

Bruno Miguel Almeida Morgado

**INTEROESTE FUTEBOL CLUBE – FUTEBOL
SÉNIOR 2021/2022**

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Lisboa

2023

Bruno Miguel Almeida Morgado

**INTEROESTE FUTEBOL CLUBE – FUTEBOL
SÉNIOR 2021/2022**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, no curso de Mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 24 de abril de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 157/2023, de 14 de fevereiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Lisboa

2023

Agradecimentos

Para a realização e conseqüente conclusão desta fase académica, para além daquilo que foi todo o meu esforço e saber, foi vital o apoio das várias pessoas que me rodeiam no dia-a-dia, pessoas essas que, de uma forma ou de outra me ajudaram incondicionalmente, e por isso quero deixar aqui explícito o quão grato estou.

Primeiramente quero agradecer ao meu orientador de estágio, Professor António Lopes, por toda a ajuda na orientação e realização do meu relatório de mestrado.

Quero agradecer do fundo do meu coração aos meus avós, pessoas com quem vivo atualmente e que me garantiram a maior estabilidade possível, principalmente mental. Quero agradecer particularmente ao meu avô, pessoa que foi mais importante durante toda a minha infância e que acabou por falecer neste ano corrente. Onde quer que estejas, estarás para sempre no meu coração.

Ao Pedro Araújo, que confiou em mim e convidou-me para o projeto dele. Um projeto que me permite em idade tenra viver daquilo que mais gosto, que é o Futebol. É o meu companheiro de trabalho, e é com ele que mais identifico a minha evolução, principalmente em aspetos dos quais não domino (fisiológicos, por exemplo). Para além disso, é um ser humano espetacular e bastante competente, espero que tudo aquilo que faz por tudo e todos lhe seja retribuído em dobro. Gostava de agradecer também ao Miguel Gonçalves, o treinador de Guarda-Redes. Conheci-o através do Pedro e, felizmente, acabou por se tornar um grande amigo.

Aos meus pais que me garantiram toda a ajuda necessária e que permitiram estar neste curso e que deram o seu melhor naquilo que lhes competia.

À minha querida irmã, pela pessoa que representa na minha vida. É a pessoa mais importante na minha vida e representa em mim muita motivação e felicidade.

Ao coordenador da Academia Sporting Telheiras e da Academia Superball, Filipe Costa. É sem dúvida a pessoa mais profissional que já conheci, convivi e trabalhei, e graças a ele evolui bastante na profissão que tenho em vista e para a qual estou a trabalhar arduamente todos os dias, que é a de Treinador de Futebol. O Filipe foi moldando vários comportamentos meus ao longo dos anos que venho a trabalhar com ele, fazendo-me ver e comportar da maneira mais rigorosa e profissional possível.

A alguns colegas da Academia Sporting e da Academia Superball, o Jorge Roque, o Bruno Almeida, o João Vasco, o Miguel Gonzaga, o Bernardo Barros e o Tiago Guerreiro. São pessoas com quem convivi praticamente todos os dias da semana, e pelas quais tenho bastante apreço. Através de contacto e troca de ideias em treino (e fora dele) a evolução foi aparecendo à medida que o tempo passava.

À minha namorada. Nas horas fora do trabalho, foi uma fonte de felicidade e de reforço da minha sanidade mental. É um ser humano genuinamente incrível, e ao longo destes 2 anos, estivemos juntos praticamente todos os dias, sendo que me ajudou e apoiou em literalmente tudo, esteve comigo nos melhores momentos, inclusive os mesmos são em grande parte pela presença dele, e que me ajudou nos momentos em que eu estive em baixo e nunca me deixou realmente cair. Todas as horas com ela foram muito importantes, e quero agradecer-lhe por isso mesmo.

À Associação Desportiva e Cultural Encarnação e Olivais, e a toda a estrutura que o compunha durante a época em que lá estive (1º ano de mestrado). Fui treinador principal do escalão de Juvenis, sendo esse o meu primeiro ano como Treinador Principal. Foi uma experiência extremamente enriquecedora para mim, e que correu muito bem. Agradecer em particular ao Presidente José Moreira, ao coordenador André Salvado, e ao mister Ricardo Bacelar, foram 3 pessoas que foram muito importantes para a minha integração no clube e para a minha época ter corrido tão bem como correu.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer à Universidade Lusófona e em particular aos professores das cadeiras do Mestrado em Treino Desportivo por todo o conhecimento partilhado. Graças a eles, apporto bastante bagagem para os anos que me seguem enquanto profissional.

Resumo

O meu estágio foi realizado no Interoeste Futebol Clube, na modalidade de futebol, no escalão de seniores, com a função de Treinador-Adjunto. O clube esteve inserido na 3ª divisão distrital de Lisboa, na série 1.

Em ano de fundação do clube, o objetivo da época era claro: A subida de divisão. O plantel foi recrutado pelo treinador principal, Pedro Araújo, com esse propósito. Foi um ano bastante produtivo, onde tínhamos um plantel profissional, dedicado e empenhado na realização das tarefas e na concretização de objetivos.

O relatório compõe uma apresentação da instituição desportiva de acolhimento, da equipa técnica e dos jogadores, seguido da apresentação do modelo de jogo aplicado conciliado com as funções dos jogadores em cada momento do jogo. O relatório terá também a calendarização de todos os jogos que enfrentámos ao longo da época, a maneira como trabalhámos para eles (microciclos, mesociclos e macrociclo) e os objetivos gerais e desportivos da época. O relatório contém também um estudo científico relativo à influência do *feedback* ativo de um treinador na intensidade de um jogo reduzido.

O objetivo desportivo foi concluído com sucesso, em que o Interoeste Futebol Clube ficou em 1º lugar, conseguindo consagrar-se campeão da 3ª Divisão Distrital – Série 1 e a conseqüente subida de divisão.

O estudo científico concluiu que o *feedback* ativo do treinador faz com que os níveis de intensidade de um jogo reduzido aumentem.

Palavras-chave: Futebol; Supervisão do Treinador Futebol; Jogos Reduzidos Futebol

Abstract

My training period was carried out at Interoeste Futebol Clube, in football, senior level, as Assistant Coach. The club was inserted in the 3rd district division of Lisbon, in series 1.

In the year the club was founded, the objective of the season was clear: to climb up the division. The squad was recruited by the head coach, Pedro Araújo, with that purpose in mind. It was a very productive year, where we had a professional squad, dedicated and committed to carrying out tasks and achieving goals.

The aim of the internship was to learn as much as possible and develop my skills as a football coach. I also wanted to learn to combine in the best way the tactical, technical, physiological and psychological qualities, aspects that coaches have to master and manage in the best possible way so that they can be better coaches. The sportive objective was the promotion to the next division.

The report includes a presentation of the host sport institution, the technical team and the players, followed by the presentation of the game model applied, conciliated with the players' roles in each moment of the game. The report will also have the calendar of all the games we faced during the season, the way we worked for them (micro-cycle, mesocycle and macrocycle) and the general and sportive objectives of the season. The report also contains a scientific study concerning the influence of a coach's active feedback on the intensity of an exercise.

The sporting objective was successfully concluded, with Interoeste Futebol Clube coming in 1st place, becoming champion of the 3rd District Division - Series 1, and consequently moving up to the next division.

The scientific study concluded that active feedback from the coach causes the intensity levels of a short game to increase.

Key-words: Football; Football Coach Supervision; Small-Sided Games

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	4
Abstract.....	5
Introdução.....	10
I. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.....	11
1. Constituição da Equipa Técnica	12
2. Funções da Equipa Técnica	12
3. Constituição do Plantel.....	13
4. Modelo de Jogo	25
5. Características.....	26
6. Outros Comportamentos.....	31
6.1. 1ª Fase de Construção (Momento com bola no 1º terço do campo).....	32
6.2. Organização Defensiva (Momento sem posse de bola)	33
6.3. Transição Ofensiva (Momento da recuperação da posse de bola)	35
6.4. Transição Defensiva (Momento da perda da posse de bola).....	36
7. Calendarização das Competições	37
8. Objetivos.....	40
8.1. Objetivos do Clube.....	40
8.2. Objetivos do Estagiário	40
9. Macroциclo e Mesociclo.....	41
10. Microциclo	43
11. Dia de Jogo	46
II. Revisão de Literatura.....	48
III. Estudo Científico: A importância da presença de <i>feedback</i> ativo na intensidade de um jogo reduzido	55
1. Introdução.....	55
2. Método.....	55

2.1. Amostra	55
2.2. Desenho do Estudo.....	56
2.3. Instrumentos	56
3. Resultados.....	58
3.1. Distância Total Percorrida.....	58
3.2. Total de Acelerações e Velocidade	59
3.3. Distância (3x3)	61
3.4. Distância (6x6)	63
3.5. Aceleração e Velocidade (3x3)	64
3.6. Aceleração e Velocidade (6x6)	66
3.7. Intensidade/Tempo (3x3)	67
3.8. Intensidade/Tempo (6x6)	69
3.9. Percepção Subjetiva de Esforço	71
4. Discussão	72
5. Considerações Finais	74
Conclusão	76
Bibliografia.....	78

Índice de Figuras

Figura 1- Onze mais utilizado	26
Figura 2 - 1ª fase de construção passo 1/3.....	32
Figura 3 – 1ª fase de construção passo 2/3	32
Figura 4 - 1ª fase de construção passo 3/3.....	33
Figura 5 - organização defensiva 4-4-2	33
Figura 6 - organização defensiva 5-4-1	34
Figura 7 - organização defensiva 5-4-1	34
Figura 8 - transição ofensiva passo 1/3	35
Figura 9 - transição ofensiva passo 2/3	35
Figura 10 - transição ofensiva passo 3/3	36
Figura 11- transição defensiva.....	37
Figura 12 - Distância total percorrida com a presença de feedback no exercício	58
Figura 13 – Distância total percorrida sem a presença de feedback no exercício	59
Figura 14 – Total de Acelerações e Velocidade c/ presença de feedback no exercício	60
Figura 15 – Total de Acelerações e Velocidade s/ presença de feedback no exercício	61
Figura 16 – Distância Percorrida 3x3 com Feedback.....	62
Figura 17 – Distância Percorrida 3x3 sem Feedback	62
Figura 18 - Distância Percorrida 6x6 c/ Feedback	63
Figura 19 – Distância Percorrida 6x6 s/ Feedback.....	64
Figura 20 – Aceleração e Velocidade 3x3 c/ Feedback	65
Figura 21 – Aceleração e Velocidade 3x3 s/ Feedback.....	65
Figura 22 – Aceleração e Velocidade 6x6 c/ Feedback	66
Figura 23 – Aceleração e Velocidade 6x6 s/ Feedback.....	67
Figura 24 – Relação Intensidade / Tempo 3x3 c/ Feedback.....	68
Figura 25 – Relação Intensidade / Tempo 3x3 s/ Feedback.....	69
Figura 26 – Relação Intensidade / Tempo 6x6 c/ Feedback.....	70
Figura 27 – Relação Intensidade / Tempo 6x6 s/ Feedback.....	71
Figura 28 - Escala de Borg Atualizada (Cavallazzi <i>et al</i> , 2005)	72

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Microciclo Pré-Competitivo N°1	43
Tabela 2 - Microciclo Pré-Competitivo N°2.....	44
Tabela 3 - Microciclo Competitivo.....	44
Tabela 4 - Microciclo Paragem Competitiva.....	45
Tabela 5 - Microciclo Pluricompetitivo.....	46
Tabela 6 - Dia de Jogo	46
Tabela 7 - Perceção Subjetiva de Esforço	72

Introdução

O presente documento tem como foco principal relatar a época de 2021/2022 do Interoeste Futebol, relatando ao pormenor a instituição, a equipa técnica, o plantel, os objetivos, a forma de trabalho daquela época e os momentos competitivos. O mesmo é constituído por um estudo científico sobre a influência do *feedback* ativo na intensidade de um jogo reduzido.

O futebol é das modalidades mais praticadas do mundo, apelando as pessoas desde as idades mais jovens, sendo muitos aqueles que o querem experienciar/praticar.

O ensino do futebol numa fase inicial necessita na sua aprendizagem de um vasto repertório motor e possibilidade de ações do jogo, sendo algo complexo de ser ensinado, principalmente por ser dos únicos desportos em que se joga com os pés, que como se sabe não são os membros mais eficazes para se manejar algo. Durante o jogo, os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas, dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes). Em contextos de elevada incerteza, os jogadores terão de estar constantemente a fazer escolhas, a tomar decisões e a executar ações. Jogar bem significa escolher as ações certas nos momentos certos e fazer isso de forma eficiente ao longo de todo o jogo (Quina, J. & Graça, A., 2011).

Cada vez mais o treinador de futebol utiliza os jogos reduzidos ou condicionados, que são jogos jogados em campos mais pequenos, com regras adaptadas e envolvendo um número de jogadores inferior ao habitual. Os jogos reduzidos são cada vez mais utilizados pelos treinadores de futebol, não só por conciliar execuções técnicas, conteúdo tático, melhorias físicas e melhorias psicológicas (mais desafiantes e motivantes de acordo com o objetivo do exercício), mas porque é o método de trabalho que melhor simula as exigências competitivas, e moldando os fatores desse mesmo jogo reduzido, o treinador consegue promover a intensidade que deseja e simula com um maior realismo o que se passa em jogo. Um treinador que domine estes fatores está mais perto do sucesso.

Entre os vários fatores já estudados e que influenciam a intensidade de um jogo reduzido está a quantidade de jogadores a realizar o exercício, o tamanho do espaço, as regras do exercício (nº de toques por jogador, por exemplo) e intervenção do treinador.

I. Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

O Interoeste Futebol Clube foi fundado no dia 4 de agosto de 2021, cumprindo a sua primeira época enquanto clube de competição. O clube foi fundado pelo seu presidente, Roberto Rosado, com um propósito principal: gerar lucro.

O clube reúne um conjunto de observadores e agentes desportivos que fazem a ligação comunicacional com outros clubes (internacionais) e que, através de características específicas que os clubes compradores solicitam, os mesmos selecionam x ou y jogador (referenciado por nós, treinadores, visto que somos aqueles que melhor conhecem os jogadores) e tratam do processo de venda. Para além disso, o clube é criado com o propósito de oferecer oportunidades a quem o compõe de modo que elevem o nível de vida, e que possam ter uma vida futura mais ao encontro daquilo que é o ideal de cada um.

O clube tem como objetivos desportivos a curto prazo (na época de estreia) a subida de divisão e o ir o mais longe possível na Taça AF Lisboa. Falando em objetivos a longo prazo, o clube tem o objetivo de sair dos distritais num prazo de 8 anos. A nível de infraestruturas, atualmente o clube usa as instalações do Zambujalense Futebol Clube, usufruindo do facto de que o clube não tem qualquer escalão de futebol 11 em atividade, sendo o espaço unicamente utilizado pela Escola de Futebol Belém de Odivelas.

O nome do campo é Campo Conde Mendia, e tem capacidade para 1500 pessoas. Durante os próximos 2 a 3 anos será construído as próprias instalações do clube, em que a ideia é que seja composto por pelo menos 2 campos de futebol, balneários, secretaria, ginásio, dormitórios e refeitório. Após tudo isto ter sido finalmente construído, o clube já terá condições suficientes e irá proceder à criação dos escalões de formação (Petizes; Traquinas; Benjamins; Infantis; Iniciados; Juvenis; Juniores).

Ao escalão de seniores, e indo ao encontro das ideias da equipa técnica, pede-se rendimento a curto prazo, tentando ano após ano a subida de divisão.

1. Constituição da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 5 profissionais: o Treinador Principal (Nível II – Associação Futebol Setúbal); o Treinador-Adjunto/Treinador Estagiário – Bruno Morgado (Nível I/Nível II a decorrer – Licenciatura); o Treinador de Guarda-Redes (Curso Treinador de Guarda-Redes – Escola João Santos); o Analista/Treinador-Adjunto (Curso de Scouting – Quest) e o Preparador Físico (Nível I – Licenciatura).

2. Funções da Equipa Técnica

Tanto o Treinador Principal como o Treinador-Adjunto têm funções muito similares, sendo responsáveis pela constituição do modelo de jogo, pelo planeamento dos microciclos que procurem trabalhar os aspetos relacionados com o modelo e orientação e controlo da sessão de todas as sessões de treino. São eles que decidem a convocatória para o momento competitivo, e que constituem o inicial de cada jogo. São eles que lideram o processo interpessoal com os seus jogadores.

O Treinador Principal tem sempre a última e decisiva palavra para cada momento de decisão. É ele o principal responsável pela comunicação entre staff técnico, delegado e presidente, e é também responsável pela comunicação com o exterior (adeptos, comunicação social, etc.) O Treinador Principal trabalha maioritariamente o processo ofensivo da equipa, sendo ele o responsável principal pela organização ofensiva.

O papel de treinador-adjunto era relativo a funções de análise do próximo adversário e conseqüente montagem de uma estratégia para contrariar da melhor forma possível os pontos fortes do adversário. Para além disso, é o principal responsável pelo momento defensivo da equipa (Organização Defensiva). É também o responsável pelo aquecimento pré-jogo.

O Treinador de Guarda-Redes tem a responsabilidade total pelos guarda-redes, tanto no planeamento, como na orientação da sessão de treino deles. É ele que também decide qual o guarda-redes titular no momento competitivo.

O Analista/Adjunto tem como principal responsabilidade a análise do jogo anterior e de efetuar um relatório pormenorizado de como a equipa se comporta nos 5 momentos do jogo. Ainda na sua função como analista, durante a 1ª parte do jogo, ele tem de fazer

um relatório da equipa adversária, de modo que consigamos ajustar algumas coisas durante o intervalo do jogo.

O Preparador Físico estava responsável única e exclusivamente pela componente física da equipa. Conduzia a primeira parte de cada unidade de treino, e é o responsável pela primeira parte do aquecimento da equipa em dia de jogo.

3. Constituição do Plantel

Este capítulo aborda o plantel do Interoeste Futebol Clube, onde se faz uma análise, por posição, de todos os jogadores que compunham o plantel, apresentando as características físicas, a idade e todos os clubes por onde passaram.

Como referido anteriormente, a maioria dos jogadores foram selecionados pela equipa técnica tendo em conta aquilo que se pretendia no modelo.

Na posição de Guarda-Redes, os dois eram muito similares, onde se depositava 100% de confiança nos dois. Foi uma luta acesa pela titularidade durante a época, e apesar de um acabar por jogar mais que o outro, ambos promoveram uma competição bastante saudável. Como pontos fortes ambos comunicavam muito e bem, eram muito seguros entre os postes e eram bastante hábeis com os pés. Como ponto fraco o fator psicológico, em que o 2 ia muitas vezes abaixo por coisas mínimas, e o 1 era facilmente provocado e perdia o foco com esses pormenores que vão acontecendo vezes sem conta nos momentos competitivos.

Guarda-Redes

- **1**

Altura: 186 cm

Peso: 89 kg

Idade: 23 anos

Clubes Anteriores: Sacavenense; Sporting Clube de Portugal; Belenenses; Atlético Clube de Portugal; Loures; Estoril de Praia; Chaves; Famalicão; Atlético Malveira; Os Bucelenses.

Excelente guarda-redes, assumindo a baliza na maioria dos jogos realizados ao longo da época. É muito comunicativo para com a equipa, procurando sempre alertar e motivar os colegas. É muito seguro entre os postes e na saída aos cruzamentos. Foi um elemento fulcral para o bom rendimento da equipa nesta época desportiva.

- 2

Altura: 185 cm

Peso: 78 kg

Idade: 24 anos

Clubes Anteriores: Damaiense; Futebol Benfica; Águias da Musgueira; Carregado; Catujalense; Porto Salvo.

Uma 2ª linha excepcional, sendo este o setor da equipa mais equilibrado. É também um excelente guarda-redes, tendo como principais características o controlo da profundidade e a qualidade entre os postes. É um excelente elemento de balneário, e ao longo da época teve uma competição saudável muito intensa por um lugar na baliza.

A linha defensiva foi, durante grande parte da época, uma linha a 4 elementos, composta por dois centrais e dois laterais. No 2/3 da época adotou-se uma defesa com 3 centrais e 2 alas, sendo esse um plano B para determinados jogos que fosse mais vantajoso. Os centrais destacavam-se pelos duelos 1x1 defensivos, aéreos e, sobretudo, pela velocidade, sendo importante para se jogar com uma linha subida e efetuar uma pressão alta ao adversário. Como pontos fracos os defesas centrais tinham pouca perceção e compreensão do jogo, sendo eles os mais irregulares no cumprimento do modelo de jogo descrito e aplicado pela equipa técnica. Já os laterais destacavam-se sobretudo pelo que davam ao jogo do ponto de vista ofensivo, tendo muita preponderância nesse momento do jogo. Revelavam algumas dificuldades no posicionamento defensivo.

Laterais Direitos

- 3

Altura: 183 cm

Peso: 75 kg

Idade: 23 Anos

Clubes Anteriores: Alta de Lisboa; Sacavenense; CAC; Loures; Santa Iria; Futebol Benfica.

Assumiu-se como o melhor jogador, e cedo se notou o quão bom ele é. Absolutamente incrível nos 4 momentos do jogo (organizações e transições defensiva e ofensiva), com muita qualidade técnico-tática, muito disponível fisicamente e com uma mentalidade e um psicológico acima da média. É um lateral que defende excepcionalmente bem, e ataca ainda melhor.

- 4

Altura: 188 cm

Peso: 75 kg

Idade: 19 anos

Clubes Anteriores: Sporting Clube de Portugal (Futsal); Sport Lisboa e Benfica (Futsal); Águias da Musgueira.

Foi, durante a época, tapado pelo 3, contudo jogou bastantes jogos durante toda a época e foi um elemento importante durante toda a época. É um jogador muito polivalente (para além de lateral, joga a “8” e extremo), fazendo todas as posições de uma maneira exemplar. É muito evoluído tecnicamente, com um drible curto muito bom, e uma capacidade de ler e interpretar o jogo muito boa. Com apenas 19 anos, tem muita margem de progressão, e será com certeza um dos jogadores deste plantel que mais vai evoluir com o passar dos anos.

Defesas Centrais

- 5

Altura: 185 cm

Peso: 86 kg

Idade: 29 anos

Clubes Anteriores: CAC; Odivelas; Águias da Musgueira; Águias de Camarate.

O 5 era o capitão. Um defesa central muito bom, com muita capacidade técnica, principalmente ao nível do passe longo e do desarme, mas sobretudo é de destacar a capacidade de leitura de jogo dele. Foi o líder, muito maduro quando tinha de ser, sempre interventivo com os colegas, mas ao mesmo tempo um excelente elemento do grupo, sempre a promover um excelente espírito de grupo.

- 6

Altura: 179 cm

Peso: 65 kg

Idade: 22 anos

Clubes Anteriores: Palmense; Águias da Musgueira; Bocal; Monte Agraço; Loures “B”.

Central muito rápido, excelente nas coberturas aos colegas da linha defensiva, bom no 1x1 defensivo e no jogo aéreo. É bastante aguerrido e com muita personalidade. Precisa de melhorar na relação com bola, sendo uma limitação que não nos permitia utilizar as ideias do modelo de jogo a 100%, no entanto, todas as outras qualidades fizeram dele um elemento muito importante para a boa época coletiva da equipa.

- 7

Altura: 188 cm

Peso: 73 kg

Idade: 20 anos

Clubes Anteriores: Águias da Musgueira

O 7 fazia dupla de centrais com o 5 na maioria das vezes. É um central com uma leitura de jogo incrível, tanto com como sem bola. É eficiente no 1 contra 1, e tem muita qualidade técnica, principalmente no desarme e nos passes curtos a encontrar os colegas de equipa entrelinhas. É muito novo ainda, e tem uma margem de progressão acima do comum. Necessita de melhorar a sua velocidade, sendo um constrangimento que o separa da excelência.

- 8

Altura: 182 cm

Peso: 83 cm

Idade: 21 anos

Clubes Anteriores: Colégio São João Brito; Águias da Musgueira

Central robusto fisicamente, extremamente agressivo, com muita qualidade de desarme e no jogo aéreo, sendo também um central rápido. Precisa de melhorar no timing das antecipações e desarmes e na qualidade técnica com bola. É um jogador muito afetado pelas lesões, tendo apenas realizado dois jogos durante toda a época.

Laterais Esquerdos

- 9

Altura: 176 cm

Peso: 65 kg

Idade: 21 anos

Clubes Anteriores: Palmense; Santa Maria; Outurela; Futebol Benfica; Unidos; Belenenses SAD; Linda-a-Velha “B”.

O 9 foi um jogador muito importante para a boa caminhada da equipa. É um lateral muito bom ofensivamente, com muita qualidade no drible, inteligente e com uma capacidade muito boa de fazer permutas e roturas quando solicitado. Defensivamente é um lateral que defende bem o seu espaço quando o centro de jogo está perto dele, mas que precisa de melhorar algumas questões relativas ao seu posicionamento quando a bola está longe dele, que apesar de na maioria das vezes acabava por ser compensado pela sua velocidade, noutros casos era algo que o expunha a ele e conseqüentemente à equipa. É um jogador com um grande espírito de equipa, contribuindo para o bom ambiente que se vivia no balneário.

- **10**

Altura: 180 cm

Peso: 62 kg

Idade: 21 anos

Clubes Anteriores: Águias da Musgueira

É um lateral esquerdo bastante veloz, com um pé esquerdo com muita qualidade, e com uma grande capacidade de remate de longa distância e precisão nos cruzamentos que faz. Defensivamente é agressivo, mas com alguns problemas em recuperar posição, não voltando à velocidade que é necessária voltar quando a equipa está em transição defensiva.

Os médios foi sempre a maior preocupação e o setor mais e melhor trabalhado durante toda a época. Tendo um excelente meio-campo era meio caminho andado para o sucesso.

Os médios centros destacavam-se sem dúvida pelos momentos da transição defensiva e organização defensiva, dando muita segurança aos restantes companheiros e que, de

alguma forma, nos permitia ter muita bola durante todos os jogos, pois nas vezes em que a equipa perdia a bola, a mesma era recuperada no imediato. Ofensivamente, apesar de haver mais qualidade do que as restantes equipas, num contexto acima não seria suficiente. Falham passes com muita facilidade e perdem muitas bolas em conduções desnecessárias. Ao longo do ano as melhorias com bola foram claras, mas ainda há trabalho por fazer. Os médios ofensivos eram um luxo do ponto de vista ofensivo, tendo provavelmente os dois médios ofensivos mais criativos da 3ª Divisão Distrital de Lisboa, fazendo a equipa ter inúmeras chances de perigo criadas. Já o momento da transição defensiva ao início da época era nulo e, ao longo da época foi melhorando, mas é claramente a grande debilidade dos jogadores que atuavam naquela posição.

Médios Centro

- 11

Altura: 182 cm

Peso: 76 kg

Idade: 18 anos

Clubes Anteriores: Messinense; Academia Alto Colina; Fátima; ADRC Vasco Gama.

Este jogador veio às captações (compostas por jogadores fora daqueles que já integravam na altura o plantel principal) e na altura foi convidado para integrar os primeiros treinos de pré-época com o plantel principal, não havendo o compromisso de assinar de imediato. O mesmo acabou por ser o jogador com mais minutos no plantel, e uma peça imprescindível no tabuleiro. Ainda júnior, mostrou uma maturidade gigante e uma qualidade acima daquilo que é normal. Extremamente agressivo, era um autêntico “monstro” naquele meio-campo, dando muitas garantias defensivas à equipa. Com bola demonstrou ter uma excelente capacidade de passe, isolando muitas vezes os laterais e extremos dentro de área. Tem um potencial enorme.

- **12**

Altura: 181 cm

Peso: 79 kg

Idade: 22 anos

Clubes Anteriores: Águias de Camarate; Casa Pia; ADCEO.

Inicialmente era uma peça de segunda linha, mas após a lesão de um jogador e de muito trabalho, assumiu a titularidade naquilo que foram a maioria dos jogos. É um box-to-box com bom drible, muito disponível fisicamente, uma capacidade de aceleração e velocidade incrível, que tanto ataca como defende bem. Necessita de melhorar nas suas decisões com bola e na velocidade a que toma essas decisões.

- **13**

Altura: 183 cm

Peso: 74 kg

Idade: 29 anos

Clubes Anteriores: Não tem.

Foi pedra basilar na boa época do clube, sendo um jogador maduro, muito evoluído tecnicamente, e extremamente inteligente dentro e fora de campo.

- **14**

Altura: 173 cm

Peso: 68 kg

Idade: 23 anos

Clubes Anteriores: Real Massamá; Belas; CAC; Tenente Valdez; Moreirense; Arouca; Algueirão.

Não jogou muitas vezes durante a época. É um médio muito combativo, com qualidade a nível defensivo. Tem algumas dificuldades ofensivamente e técnicas, e teve algumas dificuldades durante toda a época em adaptar-se ao modelo de jogo.

- **15**

Altura: 177 cm

Peso: 75 kg

Idade: 20 anos

Clubes Anteriores: Unidos; Águias da Musgueira.

Praticamente não jogou durante toda a época, mas foi com essa condição que assinou. É um médio muito trabalhador, muito agressivo defensivamente, conseguindo com isso recuperar muitas bolas, contudo, a sequência que dá àquela bola que recuperou não é sempre boa, tanto na decisão, como na execução. É um jogador que não trabalha muito nos treinos pelo que assim não conseguirá evoluir da forma pretendida, mas com uma mentalidade redefinida pode vir a tornar-se um jogador melhor.

Médios Ofensivos

- **16**

Altura: 175 cm

Peso: 73 kg

Idade: 22 anos

Clubes Anteriores: Sporting; CAC; Sacavenense; Vitória Sport Clube; Águias da Musgueira; Real Massamá; Cartaxo; Alta de Lisboa.

Era, a conjunto com o 3, o melhor jogador da equipa. É um jogador de outros patamares, extremamente evoluído tecnicamente nas ações do drible (principalmente em situações de 1x1), no passe (principalmente longo) e no remate (tanto de longe, como na finalização). Precisa de melhorar psicologicamente, tornar-se um jogador mais trabalhador e mais resiliente (quando as situações não correm da maneira pretendida).

- 17

Altura: 173 cm

Peso: 55 kg

Idade: 20 anos

Clubes Anteriores: Belenenses; ADCEO; Unidos; Águias da Musgueira; Olivais Sul

É dos jogadores mais esclarecidos do ponto de vista técnico-tático da equipa, mas acabou sempre por ser um jogador de 2ª linha, tapado pelo 16. Tem um drible curto magnífico, sempre com a bola colada ao pé, e uma capacidade de decisão e execução muito boa.

Os extremos e os avançados foram as posições que mais limitações tivemos do ponto de vista da profundidade do plantel. Os jogadores eram irregulares nas suas exibições e, por isso, nunca ninguém foi titular indiscutível. Como pontos fortes nos extremos destaca-se a variabilidade de soluções pelas características que os jogadores apresentam. Como ponto fraco, o 1x1 ofensivo (ou a falta de intenção de). Tirando um dos extremos, todos os extremos quase nunca solucionavam uma situação partindo num 1x1 ofensivo e, quando o faziam, não tinham grande sucesso. Para além disso, nunca davam soluções à frente da linha da bola (princípio específico da mobilidade), vindo sempre pedir a bola em apoio em vez de rotura, o que prejudicava a equipa em algumas situações e não permitia criar tantas chances de perigo. Já os avançados também eram muito diferentes. Um deles era um goleador, mas era um jogador que não ajudava a equipa em organização e transição defensiva. O outro avançado era muito bom defensivamente, não virando a cara a um único lance, mas era um avançado que não marcava muitos golos, que é o grande objetivo do jogo.

Extremos Direitos

- 18

Altura: 175 cm

Peso: 63 kg

Idade: 21 anos

Clubes Anteriores: CAC; Águias da Musgueira; Académica de Coimbra; Belenenses SAD; ADCEO.

É um jogador muito criativo. Partindo do corredor direito com o pé esquerdo, fez uma parceria de luxo com o 3, e de onde sacou da cartola imensos lances de génio. Fez muitos golos e muitas assistências, contribuindo bastante para o bom coletivo da comitiva. Melhorou ao longo do ano na questão defensiva, que era uma lacuna, e tornou-se um jogador trabalhador a nível defensivo, o que é essencial para toda a equipa, porque defender com 11 é completamente diferente de defender com 10 elementos.

- **19**

Altura: 175 cm

Peso: 60 kg

Idade: 22 anos

Clubes Anteriores: Não tem.

A melhor surpresa da época. Veio às captações como lateral direito, e demonstrou ter muita qualidade, qualidade essa que o fez ficar. Quando integrado no plantel principal, passou a ser extremo direito. Extremamente rápido com e sem bola, eficaz no 1x1, joga de forma simples, e é muito desequilibrador, provocando muitas dores de cabeça aos seus adversários diretos. Precisa de melhorar em relação às decisões que toma (por vezes podia ser mais egoísta) e em relação ao seu posicionamento, tanto com bola como sem bola.

Extremos Esquerdos

- **20**

Altura: 164 cm

Peso: 60 kg

Idade: 24 anos

Clubes Anteriores: Alta de Lisboa; Águias da Musgueira

Era um dos subcapitães e foi um dos jogadores mais influenciadores daquilo que foi a boa época da equipa. Extremo tanto de um lado como do outro, foi o que mais vezes jogou naquela posição quase com lugar cativo no onze. Extremamente rápido com e sem bola, defendia muito bem e fazia tudo aquilo que era pedido. É um jogador sempre a perguntar de que maneira pode melhorar ou de que maneira é que os treinadores querem que as coisas sejam feitas. Uma pessoa cheia de carisma e bom humor, puxando sempre a equipa para o melhor nível anímico possível.

- **21**

Altura: 178 cm

Peso: 69 kg

Idade: 24 anos

Clubes Anteriores: Alta de Lisboa; Futebol Benfica; Atlético Clube de Portugal; Estoril Praia; Atlético Cacém; Agualva; Desportivo Lagares; Carregal do Sal; Naval 1893; Águias da Musgueira.

Era o jogador que completava o leque dos capitães da equipa. Psicologicamente com a mentalidade competitiva e exigente, sempre a pedir aos colegas mais e melhor. É um jogador muito explosivo, com uma mudança de velocidade incrível, contudo, é um jogador que, quando tem a bola, quer sempre fazer algo maravilhoso, e que o maravilhoso é mais complexo, e sendo mais complexo o sucesso é muito menor. Quando perceber que o futebol é para ser jogado da maneira mais simples possível, vai ser um jogador muito melhor. Jogou menos do que aquilo que tanto ele como a equipa técnica julgava que ia jogar.

Avançados

- **22**

Altura: 185 cm

Peso: 85 kg

Idade: 21 anos

Clubes Anteriores: Águias da Musgueira; Real Massamá; Sporting Clube de Portugal; Alta de Lisboa; Sintrense “B”.

Era o único avançado de raiz que compunha o plantel. O melhor marcador, não precisava de muitas chances para fazer golo. É daqueles avançados que nasceu com o faro de meter a bola a balançar as redes. Era muito eficaz no jogo aéreo e a jogar em apoio frontal.

- **23**

Altura: 173 cm

Peso: 76 kg

Idade: 32 anos

Clubes Anteriores: Alta de Lisboa; Olivais Sul; Ponte Frielas

Foi um jogador que acrescentou imensa experiência ao balneário. É daqueles jogadores que transmitia o espírito ao resto do grupo consoante as situações. Extremamente aguerrido, não virava a cara a nenhuma disputa de bola, e trabalhava muito em prol da equipa. Com bola revelava alguns comportamentos padrão que não eram pedidos. Excelente pessoa que acabou por ser muito importante para os mais jovens.

4. Modelo de Jogo

O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) em seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Casarin *et al.*, 2011, p.11). Após averiguar e conjugar os ideais da equipa técnica e as características dos jogadores, o sistema tático 4x2x3x1 foi o escolhido como plano A.



Figura 1- Onze mais utilizado

5. Características

Guarda-Redes (1;2)

- Aos Guarda-Redes, exigiu-se que saiam sempre a jogar no pontapé de baliza, e mesmo quando têm a bola na mão que esperem que a equipa se organize para iniciar a construção na 1ª fase.
- Pediu-se também que os mesmos sejam muito comunicativos com a equipa, sempre a alertar para os comportamentos defensivos pretendidos.
- O 2 era mais utilizado em jogos contra adversários que explorassem bastante a profundidade. Sempre utilizado em jogos a contar para a Taça AF Lisboa.
- O 1 foi mais utilizado nos jogos de maior exigência, principalmente na maioria dos jogos do campeonato.

Lateral Direito (3;4;19)

- Em organização ofensiva, pediu-se aos laterais que dessem muita largura e profundidade.
- Na 1º fase de construção, eram elementos não participativos na mesma, pois o médio do lado da bola teria que dar largura, fazendo-se passar como um falso lateral. Com a sua posição ocupada, os laterais subiam para uma zona mais adiantada do terreno, onde teriam um papel mais ativo.

- Na 2ª e 3ª fase, pediu-se que sejam extremamente objetivos, onde procurem combinações diretas com o extremo do seu lado ou com o “10”, e que possam aparecer em zona de cruzamento ou em zona de finalização através de permutas.
- Em organização defensiva, organizavam-se numa linha de 5 elementos juntamente com os centrais, médio e o lateral contrário, onde tinham a função de marcar individualmente o adversário direto (normalmente, o extremo do seu lado). Pediu-se organização e fechar bem dentro no caso de a bola estar do lado contrário, e pede-se agressividade nos 1x1 defensivos.
- Todos eram muito eficazes no 1x1, tendo muita facilidade de bater o adversário direto. Assim sendo, estes tinham a liberdade de o fazer no 2º e no 3º terço com o intuito de criar superioridade.

Defesa Central (5:6:7:8)

- Em organização ofensiva, os centrais tinham que sair sempre a jogar para cumprir com a ideia do modelo de jogo, mais concretamente com a 1ª fase de construção, que nos permitia criar superioridades em fases mais adiantadas do terreno. Mal recebiam a bola do guarda-redes, teriam o médio do lado da bola a procurar receber a bola no corredor lateral, e era para aí que a tinham de jogar. A ideia era não andar com muitos passes naquela fase, e ser o mais vertical possível.
- Em organização defensiva, estar em constante comunicação com a linha defensiva e com o resto da equipa, principalmente sobre a colocação correta dos apoios consoante a bola estar coberta ou descoberta. Posicionavam-se como jogadores sem responsabilidades de marcação numa linha de 5 elementos (5-4-1), onde devem fazer as coberturas aos laterais e não deixar os adversários diretos ter bola de forma alguma.
- O 5 foi o jogador mais utilizado nesta posição, e jogava sempre no lado esquerdo na dupla de centrais. Tinha muita influência naquilo que era a qualidade em organização defensiva, sempre em constante comunicação, mas na organização ofensiva apresentava alguns comportamentos que não eram permitidos (condução de bola excessiva; jogo direto sem propósito). Em dia sim, e sendo autorizado por nós, era um jogador que, principalmente em passe longo, conseguia encontrar na perfeição o lateral contrário, que estava já muito projetado e em boa zona para

criar perigo. Para além dessa especialidade, conseguia também lançar algumas vezes os extremos na profundidade.

- O 7 jogava no lado direito da dupla de centrais com o 3, e jogava no lado esquerdo quando atuava com o 6. A ele, para além dos comportamentos padrão, pedia-se que, através da sua qualidade técnica e inteligência, conseguisse através do passe encontrar colegas entrelinhas (linha defensiva e linha média adversária). Defensivamente, sendo um jogador que não era rápido, era ele que fazia mais pressão direta ao avançado adversário.
- O 6 jogava sempre do lado direito da defesa, pois era o central com mais dificuldades a nível técnico, e o facto de jogar naquele lado facilitava o uso do pé direito. Com bola pedia-se que fosse o mais simples possível e que entregasse no colega mais próximo que tinha à disposição, e sem bola era ele o principal responsável naquilo que eram as coberturas a toda a linha defensiva. Era voz ativa na organização defensiva de toda a equipa.

Lateral Esquerdo (9:10)

- Tanto em organização ofensiva como em organização defensiva, pedia-se exatamente o mesmo que se pedia aos laterais direitos.
- Neste caso, os laterais esquerdos atuavam sempre com um extremo esquerdo com o pé direito, que tinham a tendência de ir para dentro, por isso tanto um como o outro desmarcavam-se sempre pelo corredor lateral (*overlap*) em direção às costas da linha defensiva adversária, procurando sempre posicionar-se em zonas de cruzamento viáveis para a execução do mesmo.
- Tanto um como o outro eram jogadores parecidos naquilo que eram as suas características em jogo. Pedia-se a ambos que procurassem situações que lhes permitissem ser libertados no espaço para executar um cruzamento (fazendo jus a uma característica muito forte de ambos) ou, se estivessem numa zona favorável, executassem um remate à baliza (são dois laterais que rematavam extremamente bem).

Médio Centro (11:12:13:14:15)

- A função dos médios centro da equipa era fundamental para que todo o processo corresse da melhor forma possível.
- Em organização ofensiva, na 1ª fase de construção, formavam um “quadrado” com os centrais (2 centrais + 2 médios centro), onde participavam ativamente de modo a que conseguissem ligar a 1ª e a 2ª fase de construção. O médio do lado da bola abria no corredor lateral, onde teria de colocar os apoios bem orientados para receber e para ver o jogo de frente, e quando recebesse, tinha que conduzir em direção ao médio adversário mais próximo (a marcação do médio ofensivo), de modo a fixá-lo e a jogar no médio ofensivo, que ficaria solto de marcação e de frente para o jogo. O médio que não estava do lado da bola posicionava-se numa posição tipo “6”, para dar linha de passe no corredor central e para que a equipa possa estar precavida para uma eventual transição defensiva.
- Ainda em organização ofensiva, no 2º e no 3º terço do campo, o médio que passou a bola ao “10” sobe no terreno e cumpre o princípio da cobertura ofensiva, sendo ele mais uma linha de passe válida e segura para atacar a baliza adversária, enquanto o médio que não participou de forma direta na 1ª fase fica e dá equilíbrio defensivo juntamente com os defesas centrais. Quando instalados em meio-campo adversário, os médios têm a principal função de variar o centro de jogo o mais rápido possível para que possamos criar vantagem no lado contrário que, em princípio, estará sempre mais despovoado.
- Em organização defensiva, quando a estratégia foi pressionar alto, os médios faziam marcação homem a homem ao médio do lado respetivo, não o deixando jogar de frente para o jogo. Quando a estratégia passou por ser uma organização mais cautelosa, um dos médios descia para o meio dos centrais e marcava o avançado HxH (normalmente o médio com melhores características defensivas) enquanto o outro médio se posicionava no meio, numa linha de 4 formada por ele, pelo médio ofensivo e pelos extremos (5-4-1). Outra variante defensiva e que foi frequentemente utilizada era o 4-1-4-1, onde o médio de calibre mais defensivo era o principal responsável pela cobertura da 2ª linha de 4 elementos, enquanto o outro médio (pertencente à 2ª linha de 4) tinha a responsabilidade de marcar individualmente o adversário direto.
- Em transição ofensiva, pedia-se que procurassem no imediato o avançado.

- Em transição defensiva, teriam de ser muito, muito fortes e rápidos na reação à perda. Tinham 6 segundos como referência temporal para pressionarem o máximo que pudessem, e caso não recuperassem, passávamos imediatamente para organização. Era um dos momentos fundamentais para a Equipa Técnica.
- Ao 11,12,13 e 14 pediu-se os comportamentos padrão referenciados anteriormente, sendo que com o 11, 12 e 13 eram os médios mais utilizados nas situações que fossemos pressionar alto, enquanto o 14 era mais utilizado na outra situação.
- O 11 era o médio mais defensivo, sendo ele o jogador que cumpria a parte do médio mais defensivo da equipa.
- O 13 era o médio de calibre mais ofensivo, sendo ele um *box-to-box*.
- O 12 era o médio mais flexível, executando os dois papeis pedidos na melhor forma possível. Era o jogador que fazia de 11 quando o mesmo não estava a jogar, cumprindo funções mais defensivas, e tinha mais liberdade ofensiva quando jogava pelo 13.
- O 14 era um daqueles que carregava o piano, sendo um jogador muito forte no capítulo defensivo, mas que ofensivamente não lhe pedíamos muita complexidade.
- O 15 foi um jogador pouco utilizado, sendo mais chamados em jogos que estivéssemos a ganhar e precisássemos de alguém para segurar o meio-campo de uma forma mais aguerrida e agressiva. Era um jogador que, com bola, pedia-se o mais simples possível.

Médio Ofensivo (16;17;18)

- Estes 3 jogadores eram os jogadores mais criativos da equipa e os principais responsáveis para a boa fluidez da estratégia ofensiva.
- Em organização ofensiva não participavam na 1ª fase de construção, iniciando a 2ª fase de frente para o jogo (na melhor das hipóteses), onde teriam de dar continuidade à verticalidade da equipa e decidir onde é que haveria mais espaço para explorar. Com eles, e sem bola, atacavam os espaços dos extremos, que faziam permutas interiores, atacando o espaço do ponta de lança através de roturas.

- Em organização defensiva, o médio ofensivo defendia ao lado do avançado quando a equipa se organizava para pressionar alto em 4-4-2, ou então defendia ao lado de um dos médios, formando um 4-1-4-1 em jogos que a equipa técnica não entendia como um jogo em que a pressão alta nos pudesse beneficiar.
- Em transição ofensiva tinha o objetivo de dar apoio frontal ao avançado (que era o homem selecionado como referência a quem passar a bola no momento da recuperação da mesma) e, após receber, lançar os extremos na profundidade.
- Em transição defensiva teriam de reagir o mais rapidamente possível e pressionar o máximo que conseguissem num período de 6 segundos.

Avançado (22:23)

- O avançado, em organização ofensiva, tinha o objetivo de, na 2ª fase de construção, ser um elemento ativo em apoios frontais, onde tinha o objetivo de facilitar a progressão da equipa pelo terreno do jogo, facilitando a dinâmica da verticalidade imposta pelo modelo de jogo.
- Em organização defensiva ele posicionava-se de modo a tapar a linha de passe para o central do lado direito com o objetivo da bola passar sempre pelo central do lado esquerdo (que, na maioria dos casos, era destro) e, a partir daí, pressioná-lo de dentro para fora, para que este não pudesse puxar a bola para o meio (usufruindo do seu pé mais forte) e ao mesmo tempo tapava a linha de passe que procure a variação do centro de jogo (defesa central do lado direito)
- Em transição ofensiva era ele o solicitado e deveria posicionar-se no corredor onde se encontrava a bola para a receber e dar aos médios para que estes pudessem jogar de frente e tomar melhores decisões.
- Em transição defensiva teria que ser o mais rápido e agressivo a pressionar durante o tal período referência de 6 segundos imposto a toda a equipa.

6. *Outros Comportamentos*

6.1. 1ª Fase de Construção (Momento com bola no 1º terço do campo)



Figura 2 - 1ª fase de construção passo 1/3



Figura 3 – 1ª fase de construção passo 2/3



Figura 4 - 1ª fase de construção passo 3/3

Organização Defensiva (Momento sem posse de bola)



Figura 5 - organização defensiva 4-4-2



Figura 6 - organização defensiva 5-4-1



Figura 7 - organização defensiva 5-4-1

6.3. Transição Ofensiva (Momento da recuperação da posse de bola)



Figura 8 - transição ofensiva passo 1/3



Figura 9 - transição ofensiva passo 2/3

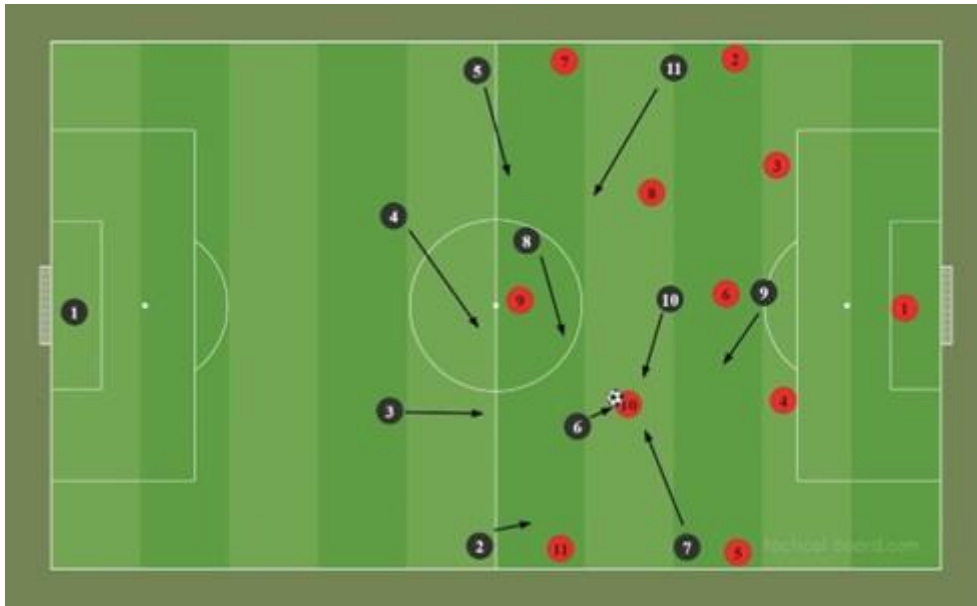


Figura 11- transição defensiva

7. Calendarização das Competições

A equipa entrava para a época com o objetivo da subida de divisão e tentar chegar o mais longe possível na Taça AF Lisboa. A pré-época durou 4/5 semanas, iniciando-se no dia 10 de Agosto. O primeiro jogo oficial foi frente ao MTBA, a contar para a Taça AF Lisboa. Pela sede ser sediada em Mafra, calhámos na série das equipas fora de Lisboa, sabendo que todas as deslocações iriam ser complicadas, e no fim vemos a diferença das 3 séries, sendo a mais equilibrada e a que promoveu mais competitividade. Com a maioria dos jogos a realizarem-se de 1 em 1 semana, houve alguma facilidade em promover a recuperação física dos jogadores. A fase regular do campeonato iniciou no dia 19 de Setembro de 2021 e terminou no dia 10 de Abril de 2022, durando 8 meses aproximadamente. A 2ª fase do campeonato (Fase Campeão) iniciou dia 1 de Maio de 2022 e a época terminou no dia 29 de Maio, tendo esta fase a duração de 1 mês. A época, na sua totalidade, durou 10 meses.

10/08/2021 até 05/09/2021 – **Pré-Época**

Início da 1ª Volta

13/09/2021

1ª Eliminatória da Taça AF Lisboa vs MTBA (C)

19/09/2021	– 1ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Barril (C)
26/09/2021	2ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Bragadense (C)
02/10/2021	3ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Alenquer e Benfica (C)
05/10/2021	2ª Eliminatória da Taça AF Lisboa vs 9 Abril Trajouce (F)
10/10/2021	4ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Ericeirense “B” (F)
17/10/2021	5ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs UD Recreio (C)
24/10/2021	6ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Malveira “B” (F)
07/11/2021	7ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs A-Dos- Cunhados (C)
14/11/2021	8ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Monte Agraço (F)
21/11/2021	9ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs São Pedro (C)
28/11/2021	10ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Sobreirense (F)
01/12/2021	3ª Eliminatória da Taça AF Lisboa vs Nova SBE (F)
05/12/2021	11ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs MTBA (C)
12/12/2021	12ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Venda do Pinheiro (F)

Início da 2ª Volta

19/12/2021	13ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Barril (F)
16/01/2022	14ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Alenquer e Benfica (F)
23/01/2022	15ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Bragadense (C)
30/01/2022	16ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Ericeirense “B” (C)
06/02/2022	17ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs UD Recreio (F)
13/02/2022	18ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Malveira “B” (C)
06/03/2022	19ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs A-DosCunhados (F)
13/03/2022	20ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Monte Agraço (C)
20/03/2022	21ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs São Pedro (F)
27/03/2022	22ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Sobreirense (C)
03/04/2022	23ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs MTBA (F)
10/04/2022	24ª Jornada da 3ª Divisão Distrital de Lisboa vs Venda do Pinheiro (C)

Fase de Apuramento de Campeão

01/05/2022	1ª Jornada da Fase de Apuramento de Campeão vs Sintrense “B” (C)
08/05/2022	2ª Jornada da Fase de Apuramento de Campeão vs Estrela “B” (F)

24/05/2022	3ª Jornada da Fase de Apuramento de Campeão vs Sintrense “B” (F)
29/05/2022	1ª Jornada da Fase de Apuramento de Campeão vs Estrela “B” (C)

Fim de Época

8. *Objetivos*

8.1. Objetivos do Clube

Ainda antes da pré-época começar, ficou definido que a mentalidade do Interoste Futebol Clube enquanto clube de futebol distrital é, época após época, subir de divisão.

De uma forma mais concisa, definimos enquanto equipa técnica que os objetivos seriam:

- Subir de divisão;
- Ser a melhor defesa do campeonato;
- Ser o melhor ataque das 3 séries da 3ª divisão da AF Lisboa;
- Não ter nenhuma derrota em casa;
- Fazer pelo menos 25 pontos na 1ª volta;
- Fazer pelo menos 30 pontos na 2ª volta;
- Ir o mais longe possível na Taça AF Lisboa (Quando calhar em sorteio, ganhar às equipas da 3ª divisão, ser superiores às equipas da 2ª divisão e ser competitivos contra as equipas da 1ª divisão).

8.2. Objetivos do Estagiário

- Melhorar taticamente (entender mais e melhor o jogo, vendo-o, observando-o e ensinando-o segundo os momentos e princípios do jogo);
- Melhorar a minha liderança e autoridade (sendo um treinador jovem, não tendo muita experiência e lidando com jogadores da mesma idade ou mais velhos, sabia que era uma lacuna a melhorar)

- Melhorar a comunicação (tom de voz e quantidade e qualidade do feedback);
- Melhorar conhecimento físico e fisiológico (apesar de ter o conhecimento necessário, pretendia melhorar ainda mais neste ponto.)

9. *Macrociclo e Mesociclo*

O treino desportivo é organizado em ciclos para facilitar a sua organização temporal. Um macrociclo é o todo da periodização, ou seja, se desde o primeiro dia de treino até ao último dia tivermos seis meses contados, o macrociclo durará os mesmos seis meses, englobando desde as avaliações iniciais até ao último dia de treino (Azevedo *et al.*, 2007, p.8).

O Macrociclo do Interoeste Futebol Clube abrange aquilo que é o objetivo principal, e no caso do futebol tem a duração de 1 época desportiva. Definiu-se que a duração base do macrociclo seria analisado enquanto toda a época desportiva, sendo o objetivo muito claro: Ensinar e dar a conhecer os 4 momentos do jogo (Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva) e aquilo que queremos que a equipa faça em cada um dos momentos, de modo que passo a passo consigamos vencer jogo após jogo e no fim consigamos o objetivo proposto a longo prazo, que é a subida de divisão.

Para além dos 4 momentos do jogo, trabalharemos durante todo o ano sobre os princípios do jogo, tanto gerais como os específicos, pois acreditamos que essa é a melhor maneira de simplificar o jogo e de desdobrar com maior eficácia o alcance de resultados.

Subdividiu-se o Macrociclo em 3: Pré-Competitivo; Competitivo; Transitório. No período pré-competitivo, tínhamos como principais objetivos a melhoria dos índices físicos, conjugando com o ensinamento das ideias do modelo de jogo, principalmente a nível da organização ofensiva e defensiva. Este período compreendeu o tempo total da pré-época, que durou de dia 10/08/2021 até 05/09/2021 (aproximadamente 1 mês).

O período competitivo foi o período mais longo, compreendendo todas as semanas com um ou mais momentos competitivos. Tinha como objetivos principais o aperfeiçoamento máximo dos 5 momentos do jogo (os acima referidos mais a bola parada); a melhoria constante da coesão grupal; cumprir os princípios gerais do jogo (procurar superioridade; evitar igualdade; recusar inferioridade) e cumprir os princípios

específicos do jogo, tanto ofensivos (progressão, cobertura ofensiva; mobilidade; espaço) como os defensivos (contenção; cobertura defensiva; equilíbrio; densidade).

Todos os jogadores tinham de se comportar segundo todas estas normas, perceberem em que momento do jogo estão, e qual/quais o/os princípio/os a cumprir. Já no período transitório privilegiou-se em função da recuperação física e mental dos atletas, diminuindo-se o volume e intensidade de treino. Neste mesmo período que iniciou na primeira semana após o campeonato terminar teve também como foco a preparação para a época seguinte.

Os mesociclos são blocos menores que dividem o macrociclo em fases menores, o que permite um melhor controlo do volume, intensidade e recuperação do treino. A duração do mesociclo dura em média de quatro a seis semanas. Cada mesociclo tem objetivos específicos a serem alcançados no final do mesmo (Azevedo *et al.*, 2007, p.8).

Relativamente aos mesociclos do clube, estes eram compreendidos em períodos de cerca de 1 mês, mais propriamente durante os 4 jogos (normalmente) que um mês inteiro tem pela frente, e definimos sempre os objetivos de trabalho daquele mês no fim do mesociclo anterior. De referir e relembrar que os objetivos de trabalho são sempre definidos segundo o trabalho dos momentos e dos princípios de jogo.

10. Microciclo

Os microciclos são os blocos construtores dos mesociclos. Nas periodizações mais comumente utilizadas o microciclo corresponde a uma semana de treino. Geralmente cada quatro microciclos seguidos correspondem a um mesociclo, o que totaliza um mês de treino. (Azevedo et al., 2007, p.8).

Os microciclos eram compreendidos num período de 1 semana, que inicia no 1º dia da semana de trabalho (Segunda-Feira) e termina no momento competitivo (Domingo). Cada dia tem o seu objetivo específico, que será demonstrado na tabela em baixo.

Subdividiu-se os microciclos em 4. O primeiro tipo de microciclo foi denominado de pré-competitivo, aplicado em contexto de pré-época. Foi um microciclo mais concentrado na vertente física dos atletas, e ao mesmo tempo foi uma fase onde se começou a introduzir os comportamentos do modelo de jogo. Na primeira e na terceira semana da pré-época combinou-se introduzir e moldar os comportamentos do momento da organização ofensiva e da transição defensiva, pois são dois momentos que estão associados (o momento de ter a bola e o momento em que perdemos a posse da bola e como devemos reagir).

Tabela 1 - Microciclo Pré-Competitivo N°1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
F o l g a	Força + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	F o l g a	Flexibilidade + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	Velocidade + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	F o l g a	Jogo Amigável

Já na segunda e na quarta semana da pré-época focou-se o trabalho para os momentos da organização defensiva e da transição ofensiva (o momento em que estamos organizados sem bola, e o momento em que a recuperamos).

Tabela 2 - Microciclo Pré-Competitivo N°2

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
F o l g a	Força + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	F o l g a	Flexibilidade + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	Velocidade + Organização Ofensiva + Transição Defensiva	F o l g a	Jogo Amigável

O segundo microciclo é referente ao período competitivo e foi o mais utilizado durante toda a época, sendo este o método de trabalho durante a semana quando havia jogo no domingo.

Tabela 3 - Microciclo Competitivo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
F o l g a	Organização Defensiva	F o l g a	Transições	Organização Defensiva + Estratégia para o próximo jogo	F o l g a	Jogo

O 3º tipo de microciclo foi referente a períodos de paragem competitiva (neste caso, aconteceu durante a semana em que a equipa esteve isenta no campeonato na 1ª e na 2ª volta e durante a paragem do Natal e do Ano Novo. Neste tipo de microciclos, priorizámos a promoção da coesão grupal e o aumento dos níveis de competitividade do grupo.

Tabela 4 - Microciclo Paragem Competitiva

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
F o l g a	Capacidades Motoras + Jogos Lúdicos	F o l g a	Jogos Competitivos + Jogos Lúdicos	Jogos Lúdicos + Jogos Competitivo s	F o l g a	F o l g a

O 4º microciclo aconteceu 2 vezes durante a época, aplicado em semana pluri competitiva (dois momentos competitivos no período de 1 semana). Foram 2 semanas em que tivemos 2 eliminatórias da Taça AF Lisboa (A 1ª eliminatória da Taça foi o primeiro momento competitivo oficial do clube, sendo que quando foi realizada o campeonato ainda não tinha começado), e como a carga de um jogo não é igual à carga de um treino, o facto de haver dois jogos na mesma semana leva a alterações no planeamento de modo a conseguir balançar o rendimento enquanto equipa e o descanso e recuperação física dos atletas.

A semana que antecedia a semana pluri-competitiva era tratada e focada apenas no jogo de domingo (o jogo do campeonato), pois era esse o grande objetivo, sendo que a Taça AF Lisboa era vista como “tentar chegar o mais longe possível”. Quanto à semana pluri-competitiva, esta tinha um cuidado maior, principalmente do ponto de vista físico.

Tabela 5 - Microciclo Pluricompetitivo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
F o l g a	Jogo	F o l g a	Organização Ofensiva + Transição Defensiva	Organização Defensiva + Transição Ofensiva	F o l g a	Jogo

11. Dia de Jogo

Caracterização pormenorizada da rotina do dia de jogo, em que era imprescindível cumprir todos estes passos e horários para que tudo o que se passe dentro das 4 linhas corra o melhor possível:

Tabela 6 - Dia de Jogo

10h30	Concentração da Equipa na Pista de Atletismo Moniz Pereira
11h	Partida do Autocarro
11h20/30	Chegada ao Restaurante (Restaurante “Beira-Rio”)
11h40	Início do Almoço (O almoço, por norma, era iniciado com sopa, seguido de arroz ou massa com bifos grelhados e salada, e gelatina no fim. Os jogadores e a equipa técnica só bebiam água durante a refeição.
13h10	Chegada ao Campo e conseqüente ida ao relvado
13h25	Os jogadores começam a equipar-se
13h50	Começo da palestra por parte dos treinadores
14h20	Começo do aquecimento pré-jogo

14h20- 14h25	Passes e Recepção
14h25- 14h30	Mobilidade Articular
14h30- 14h36	Holandesa
14h36- 14h46	Posse de Bola com objetivo de ultrapassar a linha adversária
14h46- 14h51	Remates (bola pelo chão; 1x1; bola pelo ar; recepção orientada)
14h51- 14h52	Sprints + Saltos
14h52	Fim do aquecimento pré-jogo e recolha ao balneário
15h00	Início do Jogo
17h00	Fim do Jogo
17h30	Lanche e convívio entre equipa
18h00	Partida do Autocarro para Lisboa
18h20/30	Chegada a Lisboa

I. Revisão de Literatura

O futebol, como desporto de competição a nível profissional evoluiu consideravelmente nos últimos 20 anos, sobretudo em resultado do aumento da frequência de ações ofensivas e um aumento da velocidade do jogo em 15% a 35% na velocidade da bola e na taxa de passes respetivamente. Além disso, a distância de corrida de alta intensidade e número de sprints (particularmente sprints explosivos curtos), juntamente com o número de passes aumentaram na Primeira Liga Inglesa desde a época 2006/07 até à época 2012/13 (Sarmiento *et al.*, 2018, p.2).

O futebol tem uma natureza intermitente que engloba breves períodos mais longos de exercício de baixa intensidade, indicando que a produção de energia aeróbica domine o fornecimento de energia no futebol, no entanto os jogadores seniores de elite desempenham até 250 breves ações de alta intensidade durante uma partida, indicando as também elevadas exigências anaeróbicas durante períodos intensos de jogo (Bujalance-Moreno *et al.*, 2019, p.1).

Os métodos de treino evoluíram de exercícios de condicionamento sem bola que desenvolve capacidades físicas para novos métodos e exercícios que são capazes de melhorar simultaneamente as capacidades físicas juntamente com as capacidades técnicas e capacidades táticas específicas para as exigências dos jogos de futebol modernos (Sarmiento *et al.*, 2018, p.2).

De forma a integrar a realidade do jogo no treino, os treinadores tentam conjugar o físico, técnico, tático e psicológico, adaptando o exercício aos objetivos e à especificidade do jogo. A literatura indica que estas adaptações do jogo, reduzindo o jogo em pequenas “peças” são designadas como jogos reduzidos (Vilar *et al.* (2014); Travassos *et al.* (2012)). Os jogos reduzidos são geralmente utilizados pelos treinadores a fim de desenvolver as competências técnicas ou aptidão aeróbica dos jogadores de futebol, e este tipo de restrições promove também os níveis de motivação da prática do exercício, melhorando consequentemente o nível do mesmo (Sarmiento *et al.*, 2018, p.3).

Os Jogos reduzidos ou jogos condicionados são jogos modificados jogados em campos mais pequenos, com regras adaptadas e envolvendo um número de jogadores inferior aos tradicionais jogos de futebol. Os jogos reduzidos integram eficazmente as exigências específicas dos jogos de futebol e representam uma solução útil para aumentar a eficácia de uma equipa. Os jogos reduzidos permitem a formação integrada dos aspetos

técnicos e táticos fundamentais para o desenvolvimento de jovens jogadores de futebol. A inclusão de uma variedade de movimentos durante os jogos reduzidos pode auxiliar no desenvolvimento de um programa motor mais amplo, permitindo que os jogadores se adaptem a diferentes situações que possuam similaridades, mas que também apresentem diferenças entre si. Essa estratégia pode promover a habilidade dos jogadores de lidar com situações complexas e variáveis em jogos reais, como no futebol. Essa ideia é discutida por Sarmiento *et al.* (2018) no seu estudo sobre o uso de jogos reduzidos como método de treino para o futebol.

Os jogos reduzidos são um dos exercícios mais comuns utilizados pelos treinadores para o treino de futebol, pois permitem mais tempo passado a gerir a bola em condições de jogo em comparação com a forma habitual de jogo. Assim, a maioria das sessões de exercício em desportos de equipa têm exercícios jogados com um número reduzido de jogadores numa área menor do que é habitual (Capranica, L. *et al.*, 2001, p.5)

As vantagens dos jogos reduzidos são geralmente consideradas no que respeita à obtenção de uma intensidade de exercício de 90-95% da frequência cardíaca máxima (HRmax), que foi proposto para melhorar a capacidade de resistência específica de endurance; desenvolver a resistência específica do jogo grupos musculares; melhorar as capacidades técnicas e táticas em condições específicas do jogo, e simular da forma mais real possível o contexto competitivo (Dellal, A. *et al.*, 2011, p. 1).

Para além disso, os jogos reduzidos são igualmente eficazes para melhorar a aptidão física (aeróbia). Os jogos reduzidos parecem ser eficazes aliando trabalho relacionado com aprendizagem motora, componentes de coesão de equipa, e treino aeróbio (Halouani, J. *et al.*, 2014, p.1).

No desporto de alto rendimento, os benefícios máximos são alcançados quando os estímulos do treino são semelhantes às exigências competitivas. A fim de reproduzir os requisitos físicos, técnicos e táticos do momento competitivo, os treinadores costumam usar jogos reduzidos nas suas sessões de treino.

Os estudos disponíveis indicam que as respostas fisiológicas (por exemplo, frequência cardíaca, concentração de lactato no sangue e perceção subjetiva de esforço), requisitos de habilidade tática e técnica podem ser modificados durante jogos reduzidos, alterando fatores como o número de jogadores, o tamanho do campo, as regras do jogo e o incentivo do treinador (Aguiar *et al.*, 2012, p.2).

Há diversas formas de manipular (através de condicionantes) um jogo reduzido para que o mesmo vá de encontro aos objetivos da sessão de treino. Para um treinador de futebol, o conhecer e o saber aplicar estas condicionantes é fulcral para que a unidade de treino corra o melhor possível.

Abordando as condicionantes dos jogos reduzidos, uma delas é o nº de jogadores no exercício. Chegamos à conclusão que o facto de haver menos jogadores envolvidos na tarefa aumenta a FC, a perceção subjetiva de esforço, e provoca maiores limiares de lactato.

Para além disso, o menor nº de jogadores faz com que os mesmos tenham mais ações técnicas com bola (Aguiar *et al.*, 2012, p.3). Um número mais baixo de jogadores num exercício (1 vs 1 a 4 vs 4) aumenta significativamente a procura fisiológica em comparação com os jogos em que haja um nº de jogadores intermédio (5 vs 5 a 8 vs 8) ou jogos com mais elementos (>9 vs. 9), sendo o ritmo cardíaco, as concentrações de lactato sanguíneo e RPE mais elevadas em jogos de 1 vs1 até 4 vs 4 jogos, independentemente da categoria de idade (Sarmiento *et al.*, 2018, p.46).

Noutro estudo sobre a mesma variante, os autores relataram resultados que mostram que jogos reduzidos com um número menor de jogadores (como 2x2 e 3x3) apresentaram uma maior exigência fisiológica, medida pela frequência cardíaca e concentração de lactato, em comparação com jogos com mais jogadores (como 6x6 e 8x8). Além disso, observou-se que os jogos reduzidos com menos jogadores proporcionaram uma maior frequência de ações técnicas (Clemente, F. *et al.*, 2020, p. 398).

Num outro estudo houve na maioria dos casos (12 de 15) um aumento da PSE quando menos jogadores foram utilizados (Little & Williams, 2007, p.3). De acordo com estes resultados, Balsom (1999) sugeriu que quanto menos o número de jogadores, maior o nº de contactos de bola por cada jogador. Estas ações com bola e a atividade associada podem aumentar diretamente a intensidade das respostas dos jogadores. Portanto, os resultados podem confirmar que a corrida com a bola requer maior gasto de energia do que correr sem contacto com a bola, explicando a maior intensidade em jogos pequenos com um menor número de jogadores (Sarmiento *et al.*, 2018, p.49).

Uma outra condicionante que podemos utilizar para condicionar um jogo reduzido é o espaço onde executam o mesmo. Estudos recentes relataram que o maior formato de jogo está associado a uma maior variedade de distâncias percorridas em alta velocidade,

devido à maior área por jogador, com os jogadores a ter mais espaço para se mover (ou seja, durante as fases ofensiva e defensiva). Isso permite que os jogadores em posse de bola encontrem mais espaço para escapar das defesas, e as defesas têm mais espaço para percorrer e defender, resultando em mais corridas e deslocamentos para tentar interceptar a bola (Halouani et al., 2014); A nível de carga externa as exigências eram maiores (distância coberta, aceleração, desaceleração, sprints) nos jogos reduzidos jogados em campos médios e grandes do que em espaços mais pequenos, tanto a nível amador como a nível profissional (Bujalance-Moreno et al., 2019). Na forma geral, os exercícios reduzidos jogados num espaço maior foram associados a maiores alcances de distâncias percorridas em velocidades de 18 km/h a 21 ou mais (10,19) (Aguilar *et al.*, 2013).

Num outro estudo, comprovou-se que à medida que o tamanho do campo aumentava, mas o número de jogadores permanecia constante, as frequências cardíacas médias geralmente aumentavam. Da mesma forma, a frequência cardíaca média também aumentou à medida que o tamanho do campo se tornou maior. (Owen et al., 2004). A maioria dos estudos revelam que áreas maiores levam a um aumento da carga fisiológica aguda (frequência cardíaca, lactato de sangue e RPE) em comparação com campos mais pequenos, independentemente do formato de jogo e categoria de idade (Sarmiento *et al.*, 2018).

Os estudos que analisaram diferentes áreas utilizadas em jogos de 3 vs. 3, 4 vs. 4, 5 vs. 5, 6 vs. 6 e 7 vs. 7 são unânimes nas suas conclusões: Áreas maiores (acima de 100 m² por jogador) aumentam estatisticamente as respostas do ritmo cardíaco, concentrações de lactato sanguíneo e percepção do esforço tanto em jovens como em jogadores mais velhos (Sarmiento *et al.*, 2018, p.47).

Outra condicionante abordada para levar um exercício ao objetivo pretendido é a utilização vs não utilização de guarda-redes nos exercícios. Níveis de frequência cardíaca significativamente maiores, maiores concentrações de lactato no sangue, percepção subjetiva de esforço maior, e distâncias percorridas a diferentes velocidades foram observados sem guarda-redes, sugerindo assim que a utilização de remates a pouca distância pode ser um método mais apropriado se o objetivo for aumentar o impacto fisiológico agudo e exigências físicas do jogo (Sarmiento et al., 2018). Num estudo onde esta condicionante foi analisada foram encontradas diferenças estatísticas entre exercício com guarda-redes e dois exercícios sem guarda-redes, onde a tarefa com o guarda-redes mostra menos intensidade ao ritmo cardíaco e distância coberta pelos jogadores. (Mallo

& Navarro, 2008). Outros autores investigaram o efeito da presença do guarda-redes de futebol nas respostas dos restantes jogadores num exercício de 4 vs. 4. Os autores mostraram uma diminuição significativa na FC (ou seja, percentagem da FCmax: 91,0 vs. 88,8%) durante o exercício com guarda-redes em comparação com situações sem guardaredes; no entanto, a diminuição dos níveis de lactato (ou seja, 16,4 vs. 16,2 mmol) não foi significativa. (Halouani et al., 2014).

De modo a condicionar um jogo reduzido os treinadores também podem associar determinadas regras ao exercício, como limitar os toques de bola por posse tem como objetivo aumentar a velocidade do jogo e da circulação com e sem bola entre colegas de equipa, bem como o movimento de distância e velocidade dos adversários. Esta modificação de regra específica foi testada com dados que sugerem que a limitação do número consecutivo de toques em comparação com os jogos livres aumenta significativamente as respostas fisiológicas agudas, como o aumento do ritmo cardíaco, concentrações de lactato sanguíneo e perceção subjetiva de esforço. (Sarmiento et al., 2018). Num estudo realizado relatou-se que a regra do jogo livre apresentou um maior número de duelos, diminuiu o número de sprints e corridas de alta intensidade realizados e preservou a eficácia das ações técnicas (ou seja, passes bem-sucedidos e menos nº de número de bolas perdidas) em comparação com um exercício reduzido jogado a 1 ou 2 toques (Halouani *et al.*, 2014, p.9).

A utilização de diferentes tipos de marcação (HxH vs Zona) é também um constrangimento de tarefa utilizado nos jogos reduzidos. Num estudo realizado em formatos 3 vs. 3, 6 vs. 6 e 9 vs. 9, os batimentos cardíacos e a distância percorrida foram maiores na marcação homem-a-homem (Sarmiento *et al.*, 2018, p.49). Num outro estudo estudou-se o efeito da manipulação das regras da fase defensiva: marcação HxH vs marcação mista na intensidade do exercício em 3 vs. 3 num exercício reduzido. Os autores relataram que houve um aumento de 4,5% na FC durante a situação de marcação HxH quando comparado com a marcação mista (Halouani *et al.*, 2014, p.9).

Outra variante utilizada pelos treinadores e analisadas por vários autores é a comparação de resultados de um jogo reduzido de regime intervalado vs regime intermitente. A principal diferença entre o regime intervalado e o regime intermitente reside na natureza e na intensidade dos períodos de trabalho e descanso. No regime intervalado, os períodos de trabalho são realizados em alta intensidade, próximos ou acima da capacidade máxima, enquanto no regime intermitente, os períodos de atividade

podem variar entre intensidade moderada a alta, dependendo do objetivo específico do treino (Naimo, M. A. *et al.*, 2021). Um estudo realizado em jogadores amadores testou diferentes regimes intermitentes (3×2 min, 3×4 min e 3×6 min) em formato 3 vs. 3. Neste estudo, as respostas do ritmo cardíaco foram significativamente mais baixas em jogos de 6 minutos em comparação com os de 4 minutos. A comparação do desempenho intermitente versus jogos contínuos 5 vs. 5 em jogadores amadores sugeriu que o jogo contínuo pode levar a maiores cargas físicas do que durante os jogos intermitentes, mas sem diferenças nas respostas do ritmo cardíaco (Sarmiento *et al.*, 2018, p.50). Usando jogadores U-17, comparou-se jogos contínuos vs. intermitentes em 2 vs. 2 (3×2 min vs. 6 min), formatos 3 vs. 3 (3×3 min vs. 9 min) e 4 vs. 4 (4×3 min vs. 12 min). Não existiram diferenças entre contínuo vs. intermitente em todos os formatos do jogo, sugerindo assim que tanto os jogos intermitentes como os contínuos podem ser utilizados para estimular adaptações de resistência aeróbica em jogadores U-17 (Koklu, 2012, p.7). Foram analisados os resultados de FC e de PSE em exercícios com 2, 4 e 6 minutos (regime contínuo vs intermitente). Os autores encontraram uma frequência cardíaca significativamente menor numa sessão com duração de 2 minutos do que em sessões com 4 e 6 minutos. Os resultados sugeriram que os jogos reduzidos contínuos provocaram uma percentagem significativamente maior de resposta da frequência cardíaca máxima em comparação com os jogos reduzidos com pausas intermitentes. Os mesmos autores não encontraram diferenças significativas nas respostas de PSE entre as três sessões diferentes (2, 4 e 6 minutos).

Um exercício com presença ativa do treinador é referido por muitos autores (enunciados de seguida alguns exemplos) como um dos fatores que mais influenciam a resposta fisiológica do jogador aos jogos reduzidos. Este efeito pode ser muito importante do ponto de vista prático, porque a motivação externa fornecida pela supervisão do treinador demonstrou obter maiores ganhos e aumento dos níveis de empenho e concentração por parte dos jogadores, aumentando consequentemente a frequência cardíaca, lactatos sanguíneos e PSE.

O treinador pode colocar várias condicionantes para tornar um exercício que vá mais ao encontro dos objetivos da sessão de treino, assim como pode ser o próprio a intervir, através da sua postura (mais ou menos ativa) e com encorajamento verbal (através de feedbacks). Está provado que o comportamento dos treinadores poderia ser intencionalmente manipulado e que influencia o desenvolvimento das práticas, pelo que

o comportamento dos treinadores de futebol actua como uma estratégia específica de treino de futebol. (Díaz-Garcia *et al.*, 2021, p.1).

Alguns autores investigaram o efeito do encorajamento de treinadores em 20 jogadores amadores de futebol nas respostas da FC, [La2] e PSE durante diferentes formas jogadas de um exercício: 3 vs. 3, 4 vs. 4, 5 vs. 5 e 6 vs. 6 jogadores em áreas pequenas, médias e grandes. Os autores demonstraram que as respostas fisiológicas foram significativamente maiores durante situações com incentivo dos treinadores em comparação com nenhum incentivo durante todos os formatos do exercício: FC (ou seja, percentagem média de FCmax: 88,7 vs. 86,5%, respetivamente), [La2] (ou seja, 5,5 vs. 4,2 mmol, respetivamente) e PSE (ou seja, 7,7 vs. 6,3, respetivamente). Este efeito poderia ser muito importante de um ponto de vista prático porque a motivação externa proporcionada pela supervisão do treinador demonstrou alcançar maiores ganhos e maiores níveis de concentração durante o treino de resistência (Rampinini *et al.*, 2007, p.6).

No estudo de Hicheur *et al.* (2020) comparou-se a não utilização de feedback com o utilizar feedback de modo ativo, descobrindo que os jogadores de futebol sentiam o seu treinador como um avaliador, aumentando os seus níveis de stress e concentração, o que poderia aumentar a carga mental. Num outro estudo em que se analisou um jogo reduzido de GR + 5 x 5 + GR, onde o objetivo principal do estudo era provocar níveis de intensidade alta, o mesmo estudo sugere a presença de encorajamento ativo para alcançar uma intensidade suficientemente elevada para alguns dos jogadores (Hoff, J. *et al.*, 2002, p.2).

II. Estudo Científico: A importância da presença de *feedback* ativo na intensidade de um jogo reduzido

1. Introdução

O futebol é jogado num relvado com um tamanho grande (aproximadamente 100 x 60 m), com interações entre onze colegas de equipa e onze adversários, quase todos com diferentes papéis no jogo (Aguiar *et al.*, 2012, p.1). Todos os minutos de treino tornam-se fulcrais para que haja a melhor simulação possível do contexto competitivo. Os métodos de treino evoluíram de exercícios de condicionamento sem bola que desenvolve capacidades físicas para novos métodos e exercícios que são capazes de melhorar simultaneamente as capacidades físicas juntamente com as capacidades técnicas e capacidades táticas específicas para as exigências dos jogos de futebol modernos (Sarmiento *et al.*, 2018, p.2). A estes exercícios damos o nome de jogos reduzidos. Os estudos disponíveis indicam que as respostas fisiológicas (por exemplo, frequência cardíaca, concentração de lactato no sangue e classificação do esforço percebido), requisitos de habilidade tática e técnica podem ser modificados durante jogos reduzidos, alterando fatores como o número de jogadores, o tamanho do campo, as regras do jogo e o incentivo do treinador (Aguiar *et al.*, 2012, p.2).

Neste estudo iremos abordar a influência da presença e *feedback* ativo do treinador na intensidade de um exercício, onde vamos procurar perceber se esta condicionante faz com que um exercício atinja os níveis de intensidade superiores.

2. Método

2.1. Amostra

12 jogadores do plantel sénior do Interoeste Futebol Clube, com média de idades de 24,67 anos (\cong 25 anos). A amostra foi selecionada de forma aleatória, apenas preenchendo o requisito de que o jogador tivesse disponibilidade para comparecer aos dois treinos, nos quais se procedeu à recolha de informação para aplicabilidade do estudo científico.

2.2. Desenho do Estudo

Transversal (2 sessões de treino) não controlado (não há grupo de controlo).

2.3. Instrumentos

O material utilizado neste estudo foram 12 GPS da marca fieldwiz, marcas, 10 bolas, 6 coletes (para distinguir as equipas) e 4 mini balizas. O tamanho dos campos foi de acordo com a medida recomendada pela literatura, sendo ela de 10 m² por jogador. No caso da situação de 3x3 a largura de 30m e comprimento de 20m (600m), e no 6x6 a largura foi 40m e o comprimento foi 30m (1200m).

A cada jogador foi colocado um GPS (fieldwiz), aparelho que nos dá o diferencial de intensidade através da monitorização do ritmo dos batimentos cardíacos, da medição da distância percorrida pelo jogador e a intensidade, velocidade e quantidade de 'sprints' e aceleração. Os GPS foram colocados antes do treino começar, e foram mantidos durante toda a sessão de treino, onde foram registados os minutos exatos em que começou e terminou os exercícios observados para este estudo. Após a sessão de treino terminar, os GPS foram recolhidos para posterior análise dos resultados.

A perceção subjetiva de esforço foi anotada a papel e caneta por cada um dos jogadores, onde a cada um lhes foi dada uma folha com a escala de Borg, onde os jogadores só tiveram que fazer um círculo no respetivo n^o consoante a sua perceção de esforço.

2.4. Procedimento

Os jogadores iniciaram as sessões de treino em conjunto com todos os outros jogadores do plantel, onde executaram inicialmente um aquecimento articular de 15 minutos. De seguida realizaram separadamente 2 exercícios de 3x3, e depois realizaram um 6x6 em conjunto. Na primeira sessão de treino houve *feedback* ativo, onde estiveram 2 treinadores a dar *feedback* de intensidade (não corretivos) como por exemplo: “Reage” (Após perda da bola); “Troca a bola rápido” e utilizar nomes dos vários jogadores para saírem em pressão ou acelerar processos com bola. Houve 1 treinador mais preocupado com a reposição de bola no exercício.

Na 2ª sessão de treino, os jogadores não tiveram *feedback* nem presença ativa do treinador, havendo apenas um treinador com a preocupação de recolocar as bolas. Cada grupo fez um exercício de 4 minutos em 3x3, com 3 minutos de recuperação ativa, e depois fizeram o exercício 6x6 durante 4 minutos. O tamanho do campo foi tido em conta a medida recomendada pela literatura, sendo ela de 10 m² por jogador. No caso da situação de 3x3 a largura de 30m e comprimento de 20m (600m), e no 6x6 a largura foi 40m e o comprimento foi 30m (1200m). Ambos os exercícios foram praticados sem GR, apenas com uma baliza pequena de cada lado para cada equipa atacar e defender. 10 minutos depois da conclusão do exercício, avaliou-se a perceção subjetiva de esforço em relação aos dois exercícios (separadamente).

3. Resultados

Estruturalmente, apresentamos os resultados primeiramente de uma forma mais geral, onde abordamos a distância total percorrida, as acelerações e velocidades atingidas, fazendo uma comparação destes capítulos com *feedback* ativo do treinador vs sem *feedback* um a um, sem especificar exercícios, num todo. De seguida comparamos os resultados de uma forma mais específica, abordando estes mesmos temas nos exercícios de 3x3 e 6x6 separadamente.

3.1. Distância Total Percorrida

Distância total percorrida (Km) de todos os 12 jogadores nos 2 exercícios (3x3 e 6x6), comparando os resultados com *feedback* ativo (Figura 12) vs. sem *feedback* (Figura 13). Verificamos que os jogadores percorrem maiores distâncias (10,62 km vs. 9,06 km) quando há *feedback* por parte do treinador que conduz o exercício, havendo apenas 1 caso nos 12 em que este resultado foi contraditório (jogador nº10). Os intervalos de intensidade demonstraram valores mais elevados quando os jogadores receberam *feedback* por parte do treinador (9,99 km/h vs 8,67 km/h; 0,56 km/h vs 0,33 km/h; 0,08 km/h vs 0,06 km/h).

Treino 1 (Com Feedback)

Overall Distance

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:09:03	0.97	0.9	0.06	0.01	0	0	0.07
02	22	Jogador 2	center midfield	00:09:03	0.89	0.83	0.06	0	0	0	0.06
03	4	Jogador 3	center back	00:09:03	0.83	0.8	0.03	0	0	0	0.03
04	21	Jogador 4	right forward	00:09:03	0.8	0.75	0.05	0.01	0	0	0.05
05	27	Jogador 5	right back	00:09:03	0.93	0.86	0.05	0.02	0	0	0.07
06	14	Jogador 6	center midfield	00:09:03	0.88	0.84	0.04	0	0	0	0.04
07	13	Jogador 7	right back	00:09:03	0.82	0.79	0.02	0	0	0	0.02
08	10	Jogador 8	right forward	00:09:03	0.8	0.75	0.04	0.01	0	0	0.05
09	29	Jogador 9	center forward	00:09:03	0.87	0.81	0.06	0	0	0	0.06
10	17	Jogador 10	left back	00:09:03	0.99	0.88	0.1	0.01	0	0	0.11
11	15	Jogador 11	right forward	00:09:03	0.96	0.9	0.05	0.01	0	0	0.06
12	24	Jogador 12	center back	00:09:03	0.88	0.87	0.02	0	0	0	0.02
Average					0.89	0.83	0.05	0.01	0.00	0.00	0.05
Total					10.62	9.99	0.56	0.08	0	0	0.62

Figura 12 - Distância total percorrida com a presença de *feedback* no exercício

Treino 2 (Sem Feedback)

Overall Distance

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:08:44	0.76	0.72	0.03	0	0	0	0.03
02	22	Jogador 2	center midfield	00:08:44	0.75	0.74	0.01	0	0	0	0.01
03	4	Jogador 3	center back	00:08:44	0.77	0.76	0.01	0.01	0	0	0.02
04	21	Jogador 4	right forward	00:08:44	0.73	0.7	0.03	0	0	0	0.03
05	27	Jogador 5	right back	00:08:44	0.78	0.75	0.03	0	0	0	0.03
06	14	Jogador 6	center midfield	00:08:44	0.74	0.72	0.02	0	0	0	0.02
07	13	Jogador 7	right back	00:08:44	0.66	0.66	0.01	0	0	0	0.01
08	10	Jogador 8	right forward	00:08:44	0.61	0.59	0.01	0.01	0	0	0.02
09	29	Jogador 9	center forward	00:08:44	0.7	0.66	0.03	0.01	0	0	0.03
10	17	Jogador 10	left back	00:08:44	1.01	0.87	0.1	0.03	0.01	0	0.14
11	15	Jogador 11	right forward	00:08:44	0.8	0.76	0.05	0	0	0	0.04
12	24	Jogador 12	center back	00:08:44	0.76	0.76	0.01	0	0	0	0
Average					0.75	0.72	0.03	0.01	0.01	0.00	0.03
Total					9.06	8.67	0.33	0.06	0.01	0	0.38

Figura 13 – Distância total percorrida sem a presença de *feedback* no exercício

3.2. Total de Acelerações e Velocidade

Neste 2º ponto analisamos os resultados relativos ao total de acelerações e velocidade, conjugando os 2 exercícios num resultado só, e comparando apenas o treino 1 (com presença ativa de *feedback*, na figura 14) com o treino 2 (sem presença de *feedback*, na figura 15). Conseguimos concluir que houve mais acelerações e desacelerações (83 m/s² vs 41 m/s²; 50 m/s² vs 44 m/s²; 9 m/s² vs 7 m/s²; 5 m/s² vs 1 m/s²), maiores valores de velocidade média (70,34 km/h vs 62 km/h), maiores valores de velocidade alcançada (254,68 km/h vs 235,61 km/h e maiores valores de aceleração (48,47 m/s² vs 47,9 m/s²) quando os jogadores receberam mais *feedback* por parte do treinador. Em apenas um dos medidores (nº sprints > 25km/h) é que mostra um resultado contraditório no jogador nº10, onde neste medidor o jogador se demonstrou maiores valores de sprint quando não recebeu *feedback* (Figura 15). Analisando os valores de velocidade média o jogador nº10 volta a constituir a única contrariedade, onde os seus valores de velocidade média foram superiores no treino nº2 (sem *feedback*). Nos valores de velocidade máxima alcançada há jogadores que alcançaram maiores velocidades quando não receberam *feedback* (3; 8; 9; 10) e no caso da aceleração máxima alcançada os jogadores 3, 5, 10 e 12 contrariam o

resto dos resultados, alcançando maiores valores quando não receberam estímulo do treinador.

Treino 1 (Com *Feedback*)

Overall Acceleration & Speed

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:09:03	10	9	1	1	0	6.38	21.97	4.12
02	22	Jogador 2	center midfield	00:09:03	7	9	0	0	0	5.89	19.85	3.72
03	4	Jogador 3	center back	00:09:03	1	2	0	1	0	5.53	21.14	3.41
04	21	Jogador 4	right forward	00:09:03	7	5	2	0	0	5.33	21.04	4.29
05	27	Jogador 5	right back	00:09:03	9	2	1	2	0	6.16	23.92	4.03
06	14	Jogador 6	center midfield	00:09:03	5	1	0	0	0	5.74	20.42	3.68
07	13	Jogador 7	right back	00:09:03	9	5	1	1	0	5.41	21.55	4.82
08	10	Jogador 8	right forward	00:09:03	5	3	1	0	0	5.27	21.83	4.56
09	29	Jogador 9	center forward	00:09:03	7	4	0	0	0	5.78	19.84	3.93
10	17	Jogador 10	left back	00:09:03	11	5	2	0	0	6.59	21.51	4.39
11	15	Jogador 11	right forward	00:09:03	7	1	1	0	0	6.37	22.68	4.25
12	24	Jogador 12	center back	00:09:03	5	4	0	0	0	5.9	18.94	3.28
Average					6.92	4.17	1.29	1.25	0.00	5.86	21.22	4.04
Total					83	50	9	5	0	70.34	254.68	48.47

Figura 14 – Total de Acelerações e Velocidade c/ presença de *feedback* no exercício

Treino 2 (Sem Feedback)

Overall Acceleration & Speed

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:08:44	3	3	0	0	0	5.21	20.3	3.71
02	22	Jogador 2	center midfield	00:08:44	5	3	0	0	0	5.1	17.43	3.72
03	4	Jogador 3	center back	00:08:44	1	3	1	0	0	5.27	21.2	4.03
04	21	Jogador 4	right forward	00:08:44	4	6	1	0	0	4.98	17.73	4.07
05	27	Jogador 5	right back	00:08:44	5	3	1	0	0	5.33	19.63	4.88
06	14	Jogador 6	center midfield	00:08:44	1	1	0	0	0	5.03	20.03	3
07	13	Jogador 7	right back	00:08:44	3	5	1	0	0	4.54	16.3	4.15
08	10	Jogador 8	right forward	00:08:44	1	1	1	0	0	4.15	22.14	4.13
09	29	Jogador 9	center forward	00:08:44	5	2	0	0	0	4.73	20.91	3.76
10	17	Jogador 10	left back	00:08:44	8	6	2	1	2	6.95	25.52	5.21
11	15	Jogador 11	right forward	00:08:44	2	5	0	0	0	5.48	18.68	3.85
12	24	Jogador 12	center back	00:08:44	3	6	0	0	0	5.24	15.74	3.4
Average					3.42	3.67	1.17	1.00	2.00	5.17	19.63	3.99
Total					41	44	7	1	2	62	235.61	47.9

Figura 15 – Total de Acelerações e Velocidade s/ presença de *feedback* no exercício

3.3. Distância (3x3)

No 3º ponto, analisamos apenas o exercício 3x3, comparando os resultados do treino nº1 (Figura 16) com o treino nº2 (Figura 17). 11 dos 12 atletas atingiram maiores distâncias percorridas no treino nº1 em relação ao treino nº2 (4,89 km vs 4,47 km). Os jogadores também demonstraram maiores intervalos de intensidade (distância percorrida em velocidade) no treino nº1 (Figura 16) em relação ao treino nº2 (Figura 17): (4,69 km/h vs 4,32 km/h; 0,18 km/h vs 0,15 km/h; 0,02 km/h vs 0,01 km/h). O jogador nº10 demonstra valores de distância percorrida em velocidade 0-15km/h e 15-20km/h superiores quando não recebeu feedback, assim como o jogador nº11 na distância percorrida em velocidade 15-20 km/h.

Treino 1 (Com *Feedback*)

Distance 2)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:13	0.42	0.38	0.03	0	0	0	0.03
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:13	0.38	0.37	0.01	0	0	0	0.01
03	4	Jogador 3	center back	00:04:13	0.41	0.39	0.01	0	0	0	0.02
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:13	0.37	0.35	0.02	0.01	0	0	0.02
05	27	Jogador 5	right back	00:04:13	0.44	0.42	0.01	0	0	0	0.02
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:13	0.39	0.38	0.01	0	0	0	0.01
07	13	Jogador 7	right back	00:04:13	0.42	0.4	0.01	0	0	0	0.02
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:13	0.36	0.36	0	0	0	0	0
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:13	0.39	0.37	0.02	0	0	0	0.02
10	17	Jogador 10	left back	00:04:13	0.46	0.44	0.03	0	0	0	0.03
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:13	0.42	0.41	0.02	0	0	0	0.01
12	24	Jogador 12	center back	00:04:13	0.43	0.43	0.01	0	0	0	0.01
Average					0.41	0.39	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02
Total					4.89	4.69	0.18	0.02	0	0	0.19

Figura 16 – Distância Percorrida 3x3 com *Feedback*

Treino 2 (Sem *Feedback*)

Distance 1)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:33	0.35	0.32	0.02	0	0	0	0.02
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:33	0.37	0.36	0.01	0	0	0	0.01
03	4	Jogador 3	center back	00:04:33	0.39	0.39	0	0	0	0	0
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:33	0.36	0.35	0.01	0	0	0	0.01
05	27	Jogador 5	right back	00:04:33	0.37	0.37	0.01	0	0	0	0.01
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:33	0.35	0.35	0	0	0	0	0
07	13	Jogador 7	right back	00:04:33	0.35	0.34	0.01	0	0	0	0.01
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:33	0.28	0.28	0	0	0	0	0
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:33	0.33	0.32	0.01	0	0	0	0.01
10	17	Jogador 10	left back	00:04:33	0.51	0.45	0.06	0	0	0	0.06
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:33	0.38	0.35	0.03	0	0	0	0.03
12	24	Jogador 12	center back	00:04:33	0.42	0.42	0	0	0	0	0
Average					0.37	0.36	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02
Total					4.47	4.32	0.15	0.01	0	0	0.15

Figura 17 – Distância Percorrida 3x3 sem *Feedback*

3.4. Distância (6x6)

No ponto nº4 analisamos agora a distância percorrida pelos jogadores no exercício 6x6, comparando mais uma vez o treino 1 (figura 18) com o treino 2 (figura 19). Os resultados mostram-nos que todos os jogadores percorreram maiores distâncias (5,73 km vs 4,59 km) e alcançaram maiores intervalos de intensidade (5,29 km/h vs 4,35 km/h; 0,38 km/h vs 0,18 km/h; 0,06 km/h vs 0,05 km/h) quando receberam *feedback* por parte do treinador. Os jogadores nº 3, 9 e 10 percorreram mais distância em velocidades de 20-25 km/h quando não receberam *feedback*, e o jogador 10 demonstrou valores de distância percorrida na velocidade 25-30 km/h superiores quando não recebeu *feedback* do treinador.

Treino 1 (Com Feedback)

Distance 3)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:50	0.55	0.51	0.03	0.01	0	0	0.04
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:50	0.51	0.46	0.04	0	0	0	0.04
03	4	Jogador 3	center back	00:04:50	0.42	0.41	0.01	0	0	0	0.01
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:50	0.43	0.4	0.03	0	0	0	0.03
05	27	Jogador 5	right back	00:04:50	0.5	0.44	0.03	0.02	0	0	0.05
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:50	0.49	0.46	0.03	0	0	0	0.03
07	13	Jogador 7	right back	00:04:50	0.4	0.39	0.01	0	0	0	0
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:50	0.44	0.39	0.04	0.01	0	0	0.05
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:50	0.48	0.44	0.04	0	0	0	0.04
10	17	Jogador 10	left back	00:04:50	0.53	0.45	0.07	0.01	0	0	0.08
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:50	0.54	0.5	0.03	0.01	0	0	0.04
12	24	Jogador 12	center back	00:04:50	0.45	0.44	0.01	0	0	0	0.01
Average					0.48	0.44	0.03	0.01	0.00	0.00	0.04
Total					5.73	5.29	0.38	0.06	0	0	0.43

Figura 18 - Distância Percorrida 6x6 c/ Feedback

Treino 2 (Sem Feedback)

Distance 2)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	Distance (km)	Distance Speed Range (0-15 km/h)	Distance Speed Range (15-20 km/h)	Distance Speed Range (20-25 km/h)	Distance Speed Range (25-30 km/h)	Distance Speed Range (>30 km/h)	HID Distance (> 15 km/h)
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:11	0.41	0.4	0.01	0	0	0	0.01
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:11	0.38	0.38	0	0	0	0	0
03	4	Jogador 3	center back	00:04:11	0.38	0.36	0.01	0.01	0	0	0.02
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:11	0.36	0.34	0.02	0	0	0	0.02
05	27	Jogador 5	right back	00:04:11	0.4	0.38	0.02	0	0	0	0.02
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:11	0.39	0.37	0.02	0	0	0	0.02
07	13	Jogador 7	right back	00:04:11	0.31	0.31	0	0	0	0	0
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:11	0.33	0.3	0.01	0.01	0	0	0.02
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:11	0.37	0.34	0.02	0.01	0	0	0.03
10	17	Jogador 10	left back	00:04:11	0.5	0.41	0.05	0.03	0.01	0	0.08
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:11	0.42	0.4	0.02	0	0	0	0.02
12	24	Jogador 12	center back	00:04:11	0.34	0.33	0	0	0	0	0
Average					0.38	0.36	0.02	0.01	0.01	0.00	0.02
Total					4.59	4.35	0.18	0.05	0.01	0	0.23

Figura 19 – Distância Percorrida 6x6 s/ *Feedback*

3.5. Aceleração e Velocidade (3x3)

No 5º ponto, analisamos as acelerações, desacelerações, velocidade médias, velocidade máxima alcançada e aceleração máxima alcançada pelos atletas, avaliando estes pontos e comparando os entre o treino 1 (figura 20) e o 2 (figura 21) no exercício 3x3. Houve diferenças claras entre os 2 treinos, onde os jogadores efetuaram mais acelerações e desacelerações (49 m/s^2 vs 20 m/s^2 ; 24 m/s^2 vs 23 m/s^2 ; 3 m/s^2 vs 0 m/s^2), alcançaram valores de velocidade ($222,51 \text{ km/h}$ vs $202,18 \text{ km/h}$) e aceleração máxima ($42,15 \text{ m/s}^2$ vs $37,29 \text{ m/s}^2$) maiores e valores médios de velocidade ($69,18 \text{ km/h}$ vs $58,52 \text{ km/h}$) superiores quando foram estimulados com *feedback*. Os jogadores 4,5,7,11 e 12 efetuaram mais desacelerações $>3 \text{ m/s}^2$ no treino nº2 (sem *feedback*), enquanto o jogador nº10 efetuou mais desacelerações $>4 \text{ m/s}^2$ também quando não recebeu *feedback*. O jogador nº10 alcançou maiores valores de velocidade média quando não recebeu *feedback*, os jogadores 2, 8, 10 e 11 alcançaram valores de velocidade máxima superiores no treino 2, e os jogadores 1,8,10,11 e 12 alcançaram maiores acelerações máximas quando não receberam *feedback*.

Treino 1 (Com Feedback)

Acceleration & Speed 2)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg. Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:13	6	7	0	0	0	5.88	20.3	3.65
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:13	5	4	0	0	0	5.42	17.13	3.43
03	4	Jogador 3	center back	00:04:13	0	1	0	1	0	5.84	21.14	0
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:13	4	2	1	0	0	5.29	21.04	4.29
05	27	Jogador 5	right back	00:04:13	6	0	1	1	0	6.16	20.31	4.03
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:13	3	1	0	0	0	5.43	16.8	3.68
07	13	Jogador 7	right back	00:04:13	5	2	1	1	0	5.91	21.55	4.82
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:13	1	2	0	0	0	5.07	14.72	3.05
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:13	5	2	0	0	0	5.49	18.5	3.77
10	17	Jogador 10	left back	00:04:13	8	3	1	0	0	6.61	17.65	4.39
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:13	3	0	0	0	0	5.93	16.75	3.76
12	24	Jogador 12	center back	00:04:13	3	0	0	0	0	6.15	16.63	3.28
Average					4.45	2.67	1.00	1.00	0.00	5.76	18.54	3.83
Total					49	24	4	3	0	69.18	222.51	42.15

Figura 20 – Aceleração e Velocidade 3x3 c/ Feedback

Treino 2 (Sem Feedback)

Acceleration & Speed 1)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg. Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:33	3	2	0	0	0	4.54	20.3	3.71
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:33	1	1	0	0	0	4.84	17.43	3.06
03	4	Jogador 3	center back	00:04:33	0	1	0	0	0	5.09	14.2	0
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:33	3	3	1	0	0	4.77	17.73	4.07
05	27	Jogador 5	right back	00:04:33	2	1	0	0	0	4.86	17.14	3.32
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:33	0	0	0	0	0	4.58	13.45	0
07	13	Jogador 7	right back	00:04:33	2	3	1	0	0	4.59	16.3	4.15
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:33	1	0	0	0	0	3.72	14.83	3.24
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:33	3	1	0	0	0	4.25	16.7	3.29
10	17	Jogador 10	left back	00:04:33	2	3	2	0	0	6.77	20.38	5.21
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:33	1	4	0	0	0	4.96	18.68	3.85
12	24	Jogador 12	center back	00:04:33	2	4	0	0	0	5.55	15.05	3.4
Average					2.00	2.30	1.33	0.00	0.00	4.88	16.85	3.73
Total					20	23	4	0	0	58.52	202.18	37.29

Figura 21 – Aceleração e Velocidade 3x3 s/ Feedback

3.6. Aceleração e Velocidade (6x6)

Relativamente à mesma análise que o ponto anterior, mas desta vez no exercício 6x6, os resultados mostram-nos novamente maiores índices de empenho e intensidade no treino em que houve feedback. Os jogadores efetuaram mais acelerações e desacelerações (34 m/s² vs 21 m/s²; 26 m/s² vs 21 m/s²; 5 m/s² vs 3 m/s²; 2 m/s² vs 1 m/s²), alcançaram uma média de velocidade maior (71,35 km/h vs 65,78 km/h), maiores valores de velocidade máxima (244,86 km/h vs 230,16 km/h) e maiores valores de aceleração máxima (45,76 m/s² vs 41,06 m/s²) no treino 1 (figura 22) quando comparado com o treino 2 (figura 23). Há algumas contrariedades particulares, onde o nº de acelerações > 3 m/s² do nº2 e do nº10, as desacelerações > 3 m/s² dos jogadores 3,6 e 10, as acelerações >4 m/s² do nº3 e 5 e as desacelerações > 4 m/s² do nº10 foram superiores quando os jogadores não receberam feedback por parte do treinador. O jogador nº10 alcançou sprints > a 25 km/h no treino dois, constituindo também uma contrariedade. Os valores de velocidade média dos jogadores nº3 e nº10 foram superiores no treino em que não receberam feedback.

Treino 1 (Com Feedback)

Acceleration & Speed 3)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg. Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:50	4	2	1	1	0	6.81	21.97	4.12
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:50	2	5	0	0	0	6.29	19.85	3.72
03	4	Jogador 3	center back	00:04:50	1	1	0	0	0	5.25	18.14	3.41
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:50	3	3	1	0	0	5.36	19.6	4.08
05	27	Jogador 5	right back	00:04:50	3	2	0	1	0	6.17	23.92	3.25
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:50	2	0	0	0	0	6.01	20.42	3.33
07	13	Jogador 7	right back	00:04:50	4	3	0	0	0	4.97	16.16	3.93
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:50	4	1	1	0	0	5.45	21.83	4.56
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:50	2	2	0	0	0	6.03	19.84	3.93
10	17	Jogador 10	left back	00:04:50	3	2	1	0	0	6.57	21.51	4.01
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:50	4	1	1	0	0	6.75	22.68	4.25
12	24	Jogador 12	center back	00:04:50	2	4	0	0	0	5.69	18.94	3.18
Average					2.83	2.36	1.00	1.00	0.00	5.95	20.40	3.81
Total					34	26	5	2	0	71.35	244.86	45.76

Figura 22 – Aceleração e Velocidade 6x6 c/ Feedback

Treino 2 (Sem Feedback)

Acceleration & Speed 2)

Sensor	Player No.	Player	Player Position	Time Played	# of Accel. > 3 m/s ²	# of Decel. > 3 m/s ²	# of Accel. > 4 m/s ²	# of Decel. > 4 m/s ²	# of Sprints > 25 km/h	Avg. Speed km/h	Max Speed km/h	Max Accel. m/s ²
01	16	Jogador 1	center midfield	00:04:11	0	1	0	0	0	5.93	19.18	0
02	22	Jogador 2	center midfield	00:04:11	4	2	0	0	0	5.38	15.93	3.72
03	4	Jogador 3	center back	00:04:11	1	2	1	0	0	5.45	21.2	4.03
04	21	Jogador 4	right forward	00:04:11	1	3	0	0	0	5.22	17.26	3.52
05	27	Jogador 5	right back	00:04:11	3	2	1	0	0	5.83	19.63	4.88
06	14	Jogador 6	center midfield	00:04:11	1	1	0	0	0	5.51	20.03	3
07	13	Jogador 7	right back	00:04:11	1	2	0	0	0	4.49	13.95	3.13
08	10	Jogador 8	right forward	00:04:11	0	1	1	0	0	4.61	22.14	4.13
09	29	Jogador 9	center forward	00:04:11	2	1	0	0	0	5.26	20.91	3.76
10	17	Jogador 10	left back	00:04:11	6	3	0	1	2	7.16	25.52	3.91
11	15	Jogador 11	right forward	00:04:11	1	1	0	0	0	6.05	18.67	3.75
12	24	Jogador 12	center back	00:04:11	1	2	0	0	0	4.89	15.74	3.24
Average					2.10	1.75	1.00	1.00	2.00	5.48	19.18	3.73
Total					21	21	3	1	2	65.78	230.16	41.06

Figura 23 – Aceleração e Velocidade 6x6 s/ *Feedback*

3.7. Intensidade/Tempo (3x3)

No 7º ponto deste estudo, relacionamos as variáveis intensidade e tempo no exercício 3x3 e comparando-as através do treino 1 (Figura 24) e o treino 2 (Figura 25). Os jogadores alcançaram maiores distâncias percorridas no treino 1.

Treino 1 (Com *Feedback*)

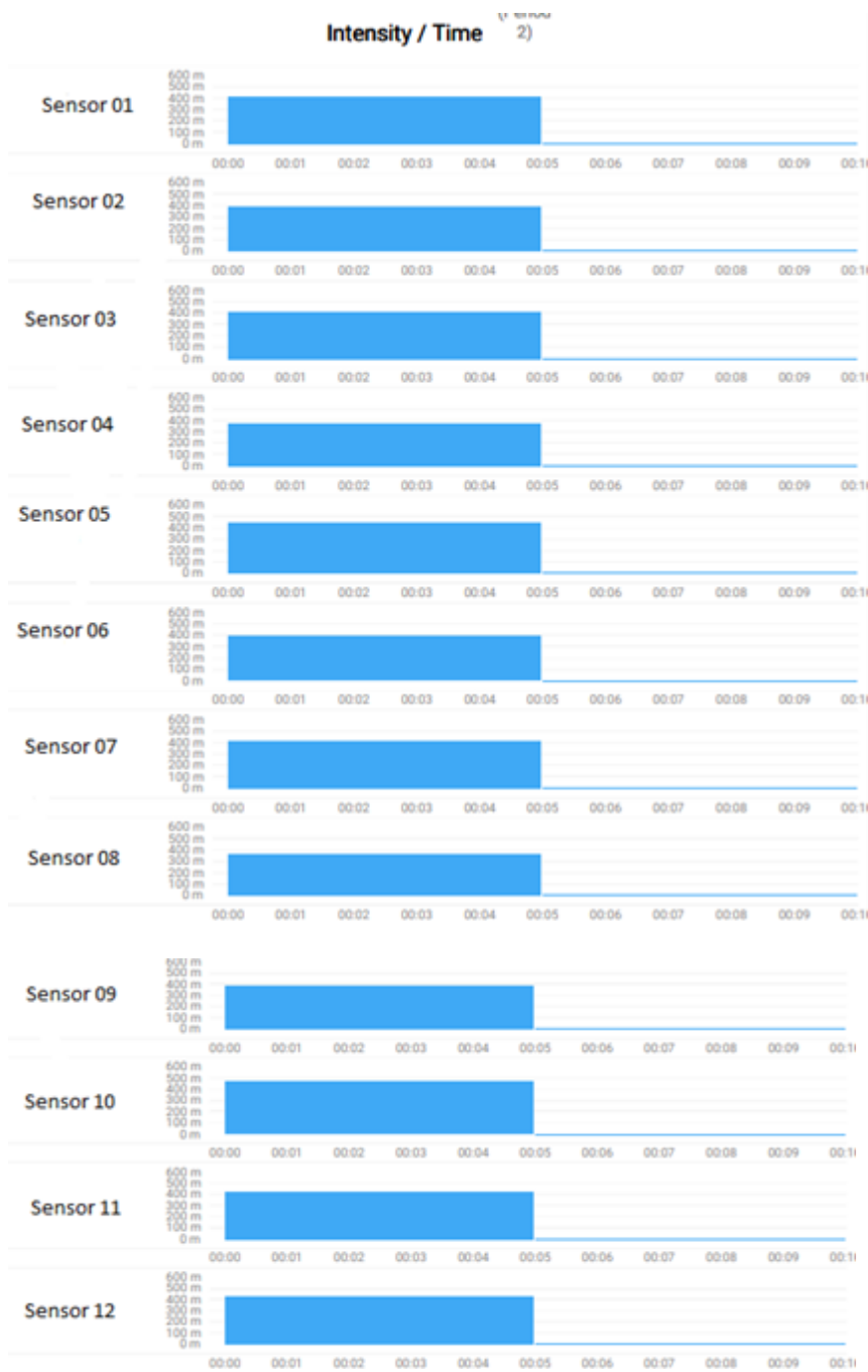


Figura 24 – Relação Intensidade / Tempo 3x3 c/ *Feedback*

Treino 2 (Sem Feedback)



Figura 25 – Relação Intensidade / Tempo 3x3 s/ Feedback

3.8. Intensidade/Tempo (6x6)

No 8º ponto deste estudo, relacionamos as variáveis intensidade e tempo no exercício 6x6 e comparando-as através do treino 1 (Figura 26) e o treino 2 (Figura 27). Os jogadores revelaram índices de intensidade maiores no treino 1 (Figura 26).

Treino 1 (Com Feedback)

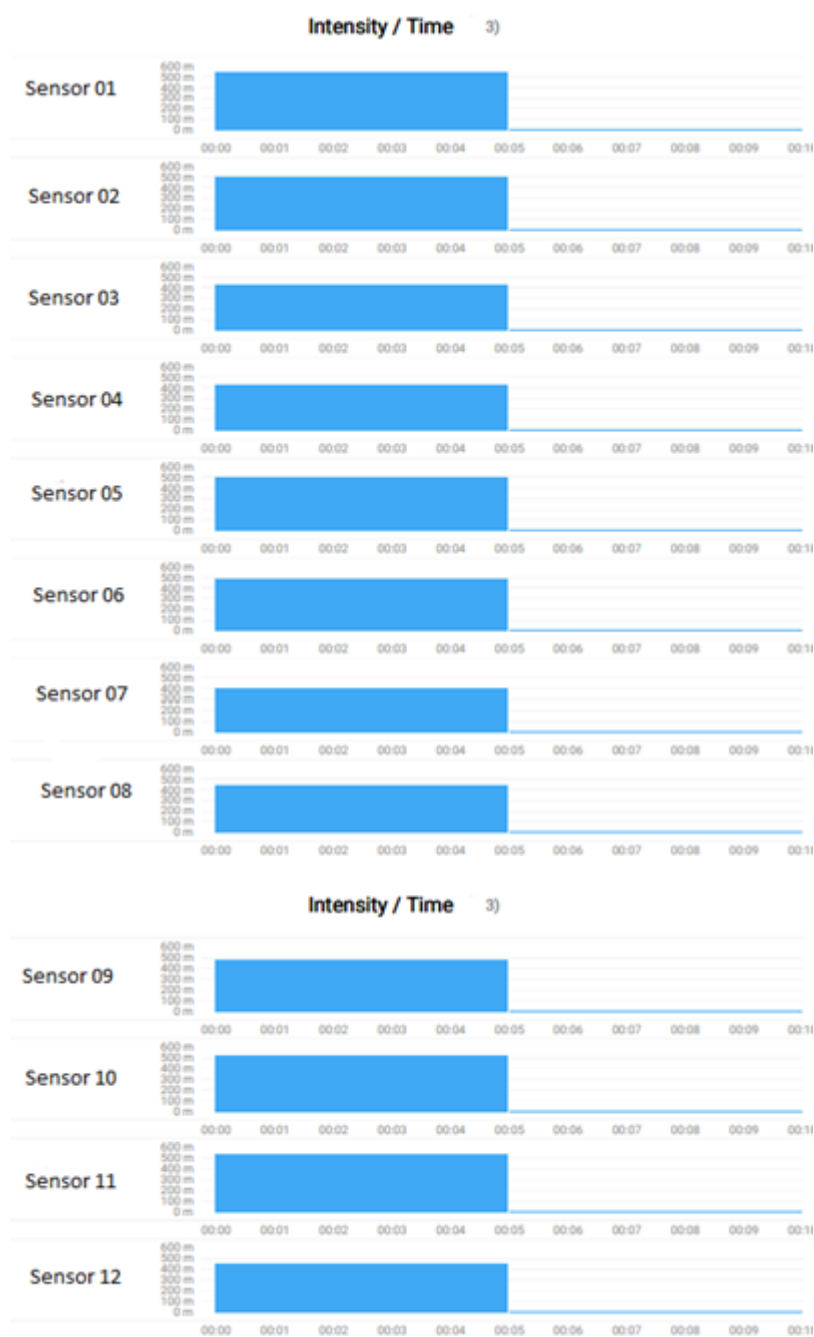


Figura 26 – Relação Intensidade / Tempo 6x6 c/ Feedback

Treino 2 (Sem Feedback)



Figura 27 – Relação Intensidade / Tempo 6x6 s/ *Feedback*

3.9. Percepção Subjetiva de Esforço

Em relação à percepção subjetiva de esforço, como referido anteriormente, os jogadores receberam em mão a escala de Borg. Os jogadores identificaram-se por cima da escala

com o seu número do GPS, e sinalizaram com um círculo em que ponto é que se encontravam. Os jogadores relataram valores maiores para os treinos em que tiveram feedback quando comparado com o treino em que não tiveram feedback (Tabela 7).

0	Nenhuma
0,5	Muito, muito leve
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
6	
7	Muito intensa
8	
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Figura 28 - Escala de Borg Atualizada (Cavallazzi *et al*, 2005)

Tabela 7 - Percepção Subjetiva de Esforço

Jogador	3x3		6x6	
	S/ Feedback	C/ Feedback	S/feedback	C/feedback
1	6	8	7	8
2	6	7	6	8
3	5	7	6	7
4	6	8	5	8
5	4	8	6	7
6	7	7	5	8
7	6	8	6	8
8	5	8	6	9
9	6	7	7	8
10	7	8	6	8
11	5	8	6	7
12	5	7	7	8
Média	5,67	7,59	6,08	7,83

4. Discussão

Após a recolha dos resultados e posterior análise dos mesmos, denota-se claramente diferenças na intensidade de um exercício com *feedback* ativo vs sem *feedback*. Numa análise relativa à distância percorrida pelos jogadores, houve diferenças significativas.

No primeiro treino (com *feedback*), recolheu-se um total de 10,62 km acumulados pelos 12 jogadores, em que a média foi de 0,89 km por jogador. Já no segundo treino (sem *feedback*) os jogadores percorreram apenas 9,06 km, dando uma média de 0,75 km por jogador. Em 1 dos 12 casos verificou-se mais distância percorrida no treino sem *feedback*, e, ainda que a diferença tenha sido pouca ou nenhuma (0,02 km), é um resultado que contraria os resultados já obtidos na literatura (Rampinini *et al.*, 2007; Hoff, J. *et al.*, 2002). Ainda relativo à análise da distância percorrida pelos jogadores, houve maiores distâncias percorridas quando o espaço foi aumentado, tanto num treino como no outro, indo de encontro ao que a literatura nos diz. Denotou-se ainda que o exercício de 3x3 com *feedback* constituiu mais distâncias percorridas pelos jogadores do que um exercício de 6x6 sem *feedback*, evidenciando a importância do *feedback* ativo na intensidade de um exercício, e indo ao encontro do que diz a literatura, afirmando que um nº mais baixo de jogadores num exercício aumenta os níveis de FC, percepção subjetiva de esforço e provoca maiores limiares de lactato (Sarmiento *et al.*, 2018), promovendo mais ações técnicas com bola, e conseqüentemente um gasto de energia maior (Aguiar *et al.*, 2012; Sarmiento *et al.*, 2018).

Analisando o total de acelerações e velocidades consegue-se também comprovar uma diferença entre o treino 1 e o treino 2, onde os jogadores treinaram com mais intensidade neste parâmetro no treino com *feedback*. Houve claramente mais acelerações (mais que o dobro) no treino 1 em relação ao treino 2, mais desacelerações, a média de velocidade foi maior também (5,86/70,34 km/h vs 5,17/62 km/h) e houve um maior nº de sprints alcançados (21,22/254,68 km/h vs 19,63/235,61 km/h) e valores de aceleração alcançada (4,04/48,47 m/s² vs 3,99/47,9 m/s²). Os resultados alcançados no 3x3 e no 6x6 também constituem diferenças, onde se denota que a situação de 3x3 (espaço mais curto) provoca mais acelerações do que a situação de 6x6 (espaço maior), sendo que, havendo menos espaço, obriga os jogadores a estarem constantemente num “para-arranca”, havendo muitas mudanças de velocidade, sendo um resultado que, no caso da aceleração e desaceleração não se enquadra com as conclusões do estudo de Bujalance-Moreno e colaboradores, em 2019, onde o mesmo afirma que as exigências a nível de carga externa (distância coberta, aceleração, desaceleração e sprints) eram maiores quando se praticava um jogo reduzido num campo médio ou grande quando comparado com um espaço mais pequeno. As maiores velocidades são alcançadas no 6x6 quando comparado com o 3x3, pois havendo mais espaço, a área por jogador é maior e os jogadores têm mais espaço

para percorrer, tanto a atacar (para escapar das defesas) como a defender (mais espaço para defender), efetuando uma corrida com mais duração, tal como já evidenciado em literatura no estudo de Halouani e colaboradores em 2014.

Quando analisamos a percepção subjetiva de esforço, os atletas revelaram maiores valores quando estiveram sob supervisão do treinador no exercício e quando recebeu feedback da parte do mesmo, indo ao encontro do que refere Rampinini e colaboradores em 2007 e Hicheur e colaboradores em 2020, onde o mesmo afirma que os níveis de motivação externa aumentam quando um exercício é supervisionado, fazendo os atletas estarem mais concentrados e gerando maiores respostas fisiológicas (FC, Lactato e PSE). Hoff e colaboradores, em 2002, sugere a presença de encorajamento ativo de forma a provocar níveis de intensidade mais alta, assim como Sampaio e colaboradores reportaram níveis de PSE mais altos quando os jogadores tiveram encorajamento ativo por parte do treinador em exercícios de 2 vs. 2 e 3 vs. 3, indo também ao encontro dos resultados encontrados neste estudo científico. Halouani e colaboradores sugere que durante as sessões de treino, para além da alteração de regras, os treinadores devem fornecer encorajamento verbal aos atletas de modo a influenciar positivamente as respostas fisiológicas no efetuar do mesmo.

Em suma, os resultados alcançados neste estudo científico vão ao encontro do que diz a literatura nos parâmetros dos exercícios reduzidos 3x3 e 6x6, havendo apenas um único caso que contraria o que já foi comprovado anteriormente, em que o jogador alcançou mais distância percorrida no exercício 3x3 sem feedback ativo quando comparado com o exercício 3x3 com feedback. Chega-se à conclusão de que o encorajamento ativo do treinador tem influência na intensidade de um exercício.

5. Considerações Finais

Numa fase inicial do estudo científico, sabia-se que, teoricamente, a presença e encorajamento ativo do treinador num exercício faria com que o mesmo fosse mais ao encontro daquilo que um treinador pretende em treino (que seja o mais produtivo e com índices de rendimentos mais altos possíveis para cada um dos atletas, simulando da melhor forma o contexto competitivo), mas, com a aplicabilidade a ser feita em dois exercícios de apenas 4 minutos, não se pensava que as diferenças fossem tão grandes. Este estudo científico faz com que qualquer treinador que, naquele dia em que esteja

menos ativo por qualquer razão, o faça pensar e mudar a sua postura de imediato, pois um simples lance em que não se deu feedback é uma oportunidade falhada de fazer um atleta crescer.

A utilização do GPS mostra o quão útil e importante é este aparelho, pois o mesmo dá provas a treinador e aos jogadores sobre quem é que alcança mais e menos intensidade no treino. Para além disso, faz ver as coisas de outra forma, pois a noção que se tem de x ou y jogador muda completamente, e, ao mesmo tempo, é bastante importante para, quando um treinador vai argumentar com um jogador acerca do seu rendimento, tem ali em mãos resultados com uma exatidão impressionante que dá ao mesmo uma argumentação muito forte para confrontar o jogador e exigir mais e melhor dele.

Conclusão

De um modo geral, creio que este ano de estágio foi altamente enriquecedor no meu crescimento enquanto profissional da área do desporto, mais concretamente como treinador de futebol, que é o meu principal foco e aquilo que me motiva a ser mais e melhor a cada dia que passa.

Positivamente este estágio ofereceu-me muito sentido de responsabilidade, devido à enorme quantidade de tarefas que estavam a meu cargo e ao grau de importância que tinha nesta equipa técnica. Obrigou-me a ser mais e melhor todos os dias em todos os aspetos a que o treino implica, pois tínhamos pela frente um plantel com muita qualidade técnica, mas com pouco conhecimento do jogo, e enquanto treinador deles tinha que obter o máximo de rendimento possível de cada um dos meus jogadores, aliando em cada sessão de treino durante os 10 meses que passaram o ensinamento do jogo (princípios gerais e específicos do jogo, momentos do jogo) com uma preparação física e psicológica para que todos pudessem estar no máximo das suas capacidades. Devido aos egos e feitos complicados de alguns jogadores, e o facto de estar a trabalhar com jogadores da minha idade e mais velhos que eu, obrigou-me a crescer e a tornar-me mais maduro, fez-me ganhar muita liderança e mais controlo durante o processo de treino, condições essenciais para o bom funcionamento de todos os exercícios de todas as unidades de treino. Fez-me vivenciar o que é estar num clube que lutava pela conquista de um campeonato, em que a exigência tinha de estar sempre no auge e qualquer momento de displicência poderia ser prejudicial para o futuro na competição. Também destaco a cereja no topo do bolo, que foi a conquista do meu primeiro título enquanto treinador de futebol.

Numa perspetiva de melhorar futuramente, penso que posso melhorar a capacidade de transmissão do que fazer e trabalhar nos exercícios (neste caso a comunicação verbal e postura corporal) e o planear exercícios no plano de treino que vão de acordo à máxima promoção das ações técnico-táticas que se quer trabalhar naquela unidade de treino.

Os objetivos do clube (Subir de divisão; Ser a melhor defesa do campeonato; Ser o melhor ataque das 3 séries da 3ª divisão da AF Lisboa; Não ter nenhuma derrota em casa; Fazer pelo menos 25 pontos na 1ª volta.; Fazer pelo menos 30 pontos na 2ª volta; Ir o mais longe possível na Taça AF Lisboa) foram cumpridos com muito sucesso, conseguindo o 1º lugar na série e tendo garantido a subida de divisão. Na Taça AF Lisboa apanhámos uma equipa muito boa e muito competitiva, mas ainda assim fica a

saber a pouco, pois naquele jogo sofremos um golo com o jogo praticamente a acabar e antes disso tínhamos criado muitas mais oportunidades para marcar que o adversário, mas o futebol é assim mesmo. Conseguimos ser a melhor defesa do campeonato (constituía muita importância pela relevância do trabalho do momento defensivo durante toda a época), e fomos o melhor ataque da série, apesar de não termos sido o melhor ataque da 3ª divisão distrital. Na 1ª volta somámos 27 pontos, e na 2ª volta fizemos 31 pontos, conseguindo cumprir o objetivo de pontos pré-estabelecido.

Enquanto estagiário acabo a época como um treinador muito melhor, conseguindo melhorar bastante em todos os pontos que queria melhorar. Taticamente consigo guiar o meu pensamento de uma maneira muito mais correta, observando sempre o jogo com um propósito; o facto de ficar sempre nos exercícios sozinho a trabalhar um certo aspeto com um grupo de jogadores fez-me crescer a nível da liderança, autoridade e qualidade da minha comunicação; do ponto de vista físico, o Pedro foi-me dando muitos motes nesse aspeto, e neste momento sinto-me muito capaz de orientar os meus (futuros) jogadores nesse sentido.

O estudo científico “a influência do feedback ativo na intensidade de um jogo reduzido” demonstrado neste relatório constituiu conclusões positivas, mostrando a importância que um treinador tem no simular da forma mais parecida possível os níveis de intensidade do momento competitivo, que é o principal objetivo dos jogos reduzidos e o que um treinador de futebol de sucesso pretende fazer. Entre os outros fatores já demonstrados, aqui o treinador está dependente de si mesmo para provocar melhorias no exercício e conseqüentemente nos seus jogadores. Após a leitura do artigo, o mesmo serve como motivação para que haja menos displicência e mais foco e mais trabalho.

Foi uma época muito positiva, em que reconheço muita evolução a nível pessoal e profissional. Foi uma experiência essencial e inesquecível na minha vida, e penso que foi um ano que me catapultou para um próximo patamar. Pretendo no próximo ano prosseguir ou como treinador-adjunto no escalão sénior, ou como treinador principal numa equipa de formação competitiva que reúna boas condições estruturais e com matéria-prima que me permita trabalhar.

Bibliografia

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.

Azevedo, P. H. S. M., Oliveira, J. C., Takehara, J. C., Baldissera, V., & Perez, S. E. (2007). Atualidades científicas sobre a avaliação e prescrição do treinamento físico para atletas de alta performance. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 12(111), 291-296.

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.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of sports sciences*, 19(6), 379-384.

Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Greboggy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.

Cavallazzi, T. G., Cavallazzi, R. S., Cavalcante, T. D. M. C., Bettencourt, A. R. D. C., & Diccini, S. (2005). Avaliação do uso da Escala Modificada de Borg na crise asmática. *Acta Paulista de Enfermagem*, 18, 39-45.

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2020). Effects of Small-Sided Games with Different Game Formats on Physiological and Technical Demands in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 398-404.

Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2371-2381.

Díaz-García, J., Pulido, J. J., Ponce-Bordón, J. C., Cano-Prado, C., López-Gajardo, M. Á., & García-Calvo, T. (2021). Coach Encouragement During Soccer Practices Can Influence Players' Mental and Physical Loads. *Journal of Human Kinetics*, 79(1), 277-288.

Fanchini, F. F., Cornelio, M. F., de Oliveira, M. C., & Caldeira, A. O. (2011). Conservation law for distributed entanglement of formation and quantum discord. *Physical Review A*, 84(1), 012313.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3594-3618.

Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., & Taube, W. (2020). Augmented-feedback training improves cognitive motor performance of soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1), 141-152.

Hoff, J., Wisløff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British Journal of Sports Medicine*, 36(3), 218-221.

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.

Little, T., & Williams, A. G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 367-371.

Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2), 166-171.

Naimo, M. A., de Souza, E. O., Wilson, J. M., Carpenter, A. L., Gilchrist, P., Lowery, R. P., & Wilson, G. J. (2021). Comparison of High-Intensity Interval Training and Moderate-to-Vigorous Continuous Training for Cardiometabolic Health and Exercise Enjoyment in Obese Young Women: A Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, 16(2), e0246616.

Quina, J. D. N., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica. In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

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.

Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. D., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749.

Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., Esteves, P. T., & Fernandes, O. (2012). Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(4), 677-688.

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2014). The role of ecological dynamics in analyzing performance in team sports. *Sports Medicine*, 44(4), 401-413.