



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo

O Papel do Treinador-Adjunto-Preparador Físico numa Equipa do Campeonato de Portugal

Relação do Trabalho de Força com as alterações da Composição Corporal

Daive Sobreira Martins

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo, sob orientação do Professor **Doutor Nuno Alexandre Loureiro**.

Rio Maior, 2022

Agradecimentos

Começo por agradecer a todos os que direta ou indiretamente colaboraram para a conclusão deste objetivo. Todos foram importantes de várias formas, vindo assim por este meio, prestar o meu sincero agradecimento.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a minha segunda casa nestes últimos anos, agradeço nomeadamente ao corpo docente, pela oportunidade de adquirir e melhorar conhecimentos, reescrevendo as minhas certezas enquanto profissional.

Ao Professor Doutor Nuno Loureiro, meu orientador académico, muito obrigado pela partilha de experiências, compreensão, muita paciência e confiança que sempre depositou na minha pessoa. Aos meus colegas de turma, pela camaradagem, partilha de ideias e vivências.

Ao Natanael Costa, treinador principal, orientador profissional, que acima de tudo é um grande amigo ao qual me faltam as palavras para lhe agradecer todos ensinamentos, partilhas, vivências entre muitas mais coisas. A ele agradeço pela confiança depositada, que abriram para ingressar na equipa técnica do Sertanense Futebol Clube. À restante equipa técnica, além de um grupo de trabalho, criou-se uma amizade para a vida e sei que posso contar sempre com eles: ao Frederico (Fred) pela boa disposição, partilha constante de conhecimentos e de ideias, ao Paulo Salgado por toda a ajuda resultante de adaptação ao clube e também partilha de ideias e boa disposição como também de tudo o que necessitei no processo de estágio. A eles falta-me também palavras para lhes transmitir o quanto sou grato por vos ter conhecido. No que diz respeito ao clube, agradeço a toda a direção na pessoa do Presidente Paulo Farinha, a todo o Staff e colaboradores pela confiança e ajuda em tudo o que precisei. Aos jogadores, obrigado pela aprendizagem, pela partilha, pela luta e dedicação e respeito que houve sempre entre nós.

Todo este percurso não faria sentido sem os meus amigos, aos da faculdade que ficaram para a vida e ao nosso “5ª Esquerdo”!

Por fim e não menos importante, um agradecimento à minha mãe, ao meu pai, à minha irmã e ao meu avô, os meus exemplos de vida. Pelo amor, por nunca hesitarem em me apoiar, por me incentivarem à valorização pessoal e por mostrarem que a vida não tem um fim, tem um percurso que deve ser feito de crescimento. A toda a minha restante família, pedras basilares também do meu sucesso, e por me incentivarem constantemente a ser melhor todos os dias em busca dos meus sonhos! O meu sucesso será sempre o vosso! A TODOS o meu profundo e sincero obrigado!

Resumo

O capítulo “Estágio” aborda uma intervenção profissional no Sertanense Futebol Clube, durante a época 2020/2021, onde foi desempenhada a função de treinador-adjunto com funções de preparação física, no qual se cumpriu os objetivos propostos, terminando na 7ª posição da série E do Campeonato de Portugal. É de salientar o contexto de pandemia Covid-19 que marcou fortemente esta época e que desencadeou alterações naquilo que eram as rotinas diárias e semanais da equipa. O facto de o estágio ter sido realizado em contexto de pandemia, que envolveu isolamento profilático da equipa, condicionou o lado competitivo e desportivo nessa vertente, no entanto proporcionou uma aprendizagem e readaptação às novas condições. O estágio constituiu um período muito enriquecedor a nível pessoal, tanto pelo lado humano, como pelo lado profissional, visto que o estagiário esteve rodeado de pessoas que o fizeram crescer e com os quais aprendeu a lidar melhor com adversidades. Assim, a evolução vem a partir da adaptação.

O estudo desenvolvido, onde foi efetuado uma investigação teve como principal objetivo perceber a aplicação do trabalho complementar de força em atletas de futebol e a relação com os parâmetros da composição corporal. Este evidenciará a sua influência com apresentação de factos, reflexões, adequado às características da equipa e metodologia utilizada. Este trabalho teve a si inerentes um conjunto de fatores que não puderam ser controlados por parte do estagiário por força da estrutura e contexto em que estava inserido. Deste modo, verificou-se que não existiram alterações significativas nos diversos parâmetros da composição corporal através do trabalho de força.

Todo o percurso constituiu um período de constante reflexão e adaptação, de ouvir novas verdades e de elaboração, experimentação e análise de métodos de treino. Ainda assim, devido a todos os constrangimentos existentes, os objetivos desportivos tiveram em parte de ser redefinidos. Analisando a performance da equipa, é possível aferir que a qualidade de jogo melhorou significativamente e a qualidade e desenvolvimento das capacidades físicas. Além dos altos e baixos sentidos ao longo da época, foi conseguido sempre um ajuste adequado para que voltassem a estar sempre no melhor possível e possibilitasse o melhor rendimento desportivo ajustado à realidade.

Palavras-Chave: Futebol; Estágio; Campeonato de Portugal; Covid-19; Composição Corporal

Abstract

The “Internship” chapter addresses a professional intervention at Sertanense Futebol Clube, during the 2020/2021 season, where the role of assistant coach with physical preparation functions was performed, in which the proposed objectives were fulfilled, ending in 7th place in the series And the Portuguese Championship. It should be noted the context of the Covid-19 pandemic that strongly marked this season and which triggered changes in what were the daily and weekly routines of the team. The fact that the internship was carried out in the context of a pandemic, which involved prophylactic isolation of the team, conditioned the competitive and sporting side in this regard, however, it provided learning and readaptation to the new conditions. The internship was a very enriching period on a personal level, both on the human and professional side, as the intern was surrounded by people who made him grow and with whom he learned to deal better with adversity. Thus, evolution comes from adaptation.

The study developed, where an investigation was carried out, had as main objective to understand the application of complementary strength work in soccer athletes and the relationship with the parameters of body composition. This will show its influence with the presentation of facts, reflections, appropriate to the characteristics of the team and methodology used. This work had a set of factors inherent to it that could not be controlled by the intern due to the structure and context in which he was inserted. Thus, it was found that there were no significant changes in the various parameters of body composition through strength work.

The entire course constituted a period of constant reflection and adaptation, of listening to new truths and of elaboration, experimentation and analysis of training methods. Even so, due to all existing constraints, sporting objectives had to be partially redefined. Analyzing the team's performance, it is possible to verify that the quality of the game improved significantly and the quality and development of physical abilities. In addition to the ups and downs experienced throughout the season, an adequate adjustment was always achieved so that they would always be at their best and allow for the best sporting performance adjusted to reality.

Keywords: Soccer; Internship; Portuguese Championship; Covid-19; Body Composition

Índice Geral

Agradecimentos.....	II
Resumo	III
Abstract	IV
1. Enquadramento Geral	1
1.1. Enquadramento Pessoal	2
1.2. Enquadramento Teórico	4
1.2.1. A Otimização Física no Futebol: O Jogador como Atleta	4
1.2.2. A Condição Física no Futebol: Componentes de Treino.....	5
1.3. Objetivos Específicos	6
2. Parte I - O Estágio	7
2.1. Envolvimento, História e o Clube.....	7
2.1.1. Organograma	8
2.1.2. Infraestruturas e Recursos Materiais	9
2.1.3. Caracterização da Equipa	11
2.1.4. Análise da Atividade	12
2.1.5. Caracterização do Modelo de Jogo	21
2.1.6. Análise e Caracterização da Competição	23
2.2. Situação Pandémica.....	25
2.3. Balanço de Estágio	31
3. Parte II - Estudo Aplicado	37
3.1. Enquadramento Teórico	37
3.2. Apresentação do Problema/Objetivos	40
3.3. Metodologia.....	40
3.3.1. Caracterização da Amostra.....	40
3.3.2. Procedimentos.....	41
3.3.3. Materiais de Recolha e Análise de Dados	41
3.4. Resultados.....	42
3.4.1. Peso	42
3.4.2. Massa Gorda.....	42
3.4.3. Massa Muscular.....	42
3.4.4. Massa Óssea	43
3.4.5. Índice de Massa Corporal	43
3.4.6. Metabolismo Basal	43
3.4.7. Idade Metabólica.....	43

3.4.8. Percentagem de Água	44
3.4.9. Gordura Visceral	44
3.5. Análise e Discussão dos Resultados.....	44
3.6. Limitações	46
3.7. Conclusões	46
4. O Balanço Final	47
5. Bibliografia.....	50
Apêndices	52

Índice de Figuras

Figura 1: Friso Cronológico do Percurso Académico e Desportivo.....	3
Figura 2: Emblema do SFC	7
Figura 3: Localização do Distrito de Castelo Branco	7
Figura 4: Localização do Concelho da Sertã.....	7
Figura 5: Estrutura Interna do Clube	8
Figura 6: Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos.....	9
Figura 7: Campo Relvado Sintético Futebol 11 (à esquerda). Campo Relvado Sintético Futebol 7 (à direita).....	9
Figura 8: Rouparia (à esquerda). Sala de Reuniões/Conferências (à direita)	9
Figura 9: Balneário Principal (à esquerda). Posto médico (à direita)	10
Figura 10: Ginásio (à esquerda) Autocarro (à direita)	10
Figura 11: Equipamentos Oficiais da Época 2021/2022	10
Figura 12: Equipa Técnica	11
Figura 15: Unidade de Treino (à esquerda); Microciclo e respetivos conteúdos (à direita)	15
Figura 16: Trabalho em Treino (à esquerda); Exemplo de uma Pré-ativação (à direita).....	16
Figura 17: Pré-ativação de Jogo.....	16
Figura 18: Microciclo Padrão	17
Figura 19: Wellness (à esquerda); PSE (à direita)	18
Figura 20: Planos de Prevenção de Lesões (à esquerda); Excel com as lesões ocorridas (à direita).....	19
Figura 21: Grafismo para Apresentação aos Jogadores	20
Figura 22: Visualização dos Dados do GPS	21
Figura 23: Sistema Tático SFC	22
Figura 24: Percurso na Taça de Portugal 20/21	25

Figura 25: Apresentação de Resultados (Antes e Depois do Surto de Covid-19).....	27
Figura 26: Notícia Jornal Record	28
Figura 27: Questionário de Sintomatologia - COVID-19	29
Figura 28: Plano Mesociclo – Período Competitivo Congestionado Pós – Isolamento Profilático	30

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização do Plantel	12
Tabela 2: Microciclo Padrão com a Ocupação Temporal Estagiário	14
Tabela 3: Momentos e Comportamentos do Modelo de Jogo.....	22
Tabela 4: Dados Gerais das Equipas da Série E do Campeonato de Portugal	23
Tabela 5: Tabela Classificativa da Série E do Campeonato de Portugal	24
Tabela 6: Registo dos Valores Médios dos Parâmetros Recolhidos e as Alterações Verificadas	46

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Evolução da Pandemia Covid-19	26
Gráfico 2: Panorama Nacional Covid-19 vs Período de Isolamento SFC.....	28

Lista de Abreviaturas

ESDRM: Escola Superior de Desporto de Rio Maior

SFC: Sertanense Futebol Clube

ADCPN: Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova

FCP: Futebol Clube do Porto

cms: centímetros

GR: Guarda-Redes

DF: Defesa

MD: Médio

AV: Avançado

POR: Portugal

BRA: Brasil

IND: Índia

NGA: Nigéria

MOZ: Moçambique

ANG: Angola

MLI: Mali

GUI: Guiné

BFA: Burkina Faso

MJ: Modelo de Jogo

PSE: Perceção Subjetiva de Esforço

UT's: Unidades de Treino

MG: Massa Gorda

MM: Massa Muscular

MO: Massa Óssea

IMC: Índice de Massa Corporal

MB: Metabolismo Basal

IM: Idade Metabólica

PA: Percentagem de Água

GV: Gordura Visceral

1. Enquadramento Geral

O presente relatório surge no âmbito da unidade curricular de Estágio, inserida no Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM).

O estágio a que reporta este relatório teve a duração de uma época desportiva com início no dia 17 de agosto de 2020 e término a 30 de maio de 2021 e teve a orientação do Professor Doutor Nuno Loureiro.

O “Estágio” decorreu no segundo ano com uma duração correspondente a uma época desportiva, tendo como objetivo permitir a aplicação dos conhecimentos e competências adquiridos ao longo do percurso académico dos estudantes através do seu enquadramento num contexto de intervenção prática. Como se encontrava integrado no 2º Ciclo de Formação Académica, pressupõem-se a existência de contactos anteriores com o contexto desportivo tanto como praticante e ainda na qualidade de treinador.

O relatório de estágio apresentado encontra-se dividido em três partes: o Estágio, o Estudo “Relação do Trabalho de Força com as alterações da Composição Corporal” e o Balanço Final.

Inicialmente surge uma contextualização pessoal que tem como objetivo conhecer o percurso do estagiário e as suas vivências. Seguidamente, mencionam-se aspetos relacionados com o estágio e a entidade acolhedora, o Sertanense Futebol Clube (SFC), como as funções de treinador-adjunto, a caracterização do grupo de trabalho, o contexto competitivo e os objetivos para a presente época.

Na segunda parte insere-se o estudo realizado na seguinte estrutura: enquadramento teórico, metodologia, resultados e conclusões.

A última parte corresponde ao Balanço Final, onde está a reflexão sobre todo o trabalho, expectativas, objetivos e tarefas futuras nesta área profissional.

1.1. Enquadramento Pessoal

Davide Sobreira Martins, nascido a 7 de janeiro de 1995 na Suíça, veio para Portugal com 4 anos para a zona interior centro no distrito de Castelo Branco onde desde pequeno iniciou o percurso no futebol, presente na Figura 1.

Enquanto praticante, existiram experiências como jogador de futebol e futsal quer em escalões de formação como sénior. Este percurso iniciou-se no futebol 5 numa escolinha de futebol e, posteriormente, no desporto escolar até ao escalão de infantis. No ano seguinte integra o futebol federado no clube desportivo Associação Desportiva e Cultural de Proença-a-Nova (ADCPN) na equipa de iniciados até ao ano 2009. Após estes primeiros contactos seguiu-se a formação desportiva no Vilarregense Futebol Clube no escalão de juvenis e primeiro ano de júnior com término em 2013. Nesse ano, existe o regresso à ADCPN, momento de conclusão do futebol de formação, sendo que na época seguinte (2014/2015) integra nos trabalhos da equipa sénior. Como ao longo de toda a formação desportiva existiu a prática desportiva em contexto de Desporto Escolar na modalidade de Futsal, após finalizar a pré-época na equipa principal houve a oportunidade de integrar o plantel sénior nesta modalidade.

A escolha da formação académica a seguir tem por base todo o percurso desportivo até ao ano de 2015, ano de ingresso na Licenciatura em Treino Desportivo na ESDRM, concluída em 2019.

Ao longo da formação académica foram tidas diversas experiências, em pré estágio iniciado em 2016 como treinador-adjunto no Clube “*Soccer Scalabis*” no escalão de Benjamins. Na época seguinte dá-se início ao percurso no futebol sénior na qualidade de treinador-adjunto na Associação Beneditense de Cultura e Desporto, o qual culminou também com a conquista do primeiro título pessoal, a Taça Distrital de Leiria.

O estágio de Licenciatura teve como entidade acolhedora o Ginásio Clube de Alcobaça durante a época 2018/2019, onde exerceu funções no escalão sénior como treinador-adjunto complementado com a experiência de treinador principal no escalão de traquinas. Para complemento de conhecimentos ao nível da preparação física incorporou formação em algumas áreas da Licenciatura de Desporto Condição Física e Saúde frequentando as unidades curriculares de Musculação 1 e 2, *Cardiofitness* e *Stretching*.

Com o término da Licenciatura, surge a oportunidade de manter as funções da época anterior no escalão sénior e ainda iniciar funções enquanto treinador principal do escalão júnior.

Além disso, integrou as funções de coordenação do futebol de 11 do clube. Em simultâneo com esta oportunidade existiu o ingresso no Mestrado em Treino Desportivo na ESDRM dando assim seguimento ao percurso académico. Tal acontece por existir um sentimento de “faltar algo” a complementar a formação tida até ao momento.

No ano 2020, iniciou-se o trajeto como mestrando estagiário no SFC, na equipa sénior como treinador-adjunto e mais especificamente a exercer funções direcionadas para a preparação física dos atletas. Esta experiência marca a entrada no Campeonato de Portugal num contexto semiprofissional e num regime de trabalho profissional o que permitiu a aplicação de conhecimentos adquiridos no percurso formativo.

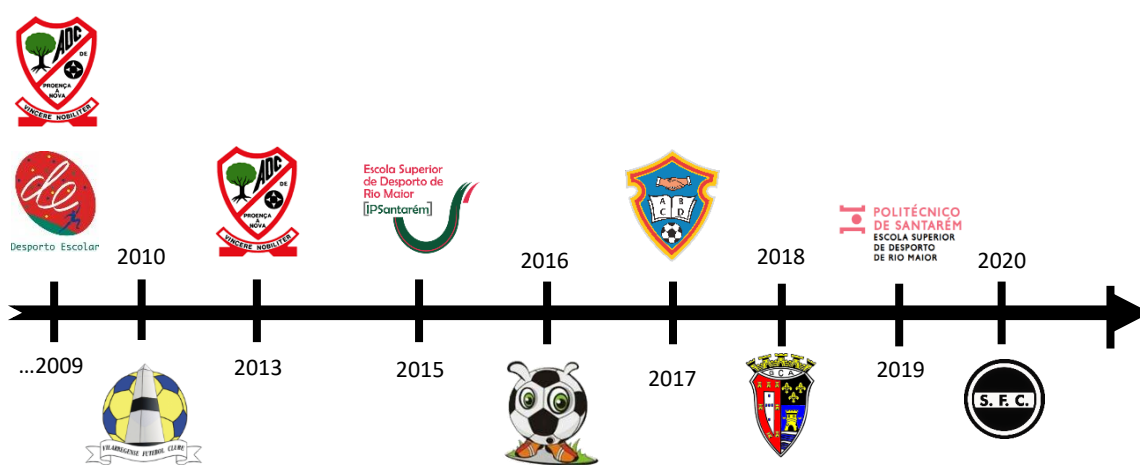


Figura 1: Friso Cronológico do Percurso Académico e Desportivo

1.2. Enquadramento Teórico

1.2.1.A Otimização Física no Futebol: O Jogador como Atleta

O futebol atual vive o desafio de acompanhar o sucessivo aumento de densidade competitiva. Agregado a este desenvolvimento, surge uma crescente exigência física que leva a uma maior e melhor preparação para o jogo através do treino aliada a uma maior mobilização de fundos financeiros derivado de diferentes estratégias existentes. Em contrapartida, há aspetos negativos como o menor tempo de descanso e recuperação dos jogadores, o que aumenta significativamente o risco de lesão (Vaz, 2018).

Em termos comparativos, na década de 80 um jogador de futebol profissional fazia, em média, 40 jogos numa temporada, ao passo que atualmente este número situa-se nos 60 jogos por época. A diferença mencionada no número de jogos demonstra que existia um menor risco de lesão, bem como as consequências nefastas das mesmas. Além disso, antigamente a prevenção de lesões era vista como um tema de pouca importância, sendo que atualmente desempenha um papel determinante no sucesso individual e coletivo de uma equipa (Vaz, 2018).

O treino é parte integrante de um processo que envolve a preparação, a recuperação e a competição. Neste sentido, ao melhorar a força e a condição física, a capacidade atlética e as habilidades específicas do desporto, qualquer indivíduo, especialmente os atletas, estará na sua melhor condição para ser bem-sucedido (Liebenson, 2017).

Segundo Vaz (2018), toda a pesquisa e respetivo desenvolvimento das ciências da saúde e do desporto, levam a que atualmente existam inúmeras estratégias para a otimização das qualidades físicas dos atletas, como o controlo da carga de treino, da fadiga, da qualidade de sono e da nutrição. Todos estes parâmetros visam a manutenção dos intervenientes (atletas) na plenitude máxima dos seus recursos e que, com isso, obtenham grandes níveis de performance de forma consistente. Para que possa ser atingível, é necessária a intervenção de equipas multidisciplinares (médicos, fisioterapeutas, fisiologistas, preparadores físicos, equipa técnica, nutricionistas), onde a comunicação e interpretação da informação recolhida deve ser partilhada e discutida.

Aliada à performance de um futebolista, existe um conjunto de ações como acelerações, desacelerações, saltos, remates, mudanças de direção, que necessitam de níveis muito elevados de expressão de força muscular (Soares, 2008). Assim sendo, durante um jogo de futebol os

jogadores percorrem distâncias a diferentes velocidades e realizam uma grande variedade de ações. A maior parte destas atividades são de baixa intensidade (Ex.: caminhar, jogging), enquanto as ações de alta intensidade (Ex.: momento com bola, sprint) são menos frequentes correspondendo a uma percentagem de 8% a 10% da distância total percorrida (Carling et al., 2007). Contudo e apesar das percentagens apresentadas, essas ações não podem ser subestimadas dado que podem interferir no resultado de um jogo.

Atualmente, é ainda comum existir uma espécie de subalternização da componente física no mundo do futebol. Segundo Soares (2005), um jogo de futebol é muito mais do que a expressão das capacidades físicas, não negando a importância decisiva do treino físico nas mesmas, particularmente na preparação multilateral do futebolista.

1.2.2.A Condição Física no Futebol: Componentes de Treino

O Futebol é uma modalidade que apresenta um conjunto de características específicas que devem ser consideradas para a otimização do rendimento do jogador. Soares (2005) caracteriza-o como sendo uma modalidade que exige ao jogador várias capacidades, das quais se destacam apurada competência técnica, boa compreensão tática do jogo, atitude mental centrada no rendimento e, ainda, uma excelente condição física.

As exigências do futebol dividem-se em quatro componentes, técnica, táticas social/psicológica e física (Bangsbo, 2002). Relativamente à última componente mencionada, Sargentim (2010) apresenta o futebol com particularidades acíclicas e intermitentes, ou seja, definido como acíclico por ter uma grande variação de deslocamento, que ocorre de forma inconstante durante o jogo e intermitente, devido à troca incessante da fase ativa para a passiva.

Assim, derivado da variabilidade de estímulos inerentes a este desporto, Bangsbo (2002) caracteriza o treino da condição física em quatro treinos tipo, Treino Aeróbio, Treino Anaeróbio, Treino Muscular Específico, Treino da Coordenação.

1.3. Objetivos Específicos

O primeiro objetivo do estagiário era conseguir adaptar-se à nova realidade, tanto a nível pessoal como profissional. Neste aspeto é importante conseguir superar todas as adversidades e arranjar uma solução para as situações adversas que possam surgir. A nível pessoal passava por conseguir ter um bom relacionamento com todos os elementos, tanto equipa técnica como jogadores, e ainda com todo o staff. A nível profissional, foi basilar adquirir novos conhecimentos e adaptar às adversidades.

O estágio visou não só desenvolver competências na área da preparação física, mas também em todas as dimensões enquanto treinador de futebol. Neste aspeto, a procura do conhecimento e colocação nos diversos papéis dentro da equipa técnica foi fundamental para o sucesso.

Quanto aos objetivos competitivos, foi definido por toda a equipa colocar o SFC nos 5 primeiros lugares da série E do campeonato de Portugal, e assim, lutar pela subida ao novo escalão competitivo, a Liga 3. Desta forma estava garantida pelo menos a permanência no mesmo escalão competitivo. Quanto aos objetivos na Taça de Portugal, a equipa propôs-se a realizar uma prestação que possibilitasse chegar o mais longe possível na competição, permitindo assim defrontar uma equipa profissional à imagem de anos anteriores.

Tendo por base os objetivos já mencionados, o objetivo geral do estagiário foi dar resposta a qualquer adversidade surgida. Assim, propôs-se a compreender o envolvimento que as observações do jogo da própria equipa e das equipas adversárias têm na preparação do jogo e do treino, ou seja, a relação entre a observação e análise do jogo/treino/jogo.

Por fim, a nível académico, pretendeu contribuir com conhecimento através da partilha de uma visão mais prática na preparação física num contexto semiprofissional e utilizar novas ferramentas na monitorização dos jogadores e, assim, conseguir compreender a utilidade das mesmas.

2. Parte I - O Estágio

2.1. Envolvimento, História e o Clube

O SFC, fundado a 17 de fevereiro de 1934 e atualmente presidido por Paulo Jorge Costa Farinha, localiza-se no concelho da Sertã (área total de 453,1 km² e 14 748 habitantes, em 2020), e pertence ao distrito de Castelo Branco (Beira Baixa), apresentado graficamente nas Figuras 3 e 4.

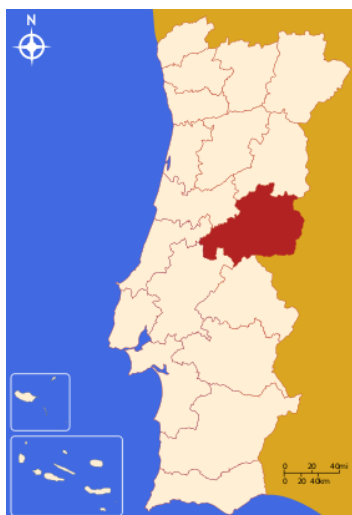


Figura 3: Localização do Distrito de Castelo Branco



Figura 4: Localização do Concelho da Sertã



Figura 2: Emblema do SFC

Na sua história, o clube foi por duas vezes campeão distrital de Castelo Branco (1987/1988 e 1999/2000), contando igualmente no seu currículo com várias passagens pela III Divisão Nacional portuguesa e presenças II Divisão B (onde se estreou na época de 2002/03).

Os momentos mais importantes do clube aconteceram na Prova Rainha do futebol português, a Taça de Portugal, onde jogou três vezes seguidas com o Futebol Clube do Porto (FCP), a primeira delas em 2006/2007 no Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos (3^a Eliminatória), a segunda na época 2007/2008 no Estádio do Dragão (oitavos-de-final) e a terceira na época 2008/2009 novamente na casa do SFC acabando com o desfecho da vitória do FCP por 4-0. Na época 2017/2018, o clube defrontou o Benfica (3^a Eliminatória), no Estádio Cidade de Coimbra, e o resultado foi 0-3 favorável ao Benfica. Além do já mencionado, na época 2019/2020 o clube contou com a chegada aos oitavos de final onde defrontou o Canelas F. C. saindo derrotado por 0-1, no Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos.

O SFC é uma referência neste campeonato do futebol português, visto que tal como Louletano, Pinhalnovense e Gondomar, são os únicos clubes que desde que subiram aos campeonatos nacionais nunca desceram nem subiram.

Nos escalões de formação, o clube contabiliza cerca de 157 jovens atletas, nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. Todos os escalões competem a nível distrital na divisão do respetivo escalão, com a exceção do escalão de juniores que atualmente milita na 2ª Divisão Nacional de juniores. É de salientar que o escalão de infantis compete no formato Futebol 9 no campeonato distrital.

O SFC tem também duas equipas seniores na modalidade de Futsal, uma masculina e outra feminina, que participam ambas nas respetivas divisões distritais de Castelo Branco.

2.1.1. Organograma

No que se refere a recursos humanos, o clube está organizado do seguinte modo:

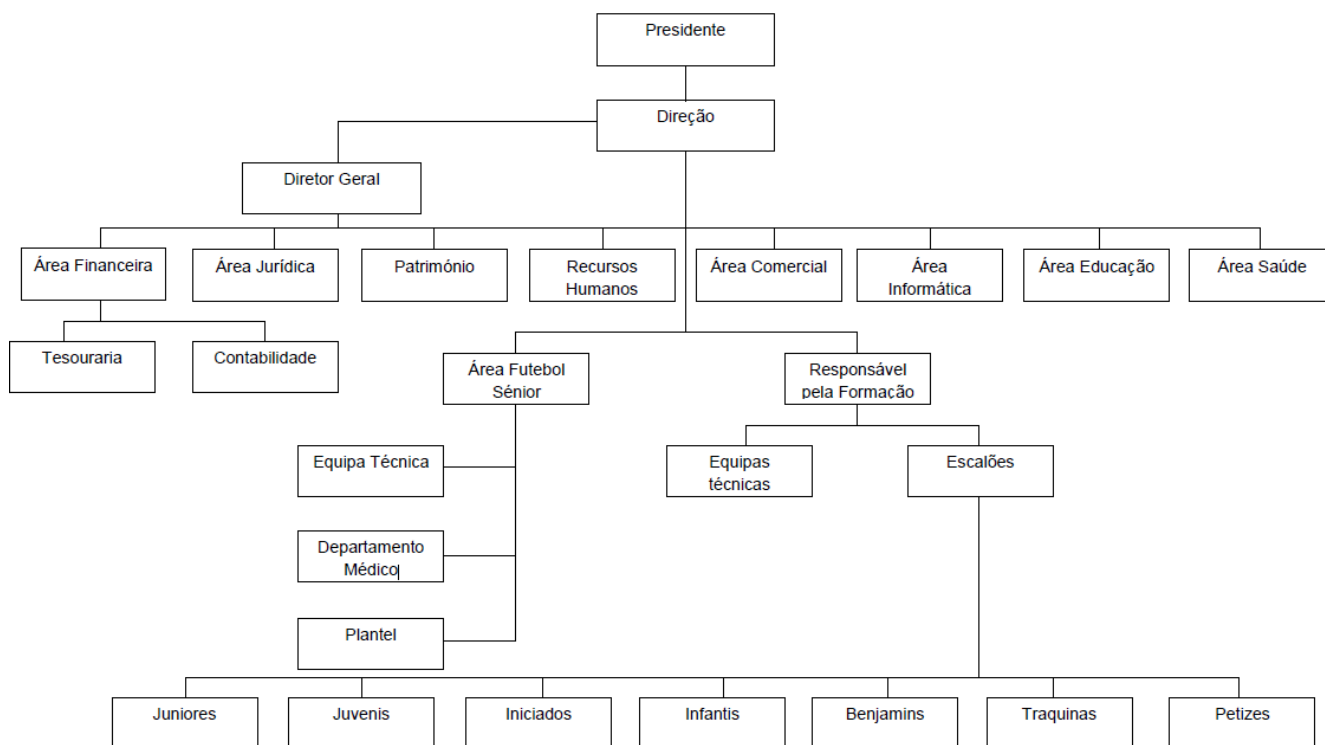


Figura 5: Estrutura Interna do Clube

2.1.2. Infraestruturas e Recursos Materiais

No que diz respeito às infraestruturas, o clube dispõe de um campo com um piso de relvado natural, tanto para treino como para a competição, o Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos (propriedade da Câmara Municipal da Sertã, Figura 6), sendo este de uso exclusivo da equipa sénior.



Figura 6: Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos

Além deste, existem dois campos de piso sintético, um com as dimensões de futebol 11 e outro de futebol 7 (Figura 7). É de referir que apenas o de futebol 11 é usado pela equipa sénior para poupar o relvado natural do campo principal ou para adaptação em caso de o jogo subsequente possuir o mesmo tipo de piso.



Figura 7: Campo Relvado Sintético Futebol 11 (à esquerda). Campo Relvado Sintético Futebol 7 (à direita)

No mesmo recinto dispõe de: 6 balneários (4 para atletas e 2 para treinadores – um destes para equipas de arbitragem em dia de competição) (Figura 9); 2 espaços para arrumo de material desportivo (um deles exclusivo para a equipa sénior); rouparia da equipa sénior (Figura 8); posto médico (Figura 9); bar; secretaria; gabinete do departamento de futebol de formação; sala de troféus; sala de reuniões/conferências (Figura 8) e sala de musculação (Figura 10). Além disto, tem à sua disposição 3 carrinhas de 9 lugares e 1 autocarro (Figura 10).



Figura 8: Rouparia (à esquerda). Sala de Reuniões/Conferências (à direita)

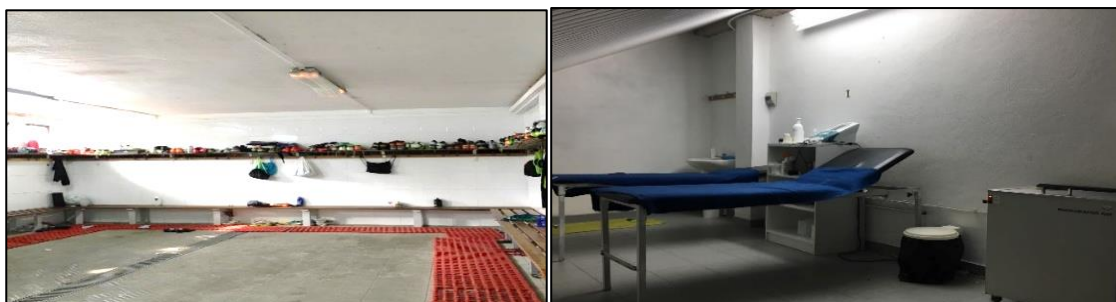


Figura 9: Balneário Principal (à esquerda). Posto médico (à direita)

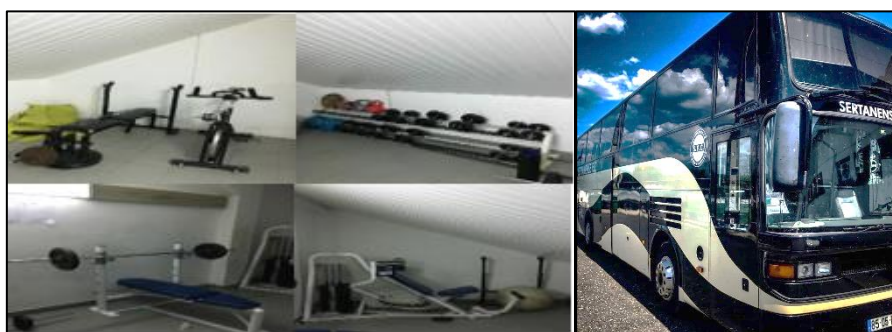


Figura 10: Ginásio (à esquerda) Autocarro (à direita)

Ao nível dos recursos materiais para o futebol sénior, apresenta todo o material essencial para a prática desportiva: 6 balizas de futebol 11 (4 amovíveis e 2 fixas); 4 balizas de futebol 5; 4 mini balizas; sinalizadores (multicores); 8 barreiras de salto; 12 varas ; 6 estacas (relvado natural); 8 escadas de coordenação; coletes (multicores); 30 Bolas (15 oficiais – as únicas permitidas para jogos do campeonato); 16 mini barreiras (diversos tamanhos); 18 arcos; 1 barreira amovível (para treino de livres); 10 cones (multifunções); 11 cones (altos); 1 cinto de suspensão TRX; 2 cintos de tração com elástico; 2 elásticos; 5 caixas pliométricas; 1 trampolim; 1 bola medicinal; 1 máquina de ginásio (“peck deck”); 12 halteres de peso variável; 1 bola de pilates; 4 barras; 21 discos de peso (com pesagem variável entre 0,5kg e 20 Kg); 3 bicicletas ergonómicas (estáticas); 13 tapetes (espuma de ginásio); 1 disco de equilíbrio. Quanto a equipamentos de treino, os atletas utilizam os têxteis cedidos pelo clube.

O equipamento principal da equipa (Figura 11) é composto por camisola, calção e meia de cor branca, ao passo que o equipamento alternativo é todo em preto.



Figura 11: Equipamentos Oficiais da Época 2021/2022

2.1.3. Caraterização da Equipa

Na presente época desportiva, a equipa técnica (Figura 12) foi constituída pelo treinador principal, de 41 anos, Mestre em Futebol - Da Formação à Alta Competição, pela Universidade Lusófona e detentor do UEFA B, pelo treinador-adjunto, de 33 anos detentor do UEFA B, pelo treinador de guarda-Redes, de 43 anos e possui UEFA C, pelo treinador estagiário, Davide Martins de 25 anos licenciado em Treino Desportivo e detentor da UEFA C. Juntamente com esta equipa, o *staff* conta ainda com um fisioterapeuta, de 22 anos. Dentro do staff de apoio de destacar a técnica de equipamentos e cozinheira, o motorista do autocarro, o responsável pelo relvado, e o diretor da equipa e presidente do clube.



Figura 12: Equipa Técnica

2.1.3.1. Caraterização do Plantel

Em relação à época transata (2019/2020), o plantel contou com 5 renovações e 18 reforços, maior parte sem experiência no Campeonato de Portugal. A média de idades é de aproximadamente 23 anos, tendo o jogador mais velho 32 anos e o mais jovem 19. Quanto à estrutura física da equipa, pode-se considerar uma equipa de estatura média, sendo a média de altura do plantel, de 180 centímetros (cms). O plantel contemplou uma grande diversidade de nacionalidades possuindo 9 nacionalidades diferentes, na sua maioria portuguesa, contabilizando 10 atletas portugueses, sucedendo a nacionalidade brasileira com 5 atletas e o resto das nacionalidades contam com 1 atleta cada uma (Indiana, Nigeriana, Angolana, Moçambicana, Maliana, Guiné (Conacri), Burquina Fasco).

Tabela 1: Caracterização do Plantel

Nome	Posição	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (Kg)	Nacionalidade	Clube Anterior (Época 19/20)
Jogador 1	GR	28	191	83	BRA 	Sertanense F. C.
Jogador 2	GR	19	189	92	POR 	Sertanense F. C.
Jogador 3	DF	24	187	84	POR 	C. F. “Os Armacenenses”
Jogador 4	DF	25	180	70	POR 	F. C. Oliveira Hospital
Jogador 5	DF	19	166	59	IND 	C. D. Aves Sub-19
Jogador 6	DF	19	178	67	POR 	Real S. C. Sub-19
Jogador 7	DF	20	182	79	POR 	A.D. Oliveirense
Jogador 8	DF	28	185	83	POR 	A.R.C. Oleiros
Jogador 9	DF	24	188	95	NGA 	S.C. Coimbrões
Jogador 10	DF	19	190	80	MOZ 	Amora F.C.
Jogador 11	DF	19	196	88	ANG 	Gil Vicente Sub-19
Jogador 12	DF	24	184	76	POR 	Atlético C. P.
Jogador 13	MD	32	176	78	BRA 	Sertanense F. C.
Jogador 14	MD	20	182	73	BRA 	A.R.C. Oleiros
Jogador 15	MD	19	173	66	MLI 	Sertanense F. C.
Jogador 16	MD	22	182	82	POR 	Santa Iria
Jogador 17	AV	20	181	75	GUI 	Vieira S.C.
Jogador 18	AV	22	183	79	POR 	U.D. Leiria
Jogador 19	AV	20	172	78	BRA 	A.R.C. Oleiros
Jogador 20	AV	22	173	68	BFA 	Sertanense F. C.
Jogador 21	AV	25	185	85	POR 	C.F. Esperança de Lagos
Jogador 22	AV	20	181	86	BRA 	Caldas S.C.
Jogador 23	AV	19	181	71	POR 	Sertanense F.C. Sub-19

2.1.4. Análise da Atividade

O estagiário desempenhou o papel de treinador-adjunto com funções de preparador físico, o que englobou coadjuvar em algumas tarefas no treino, planeamento do mesmo, observação e análise.

Deste modo, além da planificação coletiva dentro da equipa técnica de cada unidade de treino, realizada maioritariamente pelo menos no dia anterior, também teve integrada orientação e condução de tarefas específicas dentro do processo de treino e em cada exercício

de treino, o que constitui uma parte integrante da experiência enquanto treinador-adjunto. Além das tarefas supramencionadas a planificação e condução de exercícios específicos de pré-ativação e ativação normalmente na fase inicial do treino e, ainda planos complementares e até de retorno à calma (alongamentos).

Sendo o principal elo de ligação com o departamento médico, todas as semanas foi levantado o número de lesões, o seu motivo, nível de complexidade, entre outras variantes e registado num documento Excel, posteriormente partilhado com a equipa técnica. Tal foi realizado para que todo o planeamento fosse de uma forma mais fidedigna tendo em conta o plantel disponível. Além disso, a comunicação com o fisioterapeuta foi uma constante seja para orientar trabalho complementar, adaptativo entre outras para os atletas.

As avaliações nos diferentes momentos dos vários parâmetros físicos foi também uma das responsabilidades do estagiário. Desta forma a avaliação da resistência realizou-se através do teste “*Yoyo Intermittent Test IR1*”, de onde são retirados os valores de VO_{2max} estimado (Bangsbo et al., 2008). Além deste, a composição corporal dos atletas mediu-se com recurso a uma balança de bio impedância de modo a serem observadas as alterações nos seguintes parâmetros: peso corporal, percentagem de massa gorda, massa muscular, massa óssea, metabolismo basal, idade metabólica, percentagem de água corporal e gordura visceral.

O auxílio na observação e análise, onde foi feita a edição de vídeo com o intuito de melhorar a apresentação é exposta aos jogadores nos determinados momentos do microciclo padrão:

- terça-feira: apresentação da análise do jogo realizado (própria equipa);
- sexta-feira: apresentação da análise de jogo (próximo adversário);
- sábado: apresentação da análise de jogo (esquemas táticos próximo adversário);

Acresce ainda a disponibilização e acesso individual aos jogadores dos vídeos acima mencionados na plataforma *Youtube*, tarefa incumbida também ao estagiário, mesmo por vezes em momentos específicos para um determinado atleta como por exemplo ações específicas num determinado jogo que eram igualmente compiladas e disponibilizadas.

Tabela 2: Microciclo Padrão com a Ocupação Temporal Estagiário

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino J+2 (tarde)	Treino J-4 (manhã)	Treino J-3 (tarde)	Treino J-2 (manhã)	Treino J-1 (manhã)	Jogo
Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;	Envio do Questionário Prontidão Desportiva;
Reflexão com a equipa Técnica sobre o jogo;	Reunião Fisioterapeuta;	Reunião Fisioterapeuta;	Reunião Fisioterapeuta;	Reunião Fisioterapeuta;	Reunião Fisioterapeuta;	Envio do Questionário PSE;
Planificação geral do microciclo e da unidade (J+2);	Montagem e Edição da Apresentação da Análise do Jogo Realizado;	Envio do Questionário PSE;	Envio do Questionário PSE;	Envio do Questionário PSE;	Envio do Questionário PSE;	
Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)	Análise Coletiva;	Edição de Vídeo (Apresentação Análise Próximo Adversário);	Edição de Vídeo (Apresentação Análise Próximo Adversário - Esquemas Táticos);	Reflexão com equipa técnica (J-2);	Reflexão com equipa técnica de (J-1);	
	Envio do Questionário PSE;	Reflexão com equipa técnica de (J-4);	Reflexão com equipa técnica de (J-3);	Planificação de J-1;	Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)	
	Reflexão com equipa técnica (J+2);	Planificação de (J-3);	Planificação de (J-2);	Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)		
	Planificação de (J-4);	Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)	Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)			
	Atualização de Base dados (Controlo Treino e Lesões)					

2.1.4.1. Funções e Tarefas na Entidade

Tal como mencionado no ponto anterior, as funções passam por desempenhar tarefas ao nível do treino/competição e planeamento nos diferentes momentos, essencialmente como responsável pela preparação física do plantel e todas as tarefas adjacentes a ela. No total do Estágio podem-se contabilizar os seguintes dados:

- 4 Microciclos de Adaptação Pré-Pré-Competitivo (antes da Pré-época) (Figura 13):
 - Conteve 21 Unidades de Treino (exemplo na Figura 13);
- 32 Microciclos;
- 160 Unidades de Treino;
- 2 Microciclos Readaptação ao Esforço: Via ZOOM (Covid-19):
 - Conteve 9 Unidades de Treino.

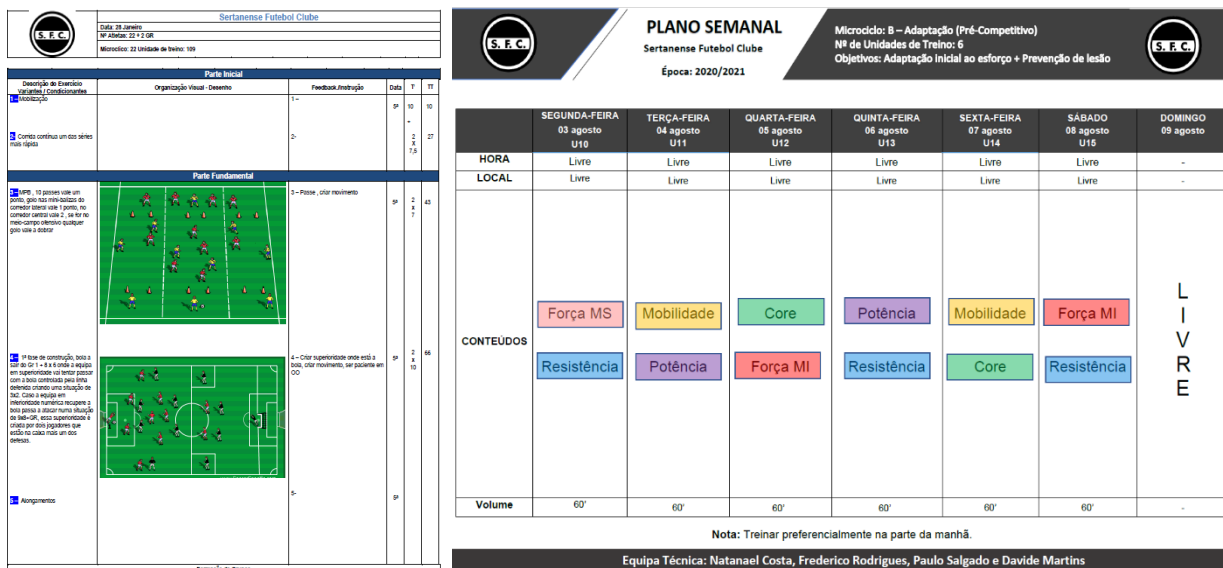


Figura 13: Unidade de Treino (à esquerda); Microciclo e respetivos conteúdos (à direita)

Como já referido, ao longo de todo o estágio foram desenvolvidas diversas tarefas e em várias vertentes, divididas em: planeamento, operacionalização e condução do treino; competição; avaliação e controlo do treino; prevenção de lesão e articulação com departamento médico; edição de vídeo e articulação com a observação e análise e tarefas complementares (uso de GPS).

2.1.4.1.1. Planeamento, Operacionalização e Condução do Treino

- Planeamento coletivo com a equipa técnica de exercícios de treino;
- Durante o microciclo padrão existiram momentos de pré-ativação (conjunto de exercícios que visam preparar para o aquecimento em campo) (Figura 14) que antecedem o treino de campo e estiveram a cargo do estagiário, além da parte inicial que corresponde aos momentos de ativação e aquecimento para a parte principal de todas as unidades de treino, onde muitas vezes são integrados exercícios de prevenção de lesão;
- Durante o treino participar em toda a plenitude do mesmo auxiliando em todos os exercícios, seja através de feedback, gerir uma determinada estação/exercício, ou apenas da reposição de bolas. Na parte final, responsável por exercícios de alongamentos/mobilidade. A montagem e desmontagem dos exercícios de treino foram parte integrante das funções tanto durante como no fim do treino. (Figura 14)

- Reflexão coletiva com a equipa técnica no fim de cada unidade de treino;



S. F. C. S. F. C.		PRÉ-ATIVÇÃO A		Sertanense Futebol Clube		Época: 2020/2021		TERÇA FEIRA / SEXTA FEIRA	
PROCEDIMENTO:		CONJUNTO	PARTE I	PARTE II					
Nº	EXERCÍCIO E OBJETIVO MUSCULAR	DEMONSTRAÇÃO	SÉRIES + REPS	REPOUSO	TEMPO CÍRCULO	CARGA	OBS		
1	GATO CAMELO (mobilidade)		1	-	30"	-			
2	BIRD DOG (core)		1x11+12	-	LENTA	-			
3	LUNGE C/ ROTAÇÃO (mobilidade)		1X6	-	-	-			
4	ROTAÇÃO DO QUADRIL (mobilidade)		1	-	30"	-			
5	PRANCHA FRONTAL (core)		2	5"	15"	-			
6	PRANCHA LATERAL (core)		2+2	-	15"+15"	-			
7	PONTE GLÚTEOS C/ ROLA (core)		2	5"	15"	-			
8	PONTE GLÚTEOS C/ MINI BASTO (core)		2	5"	15"	-			

PRÉ ATIVÇÃO A – VOLUME APROX.4'

Figura 14: Trabalho em Treino (à esquerda); Exemplo de uma Pré-ativação (à direita)

2.1.4.1.2. Competição

- No dia de jogo, o estagiário foi responsável por realizar todas a pré ativações no balneário (exercícios de mobilidade e core) (Figura 15) e o aquecimento de jogo no campo (exceto momento de posse de bola e de finalização), bem como toda a montagem dos mesmos;
- Durante o jogo, responsável pela reativação dos jogadores após o intervalo e o aquecimento de jogadores suplentes;
- Comunicação por auricular com o treinador-adjunto para facilitar o processo de substituição e informações acerca do jogo, sempre que se encontrava no local de aquecimento com os jogadores suplentes;

S. F. C. S. F. C.		PLANO COMPLEMENTAR		Sertanense Futebol Clube		Época: 2020/2021	
CONTEÚDOS/PARTES:		PRÉ-ATIVÇÃO JOGO		A- OBRIGATÓRIO	B- OPCIONAL		
1. A	Prancha Frontal (Antebraços)	2. A	Prancha Lateral (antebraço)	3. A	Prancha Dorsal (Antebraço/braco)		
	Séries: 1 Reps: 30 a 45s Ritmo: lento Pausa: -		Séries: 1 Reps: 30 a 40 s Ritmo: moderado Pausa: -		Séries: 1 Reps: 15 Tempo: 30 a 45s Ritmo: moderado Pausa: -	OBS: "Elevar bem a cabeça" e estabilizar	
OBS: "Cabeça no prolongamento da coluna" e Estabilizar		OBS: "Estabilizar prolongamento da coluna"		OBS: "Elevar bem a cabeça" e estabilizar			
4. A	Bird Dog	5. A	Russian Twist	6. A	Double Crunch		
	Séries: 1 Reps: 12 + 12 Tempo: - Ritmo: moderado Pausa: 5s		Séries: 1 Reps: 10 a 12 Tempo: - Ritmo: moderado Pausa: 5s		Séries: 1 Reps: 12 Tempo: - Ritmo: moderado Pausa: 5s	OBS: Manter o movimento coordenado e controlado - "não são toca no chão"	
OBS: Extensão completa a junção no centro - Manter movimento estabilizado		OBS: "Manter o controlo do movimento: coordenado, trónico e ganho". "Não são toca no chão"		OBS: Manter o movimento coordenado e controlado - "não são toca no chão"			
1, 2, 3, B	Gato Camelo e/ou Mobilidade da anca sentado e/ou deitado (dog)	4, 5, B	Mobilidade Torácica e/ou Lunge c/ rotação	6, 7, B	"L" e/ou "escorpião"		
	Séries: 1 a 3 Reps: 3 a 8 Tempo: 15s a 40s Ritmo: moderado Pausa: -		Séries: 1 a 3 Reps: 3 a 6 Tempo: - Ritmo: moderado Pausa: -		Séries: 1 a 3 Reps: 3 a 8 Tempo: - Ritmo: moderado Pausa: -	OBS: "Manter estático SEMPRE dinâmico"	
OBS: "Manter estático SEMPRE dinâmico"		OBS: "Manter estático SEMPRE dinâmico"		OBS: "Manter estático SEMPRE dinâmico"			

Equipa Técnica: Natanael Costa, Frederico Rodrigues, Paulo Salgado e Davide Martins

Figura 15: Pré-ativação de Jogo



Questionário de Prontidão Desportiva

Sertanense Futebol Clube - 2020/2021

Classifica a tua sensação de Bem-Estar:

daivde.martins21@gmail.com (não partilhado) Mudar de conta

*Obrigatório

Identificação (Nome e/ou Alcunha) *

A sua resposta:

Fadiga *

1	2	3	4	5
Estou me sempre cansado	Mais cansado que o normal	Normal	Fresco	Muito Fresco

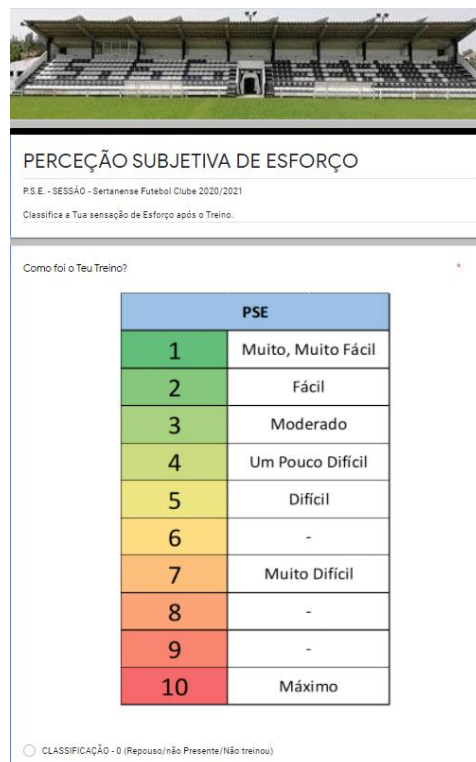
1

2

3

4

5



PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

P.S.E. - SESSÃO - Sertanense Futebol Clube 2020/2021

Classifica a Tua sensação de Esforço após o Treino.

Como foi o Teu Treino?

PSE	
1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	-
7	Muito Difícil
8	-
9	-
10	Máximo

CLASSIFICAÇÃO - 0 (Repouso/não Presente/Não treinou)

Figura 17: Wellness (à esquerda); PSE (à direita)

2.1.4.1.4. Prevenção de Lesão e Articulação com Departamento Médico

- Construção de uma Ficha Individual com informações de cada jogador de modo a fazer um levantamento individualizado de cada atleta de forma a perceber histórico de lesões e possíveis limitações e cuidados a ter;
- Constantes reuniões com o fisioterapeuta do clube para articulação, entre a equipa técnica e o departamento médico;
- Definição de procedimentos e estratégias junto do fisioterapeuta e equipa técnica para a prevenção de lesão;
- Levantamento de novas ocorrências de lesão e inserção na base de dados com suporte de uma tabela *Excel* (Figura 18) com as seguintes informações:
 - Data de ocorrência;
 - Tipo de lesão (ex.: muscular, tendinosa, etc.);
 - Incidência de lesão (ex.: coxa, perna, etc.);
 - Especificidade da lesão (ex.: grupo muscular, ligamento, etc.);
 - Contexto Geral da Ocorrência (ex.: Jogo, treino, fator externo, etc.);
 - Descrição da Ocorrência (ex.: estiramento, entorse, etc.);

- Tempo Geral de Paragem, Duração Específica e UT's (ex.: 5 dias, 5 a 8 ut's etc.);
- Tratamento Prescrito (ex.: PRICE, Fortalecimento, etc.);

- Planeamento e operacionalização de um plano efetivo de prevenção de lesão;
- Assegurado o ensino e execução de forma correta de todos os exercícios complementares e de preparação física (que englobam um conjunto de questões tais como a postura, a respiração, a velocidade de execução, os ajustes dos aparelhos, as regras de segurança, as ajudas, os grupos musculares solicitados, as formas de contração muscular ou os objetivos de cada exercício) (Figura 18).

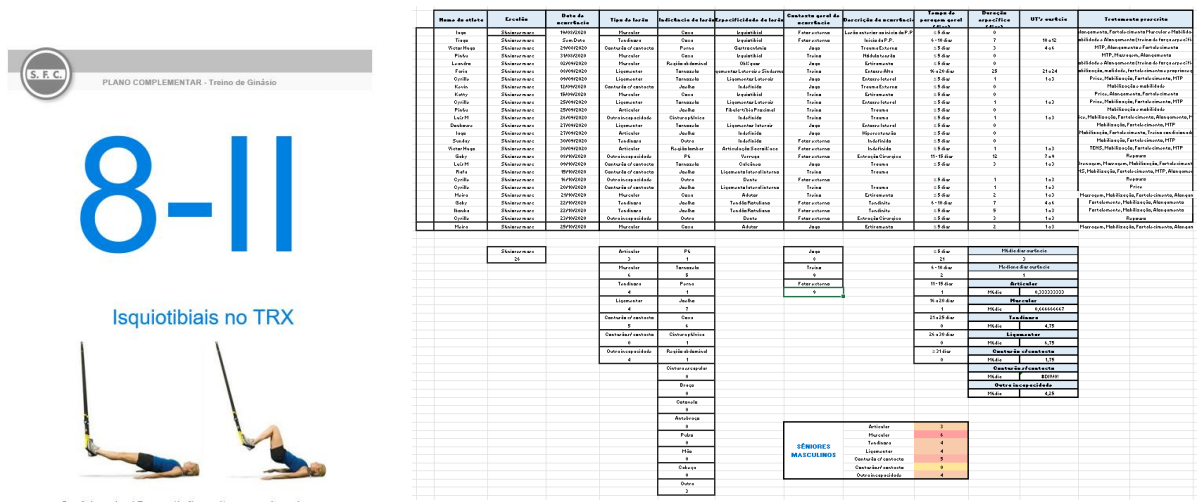


Figura 18: Planos de Prevenção de Lesões (à esquerda); Excel com as lesões ocorridas (à direita)

2.1.4.1.5. Edição de Vídeo e articulação com a Observação e Análise

- Alteração de formatos de vídeo e compilações de excertos para o treinador-adjunto-analista;
- Auxílio na observação e análise, editando o vídeo da apresentação numa primeira fase e colocando-os por capítulos diferenciados, criando separadores e animações no programa Sony Vegas;
- Sempre que necessário trabalho de edição de modo a acelerar/retardar a imagem, dar zoom, entre outras;
- Grafismo e design dos conteúdos apresentados;

- Reflexão de alguns aspetos técnico-táticos relacionados com a observação junto da equipa técnica.



Figura 19: Grafismo para Apresentação aos Jogadores

2.1.4.1.6. Tarefas Complementares (uso de GPS)

- Uso e manuseamento com GPS da ESDRM num período de 3 semanas em 19 unidades de treino e 3 jogos;
- Fazer uma listagem de cada número de GPS e colocar a mesma no balneário dos jogadores;
- Reunião com os jogadores, explicando o fim da utilização dos mesmos e cuidados a ter durante o uso de cada componente (colete e aparelho GPS);
- Colocação em cada unidade de treino os coletes no balneário dos jogadores, dividindo-os da seguinte forma: um cesto com o tamanho “S”, outro com o tamanho “M” e por fim outro com o tamanho “L”;
- Ligação dos GPS’s e colocação em cada um antes do início de cada treino, sendo o mesmo retirado no final, desligando e guardando nas respetivas bolsas de transporte;
- Responsável por no fim do treino recolher cada colete utilizado e também pela lavagem e secagem do mesmo;
- Descarregamento de cada sessão de treino para a *cloud* e exportação dos dados para a base de dados criada;
- Durante o treino anotação das horas de início e de fim de cada exercício de treino, de forma depois a facilitar os “*splits*” na aplicação e assim poder diferenciar cada parte de treino e do jogo (Figura 20);
- Reflexão acerca dos valores obtidos e partilha com a equipa técnica;



Figura 20: Visualização dos Dados do GPS

2.1.5. Caraterização do Modelo de Jogo

O modelo de jogo (MJ) visa garantir o controlo de jogo proporcionando aos jogadores a manutenção da posse de bola, impedindo o adversário de conseguir ter iniciativa de jogo. Para que isso aconteça algumas características são alteradas de jogo para jogo em função do adversário, sendo que a mentalidade agressiva e pressionante, vontade de assumir o jogo, uma procura forte de organização em todos os momentos dos jogos, foram caraterísticas inalteradas para qualquer jogo durante toda a época desportiva.

Esta época teve dois períodos bem distintos, um deles pré-surto de Covid-19 e outro após. O MJ apresentado (Figura 21) refere-se ao melhor período da época e que teve como base o sistema tático do GRx5x3x2. Este era um GRx5x3x2 “flexível”, uma vez que esta era a nossa estrutura em momento defensivo. Em momento ofensivo era pedido a um dos Médios que subisse para a linha dos Avançados e fosse mais uma opção dentro da estrutura adversária, passando a estrutura para um GRx3x4x3:



Figura 21: Sistema Tático SFC

Sendo o jogo de futebol dinâmico, é fundamental ter sempre a equipa equilibrada. Este equilíbrio, tem por base uma distribuição racional das unidades pelo campo em função da posição da bola e dos adversários, permitindo-nos defender, e simultaneamente estarmos preparados para atacar, ou o inverso, atacarmos, mas estarmos organizados para defender.

Para criar uma linguagem comum com o plantel relativamente ao entendimento do jogo, este, foi “partido” em cinco momentos, sendo estes que dão corpo ao MJ adotado. Os “momentos” do jogo e comportamentos a adotar de uma forma resumida e sucinta estão discriminados na tabela seguinte.

Tabela 3: Momentos e Comportamentos do Modelo de Jogo.

Momento	Comportamentos
Organização Defensiva	É dividido em três sub-momentos e em que a missão da equipa em cada um deles é: Impedir a construção, impedir a criação, impedir a finalização.
Transição Ofensiva	Imediatamente após a recuperação da bola, aproveitar a desorganização momentânea do adversário, com a intenção de criar rapidamente condições favoráveis para finalizar.
Organização Ofensiva	Também é dividido em três sub-momentos e a missão da equipa é: ter sucesso na Construção; na criação de situações de finalização; e êxito nas situações de Finalização.
Transição Defensiva	Imediatamente após a perda da bola, recuperá-la em zonas altas e/ou reorganização defensiva (2ª opção).
Esquemas Tácticos	Podem ser divididos em defensivos e ofensivos e têm como missão primária, evitar sofrer golos ou, criar condições de êxito para os conseguirmos marcar.

2.1.6. Análise e Caracterização da Competição

O Sertanense Futebol Clube esteve inserido no quadro competitivo do Campeonato de Portugal, que por sua vez está dividido em 8 séries de 12 equipas, e deste modo está inserido na Série E, construída pelas seguintes equipas: A.R.C. Oleiros; A. C. Marinhense; C. Condeixa A.C.D.; C.D. Alcains; C. D. Carapinheirense; F.C. Oliveira do Hospital; G.D. Vitória de Sernache; G.R.A.P.; Mortágua F.C.; S. Benfica e Castelo Branco; Sertanense F.C. e U.D. Leiria.

Tabela 4: Dados Gerais das Equipas da Série E do Campeonato de Portugal

Equipa	Sertanense F.C.	A.R.C. Oleiros	A.C. Marinhense	C. Condeixa A.C.D.	C.D. Alcains	C. D. Carapinheirense
Emblema						
Localidade	Sertã	Oleiros	Marinha Grande	Condeixa-a-Nova	Alcains	Carapinheira
Campo	Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos	Estádio Municipal de Oleiros	Estádio Municipal da Marinha Grande	Estádio Municipal de Condeixa-a-Nova	Campo de Jogos Trigueiros de Aragão	Complexo Desportivo S. Pedro
Distância	-----	25 Km	143 Km	71 Km	80 Km	95 Km
Piso	Relva Natural	Relva Sintética	Relva Natural	Relva Sintética	Relva Natural	Relva Sintética
Equipa	F.C. Oliveira do Hospital	G.D. Vitória de Sernache	G.R.A.P.	Mortágua F.C.	S. Benfica e Castelo Branco	U.D. Leiria
Emblema						
Localidade	Oliveira do Hospital	Cernache do Bonjardim	Pousos	Mortágua	Castelo Branco	Leiria
Campo	Estádio Municipal de Oliveira do Hospital	Estádio Municipal Nuno Álvares Pereira	Campo da Charneca	Campo da Gandarada	Estádio Municipal Vale do Romeiro	Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa
Distância	157 Km	12 Km	117 Km	125 Km	69 Km	130 Km
Piso	Relva Sintética	Relva Natural	Relva Sintética	Relva Sintética	Relva Natural	Relva Sintética

A época foi considerada uma época de transição, dado que foi criada uma nova competição, a Liga 3. Deste modo, o primeiro classificado de cada série disputou o acesso à Segunda Liga, do segundo ao quinto classificado o acesso à Liga 3 e os restantes ficaram pela disputa da manutenção. Os últimos 4 classificados caem para os respetivos campeonatos distritais. Por

todas estas particularidades, a época 2020/2021 constituiu um caso único, nos últimos anos, onde uma única competição pode dar lugar a 4 patamares competitivos distintos (2ª Liga, Liga 3, Campeonato de Portugal e Divisão Distrital).

No que diz respeito ao campeonato, a equipa do Sertanense Futebol Clube terminou em 7º lugar, tendo somado 5 vitórias, 9 empates e 7 derrotas ao longo das 21 jornadas, totalizando 24 pontos.

Tabela 5: Tabela Classificativa da Série E do Campeonato de Portugal

			P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1º		UD Leiria	50	21	15	5	1	36	10	+26	
2º		FC Oliv. Hospital	37	21	10	7	4	25	19	+6	
3º		Benf. Castelo Branco	35	21	9	8	4	24	14	+10	
4º		Condeixa	32	21	8	8	5	21	18	+3	
5º		Marinhense	31	21	9	4	8	26	21	+5	
6º		ARC Oleiros	29	21	7	8	6	31	27	+4	
7º		Sertanense FC	24	21	5	9	7	24	24	0	
8º		Vit. Sernache	24	21	6	6	9	32	29	+3	
9º		Carapinheirense	22	21	5	7	9	23	28	-5	
10º		Alcains	18	21	3	9	9	14	34	-20	
11º		Mortágua FC	17	21	2	11	8	20	26	-6	
12º		GRAP	2	11	0	2	9	5	31	-26	

Quanto à Taça de Portugal, o SFC tem sempre como objetivo chegar o mais longe possível na competição, sendo que na época 2019/2020, o clube atingiu os oitavos de final da prova onde foi eliminado pelo Canelas 2010. Tendo em conta o alcançado na época anterior, os objetivos na época transata eram chegar mais longe possível na competição e conseguir defrontar uma equipa profissional. Na 1ª eliminatória, o clube colocou-se à prova num dos dérbi mais conhecidos na “zona do pinhal interior”, frente ao Sport Benfica e Castelo Branco (Figura 22) no seu reduto, Campo de Jogos Dr. Marques dos Santos, conseguindo levar a melhor com uma vitória por 1-0. O sorteio da 2ª eliminatória (Figura 24) ditou que o SFC defrontasse uma equipa profissional, o Grupo Desportivo Estoril Praia que militava na 2ª Liga, jogo no qual acabou por ser derrotado por quatro bolas a zero, o que pôs fim à sua participação nesta prova.

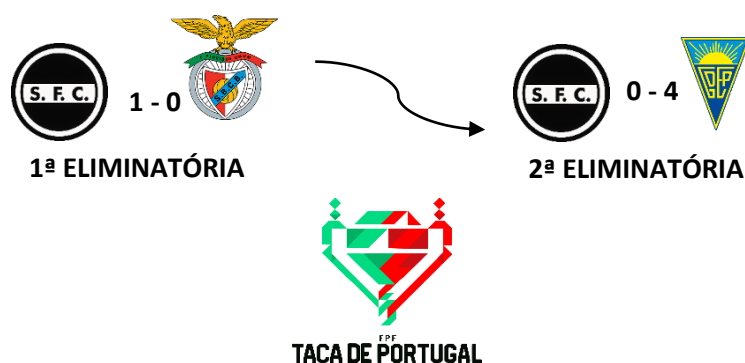


Figura 22: Percurso na Taça de Portugal 20/21

2.2. Situação Pandémica

Os anos de 2020 e 2021 ficaram marcados por uma pandemia mundial que assolou todas as áreas económicas, sociais, desportivas e culturais. Desta forma, o futebol não foi exceção, sendo afetado em todas as faixas etárias bem como níveis competitivos. A SARS COV2 vulgo COVID-19 foi uma doença que na época 2020/2021 colocou o país em estado de contingência e, conseqüentemente, no estado de emergência nacional.

O confinamento geral decretado no início de março de 2020 colocou toda a população com fortes medidas restritivas. À exceção da 1ª e 2ª Liga, o futebol nacional foi encerrado. Após esta fase, iniciou-se um novo período que obrigava a uma readaptação do mundo e de todas as áreas que o compõe. O mundo como o conhecíamos e estávamos habituados sofreu alterações, o desporto e o futebol não escaparam a toda esta mudança.

Após um verão de 2020 aparentemente mais calmo e com uma descida no número de casos, o início dos treinos para o escalão sénior foi uma esperança e por isso a equipa técnica do SFC começou a trabalhar antecipadamente para tentar “ganhar algum tempo”, já que os jogadores na sua grande maioria estariam inativos desde março de 2020. Assim, no dia 23 de julho e com base nos planos de adaptação ao esforço, os atletas tiveram a possibilidade de ter uma fase pré-adaptativa ao esforço, para que o regresso aos treinos de campo acontecesse de forma mais segura e estes pudessem chegar a uma melhoria ao nível das capacidades físicas, de forma gradual. Os planos criados contemplavam microciclos com unidades de treino com as seguintes componentes: força membros superiores, força membros inferiores, resistência, mobilidade, core e potência. Este período de adaptação ao esforço, que podemos definir como

preventivo durou até 15 de agosto de 2020, altura esta em que se confirmara o início do campeonato, 20 de setembro de 2020. Após este tempo “pré-adaptativo” iniciou-se a nossa pré-época propriamente dita no dia 17 de agosto, com uma duração aproximada de 1 mês. Contudo, devido ao contexto específico vivido, houve a necessidade de reajustar todo o planeamento em função das restrições existentes, quer pelo desconhecimento das consequências deste vírus, quer pela baixa capacidade física ainda visível.

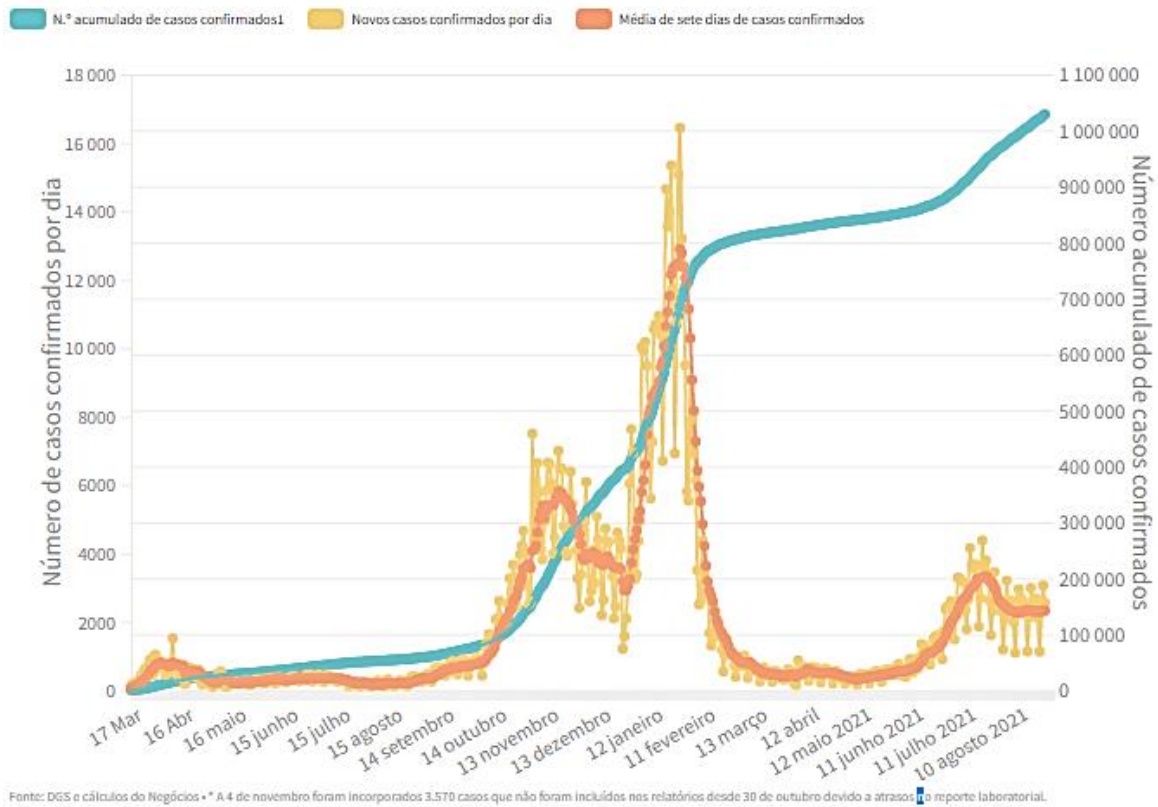


Gráfico 1: Evolução da Pandemia Covid-19

Antes Surto: 4V 4E 3D 11J | Após Surto: 2V 5E 5D 12J

TODOS OS JOGOS

Resultados desportivos Após Surto COVID-19 no plantel	E	2021-04-10	12:45	(F)	Condeixa	0-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J22
	V	2021-04-03	16:00	(C)	Vit. Sernache	3-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J21
	D	2021-03-28	15:00	(C)	Condeixa	0-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J11
	D	2021-03-14	15:00	(F)	Marinhense	1-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J20
	E	2021-03-10	15:00	(F)	Mortágua FC	0-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J12
	D	2021-03-06	15:00	(C)	UD Leiria	0-3	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J19
	V	2021-02-28	15:00	(F)	Alcains	0-2	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J18
	E	2021-02-20	15:00	(C)	ARC Oleiros	1-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J17
	E	2021-02-16	15:00	(C)	FC Oliv. Hospital	1-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J13
	D	2021-02-12	15:00	(F)	Benf. Castelo Branco	4-3	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J16
	E	2021-02-07	15:00	(C)	Carapinheirense	1-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J15
	D	2021-02-03	19:00	(F)	UD Leiria	1-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J8
	D	2021-01-06	15:00	(F)	Vit. Sernache	2-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J10
	V	2020-12-20	11:00	(C)	Marinhense	2-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J9
	E	2020-11-29	11:00	(C)	Alcains	0-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J7
	E	2020-11-22	11:00	(C)	Benf. Castelo Branco	1-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J5
	D	2020-11-08	15:00	(F)	ARC Oleiros	2-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J6
	E	2020-10-25	15:00	(F)	Carapinheirense	2-2	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J4
	V	2020-10-18	15:00	(C)	GRAP	2-0	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J3
	D	2020-10-09	11:00	(C)	Estoril Praia	0-4	Taça Portugal 20/21	2E
	V	2020-10-04	15:00	(F)	FC Oliv. Hospital	1-3	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J2
	V	2020-09-27	15:00	(C)	Benf. Castelo Branco	1-0	Taça Portugal 20/21	1E
	E	2020-09-20	15:00	(C)	Mortágua FC	1-1	Campeonato de Portugal SE 2020/21	J1

Figura 23: Apresentação de Resultados (Antes e Depois do Surto de Covid-19)

Dentro daquilo que eram as limitações impostas e cuidados adicionais a ter, o início da época decorreu com normalidade, dentro do “novo normal”, até que o mais temido aconteceu. O plantel do SFC foi assolado por um surto geral que contagiou 23 elementos da estrutura sénior do clube, entre eles estavam jogadores, treinadores e staff. “Incerteza” é a palavra que melhor descreve os 18 dias que o SFC vivenciou no mês de janeiro quando teve de ir para isolamento profilático (9 a 27 de janeiro de 2021), momento em que quase todos os jogadores tiveram sintomas deste vírus tais como: tosse, fortes dores de cabeça, dores no peito, dores musculares, entre outras. Neste período, foram cumpridas todas as medidas impostas pela delegada de saúde local. Todo o grupo foi assolado por um sentimento de impotência perante uma situação destas, além de que assolou a equipa técnica. Esta estava apreensiva dado que para além de

não saber as consequências ao certo, imediatas da doença, sabia das consequências imediatas de uma paragem nos treinos tão longa quanto esta.



Figura 24: Notícia Jornal Record

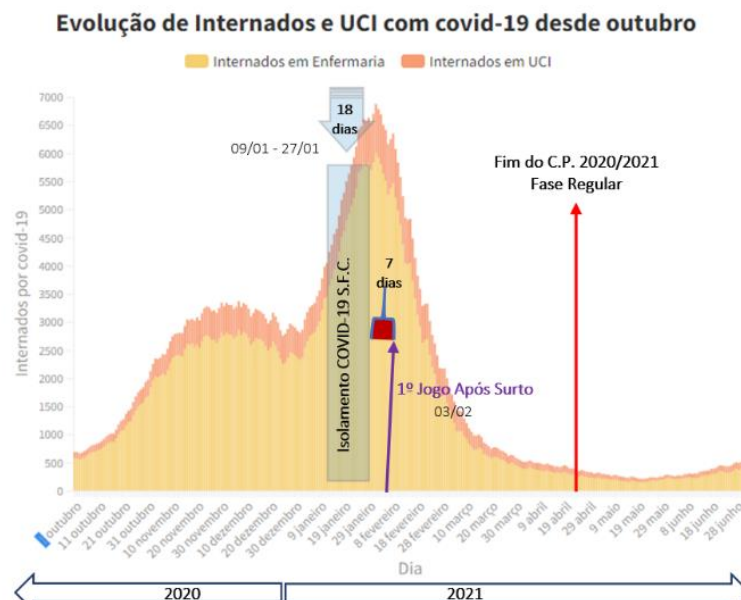


Gráfico 2: Panorama Nacional Covid-19 vs Período de Isolamento SFC

Neste sentido, a equipa técnica começou rapidamente a procurar soluções e formas de ultrapassar toda esta a situação. Deste modo, surgiu a ideia de monitorizar cada jogador com o auxílio de um questionário elaborado pelas informações até a data disponíveis e também com a ajuda de profissionais da área de saúde nomeadamente médicos e enfermeiros. Assim, foi possível a construção de um questionário diário de averiguação do estado sintomatológico de cada um. Através da evolução individual de cada jogador, tomou-se a decisão de começar um período leve e progressivo de readaptação ao esforço.

COVID-19

Questionário de Sintomatologia - COVID19
Questionário Sintomatológico Sertanense Futebol Clube

Em que estado consideras que estás?

A - Sem qualquer tipo de sintoma;

B - Sem dores corporais, sem febre, sem sintomas de cansaço, mas não sinto os cheiros e/ou o paladar;

C - Ainda tenho febre e dores corporais e/ou cabeça de vez em quando acompanhado ou não de tosse;

D - Tenho febre e dores corporais e/ou cabeça com regularidade e cansaço sem realizar qualquer tipo de ...

E - Outro tipo de sintomas, não referidos nos pontos A, B, C e D. Neste caso, refere qual ou quais os sinto...

Outros Sintomas e/ou Sensações não mencionadas: *

Texto de resposta curta

Numa escala de 1 a 5, indica o teu estado e como te sentes atualmente: *

1 2 3 4 5

(Completamente Doente/INAPTO) (Totalmente Recuperado/APTO)

IDENTIFICAÇÃO (Nome e/ou Alcunha) *

Figura 25: Questionário de Sintomatologia - COVID-19

O estagiário foi o principal interveniente nesta ação de readaptação e assim foi responsável por enviar diariamente a cada jogador o questionário (Figura 25) em formato “Google Forms” e em conjunto com a equipa técnica analisar as respostas no sentido de compreender quem já poderia ter condições de iniciar este processo. Além do questionário, existiram reuniões coletivas com recurso à plataforma ZOOM após o planeamento de cada sessão de treino, esta foi orientada pelo estagiário colocando um pouco à imagem do período de adaptação ao esforço colocadas várias componentes já referidas. Embora desta vez tivesse sido dado bastante ênfase à parte da resistência com bastantes exercícios de cárdio, até para na altura podermos “perceber” como estavam os jogadores.

A realidade foi enfrentada com passos muito curtos, uma vez que a sensação era de estar “a caminhar sobre gelo muito fino”. Tanto foi que, após os 18 dias e o regresso ao campo, alguns jogadores após os primeiros treinos apresentaram queixas preocupantes como: dor no peito durante a corrida; sensação de aperto na zona torácica; dores musculares intensas e impeditivas de prática desportiva. Esses foram afastados numa fase inicial dos trabalhos de “campo” e encaminhados para fazer exames médicos mais objetivos de modo a ser possível despistar algum problema de saúde impeditivo.

Os restantes, ainda que não sentissem as mesmas queixas, o seu rendimento físico estava claramente baixo, podendo até dizer-se que ao mesmo nível ou ainda mais baixo que no período preparatório. As principais sensações sentidas pelos jogadores eram: tempo de recuperação aumentado, condição cardiorrespiratória afetada e diminuída, perda de peso e perda de força.

Além da diminuição no rendimento, o calendário competitivo tornou-se num dos principais problemas, dado que existiu a necessidade de alterar drasticamente o microciclo padrão e as rotinas ao nível de uma semana tipo. Este teve início 7 dias após o término do isolamento com o primeiro jogo a 3 de fevereiro de 2021 e a partir daí sensivelmente durante um mês a equipa teve dois jogos durante cada microciclo. Este período obrigou a unir esforços como nunca a todos os níveis: desde logística e viagens, suplementação dos atletas (multivitamínicos, vitamina C); mecanismos de recuperação (rolos de libertação mio-fascial, banhos de gelo quase todos os dias).

S. F. C.		PLANO MESOCICO		MESOCICLO – PERÍODO PRÉ COMPETITIVO		S. F. C.	
Sertanense Futebol Clube		Sertanense Futebol Clube		Nº de Microciclos: 3 de Adaptação + 6 Pré-Competitivos		Objetivos: Adaptação Inicial ao esforço + Prevenção de lesão	
Época: 2020/2021		Época: 2020/2021		Época: 2020/2021		Época: 2020/2021	
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Microciclo 24 25/01 a 31/01	Treino Online (Adaptação-pós COVID)	Treino Online (Adaptação-pós COVID)	UT	UT	UT	UT	UT
Microciclo 25 01/02 a 07/02	UT	UT	JOGO - 03.02 UD Leiria (F)	UT	UT	UT	JOGO - 07.02 (Carapinheira) (C)
Microciclo 26 08/02 a 14/02	UT	UT	UT	UT	JOGO - 12.02 S. Benfica CB (F)	UT	UT
Microciclo 27 15/02 a 21/02	UT	JOGO - 16.02 O. Hospital (C)	UT	UT	UT	JOGO - 20.02 Oleiros (C)	UT
Microciclo 28 22/02 a 28/02	UT	UT	JOGO - 24.02 Candeixa (C)	UT	UT	UT	JOGO - 28.02 Alcains (F)
Microciclo 29 29/02 a 07/03	UT	UT	UT	UT	UT	JOGO - 06.03 UD Leiria (C)	UT

Equipa Técnica: Natanael Costa, Frederico Rodrigues, Paulo Salgado e Davide Martins

Figura 26: Plano Mesociclo – Período Competitivo Congestionado Pós – Isolamento Profilático

Este duro período afetou claramente o desempenho da equipa, primeiro pelo facto da difícil adaptação ao mesociclo desta envergadura (Figura 26) e em segundo derivado da estrutura do clube que por si só já afetaria o decorrer da época, ainda mais após um longo período sem treinar em campo e a regressar de uma doença com consequências ainda desconhecidas. O nosso rendimento desportivo foi de tal ordem posto em causa que quase não se conseguiu a manutenção no campeonato. Em 12 jogos a equipa apenas conseguiu 2 vitórias, sendo o resto 5 empates e 5 derrotas. Por outro lado, até ao isolamento, em 11 jogos contabilizou: 4 vitórias, 4 empates e 3 derrotas.

2.3. Balanço de Estágio

O objetivo do estágio foi proporcionar ao estagiário uma experiência onde ele consiga sentir ligação entre os conteúdos teóricos com os práticos e um desenvolvimento do mesmo que permita atingir patamares superiores ao nível profissional. A escolha deste estágio nestes moldes foi bastante assertiva em relação àqueles que foram os objetivos definidos para o mesmo.

A possibilidade de estagiar num contexto superior ao que estava anteriormente, por si só permitiu um conjunto de vantagens e aprendizagens que não eram possíveis onde se encontrava anteriormente, face aos recursos, no entanto, aumenta também o nível de responsabilidade da parte do estagiário.

Relativamente ao processo de treino, planeamento, operacionalização e reflexão o estágio permitiu um grande desenvolvimento neste sentido, pois a oportunidade de poder desenvolver microciclos e unidades de treino em conjunto com a Equipa Técnica foi bastante gratificante e enriquecedora e foi também nestes momentos onde foi feita grande ligação com os conteúdos teóricos aprendidos, com a aplicação prática dos mesmos no contexto. Quanto à operacionalização das sessões de treino foi também um aspeto muito positivo, pois a liberdade para liderar e conduzir exercícios assim como a discussão e reflexão dos mesmos entre equipa técnica permite também uma grande evolução neste parâmetro. A interação com o departamento médico, foi também uma constante ao longo da época desportiva, que promoveu partilhas e conhecimentos entre área técnica e estes, de forma a criar-se um ambiente e condições de treino o melhor possível para a evolução dos jogadores.

O panorama desencadeado pelo vírus COVID-19 teve um forte impacto em todo o trabalho desenvolvido ao longo da presente época desportiva, sendo o fator de maior influência. Tal sucedeu-se porque não eram conhecidas as consequências e implicações da doença para a saúde, mais especificamente como poderia influenciar e afetar toda a atividade desportiva. Esta situação gerou um ambiente de incerteza e constante adaptação a todas as dificuldades surgidas. O aparecimento do primeiro caso positivo confirmado despontou o alarme e fez com que o estado de alerta intrínseco disparasse. Na altura, ainda era obrigatória a realização de testes quer para contactos diretos quer indiretos, sendo deste modo toda a estrutura testada. Desta testagem foram declarados 23 casos positivos originando um clima caótico e de preocupação, uma vez que daí adviriam consequências como tempo de paragem sem qualquer prática desportiva, sequelas após infeção, métodos de recuperação, cuidados a ter durante a

reintegração desportiva. Todos estes constrangimentos foram uma alavanca e um desafio no estágio, o que deste modo foi considerado pelo estagiário um ponto determinante no mesmo.

O início da quarentena obrigatória vulgo isolamento profilático e a recuperação dos atletas infetados pela Covid-19 teve como objetivo primordial a recuperação total dos sintomas sentidos. Tal foi monitorizado através da avaliação do estado diário dos mesmos, de tal forma que foi criado um questionário com a ajuda clínica para a elegibilidade de fatores determinantes para um reinício de atividade física e que pudesse de alguma forma reduzir as sequelas que na altura se acreditavam serem fortes.

Todo este processo implicou um reajuste de procedimentos quer ao nível da preparação do treino quer da aplicabilidade deste. Ao longo do tempo e através da ferramenta criada, os atletas declarados como aptos deram início aos treinos online, momento no qual o estagiário foi uma peça importante, sentindo uma responsabilidade acrescida e dificuldade no planeamento dos mesmos. Nesta nova realidade, as dores musculares que surgiam após cada unidade de treino e o desconhecimento do que os jogadores podiam ou não fazer mediante os diferentes desconfortos individuais foram obstáculos quotidianos da equipa técnica e de todo o plantel. As capacidades físicas destes encontravam-se diminuídas após o surto que se tornava mediático pela generalidade desta infeção num plantel de futebol a nível nacional. Deste modo tornou-se fundamental um reajuste diário e até de individualização em alguns casos o trabalho a fazer com equipa a nível físico. O trabalho realizado em que os objetivos passaram pela força membros superiores, força membros inferiores, resistência, mobilidade, core e potência.

O facto do trabalho desenvolvido ser implementado em contexto de casa, é de salientar os constrangimentos ao nível dos recursos materiais individuais, onde a planificação de cada unidade de treino passou por uma adaptação dos materiais desportivos e domésticos para trabalho físico, onde até a nível espacial existiram limitações.

Por decisão da delegada de saúde local, após 18 dias de isolamento profilático, a monitorização coletiva e individual feita até então tornou-se ainda mais importante e o regresso aos treinos de campo teve uma preparação mais cuidadosa, na qual cada unidade de treino era idealizada pensando sempre na reintegração desportiva de forma mais gradual possível.

Após 7 dias do término do isolamento profilático disputou-se o primeiro jogo de uma nova fase, contra uma equipa que viria assumir-se como uma das mais fortes e candidatas à subida para a 2ª Liga, o que por si só constituía um grande desafio a todos os níveis. Além disso, todo o panorama acima descrito dificultaria ainda mais a missão para um regresso à competição da

melhor forma. É de referir que um dos fatores que nunca foi descorado pela equipa técnica e especialmente pelo treinador principal foi a integridade física dos atletas e respetiva saúde a curto, médio e longo prazo. Neste sentido, sintomas de alarme como forte pressão no peito juntamente com dificuldades respiratórias foram monitorizados de modo a compreender o estado de saúde dos atletas e, assim, a relação destes com o sucesso desportivo eram devidamente assegurados. Por esta razão, os jogadores foram afastados tanto dos treinos como da competição até que existirem exames médicos específicos que garantissem o despiste de eventuais problemas nas funções cardiorrespiratórias.

Nesta linha de pensamento, ao lote de todos os constrangimentos efetivos que influenciaram a equipa acresce ainda o reajuste na calendarização dos jogos devido ao isolamento profilático vivido. A realidade competitiva passou de um microciclo padrão com 1 jogo de domingo a domingo, transformando-se num microciclo com 2 jogos, ou seja, estes ocorriam tanto a meio da semana como ao fim-de-semana, algo incomum neste patamar desportivo. Neste capítulo, a carga física e a crescente fadiga acumulada foram grandes obstáculos ao planeamento dos microciclos e respetivas unidades de treino que oscilavam de semana para semana. Deste modo, os métodos de recuperação e recursos existentes já utilizados foram reajustados, sendo que no planeamento do mesociclo Pós-covid foi contemplado um modelo de recuperação e prevenção de lesões onde eram integrados os banhos de gelo, a recuperação ativa e libertação miofascial para os jogadores mais utilizados, os acertos de carga para os menos utilizados, treinos específicos de prevenção de lesão e reforço muscular para a totalidade do plantel.

Relativamente aos objetivos de estágio predefinidos e aos quais o estagiário se propôs, estes foram alcançados pelo que permitiu o aumento de conhecimento e competências profissionais adquiridas ao longo desta etapa que foram conduzidos a curto, médio e longo prazo, durante o percurso enquanto profissional.

O mesmo, engloba todo o processo, desde a adaptação a uma nova realidade, não só a nível profissional, mas também a nível pessoal. De um modo geral, o estagiário procurou sempre corresponder às expectativas de forma a conseguir uma solução para qualquer adversidade que possa ter existido. Quanto aos objetivos pessoais, ao nível das relações interpessoais conseguiu criar uma ótima relação de trabalho com todos os elementos da equipa técnica e respetivo plantel. Os objetivos profissionais que estão intrinsecamente relacionados com os competitivos, ao longo de época foi necessário redefinir objetivos, onde a primeira perspetiva seria que a equipa ocupasse os cinco primeiros lugares da série, tal começou a ser uma miragem pelo que

tivemos de apontar para a manutenção no Campeonato de Portugal, felizmente esse objetivo foi conseguido. Na Taça de Portugal atingiu-se a 2ª Eliminatória, onde acabamos por ser derrotados perante uma equipa profissional que em anos anteriores militava na de 1ª Liga, e que se encontrava na 2ª Liga e nesta época acabou por subir novamente para o principal escalão da competição. A nível pessoal foi uma experiência incrível onde o estagiário conseguiu observar várias dinâmicas que um clube e uma equipa de um nível profissional alto têm e até como procedem numa fase mais específico, intervindo em tarefas relacionadas com a preparação física.

Deste modo serão seguidamente apresentados os objetivos concretizados a nível académico, profissional e pessoal.

2.3.1.1. Objetivos Académicos Concretizados

- Contribuição com uma nova perspetiva do impacto da pandemia numa equipa de futebol num contexto semiprofissional, quer a nível das consequências de saúde quer ao nível competitivo, mostrando a dificuldade de trabalhar sobre esta realidade;
- Partilha de uma visão mais prática da preparação física em contexto semiprofissional e das suas exigências, dificuldades e benefícios para o estagiário;
- Uso de novas ferramentas tecnológicas nomeadamente GPS, o que permitiu a partilha das mesmas na comunidade escolar da ESDRM.

2.3.1.2. Objetivos Profissionais Concretizados

- Contribuição para que os resultados desportivos no SFC fossem positivos, embora as cinco primeiras posições não fossem alcançadas, conseguiu continuar no Campeonato de Portugal;
- Potencialização das capacidades e competências enquanto profissional de Futebol, incidindo especialmente numa intervenção cada vez mais assertiva nos processos de treino, de jogo e da preparação física, tendo sido em crescente para com toda a equipa;
- Desenvolvimento de capacidades de ajuste à realidade profissional, tendo em conta imprevistos decorrentes do dia-a-dia, assim foram desenvolvidas através da adaptação constante às tarefas propostas;
- Desenvolvimento da capacidade de organizar, argumentar e fundamentar estratégias de planificação e de operacionalização, sendo esta desenvolvida ao longo do estágio, no trabalho diário;

- Desenvolvimento das capacidades de avaliar e ajustar a planificação no decorrer da operacionalização;
- Capacidade de assegurar e desenvolver o compromisso constante com a rapidez e garantia de qualidade de trabalho desenvolvido, através das tarefas realizadas na condução de exercícios de treino especialmente de treino específico e complementar de preparação física;
- Criação de documentos próprios de apoio às tarefas de operacionalização, como por exemplo, a criação de planos de treino e respetivos microciclos de adaptação ao esforço pré-competitivos;
- Aquisição de conhecimentos dos procedimentos logísticos inerentes à preparação física, concretizado através das vivências no dia-a-dia da equipa quer em treino quer em competição;
- Crescimento da capacidade de desenvolvimento e potenciação das capacidades físicas individuais e coletivas na realidade e recursos disponíveis;
- Desenvolvimento e aquisição de conhecimentos intermédios para a utilização de softwares de suporte à observação e análise, nomeadamente do *InStat* e softwares de vídeo como o *Sony Vegas* e *Kinovea*;
- Construção de ferramentas de monitorização de carga e prontidão desportiva individuais para a própria equipa, concretizado através da elaboração de uma tabela Excel que compilava os dados da perceção subjetiva de esforço (PSE) e a prontidão dada pelos jogadores para o treino seguinte (*Wellness*);
- Construção de ferramentas de registo de parâmetros relativos à composição corporal e a testes físicos ao longo de toda a época desportiva;
- Identificação e relação de parâmetros de risco de lesão como o rácio agudo e crónico obtido através da PSE dos jogadores;
- Relação do processo de treino com o processo de observação, procurando inferir a forma como o treino é influenciado pela observação da equipa e dos adversários;
- Entendimento da relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação e análise do jogo, realizado com a observação dos diferentes vídeos relativos ao adversário de modo a estruturar a equipa para fragilizá-lo;
- Ser e ficar reconhecido como um interveniente de referência no processo de preparação física, tal é refletido após convite da equipa técnica para a continuação do trabalho para a época desportiva seguinte;

2.3.1.3. Objetivos Pessoais Concretizados

- Sentimento de realização após a conclusão de mais uma etapa no percurso académico;
- Obtenção de competências que permitam uma maior maturidade, sem dúvida que este objetivo foi cumprido, com o crescimento que o estágio obrigou a todos os níveis, não só, pessoal, como profissionalmente;
- Aquisição de conhecimentos gerais relativamente ao jogo e da preparação física que contribuam para o percurso futuro;
- Dar continuidade ao percurso profissional com a integração na equipa técnica.

Após a apresentação de todos os objetivos alcançados, é de salientar a positividade do estágio e do trabalho desenvolvido.

Além disso, o facto de o estágio ter sido realizado em contexto de pandemia e que envolveu isolamento profilático da equipa, condicionou o lado competitivo e desportivo nessa vertente, no entanto proporcionou uma aprendizagem e readaptação às novas condições. Desta forma, o estagiário considera que existiu uma evolução acentuada no que diz respeito ao lado pessoal e profissional.

Em suma, o estágio permitiu cumprir e nalguns parâmetros até superar os objetivos definidos e assim compreender de forma mais efetiva o papel do treinador-adjunto-preparador físico.

3. Parte II - Estudo Aplicado

3.1. Enquadramento Teórico

Atualmente, o futebol ocupa uma posição de destaque a nível mundial no panorama desportivo e social sendo este fato determinado pela sua popularidade e universalidade (Casarin et al., 2011).

Este é caracterizado como sendo um desporto coletivo em que duas equipas se encontram numa relação de adversidade, numa procura constante pela posse de bola, com o objetivo claro de que uma das equipas introduza o maior número de vezes a bola na baliza adversária, evitando essa mesma equipa que a equipa adversária introduza a bola na sua baliza (Casarin et al., 2011). O jogo é caracterizado pela complexidade de relações criadas durante o mesmo, de oposição e de cooperação, que decorrem dos objetivos dos jogadores e das equipas, assim como do conhecimento que possuem do jogo, de si próprios e dos adversários (Vaz, 2018).

O futebol é um jogo fascinante, por isso para entendermos melhor este facto, precisamos de observá-lo com o filtro certo. Todos sabemos que o jogo de hoje já não é o que era, por isso e talvez com a mesma certeza podemos afirmar que, o futebol de amanhã não será com certeza aquilo que hoje conhecemos (Casarin et al., 2011).

Por toda a evolução que o futebol teve nos últimos anos, admitiu-se a importância do trabalho de força na melhoria da performance física dos jogadores e na prevenção de lesões (Olsen et al., 2005; Pinheiro et al., 2018; Price et al., 2004; Soares, 2008).

O treino muscular específico supõe o treino dos músculos com movimentos isolados. Este tem como objetivo aumentar o rendimento muscular até um nível superior àquele que se pode obter jogando apenas futebol (Bangsbo, 2002).

O treino de força estabeleceu-se como uma componente chave na preparação física para a maioria dos desportos (Gamble, 2013). Este tipo de treino, fora do contexto de jogo, por si só não tem influência na capacidade futebolística do jogador, contudo fornece condições ao atleta de treinar mais e melhorar as suas capacidades atléticas (Davis & Bailey, 1997; Riebe et al., 2018; Soares, 2008).

O desenho do treino de força deve, portanto, ter em conta as demandas específicas da modalidade de futebol, e no caso dos desportos coletivos, a posição de jogo. Os especialistas

em treino de força têm de ter em conta o facto de se entrarem a preparar os atletas para atuarem no campo e não para aumentar os testes de força dos atletas por si só (Gamble, 2013).

A transferência dos efeitos de treino é um fator crucial, sendo um dos critérios-chave ao julgar a eficácia de um programa de treino de força que corresponde ao grau de aumento da performance em relação ao tempo de treino investido (Young, 2006).

Soares (2005) define como objetivos do treino de força em futebol: aumentar a qualidade nos gestos técnicos, com aumento do treino específico induzido por uma melhor funcionalidade muscular, aumentar a resistência à fadiga, diminuir os fatores de risco de lesão associados à fadiga muscular e prevenir lesões através de uma melhoria da estabilidade articular (entorses da tibiotársica e ligamento cruzado anterior) (Olsen et al., 2005; Pinheiro et al., 2018; Price et al., 2004).

Para que sejam cumpridos os objetivos mencionados, domínio da metodologia do treino da força é de grande importância para a melhoria da intervenção em grande parte das modalidades desportivas, salvaguardando a especificidade funcional e adaptativa de cada modalidade (Ruivo, 2015).

A força apresenta as seguintes manifestações força máxima, força potência, força elástica explosiva, força elástica explosiva-reativa, força resistência e força rápida. Neste trabalho serão apenas abordadas três delas (força potência, força resistência e força rápida) (Oliveira, 2016).

O trabalho de força é iniciado com o desenvolvimento da força resistente (adaptação ao estímulo, capacidade limite de um sujeito sustentar a força isométrica ou nível de potência em exercício dinâmico), hipertrofia (aumento do volume muscular), força explosiva (máximo de força produzido por um músculo ou grupo muscular; coordenação intramuscular) e potência muscular (capacidade de todos os músculos envolvidos cooperarem por completo na execução do movimento desejado, ou seja, produto da força pela velocidade; coordenação intermuscular). A potência muscular é dividida por dois tipos de força, a força rápida (capacidade de gerar força rapidamente numa determinada ação) e a força reativa (capacidade que permite às estruturas musculares passar de movimentos excêntricos para movimentos de fortes contrações concêntricas, em espaços curtos de tempo) (Oliveira, 2016).

Para além do trabalho de força ao nível dos membros inferiores, também é fundamental trabalhar a força nos membros superiores e core, dado que permite ao futebolista ter a

capacidade de suportar as cargas provocadas pelo contacto do adversário e/ou ações individuais de desmarcações de modo a ocupar espaços sem adversários ao longo do jogo (Oliveira, 2016).

Força Potência:

Este tipo de força é definido como a capacidade de exercer a máxima força no menor intervalo de tempo possível. A taxa de produção de força (TPF) é um fator importante na produção de força explosiva (saltar, lançar), especialmente quando o tempo disponível para aplicar a força dura menos de 250 milissegundos (Kawamori & Haff, 2004).

A maior parte das modalidades desportivas depende mais da força explosiva do que da força máxima, sendo necessária em muitos movimentos acíclicos, tais como lançamentos, saltos e nas situações em que são exigidas mudanças rápidas de direção como acontece na maioria dos jogos desportivos coletivos (Cunha, 2016).

Força Resistência:

Esta força corresponde à capacidade de resistir à fadiga causada pela utilização da força no contexto de uma dada modalidade desportiva. Além disso, é também definida como a capacidade de manter um trabalho muscular por um período prolongado.

A força resistência, pode ter dominante aeróbia, anaeróbia ou mista, de acordo com a intensidade da tensão muscular desenvolvida. Longe das competições, é possível desenvolver-se uma dada resistência de força através de exercícios gerais, sendo o treino de força resistência fundamentalmente realizado através de exercícios específicos (Cunha, 2016).

Força Rápida:

Cunha (2016) define esta força como sendo a capacidade de um atleta vencer uma resistência com uma velocidade de movimento elevada. A força rápida e a força explosiva representam a mesma manifestação de força.

Quando o treino visa a Força Potência (explosiva) ou Força Resistência (anaeróbia), as cargas utilizadas têm efeitos paralelos, como a melhoria da força máxima e aumento da hipertrofia muscular.

Uma breve nota para a exclusão da força máxima neste capítulo. Segundo Soares (2005), dadas as características do futebol, este não é um tipo de treino que se adapte aos atletas de futebol. Este refere também o facto de ser um treino que impõe uma elevada exigência técnica.

A composição corporal pode ser expressa como a percentagem relativa de massa corporal que é gordura e tecido livre de gordura sendo que pode ser estimada com métodos que variam em termos de complexidade, custo e precisão (Carvalho et al., 2018; Sant et al., 2009).

Para analisar este parâmetro pode ser utilizada a bio impedância elétrica que compreende o nível III (celular) e geralmente é utilizada em estudos populacionais. O exame é feito por meio da fixação de elétrodos na pele que transmitem uma corrente elétrica que irá percorrer o corpo de modo inofensivo, sendo possível medir a resistência à passagem dessa corrente e obter ainda outras medidas, dependendo do hardware da bio impedância. Esta medida permite estimar o percentual de gordura corporal, além de outros parâmetros, como a água corporal total. Assim, o método é considerado não invasivo, portátil, de aplicação rápida, com custo relativamente baixo e apresenta variações mínimas intra e interavaliador. (Carvalho et al., 2018; Sant et al., 2009)

Dado que não existem estudos que analisem as alterações ao nível da composição após um trabalho de força específico em contexto de pandemia.

3.2. Apresentação do Problema/Objetivos

O presente estudo tem como objetivos observar e perceber se o trabalho de força influencia a composição corporal dos atletas sénior da modalidade de futebol ao longo de uma época desportiva.

3.3. Metodologia

3.3.1. Caracterização da Amostra

A amostra foi composta por 24 atletas semiprofissionais masculinos de futebol, que têm entre 18 e os 33 anos. Para o estudo apenas serão integrados 19 atletas, uma vez que apenas foram incluídos aqueles que realizaram os 3 momentos de avaliação. Deste modo, os atletas que foram reforços ao longo da presente época foram excluídos da amostra.

Os critérios de inclusão foram a presença em todos os momentos de avaliação, realização dos planos complementares desenvolvidos, ausência de doenças cardiovasculares e capacidade de seguir ordens.

3.3.2. Procedimentos

Antes de iniciar a avaliação de cada atleta, estes foram informados sobre o tratamento dos dados recolhidos e divulgação dos resultados, explicando a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação das informações.

Para a recolha de dados foram definidos 3 momentos de avaliação, T0 que corresponde à avaliação inicial realizada em agosto, T1 a avaliação intermédia que aconteceu em dezembro e T2 a avaliação final no fim da época desportiva. Previamente, elaborou-se uma “Ficha Individual do Atleta” (Apêndice I) para registo dos diferentes dados clínicos e desportivos de cada jogador. Além disso, foi criada uma folha de registos para os dados retirados da balança de bio impedância (Apêndice II).

Para a recolha dos dados de composição corporal foi utilizada uma balança de bio impedância *Tanita BC-601* em cada avaliação foram peso total (quilogramas (Kg)), massa gorda (percentagem corporal), massa muscular (Kg), massa óssea (Kg), o índice de massa corporal (obtido através da divisão do peso total pela altura ao quadrado), metabolismo basal (quilocalorias (Kcal)), idade metabólica (anos de idade), água corporal (percentagem) e gordura visceral (índice).

As respetivas avaliações tiveram em conta a hora de medição e no mesmo dia de treino de modo a diminuir possíveis interferências decorrentes das condições envolventes à mesma como temperatura ambiente e carga de treino. Em cada medição assegurou-se que cada atleta não possuía objetos metálicos e se coloca corretamente nos elétrodos da balança. Sempre que tal não aconteceu, realizou-se repetição da medição assegurando sempre a homogenia da mesma. O protocolo de recolha dos parâmetros corporais referidos encontra-se no Apêndice III.

3.3.3. Materiais de Recolha e Análise de Dados

Para recolha de dados utilizou-se uma balança de bio impedância, o modelo *Tanita BC-601*, uma tabela para anotação dos valores individuais de composição corporal em cada uma das avaliações. O objetivo das medições individuais de cada jogador será perceber os impactos que o trabalho de força e as alterações na composição corporal.

Os dados recolhidos foram trabalhados e analisados a estatística descritiva dos dados através do software *Statistical Package for the Social Sciences version 29 for Windows (SPSS)*.

3.4. Resultados

A amostra foi composta por 19 jogadores de futebol. A idade média da amostra foi de 23 anos ($\pm 3,85$) com uma altura média de 181 centímetros ($\pm 7,50$).

Os resultados obtidos nos diferentes parâmetros da composição corporal encontram-se no Apêndice IV.

3.4.1. Peso

Na avaliação inicial, o plantel tinha um peso médio de 77,7 Kg ($\pm 9,55$).

Na avaliação intermédia, apresentava 77,5 Kg ($\pm 9,18$).

O plantel finalizou a época com um peso médio de 77,5 Kg ($\pm 9,10$).

3.4.2. Massa Gorda

Na avaliação inicial, o plantel tinha uma quantidade média de massa gorda de 12,4 ($\pm 2,14$).

Na avaliação intermédia, apresentava 13,2 ($\pm 2,04$).

O plantel finalizou a época com uma quantidade média de massa gorda de 12,9 ($\pm 2,06$).

3.4.3. Massa Muscular

Na avaliação inicial, o plantel apresentava um valor médio de massa muscular de 64,7 Kg ($\pm 7,81$).

Na avaliação intermédia, apresentava 64,0 Kg ($\pm 7,49$).

O plantel finalizou a época com um valor médio de massa muscular de 64,1 Kg ($\pm 7,38$).

3.4.4. Massa Óssea

Na avaliação inicial, o plantel tinha uma quantidade de massa óssea média de 3,4 Kg (\pm 0,36).

Na avaliação intermédia, apresentava 4,76 Kg (\pm 3,12).

O plantel finalizou a época com uma quantidade de massa óssea média de 4,77 Kg (\pm 3,01).

3.4.5. Índice de Massa Corporal

Na avaliação inicial, o plantel tinha um IMC médio de 23,7 (\pm 1,74).

Na avaliação intermédia, apresentava 23,5 (\pm 1,75).

O plantel finalizou a época com um IMC médio de 23,5 (\pm 1,71).

3.4.6. Metabolismo Basal

Na avaliação inicial, o plantel tinha um metabolismo basal média de 4228,2 Kcal (\pm 503,25).

Na avaliação intermédia, apresentava 4186,2 Kcal (\pm 483,98).

O plantel finalizou a época com um metabolismo basal de 4186,2 Kcal (\pm 483,98).

3.4.7. Idade Metabólica

Na avaliação inicial, o plantel apresentava uma idade metabólica média de 12,8 anos (\pm 1,65).

Na avaliação intermédia, apresentava 16,3 anos (\pm 10,97).

O plantel finalizou a época com uma idade metabólica média de 15,9 anos (\pm 11,01).

3.4.8. Percentagem de Água

Na avaliação inicial, o plantel tinha uma percentagem de água média de 63,1% ($\pm 1,81$).

Na avaliação intermédia, apresentava 62,3% ($\pm 1,83$).

O plantel finalizou a época com uma percentagem de água média de 62,6% ($\pm 1,79$).

3.4.9. Gordura Visceral

Na avaliação inicial, o plantel tinha um valor médio de gordura visceral de 1,5 ($\pm 0,77$).

Na avaliação intermédia, apresentava 1,8 ($\pm 0,92$).

O plantel finalizou a época com valor médio de gordura visceral de 1,7 ($\pm 0,89$).

3.5. Análise e Discussão dos Resultados

O presente estudo tem como objetivos observar e compreender o trabalho de força tem influência na composição corporal em atletas seniores de futebol do Campeonato de Portugal ao longo de uma época desportiva.

O treino de força tem como principal objetivo melhorar capacidades específicas dos jogadores inerentes ao próprio desporto. Acresce ainda como objetivos reduzir os danos musculares pós-treino e pós-jogo e minimizar o risco de lesão. O futebol é considerado um desporto intermitente de alta intensidade de altos níveis de aptidão física relacionados com capacidade de realizar ações poderosas, com uma grande variedade de atividades que envolvem forças de rutura e propulsão, bem como diferentes modos de contração e velocidades. Embora os padrões de atividade predominantes durante o jogo sejam de natureza aeróbica, os fatores determinantes dos resultados do jogo dependem de mecanismos anaeróbicos (Riebe et al., 2018).

Pelas razões descritas percebemos a importância do trabalho de força na melhoria da performance física, sendo este o foco em todas as épocas. Sabe-se que existem diversas contrariedades que têm influência naquilo que é o decorrer da época e a presente época não foi exceção.

Após o mundo ter sido assolado por uma pandemia, nesta época de recomeço, ainda com muitas restrições ao nível da prática desportiva, os momentos de avaliação foram separados por um intervalo de tempo de 4 meses. No segundo intervalo de tempo, entre a avaliação intermédia e a avaliação final a equipa foi muito afetada pelo COVID-19 que obrigou a alterações no trabalho desenvolvido.

Entre a avaliação inicial e avaliação final, houve alterações positivas ao nível do peso médio, da massa óssea média e do IMC médio. Dividindo a época nos 2 momentos distintos, podemos aferir que no primeiro período as alterações foram menos positivas. Este facto pode ser justificado pela má nutrição de muitos jogadores, possivelmente desencadeada pela falta de plano alimentar devidamente orientado para a prática desportiva na modalidade de futebol, uma vez que o clube não tem à sua disposição uma nutricionista a tempo inteiro. Além disso, existe a possibilidade de os jogadores não cumprirem devidamente os tempos de recuperação e o facto de as cargas aplicadas serem gerais e não individualizadas. O ponto mais crucial para a falta de resultados prende-se com a escassez de recursos materiais e espaciais, o que torna difícil o planeamento e a operacionalização adequados para o desenvolvimento do trabalho de força.

É possível observar que da segunda para a terceira avaliação não existiram quase alterações nos valores dos diferentes parâmetros. Este período ocorreu após o isolamento profilático e o aparecimento do elevado número de casos no plantel, o que exigiu alterações ao nível do trabalho com a equipa. Deste modo, ocorreram ajustes do microciclo padrão pelo elevado número de jogos, o que não permitia um efetivo trabalho de força derivado do reduzido tempo de recuperação entre unidades de treino e entre estas e a competição. Neste sentido, é possível compreender a influência que a pandemia teve no trabalho de campo e na efetividade de todo o processo.

Embora os resultados apresentados não demonstrem alterações significativas ao nível dos diferentes parâmetros da composição corporal média dos jogadores, existiram exceções, em que estes apresentaram melhorias, isto pode ser explicado pelo facto de cada jogador ser um ser individual e reagir de forma única aos diferentes estímulos impostos. Tal acontece por cada um deles apresentar características específicas. Neste sentido é possível compreender que as características intrínsecas e extrínsecas de cada jogador têm influência na composição corporal de cada um.

Tabela 6: Registo dos Valores Médios dos Parâmetros Recolhidos e as Alterações Verificadas

	Agosto	Dezembro	Abril	Alterações Verificadas		
	T0	T1	T2	T2-T0	T1-T0	T2-T1
Peso (Kg)	77,7	77,5	77,5	-0,2	-0,2	0
MG (%)	12,4	13,2	12,9	0,5	0,8	-0,3
MM (Kg)	64,7	64	64,1	-0,6	-0,7	0,1
MO (Kg)	3,4	4,76	4,77	1,37	1,36	0,01
IMC	23,7	23,5	23,5	-0,2	-0,2	0
MB (Kcal)	4228,2	4186,2	4186,2	-42	-42	0
IM (Anos)	12,8	16,25	15,98	3,18	3,45	-0,27
PA (%)	63,1	62,3	62,6	-0,5	-0,8	0,3
GV	1,5	1,8	1,7	0,2	0,3	-0,1

3.6. Limitações

A principal limitação deste estudo é o facto de este não poder ser replicado no seu estado atual, dado que diversas variáveis não estão devidamente descritas e nas quais não conseguimos controlar.

A pandemia teve uma grande influência no trabalho desenvolvido tendo em conta as restrições existentes para a prática desportiva. Além disso, os GPS's apenas foram utilizados durante 3 semanas o que não permitiu a inclusão dos dados no estudo, das quais uma delas não houve competição.

3.7. Conclusões

Tendo em conta os dados recolhidos não existem alterações significativas do trabalho de força nos diversos parâmetros da composição corporal. Contudo, são necessários mais estudos nesta nova fase pós-Covid que permita ter conclusões mais objetivas.

4. O Balanço Final

O ingresso no Mestrado em Desporto com Especialização em Treino Desportivo pressupunha a continuidade e o desenvolvimento de conhecimentos já integrados na Licenciatura em Treino Desportivo, o que desta forma permitiu aprimorar um conjunto de competências, mais especificamente na área da preparação física. Por isso, torna-se ainda mais importante a reflexão sobre o percurso geral no mesmo, não só as unidades curriculares presentes no primeiro ano que permitiram um olhar mais amplo naquilo que poderão ser as tarefas e funções de um treinador de futebol, mas também no final do mesmo ano os trabalhos mais específicos e orientados para a função a desempenhar ao longo do estágio.

A escolha do local de estágio esteve relacionada com a possibilidade de integrar um contexto de envolvimento de carácter nacional. Tal, visava primeiramente desenvolver e aprimorar competências na área da preparação física, culminando na aproximação ao futebol semiprofissional. É de salientar que tanto as tarefas de preparação física como o desenvolvimento de competências pessoais e percepção das exigências próprias do patamar competitivo foram sempre reunidas terminando a época desportiva com um sentimento de dever cumprido.

O estágio permitiu acompanhar o quotidiano de uma equipa semiprofissional em que nenhum dos atletas possuía outra ocupação/atividade profissional, sem ser o contexto desportivo. Deste modo, foi contacto mais próximo que o estagiário já teve e que se aproxima mais de uma realidade totalmente profissional, sendo este um patamar que o estagiário visa atingir em épocas futuras. Como anteriormente referido, além das tarefas de preparação física, a realidade em que estava inserido obrigou a desenvolver ainda mais capacidades em outras áreas como observação e análise.

No entanto, esta não foi uma época fácil devido aos fatores externos e imprevistos relacionados com os tempos de pandemia vividos e que o obrigaram a constantes reflexões e aprendizagens. Tal permitiu o crescimento pessoal de toda a equipa técnica, onde o estagiário estava inserido.

Tão importante como as aprendizagens ao nível do saber e do saber fazer, foram os desenvolvimentos conseguidos ao nível das competências pessoais do saber ser, saber estar, relacionamento interpessoal e controlo emocional. Para isso foram determinantes todos momentos de partilha, as experiências vividas dentro e fora do contexto da equipa, a exigência e a pressão sentida ao longo dos vários momentos da época.

Todo o percurso constituiu um período de constante reflexão e adaptação, de ouvir novas verdades e de elaboração, experimentação e análise de métodos de treino. No que diz respeito aos objetivos definidos no início da presente época desportiva e mencionados anteriormente neste relatório, estes foram alcançados ao longo do tempo. Ainda assim, devido a todos os constrangimentos existentes, os objetivos desportivos tiveram em parte de ser redefinidos. Analisando a performance da equipa, é possível aferir que a qualidade de jogo melhorou significativamente e a qualidade e desenvolvimento das capacidades físicas. Além dos altos e baixos sentidos ao longo da época, foi conseguido sempre um ajuste adequado para que voltassem a estar sempre no melhor possível e possibilitasse o melhor rendimento desportivo ajustado à realidade.

O estudo desenvolvido ao longo da época constituiu uma aprendizagem e desenvolvimento de capacidades no que toca à implementação de procedimentos experimentais, que obrigaram a uma preparação prévia com o intuito de minimizar os erros na recolha de dados. Os resultados do mesmo provavelmente espelham a carência de estrutura e recursos do contexto em que o estagiário estava inserido. Tal era refletido na alimentação, estratégias de recuperações e condições dadas a todo o grupo de trabalho. Embora os dados GPS recolhidos não terem sido integrados nos resultados do estudo, é de grande relevância frisar a importância do trabalho desenvolvido com este tipo de ferramenta, com características essenciais para a avaliação e controlo do treino. Neste sentido, possibilitou a colaboração com a comunidade académica e ainda a experiência de uma forma completa (uso, manutenção, organização e interpretação dos dados) na preparação física do plantel. Além disso, estas novas ferramentas tecnológicas são cada vez mais imprescindíveis em patamares competitivos iguais ou superiores. Tendo em conta que não foi possível fazer a recolha de dados para integração no estudo, não existem dados que possibilitem a correlação entre os parâmetros recolhidos nas restantes variáveis com os dados GPS. Além disso esta tecnologia teria sido uma mais-valia para completar o estudo, caso utilizada ao longo da época. Por fim, o estudo constituiu uma base para estudos futuros, dado que pode auxiliar em programas de apoio à Preparação Física no futebol, na medida que poderá ser interessante aprofundar esta temática (composição corporal) e o trabalho de força específico para a modalidade de futebol. Este estudo coloca um exemplo prático que não teve os resultados esperados, dado o contexto em que foi realizado e a forma como teve de ser gerida a época desportiva.

Em suma, todo o trabalho desenvolvido ao longo da época constituiu um período muito enriquecedor a nível pessoal, tanto pelo lado humano, como pelo lado profissional, visto que o

estagiário esteve rodeado de pessoas que o fizeram crescer e com os quais aprendeu a lidar melhor com adversidades. Assim, a evolução vem a partir da adaptação.

5. Bibliografia



- Bangsbo, J. (2002). *Entrenamiento_de_la_Condicion_Fisica_en_el_Futbol._Jens_Bangsbo.pdf* (pp. 85–92).
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). <Bangsbo_2008_The YoYo intermittent recovery test a useful to.pdf>. *Sports Med*, 38(1), 37–51.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2007). The Role of Motion Analysis in Elite Soccer. *Review Literature And Arts Of The Americas*, 24(1), 573–580.
<https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Carvalho, A. S., Alves, T. C., Abdalla, P. P., Venturini, A. C. R., Leites, P. D. L., & Machado, D. R. L. (2018). Composição corporal funcional: breve revisão. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 235–246. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n1.p235>
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo De Jogo E Processo De Ensino No Futebol: Princípios Globais E Específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Cunha, P. (2016). Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Coletivas. *Plano Nacional de Formação de Treinadores - Manuais de Formação Grau I*, 1–68.
- Davis, J. M., & Bailey, S. P. (1997). Possible mechanisms of central nervous system fatigue during exercise. *Med Sci Sports Exerc.*, 29(1), 45–47. https://journals.lww.com/acsm-mse/Fulltext/1997/01000/Possible_mechanisms_of_central_nervous_system.8.aspx
- Gamble, P. (2013). *Strength and Conditioning for Team Sports* (1ª).
- Kawamori, N., & Haff, G. G. (2004). The optimal training load for the development of muscular power. *Journal of Strength and Conditioning Research*. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18<675:TOTLFT>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18<675:TOTLFT>2.0.CO;2)
- Lemos, R. (2019). *Percepção Subjetiva de Esforço - ferramenta de treino*.
<https://www.repinstitute.com/post/percepcao-subjetiva-de-esforco-ferramenta-de-treino>
- Liebenson, C. (2017). *Treinamento Funcional na Prática Desportiva e Reabilitação Neuromuscular* (Artmed (ed.)).

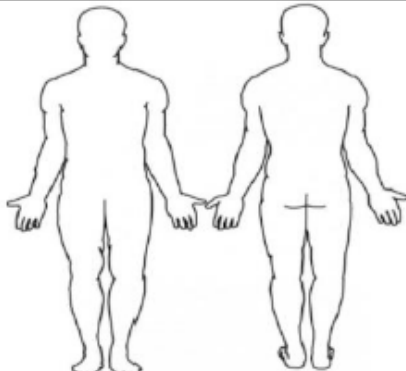
- Oliveira, P. (2016). *Padrões e Incidência de Lesão: estudo de caso na equipa de futebol profissional do Clube Desportivo Feirense*. 1–100.
- Olsen, O. E., Myklebust, G., Engebretsen, L., Holme, I., & Bahr, R. (2005). Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: Cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, *330*(7489), 449–452. <https://doi.org/10.1136/bmj.38330.632801.8F>
- Pinheiro, V., Ruivo, R., & A. Ruivo, D. J. (2018). Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade. *Revista de Medicina Desportiva Informa*, *9*(2), 16–19. https://doi.org/10.23911/vol.9iss.2prevencao_lesao
- Price, R. J., Hawkins, R. D., Hulse, M. A., & Hodson, A. (2004). The Football Association medical research programme: An audit of injuries in academy youth football. *British Journal of Sports Medicine*, *38*(4), 466–471. <https://doi.org/10.1136/bjism.2003.005165>
- Riebe, D., Ehrman, J., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (SELF (ed.); 3ª).
- Sant, S. L., Elo, S., & Franceschini, C. C. (2009). *Métodos de avaliação da composição corporal em crianças*. *27*(3), 315–321.
- Soares, J. (2008). *O Treino do Futebolista - volume 1* (P. Editora (ed.)). <https://www.portoeditora.pt/produtos/ficha/o-treino-do-futebolista-volume-1/173855>
- Team, T. B. I. H. (2019). *THE USE OF WELLNESS QUESTIONNAIRES IN FOOTBALL*. <https://barcainnovationhub.com/the-use-of-wellness-questionnaires-in-football/>
- Vaz, J. (2018). Artigo de opinião: Milhões para aquisições, tostões para evitar lesões. *Observador*. <https://www.europeia.pt/noticias/artigo-de-opiniao-milhoes-para-aquisicoes-tostoes-para-evitar-lesoes>
- Young, W. B. (2006). Transfer of Strength and Power Training to Sports Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *1*(2), 74–83. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19114741>

Apêndices

Apêndice I – Ficha Individual do Atleta

	Avaliação e Controlo FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA Sertanense Futebol Clube Época: 2020/2021	
---	--	---

Foto	NOME DO ATLETA:				
	ALCUNHA		Data de Nascimento	/ /	Idade
	PÉ Dominante		POSIÇÃO		
	PESO Inicial	Kg	ALTURA	cm	IMC

HISTORIAL DE LESÕES	Presente Época:	
	Épocas Anteriores:	

Dados Clínicos:

Grupo Sanguíneo:	Factor RH:	Usa Lentes de Contacto: SIM / NÃO (riscar o que não se aplica)
Medicação: SIM/NÃO - Se sim o quê:		Hipertensão ? SIM/NÃO
Hábitos Tabágicos: SIM/NÃO		Problemas Cardiovasculares: SIM/NÃO - Se sim que tipo:
Diabetes: SIM/NÃO - Se sim que tipo:		Usa Óculos: SIM / NÃO (riscar o que não se aplica)
Alergias: SIM/NÃO - Se sim que alergias:		Operações ? SIM/NÃO - Se sim que tipo:
Outras Observações:		

Cultura Desportiva:

Costuma fazer algum tipo de atividade física/modalidade desportiva (extra): SIM/NÃO - Se sim o quê:
Durante a época desportiva costuma frequentar o Ginásio? SIM/NÃO - Se sim com que frequência e que tipo de "trabalho" faz:
Costuma sentir alguma dor/desconforto em algum segmento e/ou articulação: SIM/NÃO - Se sim o quê:

Observações:

Data: ____/____/____

Equipa Técnica: Natanael Costa, Frederico Rodrigues, Paulo Salgado e Davide Martins

Apêndice III – Protocolo de Recolhas

Para registo dos dados da composição corporal de cada jogador foi criada uma tabela em Excel que permitisse colocar os seguintes dados:

- Nome;
- Peso (Kg);
- Massa Gorda (%);
- Massa Muscular (Kg);
- Massa Óssea (Kg);
- Índice de Massa Corporal;
- Metabolismo Basal (Kcal);
- Idade Metabólica (anos de idade);
- Água Corporal (%);
- Índice de Gordura Visceral.

Coloca-se os dados pedidos pela balança e de seguida, individualmente, cada jogador subiu para a balança, com os pés sobre os eléctrodos e com os braços a 90º a segurar no manípulo da mesma.

De forma a diminuir os fatores que pudessem influenciar as medições, a avaliação da composição corporal foi assegurada pelos procedimentos abaixo descritos:

- Garantir que os atletas estão descalços (sem a presença de meias ou ligaduras);
- Garantir que os atletas não possuem objetos metálicos;
- Medição do maior número de medições no mesmo período do dia e nas mesmas condições (manhã preferencialmente e em jejum)
- Desinfetar as superfícies antes e depois da avaliação com o auxílio de algodão e álcool etílico;
- Realizar Protocolo Efetivo da máquina de Bio impedância;
- Registo de valores na tabela de anotação;

Apêndice IV – Caracterização da Amostra

Amostra N = 19				
	Avaliação	Mínimo	Máximo	Média (± Desvio-padrão)
Peso (Kg)	Inicial	58,2	98,2	77,7 (± 9,55)
	Intermédio	58,5	95,2	77,5 (± 9,18)
	Final	58,5	95,2	77,5 (± 9,1)
Massa Gorda (%)	Inicial	8,2	16,1	12,4 (± 2,14)
	Intermédio	9,3	16,2	13,16 (± 2,04)
	Final	9,3	16,2	12,94 (± 2,06)
Massa Muscular (Kg)	Inicial	47,9	80,6	64,67 (± 7,8)
	Intermédio	48,6	80,0	61,0 (± 7,49)
	Final	48,7	80,0	64,1 (± 7,8)
Massa Óssea (Kg)	Inicial	2,6	4,1	3,37 (±0,36)
	Intermédio	2,6	4,1	3,4 (±0,36)
	Final	2,6	4,1	3,3 (±0,36)
Índice de Massa Corporal	Inicial	21,2	26,9	23,72 (± 1,74)
	Intermédio	21	26,3	23,55 (± 1,75)
	Final	21,2	26,3	23,56 (± 1,71)
Metabolismo Basal (Kcal)	Inicial	3193	5304	4228,21 (± 503,25)
	Intermédio	3231	5246	4186,16 (± 483,98)
	Final	3231	5246	4186,16 (± 483,98)
Idade Metabólica (Anos de Idade)	Inicial	12	17	12,79 (± 1,65)
	Intermédio	12	22	14,25 (±1,47)
	Final	12	18	13,56 (±1,71)
Percentagem de Água (%)	Inicial	59,4	66,5	63,08 (± 1,81)
	Intermédio	58,2	64,9	62,33 (±1,83)
	Final	58,2	64,9	62,55 (±1,79)
Gordura Visceral (Índice)	Inicial	1	3	1,53 (± 0,77)
	Intermédio	1	4	1,79 (± 0,92)
	Final	1	4	1,68 (±0,89)