores cumpriram ou não determinadas diretrizes que foram definidos como fatores de êxito. Assim o estagiário viu-se na necessidade de pesquisar instrumentos e suas funcionalidades com o intuito de promover maior rigor na execução da sua tarefa bem como procurar alcançar maior eficácia e eficiência na sua preparação e operacionalização.

Paralelamente à captação, tratamento, análise e apresentação do vídeo e imagem, o estagiário tinha também como tarefa ceder o vídeo do jogo à equipa de arbitragem em questão bem como aos delegados da Liga Portuguesa de Futebol Profissional.



Esquema 2 - processo de captação e análise do rendimento táctico da equipa

No esquema acima representado pode-se observar de forma sintética o processo de captação e análise do rendimento tático da equipa. Nesse sentido todo este procedimento se iniciava no dia da competição com a filmagem do jogo. Terminado o encontro, o estagiário tinha como tarefa passar imediatamente o jogo ao líder da equipa técnica para este, posteriormente elaborar a sua análise. Adicionalmente e em tempo oportuno tinha como responsabilidade enviar a respectiva filmagem para a equipa de arbitragem e delegados da LPFP, via da página web www.wetransfer.com. No dia a seguir á competição normalmente a segunda-feira, o treinador principal, depois de ter feito a sua análise e conseqüente escolha e seleção de imagens tendo como base, a abordagem estratégica adotada e as ações tático-técnicas coletivas e individuais, enviava ao estagiário via e-mail uma série de sequências temporais do vídeo com descrição de texto. A partir daí e utilizando o software *Windows Movie Maker* conseguíamos criar um vídeo com cerca de quinze minutos em que os atletas pudessem ver determinados *frames* do vídeo juntamente com legendagem, este método tinha como objetivo facilitar a percepção dos jogadores através não só de imagens e sequências de vídeo mas também com a respectiva instrução.

Este trabalho era apresentado á restante equipa técnica e aos jogadores, normalmente á quarta-feira á tarde e antes do início da sessão de treino.

2.3.8.2 - Observação e análise do adversário

Conhecer o adversário na sua essência é fundamental e qualquer treinador o que fazer, uma vez que dessa forma pode melhor controlar os possíveis elementos surpresa, que por vezes definem a vitória ou a derrota na competição. Nesse sentido Garganta (2005), refere a análise das equipas adversárias tem dois objetivos centrais, explorar os pontos fracos do adversário e tentar contrair e anular os pontos fortes.

Já Duarte (2013) afirma que embora existam vários tipos de metodologia de observação e análise será sempre a equipa técnica a definir quais os critérios a observar. Posto isto, avançamos então para aquilo que foi o nosso processo de observação e análise das equipas adversárias.

Definimos pois, que o nosso processo incluiria três grandes etapas: o Planeamento e Preparação, a Observação e Análise, a Interpretação e Apresentação dos Dados.

De realçar que ao longo desta época desportiva o estagiário foi mudando alguns dos seus procedimentos e protocolos relativos a esta temática fruto do feedback que tinha dos jogadores e da equipa técnica, mas também ao longo da sua experiência vivenciada com o decorrer da temporada.

De um ponto de vista cronológico podemos definir duas fases ao longo do tempo na forma da elaboração do relatório e apresentação da equipa adversária. O estagiário considera uma evolução no seu “modus operandi”, tendo como fim dotar este processo mais perceptível, qualitativo e eficiente.

Definimos então numa primeira fase os jogos analisados em que as equipas ainda estavam num ciclo de pré-competição, adicionando a estes os primeiros jogos da 1ª fase de grupos da Taça da Liga. Devido ao facto de nesta altura não haver registos de filmagens por parte de nenhum canal de televisão ou empresa associada, o estagiário em consonância com a equipa técnica viu-se na necessidade de fazer observações diretas, ou seja, deslocar-se ao próprio recinto onde se desenrolava o jogo para poder assistir “in loco”. Devido ao facto da observação ter que ser necessariamente descritiva e com base no “olhometro” do observador, o estagiário viu-se na necessidade de criar e utilizar um caderno de folhas A4, em que cada uma tinha cinco campogramas (Ver anexo IX).

Na segunda fase referenciada que se desenrola entre o período do início do campeonato e até ao fim da primeira volta, houve uma clara alteração relativa ao método e procedimento de trabalho uma vez que comecei a ter a possibilidade de fazer a análise da partir de jogos que nos eram cedidos ou que teriam sido alvo de transmissão televisiva e posteriormente gravados.

Para uma explicação mais facilitada de todo o processo de observação e análise vamos-nos focar então naquilo que denominamos de segunda fase.

2.3.8.3- Planeamento e preparação

Antes de iniciarmos a observação propriamente dita, havia uma serie de pressupostos que tínhamos de acautelar. Tínhamos de saber o que queríamos observar, com que meios, os respectivos jogos e quantos tínhamos de escolher para proceder a elaboração da observação.

2.3.8.4 - Observação e análise

Depois de definida a situação da escolha dos jogos, avançamos para a observação e análise propriamente dita. Normalmente o clube preferia que se fizesse observações indiretas uma vez que o custo era significativamente mais reduzido uma vez que tínhamos a possibilidade de nos cederem as filmagens dos jogos. Assim e depois de selecionado os jogos com base em equipas que defrontaram o nosso adversário com um modelo de jogo o mais semelhante possível ao nosso, e mantendo sempre em atenção a situação de ser visitado ou visitante, avançamos para a recolha de informações.

Procurávamos através do endereço eletrónico da Liga Portuguesa de Futebol Profissional informações relativas a castigos e impedimentos. Paralelamente servíamo-nos dos jornais desportivos como: “A Bola”, “o Record”, “o Jogo”, bem como da base de dados do www.zerozero.pt para complementar essa informação relativa a hipotéticas trocas de jogadores e a eventuais lesões que possam ter acontecido. Depois disso debruçávamo-nos sobre a elaboração do compacto e relatório de apresentação aos jogadores e equipa técnica. Adotámos por isso como ferramentas de trabalho um conjunto de softwares que do nosso ponto de vista contribuíram significativamente para a qualidade do trabalho. “Augart Video Converter”¹, para conversão em formatos de vídeo e áudio, “Freemake Video Downloader”² para baixar vídeos da internet que nos poderiam interessar, “Soccer PlayBook”³ para montagem de exercícios e situações de jogo através de animação fixa ou dinâmica, LongoMatch⁴ para análise qualitativa dos jogos e agrupamento dos períodos de vídeo

¹ Software de conversão de formatos de vídeo.

² Software para downloads na web.

³ Software de animação de exercícios de futebol.

⁴ Software análise de jogo.

selecionados, o Kinovea⁵ para eventuais animações dinâmicas e o “Paint para animações estáticas”. De realçar que todos estes softwares são grátis e de relativa facilidade de aquisição pela internet.

2.3.8.5 - Interpretação e apresentação dos dados

Depois de ultrapassada a fase anteriormente explicitada, a fase da interpretação e apresentação dos dados, coincide com a elaboração de um relatório em formato de “Power Point” e posteriormente papel A4.

Esse relatório impresso era afixado no balneário dos jogadores para estes quando quisessem ter o acesso a informação relativa a equipa adversária. Este documento era colocado no balneário normalmente a quinta-feira. Até ao dia da reunião de preparação para a competição, altura em que se mostrava um compacto em vídeo da equipa adversária o treinador de forma periódica falava com os jogadores por sectores de jogo de modo a que fosse transmitido alguma instrução acerca equipa adversária e da abordagem estratégica que iríamos tentar operacionalizar. Sempre que algum jogador achasse pertinente informação específica sobre o seu adversário direto o estagiário elaborava um pequeno compacto com ações coletivas por sector e corredor, e algumas ações individuais.

Seguidamente, apresento um esquema relativo ao processo de observação e análise das equipas adversárias.

⁵ Software de análise de técnica individual.

Tabela 12 - processo de observação e análise das equipas adversárias

Planeamento e preparação	Observação e análise	Interpretação e apresentação dos dados
Observação indireta Observação direta (mediante disponibilidade)	Utilização do “Augart Vídeo Converter para alterar formato dos vídeos	Sistema de Jogo Métodos de Jogo Momentos e Fases do Jogo Caracterização dos jogadores Equipa provável
Dois jogos	Utilização do LongoMatch com categorização por momentos e fases do jogo. (Ver ANEXO V)	Pontos fortes e pontos fracos
Equipas com modelo de jogo semelhante ao nosso	Procura por padrões de jogo e jogadores chave.	Elaboração do relatório
Condição de visitado ou visitante	Utilização do Soccer PlayBook, Kinovea e Paint para animações	Elaboração do compacto de vídeo para apresentação
Informação a partir de jornais desportivos, páginas web e blogs		

2.4 – Fundamentação científica

Neste ponto pretendemos demonstrar que toda a metodologia de trabalho aplicado e executado por o estagiário e consequente equipa técnica assenta em fundamentos científicos. Assim, e partindo desta premissa iremos abordar todos os aspetos relevantes relacionados com a aplicabilidade de conteúdos como componentes integrantes do treino desportivo.

2.4.1 - Alongamentos

Antes de abordarmos a temática sobre os alongamentos há que primeira entender a definição e objetivo da ativação. Assim o aquecimento portanto é entendido como um elemento potenciador de duas grandes funções: melhorar a dinâmica muscular e baixar a propensão de lesões. Paralelamente abordamos os três tipos de técnicas de alongamento: o estático, o dinâmico, e a facilitação propriocetiva neuromuscular funcional. Assim e no início da sessão de treino o estagiário promovia sempre uma sessão de cinco minutos de alongamentos estáticos e de seguida dois minutos de alongamentos dinâmicos. O alongamento estático é uma técnica que consiste em alongar passivamente um segmento á máxima amplitude possível, utilizando força manual com mecânica e mantendo-se por um período específico de tempo. Esse tipo de exercício seria responsável pela redução da resistência muscular, devido ao aumento da visco elasticidade da unidade motora, resultando no aumento do comprimento muscular. Segundo diferentes autores, esses fatores poderiam prevenir lesões, desde que o alongamento seja realizado de forma crónica antes e depois de programas de exercício, Almeida et.al (2009).

Embora haja inúmeros artigos científicos sobre a temática a aplicabilidade do alongamento estática, a comunidade académica não consegue chegar a um consenso relativamente a sua utilização e eficiência.

Já o alongamento dinâmico que é designado como um exercício dinâmico e rítmico que visa a cópia de determinados exercícios e movimentos de um determinado desporto promove a memória motora, aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e o fluxo sanguíneo, a elasticidade dos tecidos musculares, ativa o sistema neuromuscular, aumenta o estado de alerta mental estimula e prepara para movimentos específicos da modalidade. Aguilar et al. (2012) salienta no seu estudo que uma ativação baseada em alongamentos dinâmicos pode melhorar significativamente índices de força no quadríceps e flexibilidade dos isquiotibiais. Já Amiri-Khorasani (2011) sugere que a flexibilidade dinâmica pode ajudar na prevenção de lesões no futebol.

2.4.2 - Jogos Reduzidos

Foi possível constatar no microciclo padrão a importância dada pelo estagiário pelos “jogos reduzidos”. Deste modo, Maças et al. (2012), sublinham que a forma jogada de 3 vs 3 e 4 vs 4 pode contribuir para uma melhor performance aerobia. Nesta linha de pensamento, Dellal et al. (2012) refere que os treinadores podem favorecer a utilização de treino intervalado ,ou o treino de jogos reduzidos, porque estes favorecem e melhoram a capacidade aerobia bem como a capacidade de repetir ações de alta intensidade. Este autor (2011) descreve que as formas jogadas de 2 vs 2 e 3 vs 3 induzem maiores exigências fisiológicas do que 4 vs 4, embora refere que estas conclusões possam ser alteradas devido as qualidades técnicas, táticas e experiência dos jogadores. Já relativamente à comparação entre as exigências técnicas e físicas entre jogos reduzidos e jogos grandes é claro a afirmar que as situações de 4 vs 4 jogando a um ou dois toques comparativamente com 11 vs 11, revelem padrões de intensidade maiores bem como um aumento da dificuldade nas ações técnicas. Já Fradua et al.(2013) com o seu estudo baseado em quatro jogos da Primeira Liga Espanhola refere que é possível projectar os jogos reduzidos como uma representação válida das exigências relacionadas com o desempenho tático os jogadores. No mesmo sentido Araújo et al (2013), ressalva como os jogos reduzidos e condicionados podem aumentar a aquisição de habilidades e processos de tomada de decisão durante o treino. Owen et al.(2011) destaca o número de ações técnicas com a utilização dos jogos reduzidos. Ainda segundo este autor os jogos reduzidos podem ser uma proposta atraente para os treinadores, preparadores físicos e também jogadores, uma vez que conseguem num período relativamente curto de tempo desenvolver em conjunto características fisiológicas mas também elementos técnicos e táticos do jogo. Zois et al. (2011) aborda a questão da melhor forma de activação ou aquecimento para treino e jogo e refere que a utilização de jogos reduzidos combinado com leg-press pode ser mais benéfico no que diz respeito a performance desportiva do que os protocolos tradicionais dos aquecimentos funcionais.

2.4.3 - Crioterapia

Sempre que é efetuado um exercício ou uma atividade intensiva inabitual, de forma excêntrica, o organismo reage nas seguintes vinte e quatro horas com sintomas desde aumento da sensibilidade até a dor uma dor severa e limitativa e, conforme a sua severidade, desaparece por completo após dez dias. Estes sintomas caracterização por Dor Muscular Retardada, e embora o seu mecanismo não seja exatamente conhecido, existem porém várias hipóteses para caracterização e descrição do seu processo. Neste sentido e com o objetivo de acelerar o processo de degradação muscular e igualmente o processo inflamatório inerente, a equipa técnica em conjunto com o departamento médico resolveram aplicar o método de crioterapia (banhos gelados) como parte integrante do processo de treino. Nedelec (2013) refere que atualmente nas equipas profissionais de futebol são utilizadas várias estratégias que visam acelerar o processo de recuperação muscular. Estas estratégias têm como objetivo combater a fadiga pós-jogo e reduzir também o risco de hipotéticas lesões. Neste sentido Garcia-Manso et al. (2011) no seu estudo sobre o efeito da imersão em água fria sobre as propriedades musculares esqueléticas em jogadores de futebol indica que repetidas imersões em água fria provocam alterações consideráveis no comportamento muscular. Estas alterações afetam significativamente a estado dos músculos e a sua capacidade de resposta, particularmente em relação á rigidez muscular e velocidade de contração muscular. Embora haja muita informação e discordância em relação a aplicabilidade deste tema, ficou definido por nós que o tempo de imersão em água gelada poderia variar entre os 8-10 minutos (obrigatoriamente para todos os jogadores, exceptuando por licença do departamento médico). Em ANEXO pode-se ver fotografias e imagens das sessões.

2.4.4 - Pilates

Kloubec (2010) afirma no seu estudo que a prática de Pilates durante uma hora, duas vezes por semana, utilizando exercício de baixa intensidade pode melhorar a resistência muscular e flexibilidade. Rogers & Gibson (2009) na sua

investigação concluíram que a prática de Pilates Matwork durante oito semanas, potenciou diferenças significativas no que diz respeito a composição corporal dos indivíduos em estudo bem como alterações relevantes na resistência muscular e flexibilidade.

Segundo também o estudo apresentado American Society for Orthopaedic Sports Medicine (2007), que exercícios baseados no Pilates reduziram em 28% a taxa de lesão na virilha, entre os jogadores de futebol.

Oltramari et al. (2007) no seu estudo revela que este método terapêutico foi eficaz no acréscimo de flexibilidade a atletas sub-20 praticantes de futsal.

2.4.5- *Stretching* Global Ativo

Para Nogueira & Oliveira (2008) Este estudo teve como objetivo verificar a influência do treino de *stretching* global ativo na flexibilidade da cadeia posterior, na flexibilidade analítica dos ísquio tibiais e na impulsão do salto vertical. Aplicou-se a uma amostra de 28 atletas de ambos os sexos que competem no campeonato nacional de voleibol na divisão A1 masculino e feminino. Estes foram divididos em dois grupos de sete elementos (divididos por género) sendo aleatoriamente escolhido o grupo de controlo e o grupo experimental. Após 8 semanas verificou-se que se obteve aumentos significativos de flexibilidade e força após aplicação do protocolo de *Stretching* Global Ativo.

2.4.6- Eleven Plus⁶

Programa de prevenção de lesões desenvolvido pelo departamento de medicina desportiva da FIFA. Este foi um projeto de estudo científico que teve a participação de quase dois mil jogadores e que concluiu que aplicado pelo menos duas vezes por semana diminuiu entre 30% a 50% o número de atletas lesionadas comparativamente com os grupos de controlo.

⁶ The 11+, programa prevenção de lesões reconhecida pela FIFA, www.fifa.com

Paralelamente Brito et al. (2010) verificaram que “The 11+” promove aumentos na força dos membros inferiores, nomeadamente na força excêntrica dos músculos flexores do joelho, o que sugere que o programa de intervenção “The 11+ é adequado e eficaz para o condicionamento do treino de futebol.

2.5– Outras atividades desenvolvidas

Paralelamente às funções e tarefas desenvolvidas no âmbito do estágio, o estagiário elaborou e também desenvolveu outro tipo de atividades. Assim e sempre que o líder da equipa técnica pedia, ou então por próprio pedido do grupo de jogadores o estagiário elaborava vídeos de carácter motivador. Estes vídeos, pretendiam fundamentalmente, através de uma seleção de imagens de êxitos dos próprios momentos competitivos anteriormente disputados, criar um ambiente que promovesse uma dinâmica de grupo positiva.

Adicionalmente e por próprio pedido dos jogadores, o estagiário elaborou um compacto de vídeo com alguns dos melhores momentos dos atletas de dois jogadores. O primeiro, de nacionalidade Senegalesa, tinha como objetivo potenciar uma hipotética chamada a seleção nacional do seu país. Para o segundo, o objetivo, já é um pouco diferente, uma vez, que o seu propósito era criar um vídeo promocional de apresentação para entregar a potenciais novos clubes e agentes de representação de jogadores.

Igualmente e a pedido dos próprios jogadores, o estagiário concebeu programas de musculação para praticarem fora do período normal de treinos e jogos. Este conjunto de planos, englobaram no seu todo, exercícios de treino funcional, calisténicos e holísticos, tendo como intuito o reforço muscular propriamente dito e não situações do treino da força ou da potência. O estagiário colaborou ao longo desta época desportiva com o departamento de formação de futebol do clube. Esta parceria, desenvolvia-se num domínio de consultadoria técnica, ou seja o estagiário sempre que era solicitada pela direção do clube dava a sua opinião dentro de um enquadramento meramente técnico.

2.6 – Análise de praticantes

2.6.1- Caracterização geral dos jogadores

A equipa do União Desportiva Oliveirense manteve uma boa parte do seu plantel relativamente a temporada anterior. A equipa técnica definiu no início da época desportiva um plantel composto por vinte e cinco jogadores (três guarda-redes, oito defesas, sete médios e sete avançados), embora este número nunca tivesse sido uma realidade uma vez que desse ponto de vista trabalhamos ao longo da temporada com um número superior de atletas. De seguida, apresentamos individualmente cada um dos elementos da equipa, totalizando todos os jogadores que fizeram parte do plantel ao longo desta época desportiva.

Quadro 18 - Elementos da equipa da UDO

			
João Pinho	Mamadou Ba	Fábio Oliveira	Vilacova
			
Wang Meng	Bruno Sousa	Capela	Kiki Balack
			
Nuno Laranjeira	Luís Martins	Diego Galo	Banjai

			
Chico Silva	Paulinho	Nuno Sousa	Diogo Santos
			
Joca	Cavilha	Zé Sousa	Miguel Soares
			
João Paulo	José Del Aguila	Renan	Bruno Agnello
			
Zé Pedro	Rui Lima	Hélder Silva	Carlitos
			
Ivan Santos	Avto	Rafa	Barry
			
Carela	Guima	Luo Jing	

Tabela 13 - informação básica sobre os jogadores da equipa.

Nome	Posição	Nacionalidade	Idade	Clube Anterior
João Pinho	Guarda-Redes	Portugal	20	UD Oliveirense
Mamadou Ba	Guarda-Redes	Senegal	28	ASC Diaraf (Senegal)
Fábio Oliveira	Guarda-Redes	Portugal	19	UD Oliveirense (Juniões)
Vilacova	Defesa	Portugal	20	FC Cesarense
Wang Meng	Defesa	China	19	UD Oliveirense (Juniões)
Bruno Sousa	Defesa	Portugal	32	UD Oliveirense
Capela	Defesa	Portugal	26	Leixões SC
Kiki Balack	Defesa	Cabo Verde	22	FC Madalena
Laranjeira	Defesa	Portugal	36	UD Oliveirense
Luís Martins	Defesa	Portugal	19	UD Oliveirense
Diego Galo	Defesa	Brasil	28	UD Oliveirense
Banjai	Defesa	Guiné-Bissau	31	UD Oliveirense
Chico Silva	Defesa	Portugal	34	UD Oliveirense
Paulinho	Defesa	Portugal	32	FC Arouca
Nuno Sousa	Defesa	Portugal	19	UD Oliveirense (Juniões)

Diogo Santos	Médio	Portugal	27	UD Oliveirense
Joca	Médio	Portugal	31	PAEEK (Chipre)
Cavilha	Médio	Portugal	20	UD Oliveirense
Zé Sousa	Médio	Portugal	24	UD Oliveirense
Miguel Soares	Médio	Portugal	19	UD Oliveirense (Juniões)
João Paulo	Médio	Portugal	19	UD Oliveirense (Juniões)
Del Aguila	Médio	Guatemala	21	CS Comunicaciones (Guatemala)
Renan	Médio	Brasil	24	ADRC Aguiar da Beira
Bruno Agnello	Médio	Brasil	27	Volta Redonda FC (Brasil)
Zé Pedro	Médio	Portugal	30	UD Oliveirense
Rui Lima	Médio	Portugal	34	UD Oliveirense
Hélder Silva	Avançado	Portugal	30	FC Arouca
Carlitos	Avançado	Portugal	27	FC Cesarense
Ivan Santos	Avançado	Portugal	24	UD Oliveirense
Avto	Avançado	Geórgia	20	Juventude SC
Rafa	Avançado	Portugal	20	SC Bustelo

Barry	Avançado	Portugal	30	Atlético CP
Carela	Avançado	Portugal	25	CD Estarreja
Guima	Avançado	Portugal	26	MSK Zilina (Eslováquia)
Luo Jing	Avançado	China	19	UD Oliveirense (Juniors)

Seguidamente, apresento um gráfico que representa o conjunto total de jogadores com diferentes nacionalidades que ao longo da época.

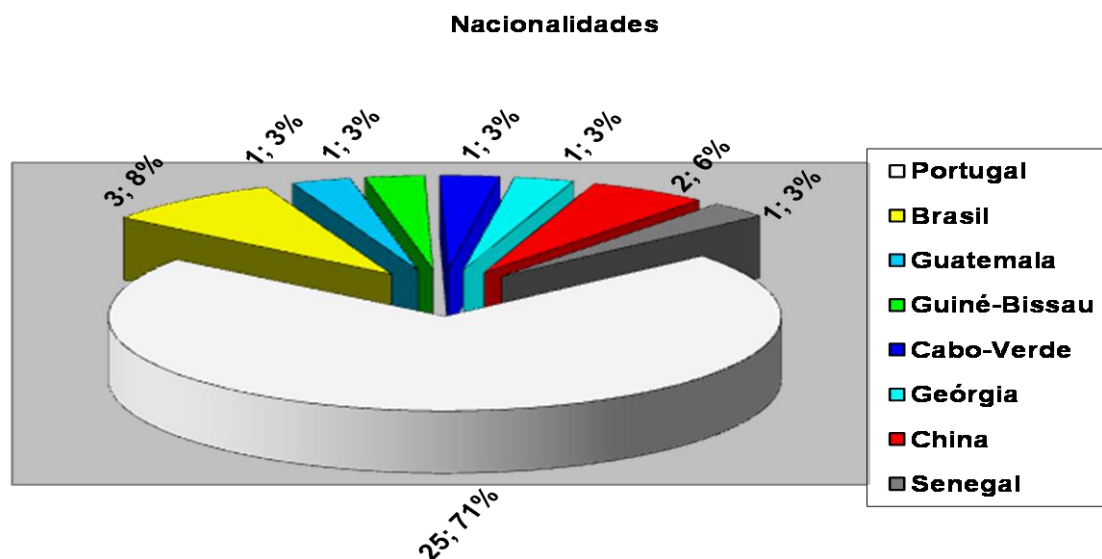


Gráfico 1 - Gráfico de Nacionalidades

Embora o total de jogadores ao longo de toda a temporada ascendesse a trinta e cinco, este teve oscilações ao longo de diferentes períodos temporais. Assim definimos três momentos:

- Período Pré Competitivo – que engloba desde o primeiro dia de trabalhos até a última semana antecedente do início das competições oficial.

- Primeiro Período Competitivo – que abrange desde o início da primeira semana de competições oficial até ao final do ano civil.

-Segundo Período Competitivo – que abarca do primeiro dia do novo ano civil até ao fim da temporada propriamente dita.

Deste modo faremos uma revisão cronológica relativamente a entradas e saídas de jogadores durante estes períodos. Assim o período pré competitivo contou com a presença de João Pinho, Fábio Oliveira, Vilacova, Kiki Balack, Wang Meng, Bruno Sousa, Capela, Laranjeira, Luís Martins, Diego, Banjai, Chico Silva, Cavilha, Miguel Soares, Nuno Sousa, Zé Sousa, Diogo Santos, Joca, Zé Pedro, João Paulo, Rui Lima, Ivan Santos, Avto, Carlitos, Luo Jing, Hélder Silva, Barry.

No final deste período, Kiki Balack e Luo Jing, foram cedidos ao União de Leiria Futebol SAD, e ao Casa Pia AC, respectivamente.

O início do primeiro período competitivo trouxe novas alterações à composição de plantel, com as entradas de José Del Aguila e do Paulinho. Por seu turno Bruno Sousa foi obrigado a abandonar a competição passando a incorporar a estrutura técnica.

O início do segundo período competitivo coincide com a abertura da época oficial de transferências e aqui de novo houve transformações na constituição do grupo de trabalho. Foram cedidos ao SC Bustelo, o Luís Martins, o Cavilha, Miguel Soares e Rafa. José Del Aguila transfere-se para o CD Petapa e o Wang Meng para o Amora FC. Em sentido contrário passara a integrar o plantel o Renan, Guima e o Bruno Agnello

2.6.2 – Cuidados e necessidades específicas dos jogadores

A equipa apresentou algumas necessidades e cuidados a ter em conta;
Na construção do microciclo havia especial atenção para estar sempre de acordo com a preparação para o jogo, dando oportunidades iguais de desenvolvimento de trabalho a todos os jogadores segundo as suas necessidades específicas;

Devido à idade cronológica de alguns jogadores é necessário realizar alguma gestão de esforços relativamente ao processo de treino, evitando ao máximo riscos de lesão e potenciando ao máximo a sua performance desportiva associada à competição;

Como alguns jogadores apresentaram, em termos de lesões, um passado desportivo crítico, foi necessário ter em conta programas de prevenção de lesões (*The Eleven Plus11+*) e métodos que pudessem ajudar e auxiliar a essa questão (*Stretching* Global Ativo; Treino Funcional, *Pilates*, Crioterapia).

Adicionalmente havia uma preocupação relativamente á forma de instrução utilizada nas suas diversas ocasiões de modo que os jogadores estrangeiros pudessem ter a mesma linha de raciocínio que os seus colegas, tornando-se fulcral em todos os momentos que os jogadores percebessem claramente a ideia e o sentido do que era exposto. Inclusivamente com a preocupação de tentar traduzir o conteúdo de informação para os jogadores com mais dificuldade de receção, no caso particular os dois atletas de nacionalidade Chinesa.

Ainda neste sentido havia uma preocupação de promover de forma frequente convívios para que os jogadores que vieram de outros clubes se ambientassem aquilo que a equipa pretendia de *team-building*.

2.6.3– Recrutamento

O recrutamento de jogadores é da responsabilidade da equipa técnica, de acordo com as possibilidades e condições impostas pela direção.

Devido à experiência, conhecimento e contactos do treinador principal, existe um conhecimento grande de um vasto leque de jogadores, possibilitando facilidade no contacto. Devido a questões financeiras, relativamente a custos de transporte, alimentação, estadia e viagem, o foco de prospeção e pesquisa de potenciais jogadores passou pela 2ª divisão série norte, 2ª divisão série centro, 3ª divisão séries A,B,C,D. Porém e devido ao bom relacionamento existente, entre a direção, equipa técnica e algumas empresas de representação de jogadores tínhamos a oportunidade de conhecer jogadores referenciados por esses representantes. Desse modo a área de pesquisa para captação de potenciais novos atletas tornou-se manifestamente maior e mais alargada.

2.6.4 – Formas de avaliação

A avaliação faz parte das funções do treinador, esta possibilita uma reflexão e controlo de todo o processo com o propósito de melhorar a sua intervenção e o nível de prestação dos atletas.

A avaliação da população-alvo tem como objetivo controlar a atividade, reajustar estratégias e objetivos e dar informações sobre o percurso evolutivo da equipa.

Desta forma, a avaliação da população centra-se em quatro momentos através dos seguintes meios e condições (os quais apresentam meios e condições específicos, a expor seguidamente).

Momentos de Avaliação:

Treino - Registo do treino através de gravação em vídeo, visualizando a atividade dos jogadores e equipa nas condições de treino.

Competição - Relatório de jogo, analisando o rendimento da equipa em condições de competição. Registo de dados da competição da equipa e jogadores. Relatório realizado no final de cada competição.

Microciclo - Feedback do microciclo, resumindo os aspetos fundamentais da atividade dos jogadores e equipa durante um conjunto de treinos e uma competição.

Época desportiva - Relatório global da atividade dos jogadores e equipa no decorrer de todo o processo. Registo realizado no final da época desportiva.

3- Definição de objetivos

3.1 – Objetivos da intervenção profissional

A intervenção profissional tem como grande objetivo contribuir para completar os conteúdos e temáticas abordadas no Mestrado, concorrendo para a formação especializada. Com a atividade profissional de treinador, pretende-se a aplicação, em “contexto real”, de conhecimentos formativos nas várias tarefas e funções inerentes a essa mesma atividade.

A intervenção profissional do treinador pode ser assim multifacetada e desenvolvida em contextos práticos diversificados, de acordo com a função que desempenha num clube/entidade, exigindo um vasto conjunto de conhecimentos e competências (que foram sendo aprofundadas ao longo do seu percurso).

Desta forma, a intervenção profissional desenvolveu-se num contexto onde a equipa técnica: o treinador principal, o treinador adjunto, treinador de guarda-redes, preparador físico / observador – analista de vídeo), possibilitaram uma intervenção mais efetiva nas dimensões inerentes ao processo de preparação da equipa, e que, são competências tático-estratégicas fundamentais no desempenho da função de treinador.

A intervenção do treinador pretende atingir objetivos específicos que se desenvolvem num conjunto de tarefas/etapas incluídas nas seguintes dimensões:

Dimensão conceptual

O objetivo da intervenção centrou-se na criação e desenvolvimento de um plano conceptual que estabelece um conjunto de linhas gerais e específicas procurando direcionar e orientar a trajetória de preparação da equipa e jogadores ao longo da época desportiva. Assim, juntamente com o treinador principal e restante equipa técnica, pretendemos analisar a situação atual da equipa, construir um modelo de jogo, elaborar os programas de ação e definir a forma de análise da competição que avalie corretamente o rendimento da

equipa e a forma de análise dos adversários que competem com o clube nesta época desportiva.

Dimensão estratégica

O objetivo da intervenção centrou-se na preparação da equipa para a competição, estabelecendo alterações pontuais e temporárias na funcionalidade da equipa, em função do conhecimento da equipa adversária. Deste modo, pretendemos recolher dados sobre as condições da competição futura e equipa adversária, proceder aos vários aspetos de comparação das equipas, elaborar o plano estratégico/tático, realizar a reunião de reconhecimento do adversário (transmissão de informações entre treinadores e equipa/jogadores), elaborar o programa de preparação para o ciclo de treinos (microciclo), experimentar o plano estratégico/tático e preparar a equipa nas horas antecedentes ao jogo.

Dimensão tática

O objetivo da intervenção profissional centrou-se na aplicação e operacionalização de todo o processo de preparação da equipa para a competição e na resolução dos problemas metodológicos que surgem no terreno de jogo e em vários momentos da competição. Neste sentido, pretendemos dirigir a equipa durante a competição, dirigir a equipa durante o intervalo e realizar um conjunto de ações logo após o termo do jogo.

A intervenção profissional pretende ainda desenvolver a liderança do treinador, as características da personalidade e as competências técnico-desportivas.

Para além da atividade descrita acima, o contexto onde nos inserimos obriga a exercer mais do que uma função profissional. Assim, esta atividade desenvolvida junto da equipa pretendeu contribuir para o estudo na área técnica e profissional da modalidade de futebol, onde pretendemos analisar a importância do observador / analista integrado no seio de uma equipa técnica, junto de equipas técnicas que competem em ligas profissionais de futebol.

3.2 – Objetivos atingidos com a população alvo

A construção e desenvolvimento de uma equipa dependem largamente dos objetivos a atingir durante a época desportiva, sendo que estes objetivos estão sujeitos à filosofia e à conceção de jogo pretendidas pelo treinador e clube. Na formação da equipa, é necessário ter em conta a dimensão cultural do clube, a avaliação do nível de jogo da equipa e jogadores de forma a poder-se conceptualizar um modelo de jogo/preparação.

A nível competitivo, a equipa encontrou-se inserida em três competições – (I) Campeonato da Segunda Liga de Futebol Profissional; (II) Taça de Portugal; (III) Taça da Liga. Em cada competição existem os seguintes objetivos a atingir:

(I) Manutenção na competição em que estamos inseridos, devendo atingir por isso o mínimo de 19º classificado.

(II) Numa competição por eliminatórias, o objetivo é ir mais longe possível, bem como promover e dignificar a imagem e o nome do clube.

(III) Passar à 2ª fase da competição.

Sintetizando, foram cumpridos na nossa opinião todos os objetivos propostos à exceção da passagem à 2ª fase da Taça de Liga. Seguidamente, fazemos uma avaliação mais pormenorizada sobre as metas alcançadas.

- Campeonato da Segunda Liga de Futebol Profissional

A equipa alcançou como classificação final o oitavo lugar com dezasseis vitórias, doze empates e catorze derrotas, perfazendo um total de 60 pontos conquistados ao longo de quarenta e dois jogos. Como curiosidade, mas um dado altamente relevante, foi também a equipa que mais vezes esteve a perder e conseguiu virar o resultado a seu favor.

Pos	Clube	J	V	E	D	Pts.
1	Belenenses	42	29	7	6	94
2	Arouca	42	21	10	11	73
3	Leixões	42	18	14	10	68
4	Sporting B	42	17	15	10	66
5	Aves	42	16	17	9	65
6	Portimonense	42	17	13	12	64
7	Benfica B	42	15	17	10	62
8	Oliveirense	42	16	12	14	60
9	Penafiel	42	16	12	14	60
10	Tondela	42	16	11	15	59
11	Sta. Clara	42	15	14	13	59
12	União	42	13	17	12	56
13	Feirense	42	15	11	16	56
14	Porto B	42	13	15	14	54
15	Marítimo B	42	14	7	21	49
16	Braga B	42	12	13	17	47
17	Naval	42	13	18	11	45
18	Atlético	42	12	8	22	44
19	Trofense	42	9	13	20	40
20	Covilhã	42	7	17	18	38
21	V. Guimarães B	42	7	15	20	36
22	Freemunde	42	7	12	23	33

Figura 8 – Classificação final

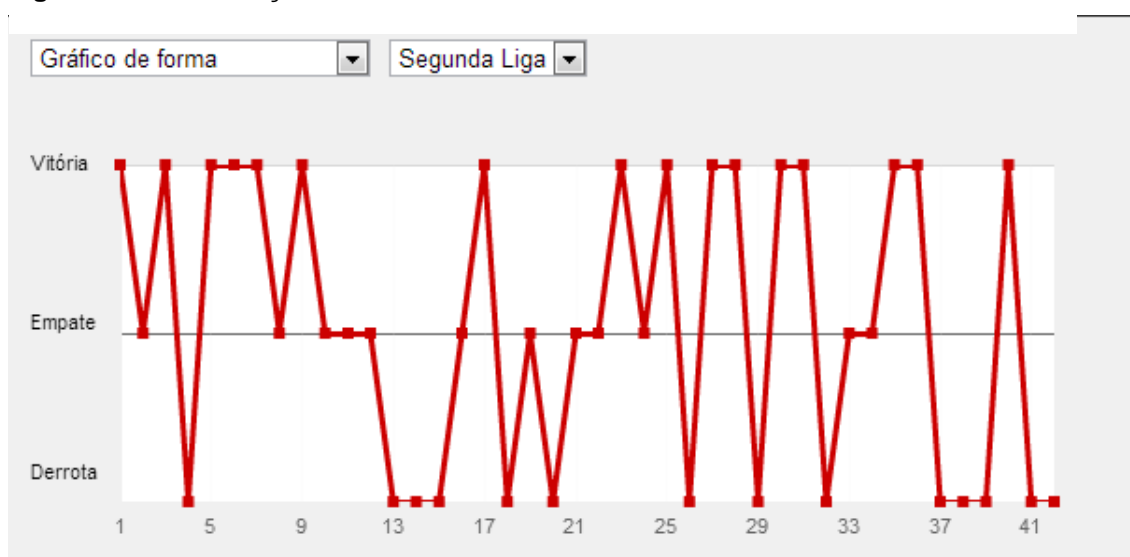


Gráfico 2 – Gráfico performance competitiva



Gráfico 3 - Gráfico de posição

Estatísticas da Liga

Escolha a estatística, época, competição e jornada que pretende consultar.



Figura 9 – Estatísticas da Liga

Taça da Liga

1ª FASE DE GRUPOS

Grupo A		ver jogos»						
		J	V	E	D	GM	GS	P
1	U. Madeira	3	2	1	0	4	2	7
2	Freamunde	3	1	1	1	3	3	4
3	Belenenses	3	1	1	1	2	2	4
4	UD Oliveirense	3	0	1	2	3	5	1

Figura 10 - Tabela classificativa Taça da Liga

Nesta competição a União Desportiva Oliveirense não conseguiu alcançar os seus objetivos anteriormente propostos, não passando por isso do quarto classificado. Como saldo final apresentou um empate e duas derrotas.

- Taça de Portugal

No nosso ponto de vista foram alcançados as metas relativamente a esta competição. A equipa sucumbiu nos oitavos-de-final frente ao Gil Vicente Futebol Clube, em Barcelos por 1-0. Para trás a União Desportiva Oliveirense derrotou o Sport União Sintrense, Aliados Futebol Clube de Lordelo e a União Desportiva de Leiria, Futebol Sad.

OITAVOS-DE-FINAL

Gil Vicente	1-0	UD Oliveirense		2012-12-02	15:00
-------------	-----	----------------	---	------------	-------

Figura 11 - Oitavos de final Gil Vicente vs UD Oliveirense

4 – Conteúdos e estratégias da intervenção profissional

4.1 – Contactos desenvolvidos

No processo de obtenção de estágio na entidade, foram realizados os contactos entre entidade académica (orientador) e estagiário, e posteriormente entre entidade) e estagiário, de forma a definir tanto as condições como a atividade a desenvolver.

No clube, foram estabelecidos os contactos entre diretor desportivo, presidente e treinador principal com o estagiário e, posteriormente, foi desenvolvido o contacto entre população-alvo e demais técnicos do clube.

Ao longo da época desportiva, foram desenvolvidos contactos entre a entidade académica (orientador) e entidade estagiária (equipa técnica e direção). O contexto e a realidade onde nos encontramos inseridos levaram ao estabelecimento de mais contactos entre entidades promotoras do clube equipas inseridas na mesma competição, locais de estágio, imprensa desportiva e elementos de contextos desportivos diferentes.

4.2 – Formação realizada pelo estagiário

Englobando o período da época desportiva o estagiário participou em duas formações em que foram abordadas temáticas, que se encontravam enquadradas no âmbito das suas funções no clube. A primeira formação, sobre, análise da *performance* no futebol desenrolou-se entre os dias 11 de Março e 15 de Abril de 2013, na Faculdade de Motricidade Humana em Lisboa. No período que contempla essas datas, as aulas foram lecionadas todas as 2^{as}feiras e de forma presencial das instalações da própria Faculdade. Este curso encontrou-se dividido em seis módulos. O primeiro, abordou o percurso evolutivo da análise da performance: o estado da arte e as futuras direções na área. O segundo, a integração da análise de jogo no processo de treino. Já o terceiro módulo contemplou a construção de um relatório de *scouting*. No quarto debateu-se a utilização de novas ferramentas tecnológicas de suporte à análise do jogo. Quinto módulo, a análise de redes para a identificação das

tendências comportamentais das equipas. Por ultimo, no sexto, discutimos a utilização de dados posicionais para a análise da *performance* tática da equipa. A segunda formação em que o estagiário participou foi realizada pela empresa Alto Rendimento, no Porto, e decorreu entre os dias 14 e 16 de Junho de 2013, abordando o tema do treino funcional. Foram abordados temas como: *stretching* global ativo; *cross fit*, *functional movement system*; manuseamento e utilização de *trx*, *fit-balls*, *kettlebells*, superfícies instáveis para treino proprioceptivo, entre outros.

4.3 – Participação em jornadas técnicas de medicina

Juntamente com o treinador principal da equipa da União Desportiva Oliveirense, João de Deus, o estagiário participou nas jornadas médicas de Oliveira de Azeméis, como preletor. Foi discutido o tema “ o treinador e o atleta lesionado”, especificamente o estagiário abordou na sua apresentação o trabalho de prevenção de lesões realizado durante a época desportiva. Este congresso decorreu no dia 26 de Maio de 2013, em Oliveira de Azeméis e teve como convidados, Dr. Domingos Gomes (autoridade antidopagem) e o Dr, Henrique Jones (médico da seleção nacional de futebol), entre outros.

5 – Conclusões e Perspetivas Futuras

Depois de uma época desportiva vivida de forma intensa e repleta de momentos, que nos permitiram desenvolver os nossos conhecimentos, procuramos aqui fazer a síntese desse aporte de informação, expondo as conclusões deste relatório.

A realização deste estágio permitiu fundamentalmente desenvolver e operacionalizar processos e metodologias com os quais o estagiário se identifica e que são transversais a todo o âmbito do treino desportivo. Ao longo deste percurso, desenvolvemos a nossa própria forma de trabalhar adaptada intrinsecamente aos condicionalismos e particularidades do contexto e envolvimento onde nos encontrávamos inseridos. Desde logo, de sublinhar o desenvolvimento de uma metodologia de treino própria alicerçada essencialmente pelo modelo de jogo adotado, mas também pela observação e análise do desempenho da própria equipa, como dos adversários. Paralelamente, procurámos sensibilizar para a temática da prevenção de lesões com a introdução de exercícios e terapêuticas que fizeram parte dos conteúdos das unidades de treino.

Relativamente à elaboração e implementação do modelo de jogo adotado, explicámos os princípios ofensivos e defensivos que sustentam o nosso jogo, ficando clara a convicção de que existem diversos fatores a ter em conta na sua elaboração. Um bom exemplo disso foi a peculiaridade das dimensões e do estado do nosso relvado.

Avançámos e demos destaque à nossa própria planificação conceptual que engloba não só o modelo de jogo, o processo de treino, o exercício de treino, mas também a análise de adversários e o enquadramento competitivo. Deste modo, parece-nos fulcral na transmissão de determinadas diretrizes à equipa, que estes elementos estejam presentes.

Outro aspeto que considero importante é a nossa forma de construção dos exercícios de treino. Este era concebido e influenciado segundo vários aspetos, tais como: o conteúdo tático-técnico do próprio exercício adaptado ao nosso modelo de jogo, as capacidades físicas, a tipologia do jogo, a análise realizada à equipa adversária. É precisamente ao último aspeto que pretendemos dar

relevância, posto que foi aquele que muito nos ajudou a conseguir alguns pontos conquistados.

De facto o processo de observação e análise foi fundamental na operação de todo o nosso processo de trabalho. Nesse sentido, penso que fomos algo inovadores, tornando a análise do desempenho da equipa numa ferramenta imprescindível do nosso “*modus operandi*”.

Uma temática que nos promoveu especialmente satisfação foi a introdução de aspetos relacionados com a prevenção de lesões. Conseguir que jogadores, que durante a sua carreira pouco foram sensibilizados para esta questão, se tornassem interessados e praticantes diários da mesma foi uma vitória pessoal. Deste modo, exercícios de *Pilates*, *Eleven Plus* e posturas de *Stretching* Global Ativo começaram a ser componente importante do quotidiano, na parte final das unidades de treino. Pela mesma razão, salientamos a prática constante da crioterapia, nomeadamente no dia de treino, logo a seguir ao jogo e na antevéspera do próximo desafio.

Prosseguindo, entendemos que este estágio nos fez perceber que, para além da forma de trabalhar e da qualidade deste mesmo trabalho, existe outro fator, tão ou mais importante, que está intimamente ligado ao sucesso de uma equipa, o “*team building*”. De facto, estamos convencidos de que aquilo que nos fez conseguir ultrapassar determinados obstáculos durante a época desportiva foi, sem dúvida, o espírito de equipa existente. E aqui destacamos que fomos a equipa que durante toda a época mais vezes conseguiu inverter uma situação de resultado desfavorável. Na minha opinião, foi este o fator mais considerável para que isso tenha acontecido, sem evidentemente minimizar o valor de todo o trabalho desenvolvido. Foi de facto assinalável conseguir com que um grupo de diferentes nacionalidades, idades, crenças religiosas, entre outros fatores, conseguisse ser unido numa ideia e propósito comum. Para isso, contribuiu definitivamente a amizade e o respeito recíproco que foi gerado ao longo do tempo. Durante a época desportiva, destacamos os convívios que fazíamos periodicamente que contribuíram para essas sinergias que foram geradas.

Em jeito de reflexão, consideramos que foi um desafio notável interagir num contexto profissional de futebol. Contudo, o desafio mais interessante foi a estruturação e implementação de uma nova mentalidade no clube, inculcando

novos processos de trabalho transversais e abrangentes a todo o departamento de futebol.

Como considerações futuras, destacamos a necessidade dos clubes alterarem a sua perspetiva sobre os instrumentos de avaliação e controlo do treino e de observação e análise, principalmente. Pensamos que será imperativo os dirigentes dos clubes, em geral, estarem sensibilizados para a evolução das metodologias de trabalho e procurarem dotar os seus clubes de condições onde se possa usufruir da designação de “profissionalismo” em toda a sua verdadeira dimensão.

6- Bibliografia

6.1 - Bibliografia Específica

Aguilar, A. J., DiStefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). A dynamic warm up model increases quadriceps strength and hamstring flexibility. *Journal of Strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* , 1130-41.

Almeida, P., Barandalize, D., Ribas, D., Gallon, D., Macedo, A., & Gomes, A. (2009). Alongamento Muscular: Suas implicações na performance e na prevenção de lesões. *Revista Fisioterapia em Movimento* .

American Society for Orthopaedic Sports Medicine (2007). Periódico

Amiri-Khorasani, M., Abu Osman, N., & Yusof, A. (2011). Acute effect of static and dynamic stretching on hip dynamic of motion during instep kicking in professional soccer players. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* , 1647-52.

Araujo, D., Davids, K., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences review*.

Araujo, J. (1997). *Scouting e seus reflexos na preparação e direção de equipas; Modelo de jogo e Investigação, documento não publicado, apresentado na Mesa Redonda F.C.D.E.F-UP.*

Bertolla, F., Baroni, B. M., Junior, E. P., & Oltramari, J. D. (2007). Effects of a training program using the Pilates method in flexibility of sub-20 indoor soccer athletes. *Revista Brasileira de Fisioterapia do Desporto* .

Brito, J., Figueiredo, P., Fernandes, L., Seabra, A., Soares, J., Krustup, P., et al. (2010). Isokinetic strength effects of FIFA's "The 11+" injury prevention training programme. *Isokinetics Exercise Sci* , 18, 211-215.

Castelo, J. (2009). *A organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH edições.

Castelo, J. (2006). *Futebol – conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Edição Visão e Contextos*. Lisboa.

Castelo, J. (1996). *Futebol – Modelo Técnico Tático de jogo*. FMH-UTL. Lisboa.

Dellal, A., Jannault, R., Lopez-Segovia, M., & Pialoux, V. (2012). 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 oh human kinetics* .

Duarte, A. (2013). *Curso Análise de Performance no Futebol. Faculdade de Motricidade Humana*.

Fradua, L., Zubillaga, A., Caro, O., Ivan Fernandez-Garcia, A., Ruiz-Ruiz, C., & Tenga, A. (2013). Designing small-sided games for training tática aspects in soccer: extrapolating pitch sizes from full-size professional matches. *Journal of Sport Sciences* .

Garcia-Manso, J. M., Rodriguez-Matoso, D., Rodriguez-Ruiz, D., Sarmiento, S., de Saa, Y., & Calderon, J. (2011). Effect of cold-water immersion on skeletal muscle contractile properties in soccer players. *American journal of physical medicine & rehabilitation / Association of Academic Physiatrists* .

Garganta, J. (1998). *Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos*. *Horizonte*, XVI (90), 7-14.

Garganta J (2005). *Modelação tática em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça & J. Garganta (Eds.), *Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Garganta, J. (1998). *Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. O Ensino dos Jogos Desportivos*. FCDEF-UP: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Ilharco, F., & Lourenço, L. (2007). *Liderança - As lições de Mourinho*. Booknomics.

Kloubec, J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*.

Konzag. (1983). *La Formazione Técnico-Táctica nei giochi*. *Rivista de Cultura Sportiva*, 42-47.

Maçãs, V., Abrantes, C. I., Nunes, M., Leite, N. M., & Sampaio, J. E. (2012). Effects of the number of players and game type constraints on heart rate, rating of perceived exertion, and technical actions of small-sided soccer games. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association*.

Massada, L. (2003). *Lesões Musculares no Desporto (2ª edição)*. Caminho.

Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer: recovery strategies. *Sports Medicine*.

Nogueira, N., & Oliveira, A. L. (2008). Influência do *Stretching* Global Ativo na Flexibilidade da Cadeia Posterior em jogadores de Voleibol. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto* .

Oliveira, J. G. (2006). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.*

Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart Rate and technical comparison between small vs large games in elite professional soccer. *Journal of Strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* .

Pacheco, R. (2002). *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol: estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª divisão B no escação de seniores masculinos - Dissertação de Mestrado: Treino Alto Rendimento . FCDEF-UP.*

Rogers, K., & Gibson, A. L. (2009). Eight-week traditional Mat Pilates training-program effects. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* .

Souchard. (2011). *Stretching Global Ativo ao serviço do Esporte. E Realizações*

Tavares, F., Greco, & Garganta, J. (2006). *Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos Colectivos.* (J. R. G.Tani, Ed.) Rio de Janeiro: Pedagogia do Desporto.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos.* Livros Horizonte.

Ungaro, A. (2007). *Pilates - Body in motion*. Dorling Kindersley.

Zois, J., Bishop, D. J., Ball, K., & Aughey, R. J. (2011). High - intensity warm-ups elicit superior performance to a current soccer warm-up routine. *Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia*

6.2 - Bibliografia Geral

Alexandre, D., da Silva, C. D., Hill-Haas, S., Wong, D. P., Natali, A. J., Bara Filho, M. G., et al. (2012). Heart Rate monitoring e soccer: interest and limits during competitive match play and training, practical application. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* .

Alves, J. (1995). *Como é que o treinador concebe a observação de uma equipa – Conceptualização*. Monografia apresentada na F.C.D.E.F.-U.P.

Araujo, J. (1997). *Scouting e seus reflexos na preparação e direção de equipas; Modelo de jogo e Investigação, documento não publicado, apresentado na Mesa Redonda F.C.D.E.F-UP*.

Carvalho, C. (2002). *No treino de futebol de rendimento superior – A recuperação é...muitíssimo mais que “recuperar”*. Edição Visão e Contextos. Braga

Castelo, J. (1996). *Futebol – Modelo Técnico Tático de jogo*. FMH-UTL. Lisboa.

Curado, J. (1982). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Caminho.

Festas J. (2004). *Documentação de apoio do curso de Observação e análise de jogo*. (Documento Não Publicado).

Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos coletivos. Revisão acerca da análise do jogo. Revista portuguesa de Ciências do desporto*, 1(1), 57-65.

Garganta J (2005). *Modelação tática em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça & J. Garganta (Eds.), Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.*

Junior, A. A. *Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia*. Manole Edições.

Leal, M. (2003). *Observação do adversário. in Lopes, R. Dossier de Metodologia de Futebol – 3º Ano, (455). (Documento não editado).*

Pearson, A. (2004). *Dynamic Flexibility: warming up on the move*. London: A&C Black Publishers Ltd.

Pereira, L. (2006). *Modelação do jogo de futebol. Comparação das perceções dos treinadores: Modelo de jogo ideal versus modelo de jogo real. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.*

Peseiro, J., Santos, A., Costa, J. (2001). *Documento de apoio ao curso de licenciatura em treino desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.*

Pinheiro J (1988). *Estimulação Propriocetiva. In Medicina de Reabilitação em Traumatologia do Desporto. 10: 149-161;*

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática*. Edição McSports. Pontevedra.

Tavares F., Graça, A., Garganta, J., & Mesquita, I. (2008). *Olhares e contexto de performance nos jogos desportivos*. FADEUP.

Teodorescu, L. (1987). *Orientações e tendências da teoria e metodologia de treino nos jogos desportivos*. Futebol em revista, 4^o série.

ANEXOS

Anexo I -Crioterapia



Anexo II – Posturas de *Stretching* Global Ativo





Anexo III – Exercício de *Pilates*



Anexo IV – Exercício *Eleven Plus* – 11+

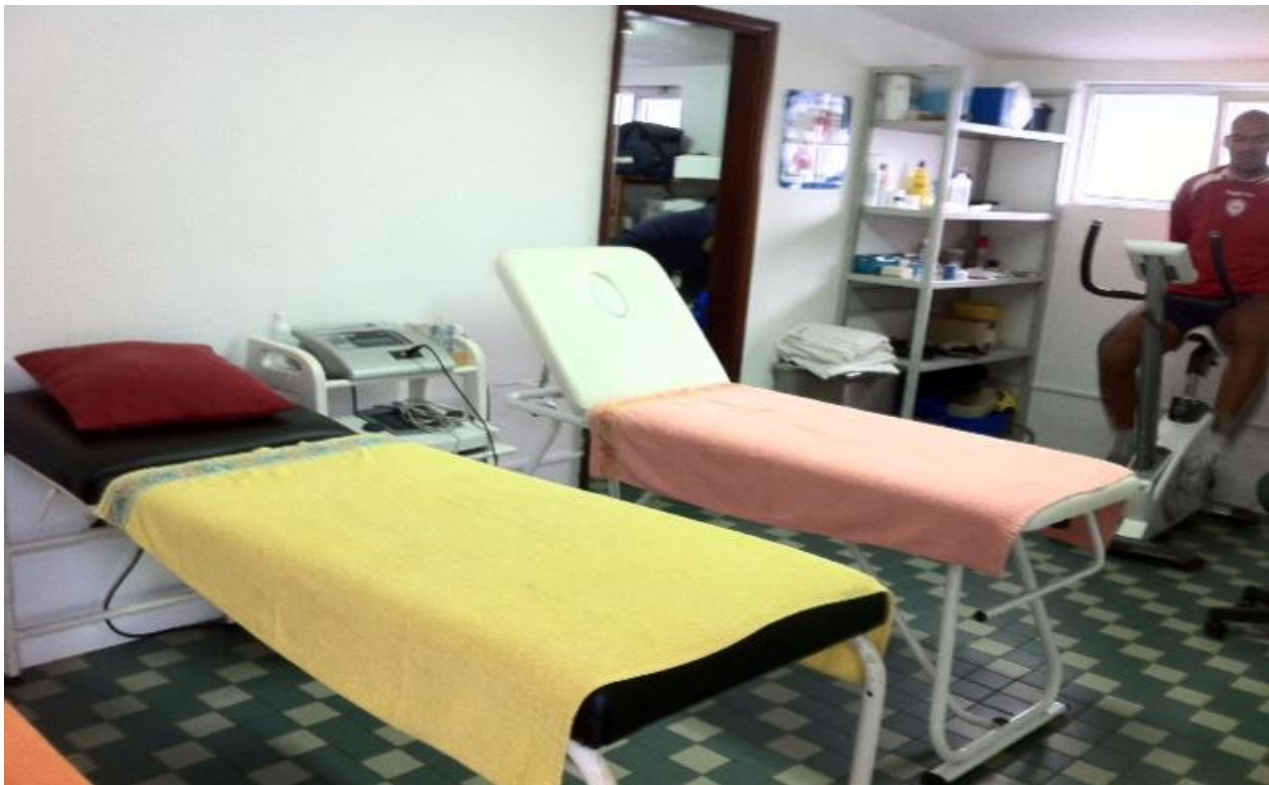


Anexo V – Observação e análise, software Longomatch



Anexo VI - Instalações





Anexo VII – Escala subjetiva de perceção do esforço

Escala Ordinal	Ancora Verbal *Dor Muscular Retardada	Ancora Verbal *Fadiga
0	Sem dor	Sem fadiga
1	Muito, muito ligeira	Muito, muito ligeira
2	Ligeira	Ligeira
3	Moderada	Moderada
4	Um pouco forte	Um pouco forte
5	Forte	Forte
6	-	-
7	Muito forte	Muito forte
8	-	-
9	-	-
10	Máximo	Máximo

Anexo VIII – Cronograma semanal do estagiário

Dias da Semana / Fases do Dia	Manha	Tarde	Noite
2ªFeira	Treino	Preparação da próxima unidade de treino	Análise de Equipa
3ªFeira	Folga	Preparação da próxima unidade de treino	Observação e análise do próximo adversário
4ªFeira	Treino	Treino	Observação e análise do próximo adversário
5ªFeira	Observação e análise do próximo adversário	Treino	Preparação da próxima unidade de treino
6ªFeira	Treino	Preparação da próxima unidade de treino	Folga
Sábado	Treino	Preparação da próxima unidade de treino	Folga
Domingo	Concentração	Jogo	Folga

Anexo IX – Campogramas

