

Relatório de Estágio Académico de Viseu Futebol Clube, SUB-19

Versão final após defesa

Pedro Miguel Gomes Costa

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos ou mestrado integrado)

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz
Co-orientador: Prof. Doutor Luís Filipe Cardoso Branquinho

fevereiro de 2024

ANEXO

Declaração de Integridade

Eu, Pedro Miguel Gomes Costa, que abaixo assino, estudante com o número M11682 do 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigência de referência de frase, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assim assumo na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 26/02/2024

Pedro Miguel Gomes Costa

Dedicatória

Este relatório é dedicado à minha família, sobretudo aos meus pais e irmão, que me deram a oportunidade de poder continuar com a minha formação académica e lutar por um futuro melhor e mais risonho.

Dedico especialmente aos familiares que, infelizmente, não poderão assistir a esta conquista, mas que com certeza estiveram presentes e a apoiar todo o percurso.

É dedicado também aquelas pessoas que se cruzaram comigo no futebol e que me encorajaram a alcançar o sucesso neste desporto.

Agradecimentos

Ao Académico de Viseu Futebol Clube, em particular aos diretores gerais da equipa de SUB-19, Sr. Óscar Guerra e Sr. José Monteiro, pela forma como fui acolhido, pelas condições que me foram proporcionadas e pela oportunidade que foi dada.

Ao treinador Sérgio Fonseca e seus adjuntos Carlos Sousa, Micael Lourenço e Francisco Ferreira, por me terem aceitado como membro desta equipa técnica, por todos os conhecimentos transmitidos e pela preocupação que tiveram em tornar-me num melhor profissional.

Ao coordenador de formação Carlos Ferreira e ao professor António Barata por terem tornado possível a minha ida para o Académico de Viseu Futebol Clube.

Às restantes pessoas do clube com as quais tive a oportunidade de trabalhar, conversar e aprender.

Aos professores Ricardo Ferraz e Luís Branquinho pela disponibilidade e ajuda na realização deste documento.

À minha família por sempre me ter apoiado e incentivado a seguir os meus sonhos.

À minha namorada, Bárbara, por estar sempre presente, pela sua ajuda, pela confiança que transmite, por todo o apoio nas horas mais complicadas, pelo seu amor e por conseguir fazer-me ver pontos de vista que, por vezes, sozinho não conseguiria, o que me levou a tomar decisões que hoje me permitem estar aqui a concluir esta etapa importantíssima.

Aos meus amigos, sobretudo da minha terra, que serviram para desabafar, apoiar e alegrar em momentos menos bons.

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º ciclo de estudos em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior (UBI), foi realizado um estágio curricular no Académico de Viseu Futebol Clube (AVFC), equipa que competiu no Campeonato Nacional Sub-19 2ª Divisão. Atividades realizadas no decorrer deste estágio, decorreram na equipa técnica do plantel de Sub-19 na categoria de treinador estagiário.

O treino desportivo tem evoluído significativamente nas últimas décadas, especialmente no futebol, onde várias metodologias têm sido desenvolvidas de forma a otimizar o desempenho dos jogadores. Assim com o intuito de potenciar o desenvolvimento do processo de treino, no decorrer do estágio foi realizado um trabalho de investigação que teve como principal objetivo de investigar os efeitos de diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino durante a realização de jogos reduzidos de 4 vs. 4. Participaram no estudo, 8 jogadores da equipa de sub-19 que participavam no campeonato nacional da categoria. Foram utilizados dois formatos de jogo reduzido com a duração total de 18 minutos: 1 contínuo (18 minutos) e 4 fracionados (3x6 minutos) com diferentes tempos de recuperação entre repetições (30s, 1 min, 1,30m e 2min). Os resultados permitiram concluir que existe uma tendência para respostas mais elevadas de carga de treino com o uso de métodos fracionados e períodos mais longos de recuperação com exceção da velocidade máxima onde curtos períodos de recuperação (30s) parecem ser suficientes para promover altas respostas de carga externa. A comparação entre métodos fracionado e contínuo sugere que o método fracionado resulta em cargas interna e externa mais elevadas.

Palavras-chave

Futebol; Jogos Reduzidos; Método Contínuo; Método Fracionado; Carga de Treino; Carga Interna; Carga Externa.

Abstract

Within the scope of the Internship Curricular Unit of the 2nd cycle of studies in Sports Sciences – Sports Training at the University of Beira Interior (UBI), a curricular internship was carried out at Académico de Viseu Futebol Clube (AVFC), a team that competed in the National Championship Under-19 2nd Division. Activities carried out during this internship took place within the technical team of the Under-19 in the trainee coach category.

Sports training has evolved significantly in recent decades, especially in football, where several methodologies have been developed to optimize players' performance. Thus, with the aim of enhancing the development of the training process, during the internship, research work was carried out with the main objective of investigating the effects of different recovery times on training load responses during small-sided games of 4 vs. 4. Eight players from the under-19 team who participated in the category's national championship participated in the study. Two reduced game formats were used with a total duration of 18 minutes: 1 continuous (18 minutes) and 4 splits (3x6 minutes) with different recovery times between repetitions (30s, 1 min, 1.30m and 2min). The results allowed us to conclude that there is a tendency for higher training load responses with the use of fractional methods and longer recovery periods, apart from maximum speed where short recovery periods (30s) seem to be sufficient to promote high external load responses. Comparison between fractional and continuous methods suggests that the fractional method results in higher internal and external loads.

Keywords

Soccer; Small-Sided Games; Continuous Method; Fractionated Method; Training Load; Internal Load; External Load.

Índice

Dedicatória.....	V
Agradecimentos	VII
Resumo.....	IX
Abstract	XI
Lista de Figuras.....	XVI
Lista de Tabelas.....	XVIII
Lista de Acrónimos	XX
1. Introdução	1
1.1 Objetivos estágio	1
1.2 Revisão literatura.....	2
1.2.1 Caracterização da Modalidade de Futebol	2
1.2.2 Exigências físicas e fisiológicas do Futebol.....	2
1.2.3 A importância da observação e análise no Futebol.....	3
1.2.4 Jogos reduzidos no futebol e sua importância.....	5
1.2.5 Respostas de carga de treino durante os jogos reduzidos	5
2. Entidade acolhimento	7
2.1 História	7
2.2 Missão, Visão e Valores.....	8
2.2.1 Missão	8
2.2.2 Visão	8
2.2.3 Objetivos.....	8
2.3 Estádio	8
2.4 Loja Oficial	9
2.5 Recursos Humanos	10
3. Intervenção profissional	11
3.1 Caracterização da equipa sub-19	11
3.2 Planeamento.....	13
3.2.1 Organização Ofensiva	17
3.2.2 Organização Defensiva.....	17
3.3 Intervenção e Controlo.....	21
4. Reflexão sobre intervenção profissional.....	26
5. Introdução à investigação	27
5.1 Os efeitos de diferentes tempos de recuperação durante a realização de um formato específico de jogo reduzido no Futebol.....	27
5.2 Metodologia.....	29

5.2.1 Amostra.....	29
5.2.3 Procedimentos.....	29
5.2.4 Recolha de dados.....	30
5.2.5 Carga Interna.....	30
5.2.6 Carga externa	30
5.2.7 Análise estatística	30
5.3 Resultados	31
5.4 Discussão	35
5.4.1 Respostas de carga externa	35
5.4.2 Respostas de carga interna	36
5.5 Conclusões do estudo	37
5.5.1 Limitações do estudo	38
5.5.2 Aplicações prática para o treinador	38
6. Conclusão	38
7. Bibliografia	40
8. Anexos	45

Lista de Figuras

Figura 1 Símbolo e uniformes do AVFC.....	7
Figura 2 - Estádio Municipal do Fontelo – Parque Desportivo Municipal do Fontelo	9
Figura 3 - Loja oficial do clube	9
Figura 4 - Tabela classificativa Série C da 2ª Divisão Nacional de Juniores A	13
Figura 5 - Tabela classificativa da Fase de Subida do 2ª Divisão Nacional de Juniores A	14
Figura 6 - Planeamento anual da época 2022/2023 da equipa sub-19 AVFC	14
Figura 7 - Exemplo Microciclo no Período Preparatório.....	15
Figura 8 - Exemplo microciclo durante o período competitivo.....	15
Figura 9 - Exemplo microciclo durante período competitivo sem competição.....	15
Figura 10 - Sistema tático padrão 1-4-3-3	17
Figura 11 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-3-3 e a realizar a saída a 4	18
Figura 12 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-3-3 e a realizar a saída a 3	18
Figura 13 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-2-2 e a realizar a saída a 4	18
Figura 14 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-2-2 e o MC encaixa na linha defensiva	18
Figura 15 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-3-4-1....	19
Figura 16 - Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-3-5-2 ..	19
Figura 17 - Posicionamento no canto aberto ofensivo	20
Figura 18 - Posicionamento no canto fechado ofensivo	20
Figura 19 - Posicionamento no livre lateral ofensivo	20
Figura 20 - Posicionamento no livre lateral defensivo.....	20
Figura 21 - Posicionamento no canto defensivo	20
Figura 22 - Exemplo de plano de treino	21
Figura 23 - Exemplo de relatório perceção de esforço	22
Figura 24 - Exemplo relatório bem-estar	22
Figura 25 - Página inicial plataforma Em Jogo	23
Figura 26 - Exemplo de um relatório de jogo	24
Figura 27 - Estatística de todos os jogos da época 22/23.....	25
Figura 28 - Diferenças médias para as variáveis de carga externa analisadas em cada um dos formatos de jogo.....	34
Figura 29 - Diferenças médias para as variáveis de carga interna analisadas.	35

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Recursos Humanos AVFC.....	9
Tabela 2 – Recursos Humano AVFC, Futebol SAD.....	10
Tabela 3 - Jogadores do plantel sub-19 AVFC	10
Tabela 4 - Staff do plantel sub-19 AVFC	11
Tabela 5 - Diferenças médias entre os formatos de jogo reduzido analisados.....	26

Lista de Acrónimos

AVFC	Académico de Viseu Futebol Clube
CAF	Clube Académico de Futebol
DC	Defesa Central
EXT	Extremo
FC	Frequência Cardíaca
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GPS	Sistema de Posicionamento Global
GR	Guarda Redes
JR	Jogos Reduzidos
LT	Defesa Lateral
MC	Médio Centro
PL	Ponta de Lança
PSE	Perceção Subjetiva de Esforço
UBI	Universidade da Beira Interior
UT	Unidade de Treino

1. Introdução

Este relatório de estágio está englobado na Unidade Curricular de Estágio no 2º ciclo de estudos em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior (UBI). O estágio foi realizado na categoria de treinador estagiário na equipa de Sub-19 do Académico de Viseu Futebol Clube (AVFC), equipa que competiu no Campeonato Nacional Sub-19 2ª Divisão.

O AVFC encontra-se num projeto de crescimento e evolução estipulado pela nova direção de clube e SAD. O clube ficou assim associado a clubes como o TSG Hoffenheim da Alemanha e o Barra FC no Brasil, que partilham os mesmos grupos de investidores. As condições do clube foram melhoradas ao nível financeiro, humano e material. Foi desenvolvido um projeto de criação de equipa de SUB 23 para competir na Liga Revelação, com o objetivo de trazer mais jogadores jovens e assim potenciar o processo de formação do clube, está também a ser pensada a criação de uma academia de futebol que possa potenciar os jogadores da formação, fornecendo uma qualidade de infraestruturas melhor para que jogadores, treinadores e elementos do staff consigam providenciar o melhor trabalho possível.

Tendo em conta o desenvolvimento do clube, como objetivo para a época desportiva foi estabelecido alcançar um lugar na fase de subida à 1ª divisão, e depois atingir a melhor qualificação possível. Para isso a administração do clube preocupou-se em assegurar as melhores condições possíveis para os atletas e treinadores, para que todos os intervenientes pudessem realizar o seu trabalho de forma mais eficaz e profissional possível.

Durante a intervenção do estagiário foi realizado o acompanhamento e controlo do processo de treino com a restante equipa técnica e realizado o trabalho de observação e análise das equipas adversárias. No decorrer do estágio, foi também realizado um trabalho de investigação que teve como objetivo realizar uma comparação entre jogos reduzidos em formato contínuo e formato fracionado, contendo vários períodos de descanso no formato fracionado conseguindo verificar o impacto de diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino no formato 4 vs. 4.

1.1 Objetivos estágio

A opção pela realização de um estágio surgiu com o intuito de colocar em prática os conhecimentos obtidos durante a licenciatura e no 1º ano de mestrado, tendo sempre em consideração a oportunidade de adquirir experiência num bom contexto competitivo, onde era possível continuar a evoluir a nível pessoal e profissional.

O estágio curricular teve dois grandes objetivos. O primeiro passava por realizar todo o trabalho semanal com a restante equipa técnica, o planeamento das sessões de treino assim como a sua realização, acompanhamento, controlo, recolhas e interpretações dos relatórios de bem-estar e perceção de esforço, preparação de apresentações de vídeo e PowerPoint. O segundo

objetivo passava por realizar a observação das equipas adversárias que a equipa iria encontrar no campeonato.

Neste estágio, os meus objetivos pessoais passavam por aperfeiçoar a elaboração de planos de treino, compreender quais os tipos de sessões e exercícios podem ser realizados, de acordo com as necessidades da equipa e exigências do jogo. Em adição, existiu também uma procura pela compreensão dos procedimentos extra treino necessários para desempenhar o trabalho de forma enquadrada com o contexto profissional, bem como o desenvolvimento e competências de observação e análise.

1.2 Revisão literatura

1.2.1 Caracterização da Modalidade de Futebol

O Futebol é uma modalidade desportiva amplamente difundida e apreciada em todo o mundo. A história reporta que os jogos realizados com os pés começaram na China em 2200 a.C., depois existem também relatos de jogos com os pés no Japão, México, Grécia, Itália e França, sendo a sua origem oficial datada do ano de 1863 em Inglaterra, com a separação do rugby e do futebol, estipulando as regras que atualmente ainda são utilizadas no decorrer do jogo (Giulianotti, 1999 ; URFN, 2016). Este foi um desporto que rapidamente ganhou popularidade e conseguiu tornar-se no desporto mais praticado e assistido do mundo. A sua popularidade não se deve apenas a sua simplicidade, mas também à capacidade que apresenta em unir pessoas de diferentes origens culturais e sociais (Galeano, 2003).

O Futebol é jogado num campo retangular com 2 equipas de 11 jogadores cada. O objetivo do jogo é marcar o maior número de golos, colocando a bola na baliza da equipa adversária. Os jogadores podem usar qualquer parte do corpo, exceto braços e mãos, a exceção do guarda-redes que pode utilizar estas partes dentro da grande área (IFAB, 2020). O jogo está limitado por leis e regras que tornam o jogo mais competitivo e justo (IFAB, 2020). O jogo de futebol é um desporto que exige habilidades técnicas, táticas e físicas que devem ser executados de forma precisa, caracterizando-se por isso como um desporto de alta exigência física e fisiológica (Wesson, 2020).

1.2.2 Exigências físicas e fisiológicas do Futebol

O futebol é um desporto altamente complexo no que diz respeito à combinação de habilidades físicas, técnicas, táticas e cognitivas que visam alcançar altos níveis de desempenho durante longos períodos, a um ritmo rápido entre situações de ataque e defesa onde os duelos físicos são constantes e intensos (Barnes et al., 2014).

O futebol caracteriza-se por esforços intermitentes de alta intensidade que alternam com períodos de exercício de baixa intensidade onde predominantemente é usado o sistema aeróbio, ainda que as ações determinantes para o sucesso solicitem predominantemente o sistema

anaeróbio (Bangsbo, 2015; Mohr et al., 2003; Rampinini et al., 2007). A este respeito, a capacidade aeróbia tem sido associada à capacidade de manter um alto nível de desempenho durante toda a partida (Stølen et al., 2005). Sabe-se também que um jogador de futebol, dependendo da posição, corre em média 9-14 km durante uma partida (Bradley et al., 2013), com os deslocamentos de baixa intensidade a ocuparem 4/5 de todas as formas de locomoção no que se refere ao tempo, e 70% relativamente ao espaço (Soares & Rebelo, 2013).

Contudo, a capacidade anaeróbia assume um papel importante na prática da modalidade visto que jogadores de elite executam cerca de 1.000-1.400 ações em curto prazo que variam aleatoriamente a cada 3-5 segundos, incluindo chutes, dribles, tackles, mudanças de direção, corridas em diferentes velocidades, acelerações, desacelerações, saltos, corridas para trás e para os lados e disputas (Bishop et al., 2018; Gonzalo-Skok et al., 2017; Mohr et al., 2003; Reilly et al., 2000, citados por Branquinho et al., 2021), verificando-se assim que a capacidade anaeróbia é preponderante nas ações explosivas e de alta intensidade que por vezes são decisivas no jogo (Soares & Rebelo, 2013).

No futebol, as capacidades técnicas, táticas e cognitivas estão intrinsecamente ligadas às capacidades físicas e fisiológicas dos jogadores. As habilidades técnicas, como posse de bola, passes precisos e finalizações, exigem não apenas destreza física, mas também a capacidade de antecipar o movimento dos adversários e avaliar as melhores opções em tempo real (Sarmiento et al., 2018). As capacidades táticas, como posicionamento estratégico e leitura do jogo, dependem da resistência física para manter uma posição eficaz durante todo o decorrer do jogo (Barnes et al., 2014). Além disso, as habilidades cognitivas desempenham um papel crucial na tomada de decisões rápidas e acertadas, usando informações físicas em conjunto com a percepção espacial, para criar oportunidades de ataque ou defender com eficácia (Williams et al., 2003). Desta forma, a interseção entre as habilidades técnicas, táticas e cognitivas no futebol é alicerçada nas capacidades físicas e fisiológicas dos jogadores, formando uma complexa rede de habilidades necessárias para o alto desempenho no desporto.

1.2.3 A importância da observação e análise no Futebol

A caracterização da modalidade é fundamental para se compreender a complexidade da mesma. No entanto, a mera compreensão das regras e a capacidade técnica e física para a prática da modalidade não são suficientes para alcançar o sucesso no futebol. É nesse contexto que entra a importância da observação e análise no futebol.

Através da observação cuidadosa dos jogadores, de forma individual ou coletiva, é possível identificar pontos fortes e pontos fracos, nuances e padrões de jogo bem como estratégias utilizadas que não são evidentes na rapidez em que decorre o jogo de futebol (Nicholls & Worsfold, 2016). Além disso, a análise de dados estatísticos e métricas de desempenho, oferecem percepções valiosas sobre as preferências táticas e o rendimento das equipas (Wesson, 2020)

Por esta razão, a observação de treinos e jogos é essencial para captar informações sobre o desempenho individual e coletivo dos jogadores, de acordo com (Wesson, 2020), a observação cuidadosa dos movimentos, posicionamento, tomadas de decisão e execução técnica dos jogadores, permite a treinadores e analistas identificar áreas a melhorar e desenvolver planos de treino adequados aos jogadores e à equipa.

Além da observação, também a análise de dados estatísticos e de métricas de desempenho têm ganho bastante destaque no futebol moderno. A recolha e processamento de dados estatísticos permitem avaliar o desempenho individual e coletivo em diferentes aspetos do jogo, como posse de bola, passes completos, ataques realizados, número de remates (à baliza e fora), entre outros aspetos (Xin & Xu, 2022).

Assim como a observação da própria equipa é importante, a análise das equipas adversárias assume também um papel crucial no futebol, pois permite que os treinadores e jogadores compreendam e analisem as características, estratégias, pontos fortes e pontos fracos dos oponentes, identificando padrões coletivos que proporcionam uma melhor preparação de jogo (Ventura 2013 citado por Marques, 2019).

A análise de equipas adversárias envolve a colheita e interpretação de informações sobre a estrutura da equipa, estilo de jogo, sistemas táticos, jogadores-chave e padrões de jogo nos diferentes momentos (organização defensiva e ofensiva, transição ofensiva e defensiva e esquemas tático).

Peseiro (2000), citado por (Mota, 2015), diz que através da recolha de indicadores, realizada na observação das equipas adversárias, permite aos treinadores determinar: a estrutura da equipa (posições e funções dos jogadores); métodos de jogo predominantes na organização ofensiva e defensiva; ações técnico-táticas individuais, simples e complexas; estrutura e conteúdos do microciclo de treino; escolha dos jogadores para o jogo. Percebe-se por isso, que a análise e observação da própria equipa, assim como a da equipa adversária, desempenham um papel determinante no planeamento e controlo do processo de treino, fornecendo elementos que permitem organizá-lo com o objetivo de melhorar a performance individual e coletiva aquando do confronto com o adversário (Lopes, 2005).

A este respeito, Ciano (1986) citado por Lopes (2005), refere que na preparação da semana de treino é importante para o treinador comparar as forças/fraquezas da equipa adversária em relação às da própria equipa e dos próprios jogadores, incorporando as conclusões nos planos de treino e divulgando aos jogadores as partes que considerar determinantes no processo.

Deve assim, o plano estratégico ou tático elaborado para a semana de treino e respetivo jogo, aproveitar as limitações do adversário e atingi-lo nas suas zonas mais débeis, onde lhes provoque dificuldades. Deve-se também contrariar os seus padrões e pontes fortes. As estratégias serão assim aplicadas no treino contra situações idênticas às encontradas no jogo, analisando a sua

eficácia e reformulando quando necessário (Gomelski, 1990 e Comas, 1991 citados por Lopes, 2005).

1.2.4 Jogos reduzidos no futebol e sua importância

Os jogos reduzidos (JR) conseguem ser uma ferramenta poderosa no processo de treino (Branquinho et al., 2021). Esta tipologia de jogo é aplicada num ambiente mais amplo e aleatório do que os métodos tradicionais de treino físico, o que permite uma maior variabilidade na intensidade do exercício (Gamble, 2004) Exercícios em espaços reduzidos, proporcionam aos jogadores várias situações e restrições semelhantes à competição, o que justifica o seu uso para o desenvolvimento de características físicas específicas necessárias durante o jogo de futebol (Impellizzeri et al., 2006; Köklü, 2012) Além disso, o tamanho do campo e o número de jogadores pode influenciar as respostas fisiológicas e a intensidade do exercício durante a prática de JR (Hill-Haas et al., 2009; Owen et al., 2004). O uso de JR no processo de treino tem sido proposto como uma forma de desenvolver habilidades semelhantes às encontradas nos jogos, combinando habilidades técnicas, táticas e físicas dos jogadores (Aguiar et al., 2008; Clemente et al., 2014; Katis & Kellis, 2009). Os JR são caracterizados pela manipulação de várias variáveis, como as dimensões do campo, número de jogadores, regras, presença de guarda-redes, entre outros (Hill-Haas et al., 2011; Rampinini et al., 2007)

Estudos anteriores reportaram que os JR podem aumentar a motivação dos jogadores e aumentar o gosto pela prática (Hammami et al., 2018; Hill-Haas et al., 2010; Los Arcos et al., 2015; Selmi et al., 2018, citados por Branquinho 2021), o que está relacionado com respostas psicométricas positivas e adesão ao treino (Carraro et al., 2014).

A variação nos formatos de JR como, realizar o exercício de forma contínua ou fracionada, parece afetar significativamente as respostas fisiológicas e preceptivas dos jogadores (Hill-Haas et al., 2009, 2011). Existem mais divergências nas conclusões dos estudos quando se fala na manipulação do número de jogadores, tamanho do campo e tempo de recuperação entre repetições e por isso mais investigações são necessárias (Drust et al., 2000; Rampinini et al., 2007)

1.2.5 Respostas de carga de treino durante os jogos reduzidos

A carga de treino é uma medida quantitativa do trabalho físico e fisiológico realizado durante o exercício (Halson, 2014). Essa carga pode ser classificada como carga interna, que representa a percepção do esforço percebida pelo jogador, ou carga externa, que engloba variáveis externas como a velocidades alcançadas e distâncias percorridas (Drew & Finch, 2016; Malone et al., 2015)

A carga externa no futebol, diz respeito às medidas objetivas que quantificam o trabalho físico realizado pelos jogadores durante uma sessão de treino ou jogo, sendo independente da resposta psicofisiológica (Bourdon et al., 2017). Esta medida engloba uma variedade de indicadores, como:

tempo, distância, tipo de treino, potência, velocidade, entre outros (Bourdon et al., 2017). A utilização de sistemas de posicionamento global (GPS) foi autorizada para monitorizar a carga externa, permitindo análises pormenorizadas durante os treinos e competições (Rago et al., 2020).

Atualmente, os métodos mais eficientes de recolha de dados, de forma mais rápida e precisa, passam pelas tecnologias de localização por GPS, pela análise computadorizada de imagens de vídeo. Sendo os trajetos equalizados pelos jogadores analisados em função da intensidade, do espaço percorrido, da frequência e da forma (Soares & Rebelo, 2013).

Por outro lado, a carga interna refere-se à resposta psicofisiológica dos jogadores em relação aos efeitos da carga externa, sendo influenciada por fatores como, genética, condições climáticas, lesões e estado psicológico (Malone et al., 2015). A avaliação da carga interna, pode ser realizada com recurso a indicadores de frequência cardíaca, perceção subjetiva do esforço (PSE), questionários de bem-estar, entre outros (Bourdon et al., 2017). A PSE, por exemplo, é uma abordagem amplamente adotada pelos treinadores, devido à sua facilidade de aplicação e baixo custo, permitindo interpretar e ditar variações nos exercícios (Foster et al., 2001).

Comparar a perceção de bem-estar dos atletas com a carga de treino, é fundamental para ajustar adequadamente a intensidade dos treinos (Gabbett, 2016). Uma baixa sensação de bem-estar combinada com uma carga de treino alta, indica a necessidade de redução na carga, enquanto uma alta sensação de bem-estar com carga de treino baixa, sugere a necessidade de aumentar a carga (Gabbett, 2016). A integração do entendimento da carga externa e interna é crucial para otimizar o desempenho dos atletas, permitindo um planeamento de treino mais eficaz e personalizado (Rago et al., 2020).

Torna-se assim relevante encontrar um equilíbrio entre o stress causado pelo treino e pela definição de intervalos adequados de recuperação, de forma a otimizar o desempenho do jogador (Kellman, 2002). Durante um ciclo de treino, as cargas de treino podem ser ajustadas de acordo com as necessidades da equipa, manipulando variáveis como as dimensões do campo, números de jogadores e regras dos exercícios (Christopher et al., 2016; Clemente et al., 2017; Halouani et al., 2014; Köklü et al., 2017, citados por Branquinho, 2021).

As respostas à carga de treino durante os jogos reduzidos parecem ser influenciadas por vários fatores, incluindo o método de jogo (contínuo ou fracionado) e a duração dos intervalos de recuperação (Köklü et al., 2017). O controlo da carga de treino é essencial para avaliar as respostas ao estímulo de treino no futebol, envolvendo variáveis de carga interna e externa (Impellizzeri et al., 2005, 2019). Nesse contexto, a manipulação de variáveis específicas dos jogos reduzidos, como o número de repetições, a duração de cada repetição e o tempo de descanso, emerge como uma ferramenta crucial que permite aos treinadores ajustar e otimizar eficazmente as cargas de treino (Buchheit & Laursen, 2013; Clemente et al., 2014; Moran et al., 2019).

A literatura atual reflete a ausência de consenso no debate sobre a utilização dos métodos contínuo e fracionado nos JR no futebol. A aplicação do método contínuo e fracionado tem sido investigada, mas os resultados até agora não fornecem uma visão conclusiva das vantagens da utilização de um ou outro método. Em adição, continua a não existir consenso na literatura relativamente à duração do período de recuperação entre repetições. Por estas razões, emerge a necessidade de mais estudos a respeito que ajudem a esclarecer as alterações provocadas na resposta de carga de treino por via da manipulação destas variáveis (método de treino e tempo de recuperação).

2. Entidade acolhimento

2.1 História

O AVFC é um clube de futebol português fundado em 1914 na cidade de Viseu. Na sua fundação, o seu nome era Clube Académico de Futebol (CAF) e assim foi designado até 2006, quando problemas financeiros levaram o clube à insolvência e posteriormente à extinção. Após isso, o Grupo Desportivo de Farminhão mudou a sua sede para Viseu, começou a usar as cores e símbolo do extinto CAF e alterou o seu nome para Académico de Viseu Futebol Clube.

O CAF participou em 4 campeonatos da 1ª Divisão Nacional e posteriormente a 2006 já AVFC, em 2008/2009 subiu à 3ª Divisão Nacional e na época de 2012/2013 obteve o direito de participar na Segunda Liga de Futebol Profissional.

Atualmente a equipa sénior ainda continua a disputar a Segunda Liga de Futebol Profissional, e as suas equipas de formação disputam em todos os campeonatos nacionais organizados pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).



Figura 1. Símbolo e uniformes do AVFC

2.2 Missão, Visão e Valores

2.2.1 Missão

O Académico de Viseu Futebol Clube visa promover e desenvolver o futebol de formação, de uma forma global e integrada dos seus atletas, com o intuito de formar atletas com competências sociais, académicas e desportivas, estimulando todo um percurso evolutivo dos seus jovens atletas, desde a iniciação até ao futebol profissional, o que permite no futuro a equipa sénior ser constituída, na sua maioria, por atletas oriundos da formação.

2.2.2 Visão

O Académico de Viseu Futebol Clube pretende tornar-se como um clube de referência regional e nacional, contribuindo para a promoção e desenvolvimento da prática desportiva, de acordo com as normas e boas práticas para a atividade física, no incitamento do espírito do fair-play entre os diversos agentes, tornando-se um modelo de referência formativo de excelência, proporcionando contextos atrativos ao desenvolvimento de todos os seus atletas, treinadores e demais colaboradores.

2.2.3 Objetivos

Motivar as crianças e jovens para a prática desportiva regular; Construir uma visão formativa futebolística integral e progressiva para o clube, desde a formação desportiva de base, à transição júnior – sénior; Potenciar os jovens talentos da região, inculcando-lhes seriedade, responsabilidade e disciplina através da prática desportiva.

2.3 Estádio

O estádio que recebe os jogos em casa da equipa sénior é o Estádio Municipal do Fontelo, situado no Parque Desportivo Municipal do Fontelo, na cidade de Viseu. O estádio foi inaugurado em 12 de junho de 1928, chegou a ter 30000 lugares, mas atualmente tem cerca de 12000 lugares sentados. Aos longos dos anos o estádio foi sofrendo obras de reestruturação do estádio, tanto a nível de requalificação do relvado, como da pista e da estrutura das bancadas.

Integrados no Parque Desportivo Municipal do Fontelo está ainda o Pavilhão Municipal do Fontelo, as Piscinas Municipais do Fontelo, o Campo José Alves Madeira de relva natural, o Campo 1º de Maio de relva sintética, um campo de futebol de 7, um skate parque, um campo de futebol de praia e um campo de voleibol de praia.

É no Campo 1º de Maio que as equipas de formação do AVFC jogam, assim como as restantes equipas da cidade. São frequentemente usadas como apoio as instalações da Associação de Futebol de Viseu para treinos da equipa sénior e das equipas de formação do AVFC.



Figura 2. Estádio Municipal do Fontelo – Parque Desportivo Municipal do Fontelo

2.4 Loja Oficial

O clube apresenta uma loja onde todos os adeptos e sócios podem ir para comprar bilhetes para os jogos e comprar todos os produtos oficiais do clube, esta loja é situado no Palácio do Gelo um dos maiores patrocinadores do clube.



Figura 3. Loja oficial do clube

2.5 Recursos Humanos

O AVFC está dividido em dois, o Académico de Viseu Futebol Clube, encarregue pelas diferentes equipas de formação e pelas outras modalidades para além do futebol e o Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD, encarregue pela equipa profissional de séniores e as equipas de SUB-19 e SUB-18.

Tabela 1. Recursos Humanos AVFC

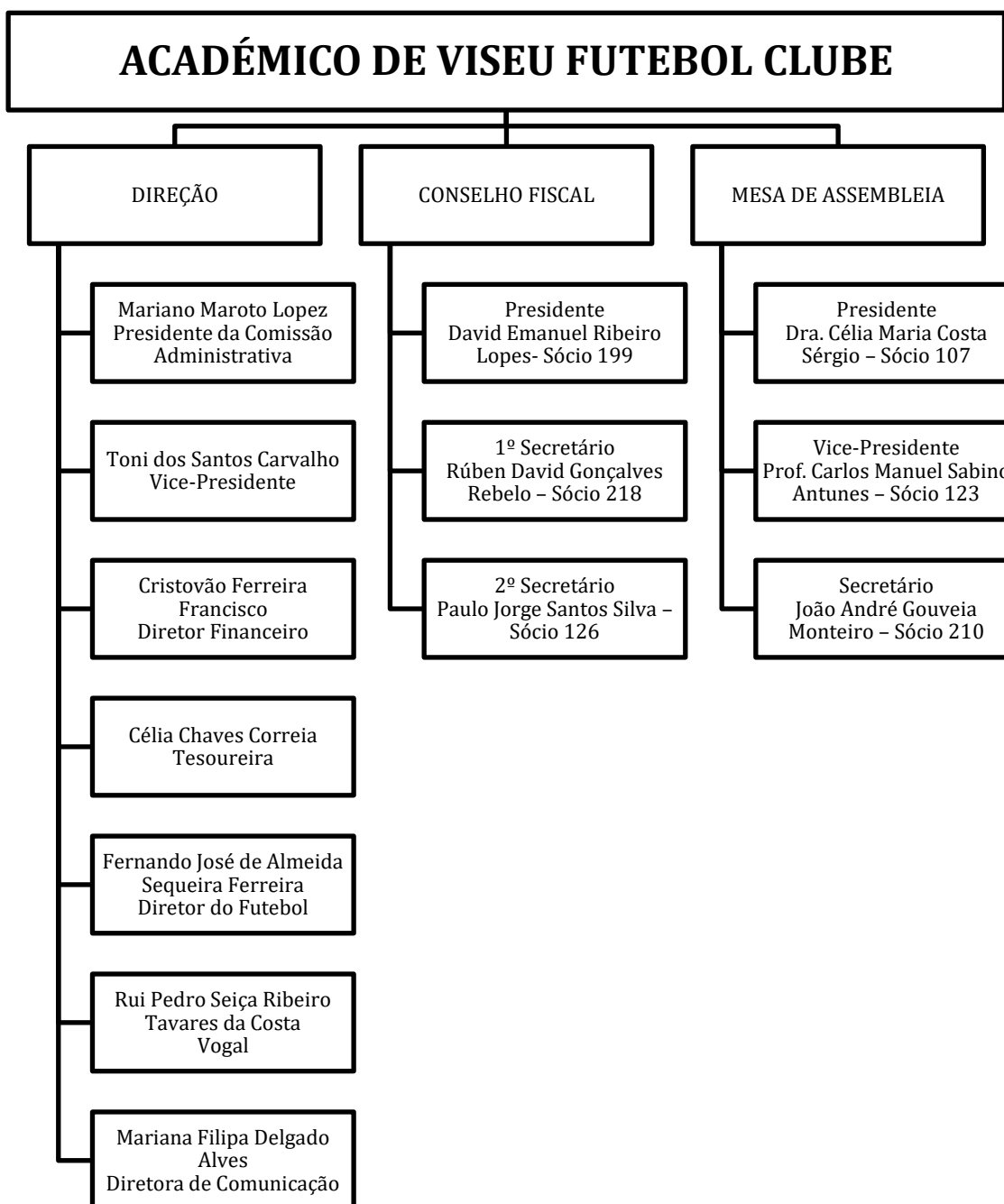
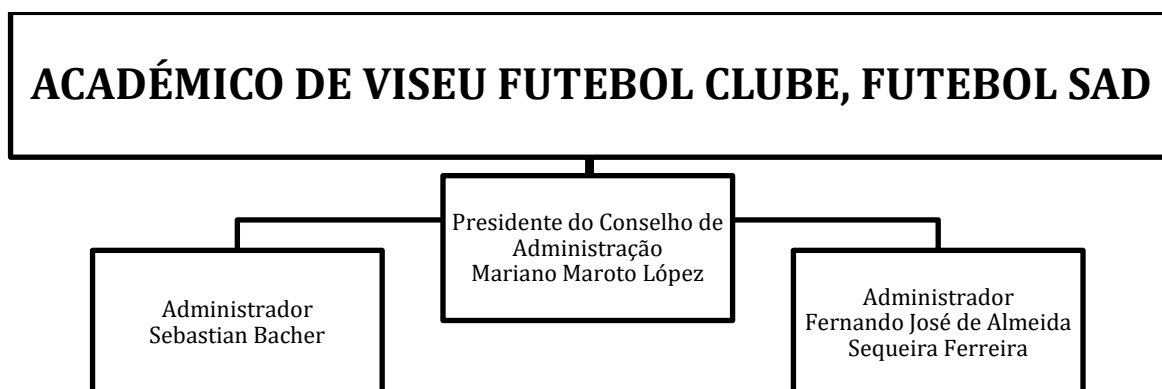


Tabela 2. Recursos Humanos AVFC, Futebol SAD



3. Intervenção profissional

3.1 Caracterização da equipa sub-19

Foi com a equipa de SUB-19 que realizei o meu estágio curricular no papel de treinador-adjunto/observador. Esta equipa era formada maioritariamente por jogadores da cidade de Viseu, no período de transição para a fase de subida, foi melhorada com a transferência de jogadores internacionais, assim o plantel contou com o total de 28 jogadores, 22 de nacionalidade portuguesa, 4 brasileiros, 1 santomense, 1 ucraniano e 1 letão (tabela 2). O staff era constituído por 10 elementos (5 treinadores, 1 fisioterapeuta e 4 diretores) (tabela 3).

Tabela 3. Jogadores do plantel sub-19 AVFC

Jogadores Plantel SUB-19 AVFC		
Nome	Posição	País
Matheus Sampaio	GR	Brasil
Bernardo Santos	GR	Portugal
Rafael Neves	GR	Portugal
Henrique Silva	GR	Portugal
Guilherme Vaz Pinto	LD/ED	Portugal
Henrique Lopes	LD/DC	Portugal
Kaua Oliveira	DC	Brasil

Diogo Pires	DC	Portugal
Carlos Diogo	DC	Portugal
Simão Marques	DC/MDC	Portugal
Miguel Madeira	LE	Portugal
João Correia	LE	Portugal
Andrii Diachuck	MC/MDC	Ucrânia
Noa Meroza	MC/MDC	Letónia
Guilherme Cardoso	MC	Portugal
Diogo Belo	MC	Portugal
Guilherme Santos	MC/MCO/EE	Portugal
Duarte Branquinho	MC/MCO	Portugal
Henrique Vassalo	MC	Portugal
Rodrigo Almeida	MC	Portugal
Kayque Silva	ED/LD	Brasil
Francisco Ferreira	ED/EE	Portugal
Alison Camargo	EE/MCO	Brasil
Rafael Silva	EE/ED	Portugal
John Silva	EE/LE/MCO	Portugal
Afonso Correia	EE/PL	Portugal
Kelve Semedo	PL	São Tomé e Príncipe

Tabela 4. Staff do plantel sub-19 AVFC

Staff SUB-19 AVFC	
Nome	Função
Sérgio Fonseca	Treinador Principal
Carlos Sousa	Treinador Adjunto
Micael Lourenço	Treinador Guarda Redes
Pedro Costa	Treinador Adjunto / Observador
Francisco Ferreira	Treinador Adjunto
Óscar Guerra	Diretor Geral SAD
José Monteiro	Diretor SAD
Fernando Dias	Diretor
José Castanheira	Diretor
Rui Santos	Fisioterapeuta

3.2 Planeamento

O planeamento refere-se à época 2022/2023 da 2ª divisão nacional de juniores A (SUB 19), num contexto exigente e rigoroso. Foi uma época trabalhosa e de pontos altos e baixos, mas no fim os objetivos foram cumpridos. O campeonato foi dividido em 2 fases, uma primeira de qualificação, onde 10 equipas disputavam o acesso à fase de subida, fomos colocados na série C e obtivemos o 2ª lugar (figura 4).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Beira-Mar	42	18	13	3	2	49	16	+33
2	Académico de Viseu	38	18	12	2	4	39	18	+21
3	CD Gouveia	31	18	10	1	7	42	34	+8
4	UD Oliveirense	28	18	7	7	4	48	27	+21
5	Naval 1893	27	18	8	3	7	30	29	+1
6	Condeixa	26	18	8	2	8	22	18	+4
7	SC Covilhã	23	18	7	2	9	29	35	-6
8	Marinhense	21	18	6	3	9	28	28	0
9	Sp. Pombal	21	18	6	3	9	24	29	-5
10	Seia FC	0	18	0	0	18	8	85	-77

Figura 4. Tabela classificativa Série C da 2ª Divisão Nacional de Juniores A

Alcançado o principal objetivo que era a chegada à fase de subida, foi definido o objetivo de subir, num campeonato de 6 equipas correspondente aos dois primeiros classificados da série A e B e a vencedora do campeonato da região autónoma da Madeira. Nesta fase a qualidade das equipas era muito maior e o nível de exigência aumentou pois todas tinham o mesmo objetivo, subir. Depois de 10 meses de trabalho chegou a grande recompensa, a subida à 1ª divisão Nacional de juniores A (SUB 19), alcançando o 3ª lugar no campeonato (figura 5).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Lusitânia de Lourosa	23	10	7	2	1	23	7	+16
2	GD Chaves	18	10	5	3	2	19	18	+1
3	Académico de Viseu	17	10	5	2	3	22	13	+9
4	Feirense	15	10	4	3	3	18	10	+8
5	Varzim	12	10	4	0	6	15	12	+3
6	Câmara de Lobos	0	10	0	0	10	7	44	-37

Figura 5. Tabela classificativa da Fase de Subida do 2ª Divisão Nacional de Juniores A

Relativamente ao planeamento em si, a época iniciou a 19/07/2022 e terminou no dia 04/05/2023, a semana de trabalho normalmente era composta por 4 unidades de treino (UT) e 1 jogo, folgando no dia antes e no dia após o jogo.

PLANEAMENTO ANUAL AVFC SUB19																				
Dia da semana	Dia	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai								
Segunda	1	UT10				1	UT59						1	FOLGA						
Terça	19	UT1	2	UT11		2	UT60						2	UT150						
Quarta	20	UT2	3	JA		3	UT61	1	UT78				1	UT111	1	UT127				
Quinta	21	UT3	4	FOLGA	1	UT27							2	UT112	2	UT128				
Sexta	22	UT4	5	UT12	2	FOLGA							3	FOLGA	3	FOLGA				
Sábado	23	UT5	6	JA	3	JORNADA 1	1	JORNADA 5	5	FOLGA	3	JORNADA 13	4	JA	4	JORNADA 4	1	JORNADA 6		
Domingo	24	FOLGA	7	FOLGA	4	FOLGA	2	FOLGA	6	JORNADA 10	4	FOLGA	1	FOLGA	5	FOLGA	5	FOLGA	2	FOLGA
Segunda	25	UT6	8	UT13	5	UT28	3	UT42	7	FOLGA	5	UT79	2	UT93	6	UT133	6	UT129	3	UT144
Terça	26	UT7	9	UT14	6	UT29	4	UT43	8	UT63	6	UT80	3	UT94	7	UT134	7	UT130	4	UT145
Quarta	27	UT8	10	JA	7	JA	5	UT44	9	UT64	7	UT81	4	UT95	8	UT135	8	UT131	5	UT146
Quinta	28	JA	11	UT15	8	UT30	6	UT45	10	UT65	8	UT82	5	UT96	9	UT136	9	UT132	6	UT147
Sexta	29	UT9	12	UT16	9	FOLGA	7	FOLGA	11	FOLGA	9	FOLGA	6	FOLGA	10	FOLGA	10	FOLGA	7	FOLGA
Sábado	30	JA	13	JA	10	JORNADA 2	8	JORNADA 6	12	JORNADA 11	10	JORNADA 14	7	JORNADA 15	11	JORNADA 1	11	JORNADA 5	8	JORNADA 7
Domingo	31	FOLGA	14	FOLGA	11	FOLGA	9	FOLGA	13	FOLGA	11	FOLGA	8	FOLGA	12	FOLGA	9	FOLGA	9	FOLGA
Segunda	1	UT17	12	UT31	10	UT46	14	UT66	12	UT83	9	UT97	13	UT117	13	FOLGA	10	UT148		
Terça	16	UT18	13	UT32	11	UT47	15	UT67	13	UT84	10	UT98	14	UT118	14	UT133	11	UT149		
Quarta	17	JA	14	FOLGA	12	UT48	16	UT68	14	UT85	11	UT99	15	UT119	15	UT134	12	UT150		
Quinta	18	FOLGA	15	UT33	13	UT49	17	UT69	15	UT86	12	UT100	16	UT120	16	UT135	13	UT151		
Sexta	19	UT19	16	FOLGA	14	FOLGA	18	UT70	16	FOLGA	13	FOLGA	17	FOLGA	17	FOLGA	14	FOLGA		
Sábado	20	JA	17	UT34	15	JORNADA 7	19	FOLGA	17	FOLGA	14	JORNADA 16	18	JORNADA 2	18	FOLGA	15	JORNADA 8		
Domingo	21	FOLGA	18	FOLGA	16	FOLGA	20	FOLGA	18	FOLGA	15	FOLGA	19	FOLGA	19	FOLGA	16	FOLGA		
Segunda	22	UT20	19	UT35	17	UT50	21	UT71	19	FOLGA	16	UT101	20	UT121	20	UT136	17	UT152		
Terça	23	UT21	20	UT36	18	UT51	22	UT72	20	UT87	17	UT102	21	UT122	21	UT137	18	UT153		
Quarta	24	UT22	21	JORNADA 3	19	UT52	23	UT73	21	UT88	18	UT103	22	UT123	22	JA	19	UT154		
Quinta	25	UT23	22	FOLGA	20	UT53	24	UT74	22	UT89	19	UT104	23	UT124	23	UT138	20	UT155		
Sexta	26	FOLGA	23	UT37	21	FOLGA	25	FOLGA	23	FOLGA	20	FOLGA	24	FOLGA	24	FOLGA	21	FOLGA		
Sábado	27	JA	24	FOLGA	22	JORNADA 8	26	JORNADA 12	24	FOLGA	21	JORNADA 17	25	JORNADA 3	25	FOLGA	22	JORNADA 9		
Domingo	28	FOLGA	25	JORNADA 4	23	FOLGA	27	FOLGA	25	FOLGA	22	FOLGA	26	FOLGA	26	FOLGA	23	FOLGA		
Segunda	29	UT24	26	UT38	24	UT54	28	UT75	26	FOLGA	23	UT105	27	UT125	27	UT140	24	UT156		
Terça	30	UT25	27	UT39	25	UT55	29	UT76	27	UT90	24	UT106	28	UT126	28	UT141	25	UT157		
Quarta	31	UT26	28	UT40	26	UT56	30	UT77	28	UT91	25	UT107	29	UT127	29	UT142	26	UT158		
Quinta			29	UT41	27	UT57			29	UT92	26	UT108			30	UT143	27	UT159		
Sexta			30	FOLGA	28	FOLGA			30	FOLGA	27	FOLGA			31	FOLGA	28	FOLGA		
Sábado					29	JORNADA 9			31	FOLGA	28	JORNADA 18					29	JORNADA 10		
Domingo					30	FOLGA											30	FOLGA		
Segunda					31	UT58											31	FOLGA		
Terça																				

Figura 6. Planeamento anual da época 2022/2023 da equipa sub-19 AVFC

A equipa técnica optou por realizar o planeamento por microciclos planeando a semana de treinos de acordo com os objetivos para essa semana. A equipa iria ter 6 semanas de pré-época e era importante fazer o maior número possível de treinos e jogos amigáveis. A equipa técnica em conjunto com o clube, optaram por realizar em média 5 treinos por semana (contando treinos e jogos amigáveis) folgando um dia (Figura 7). Houve a preocupação sobre a escolha das equipas adversárias para esses jogos com o intuito de proporcionar um contexto competitivo elevado, procurando sempre equipas sénior que tenham tido bons resultados na Divisão de Honra da Associação Futebol de Viseu, que disputem o Campeonato Nacional de Seniores ou equipas de juniores que disputem também o Campeonato Nacional.

ACADEMICO DE VISEU FC - SAD					PLANEAMENTO SEMANAL		
MICROCICLO Nº2							
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
24	25	26	27	28	29	30	31
FOLGA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	JOGO	ACTIVAÇÃO / RECUPERAÇÃO	JOGO	FOLGA
FOLGA	PARTE INICIAL AQUECIMENTO - 8+2P 1R. 132 2 A 2 C/BOLA PASSE CURTO E PASSE LONGO - 4+1P	PARTE INICIAL AQUECIMENTO - 7+1P MEINHO - 7+1P	PARTE INICIAL AQUECIMENTO - 8+2P 1R. 132	CONCENTRAÇÃO Partida Viseu 16.00H	PARTE INICIAL MOB. GERAL - 10' VELOCIDADE - 7' MEINHO - 8'	MANHA - 10H	FOLGA
	PARTE FUNDAMENTAL TRABALHO DE RESISTENCIA 6 SÉRIES DE 3' (1 LENTO/1RITMO/1 FORTE) - 18' + 2P	PARTE FUNDAMENTAL	PARTE FUNDAMENTAL	JOGO JOGO	PARTE FUNDAMENTAL JOGO POSICIONAL 10X10	PARDE	
	CIRCUITO DE FORÇA C/ FINALIZAÇÃO - 20'	GR+5x5+1JK+GR TRANSIÇÃO DEFENSIVA 4X+3 TRABALHAR A MUDANÇA DE ATITUDE APÓS PERDA DA BOLA			2GR+10J2KJX10+GR SUBPRINCIPIO "LADO FORTE/LADO FRACO - BASCULAÇÃO"		
	CIRCUITO DE FORÇA 20'	GR+10X10+2JK+GR EXTREMO E LATERAIS EM DIFERENTES LINHAS - OCUPAÇÃO DAS ZONAS PRIVILEGIADAS DE FINALIZAÇÃO					
	5x5+1JK SUBPRINCIPIO "EXTREMO E LATERAIS EM DIFERENTES LINHAS" GR+4(1)X4(1)+JK+GR OCUPAÇÃO DAS ZONAS PRIVILEGIADAS DE FINALIZAÇÃO	GR+10X10+2JK+GR EXTREMO E LATERAIS EM DIFERENTES LINHAS - OCUPAÇÃO DAS ZONAS PRIVILEGIADAS DE					
	PARTE FINAL 2 SÉRIES DE VELOCIDADE / RESISTENCIA 5' - 10'	PARTE FINAL BOLAS PARADAS - ESTRATÉGICO	PARTE FINAL BOLAS PARADAS - ESTRATÉGICO	HORA DO JOGO 18.00H	PARTE FINAL BOLAS PARADAS - ESTRATÉGICO		
	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	
	90'	100'	90'	90'	90'	180'	

Figura 7. Exemplo Microciclo no Período Preparatório

No período competitivo, como dito anteriormente, o padrão era treinar quatro vezes e folgar o dia antes e depois do jogo, que era ao sábado (Figura 8).

ACADÉMICO DE VISEU FC - SAD					PLANEAMENTO SEMANAL		
MORFOCICLO 22 - 12 a 17 DEZEMBRO							
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
11	12	13	14	15	16	17	18
FOLGA	RECUPERAÇÃO ACTIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	FOLGA	JOGO	FOLGA
FOLGA	SUB PRINCÍPIOS	SUB PRINCÍPIOS E MACROPRINCÍPIOS	TODOS	SUB PRINCÍPIOS E MACROPRINCÍPIOS		ALMOÇO - 11h15m	FOLGA
						14ª JORNADA	
						CONDEIXA	
						x	
						AVFC - SAD	
						15H	
	Academia AF Viseu	Academia AF Viseu	Campo 1.º Maio	Academia AF Viseu		Estádio Municipal De Condeixa-A-Nova	
TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	
90	90	90	90	90		90	

Figura 8. Exemplo microciclo durante o período competitivo

Este formato de campeonato em duas fases cria alguns problemas no planeamento dos microciclos, pois houve muitas semanas de paragem e no caso do mês de dezembro e março apenas foram realizados 2 jogos. Nesses momentos, foi preciso ver qual o contexto da paragem e o período em que a paragem acontecia, houve situações em que treinamos mais vezes, outras que arranjamos jogos amigáveis (figura 9) e momentos em que treinamos menos vezes.

ACADÉMICO DE VISEU FC -SAD					PLANEAMENTO SEMANAL		
MORFOCICLO 36 - 20 A 24 MARÇO - FASE DE SUBIDA							
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19	20	21	22	23	24	25	26
FOLGA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	OPERAÇÃO AQUISITIVA	FOLGA	FOLGA
	SUB PRINCIPIOS E MACROPRINCIPIOS	SUB PRINCIPIOS E MACROPRINCIPIOS	TODOS	SUB PRINCIPIOS E MACROPRINCIPIOS	SUB PRINCIPIOS E MACROPRINCIPIOS		
	Treino SUB19 (18:45/20:15)	Treino SUB19 (18:45/20:15)	Treino SUB19 (17:00/18:30) OU JOGO TREINO (19:30/21:00)	Treino SUB19 (18:45/20:15)	Treino SUB19 (A. DEFINIR)		
	Academia AF Viseu	Academia AF Viseu	A DEFINIR LOCAL	Academia AF Viseu	A DEFINIR LOCAL		
	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL	TEMPO TOTAL		
	90	90	90	90	90		

Figura 9. Exemplo microciclo durante período competitivo sem competição

O planeamento dos microciclos, principalmente durante o período competitivo, era preparado de acordo com a análise realizada ao jogo efetuado no fim de semana anterior e tendo também em consideração a análise feita à equipa adversária. Desta forma, antes da primeira unidade de treino da semana a equipa técnica discutia qual a melhor estratégia a adotar para o próximo jogo, e definia também quais os conteúdos a serem trabalhados durante a semana de treino. Tendo-se tornado um ponto importante no planeamento do microciclo, as apresentações à equipa, a análise do jogo realizado e a apresentação da equipa adversária. A semana de trabalho ficava assim completa com a adição da análise através de vídeo do jogo realizado no primeiro treino da semana, e a apresentação da equipa adversária à terça ou quarta-feira, sendo os aspetos mais importantes dessas apresentações realçadas na palestra antes do jogo.

Apesar da equipa técnica não ter um modelo de jogo definido, ao início da época havia um conceito base daquilo que era o sistema tático padrão 1-4-3-3 (Figura 10), e as linhas orientadoras para cada momento de jogo. De seguida, destacavam-se os pontos fortes dos jogadores do plantel com a análise do adversário e posteriormente discutiam-se as estratégias para o processo ofensivo e defensivo.

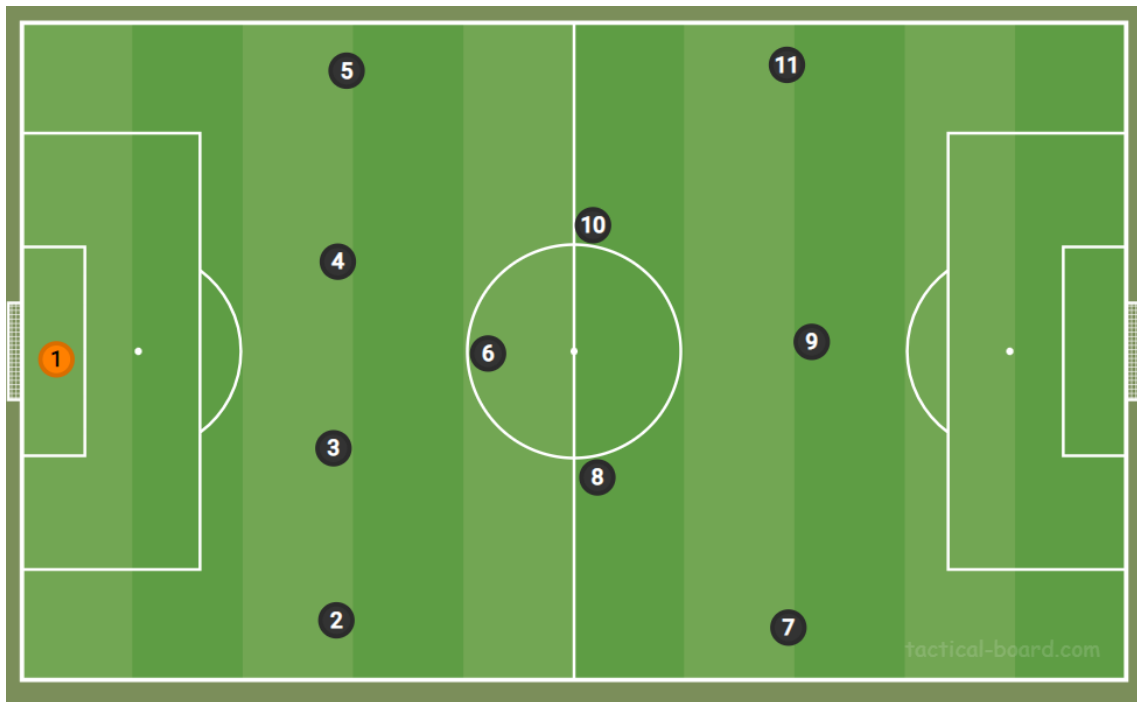


Figura 10. Sistema tático padrão 1-4-3-3

3.2.1 Organização Ofensiva

- A prioridade era sempre sair a jogar curto e em segurança, promovendo a circulação rápida da bola em campo grande.
- A saída na 1ª fase de construção era realizada em função da pressão adversária:
 - Pressão a 2: O objetivo era criar condições para ligar com os laterais (LT) ou extremos (EXT).
 - Pressão a 3: O objetivo era criar condições para ligar com os médios centros (MC).
- Na 2ª fase de construção o objetivo era explorar o espaço entre linhas da equipa adversária com um meio-campo móvel, e com os LT envolvidos no processo ofensivo dando largura à equipa.
- Na 3ª fase procurava-se muita ligação com o ponta de lança (PL) para atrair a equipa adversária ao corredor central para depois se explorar os corredores laterais (variação entre jogo interior e exterior). Pedia-se muito nesta fase movimento de rotura dos homens da frente assim como dos MC mais ofensivos quando os EXT jogavam mais por dentro.

3.2.2 Organização Defensiva

Este era o momento de jogo onde o sistema tático sofria mais alterações posicionais em conformidade com a organização ofensiva da equipa adversária.

- De uma forma geral era pedido uma pressão em bloco médio, com uma zona de pressão definida, organizando-se com um bloco compacto com pouco espaço entre setores.
- Era um ponto fundamental neste processo a comunicação entre jogadores para as trocas de marcação e para os ajustes posicionais.
- Pedia-se muita atenção à linha defensiva e ao guarda-redes no controlo do jogo direto.
- Equipa adversária em 4-3-3.
- Ajuste direto nas marcações com a primeira pressão a ser realizada pelos 3 homens da frente e com os MC a realizar marcação a homem no setor central (figura 11).
- Se realizassem uma saída a 3, tínhamos dois tipos de pressão, com os 3 homens da frente a apanharem os 3 homens e com os ajustes da linha defensiva + médios centros (figura 15) ou com um dos MC a subir para a linha do PL e realizar a pressão em 4-4-2 (figura 12).

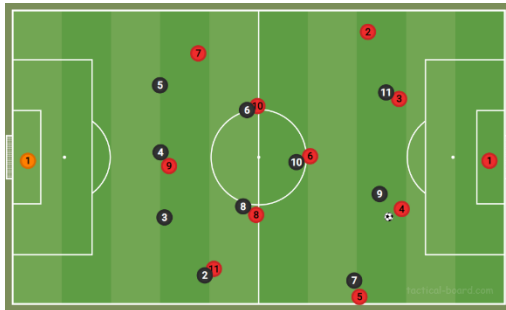


Figura 12. Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-3-3 e a realizar a saída a 4

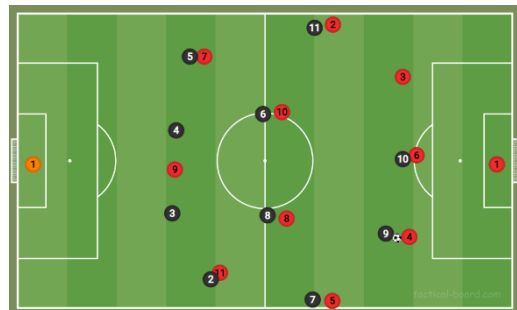


Figura 11. Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-3-3 e a realizar a saída a 3

- Equipa adversaria em 4-4-2
 - Subida de um MC para a linha do PL e pressão realizada em 4-4-2 (figura 13);
 - Se não estivesse a resultar este tipo de pressão poder-se-ia encaixar um dos MC na linha defensiva e a pressão era realizada pelos 3 homens da frente (figura 14).

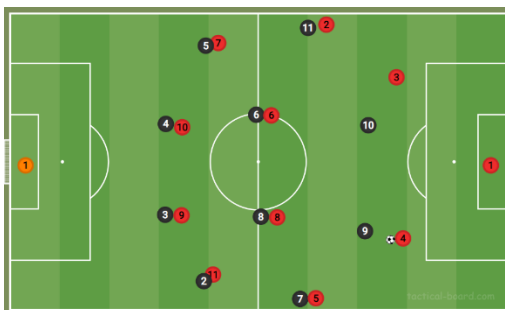


Figura 14. Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-2-2 e a realizar a saída a 4

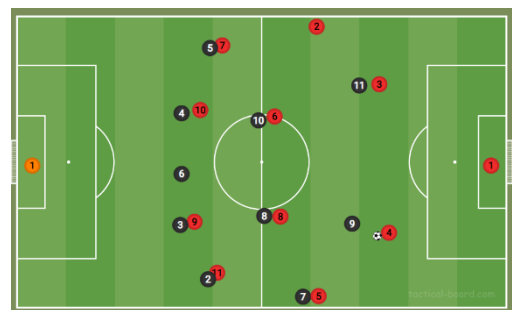


Figura 13. Organização Defensiva com a equipa adversária posicionada em 1-4-2-2 e o MC encaixa na linha defensiva

- Equipe adversária em 3-4-3
 - Ajuste de um dos MC na linha defensiva e pressão realizada pelos 3 homens da frente, subindo os LT de forma a marcarem os alas adversários (figura 15).

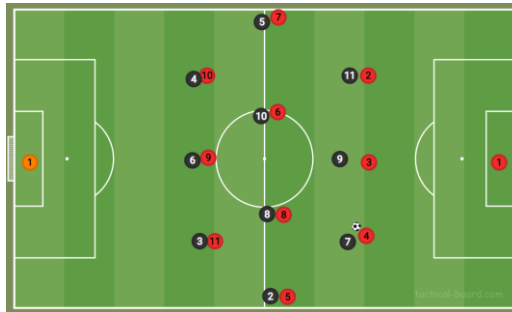


Figura 15. Organização Defensiva com a equipe adversária posicionada em 1-3-4-3

- Equipe adversária em 3-5-2
 - Pressão realizada com os 3 homens da frente, subida dos laterais para apanhar os alas adversários e marcação a homem no corredor central pelos MC (figura 16).

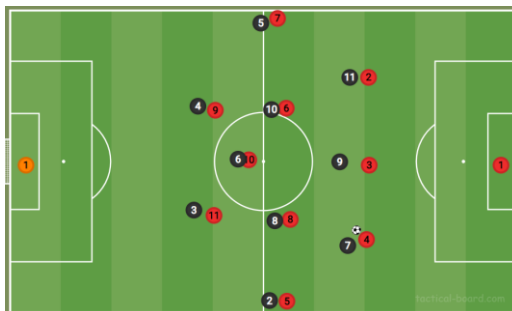


Figura 16. Organização Defensiva com a equipe adversária posicionada em 1-3-5-2

3.2.3 Transição defensiva

- Mudança rápida de atitude mental (ofensivo para defensivo);
- Preocupação em manter o equilíbrio defensivo/bom jogo posicional (controle das referências adversárias PL/EXT);
- Pressão imediata ao jogador mais próximo da bola, jogadores mais afastados recuperar posição e juntar linhas;
- Controle da profundidade (GR + Linha defensiva).

3.2.4 Transição Ofensiva

- Prioridade em sair rápido na profundidade, variação entre corredor central e corredores laterais (verificar qual a opção mais rápida para atacar a baliza);

- Recuperar a bola com o adversário posicionado, dar prioridade a conservação da bola saindo e ataque organizado.

3.2.5 Bolas paradas Ofensivas

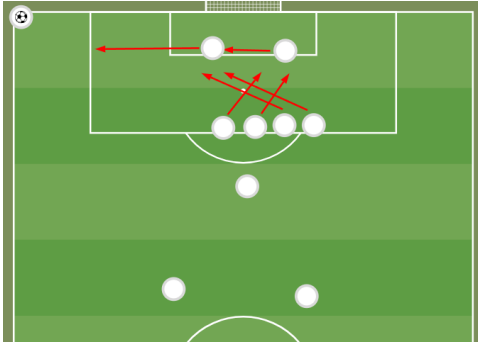


Figura 17. Posicionamento no canto aberto ofensivo

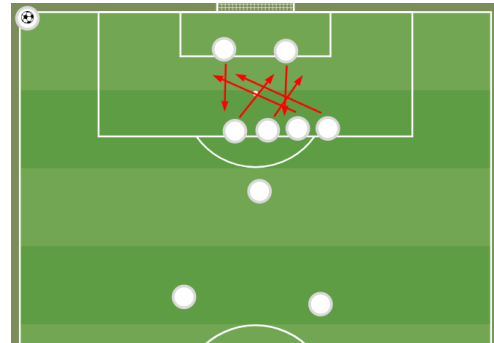


Figura 18. Posicionamento no canto fechado ofensivo

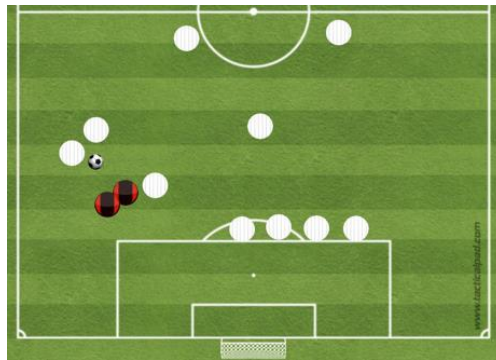


Figura 19. Posicionamento no livre lateral ofensivo

3.2.6 Bolas Paradas Defensiva

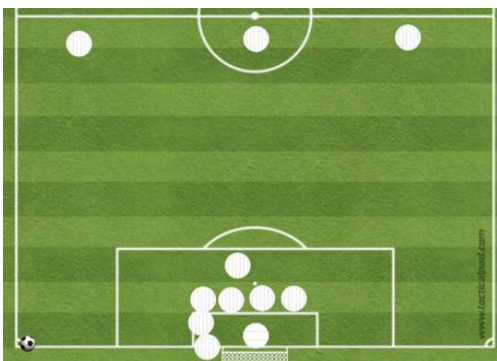


Figura 21. Posicionamento no canto defensivo

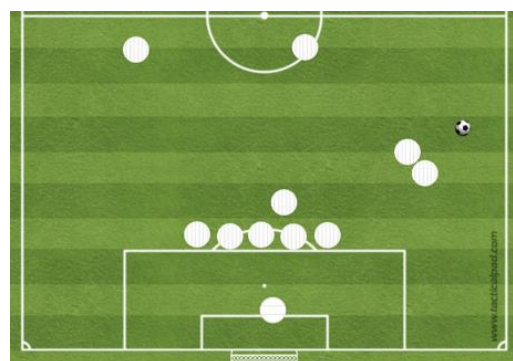


Figura 20. Posicionamento no livre lateral defensivo

3.3 Intervenção e Controlo

Naquilo que foi a intervenção direta do estagiário, esta passava pela ajuda no processo semanal de treino, auxiliando os treinadores na preparação e controlo do treino. Diversas vezes colmatava as falhas da equipa técnica como, atuar no treino de guarda-redes quando o treinador deste não podia estar presente, ou orientar o treino quando o treinador-adjunto não podia estar presente.

Os planos de treino eram maioritariamente elaborados pelo treinador principal e pelo seu adjunto, sempre em coordenação com a equipa técnica debatendo opiniões sobre os exercícios propostos para a sessão de treino (figura 22).

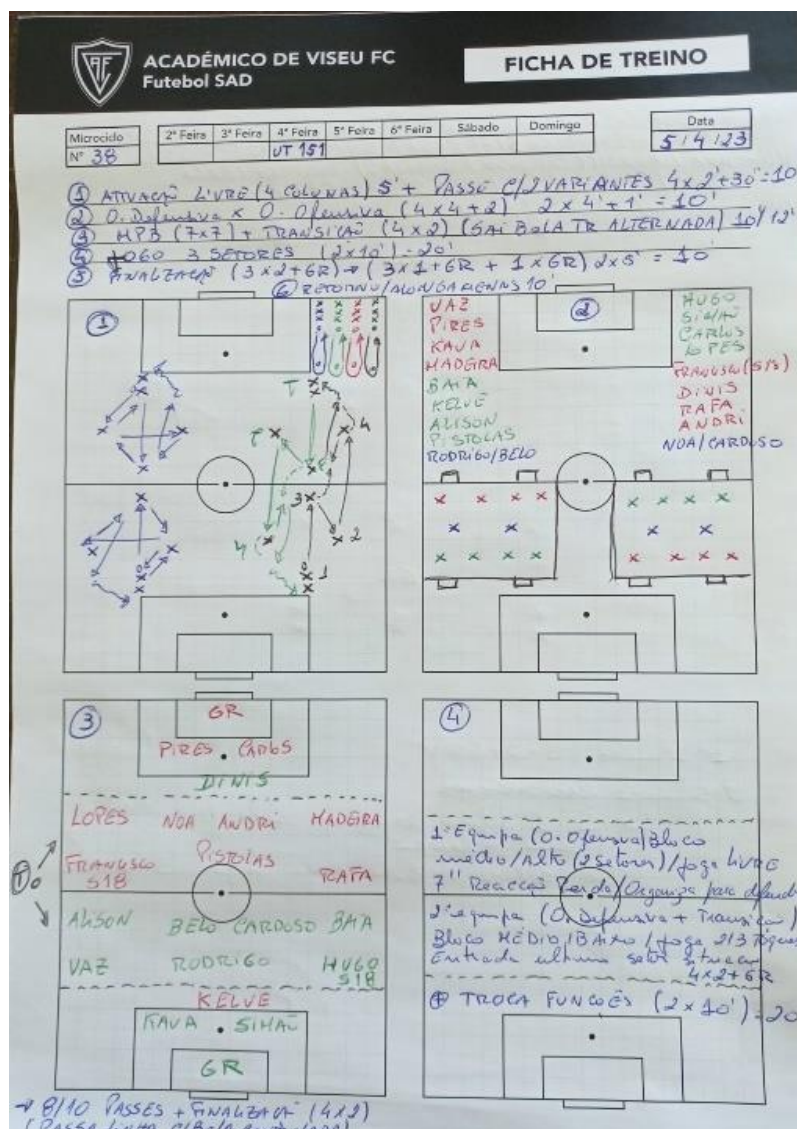


Figura 22. Exemplo de plano de treino

A nível de controlo dos treinos eram sempre aplicados dois questionários diariamente, um depois do treino sobre a perceção de esforço relativa ao treino (figura 23) e outro no dia a seguir de manhã relativo ao bem-estar (figura 24).

Carimbo de data/hora	Nome	Exigência Física do Treino Physical Requirement of	Nível de Fadiga após Treino/Jogo - Fatigue Level after Training/Game
2023/03/27 22:54:07	Rafa Neves	6 - Moderado / Moderate	5 - Cansado /tired
2023/03/27 22:54:11	Lopes	5 - Leve / Moderado /light	4 - Algo cansado /something tired
2023/03/27 22:54:12	João Correia	5 - Leve / Moderado /light	4 - Algo cansado /something tired
2023/03/27 22:54:12	Rodrigo	6 - Moderado / Moderate	4 - Algo cansado /something tired
2023/03/27 22:54:53	Noa	6 - Moderado / Moderate	6 - Bastante cansado /quite tired
2023/03/27 22:55:03	Bahia	8 - Intenso /Intense	6 - Bastante cansado /quite tired
2023/03/27 22:55:13	Simão	7 - Moderado / Intenso /m	2 - Pouco cansado /little tired
2023/03/27 22:56:02	Kauã	8 - Intenso /Intense	5 - Cansado /tired
2023/03/27 22:57:15	Miguel Madeira	7 - Moderado / Intenso /m	4 - Algo cansado /something tired
2023/03/27 23:17:31	Andrii	6 - Moderado / Moderate	3 - Moderadamente cansado /moderately tired
2023/03/27 23:18:47	Rafael	7 - Moderado / Intenso /m	4 - Algo cansado /something tired
2023/03/27 23:20:13	Alison Matheus	7 - Moderado / Intenso /m	5 - Cansado /tired
2023/03/27 23:28:56	Matheus	7 - Moderado / Intenso /m	3 - Moderadamente cansado /moderately tired
2023/03/27 23:55:23	Lopes	6 - Moderado / Moderate	5 - Cansado /tired
2023/03/28 08:39:31	Guilherme Cardoso	7 - Moderado / Intenso /m	3 - Moderadamente cansado /moderately tired
2023/03/28 12:22:42	John Silva	5 - Leve / Moderado /light	5 - Cansado /tired
2023/03/28 13:21:31	Francisco Rodrigues	5 - Leve / Moderado /light	3 - Moderadamente cansado /moderately tired
2023/03/28 13:28:57	Belo	6 - Moderado / Moderate	2 - Pouco cansado /little tired
2023/03/28 13:33:29	pires	6 - Moderado / Moderate	5 - Cansado /tired
2023/03/28 13:34:02	Vaz Pinto	5 - Leve / Moderado /light	3 - Moderadamente cansado /moderately tired
2023/03/28 13:42:05	CD	7 - Moderado / Intenso /m	3 - Moderadamente cansado /moderately tired

Figura 23. Exemplo de relatório perceção de esforço

Carimbo de data/hora	Nome	Por favor indica se apressi Se referiste "Outra" na ou Fatigue level	Nível de Fadiga/ Qualidade do Sono/Sleep	Tempo de sono /Sleep	Desconforto Muscular/ Tir Muscle discomfort	Se tens desconforto, diz onde / If you have discomfort, say where
2023/03/28 13:09:36	Bahia	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 1 - Ótimo/Great	1 - 8h ou mais/more	1 - Sinto-me muito bem/feel very good	
2023/03/28 13:09:36	Andrii	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 2 - Boa/Good	1 - 8h ou mais/more	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:11:54	Guilherme Cardoso	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 2 - Boa/Good	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:12:12	Rafa Neves	Nenhum sintoma referido/no symptoms	3 - Cansado /tired	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:15:04	Lopes	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 3 - Dificuldade em adorm 2 - 7h	3 - 6h	4 - Desconforto / Tensão - Torci o pé no treino, acho que é uma entorse mas vou falar com o Rui	
2023/03/28 13:20:38	Alison Matheus	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 3 - Dificuldade em adorm 2 - 7h	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:21:57	Francisco Rodrigues	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 2 - Boa/Good	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:22:15	John Silva	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 1 - Ótimo/Great	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:29:20	Belo	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 2 - Boa/Good	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:34:06	pires	Diarréia/diarhea	3 - Cansado /tired	3 - Dificuldade em adorm 3 - 6h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:34:21	Vaz Pinto	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 2 - Boa/Good	1 - 8h ou mais/more	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:34:31	Rafael	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 2 - Boa/Good	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:42:33	CD	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 1 - Ótimo/Great	2 - 7h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 13:48:15	Miguel Madeira	Nenhum sintoma referido/no symptoms	2 - Ligeiramente cansado 1 - Ótimo/Great	1 - 8h ou mais/more	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 14:04:12	Simão	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 2 - Boa/Good	3 - 6h	2 - Sinto-me bem / Feel good	
2023/03/28 17:26:18	Kauã	Nenhum sintoma referido/no symptoms	1 - Nada cansado/hot tire 1 - Ótimo/Great	1 - 8h ou mais/more	1 - Sinto-me muito bem/feel very good	

Figura 24. Exemplo relatório bem-estar

Após a realização dos treinos e recolhidos os questionários estes eram inseridos no software, bem como os dados recolhidos durante os jogos (Figura 22).



Figura 25. Página inicial plataforma Em Jogo

Era também executado para os jogos um relatório de jogo onde era realizado o registo dos jogadores que jogaram (minutos jogados, golos, assistências e alguns dados estatísticos sobre o jogo) (Figura 23) que serviam para efetuar um quadro de estatística geral onde ficavam os registos de todos os jogos oficiais realizados (figura 24).



Figura 26. Exemplo de um relatório de jogo

Académico de Viseu Futebol Clube, Futebol SAD Sub-19																				Jogadores																				
Estatística Geral da Equipa no Campeonato Nacional 2ª Divisão de Sub-19																				Minutos	Jogos	Golos	Assistências	Amarelos	Vermelhos															
Posição atual																				Nº de jogos realizados																				
Jogos realizados em casa																				Jogos realizados fora							Totais													
Relação do resultado ao intervalo e final do jogo																																								
Disciplina																																								
Eficácia Ofensiva																																								
Eficácia Defensiva																																								
Média de Golos																																								
Estimativa da Posse de Bola comparativamente ao adversário																																								
																				Miguel Madeira	2499	28	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Guilherme Cardoso	2370	28	5	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Diogo Pires	2076	25	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Vito Pinto	2047	25	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Ídalo Semedo	2036	25	22	4	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Isaac Oliveira	1790	20	1	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Rafael Silva	1702	21	7	13	4	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Guilherme Santos	1672	25	7	3	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Andrii Diachuck	1565	24	-	1	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Bernardo Santos	1370	13	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Carlos Diogo	1013	15	1	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Noa Menezes	904	11	1	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Francisco Ferreira	838	20	4	3	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Afonso Correia	835	13	1	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Matheus Sampaio	810	9	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Rafael Silva	720	19	1	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Rafael Silva	699	26	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Alison Camargo	679	10	2	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Ornelo Marques	615	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Henrique Silva	560	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Henrique Lopes	342	9	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Rodrigo Almeida	341	10	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Dimis Guardes	316	16	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Diogo Belo	227	10	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Rafael Neves	200	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Duarte Branquinho	56	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Henrique Vassallo	27	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				João Correia	22	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Trigo Santos	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
																				Miguel Pereira	5	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

Figura 27. Estatística de todos os jogos da época 22/23

A segunda parte da intervenção do estagiário, passava por realizar as observações das equipas adversárias e fazer uma apresentação dessa mesma observação para a equipa técnica e jogadores.

Tornou-se desta forma, importante realizar um documento que ajudasse a minimizar o tempo de anotações aquando da observação do jogo adversário (Anexo 1). A observação passava por verificar o sistema em que a equipa adversária se colocava no campo, as dinâmicas apresentadas nos vários momentos do jogo (organização ofensiva e defensiva, transições ofensivas e defensivas e bolas paradas), observação dos jogadores da equipa adversária com pequenas anotações sobre estes, destacando aquele que seriam os jogadores chave da equipa em questão.

Para além disso, era importante analisar após o jogo os dados estatísticos das equipas e adicionar as informações recolhidas durante a observação do jogo, o que permitia enriquecer a apresentação que posteriormente iria ser apresentada à equipa técnica (anexo 2).

Era ainda realizado, em conjunto com o treinador principal, a apresentação para a palestra realizada no dia de jogo depois do almoço (anexo 3), onde era apresentado um breve resumo da equipa adversária, a equipa titular e as dinâmicas pretendidas para o jogo, dinâmicas essas já discutidas durante a semana de trabalho, mas novamente lembradas, assim como o esclarecimento de alguma dúvida que pudesse surgir aos jogadores.

4. Reflexão sobre intervenção profissional

Após o término do estágio é agora importante perceber quais os pontos positivos e os menos positivos a retirar daqui para continuar a minha vida pessoal e profissional.

É assim importante realçar a primeira fase do estágio que foi sair da minha zona de conforto, ir para uma cidade nova, sem renumeração, apenas com o sonho de vir a ser profissional neste grande desporto que acompanha a minha vida desde os 9 anos de idade. Foi pena só ter sido integrado no projeto no dia em que começaram os treinos, não tendo sido possível presenciar o preparo da época, a escolha de alguns jogadores, a preparação do material para a época desportiva e a questão do planeamento de pré-época (jogos treino, definição dos dias de treino, divisão de tarefas).

Depois do primeiro passo dado, foi importante a receção que a direção e equipa técnica tiveram para comigo, a disponibilidade para me ajudarem na ambientação à cidade, ao clube, às pessoas que já integravam o clube e a forma com que me explicaram aquilo que era o projeto do clube, as suas intenções e os seus objetivos enquanto clube.

Depois de realizada a pré-época, fui surpreendido com a chamada à equipa sénior, pelo despedimento do treinador Pedro Ribeiro. Foi uma etapa em que cresci muito como profissional, mas também uma etapa exigente e algo complicada pois, a maioria dos jogadores era mais velho e era difícil assumir um papel de líder e conduzir os exercícios de forma que fosse respeitado, mas após os primeiros treinos comecei a sentir-me mais à vontade e os treinadores foram me dando dicas de forma que o meu trabalho fosse realizado da melhor forma. Com a chegada do treinador Jorge Costa fui despromovido apenas à equipa de sub-19. Este foi um período esgotante física e psicologicamente, pois com as duas equipas eu passava todo o dia no clube a trabalhar em futebol, mas ao mesmo tempo foi emocionante e desafiante.

Com o foco apenas na equipa de sub-19, fomos realizando o nosso trabalho da melhor forma, com uma série de resultados positivos que nos fizeram alcançar o primeiro grande objetivo da época, a ida à fase de subida à primeira liga nacional de Juniores A.

Foi nesta fase de subida que o nosso trabalho foi ainda mais profissional, e o feedback que tivemos por parte da direção foi que tínhamos tudo para conseguir subir à primeira liga. Então aplicámo-nos diariamente para que o nosso trabalho fosse de acordo com a exigência que esta fase traria. Uma mensagem importante que foi passada para os jogadores nesta fase, foi que as equipas nesta fase são muito semelhantes, que as equipas que conseguissem subir, seriam aquelas que mais trabalhassem durante a semana, aquelas que cometessem menos erros. Assim era importante ter toda a gente conectada e focada naquele que era o objetivo do clube.

Após 10 meses de trabalho, mais de 150 unidades de treino, muitas e muitas horas de trabalho, chegou o fim de semana que ia decidir o trabalho de uma época, foi no último jogo da época que conseguimos a subida, foi um momento feliz e emocionante, um dia que ficará para a história do clube e foi com orgulho que fiz parte desse marco.

No fim deste estágio, sinto-me um profissional mais competente, mais maduro, mais experiente, com um nível de conhecimento sobre o jogo maior e mais preparado.

5. Introdução à investigação

5.1 Os efeitos de diferentes tempos de recuperação durante a realização de um formato específico de jogo reduzido no Futebol

O treino desportivo tem evoluído significativamente nas últimas décadas, especialmente no futebol, onde várias metodologias têm sido desenvolvidas de forma a otimizar o desempenho dos jogadores (Cunha, 2016). Uma abordagem promissora é a utilização de exercícios de JR, que consiste na prática de exercícios em espaços reduzidos e com um número menor em comparação com o jogo convencional. Esses exercícios visam simular situações reais de jogo, promovendo o aprimoramento de habilidades técnicas, táticas e físicas dos atletas (Coutinho et al., 2018). Para além da sua capacidade para aumentar a motivação e o prazer dos jogadores na prática desportiva, os jogos em espaços reduzidos oferecem variabilidade na intensidade do exercício, contribuindo para uma melhor adaptação fisiológica dos atletas (Gamble, 2004; Hammami et al., 2018).

A manipulação de variáveis como, dimensões do campo e número de jogadores é fundamental na eficácia desses exercícios, destacando a necessidade de mais investigações para compreender plenamente o seu impacto (Hill-Haas et al., 2009; Impellizzeri et al., 2006). Um outro aspeto importante na aplicação deste tipo de exercícios e que tem merecido atenção da comunidade científica relaciona-se com a influência da manipulação dos tempos de exercício e de recuperação nas respostas de carga de treino (Branquinho et al., 2021).

A carga de treino é uma medida quantitativa que avalia o trabalho físico e fisiológico realizado durante o exercício, conforme definido por Halson (2014) e pode ser utilizado para perceber as exigências físicas e fisiológica presente num determinado tipo de jogo reduzido, este conceito pode ser desdobrado em duas categorias principais carga interna e carga externa (Drew & Finch, 2016; Malone et al., 2015). A carga externa refere-se a medidas objetivas do trabalho físico, como tempo, distância, tipo de treino, potência e velocidade, sendo monitorada através de dispositivos GPS e outras tecnologias avançadas (Bourdon et al., 2017; Rago et al., 2020). Por

outro lado, a carga interna está relacionada à resposta psicofisiológica dos jogadores diante da carga externa, influenciada por fatores como genética, condições climáticas e estado psicológico (Malone et al., 2015). A avaliação da carga interna envolve indicadores como frequência cardíaca, percepção subjetiva do esforço (PSE) e questionários de bem-estar (Bourdon et al., 2017). A integração dessas duas perspectivas é crucial para otimizar o desempenho, permitindo um planejamento de treino eficaz e personalizado.

Em relação às respostas de carga externa resultantes durante a aplicação de JR, (Castellano et al., 2012), referiram anteriormente que em comparação com os jogos regulares, os JR tendem a ter menos intensidade, embora apresentem uma maior distância percorrida por minuto. Uma redução no número de jogadores parece resultar numa diminuição das distâncias percorridas e no número de acelerações realizadas (Aguiar et al., 2012). Além disso, estratégias defensivas como a marcação homem a homem, apresentam uma tendência para aumentar a distância total percorrida, principalmente a intensidades elevadas, enquanto a inclusão de guarda-redes aumenta o número de acelerações (Aasgaard & Kilding, 2020; Castellano et al., 2013; Cihan, 2015). Em relação à carga interna, estudos mostram que o aumento do tamanho do campo parece resultar em respostas na frequência cardíaca mais elevadas (Casamichana et al., 2013; Owen et al., 2004). No entanto, o aumento do número de jogadores leva a uma maior intensidade e conseqüentemente, maiores respostas de frequência cardíaca (Rampinini et al., 2007). Em adição, também a duração dos exercícios, é um fator a considerar já que evidências anteriores indicam que a utilização de repetições mais curtas (p.e., métodos fracionados) promovem menores respostas de frequência cardíaca máxima em comparação com repetições mais longas (p.e., métodos contínuos) (Bujalance-Moreno et al., 2019; Hill-Haas et al., 2009; Köklü, 2012). A este respeito, uma investigação anterior concluiu que ambos os métodos (contínuo e fracionado) podiam ser utilizados para criar adaptações físicas e fisiológicas específicas do jogo (Branquinho L., 2021). De facto, a planificação de JR deve ser elaborada com base na intensidade do trabalho, no tipo de recuperação (passiva/ativa) e duração desta, assim como na duração de trabalho (Halouani et al., 2014). Embora a prescrição de JR pelo método contínuo seja mais semelhante à exigência do jogo, é o método fracionado o mais utilizado no processo de treino (Aguiar et al., 2012; Harrison et al., 2014). Ainda assim, Helgerud et al. (2007) sugerem que o método contínuo pode promover melhores adaptações periféricas e o método fracionado melhores adaptações centrais. Estes dados parecem indicar que continua a não existir concordância sobre o método a utilizar durante a planificação, e tal pode dever-se a vários fatores (p.e., duração, tempo de recuperação).

De facto, a duração do exercício e o tempo de recuperação, parecem ser fatores importantes na implementação de JR, estes influenciam as respostas físicas e fisiológicas dos jogadores, tendo um papel fundamental na conjugação entre a duração do exercício, a intensidade estabelecida e os períodos de recuperação subsequentes (Bangsbo, 1994; Sáez de Villarreal et al., 2015). A recuperação envolve processos ativos que potenciam a regeneração dos meios fisiológicos e psicológicos do indivíduo, sendo fundamental para a capacidade de trabalho das

repetições seguintes (Kellmann & Kallus, 2007). A duração dos intervalos de recuperação entre séries, parece influenciar a resposta da frequência cardíaca e permitir uma melhor recuperação fisiológica do jogador assim como intensidades de trabalho mais elevadas (Hill-Haas et al., 2008, 2009). Além disso, o tempo de recuperação escolhido afeta as exigências físicas da tarefa, com resultados significativos observados nos diferentes tempos de recuperação (Köklü et al., 2015; McLean et al., 2016). Desta forma, a manipulação da duração do exercício e dos períodos de recuperação realizados de forma adequada, são essenciais para controlar a carga de treino, assim como, para otimizar as respostas físicas e fisiológicas deste tipo de exercícios (Branquinho, 2021).

Contudo, a falta de concordância em relação ao impacto de diferentes tempos de recuperação, pode ser atribuída à complexidade da interação entre diversos fatores, como o tipo de esforço exigido, a condição física dos participantes e as metas específicas do treino. A resposta individual à variação do tempo de recuperação pode também originar diferentes respostas de carga interna e externa.

Portanto, a manipulação adequada desses parâmetros é fundamental para otimizar as respostas físicas e fisiológicas, controlar a carga de treino e melhorar o desempenho dos atletas. No entanto, a falta de consenso indica a necessidade de mais estudos que ajudem a esclarecer totalmente o impacto dos diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino durante a realização de JR no futebol.

O objetivo do presente estudo, foi investigar os efeitos de diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino durante a realização de JR de 4 vs. 4. A hipótese de estudo foi a de que diferentes formatos (contínuos e fracionados) e diferentes tempos de recuperação induzem diferentes respostas de carga de treino.

5.2 Metodologia

5.2.1 Amostra

Participaram no estudo voluntariamente 8 jogadores da que participavam num campeonato nacional de sub-19, ($m \pm dp$; $18,75 \pm 0,43$ anos). O microciclo de treino da equipa incorporava 4 treinos semanais e 1 jogo. Todos os participantes foram informados previamente sobre a génese do estudo e seus requisitos, bem como da possibilidade de abandonarem a investigação mesmo após esta ter iniciado. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com as recomendações de Helsínquia para o estudo em Humanos.

5.2.3 Procedimentos

O estudo objetivou examinar os efeitos de diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino para o mesmo tempo total de exercício. Com o intuito de responder aos objetivos de estudo foi realizado um formato contínuo de jogo (1×18 minutos) e um formato

fracionado (3 × 6 minutos) em JR de 4 vs. 4 num campo de 24 x 36 metros. Durante a realização do formato fracionado foram utilizados diferentes tempos de recuperação (30 segundos e 1, 1,5 e 2 minutos). O formato de jogo, o método selecionado e o tempo de recuperação, foram definidos com base nos procedimentos anteriormente descritos por (Branquinho et al., 2020; Branquinho, Ferraz, Travassos, et al., 2021)

5.2.4 Recolha de dados

Todos os JR envolveram jogos 4 vs. 4 (com guarda-redes) onde os jogadores foram instruídos objetivo de marcar o maior número de golos possível, de acordo com os métodos anteriormente reportados por (Branquinho et al., 2020; Branquinho, Ferraz, Travassos, et al., 2021). Foram utilizados dois formatos de JR: 1 contínuo (JC, 1 × 18 minutos) e 4 fracionado (JF) (R1, 3 × 6 minutos + 30 segundos de tempo de recuperação entre sessões; R2, 3 × 6 minutos + 1 minuto de tempo de recuperação entre sessões; R3, 3 × 6 minutos + 1 minuto e 30 segundos de tempo de recuperação entre sessões; R4, 3 × 6 minutos + 2 minutos de tempo de recuperação entre sessões). Todos os JR foram monitorizados para avaliar as respostas de carga interna e externa de cada formato. A área do campo foi mantida constante durante o estudo.

5.2.5 Carga Interna

A carga interna foi registada de forma manual através da técnica de contagem manual, colocando os dedos indicador e médio na parte lateral do pescoço e iniciar a contagem dos batimentos cardíacos durante 15 segundos e multiplicar o valor medido por 4 (John et al., 2007). Foram assim registados os dados de frequência cardíaca ao final de cada jogo reduzido.

5.2.6 Carga externa

Os valores de carga externa foram recolhidos através da utilização de GPS GPEXE Pro 1 (Exelio srl, Udine, Itália, versão do firmware 1.7.7) (Terziotti et al., 2018), recolhendo valores de distância total percorrida, velocidade máxima atingida, distâncias percorridas a alta intensidade, número de eventos de acelerações e desacelerações.

5.2.7 Análise estatística

Inicialmente foram inferidas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo, posteriormente verificou-se a normalidade da amostra por meio do teste de Shapiro-Wilk ($n \leq 30$). Foi calculada a média e desvio padrão para cada uma das variáveis analisadas em cada um dos formatos de jogo reduzido realizados. A significância estatística foi aferida através de Testes-T para amostras pareadas, o teste equivalente de Wilcoxon foi aplicado para as variáveis que não seguiam o pressuposto de normalidade. Os tamanhos de efeito foram calculados com base no Cohen's e classificados como 0,2 - *trivial*; 0,6 - *small*; 1,2 - *large*; e >2,0 - *very large*. As análises

estatísticas foram realizadas com IC 95%; $p < 0,05$. Todos os procedimentos foram realizados com SPSS versão 24.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA).

5.3 Resultados

A tabela 5 apresenta as diferenças médias entre os 5 formatos de jogo analisados. Os resultados indicam a existências de diferenças significativas na comparação entre alguns formatos de jogo reduzido para as variáveis de carga externa, distância total percorrida, distância percorrida a alta intensidade, velocidade máxima, acelerações e desacelerações (figura 1). Relativamente à carga interna, diferenças significativas foram encontradas em alguns formatos em todas as variáveis analisadas (PSE e FC) (figura 2).

Tabela 5. Diferenças médias entre os formatos de jogo reduzido analisados

Variáveis	Jogo Reduzido 4 vs. 4 + GR					p; d – IC (95%)
	JC – 18 min	JF – 3 x 6 min			R4 – 2 min	
		R1 – 30seg	R2 – 1min	R3 – 1,30 min		
DT (m)	1513,23 ± 112,91	1318,17 ± 158,04	1180,45 ± 223,20	1465,37 ± 169,16	1565,8 ± 174,3	a) 0,012**; b) 1,41 Φ c) 0,012 **; d) 1,88 Φ e) 0,674; f) 0,33 β g) 0,123; h) 0,71 β i) 0,036*; j) 0,89 β k) 0,012*; l) 1,48 Φ m) 0,012*; n) 1,43 Φ o) 0,025*; p) 1,92 Φ q) 0,069; r) 0,58 β
Distância AI (m)	7,12 ± 7,00	6,69 ± 4,86	5,71 ± 4,04	7,18 ± 8,57	5,35 ± 5,23	a) 0,086; b) 0,07 β c) 0,045; d) 0,24 β e) 0,917; f) 0,007 β g) 0,398; h) 0,28 β i) 0,176; j) 0,21 β k) 0,735; l) 0,07 β m) 0,398; n) 0,26 β o) 0,068; p) 0,21 β q) 0,917; r) 0,07 β s) 0,753; t) 0,25 β
Vel. max (km/h)	20,45 ± 1,90	21,04 ± 1,61	18,97 ± 2,81	20,52 ± 2,25	20,60 ± 1,36	a) 0,327; b) 0,33 β c) 0,123; d) 0,61 β e) 0,886; f) 0,03 β g) 0,77; h) 0,09 β i) 0,069; j) 0,90 β k) 0,263; l) 0,26 β m) 0,674; n) 0,29 β o) 0,012**; p) 0,60 β q) 0,233; r) 0,73 β s) 0,779; t) 0,04 β
ACL	4,12 ± 2,41	4,37 ± 2,66	4,00 ± 2,92	3,37 ± 1,50	5,12 ± 2,47	a) 0,863; b) 0,09 β c) 0,864; d) 0,04 β e) 0,461; f) 0,37 β g) 0,246; h) 0,40 β i) 0,931; j) 0,13 β k) 0,286; l) 0,46 β m) 0,596; n) 0,29 β o) 0,389; p) 0,27 β q) 0,725; r) 0,41 β s) 0,048*; t) 0,85 β

DCL	5,12 ± 2,69	4,00 ± 2,32	3,25 ± 3,10	3,75 ± 2,49	4,25 ± 1,83	a) 0,071, 0,44 β b) 0,089; 0,64 f c) 0,072; 0,52 β d) 0,026; 0,37 β e) 0,673; 0,27 β f) 0,684; 0,10 β g) 0,732; 0,11 β h) 0,493; 0,17 β i) 0,244; 0,39 β j) 0,490; 0,22 β
PSE	4,25 ± 0,70	4,87 ± 1,45	5,62 ± 1,76	6,00 ± 1,30	6,75 ± 1,75	a) 0,160; 0,54 β b) 0,043*; 1,02 f c) 0,014**; 1,67 Φ d) 0,016**; 1,87 e) 0,394; 0,46 β f) 0,053; 0,82 f g) 0,017**; 1,16 f h) 0,414; 0,24 β i) 0,066; 0,64 f j) 0,063
FC	119,5 ± 8,12	124,5 ± 24,81	121,25 ± 15,52	120,25 ± 24,01	132,3 ± 1,75	a) 0,916, 0,27 β b) 0,493; 0,14 β c) 0,932, 0,04 β d) 0,062; 2,17 ∂ e) 0,623; 0,15 β f) 0,997; 0,17 β g) 0,115; 0,44 β h) 0,866; 0,04 β i) 0,075; 1,00 f j) 0,012**; 0,70 f

Legenda: ACL = acelerações; DCL= desacelerações; DT= Distância total percorrida; JC= Formato contínuo; JF= Formato fracionado; PSE= percepção subjetiva de esforço; R= recuperação; β = *trivial*; f = *small*; Φ=*large*; ∂= *very large*

a) JC vs. R1; b) JC vs. R2; c) JC vs. R3; d) JC vs. R4; e) R1 vs. R2; f) R1 vs. R3; g) R1 vs. R4; h) R2 vs. R3; j) R2 vs. R4; i) R3 vs. R4

*indica diferenças estatisticamente significativas de $p \leq 0,05$; ** indica diferenças significativas $p \leq 0,02$

Particularmente em relação à distância total percorrida, diferenças de efeito *large* foram encontradas na comparação entre os momentos JC vs. R1 ($p= 0,012$, $d=1,41$), JC vs. R2 ($p= 0,012$, $d=1,88$), R1 vs. R4 ($p= 0,012$, $d=1,48$), R2 vs. R3 ($p= 0,012$, $d=1,43$), R2 vs. R4 ($p= 0,025$, $d=1,92$). Foram ainda observadas diferenças de efeito *small*, nas comparações efetuadas entre R1 vs. R3 ($p= 0,036$, $d=0,89$). Os resultados parecem indicar uma tendência para respostas de carga externa mais elevadas com a realização de JR através de formatos contínuos ou com períodos de recuperação mais longos (p.e., 1,30 min e 2 min).

Relativamente à distância total percorrida a alta intensidade, verificam-se diferenças significativas e efeito *trivial* na comparação entre JC vs. R2 ($p= 0,045$, $d=0,24$). Os resultados parecem demonstrar uma tendência para que existam poucas variações independentemente do formato de jogo escolhido.

Em relação à velocidade máxima atingida durante a realização dos 5 formatos de jogo, os resultados revelaram a existência de diferenças significativas também com efeito *trivial* na comparação entre os momentos R2 vs. R3 ($p= 0,012$, $d=0,60$). Tempos de recuperação mais curtos (p.e., 30s) parecem ser suficientes para atingir velocidades superiores para o mesmo tempo total de jogo (p.e, 18 min).

Na análise à variável aceleração, diferenças de efeito *small* foram encontradas na comparação entre R3 vs. R4 ($p= 0,048$, $d=0,85$), e relativamente às desacelerações, diferenças de efeito *trivial* foram encontradas na comparação entre JC vs. R4 ($p= 0,026$, $d=0,37$). Os formatos parecem ter pouca influência na quantidade de acelerações e desacelerações realizadas pelos jogadores.

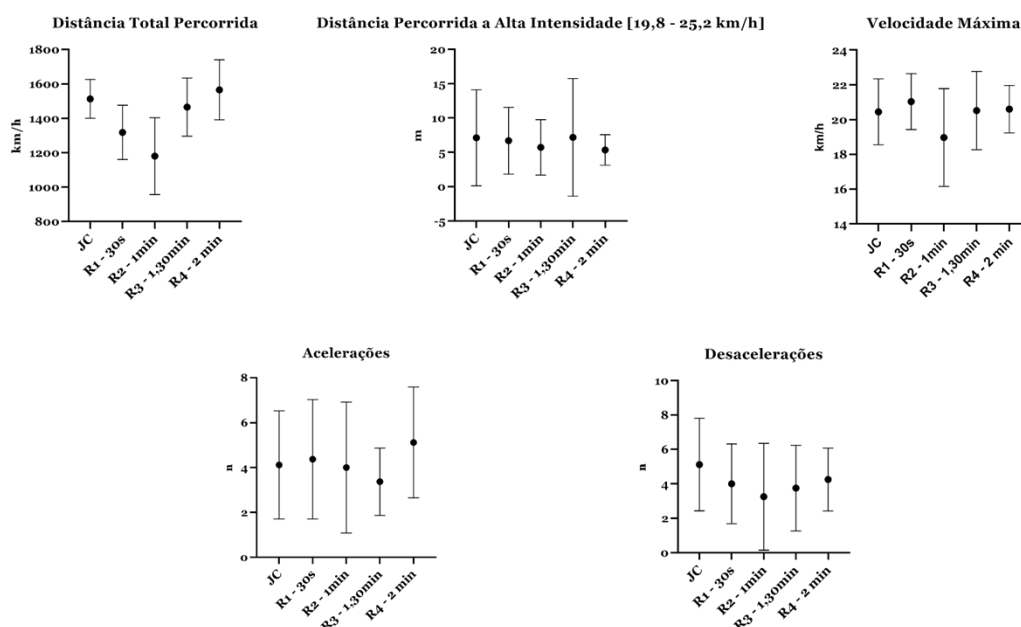


Figura 28. Diferenças médias para as variáveis de carga externa analisadas em cada um dos formatos de jogo.

A variável de carga interna PSE, apresenta diferenças significativas de efeito *small* para a comparação entre os momentos JC *vs.* R2 e R1 *vs.* R4, respetivamente ($p= 0,043$, $d=1,02$ e $p= 0,017$, $d=1,16$). Foram ainda reveladas diferenças de efeito *large* na comparação entre JC *vs.* R3 e JC *vs.* R4 ($p= 0,014$, $d=1,67$ e $p= 0,016$, $d=1,87$). Os resultados parecem revelar uma tendência para que o aumento do tempo de recuperação aumente a PSE dos jogadores.

A variável FC apenas revelou diferenças significativas na comparação entre o momento R3 *vs.* R4 ($p= 0,012$) de efeito *small* ($d=1,87$).

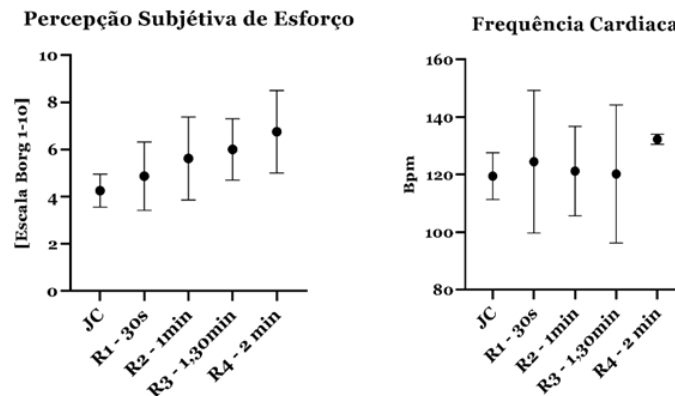


Figura 29. Diferenças médias para as variáveis de carga interna analisadas.

5.4 Discussão

O presente estudo investigou a diferença entre os efeitos de diferentes tempos de recuperação nas respostas de carga de treino durante a realização de JR de 4 *vs.* 4, realizados por diferentes métodos com a mesma duração total (contínuos e fracionados de 18 minutos).

No geral os resultados parecem apresentar uma tendência para respostas mais elevadas de carga de treino com o uso de métodos fracionados e períodos mais longos de recuperação com exceção da velocidade máxima onde curtos períodos de recuperação (30s) parecem ser suficientes para promover altas respostas de carga externa. Isso sugere, que os atletas são capazes de manter respostas de carga de treino mais elevadas quando há períodos mais extensos de recuperação durante a realização de JR de 4 *vs.* 4.

5.4.1 Respostas de carga externa

A análise dos resultados revelou diferenças significativas em relação à distância total percorrida durante os diferentes formatos de jogo. Verificou-se que períodos de recuperação mais longos, como 1,30 min e 2 min, parecem favorecer respostas de carga externa mais elevadas, indicando uma possível correlação entre a recuperação adequada e o desempenho físico durante

o jogo. Essa observação é contraditória com um estudo anterior de (Branquinho, 2021), onde períodos de recuperação mais longos apresentavam uma tendência para diminuir as respostas de carga externa relativas as distâncias percorridas em jogos 5 vs. 5. Essa contraposição de resultados sugere que, a realização de diferentes formatos (4 vs. 4 e 5 vs. 5), realizados sobre as mesmas condições, parecem indicar que o aumento do número de jogadores aumenta também os valores de distância percorrida (Aguiar et al., 2012) e frequência cardíaca (Rampinini et al., 2007).

Ao analisar a distância total percorrida em alta intensidade, observou-se que, independentemente do formato de jogo escolhido (contínuo ou fracionado), há poucas variações nessa medida. Esses resultados vão de encontro aos de (Köklü et al., 2015) onde afirma que são necessários períodos de 3 a 4 minutos para aumentar as distâncias percorridas em média e alta intensidade.

No que diz respeito à velocidade máxima atingida, a análise dos tempos de recuperação nos formatos de jogo fracionados revelou que, tempos de recuperação mais curtos, como 30 segundos, podem ser suficientes para atingir velocidades superiores para o mesmo tempo total de jogo (18 minutos), em comparação com tempos de recuperação mais longos, ainda que não existam grandes variações. Estes resultados são contrários aos reportados numa investigação anterior (Branquinho et al., 2021), onde se concluiu que velocidades mais altas eram atingidas com tempos de recuperação maiores num formato de 5 vs. 5 com a mesma duração total. As diferenças encontradas podem dever-se à utilização de diferentes formatos de jogo, até porque, com base numa perspetiva fisiológica, 30 segundos pode não ser suficiente para a regeneração da fosfocreatina nos músculos (Kunz et al., 2019).

Relativamente aos resultados encontrados, os formatos realizados parecem ter pouca influência na quantidade de acelerações e desacelerações realizadas pelos jogadores. Em estudos anteriores foram encontradas diferenças nestas variáveis comparando JR em que eram incluídos GR ou não (Casamichana et al., 2013), onde havia um efeito positivo na quantidade de acelerações com a inclusão dos GR. Foram também encontradas variações na comparação entre JR de 5 vs. 5 e 7 vs. 7, com um menor número de jogadores a ser capaz de registar maiores quantidades de acelerações e desacelerações (Castellano et al., 2013).

5.4.2 Respostas de carga interna

A análise da variável de carga interna PSE, sugere que o aumento do tempo de recuperação parece aumentar também a perceção subjetiva de esforço dos jogadores. Estes resultados parecem não seguir a linha do que foi anteriormente reportado por (Branquinho et al., 2021) num estudo realizado num formato de 5 vs. 5 onde se concluiu que intervalos de recuperação mais curtos apresentavam uma tendência para valores de carga interna mais elevados. De facto, seria expectável que com o aumento do tempo de recuperação os valores de PSE fossem mais reduzidos, mas tal não se verifica já que os valores de PSE aumentam à medida que o tempo de recuperação entre exercícios também aumenta. Estes valores podem dever-se ao

facto de os jogadores ainda que tenham mais tempo de recuperação não regenerarem metabolicamente dos esforços anteriores, continuando a perceber a fadiga acumulada das repetições anteriores. Enquanto alguns participantes beneficiam de intervalos mais curtos, adaptando-se eficientemente a exigências de várias repetições, outros podem precisar de períodos mais longos para a recuperação mental e física. A sensibilidade ao tempo de recuperação difere assim entre os atletas, com alguns a serem mais adaptáveis a variações nos intervalos entre exercícios do que outros e isso deve ser tido em conta pelo treinador na construção de JR.

Em relação à variável FC, os resultados sugerem que os diferentes formatos de recuperação podem ter um impacto mínimo na frequência cardíaca dos jogadores, estes resultados vão de encontro aos de (Casamichana et al., 2013) que também não encontraram diferenças significativas nos valores de FC ao comparar métodos contínuos e fracionados durante a realização de JR. Isto pode ser justificado com o estudo de (Branquinho et al., 2020), onde afirma que a monitorização da FC pode não ser uma variável adequada para avaliar a carga ou intensidade dos JR, dada a sua volatilidade, isto é, pode aumentar ou diminuir de forma rápida e com muita variabilidade de indivíduo para indivíduo.

5.5 Conclusões do estudo

Os diferentes formatos de jogo parecem influenciar variáveis como a distância total percorrida, a velocidade máxima atingida e a percepção subjetiva de esforço, mas têm pouca influência nas variáveis de aceleração, desaceleração e frequência cardíaca. A carga externa parece ser influenciada positivamente por períodos de recuperação mais longos, sugerindo a importância crucial da adequada recuperação para o desempenho durante o jogo. Apenas a variável velocidade máxima parece apresentar uma tendência para ter respostas superiores com intervalos mais curtos, como 30 segundos. Para além disso, no que concerne aos valores de carga interna, sobretudo nos valores de PSE, estes também foram maiores com tempos de recuperação superiores.

Realizando uma comparação entre o uso do método fracionado e o método contínuo é possível verificar que o uso do método fracionado apresenta uma tendência para respostas de carga interna e externa mais elevadas. Estes resultados alinham-se com os de outras investigações, onde a aplicação de um método fracionado também resultou num incremento das exigências físicas e fisiológicas dos exercícios (Casamichana et al., 2013; Fanchini et al., 2011).

No entanto, é importante referir que essas conclusões são baseadas em uma análise genérica, e a interpretação dos resultados deve ser feita com cautela, levando em consideração as características específicas do estudo em questão. Estudos futuros com amostras maiores, outros formatos de jogo, outros tempos de recuperação e com um controlo mais rigoroso das variáveis e fatores contextuais podem contribuir para uma compreensão mais aprofundada dos efeitos dos

diferentes formatos de jogo e tempos de recuperação nas respostas fisiológicas e preceptivas dos jogadores.

5.5.1 Limitações do estudo

Uma das limitações do estudo foi a realização apenas de um formato de jogo, o 4 vs. 4, outra limitação foi o facto de não terem sido utilizados cardio-frequencímetros para quantificar a variável de FC de forma mais viável e continua.

5.5.2 Aplicações prática para o treinador

Com base nos resultados deste estudo, os treinadores e profissionais da área das ciências do desporto podem retirar valiosas aplicações práticas. Em primeiro lugar, a compreensão de que períodos de recuperação mais longos durante a realização de JR de 4 vs. 4 estão associados a respostas de carga externas mais elevadas, isto sugere que o planeamento de intervalos de descanso adequados será útil na regulação do esforço físico dos jogadores ao longo do jogo. Este dado pode orientar os treinadores na formulação de estratégias para otimizar o desempenho durante as partidas. Além disso, a sensibilidade da carga interna ao aumento do tempo de recuperação, destaca a importância de considerar a percepção dos atletas sobre o esforço e ajustar as estratégias de treino em conformidade com os objetivos do exercício. Enquanto alguns jogadores beneficiam de intervalos mais curtos, adaptando-se eficientemente a exigências contínuas, outros podem precisar de períodos mais longos para a recuperação mental e física. Os treinadores podem utilizar este entendimento para adaptar os tempos de recuperação de modo a influenciar positivamente a carga interna, melhorando a percepção subjetiva de esforço dos jogadores. Todavia, é crucial que essas aplicações sejam contextualizadas de acordo com as particularidades da equipa, tendo em consideração a fisiologia individual dos jogadores e as exigências específicas da modalidade.

6. Conclusão

Este estágio fica assim concluído com a parte prática e teórica exposta ao longo deste documento. Foi um período muito importante para mim pois permitiu que enriquecer a minha prática profissional através das experiências e conhecimentos adquiridos com a realização deste estágio. Foi-me possível entrar num contexto semiprofissional onde toda a estrutura trabalhava em torno de um objetivo comum, a potencialização dos jovens jogadores assim como a obtenção dos objetivos estabelecidos.

Através da intervenção, foi possível melhorar as competências adquiridas ao longo do percurso académico pondo estas em prática no contexto de treino. Com a intervenção foi possível

também melhorar os conhecimentos ao nível da avaliação das equipas adversárias apesar de estas serem realizadas de forma direta através da visualização das partidas em direto de forma presencial nos respetivos jogos.

Para uma perspetiva futura, a continuidade no clube é uma opção viável, visto que o clube se encontra num processo de remodelação com o objetivo de tornar o Académico de Viseu Futebol Clube um dos grandes clubes a nível nacional, sendo um clube do interior o objetivo passa também por aumentar a qualidade competitiva desta região.

Para o futuro para que o trabalho seja realizado de forma mais profissional, um relatório realizado pela equipa técnica verificou a necessidade da implementação de alguns pontos que nesta época ainda não foi possível implementar, como a utilização de GPS em contexto de treino e jogo, a utilização de protocolos de ativação para treino e jogo, o diálogo com as equipas participantes na competição para que todos os jogos estejam disponíveis em formato de vídeo e desta forma se consigam realizar análises mais completas, e a procura de materiais de treino que possam vir dar estímulos diferentes aos atletas.

Relativamente ao trabalho de pesquisa realizado, foi possível verificar a importância da utilização de JR em contexto de treino e como a sua manipulação pode trazer resultados diferentes da carga de treino. Sendo assim importante definir as regras, as dimensões do campo e o número de jogadores de acordo com o objetivo da sessão de treino.

Futuramente pretendo continuar a trabalhar na área do futebol, tentando adquirir o melhor conhecimento possível sobre as diversas áreas desta modalidade, no sentido de conseguir tornar-me um profissional completo e competente, capaz de realizar o trabalho em diferentes áreas associadas, como treinador, analista ou preparador físico.

7. Bibliografia

- Aasgaard, M., & Kilding, A. E. (2020). Does Man Marking Influence Running Outputs and Intensity During Small-Sided Soccer Games? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(11), 3266–3274. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002668>
- Aguiar, M., Abrantes, C., Macas, V., Leite, N., Sampaio, J., & Ibanez, S. (2008). Effects of Intermittent or Continuous Training on Speed, Jump and Repeated-Sprint Ability in Semi-Professional Soccer Players. *The Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 15–19. <https://doi.org/10.2174/1875399X00801010015>
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33(2012), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619, 1–155.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports - With specific emphasis on the effect of intensified training. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (Vol. 25, pp. 88–99). <https://doi.org/10.1111/sms.12605>
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095–1100. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1375695>
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-161-S2-170. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208>
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krustup, P., & Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science*, 32(4), 808–821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.06.002>
- Branquinho L. (2021). *Effects of bout duration on players internal and external loads during small-sided games in soccer* [Tese de doutoramento]. Universidade da Beira Interior.
- Branquinho, L., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2021). 5-a-Side Game as a Tool for the Coach in Soccer Training. *Strength & Conditioning Journal*, 43(5), 96–108. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000629>
- Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., & C. Marques, M. (2020). Comparison between Continuous and Fractionated Game Format on Internal and External Load in Small-Sided Games in Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 405. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020405>
- Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2021). Effects of Different Recovery Times on Internal and External Load During Small-Sided Games in Soccer. *Sports Health*, 13(4), 324–331. <https://doi.org/10.1177/1941738121995469>

- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(10), 927–954. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Carraro, A., Gobbi, E., Ferri, I., Benvenuti, P., & Zanuso, S. (2014). Enjoyment Perception during Exercise with Aerobic Machines. *Perceptual and Motor Skills*, 119(1), 146–155. <https://doi.org/10.2466/29.06.PMS.119c15z3>
- Casamichana, D., Castellano, J., & Dellal, A. (2013). Influence of Different Training Regimes on Physical and Physiological Demands During Small-Sided Soccer Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 690–697. <https://doi.org/10.1519/JSC.obo13e31825d99dc>
- Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013). Influence of Game Format and Number of Players on Heart Rate Responses and Physical Demands in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1295–1303. <https://doi.org/10.1519/JSC.obo13e318267a5d1>
- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012). The Use of Match Statistics that Discriminate Between Successful and Unsuccessful Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(2012), 137–147. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0015-7>
- Cihan, H. (2015). The effect of defensive strategies on the physiological responses and time-motion characteristics in small-sided games. *Kinesiology*, 47, 179–187.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.000000000000067>
- Coutinho, D., Santos, S., Gonçalves, B., Travassos, B., Wong, D. P., Schöllhorn, W., & Sampaio, J. (2018). The effects of an enrichment training program for youth football attackers. *PLOS ONE*, 13(6), e0199008. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199008>
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades coletivas* (IPDJ). https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_07b_MetodologiaCol.pdf/848b7841-202f-1c8e-2b7f-7efd6e3e5b85?t=1574941453357
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine*, 46(6), 861–883. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8>
- Drust, B., Reilly, T., & Cable, N. T. (2000). Physiological responses to laboratory-based soccer-specific intermittent and continuous exercise. *Journal of Sports Sciences*, 18(11), 885–892. <https://doi.org/10.1080/026404100750017814>
- Fanchini, M., Azzalin, A., Castagna, C., Schena, F., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2011). Effect of Bout Duration on Exercise Intensity and Technical Performance of Small-Sided Games in Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 453–458. <https://doi.org/10.1519/JSC.obo13e3181c1f8a2>

- Foster, J. P., Carl, Heimann, Kara, M., Esten, Phillip, L., Brice, & Porcari, G. (2001). Differences in perceptions of training by coaches and athletes. *South African Journal of Sports Medicine*, 2001, 3–7. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:221322179>
- Gabbett, T. J. (2016). The traininginjury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Galeano, E. (2003). *Soccer in Sun and Shadow* (Verso, Ed.).
- Gamble, P. (2004). A Skill-Based Conditioning Games Approach to Metabolic Conditioning for Elite Rugby Football Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 491. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18<491:ASCGAT>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18<491:ASCGAT>2.0.CO;2)
- Giulianotti, R. (1999). *Football: A Sociology of the Global Game*. Polity Press.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(S2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Harrison, C. B., Kilding, A. E., Gill, N. D., & Kinugasa, T. (2014). Small-sided games for young athletes: is game specificity influential? *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 336–344. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.824600>
- Helgerud, J., Hoydal, K., Wang, E., Karlesen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., Simonsen, T., Helgesen, C., Hjørth, N., Bach, R., & Hoff, J. (2007). Aerobic High-Intensity Intervals Improve V̇O₂max More Than Moderate Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(4), 665–671. <https://doi.org/10.1249/mss.ob013e3180304570>
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G., & Dawson, B. (2008). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(5), 487–490. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.07.006>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hill-Haas, S. V, Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J. (2009). Acute Physiological Responses and Time-Motion Characteristics of Two Small-Sided Training Regimes in Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 111–115. <https://doi.org/10.1519/JSC.obo13e31818efc1a>
- The International Football Association Board (2020). *Leis de jogo 20/21*. IFAB.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583–592. <https://doi.org/10.1080/02640410400021278>

- Impellizzeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F., & Rampinini, E. (2006). Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483–492. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>
- John, D., Sforzo, G. A., & Swensen, T. (2007). Monitoring exercise heart rate using manual palpation. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 11(6), 14–18. <https://doi.org/10.1249/01.FIT.0000298450.02190.55>
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. In ©*Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 8). <http://www.jssm.org>
- Kellman, M., (2002). *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes*. Human Kinetics.
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2007). Mood, Recovery-Stress State, and Regeneration. In *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport* (pp. 101–117). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-585-34048-7_8
- Köklü, Y. (2012). A Comparison Of Physiological Responses To Various Intermittent And Continuous Small-Sided Games In Young Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 31(2012), 89–96. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0009-5>
- Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Cihan, H., & Wong, D. P. (2017). Effects of Bout Duration on Players' Internal and External Loads During Small-Sided Games in Young Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(10), 1370–1377. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0584>
- Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Dellal, A., & Wong, D. P. (2015). Effect of different recovery durations between bouts in 3-a-side games on youth soccer players' physiological responses and technical activities. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(5), 430–438.
- Kunz, P., Zinner, C., Holmberg, H.-C., & Sperlich, B. (2019). Intra- and Post-match Time-Course of Indicators Related to Perceived and Performance Fatigability and Recovery in Elite Youth Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01383>
- Lopes R. (2005). *O Scouting em Futebol: Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Universidade do Porto.
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal Training-Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Marques D. (2019). *Observação e análise no Futebol de alto rendimento: As tarefas de Treinador Adjunto/ Analista no Futebol Profissional* [Relatório de Estágio]. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- McLean, S., Kerhervé, H., Lovell, G. P., Gorman, A. D., & Solomon, C. (2016). The Effect of Recovery Duration on Vastus Lateralis Oxygenation, Heart Rate, Perceived Exertion and Time Motion Descriptors during Small Sided Football Games. *plos one*, 11(2), e0150201. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150201>

- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, *21*(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Sports Medicine*, *49*(5), 731–742. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>
- Mota R. (2015). *Intervenção, Observação e Análise numa Equipa Profissional de Futebol*. [Relatório de Estágio]. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*(6), 825–831. <https://doi.org/10.1177/1747954116676109>
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). *Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers*. *Insight*. 2004;7,50-53.
- Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Barreira, D., Krustup, P., & Rebelo, A. (2020). Methods to collect and interpret external training load using microtechnology incorporating GPS in professional football: a systematic review. *Research in Sports Medicine*, *28*(3), 437–458. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1686703>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, *25*(6), 659–666. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Sáez de Villarreal, E., Suarez-Arrones, L., Requena, B., Haff, G. G., & Ferrete, C. (2015). Effects of Plyometric and Sprint Training on Physical and Technical Skill Performance in Adolescent Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(7), 1894–1903. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000838>
- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*, *99*, 91–106. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.voi99p91-106>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Issue 6).
- Terziotti, P., Sim, M., & Polglaze, T. (2018). A comparison of displacement and energetic variables between three team sport GPS devices. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *18*(5), 823–834. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1525650>
- Universidade Federal de Rio Grande do Norte (2016). O que sabemos sobre futebol (cartilha digital). Disponível em <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/21458/1/O%20que%20sabemos%20sobre%20futebol%20%28cartilha%20digital%29.pdf>
- Wesson J. (2020). *The Science of Soccer* (2nd ed.). CRC Press.
- Xin, L., & Xu, Y. (2022). Application of the Multiple Regression Method in Football Tactical Analysis. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2022/3787086>

8. Anexos

Anexo 1. Folha de registo aquando da observação de jogos




ACADÉMICO DE VISEU FC FUTEBOL S.A.D – FICHA DE OBSERVAÇÃO


Competição	Data		Local					
Jogo	Equipa Observada		Resultado Intervalo/final					
FICHA DE JOGO								
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)

N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)
N.º	Nome	Posição - características do jogador	Titular/ Suplente	Min Jogados	Disciplina	Golos	Assistências	Nota Final (0-10)

Anexo 2. Exemplo apresentação de equipa adversária



Académico de Viseu Futebol Clube sub-19



Análise do Varzim SC

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	GD Chaves	13	6	4	1	1	9	8	+1
2	Lusitânia de Lourosa	12	5	4	0	1	15	3	+12
3	Académico de Viseu	9	5	3	0	2	10	6	+4
4	Feirense	7	5	2	1	2	10	5	+5
5	Varzim	6	5	2	0	3	2	3	-1
6	Câmara de Lobos	0	6	0	0	6	2	23	-21

D	2023-03-11	15:00	(F)	GD Chaves	1-0
D	2023-03-04	15:00	(C)	Lusitânia de Lourosa	0-1
V	2023-02-25	16:00	(F)	Câmara de Lobos	0-1
V	2023-02-18	15:00	(F)	Feirense	0-1
D	2023-02-11	15:00	(C)	Académico de Viseu	0-1

Sistema Tático

Comportamentos Gerais/Coletivos:

GR: muito forte na reposição de bola, encontra soluções para jogar quer com as mãos quer com os pés.

DC: Posicionais no corredor central, fortes na disputa da primeira bola

MC: Pivôs defensivos, mantêm o equilíbrio na zona central, 8 mais procurado para sair a jogar curto, 6 mais defensivo

Alas: Rápidos e fortes nos duelos

MCO/PL: Jogadores mais moveis e fortes no ataque da profundidade



9- Chimmosoh Okeke

Sistema Tático

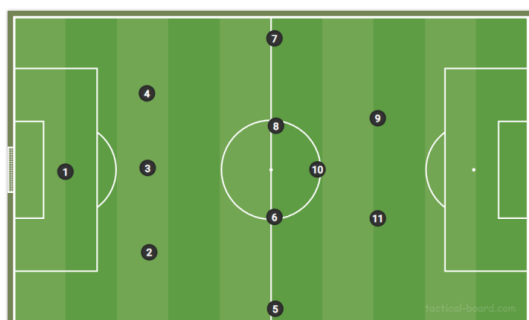


9- Chimnosoh Okeke

Jogadores a destacar:

Nº 7 - referencia atacante, rápido e forte fisicamente

Nº 11 - Destro, rápido e forte no 1x1



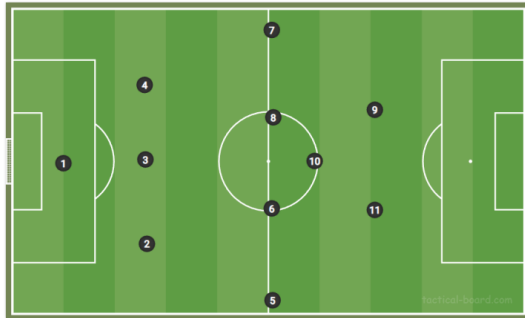
Organização Ofensiva

- Quando tem condições procuram sair a jogar a partir de trás (1ª fase, central do meio projetado). Procuram chegar aos alas para depois procurar o jogo interior entre linhas com os médios ou na profundidade com os pontas.
- Muitas vezes em construção o nº6 procura receber entre os centrais ou abre no corredor lateral para procurar bola, projetando o ala
- Muitos movimentos de rotura por parte dos pontas para o corredor, mais o Nº9.
- Quando não tem soluções curtas para jogar apostam muito na bola longa a procura dos homens da frente.

Transição Defensiva

Algumas falhas neste processo, jogadores a demorar a recuperar a posição

Defesas Centrais e nº6 mantêm-se posicionais mantendo o equilíbrio defensivo



Organização Defensiva

- Posicionam-se num bloco médio, mantendo as linhas juntas. Realizam uma pressão forte ao portador da bola a partir da linha dos bancos (pontas realizam a pressão de dentro para fora para obrigar os centrais a ir para a lateral ou bater na frente).
- Num bloco mais baixo organizam-se em linha de 5 com os 3 médios a frente da linha

Transição Ofensiva

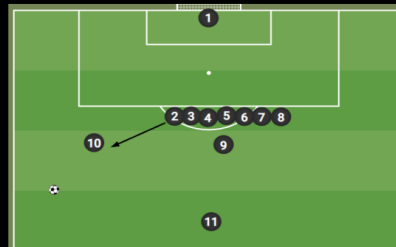
Fortes neste processo, procura da profundidade com a velocidade dos pontas

Bola Parada Defensiva

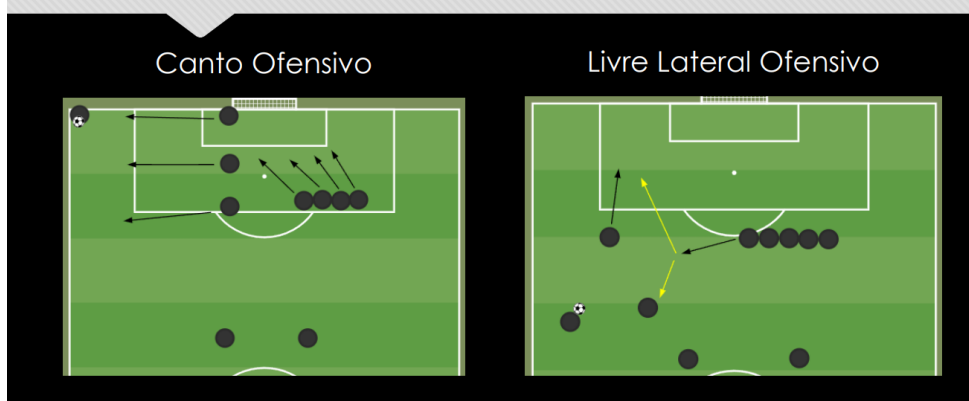
Canto Defensivo




Livre Lateral Defensiva



Bolas Paradas Ofensivas




Anexo 3. Exemplo de apresentação realizada na palestra de dia de jogo



Académico de Viseu Futebol Clube sub-19

Académico de Viseu FC X GD Chaves



Jornada 8 – Fase de subida 1ª divisão

15/04/2023

POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Lusitânia Lourosa Fc	7	4	2	1	17	5	14
2	Gd Chaves	7	4	2	1	11	10	14
3	Académico Viseu Fc Sad	7	4	1	2	13	7	13
4	Cd Feirense Sad	7	4	1	2	17	7	13
5	Varzim Sc	7	2	0	5	4	8	6
6	Csd Câmara De Lobos	7	0	0	7	3	28	0

E	2023-04-01	16:00	(C)	Lusitânia de Lourosa	2-2
V	2023-03-25	14:00	(F)	Câmara de Lobos	1-2
V	2023-03-18	14:00	(C)	Câmara de Lobos	1-0
V	2023-03-11	15:00	(C)	Varzim	1-0
E	2023-03-04	15:00	(F)	Feirense	2-2
V	2023-02-25	15:00	(C)	Académico de Viseu	2-1
D	2023-02-11	15:00	(F)	Lusitânia de Lourosa	4-1

Cd Feirense Sad	15 ABR 16:00	Lusitânia Lourosa Fc
Campo 2 Complexo Desportivo Feirense		
Académico Viseu Fc Sad	15 ABR 16:00	Gd Chaves
Campo 1º Maio		
Varzim Sc	15 ABR 16:00	Csd Câmara De Lobos
Estádio Municipal Povoia De Varzim		



Sistema alternativo (3-5-2)



Pontos Fortes

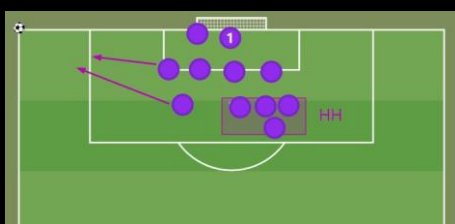
- Variabilidade na forma de sair a jogar (curto apoiado ou jogo direto)
- Dinâmicas na Organização Ofensiva (movimentação do MC ou EXT a abrir na linha e troca EXT/MC)
- Chegar ao corredor para depois procurar a área com cruzamento
- Equipa mais forte a defender em bloco baixo (5-4-1, linhas juntas) do que em bloco subido (3-5-2, espaço entre linhas)
- Bola parada Ofensiva
- Transição Ofensiva

Pontos Menos Fortes

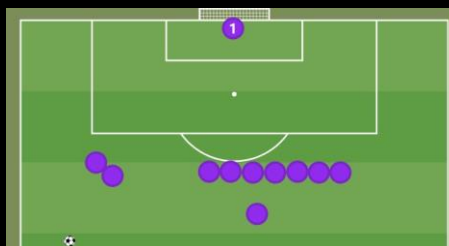
- A defender libertam mais espaço entre DC/ALA, sendo assim um espaço a explorar
- Em 3-4-3 ficam mais expostos no setor central apenas com 2 MC
- Quando estão num bloco mais subido, por vezes demoram a recuperar a posição na transição defensiva

Bola Parada Defensiva

Canto Defensivo

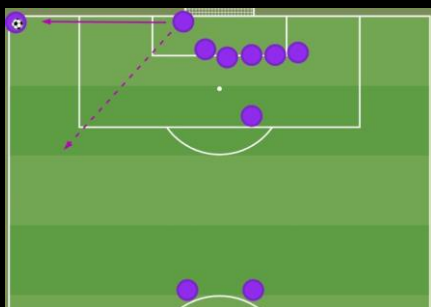


Livre Lateral Defensivo

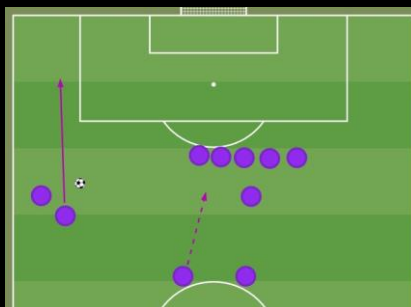


Bolas Paradas Ofensivas

Canto Ofensivo



Livre Lateral Ofensivo





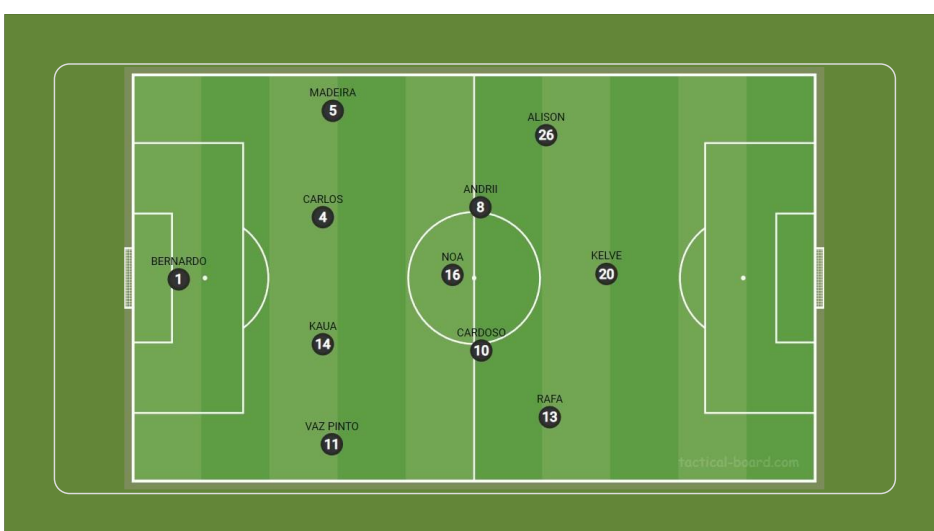
PONTOS CHAVE

Espírito de
Equipa / União

Humildade /
Compromisso

Capacidade de
Resiliência /
Superação

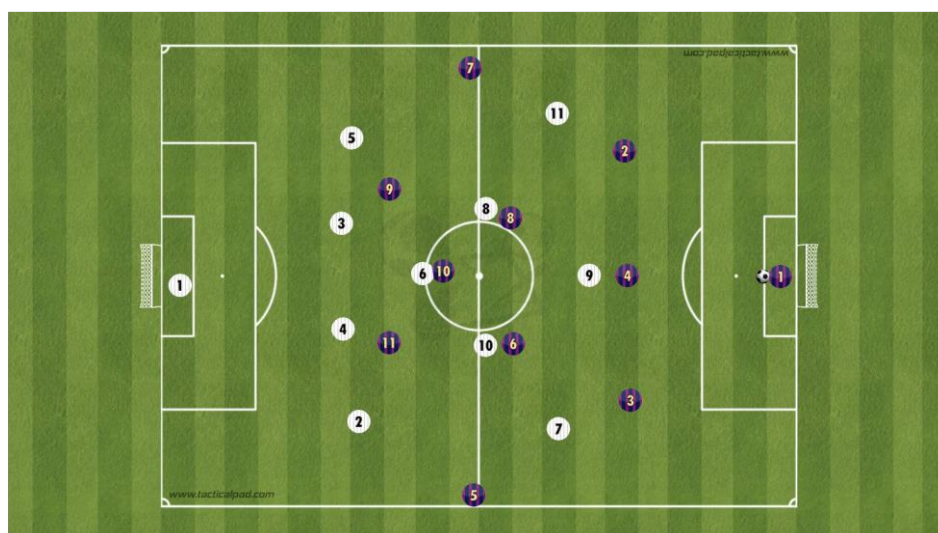
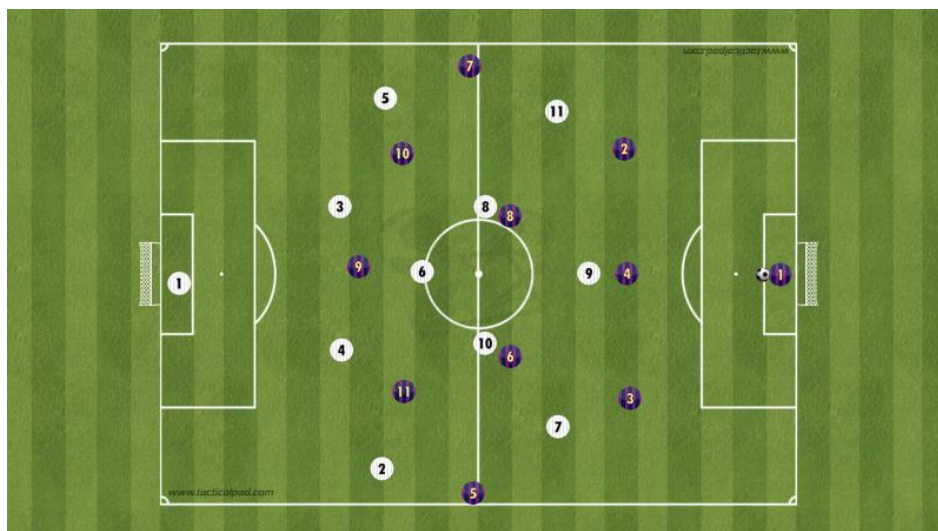
Competitividade
/ Competência

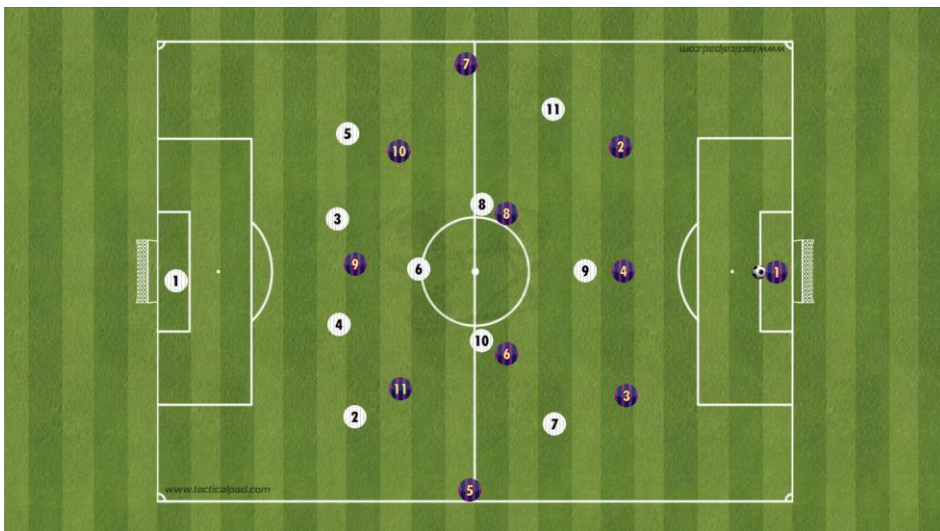
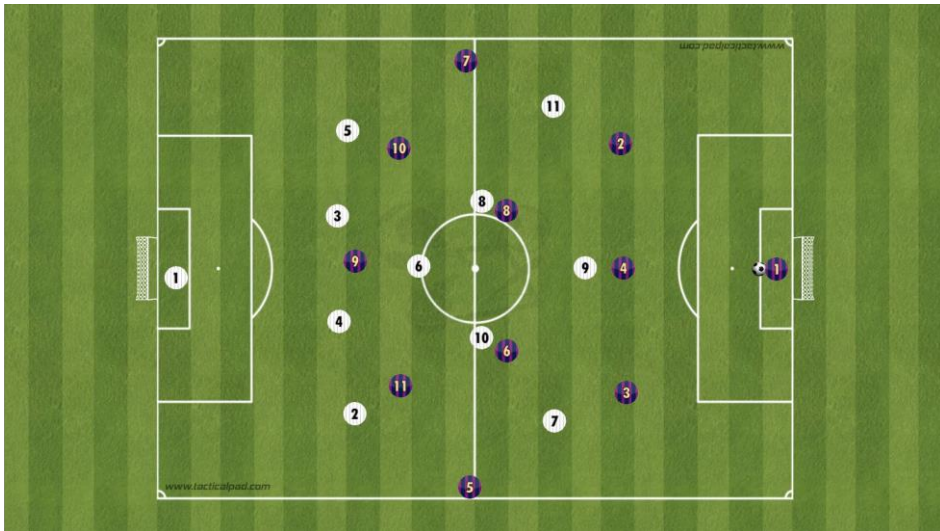
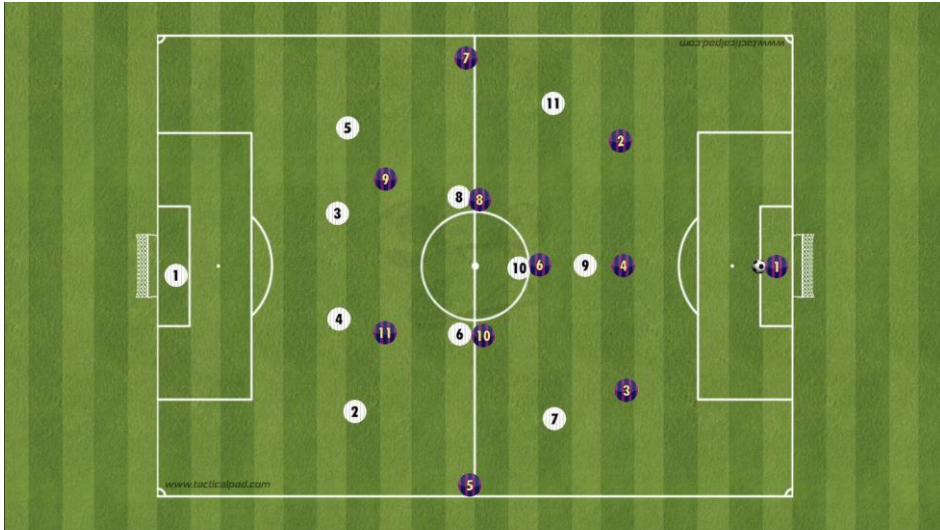


Organização Defensiva



- Equipa organizada em bloco médio, pouco espaço entre setores
- Capacidade de perceção do sistema adversário
- Comunicação com os colegas nas trocas de marcação e ajustes posicionais
- Controlo do jogo direto (LINHA DEFENSIVA)





Transição Ofensiva

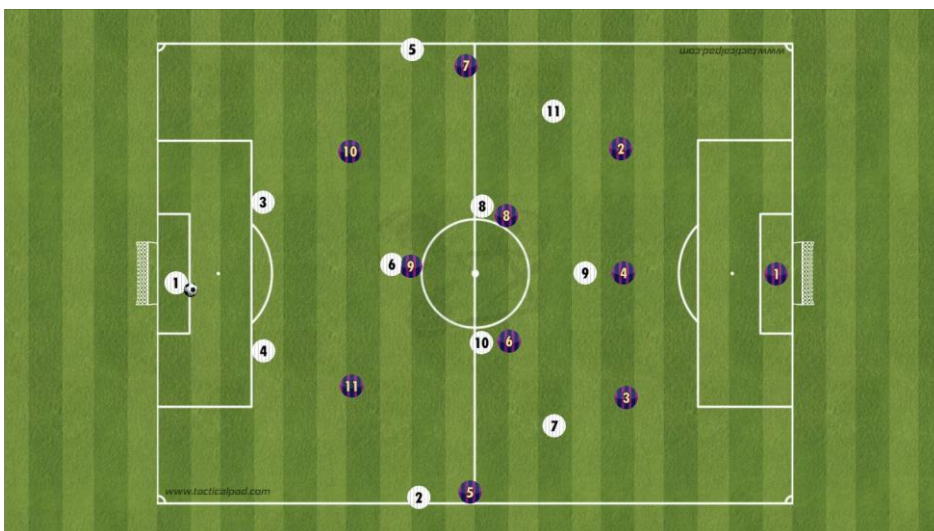


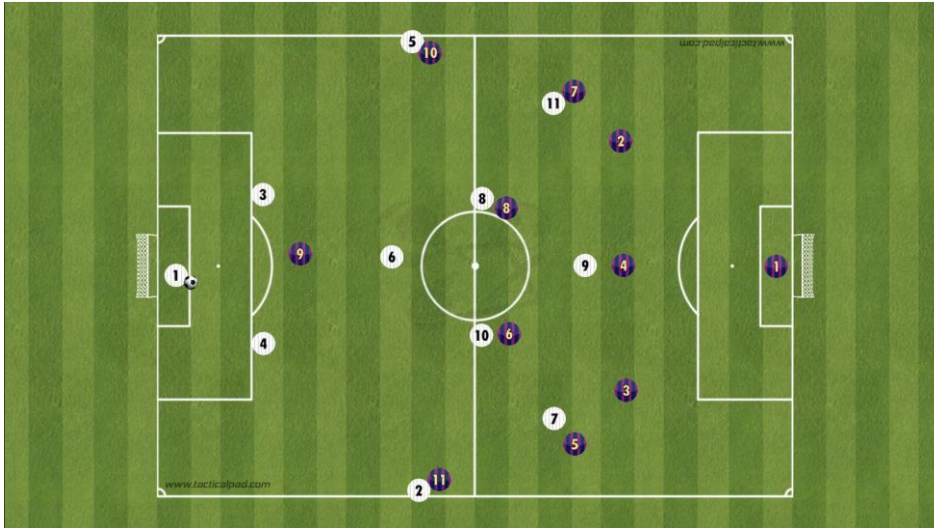
- Prioridade em sair rápido na profundidade aproveitando o espaço entre DC e ALA (corredores laterais)
- Recuperando a bola num bloco mais baixo aproveitar a lentidão na transição defensiva da linha média e avançada adversária (apenas 3DC a defender)
- Recuperando a bola com o adversário posicionado, dar prioridade a conservação da bola saindo em ataque organizado.

Organização Ofensiva



- Prioridade em sair a jogar curto e em segurança
- Realizar a saída mais eficaz de acordo com o posicionamento adversário:
 - Pressão adversária com linha de 3, sair pelo meio com MDC,
 - Se a pressão for com dois EXT baixando o PL, realizar a saída pelo corredor.
- Procurar o jogo interior dos nosso extremos (+ ALISON) (RAFA + profundidade)
- Procurar ligação com o PL no corredor central para depois explorar as costas da linha defensiva (movimentos de diagonal por parteados EXT)





Transição Defensiva



- Mudança rápida de atitude mental (de ofensivo para defensivo)
- Preocupação em manter o equilíbrio defensivo/bom jogo posicional (controlar as referências adversárias PL/EXT)
- Pressão imediata ao jogador mais próximo da bola, jogadores mais afastados recuperar posição e juntar linhas.
- Controlo da profundidade (GR + LINHA DEFENSIVA)



Capitão: Madeira

Sub-Capitão: Cardoso



**“ O TALENTO VENCE JOGOS,
MAS SÓ O TRABALHO EM
EQUIPA GANHA
CAMPEONATOS ”**

Michael Jordan