



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Treino Desportivo em Futebol Moreirense FC

Versão Final Após Defesa

Daniel José Teixeira Ramos

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto - Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, 10 de outubro de 2016

Não importa para onde vais,
Desde que nunca te esqueças,
De onde vieste!

Agradecimentos

A elaboração deste relatório não seria possível, sem o contributo de todos, os que estiveram diretamente ou indiretamente relacionados com o mesmo, desde já o meu OBRIGADO a todos!

Em especial um muito obrigado, aos meus pais que me conseguiram proporcionar a educação, a personalidade e a obtenção deste pequeno sonho que aqui se resume, um simples obrigado nunca vai chegar.

Não poderia esquecer o clube que me deu a mão e todos os profissionais que conheci no mesmo, um muito obrigado ao Moreirense FC e a todos os que me ajudaram a crescer enquanto homem e profissional, em especial ao Professor Marco Martins e ao Senhor Emídio Magalhães.

Também não posso deixar de agradecer ao Professor António Vicente, não só por este relatório, mas também por toda a atenção prestada, por os conselhos, por a disponibilidade em orientar e corrigir e por o meu enriquecimento ao longo destes tempos.

Um também obrigado a todos os meus amigos que sempre me ajudaram a superar as dificuldades, por toda a ajuda e motivação que me deu ao longo deste processo.

Um obrigado em especial à minha avó que no decorrer deste relatório fiquei sem a mesma, sempre me ajudou com as suas meiguices e que me motivou para que continuasse a estudar, pois sabia que era o que melhor para o meu futuro, sei que estás a olhar por mim.

Peço desculpa se não referi alguém que tenha contribuído neste relatório, por o lapso aqui fica um obrigado a todos vocês.

Resumo

O presente relatório de estágio tem como objetivo observar se através de dois modelos de aquecimento, se observam mudanças no comportamento da equipa de futebol.

Este estudo será realizado na equipa de Juniores do Moreirense FC, que disputa a fase de manutenção do campeonato nacional de juniores Zona Norte, na modalidade de futebol.

Os modelos de aquecimento serão avaliados tendo em conta fatores estatísticos, como golos marcados, remates efetuados, cantos ganhos, cruzamentos realizados, faltas cometidas, posse de bola, cartões recebidos, foras de jogo e contra-ataques. Independentemente de existirem algumas mudanças nos modelos de aquecimento, estes apresentam rotinas e algumas imposições que têm de ser realizadas.

A literatura apresenta diversos artigos sobre a prevenção de lesões e quais os exercícios que podem ajudar a prevenir, contudo pouca é a literatura que refere o aumento do desempenho da equipa tendo em conta o seu aquecimento.

Concluindo, durante este processo não fui capaz de determinar quais os exercícios que podem melhorar significativamente os resultados em campo, contudo a mudança do exercício de finalização mostrou um aumento significativo tanto em remates efetuados como ao aumento de cruzamentos. A impossibilidade de determinar os exercícios que podem melhorar o desempenho está ligado a fatores motivacionais, mudanças na equipa e a instabilidade do escalão de formação em causa.

Palavras-chave

Futebol, Aquecimento, Juniores, Modelos de Aquecimento, Formação

Abstract

This internship report aims to see if through two warm up models, observed changes in the behavior of the football team.

This study will be conducted in the junior team of Moreirense FC, playing in the national maintenance phase championship Junior in North Zone of football.

Warm up models will be evaluated taking into account statistical factors such as goals scored, shots made, gains corners, carried crosses, misconduct, possession, received cards, outsides and counterattacks. Regardless of whether there are any changes in the warm up models, some routines and some charges have to be performed.

The literature contains several articles on the prevention of injury and what exercises can help to prevent, however there is a few literatures which refers to the increase in the team's performance by the warm up.

In conclusion, during this process I was not able to determine which exercises that can significantly improve the results in the field, but changing the finishing exercise showed a significant increase in both shots made as to increase of crosses. The inability to determine the exercises that can improve performance is linked to motivational factors, changes in the team and the instability in the ranking junior in question.

Keywords

Football, Warm up, junior, warm up models, formation

Índice

1 Introdução	18
1.1 Contexto	18
1.2 O jogo	19
1.3 O Aquecimento	21
2 Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo	24
3 Trabalho de introdução à investigação	26
3.1 Problemática em estudo	26
3.2 Metodologia	27
3.2.1 Sujeitos	27
3.2.2 Modelo de Aquecimento A	27
3.2.3 Modelo de Aquecimento B	29
3.3 Procedimentos	31
3.4 Resultados	32
3.5 Discussão	32
4 Conclusões	34
5 Anexos	35
6 Referências Bibliográficas	48

Lista de Figuras

Figura 1 - Análise dos modelos de aquecimento	32
Figura 2 - Calendário de Fevereiro, microciclos semanais e competição	35
Figura 3 - Calendário de Março, microciclos semanais e competição	36
Figura 4 - Calendário de Abril, microciclos semanais e competição	37
Figura 5 - Calendário de Maio, microciclos semanais e competição	38
Figura 6 - Calendário de Junho, microciclos semanais e competição	39

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Dados estatísticos do 1º jogo, Gil Vicente vs Moreirense	40
Tabela 2 - Dados estatísticos do 2º jogo, Moreirense vs Vizela	41
Tabela 3 - Dados estatísticos do 3º jogo, Moreirense vs Braga	41
Tabela 4 - Dados estatísticos do 4º jogo, Boavista vs Moreirense	42
Tabela 5 - Dados estatísticos do 5º jogo, Moreirense vs Leixões	42
Tabela 6 - Dados estatísticos do 6º jogo, Tondela vs Moreirense	43
Tabela 7 - Dados estatísticos do 7º jogo, Moreirense vs Feirense	43
Tabela 8 - Dados estatísticos do 8º jogo, Moreirense vs Gil Vicente	44
Tabela 9 - Dados estatísticos do 9º jogo, Vizela vs Moreirense	44
Tabela 10 - Dados estatísticos do 10º jogo, Braga vs Moreirense	45
Tabela 11 - Dados estatísticos do 11º jogo, Moreirense vs Boavista	45
Tabela 12 - Dados estatísticos do 12º jogo, Leixões vs Moreirense	46
Tabela 13 - Dados estatísticos do 13º jogo, Moreirense vs Tondela	46
Tabela 14 - Dados estatísticos do 14º jogo, Feirense vs Moreirense	47

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
MFC	Moreirense Futebol Clube
APJ	Aquecimento Pré Jogo

i) Introdução

1.1 Contexto

Segundo Vicente, Fernando & Lopes (2014), a partir de uma extensa pesquisa em atividades desportivas, foi possível incluir todos os desportos conhecidos em um dos seis grupos (Desportos Coletivos, Desportos de Combate, Desportos Individuais, Desportos ao Ar Livre, Desportos de Adaptação, Desportos de Confronto Direto) propostos pela taxonomia de Fernando Almada, permitindo compreender, explicar e intervir sobre qualquer atividade desportiva. Contudo neste caso específico apenas teremos em conta o modelo para os desportos coletivos.

O Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) com uma grande popularidade que ocupa um lugar de bastante importância no desporto moderno, onde se apresenta não só como um espetáculo desportivo, mas também como um meio da educação física e um campo de aplicação da ciência (Silva, Garganta, Brito, Cardoso, & Teoldo, 2014).

Segundo Garganta (1996), o Futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão multitudinária, não é apenas um espetáculo desportivo. Esta modalidade tem sido ensinada, treinada e investigada, à luz de diferentes perspetivas, as quais deixam perceber conceções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia.

Já Silva et al. (2014), citando Garganta (2004), referem que no decorrer do processo de formação no futebol, as primeiras experiências das crianças e dos adolescentes podem ser decisivas para o sucesso desportivo na modalidade.

Compete aos clubes desportivos identificar os jogadores talentosos o mais precocemente possível e oferecer ambientes e formações adequadas para que possam atingir altos níveis de desempenho. No entanto, devido à constante cobrança por resultados positivos, há uma exigência para que os jogadores apresentem um bom desempenho nos treinos e nas competições, desde as categorias iniciais, o que pode comprometer a sua formação. Além disso, os critérios usados pelos clubes para identificar e selecionar os seus jogadores são um tanto subjetivos, refere Silva et al. (2014) citando Unnithan et al. (2012).

Já Pacheco & da Silva (2001) referem que a transformação dos clubes em sociedades desportivas, a influência dos empresários, o poder económico das cadeias de televisivas e o novo quadro competitivo da Liga dos Campeões obrigaram os mercados periféricos, como exemplo Portugal, que não possuem grande poder económico para competirem de igual para igual com as potências da Europa, a terem que se adaptar a esta nova realidade. Assim, os clubes vêm-se obrigados a repensar estratégias e ações para o desenvolvimento da sua estrutura, de forma a manterem um desenvolvimento sustentável do ponto de vista financeiro e desportivo.

Dos Santos (2012) defende que com o instalar e acentuar da crise económica mundial, os clubes têm sentido a necessidade de formar os seus próprios jogadores, preparando-os para a carreira enquanto seniores nos respetivos clubes.

Tendo em conta esta ideia Moita (2008) defende que que uma aposta séria e organizada na formação de jovens jogadores por parte dos clubes pode ser encarada como um aspeto decisivo para o sucesso dos mesmos, não apenas no plano desportivo, como também do ponto de vista financeiro, tendo em conta a possibilidade de se poderem vir a tornar futuros jogadores do plantel sénior.

De acordo com o mesmo autor, isso poderá resultar numa poupança do ponto de vista financeiro por parte do clube, que não terá necessidade de contratar jogadores a outros clubes e poderá vender os jogadores que formou.

O futebol é jogado em um nível amador ou de recreio por quase 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Além de ser uma atividade de lazer saudável, futebol, como um desporto de equipa que contém contato, tem um certo risco de lesão. O tratamento médico de lesões relacionadas com o futebol poderia ter um impacto socioeconómico significativo: por exemplo, na Suíça (com 7,9 milhões de habitantes), os custos de saúde para as lesões de futebol foram quase US \$ 170 milhões em 2010, segundo o jornal *SUVA Ball Sport Statistics*, citado por (Bizzini, Junge, & Dvorak, 2013)

Little & Williams (2006), refere que o futebol é um desporto de alta intensidade, intermitente e exercício não contínuo, que inclui muitos sprints de diferentes durações, rápidas acelerações, saltos, agilidade, entre outros movimentos.

1.2 O jogo

Segundo Costa, Garganta, Greco & Mesquita (2011), o futebol caracteriza-se pela existência simultânea de cooperação e oposição que a cada momento induz uma dinâmica relacional coletiva.

A singularidade e a diversidade do fluxo de acontecimentos de jogo, que permitem a marcação de golos na baliza adversária são construídas a partir das ações e das interações dos jogadores (Garganta, 1996).

Para além dessas características, os constrangimentos gerados pelo acaso 1 e as variáveis caóticas 2, presentes no jogo também contribuem para a evolução da sua dinâmica e do seu resultado, (Garganta, 2001) citando (Werner, 1995).

A partir de uma análise funcional de uma situação do próprio homem, é possível definir modelos que permitem a compreensão do fenómeno e tomar as decisões que vão melhorar as probabilidades de sucesso (Vicente et al., 2014).

O mesmo defende que, a fim de encontrar estruturas de conhecimento que são consistentes, coerentes e complementares para os problemas, é necessário considerar a: 1 - compreensão e suporte de explicação (Sistemática de Atividades Desportivas), 2 - organização

e gestão da formação (Métodos de Treino) 3 - Gestão de infraestruturas desportivas e de logística (Gestão do Desporto), 4 - relação entre o treinador/estagiários e a equipa que permite aperfeiçoar a conexão, a fim de explorar os processos de formação (Pedagogia do desporto). Desportos coletivos: Desportos que foca a atenção na dinâmica de grupo. A maioria das características marcantes: favorecer a divisão do trabalho por diferentes elementos de um grupo, o que implica o desempenho de funções específicas e dinâmicas e a coordenação das mesmas. Tipo de Objetivos: os objetivos estão de acordo. De um lado, retira o seu próprio significado marcado por milhares de anos de vida com problemas reais e imaginários, por outro lado, dá uma liberdade de ação que resulta em uma possibilidade de manipulação que pode ser extremamente útil se as maneiras de conseguir atingir os objetivos desejados são conhecidas. Principais Variáveis: I - A função a desempenhar no grupo; II - O controle da dinâmica de grupo.

Com base nessas considerações, sugere-se que a avaliação dos comportamentos táticos dos jogadores de Futebol tenha como variáveis latentes os dez princípios táticos fundamentais da fase ofensiva e defensiva que são apresentados no Quadro 12. A contemplação de todos esses princípios fundamentais na avaliação do comportamento tático dos jogadores Futebol se justifica devido às suas normatizações e referências espaciais permitirem aos jogadores a gestão de todo o espaço de jogo, tanto para a fase ofensiva, quanto para a fase defensiva (Costa et al., 2011).

Segundo Vicente, Fernando & Lopes (2013), em todas as situações no futebol há um espaço (e) que a bola deve viajar para alcançar o objetivo e um outro espaço (e') a ser percorrida pelos defensores para que eles possam interceptar a bola. Para os espaços percorridos a determinadas velocidades v e v' , respetivamente, têm t e t' ($e = vt$) para serem superados.

Quando o tempo utilizado por a ação defensiva (t') é maior do que o tempo que a bola (t) terá de utilizar para percorrer o seu caminho, a equipa atacante é bem-sucedida e avança para marcar ($t < t'$) (Almada, Fernando, Lopes, Vicente, & Vitória, 2008).

Os investigadores têm procurado esclarecimentos acerca do rendimento diferencial dos jogadores e das equipas Garganta (2001) citando Janeira (1998), tentativa de identificarem os fatores que condicionam significativamente o rendimento desportivo e, sobretudo a forma como eles se entrecruzam para induzirem eficácia.

Contudo as ferramentas existentes até à data concentram-se essencialmente na análise e quantificação dos dados técnicos e biomecânicos do movimento, bem como no desempenho obtido na execução das habilidades não se mostrando suficientes para serem aplicados em termos teóricos e possíveis de argumentar, na avaliação das habilidades táticas individuais ou coletivas em desportos coletivos Suzuki and Nishijima (2004), citando Bauer & Ueberle (1988), em sistema de alta complexidade, como o futebol, onde as tarefas dos jogadores se baseiam na cooperação e na oposição, não parece desejável que a interpretação das ações se efetue com base no somatório de eventos ocorridos no jogo. Para se obter uma avaliação mais adequada, é necessário reportar à complexidade do jogo, na concorrência das

equipas por um objetivo comum e no antagonismo destas em função das fases de jogo.

Para que o objetivo seja atingido, as situações devem permitir a escolha de diferentes situações, satisfazendo 5 critérios: todos os elementos estruturais do jogo devem estar conservados; as ações de ataque e defesa são sempre mantidas; uma transição natural do ataque à defesa e vice-versa deverá ser possível; e as tarefas dos jogadores não devem ser totalmente determinadas, (Musch & Mertens, 1991) citado por (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2009).

1.3 O Aquecimento

Segundo Russell, West, Harper, Cook & Kilduff (2015), o aquecimento é uma prática amplamente aceite antes do início de quase todas as competições atléticas, o futebol não sendo exceção. Normalmente este período inclui diferentes intensidades de exercícios, também são realizados alongamentos dinâmicos e o uso da técnica, a fim de preparar a atividade subsequente.

Também Zois, Bishop & Aughey (2015), refere que em desportos coletivos como é o caso do futebol é imperativo que o aquecimento incuta melhorias significativas no desempenho, mas não reduzam o mesmo desempenho na parte final da partida. O mesmo autor refere que realizou um protocolo em que realizam diferentes exercícios, tais como, 5 repetições máximas na máquina de extensão da perna e um jogo reduzido com a equipa. Contudo é também importante identificar os efeitos destas rotinas de aquecimento no desempenho físico da equipa.

Zois et al. (2015) citando Morh et al. (2003), longos períodos de exercício intermitente podem reduzir o desempenho físico de jogadores de elite de futebol.

Contudo, segundo a literatura, as equipas profissionais têm como rotina de aquecimento, exercícios de intensidade moderada a alta com duração de aproximadamente 30 minutos a 40 minutos, isto segundo (Towlson, Midgley & Lovell, 2013). Estas rotinas podem ter efeitos negativos no que diz respeito ao desempenho da equipa provocando fadiga nos jogadores ao longo do jogo, tendo em conta a elevada intensidade do jogo.

Visto isto, Zois et al. (2015), sugere uma alternativa a este modelo de aquecimento, uma rotina com uma curta duração, mas com uma elevada intensidade, visto estes terem tido resultados positivos em testes como o salto do contra movimento e *sprint* de 10 metros, contudo este aquecimento ainda não foi estudado quanto aos efeitos que podem advir no desempenho dos jogadores ao longo do jogo.

Encontrando-me no meu segundo ano do mestrado, surgiu a hipótese de realizar o estágio do mestrado em ciências do desporto - treino desportivo, no Moreirense Futebol Clube (MFC), clube criado a 1 de novembro de 1938, situa-se na freguesia de Moreira de Cónegos, no concelho de Guimarães, sendo que no seu complexo possui três campos, sendo que o estádio Comendador Joaquim de Almeida Freitas é apenas utilizado por a equipa A, ou seja, a equipa

sénior do clube, sendo o mesmo relvado natural. Já os restantes dois campos das imediações do clube, ambos sintéticos, são dedicados à formação do clube, um com as dimensões de 105 por 64 metros e o outro com as dimensões 60 por 40 metros.

Dia 27 de julho de 2015, comecei o estágio no MFC, no escalão de Iniciados A, sub-15, apresentando-me ao coordenador, Sr. Emídio Magalhães, onde recebi todo o equipamento necessário para a realização do treino, foi realizada a apresentação da equipa técnica, o professor Marco Martins como treinador principal, Fernando Jorge como treinador de guarda redes, José Rui Moreira como treinador adjunto, Rui Martins como treinador adjunto e Daniel Ramos como treinador adjunto. Em relação aos membros da equipa técnica, tinha conhecido os mesmos numa reunião antes de começar toda esta jornada, esta equipa realiza 6 treinos por semana no macro ciclo de pré-competição, já no macro ciclo de competição realiza 4 treinos por semana, folgando às quartas-feiras, exceção de raras ocasiões e realizando um jogo por fim de semana, recorrente ao campeonato nacional de iniciados.

No dia 28 de junho de 2015, reuni-me com o coordenador onde me foi proposto treinar a equipa de Benjamins A, sub-11, onde eu mesmo seria o treinador principal, aceitei a proposta e tinha como membros da equipa técnica as seguintes pessoas, Best seria o treinador de guarda redes, Estéfano Teixeira como treinador adjunto e Rui Martins como treinador adjunto. Este escalão realizava 3 treinos semanais no macro ciclo pré competição e no macro ciclo de competição realizava 3 treinos e um jogo no fim de semana, recorrente do campeonato distrital de benjamins da associação de Braga, série M.

Após aproximadamente meio ano de trabalho, no dia 12 de janeiro de 2016, recebi um telefonema por parte do coordenador, marcando uma reunião comigo, para ser realizada no mesmo dia, por volta das 16:00, foi então que me foi proposto o cargo de treinador adjunto dos juniores, sendo que neste ano os sub-18 e sub-19 estavam enquadrados ambos na mesma equipa treinando ambos à mesma hora, a equipa técnica era constituída por Armindo Cunha, treinador principal, Nuno Dias, treinador adjunto, Daniel Ramos, treinador adjunto e Best, treinador de guarda redes. Sendo também preparador físico do clube, todo o trabalho de ginásio era realizado comigo, apenas os juniores realizam 3 vezes por semana o treino no ginásio, por norma sendo realizado posteriormente ao treino no campo, tendo os dias marcados, sendo os mesmos à segunda, terça e quarta-feira, mas também o trabalho de recuperação de lesões e de reforço muscular.

Como é possível observar no quadro 1 (anexos), encontrava-me no clube desde o início dos treinos até ao final dos mesmos.

Por vezes os treinos dos benjamins coincidiam com o treino realizado no ginásio, sendo que a supervisão no ginásio era assegurada por o Rui Martins também funcionário do clube, enquanto eu dava o treino dos Benjamins, o mesmo acontece nos jogos caso o jogo dos benjamins coincida com o jogo dos juniores, o Rui Martins realiza o jogo dos benjamins enquanto eu realizo o dos juniores.

Os objetivos deste estágio eram enquadrar-me na estrutura de um clube, neste caso o MFC, conseguir absorver o máximo de conhecimento, para tal estive presente em diferentes

equipas que me proporcionaram diferentes experiências, realizei diferentes trabalhos dentro do mesmo clube o que me ajudou a crescer enquanto profissional nesta área, quanto à intervenção prática, será sobre o escalão de juniores, nos juniores encontrava-me responsável por todo o trabalho de aquecimento quer nos treinos como nos jogos. Sendo o trabalho científico desenvolvido no aquecimento, testando duas baterias de exercícios no aquecimento pré jogo, mostrando que através de diferentes estímulos podemos preparar muito melhor a equipa para o contexto de jogo.

A pertinência deste tema tem como objetivo observar se existem mudanças no desempenho da equipa, teremos como base não só os resultados, os dados estatísticos dos jogos em questão, será sobre estes últimos que realizaremos uma análise mais concreta.

Apesar de por vezes os dados nos poderem mostrar uma direção, estamos a falar de um desporto como o futebol, este apresenta tanta complexidade, em tantos níveis, que mesmo que queiramos justificar algumas ações tendo em conta os dados estatísticos será sempre algo não linear, porque por vezes quem está a jogar melhor não garante a vitória.

Visto isto, o objetivo deste relatório é observar se através de dois modelos de aquecimento, conseguimos observar se existem diferenças significativas tendo em conta os valores estatísticos e os resultados.

ii) Estratégias de intervenção, intervenção e controlo

Ao longo desta época desportiva fiz parte dos quadros técnicos das equipas do Moreirense F.C. (MFC), tendo estado como treinador principal nos benjamins A, e treinador adjunto nos Iniciados A e Juniores A, sendo que os benjamins disputaram o campeonato distrital da Associação de Braga, série K, já os iniciados e os juniores encontravam-se na divisão nacional, série B e Zona Norte, respetivamente.

A meados de janeiro, após uma remodelação na equipa técnica dos juniores fui convidado para ingressar o quadro da mesma, sendo o objetivo da mesma a manutenção na divisão onde nos encontramos, como treinador adjunto da mesma, tendo esta oportunidade aproveitei a mesma para realizar a parte prática do relatório de estágio, na qual trabalharei sobre o processo de aquecimento antes do jogo, aquecimento pré jogo (APJ).

Falei com os responsáveis sobre o tema e tive aprovação dos mesmos, com algumas condicionantes, o aquecimento teria de ter entre 20 a 25 minutos e seria feito uma velocidade de reação no final do aquecimento, tudo o resto que envolvesse o aquecimento seria da minha responsabilidade.

Ao longo de todo o processo de treino, ou seja, o microciclo semanal eu não tinha muita liberdade para expor ideias, sendo que este não apresentava mudanças significativas, visto nos encontrarmos no macro ciclo de competição, visto isto, o meu trabalho era focado no aquecimento e treino realizado no ginásio, como tal irei expor todo um microciclo semanal e todos os diferentes aquecimentos que realizava ao longo do macro ciclo de competição.

Quanto aos APJ, realizei apenas duas baterias de aquecimento o modelo A e o modelo B, estes também serão aqui expostos e explicados todos os procedimentos de realização dos mesmos. Apesar de ter em mente realizar o modelo de forma equitativa, não o pude realizar devido à rotina e à questão de não mudar os hábitos na equipa, visto ter 14 jogos neste macro ciclo de competição, não pude dividir em 7 jogos para o modelo A e 7 jogos para o modelo B, porque apesar de os responsáveis saberem que me encontrava a realizar este trabalho experimental não era suposto mudar as rotinas dos jogadores quando tínhamos um objetivo maior no clube, a manutenção de divisão.

Visto isto realizei o modelo de APJ A, durante 8 jogos e o modelo de APJ B em 6, isto devesse a durante os 7 primeiros jogos a equipa não ter perdido e apenas no 8º jogo termos sofrido a primeira derrota do macro ciclo.

Existe uma variável que eu não poderia controlar durante este processo todo, que seria o aquecimento dos guarda redes, visto este não estar a meu cargo, mas sim do treinador de guarda redes, apenas solicitando o serviço do guarda redes nos últimos momentos de aquecimento de toda a equipa.

Tendo em conta tudo isto, o modelo de aquecimento B, apresentou algumas mudanças significativas no que diz respeito à sua conceção, teve como principal modificador a tática desempenhada por a equipa no jogo e as principais armas que a mesma utiliza, sendo que alguns dos exercícios procuram dar continuidade de rotina aos jogadores, proporcionando a sensação de treino. A equipa apresentava-se com um modelo de jogo de 4 defesas, 3 médios (sendo 2 médios mais defensivos e 1 mais ofensivo), 2 extremos e 1 avançado.

Também não mudei todos os exercícios do modelo A para o modelo B, para que não quebrasse a rotina por parte da equipa mantive alguns dos exercícios, apenas mudando alguns aspetos para procurar diferentes estímulos.

Uma das maiores dificuldades na criação do modelo de aquecimento B, foi a procura de artigos científicos que ajudassem a construir este modelo, ajudando na metodologia em causa, sendo que a bibliografia encontrada não defende todas as opções tomadas, mas em alguns dos exercícios foi útil propondo algumas mudanças.

iii) Trabalho de introdução à investigação

3.1 Problemática em estudo

Através de dois modelos de aquecimento observar se eram notadas diferenças significativas no que diz respeito a diferentes variáveis, tais como, remates realizados, cantos, faltas cometidas, transições rápidas (contra-ataques), cruzamentos, foras de jogo, cartões.

Segundo Kapo et al. (2016), de acordo com uma larga gama de autores, o alongamento tem a seguinte classificação padrão, alongamento estático, dinâmico e proprioceptivo-neuromuscular. O mesmo autor citando Bompa & Buzzichelli (2015), refere que o alongamento estático é definido como a manutenção do músculo numa posição de tensão durante aproximadamente 30 segundos.

Segundo Little & Williams (2006), a inclusão de alongamento estático como parte de uma rotina de aquecimento pré exercício tem sido comuns em uma infinidade de desportos, incluindo o futebol. Isto resultou da crença de que o alongamento estático vai ajudar o desempenho e diminuir o risco de lesões.

Contudo, Knudson, Magnusson & McHugh (2000) refere que o alongamento estático tem um aspeto negativo sobre a potência e a capacidade de realizar a máxima força em algumas habilidades.

Visto isto, Bompa & Buzzichelli (2015) refere que a realização de alongamentos dinâmicos tem um efeito correto no que diz respeito à finalidade do exercício, realizar um bom aquecimento.

Kapo et al. (2016) referem que a vantagem do alongamento dinâmico é que durante o movimento de tensão nos músculos, estes permanecem ativos em toda a gama do movimento. Este processo e condição ocorrem quando o músculo é estimulado, o que desencadeia a contração das fibras musculares, com a finalidade de prevenir possíveis lesões, através de estiramentos, ou seja, alongamento do músculo em excesso.

Pagaduan, Pojskic, Uzicanin & Babajic (2012) defende que diferentes treinadores usam diferentes rotinas de aquecimento, com o intuito de aumentar a temperatura corporal, a aceleração do metabolismo e o aumento e capacidade de trabalho do coração e pulmões dos atletas. Um dos aquecimentos típicos consiste numa atividade aeróbica, seguida de um tipo de alongamento, seja este estático ou dinâmico, mas alguns utilizam situações da modalidade que serve como uma combinação dos exercícios anteriores.

3.2 Metodologia

Todos os dados foram recolhidos *in loco*, através de registo manual numa grelha de registo construída propositadamente para o efeito, onde estavam as variáveis que se iriam estudar em causa, sendo que foram observados 14 jogos, toda a 2ª fase de manutenção da zona norte, sendo que 8 tiveram um modelo de aquecimento, ao qual chamaremos aquecimento A, e 6 o modelo de aquecimento B.

3.2.1 Sujeitos

Plantel de vinte e seis jogadores com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos de idade, participando no campeonato nacional de Sub-19 Zona Norte, todos os jogadores apresentam um nível de treino de mais de 5 anos na modalidade em questão. Mesmo este estudo não referir individualmente os jogadores, estavam todos cientes que iriam realizar este estudo e todos deram permissão para o mesmo ser realizado.

3.2.2 Modelo de aquecimento A

Exercício 1

Descrição: Com 1 bola cada dois elementos realizam passes curtos e deslocam-se por todo o meio campo. As duplas são os centrais, o lateral com o extremo, os médios defensivos e o medio ofensivo com o avançado.

Objetivo: Início do aquecimento, não procuro uma elevada intensidade, criação de ligações entre os jogadores que por norma se encontram mais próximos, daí a distribuição dos jogadores ser realizada tendo em conta o setor e o corredor onde jogam. Promover o contacto com a bola e ver como é que a mesma se desloca sobre o piso.

Material e Tempo: 5 bolas; 3 minutos;

Exercício 2

Descrição: Numa distância de aproximadamente 15 metros, com duas filas de jogadores, os mesmos deslocam-se num determinado sentido realizando movimentos de aquecimento.

Objetivo: Mobilização articular, solicitar grupos musculares que estão em constante ativação durante o jogo. Aumentar a intensidade ao longo do exercício.

Material e Tempo: 5 minutos;

Exercício 3

Descrição: Alongamentos estáticos.

Objetivo: Realizar alongamentos com o intuito de prevenir possíveis lesões, como de contraturas ou estiramentos.

Material e Tempo: 3 minutos;

Exercício 4

Descrição: Dentro de um retângulo com 30x30, jogam 2 equipas sendo que as equipas estão diferenciadas tendo em conta o setor onde jogam, uma das equipas será a linha defensiva dos 4 homens mais um medio defensivo, entre cada período é realizada uma pausa de 30'' com o intuito de alongar os grupos musculares onde cada jogador sente mais necessidade.

Objetivo: Promover o contexto de jogo, contudo sem existir já o remate, promover a posse de bola e as ações necessárias para que a mesma exista, desmarcações, receções orientadas, tomada de decisão. No segundo período cada jogador apenas pode tocar na bola 2 vezes seguidas, caso o mesmo não ocorra a bola passa para a equipa contrária.

Material e Tempo: Cones, bolas e coletes; 9 minutos, divididos em 3 períodos de 2 minutos e 30 segundos, com 30 segundos de descanso.

Exercício 5

Descrição: Aproximadamente a 20 m cada jogador possui uma bola a mesma é passada para o avançado que toca para o lado e o jogador que realizou o passe realiza o remate. Após o último realizar o remate a bola é passada ao avançado que realiza uma rotação sobre si mesmo e efetua o remate.

Objetivo: Através deste exercício procuro complementar o exercício anterior onde não era realizada a finalização, o mesmo exercício tem como a maior finalidade motivar os jogadores antes da partida, visto o guarda redes que se encontra no caminho não efetua as defesas com a mesma intensidade.

Material e Tempo: 5 bolas; 4 minutos.

Exercício 6

Descrição: Todos juntos num círculo encontram-se em *skipping*, após ser dada um estímulo, uma salva de palmas, rodam sobre si e efetua um *sprint* até ser dada uma segunda salva de palmas onde realizam o trajeto contrário até o círculo.

Objetivo: Os *sprints* dados por os jogadores são de aproximadamente 5m, com o intuito de dar uma maior intensidade na parte final do aquecimento e de preparar os mesmos para a entrada em campo o que se pede neste exercício não é um *sprint* com o intuito de ganhar algum objetivo mas sim promover uma resposta mais intensa no organismo.

Tempo: 1 minuto.

Sem qualquer suporte científico elaborei o modelo de aquecimento A, sendo que realizei o mesmo tendo em conta aquecimentos de equipas europeias e conversas com pessoas que se encontram na área, montado assim o modelo de aquecimento A.

Este modelo tendo em conta que não apresenta bases científicas também tem em conta os requisitos por parte da estrutura que o treinador tem em mente para a equipa, como o tempo, visto que este aquecimento apresenta 25 minutos, estando dentro dos parâmetros pedidos por o treinador e tendo a velocidade de reação como último exercício de aquecimento.

3.2.3 Modelo de Aquecimento B

Exercício 1

Descrição: Com 1 bola cada dois elementos realizam passes curtos e deslocam-se por todo o meio campo. As duplas são os centrais, o lateral com o extremo, os médios defensivos e o medio ofensivo com o avançado.

Objetivo: Início do aquecimento, não procuro uma elevada intensidade, criação de ligações entre os jogadores que por norma se encontram mais próximos, daí a distribuição dos jogadores ser realizada tendo em conta o setor e o corredor onde jogam. Promover o contacto com a bola e ver como é que a mesma se desloca sobre o piso.

Material e Tempo: 5 bolas; 2 minutos.

Exercício 2

Descrição: Numa distância de aproximadamente 15 metros, com duas filas de jogadores, os mesmos deslocam-se num determinado sentido realizando movimentos de aquecimento.

Objetivo: Mobilização articular, solicitar grupos musculares que estão em constante ativação durante o jogo. Aumentar a intensidade ao longo do exercício.

Material e Tempo: 5 minutos.

Exercício 3

Descrição: Alongamentos dinâmicos.

Objetivo: Realizar alongamentos com o intuito de prevenir possíveis lesões.

Tempo: 3 minutos.

Exercício 4

Descrição: Dentro de um retângulo com 30x30, jogam 2 equipas sendo que as equipas estão diferenciadas tendo em conta o setor onde jogam, uma das equipas é a linha defensiva dos quatro homens, entre cada período é realizada uma pausa de 30'' com o intuito de alongar os grupos musculares onde cada jogador sente mais necessidade. Utilizamos 2 jokers neste exercício, os dois médios defensivos.

Objetivo: Promover o contexto de jogo, contudo sem existir já a finalização, promover a posse de bola e as ações necessárias para que a mesma exista, desmarcações, receções orientadas, tomada de decisão. No segundo período cada jogador apenas pode tocar na bola 2 vezes seguidas, caso o mesmo não ocorra a posse de bola passa para a equipa contrária.

Material e Tempo: Cones, bolas e coletes; 9 minutos, divididos em 3 períodos de 2 minutos e 30 segundos, com 30 segundos de descanso.

Exercício 5

Descrição: Nas faixas laterais encontram-se os laterais e os extremos, tendo em conta a faixa que os mesmos utilizam tendo em conta o ataque da equipa, o avançado encontra-se na linha de grande área, os médios próximos do grande círculo, onde se encontram as bolas. Um dos médios realiza o passe para uma das faixas e desloca-se no caminho da área, na faixa lateral realizam trocas e posteriormente o cruzamento, na grande área aparece o avançado, o médio que realizou o passe e um dos alas contrários, finalizando. Após a finalização o médio recua até o círculo central, o ala recua para a ala e o avançado até à linha de grande área.

Os centrais ficam a fazer um trabalho específico de cabeceamento e impulsão, próximo do grande círculo, com um dos treinadores adjuntos.

Objetivo: Através deste exercício procuro complementar o exercício anterior onde não era realizada a finalização, ou seja, a procura do golo, o mesmo exercício tem como finalidade motivar os jogadores antes da partida e promover a finalização, tendo em conta o nosso modelo de jogo e aquilo que nós procuramos na nossa equipa, visto estes serem o nosso trabalho durante a semana.

Material e Tempo: 5 bolas; 5 minutos.

Exercício 6

Descrição: Todos juntos num círculo encontram-se em *skipping*, após ser dada um estímulo, uma salva de palmas, rodam sobre si e efetuam um *sprint* até ser dada uma segunda salva de palmas onde realizam o trajeto contrário até o círculo.

Objetivo: Os *sprints* dados por os jogadores são de aproximadamente 5m, com o intuito de dar uma maior intensidade na parte final do aquecimento e de preparar os mesmos para a

entrada em campo o que se pede neste exercício não é um *sprint* com o intuito de ganhar algum objetivo mas sim promover uma resposta mais intensa no organismo.

Tempo: 1 minuto.

Como é possível observar este modelo de aquecimento apresenta diferenças significativas no que diz respeito ao modelo anterior, contudo apresenta alguns exercícios que estavam contidos no modelo anterior, como por exemplo o exercício de velocidade de reação, exercício 6, visto ser um dos requisitos por parte do treinador, tendo ainda alguns exercícios que se encontram similares, mas com alterações que fazem sentido neste programa.

3.3 Procedimentos

Como foi referido anteriormente todos os dados seriam recolhidos, encontrando-se nas tabelas que se encontram em anexo, tabela 1 à 14, estando ordenadas por ordem de acontecimento, após ter todos os dados, os mesmos foram transpostos para o Excel, seguindo o tratamento dos mesmos, inicialmente coloquei os dados do modelo de aquecimento A, tendo em conta que este modelo apresentava mais observações, somei todos os dados e dividi tendo em conta os 8 jogos realizados dando os valores que apresentamos a azul no gráfico 1. Em relação ao modelo de aquecimento B, os dados foram recolhidos e após a sua soma foram divididos por 6, tendo em conta que este modelo realizou 6 jogos.

Todos os dados que se encontram no gráfico 1, são relativos aos primeiros 45 minutos realizados por parte da equipa do Moreirense FC. Isto porque na segunda metade dos encontros ambas as equipas em todos os jogos não realizavam quaisquer movimentos de aquecimento.

3.4 Resultados

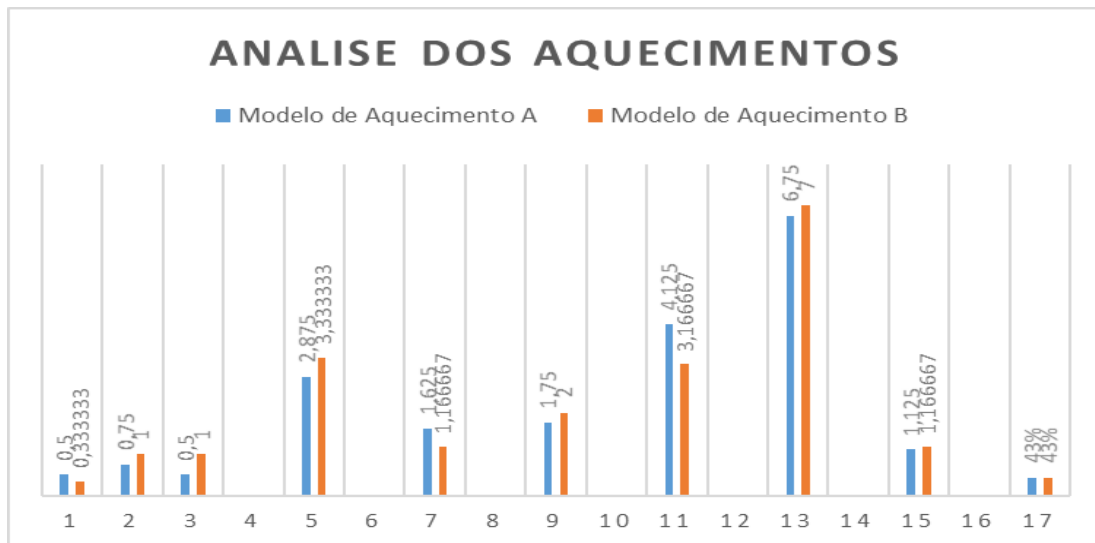


Figura 1. Análise dos modelos de aquecimento, item 1- Golos marcados; item 2- Remates Fora; item 3- Remates defendidos por o guarda redes; item 5- cruzamentos efetuados; item 7- cantos a favor; item 9- foras de jogo contra; item 11- contra-ataques efetuados; item 13- faltas cometidas; item 15- cartões recebidos; item 17- Posse de bola.

Como é possível observar existiu um aumento de remates executados, aumento de aproximadamente 50%, por parte da equipa, contudo reduzimos o número de golos marcados em aproximadamente 50%;

Em relação ao número de cruzamentos, existiu um aumento de 15%;

No que diz respeito aos cantos a favor, existiu um decréscimo de aproximadamente 40%;

Já em relação aos foras de jogo, aumentamos a marca, mas apenas em 12,5%;

Contra-ataques efetuados houve uma redução de cerca de 30%;

No que diz respeito às faltas cometidas, tivemos um aumento de aproximadamente 5%;

Em relação aos cartões mostrados à equipa houve um aumento de aproximadamente 5%;

Já no que diz respeito à posse de bola, a mesma se manteve igual com os dois modelos.

3.5 Discussão

Como é possível observar tivemos mudanças significativas no que diz respeito aos diferentes parâmetros, se tivéssemos de delinear quais as variáveis positivas, ou seja, aquelas que pretendemos melhorar e as variáveis negativas, aquelas que pretendemos combater para sermos mais eficazes, possivelmente dividiríamos como positivas, o número de golos obtidos, a posse de bola, os cantos a favor, os contra-ataques realizados e os cruzamentos. Já como negativas teríamos o número de cartões mostrados, o número de faltas cometidas e os remates realizados para fora ou defendidos por parte do guarda redes.

Contudo como referi o futebol não é linear e uma das explicações para que possivelmente não tenhamos melhorado ou combatido as nossas lacunas enquanto equipa é que a mesma vinha de uma série de 9 jogos sem perder e quando perdeu o jogo que por sua vez também deu origem à mudança de plano de aquecimento, a manutenção encontrava-se a 6 pontos, podendo a mesma ser reduzida tendo em conta os resultados de outras equipas do campeonato, como tal o fator motivação pode ter importância neste mesmo contexto.

Um dos fatores que não se observam neste mesmo relatório é a perda de jogadores, quer por questões disciplinares, quer por problemas físicos, como lesões, sendo obrigados a realizar mudanças em certos setores, podendo influenciar os resultados obtidos, sendo utilizada sempre o mesmo modelo tático.

Sendo estes os constrangimentos, que penso serem os que influenciaram os resultados da análise, falta o mais importante, estamos a trabalhar com um escalão de formação, apesar de juniores serem o último escalão de formação, este para mim é o fator que cria bastante instabilidade nos resultados, se em equipas seniores existe instabilidade, neste escalão em particular, tendo em conta todos os vícios e aliciações que os jovens recebem.

Em futuras investigações avaliar se o aquecimento influencia diferentes setores, como por exemplo a capacidade de finalização e o inverso a capacidade de não sofrer golos e se possível realizar este mesmo estudo numa equipa sénior.

iv) Conclusões

Tendo em consideração os propósitos do presente estudo, bem como a hipótese formulada, parece plausível retirar as seguintes relações:

O aquecimento pré jogo, tem influencia nos resultados obtidos, contudo a existência de fatores como a motivação dos jogadores, o modelo tático, obrigam a que o modelo de aquecimento seja adequado. Tendo tudo isto em conta temos de ter em conta que falamos de um escalão de formação, apesar de juniores ser o último escalão da formação, estes apresentam uma enorme vulnerabilidade e instabilidade durante o decorrer do jogo, sendo as suas ações representativas do mesmo.

Não fui capaz de determinar quais os exercícios que podem melhorar significativamente os resultados em campo, contudo a mudança do exercício de finalização mostrou um aumento significativo tanto em remates efetuados como ao aumento de cruzamentos.

Em relação à prevenção de lesões, como nos encontramos no final de um macro ciclo de competição é normal aparecerem lesões, contudo nenhuma foi um estiramento muscular, o que pode presumir que o alongamento quer estático quer dinâmico não apresentam influência, contudo e tendo em conta a literatura os alongamentos dinâmicos serão impulsionadores de um aumento de potência sendo os mesmos a minha recomendação.

Concluindo, este trabalho faz sentido para todos os profissionais da área, que pretendem seguir o ramo do treino desportivo, visto o aquecimento ser em múltiplas modalidades o inicio de todas as unidades de treino, sendo possível aprofundar ainda mais o tema com o intuito de produzir uma bateria ainda mais especializada para melhorar o desempenho da equipa em diversas modalidades.

v) Anexos

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
31	1 Fev	2	3	4	5	6
7	8	9 Entrudo	10	11	12	13
14 Folga	15 Treinos	16	17	18	19	20 Jogo Gil Vicente - Moreirense
21 Folga	22 Treinos	23	24	25	26	27 Jogo Moreirense - Vizela
28 Folga	29 Treinos	1 Mar	2	3	4	5 Jogo Moreirense FC - Braga

Figura 1 Calendário de Fevereiro, microciclos semanais e competição

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
28	29	1 Mar	2	3	4	5
Folga	Treinos					Jogo Moreirense FC - Braga
6	7	8	9	10	11	12
Folga	Treinos					Jogo Boavista - Moreirense FC
13	14	15	16	17	18	19
Folga	Treinos					Paragem Seleção Sub-19
20	21	22	23	24	25	26
Folga	Treinos					Paragem Páscoa
27	28	29	30	31	1 Abr	2
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Leixões

Figura 2 Calendário de Março, microciclos semanais e competição.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
27	28	29	30	31	1 Abr	2
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Leixões
3	4	5	6	7	8	9
Folga	Treino					Jogo Tondela - Moreirense FC
10	11	12	13	14	15	16
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Feirense
17	18	19	20	21	22	23
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Gil Vicente
24	25	26	27	28	29	30
Folga	Treino					Jogo Vizela - Moreirense FC

Figura 3 Calendário de Abril, microciclos semanais e competição.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1 Mai	2	3	4	5	6	7
Folga	Treino					Jogo Braga - Moreirense FC
8	9	10	11	12	13	14
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Boavista
15	16	17	18	19	20	21
Folga	Treino					Jogo Leixões - Moreirense FC
22	23	24	25	26	27	28
Folga	Treino					Jogo Moreirense FC - Tondela
29	30	31	1 Jun	2	3	4
Folga	Treino					Jogo Feirense - Moreirense FC

Figura 4 Calendário de Maio, microciclos semanais e competição.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
29	30	31	1 Jun	2	3	4
Folga	Treino					Jogo Felrense - Moreirense FC
5	6	7	8	9	10	11
		Treino				
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1 Jul	2

Figura 5 Calendário de Junho, microciclos semanais e competição.

Tabela 1 Dados estatísticos do 1º jogo, Gil Vicente vs Moreirense

Gil Vicente			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	-	I(Fora), I(GR)	Remates	-	I (Fora)
Cantos	-	I	Cantos	-	-
Cruzamentos	I	III	Cruzamentos	-	II
Foras de Jogo	II	II	Foras de Jogo	-	I
Contra-ataques	-	II	Contra-ataques	II	IV
Faltas	IV	VII	Faltas	VI	IX
Cartões	-	I(Amarelo)	Cartões	-	I (Amarelo)
Posse de Bola	50%	70%	Posse de Bola	50%	30%
Resultado Final	1		Resultado Final	1	

Tabela 2 Dados estatísticos do 2º jogo, Moreirense vs Vizela

Moreirense FC			Vizela		
	15'	45'		15'	45'
Remates	-	I(Fora)	Remates	I (Fora)	I
Cantos	-	I	Cantos	-	I
Cruzamentos	-	I	Cruzamentos	II	III
Foras de Jogo	I	II	Foras de Jogo	-	I
Contra-ataques	-	III	Contra-ataques	II	IV
Faltas	V	XII	Faltas	IV	VII
Cartões	-	I(Amarelo)	Cartões	-	I (Amarelo)
Posse de Bola	20%	35%	Posse de Bola	80%	65%
Resultado Final	1		Resultado Final	0	

Tabela 3 Dados estatísticos do 3º jogo, Moreirense vs Braga

Moreirense FC			Braga		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I(Golo)	I(Golo), I(GR)	Remates	I	I(Golo), II (Fora), I (GR)
Cantos	I	III	Cantos	-	I
Cruzamentos	II	IV	Cruzamentos	I	III
Foras de Jogo	-	I	Foras de Jogo	-	-
Contra-ataques	II	VI	Contra-ataques	-	II
Faltas	V	VII	Faltas	I	III
Cartões	-	-	Cartões	-	-
Posse de Bola	40%	50%	Posse de Bola	60%	50%
Resultado Final	4		Resultado Final	3	

Tabela 4 Dados estatísticos do 4º jogo, Boavista vs Moreirense

Boavista			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I (Fora), I (GR)	II(Fora), III(GR)	Remates	-	I (Fora)
Cantos	-	II	Cantos	-	-
Cruzamentos	II	VI	Cruzamentos	-	III
Foras de Jogo	-	II	Foras de Jogo	-	II
Contra-ataques	I	IV	Contra-ataques	II	IV
Faltas	-	V	Faltas	V	VII
Cartões	-	-	Cartões	-	I (Amarelo)
Posse de Bola	60%	70%	Posse de Bola	40%	30%
Resultado Final	0		Resultado Final	0	

Tabela 5 Dados estatísticos do 5º jogo, Moreirense vs Leixões

Moreirense FC			Leixões		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I (Golo)	II (Golo), I(Fora), I(GR)	Remates	-	I (Golo), II (GR), I (Fora)
Cantos	I	IV	Cantos	I	I
Cruzamentos	II	III	Cruzamentos	II	II
Foras de Jogo	-	-	Foras de Jogo	-	I
Contra-ataques	I	V	Contra-ataques	II	IV
Faltas	V	XI	Faltas	III	IX
Cartões	I (Amarelo)	III(Amarelo) I (Vermelho)	Cartões	-	II (Amarelo) I (Vermelho)
Posse de Bola	50%	60%	Posse de Bola	50%	40%
Resultado Final	5		Resultado Final	3	

Tabela 6 Dados estatísticos do 6º jogo, Tondela vs Moreirense

Tondela			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I(GR)	I(Fora), I(GR)	Remates	I (Fora)	I (Golo), I (Fora)
Cantos	-	I	Cantos	I	I
Cruzamentos	II	III	Cruzamentos	I	III
Foras de Jogo	I	II	Foras de Jogo	I	IV
Contra-ataques	I	II	Contra-ataques	II	VI
Faltas	IV	VII	Faltas	II	V
Cartões	-	-	Cartões	-	-
Posse de Bola	40%	60%	Posse de Bola	60%	40%
Resultado Final	1		Resultado Final	2	

Tabela 7 Dados estatísticos do 7º jogo, Moreirense vs Feirense

Moreirense FC			Feirense		
	15'	45'		15'	45'
Remates	-	I(GR)	Remates	I (Golo), I (Fora)	I (Golo), II (Fora)
Cantos	I	II	Cantos	I	II
Cruzamentos	II	IV	Cruzamentos	II	II
Foras de Jogo	-	II	Foras de Jogo	I	I
Contra-ataques	-	III	Contra-ataques	II	IV
Faltas	V	VII	Faltas	IV	VII
Cartões	I (Amarelo)	I(Amarelo)	Cartões	-	-
Posse de Bola	50%	50%	Posse de Bola	50%	50%
Resultado Final	1		Resultado Final	1	

Tabela 8 Dados estatísticos do 8º jogo, Moreirense vs Gil Vicente

Moreirense FC			Gil Vicente		
	15'	45'		15'	45'
Remates	-	I(Fora), I(GR)	Remates	II (Fora)	II (Fora), I (GR)
Cantos	I	II	Cantos	I	III
Cruzamentos	I	III	Cruzamentos	I	IV
Foras de Jogo	-	II	Foras de Jogo	I	I
Contra-ataques	I	II	Contra-ataques	II	III
Faltas	IV	VI	Faltas	II	V
Cartões	-	I(Amarelo)	Cartões	-	-
Posse de Bola	50%	40%	Posse de Bola	50%	60%
Resultado Final	0		Resultado Final	1	

Tabela 9 Dados estatísticos do 9º jogo, Vizela vs Moreirense

Vizela			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	-	I(Fora), I(GR)	Remates	I (GR)	I (GR), I (Fora)
Cantos	II	V	Cantos	-	I
Cruzamentos	IV	VII	Cruzamentos	I	II
Foras de Jogo	II	II	Foras de Jogo	II	IV
Contra-ataques	-	I	Contra-ataques	II	VI
Faltas	II	IV	Faltas	VI	X
Cartões	-	-	Cartões	-	II (Amarelo)
Posse de Bola	70%	70%	Posse de Bola	30%	30%
Resultado Final	0		Resultado Final	1	

Tabela 10 Dados estatísticos do 10º jogo, Braga vs Moreirense

Braga			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I (Fora)	I(Fora), III(GR)	Remates	-	I (Fora)
Cantos	I	IV	Cantos	-	-
Cruzamentos	I	III	Cruzamentos	-	I
Foras de Jogo	-	-	Foras de Jogo	I	IV
Contra-ataques	-	I	Contra-ataques	I	III
Faltas	I	IV	Faltas	VI	XI
Cartões	-	-	Cartões	-	I (Amarelo)
Posse de Bola	60%	70%	Posse de Bola	40%	30%
Resultado Final	0		Resultado Final	0	

Tabela 11 Dados estatísticos do 11º jogo, Moreirense vs Boavista

Moreirense FC			Boavista		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I (Fora)	I(Fora)	Remates	I (Fora)	I (Fora), I (GR)
Cantos	-	-	Cantos	I	IV
Cruzamentos	VI	VII	Cruzamentos	V	VII
Foras de Jogo	-	I	Foras de Jogo	-	I
Contra-ataques	-	II	Contra-ataques	-	III
Faltas	II	III	Faltas	V	VII
Cartões	-	I(Amarelo)	Cartões	-	-
Posse de Bola	50%	65%	Posse de Bola	50%	35%
Resultado Final	1		Resultado Final	0	

Tabela 12 Dados estatísticos do 12º jogo, Leixões vs Moreirense

Leixões			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	II (Fora), I (GR)	II(Fora), II(GR), I (Golo)	Remates	I (Golo), I (GR), I (Fora)	I (Golo), II (GR), II (Fora)
Cantos	II	III	Cantos	-	I
Cruzamentos	III	IV	Cruzamentos	III	IV
Foras de Jogo	-	-	Foras de Jogo	-	I
Contra-ataques	-	II	Contra-ataques	II	II
Faltas	II	IV	Faltas	IV	VII
Cartões	-	-	Cartões	-	-
Posse de Bola	65%	60%	Posse de Bola	35%	50%
Resultado Final	2		Resultado Final	1	

Tabela 13 Dados estatísticos do 13º jogo, Moreirense vs Tondela

Moreirense FC			Tondela		
	15'	45'		15'	45'
Remates	II (Fora), I (GR)	II(Fora), III(GR), I (Golo)	Remates	I (Golo), I (GR), I (Fora)	II (Golo), II (GR), I (Fora)
Cantos	I	II	Cantos	-	III
Cruzamentos	II	III	Cruzamentos	IV	V
Foras de Jogo	I	II	Foras de Jogo	-	II
Contra-ataques	-	II	Contra-ataques	II	IV
Faltas	II	IV	Faltas	III	V
Cartões	-	II(Amarelo)	Cartões	I (Amarelo)	I (Amarelo)
Posse de Bola	50%	50%	Posse de Bola	50%	50%
Resultado Final	3		Resultado Final	3	

Tabela 14 Dados estatísticos do 14º jogo, Feirense vs Moreirense

Feirense			Moreirense FC		
	15'	45'		15'	45'
Remates	I (Fora)	IV(Fora), IV(GR), I (Golo)	Remates	I (GR)	I (GR)
Cantos	-	I	Cantos	I	III
Cruzamentos	IV	IX	Cruzamentos	I	III
Foras de Jogo	-	-	Foras de Jogo	-	-
Contra-ataques	-	I	Contra-ataques	II	IV
Faltas	I	V	Faltas	II	VII
Cartões	-	-	Cartões	-	I (Amarelo)
Posse de Bola	50%	60%	Posse de Bola	50%	40%
Resultado Final	1		Resultado Final	0	

vi) Referências Bibliográficas

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A sistemática das actividades desportivas*. Edição VML, Torres Novas.
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803-806. doi: 10.1136/bjsports-2012-092124
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3E: Human kinetics.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Avaliação do desempenho tático no futebol: Concepção e desenvolvimento da grelha de observação do teste "GR3-3GR". *Revista Mineira de Educação Física*, 17(2), 36-64.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2011). Proposal for tactical assessment of soccer player's behaviour, regarding core principles of the game. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(3), 511-524.
- Dos Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol*. Estágio Profissionalizante realizado na Futebol Clube do Porto Futebol, SAD.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. *Estratégia e Tática nos jogos desportivos colectivos*, 63-82.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Kapo, S., Smajlovic, N., Kajmovic, H., Covic, N., Ciric, A., Cutuk, M., & Bejdic, A. (2016). Effects of different stretching protocols on knee muscles strength and power parameters measured by biodex dynamometer. *Tehnicki Vjesnik-Technical Gazette*, 23(1), 273-278.
- Knudson, D., Magnusson, P. & McHugh, M. (2000). Current Issues in Flexibility Fitness. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
- Little, T. & Williams, A. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 203-207.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol: estudo realizado no Sporting Clube de Portugal-Academia Sporting-Puma*.
- Pacheco, R., & da Silva, J. (2001). *O ensino do futebol: futebol 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*.
- Pagaduan, J., Pojskic, H., Uzicanin, E. & Babajic, F. (2012). Effect of Various Warm-Up Protocols on Jump Performance in College Football Players. *Journal of Human Kinetics*, 35, 127-132.
- Russell, M., West, D., Harper, L., Cook, C. & Kilduff, L. (2015). Half-Time Strategies to Enhance Second-Half Performance in Team-Sports Players: A Review and Recommendations. *Sports Medicine*, 45(3), 353-364.

Silva, T., Garganta, J., Brito, J., Cardoso, F. & Teoldo, I. (2014). Influência do efeito da idade relativa sobre o desempenho tático de jogadores de futebol da categoria sub-13. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.009>

Suzuki, K. & Nishijima, T. (2004). Validity of a soccer defending skill scale (SDSS) using game performances. *International Journal of Sport and Health Science*, 2(0), 34-49.

Towlson, C., Midgley, A. W. & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1393-1401.

Vicente, A., Fernando, A. & Lopes, H. (2013). Towards a Rupture in Sport: Using a Functional Model to Understand and Intervene in Soccer. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 97-101.

Vicente, A., Fernando, A. & Lopes, H. (2014). A Multidisciplinary Approach of Sport. *American International Journal of Contemporary Research*, 4(1), 286-290.

Zois, J., Bishop, D. & Aughey, R. (2015). High-Intensity Warm-Ups: Effects During Subsequent Intermittent Exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 498-503. doi: 10.1123/ijsp.2014-0338