



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO, NA
MODALIDADE DE FUTEBOL,
REALIZADO NO CLUBE DE FUTEBOL
“OS BELENENSES”
– Equipa Seniores B –**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, orientado pelo Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha.

Vasco da Costa Português Segadães Marques, a22106492

**Lisboa
2025**

www.ulusofona.pt

UNIVERSIDADE LUSÓFONA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO, NA
MODALIDADE DE FUTEBOL,
REALIZADO NO CLUBE DE FUTEBOL
“OS BELENENSES”
– Equipa Seniores B –

VERSÃO FINAL

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa, no dia 16/05/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 147/2025, de 12 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro
Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva
Orientador: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Vasco da Costa Português Segadães Marques, a22106492

Lisboa
2025

Agradecimentos

Ao concluir este longo e sinuoso percurso, gostaria de agradecer aos envolvidos, sabendo que muitos acabarão por ficar esquecidos nestes agradecimentos. Deixo, assim, uma palavra de gratidão a todos os que me auxiliaram ao longo desta jornada e que de forma voluntária ou involuntária contribuíram para a elaboração deste documento.

À Universidade Lusófona e todos os docentes da Faculdade de Educação Física e Desporto, com especial relevância ao meu orientador Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha, por me alertar dos riscos nas alterações realizadas durante o estágio, por toda a disponibilidade e pela sempre pronta ajuda prestada na realização deste documento, bem como à professora Sofia Fonseca pela ajuda na análise dos dados estatísticos. Aos meus colegas de Mestrado que com a partilha de experiências das suas diversas áreas contribuíram para me alargar horizontes.

Aos amigos de longa data e às amizades que fui criando ao longo do percurso académico, por todo o apoio em qualquer circunstância e por me incentivarem a seguir em frente e prosseguir o trajeto iniciado.

Aos clubes em que estive inserido durante a época desportiva, GD Estoril Praia, CF “Os Belenenses” e SF Damaiense por me abrirem as portas e permitirem evoluir. Com especial agradecimento às equipas técnicas em questão, mas sobretudo aos dois treinadores principais com quem mais tempo trabalhei, Samuel Santos e Tomás Tengarrinha, por acreditarem nas minhas capacidades e por todos os ensinamentos transmitidos ao longo do percurso, tiveram um grande contributo para a minha evolução. À Francisca Ferreira, colega que a licenciatura me trouxe, que se tornou uma grande amiga e com quem tive oportunidade de trabalhar nesta época, por confiar nas minhas capacidades, pela forma como me recebeu e ajudou a integrar num contexto novo no decorrer da temporada, e pela paciência e disponibilidade que teve para me ajudar a elaborar este relatório.

A toda a minha família, por me apoiarem incondicionalmente e incentivarem a seguir o meu caminho. Ao meu pai, mãe e irmão, por serem sempre “casa” e o meu porto de abrigo, os pilares fundamentais de tudo o que consegui alcançar, permitindo que tenha prescindido de muita coisa ao longo dos anos, mas também por me chamarem à razão e passarem os valores certos desde criança, valorizando ao dia de hoje, o que realmente é fundamental e não devemos abdicar.

Este documento tem um pouco de todos os que me auxiliaram ao longo desta jornada e, por isso, a todos eles um muito obrigado!

Resumo

O presente relatório é uma reflexão do estágio realizado ao longo da época 2022/2023, na equipa de futebol sénior B do Clube de Futebol “Os Belenenses”, que competiu na III Divisão da Associação de Futebol de Lisboa.

Este relatório resume o meu processo enquanto treinador-estagiário, onde desempenhei funções de treinador-adjunto e preparador físico, apresentando as tarefas e responsabilidades inerentes desempenhadas ao longo da época desportiva, em conformidade com a literatura consultada, de forma a justificar decisões tomadas durante o estágio.

O processo de treino teve como base a forma como a equipa técnica observava o jogo e a construção do planeamento das unidades de treino baseou-se também na distribuição dos conteúdos através de um microciclo tipo.

O Estudo Técnico-Científico teve como objetivo comparar a carga de treino perspetivada pelo treinador principal, com a carga de treino percecionada pelos jogadores. As conclusões do estudo apresentam valores de carga percecionada significativa ou muito significativamente superiores à carga perspetivada em metade das unidades de treino, duas situações em que a carga percecionada foi inferior à perspetivada e uma grande amplitude entre os valores da PSE mínimo e máximo perspetivados pelos jogadores na maioria das unidades de treino.

Apesar de todas as alterações e contrariedades que se verificaram no processo de estágio, o balanço final é positivo tendo contribuído para evolução do treinador-estagiário, alcançando os objetivos pessoais e contribuindo para atingir os objetivos coletivos, com destaque para a subida de divisão.

Palavras-Chave: Perceção Subjetiva de Esforço, Monotorização da Carga, Carga Prescrita, Carga Percecionada

Abstract

The present document is a reflection on the internship carried out during the 2022/2023 season with the senior B football team of Clube de Futebol “Os Belenenses,” which competed in the III Division of the Lisbon Football Association.

This document summarizes my role as a trainee coach, where I worked as an assistant coach and fitness coach, describing the tasks and responsibilities performed throughout the season, according literature to justify decisions made during the internship.

The training process was based on how the coaching staff observes the game, with the planning of training sessions structured around the distribution of content through a typical microcycle.

The Technical-Scientific Study aimed to compare the training load planned by the head coach with the training load perceived by the players. The study's conclusions reveal that the perceived training load was significantly or very significantly higher than the planned load in half of the training sessions, two instances where the perceived load was lower than planned, and a considerable range between the minimum and maximum RPE values perceived by players in most sessions.

Despite all the changes and challenges faced during the internship process, the overall assessment is positive to the trainee coach's development, achieving personal goals and helping to meet collective objectives, highlighted the team's promotion to a higher division.

Keywords: Rate of Perceived Exertion, Monitoring Load, Prescribed Load, Perceived Load

Lista de Abreviaturas

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

GPS - Global Positioning Systems

IDA – Instituição Desportiva de Acolhimento

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SFD – Sport Futebol Damaiense

UT – Unidade de Treino

Índice

<i>Introdução.....</i>	<i>18</i>
<i>1. Capítulo 1 – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento</i>	<i>22</i>
1.1 Caracterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”	22
1.2 Recursos Estruturais, Materiais e Humanos.....	23
1.2.1 Recursos Infraestruturais	23
1.2.2 Recursos Materiais	24
1.2.3 Recursos Humanos	24
<i>2. Capítulo 2 – Plano Funcional de Estágio</i>	<i>25</i>
2.1 Equipa Técnica.....	25
2.2 Plantel	27
2.3 Objetivos	28
2.3.1 Objetivos da Instituição Desportiva de Acolhimento	28
2.4 Calendarização das Competições	29
2.5 Planeamento e Periodização	31
2.5.1 Modelo de Jogo	32
2.6 Planeamento de Exercícios de Treino	45
2.7 Controlo de Treino.....	47
2.7.1 Observação e análise	48
2.7.2 Dia de Jogo	48
<i>3. Capítulo 3 – Estudo Técnico-Científico</i>	<i>50</i>
<i>4. Capítulo 4 – Considerações Finais</i>	<i>61</i>
<i>Referências Bibliográficas</i>	<i>63</i>
<i>Apêndices.....</i>	<i>I</i>
<i>Apêndice I – Questionário aos jogadores</i>	<i>II</i>

Índice de Tabelas

Tabela 1. Constituição do plantel do Clube de Futebol "Os Belenenses" B	28
Tabela 2. Composição da série 3 do Campeonato AFL II Divisão	30
Tabela 3 Calendário competitivo da época 2022/2023, incluindo jogos particulares.....	31
Tabela 4. Valores da PSE perspectivada pelo treinador principal e percecionada pelos jogadores....	55

Índice de Figuras

Figura 1. Categorização do jogo em processos, momentos e fases, e as suas relações (adaptado de Castelo, 2004).....	32
Figura 2. Divisão do campo em corredores (A) e setores (B), segundo a metodologia do treinador principal.	33
Figura 3. Sistema tático em processo ofensivo (A) e defensivo (B).....	34
Figura 4. Pontapé de baliza (A); Construção a 3+1 (B); Construção a 2+2 (C); Construção a 3+2 (D).	35
Figura 5. Combinação fora/dentro (A); Variação por 2ª fase (B); Ligação direta com criação (C)..	36
Figura 6. Soluções em rotura (A); Referência/Rutura (B); Iniciativa Individual (C)	37
Figura 7. Zonas de finalização e de cruzamento.	38
Figura 8. Exemplo da fase reação à perda.	39
Figura 9. Equilíbrio com bola coberta (A); Equilíbrio e recuperação defensiva com bola descoberta (B); Recuperação defensiva (C).....	40
Figura 10. Condicionar para corredor lateral (A); Condicionar para corredores centrais (B).....	41
Figura 11. Bola coberta em corredor lateral (A); Bola descoberta em corredor lateral (B); Bola coberta no corredor central (C).	42
Figura 12. Bola coberta em corredor central (A); Bola coberta em corredor lateral (B); Proteção da baliza em situação de cruzamento (C).....	43
Figura 13. Chegada a segurança em posse (A); Contra-ataque combinativo (B)	44
Figura 14. Microciclo Tipo durante o período competitivo	45
Figura 15. Organização do microciclo 22.....	52
Figura 16. Organização do microciclo 23.....	53
Figura 17. Organização do microciclo 24.....	53
Figura 18. Organização do microciclo 25.....	53
Figura 19. Microciclo Tipo durante o período competitivo.	54

Introdução

Este estágio curricular foi realizado na modalidade de futebol e insere-se no Mestrado em Treino Desportivo, sendo relativo ao 2º ano do mesmo, decorreu perante características muito específicas que são a seguir explicadas.

Inicialmente, o estágio era para ser realizado na equipa Sub-19 Feminina do Grupo Desportivo Estoril Praia, onde desempenhava as funções de treinador-adjunto e para onde, inicialmente, toda a logística foi tratada. No entanto, por razões que me ultrapassam, passados 3 meses do início dos trabalhos ainda não tinha sido inscrito na Federação Portuguesa de Futebol (FPF) (uma vez que esta equipa participava na Liga Feminina Sub-19 – competição organizada pela FPF) como treinador estagiário e, uma vez que nesse momento acabou também por sair o segundo treinador chamado para assumir as funções de treinador principal nessa equipa, com autorização superior acabei por alterar o meu local de estágio para a equipa Sénior B do Clube de Futebol “Os Belenenses”, com a qual também me encontrava a trabalhar desde o início da época desportiva.

Permaneci a trabalhar nos dois locais que referi anteriormente e a realizar o estágio curricular no CF “Os Belenenses” até meados do mês de março. Entretanto, motivos profissionais direcionaram-me a integrar a equipa técnica da equipa Sénior Feminina do Sport Futebol Damaiense como treinador-adjunto. Novamente, após falar com o meu Orientador de Estágio, Professor Doutor Paulo Cunha e receber autorização alterei o meu local de estágio para esta equipa.

O SF Damaiense é uma equipa em crescimento e que na época 2022/2023 esteve presente pela segunda vez na Liga BPI (1ª Divisão Feminina Portuguesa), onde se tornou uma das equipas sensação ao alcançar o 5º lugar no final da época, após o regresso nessa mesma temporada à principal divisão nacional.

Assim, este documento está produzido em função das atividades desempenhadas na Instituição Desportiva de Acolhimento onde permaneci por mais tempo na época 2022/2023, ou seja, na equipa Sénior B do CF “Os Belenenses”, que competiu da III divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa.

Dentro da equipa técnica onde estive inserido cada indivíduo tinha diferentes funções específicas a cumprir. No meu caso em concreto, enquanto treinador estagiário, desempenhei as funções de treinador-adjunto e preparador físico.

As responsabilidades previamente definidas para treinador-adjunto e preparador físico são, naturalmente, diferentes como se pode verificar abaixo.

Enquanto treinador-adjunto, era responsável por:

- coadjuvar o treinador principal no planeamento das unidades de treino;
- montar os exercícios das UT;
- ajudar o treinador principal na operacionalização das UT;
- liderar os exercícios complementares e os fundamentais que o treinador principal não lidera;
- auxiliar no aquecimento pré-jogo.

Já enquanto preparador físico, tinha as seguintes responsabilidades:

- planear as sessões de ginásio em consonância com o fisiologista;
- lançar os *links* para o preenchimento dos questionários pré e pós-treino por parte dos jogadores e analisar esses mesmos dados;
- planear e liderar os aquecimentos das UT e respetivos trabalhos complementares ao mesmo;
- controlar as cargas dos jogadores durante as UT e prever os jogadores que possivelmente terão de ter a sua carga gerida durante a mesma;
- liderar o aquecimento pré-jogo e, quando no banco, o aquecimento durante o jogo.

Enquanto treinador estagiário, propus-me a atingir determinados objetivos ao longo da época tendo em conta o contexto da equipa, sabendo das responsabilidades acima referidas e os objetivos do clube. Assim sendo, os objetivos a que me propus foram:

- Desenvolver trabalho num contexto mais próximo do futebol profissional, tendo em conta as qualidades e exigências necessárias;
- Melhorar a capacidade de liderança em grupo, seja em treino ou jogo, através de uma comunicação e feedback mais claros e concisos;
- Melhorar a capacidade de desenvolver trabalho em treino que leve a obter maior transição para a competição;
- Aproveitar as condições criadas por uma equipa técnica multidisciplinar para melhorar a performance dos atletas e alcançar os objetivos do grupo;
- Desenvolver e colocar em prática conceitos estudados tanto na licenciatura como no mestrado, relacionados com fisiologia do exercício e do treino desportivo, evoluindo como preparador físico;
- Desenvolver as capacidades motoras dos atletas de forma ajudá-los a obterem uma melhor performance dentro de campo;

- Obter o grau de Mestre em Treino Desportivo e consequentemente, o diploma de treinador UEFA “B”.

No que concerne aos conteúdos presentes neste relatório, estes dividem-se em quatro capítulos apresentando-se pela seguinte ordem:

Capítulo 1 - Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento. Neste capítulo é apresentada uma breve caracterização geral do CF “Os Belenenses”, incluindo a sua história e o palmarés; uma reestruturação do clube que tem sido levada a cabo nos últimos anos e uma introdução ao contexto onde foi realizado o estágio. De seguida, apresentam-se descritos os recursos estruturais, materiais e humanos colocados à disposição da equipa técnica pelo clube.

Capítulo 2 – Plano Funcional de Estágio. Neste capítulo é feita uma breve apresentação da equipa técnica e das responsabilidades de cada um dos elementos; é realizada uma descrição do plantel e das suas características; são apresentados os objetivos da IDA para a época desportiva e os objetivos da mesma a médio/longo prazo; consta também uma apresentação da calendarização da competição e a forma como a mesma se organiza e por fim, o planeamento e periodização e a operacionalização da época desportiva.

Capítulo 3 – Estudo Técnico-científico. É neste capítulo que está registado o estudo realizado que tem como objetivo comparar a Perceção Subjetiva de Esforço planeada com a percecionada pelos jogadores.

Capítulo 4 – Considerações Finais. Aqui estão presentes as reflexões realizadas acerca do processo de estágio e as conclusões retiradas do mesmo.

1. Capítulo 1 – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1 Caracterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”

As informações que se seguem foram retiradas do site do clube. Fundado a 23 de setembro de 1919, num dos bancos de jardim da Praça Afonso de Albuquerque – esta mítica praça que continua até hoje a ser um dos locais mais requisitados pelos adeptos nos festejos das conquistas do clube – conta, no futebol, com diversos títulos no seu palmarés, entre eles 1 Campeonato Nacional da I Divisão, 3 Campeonatos de Portugal, 3 Taças de Portugal, 2 Campeonatos Nacionais da II Divisão e 1 Taça Intertoto. No entanto, este é um clube eclético com atletas em muitas outras modalidades, somando diversos títulos em todas elas, com principal destaque para o rugby, futsal, andebol, natação e atletismo.

No ano de 2018, depois de várias divergências entre o clube e a Sociedade Anónima Desportiva (SAD), a Direção do clube tomou a decisão de separar-se da SAD e recomeçar o percurso da equipa principal de futebol na última divisão nacional, neste caso a III Divisão Distrital da AFL). Este percurso tem sido marcado pelo sucesso, pois ao longo das cinco épocas que se seguiram foram contabilizadas outras tantas subidas de divisão consecutivas, sendo a última consumada no final da temporada 2022/2023 com a subida à Liga 2 (Clube de Futebol “Os Belenenses”, 2018).

Para o início da temporada 2022/23 o clube planeou iniciar o projeto da equipa B, de forma a dar continuidade ao processo formativo dos jovens provenientes da formação, e complementando com outros jovens provenientes de diferentes clubes. O intuito é que aos poucos estes vão evoluindo, conhecendo o clube, as suas exigências e subindo patamares nas divisões inferiores. Tudo isto com o propósito de ir reduzindo a diferença no nível competitivo entre esta equipa B e a equipa principal, tendo sempre como objetivo primário fazer a ligação para o patamar superior – equipa A – ao longo da época, mas sobretudo com a perspetiva de que, no futuro esta equipa possa ser alimentada por muitos jovens que provêm da formação do clube e passam pela equipa B para maturarem processos.

O processo de criação da equipa B do clube ocorreu num espaço de tempo bastante reduzido, onde, aliado ao facto de ser um contexto amador, nem sempre tudo foi acautelado da melhor forma, acarretando algumas dificuldades à equipa técnica no decorrer da época e sobretudo nos momentos iniciais da mesma. No meu caso em

específico, fui contactado para integrar a equipa técnica num momento muito próximo do início dos treinos, tornando mais complicada a preparação do trabalho a desenvolver durante todo o processo, adiando a implementação de métodos de controlo de treino, realização de treinos de ginásio, avaliações de atletas, entre outros. No decorrer da época desportiva, a equipa técnica foi conseguindo melhorar as suas condições de trabalho e as dos jogadores, solucionando diferentes entraves colocados ao progresso da equipa.

1.2 Recursos Estruturais, Materiais e Humanos

1.2.1 Recursos Infraestruturais

O CF “Os Belenenses” é proprietário do Complexo do Restelo, onde se realizam a maior parte das atividades desportivas do clube, sejam elas dos planteis seniores ou da formação. O complexo é constituído por dois campos de Futebol 11 de relva sintética (Campo nº2 – Major Baptista da Silva e Campo nº3), um campo de Futebol 11 de relva Natural (Estádio do Restelo), um campo de futebol 7 de relva sintética (Campo Vicente Lucas), um polidesportivo coberto, de relva sintética (Polidesportivo Ramos Lopes) e um pavilhão desportivo (Pavilhão Acácio Rosa). O clube conta ainda com um campo um pouco mais afastado do Complexo do Restelo, neste momento maioritariamente utilizado pelos escalões de formação, mas que outrora foi a principal casa do futebol sénior do clube, tendo sido o primeiro campo relvado em Portugal, o Campo das Salésias.

Os espaços de trabalho destinados à equipa B situam-se no complexo do Restelo, sendo as unidades de treino realizadas maioritariamente no campo nº2 (Campo Major Baptista da Silva), uma vez que a equipa A treina maioritariamente do Estádio do Restelo. Como as unidades de treino se realizaram, maioritariamente, de manhã e à mesma hora que as da equipa principal, o ginásio destinado a essa mesma equipa não era passível de ser utilizado. Assim sendo, a equipa técnica solucionou o desenvolvimento dos treinos de ginásio através da utilização do ginásio da secção de atletismo do clube, ficando essas instalações bastante próximas do balneário dos jogadores e do gabinete destinado à equipa técnica, facilitando questões de logística.

Inicialmente, o espaço de trabalho que foi colocado à disposição da equipa técnica, era um espaço onde habitualmente se realizam as apresentações aos jogadores da análise do adversário e da própria equipa, no entanto, para além de este ser um espaço comum a outras equipas da formação, fica também imediatamente ao lado do posto médico/ gabinete de fisioterapia, o que tornava muitas vezes complicado o nosso trabalho,

pois era impossível existir algum tipo de privacidade sem que os jogadores que estivessem a ser assistidos pela fisioterapeuta ouvissem ou vissem o trabalho que estava a ser desenvolvido. Dessa forma, foi posteriormente disponibilizado um outro espaço que permitiu que o trabalho por parte da equipa técnica fosse realizado de forma mais cómoda, onde eram debatidos os planeamentos das unidades de treino; microciclos; planeamento estratégico para os jogos; entre outros assuntos, em conjunto com os diversos elementos da equipa técnica multidisciplinar.

1.2.2 Recursos Materiais

Para a equipa B, o clube colocou à disposição sinalizadores, 20 bolas, 4 conjuntos de coletes de diferentes cores, varas e garrafas de água reutilizáveis. No decorrer da época foram adquiridos outro tipo de materiais como escadas de agilidade/coordenação, cones, barreiras, bolas medicinais, bandas elásticas, etc. seja através de meios próprios ou através de outras secções de modalidades do clube.

1.2.3 Recursos Humanos

Para além dos elementos relativos à equipa técnica, existia o apoio do técnico de equipamentos que é já uma figura emblemática do clube no qual trabalha há mais de 40 anos, tendo começado como técnico de equipamentos ligado ao futebol de formação, passando mais tarde para o setor sénior do clube onde é muito acarinhado por todos. Trabalha de forma permanente com a equipa principal, no entanto, é ele quem prepara os equipamentos dos jogadores da equipa B para os dias de jogo e quem trata deles no pós-jogo.

Existia também uma proximidade muito grande com outros elementos da direcção do clube nomeadamente o Presidente - Patrick Morais de Carvalho - que foi um elemento bastante presente nos trabalhos ao longo da época e que marcava, sempre que possível, presença nos jogos, bem como a Vice-Presidente Dr^a. Mafalda Fernandes com quem eram tratados alguns assuntos técnicos relacionados, por exemplo, com a inscrição de jogadores, a marcação de exames médicos, preenchimento de fichas de jogo, entre outros.

2. Capítulo 2 – Plano Funcional de Estágio

2.1 Equipa Técnica

A equipa B do CF “Os Belenenses” conta com uma equipa técnica multidisciplinar constituída por 7 elementos. Sendo eles o treinador principal, um treinador-adjunto, um preparador-físico/treinador-adjunto, um analista, um treinador de guarda-redes, um fisiologista e uma fisioterapeuta.

Cada um dos elementos tem as suas funções definidas, tendo como objetivo, em constante articulação, dar as melhores condições de trabalho aos jogadores e proporcionar ao treinador principal as melhores condições para tomar as últimas decisões a nível técnico, em especial no que ao treino e jogo diz respeito.

O treinador principal tem como responsabilidades:

- delinear as funções dos restantes elementos da equipa técnica no início da época e alterá-las ou acrescentar alguma tarefa caso seja necessário e ao longo da época supervisionar toda a equipa técnica;
- planear as unidades de treino;
- ser o principal criador do modelo de jogo;
- tomar as últimas decisões a nível técnico e estratégico na forma como será abordado o jogo e consequentemente a forma como será realizado o trabalho a nível estratégico nas unidades de treino durante a semana, tendo sempre em conta o modelo de jogo;
- definir previamente objetivos dos microciclos e unidades de treino;
- liderar os exercícios fundamentais das UT;
- realizar reuniões individuais, setoriais e coletivas quando assim é necessário;
- analisar os jogos da própria equipa e da equipa adversária.

Os treinadores-adjuntos são responsáveis por:

- coadjuvar o treinador principal a planear as unidades de treino;
- montar os exercícios das UT;
- ajudar o treinador principal na operacionalização das UT;
- liderar os exercícios complementares e os fundamentais que o treinador principal não lidera;
- principais responsáveis pelos esquemas táticos, tendo de os criar e liderar em treino e em jogo;

- auxiliar no aquecimento pré-jogo
- um dos adjuntos ficar conectado com o analista, de forma a receber informação, filtrá-la e passá-la ao treinador principal durante o jogo.

O preparador físico é responsável por:

- planear as sessões de ginásio em conjunto com o fisiologista;
- lançar os *links* para o preenchimento dos questionários pré e pós-treino por parte dos jogadores e analisar esses mesmos dados;
- planear e liderar os aquecimentos das UT e respetivos trabalhos complementares ao mesmo;
- controlar as cargas dos jogadores durante as UT e prever os jogadores que possivelmente terão de ter a sua carga gerida durante a mesma;
- em dia de jogo é responsável pelo aquecimento pré-jogo e, quando está no banco, pelo aquecimento durante o jogo também.

O analista tem como responsabilidades:

- analisar os jogos dos adversários;
- elaborar uma apresentação com a análise do mesmo para apresentar à equipa técnica e posteriormente aos jogadores;
- filmar os exercícios que forem considerados necessários durante as UT;
- em dia de jogo é responsável pela gravação dos jogos, estando ainda em comunicação com um dos treinadores-adjuntos presentes no banco de suplentes de forma a passar informações pertinentes relativas ao adversário e à própria equipa.

O treinador de guarda-redes é responsável por:

- planear e liderar todo o treino específico de guarda-redes;
- gerir a carga/utilização dos guarda-redes em cada exercício específico;
- ajudar na montagem de exercícios e na operacionalização da UT;
- intervir dando feedback aos guarda-redes em ação durante treino e jogo;
- em dia de jogo é responsável pelo aquecimento do(s) guarda-redes; no pós-jogo deve proceder à sua análise e elaborar uma pequena apresentação para que depois lhe seja mostrada em reunião individual ou grupal/setorial.

O fisiologista tem como responsabilidades:

- auxiliar o preparador físico nas suas funções;
- debater os planos de treino de ginásio com o preparador físico;
- manter um diálogo ativo com o preparador físico e a fisioterapeuta de forma a gerir as cargas dos atletas da melhor forma;
- em conjunto com a fisioterapeuta e com o preparador físico deve definir o processo de *return-to-play* dos atletas lesionados.

A fisioterapeuta é responsável por:

- avaliar os atletas;
- informar a equipa técnica sobre novas lesões e/ou desconfortos que os atletas possam ter sentido e não tendo informado a equipa técnica previamente;
- alertar o preparador físico e o fisiologista para a eventual necessidade de gestão de carga de algum jogador para uma unidade de treino ou jogo;
- realizar o tratamento aos atletas;
- estar presente no campo do início ao final da UT e atuar sempre que necessário;
- prestar os tratamentos necessários aos atletas no pré, durante e pós-jogo.

2.2 Plantel

Tendo em conta os regulamentos da Federação Portuguesa de Futebol e, nomeadamente, da Liga 3 (competição onde participa a equipa A do clube), as equipas B apenas podem apresentar na ficha de jogo, das competições onde estão inseridas, 3 jogadores do acima do escalão sub-23. Para além desta condicionante, a FPF disponibiliza apenas 48 vagas para inscrição de jogadores no total das duas equipas, o que se veio a tornar mais um obstáculo, pois no início do período pré-competitivo da equipa B, a equipa A já tinha inscrito 26 jogadores para pertencerem ao seu plantel.

Assim, tendo em conta estas e outras condicionantes com que a equipa técnica se foi deparando ao longo da época, o plantel da equipa B contou com um total de 34 jogadores ao longo da época. No entanto, neste número estão inseridos jogadores que iniciaram a época mas mais tarde acabaram por sair; jogadores que reforçaram a equipa a meio da época e jogadores que, por razões que ultrapassam a equipa técnica não puderam ser inscritos, principalmente por conta do número de vagas disponibilizadas, mas que, no entanto se mantiveram a trabalhar com a equipa, ajudando-a a alcançar os seus objetivos.

Tabela 1. Constituição do plantel do Clube de Futebol "Os Belenenses" BCF "Os Belenenses"
Plantel da equipa "B"

Nome (Iniciais)	Posição	Ano de Nascimento
KS	GR	2003
AR	GR	2002
VM	GR	2001
JT	GR	2003
TF	DD	2003
AN	DD	2003
EB	DD	2004
AF	DC	1998
AC	DC	2003
OE	DC	2002
MF	DC	2002
RL	DC	2004
LL	DE	2003
AA	DE	2001
DF	DE	2002
TL	DE	2000
DM	MD	2003
TV	MD	2003
PC	MC	2003
DC	MC	2004
TF	MC	2002
TM	MC	2003
AC	EE	2002
IO	EE	2002
EF	ED	2001
BC	ED	2003
MP	ED	2005
MC	MO	2003
GL	MO	2003
JM	MO	2004
TF	MO	2003
DO	AV	2002
GR	AV	2003
DA	AV	2002

GR	Guarda-Redes
DD	Defesa Direito
DC	Defesa Central
DE	Defesa Esquerdo
MD	Médio Defensivo
MC	Médio Centro
EE	Extremo Esquerdo
ED	Extremo Direito
MO	Médio Ofensivo
AV	Avançado

	Saiu no decorrer da época
	Não inscrito ao longo da época
	jogador da equipa "A"
	Lesionado de longa duração

Como é possível constatar através da tabela 1, este é um plantel constituído por jogadores bastante jovens, apenas com um jogador acima da idade Sub-21, sendo este proveniente da equipa principal. Esta juventude do plantel acabou por revelar muitas vezes imaturidade não só a nível emocional mas também a nível do conhecimento dos diferentes momentos de jogo, o que acabou por ser mais um desafio para a equipa técnica ao longo da época e sobretudo na fase inicial da mesma.

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivos da Instituição Desportiva de Acolhimento

Para a época desportiva 2022/2023, o CF “Os Belenenses” tinha diferentes objetivos definidos, sendo eles:

- I. Subida de Divisão, sendo este praticamente de carácter obrigatório de forma a transmitir aos sócios e adeptos do clube que este é um projeto com futuro e que merece o investimento por parte da direção;
- II. Prática de futebol assente naquilo que o clube entende ser um futebol atrativo, dando continuidade ao trabalho realizado nos escalões de formação,

- III. Potenciar atletas para a equipa “A”, este é um objetivo que tem de estar presente desde o primeiro dia na mente dos treinadores e atletas que trabalham neste escalão, de forma que, desde o primeiro ano do projeto possam existir jogadores chamados a trabalhar e ajudar a equipa principal do clube nos seus objetivos.

Para além dos objetivos para a época em questão, o clube tem ainda a médio/longo prazo o propósito de atingir os seguintes objetivos:

- I. Subidas de divisões, de preferência consecutivas, de forma a aproximar os patamares competitivos entre as equipas A e B o mais rápido possível, potenciando jogadores para a equipa principal;
- II. Dar continuidade à formação do clube, sendo que este é um patamar em que os jogadores se deparam pela primeira vez com o escalão sénior, este escalão deve ser o que lhes dá ferramentas para que depois possam “alimentar” a equipa principal e chegar também eles a outros patamares no futebol a nível individual.

2.4 Calendarização das Competições

A equipa “B” do Clube de Futebol “Os Belenenses”, na temporada 2022/2023, competiu na III divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Esta divisão é constituída por 3 séries, tendo o CFB competido na série 3 desta divisão composta pelas equipas que se apresentam na tabela 2. O campeonato é dividido em duas fases, a primeira por séries onde os primeiros classificados de cada série sobem de divisão de forma direta e depois disputam a 2ª fase com os vencedores das outras duas séries (Fase de Apuramento de Campeão) e os 2º classificados das 3 séries disputam - entre si e no formato de mini liga – a Fase de Apuramento de Subida, onde o vencedor tem direito à 4ª vaga de subida à II Divisão Distrital da AF Lisboa.

Tabela 2. Composição da série 3 do Campeonato AFL II Divisão

Série 3	
CF “Os Belenenses” B	SL Olivais
CSD Bairro da Boavista	Talaíde
Fundação Salesianos	Estrela da Amadora C
União dos Santos	Algés
Associação Torre	Carcavelos
Operário Lisboa	Olivais Sul
Malveira da Serra	Trajouce
CAC	

Os clubes inscritos na AFL e que militam nas divisões distritais disputam também a Taça da Associação de Futebol de Lisboa, no entanto os regulamentos dessa competição têm previsto que apenas as equipas “A” dos clubes inscritos podem participar. Ora, tendo em conta que a equipa “A” do clube se encontrava a disputar a Liga 3 (competição a nível nacional e reconhecida como semiprofissional) não tinha o direito de competir ficando, por estas razões, o CF “OS Belenenses” sem nenhuma das equipas a disputar esta competição.

Desta forma, a tabela 3 representa o calendário competitivo da equipa B do Clube de Futebol “Os Belenenses” na época 2022/2023.

Tabela 3 Calendário competitivo da época 2022/2023, incluindo jogos particulares.

Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
1 S	1 Q	1 S	1 T	1 Q	1 D	1 Q	1 Q	1 S	1 S	1 Q
2 T	2 S	2 D	2 Q	2 S	2 S	2 Q	2 Q	2 D	2 T	2 S
3 Q	3 S	3 S	3 Q	3 S	3 T	3 S	3 S	3 S	3 Q	3 S
4 D	4 D	4 T	4 S	4 D	4 Q	4 S	4 S	4 T	4 Q	4 D
5 S	5 S	5 Q	5 S	5 S	5 Q	5 D	5 D	5 Q	5 S	5 S
6 S	6 T	6 Q	6 D	6 T	6 S	6 S	6 S	6 Q	6 S	6 T
7 D	7 Q	7 S	7 S	7 Q	7 S	7 T	7 T	7 S	7 D	7 Q
8 S	8 Q	8 S	8 T	8 Q	8 D	8 Q	8 Q	8 S	8 S	8 Q
9 T	9 S	9 D	9 S	9 S	9 S	9 Q	9 Q	9 D	9 T	9 S
10 Q	10 S	10 S	10 Q	10 S	10 T	10 S	10 S	10 S	10 Q	10 S
11 D	11 D	11 T	11 S	11 D	11 Q	11 S	11 S	11 T	11 Q	11 D
12 S	12 S	12 Q	12 S	12 S	12 Q	12 D	12 D	12 Q	12 S	12 S
13 S	13 T	13 Q	13 D	13 T	13 S	13 S	13 S	13 Q	13 S	13 T
14 D	14 Q	14 S	14 S	14 Q	14 S	14 T	14 T	14 S	14 D	14 Q
15 S	15 Q	15 S	15 T	15 Q	15 D	15 Q	15 Q	15 S	15 S	15 Q
16 T	16 S	16 D	16 Q	16 S	16 S	16 Q	16 Q	16 D	16 T	16 S
17 Q	17 S	17 S	17 Q	17 S	17 T	17 S	17 S	17 S	17 Q	17 S
18 Q	18 D	18 T	18 S	18 D	18 Q	18 S	18 S	18 T	18 Q	18 D
19 S	19 S	19 Q	19 S	19 S	19 D	19 S	19 D	19 Q	19 S	19 S
20 S	20 T	20 Q	20 D	20 T	20 S	20 S	20 S	20 Q	20 S	20 T
21 D	21 Q	21 S	21 S	21 Q	21 T	21 T	21 T	21 S	21 D	21 Q
22 S	22 Q	22 S	22 T	22 Q	22 D	22 Q	22 Q	22 S	22 S	22 Q
23 T	23 S	23 D	23 Q	23 S	23 S	23 Q	23 Q	23 D	23 T	23 S
24 Q	24 S	24 S	24 Q	24 S	24 T	24 S	24 S	24 S	24 Q	24 S
25 Q	25 D	25 T	25 S	25 D	25 Q	25 S	25 S	25 T	25 Q	25 D
26 S	26 S	26 Q	26 S	26 S	26 Q	26 D	26 D	26 Q	26 S	26 S
27 S	27 T	27 Q	27 D	27 Q	27 S	27 S	27 S	27 Q	27 S	27 T
28 D	28 Q	28 S	28 S	28 Q	28 S	28 T	28 T	28 S	28 D	28 Q
29 S	29 D	29 S	29 T	29 Q	29 D	29 Q	29 Q	29 S	29 S	29 D
30 T	30 S	30 Q	30 Q	30 S	30 S	30 S	30 Q	30 D	30 T	30 S
31 Q		31 S		31 S	31 T		31 S		31 Q	

2.5 Planeamento e Periodização

De modo que seja perceptível a forma como foi realizado o planeamento da época desportiva e, por conseguinte, tudo o que daí advém terminando na forma como é concebido cada um dos exercícios de treino, é necessário entendermos como todo o processo foi pensado num primeiro momento pelo treinador principal e depois seguido por toda a equipa técnica.

Todo o processo tem como base a forma como o jogo é observado, assim, é importante sabermos como o jogo é subdividido segundo esta perspetiva. Primeiramente em dois processos - Ofensivo e Defensivo (Castelo, 2004; Garganta et al., 2013), depois em quatro grandes momentos - Organização Ofensiva, Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva, não necessariamente por esta ordem (Sarmiento et al., 2014), terminando nas fases pertencentes a cada um dos momentos (Castelo, 2004).

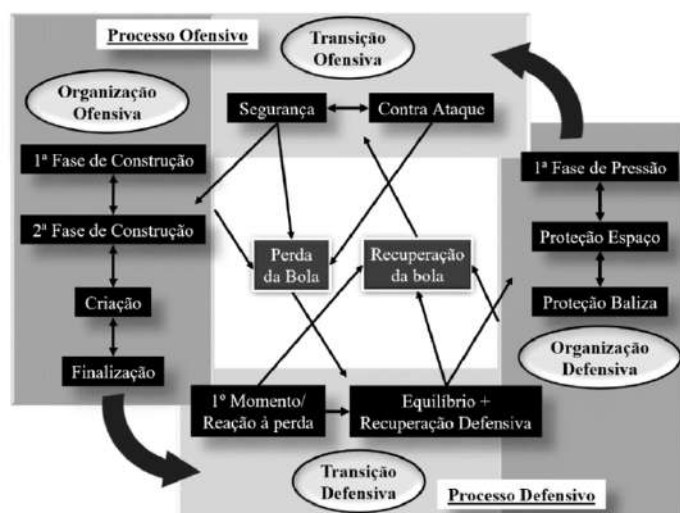


Figura 1. Categorização do jogo em processos, momentos e fases, e as suas relações (adaptado de Castelo, 2004)

2.5.1 Modelo de Jogo

O treinador, tendo como ponto de partida uma análise profunda das características e da estrutura da atividade competitiva em que a equipa está inserida (campeonato, taça, etc.), deverá preparar planos de ação tendo em conta o modelo de organização que se pretende atingir (Castelo, 2004).

Uma equipa de futebol corresponde a um sistema, sendo as ações dos jogadores integradas numa estrutura, que segue um determinado modelo e está de acordo com certos princípios e regras (Teodorescu, 1984). Esse modelo de jogo é fundamental na construção do processo de treino, pois é a partir dele que tudo se gere, se desenvolve, se organiza e se cria (Oliveira, 2004). O modelo de jogo da equipa é uma planificação conceptual alicerçada em três vertentes fundamentais, sendo elas: (i) a conceção de jogo do treinador (perspetivas e ideias), (ii) a análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e (iii) as tendências evolutivas do jogo de futebol, tanto atuais como futuras (Castelo, 2004). O modelo de jogo tem como finalidade proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretendem observar, assim sendo, o principal objetivo do modelo de jogo é delinear o caminho e os passos que devem ser dados (Casarin et al., 2011).

Assim o modelo de jogo apresenta-se como uma conjectura do treinador que é constituída por determinados princípios comportamentais definidos em escalas e níveis

diferentes de complexidade para cada um dos momentos de jogo, relacionando-se entre si de forma a originar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

Tendo em conta o que foi acima referido, o modelo de jogo definido para esta equipa foi concebido de forma a criar uma identidade própria para esta equipa, apresentando um futebol atrativo e dominador, o qual se apresenta de seguida.

Em processo ofensivo, os processos operacionais base são:

- dominar pela posse;
- futebol apoiado e associativo;
- elevada dinâmica posicional, com opções de passe variadas;
- adaptabilidade às circunstâncias do jogo;
- chegada a zonas de finalização com vários jogadores.

Já no processo defensivo, os processos operacionais são os seguintes:

- recuperar rapidamente a bola;
- proteger espaços fora do centro de jogo;
- trabalhar em bloco médio/alto em unidade;
- encaminhar adversário para zonas de pressão e/ou pressionar após indicadores;
- manter o equilíbrio com coberturas defensivas.

Para além da forma como o jogo é caracterizado e que já foi apresentado anteriormente, é importante entender a forma como foi feita a divisão do campo em corredores e setores (Figura 2).

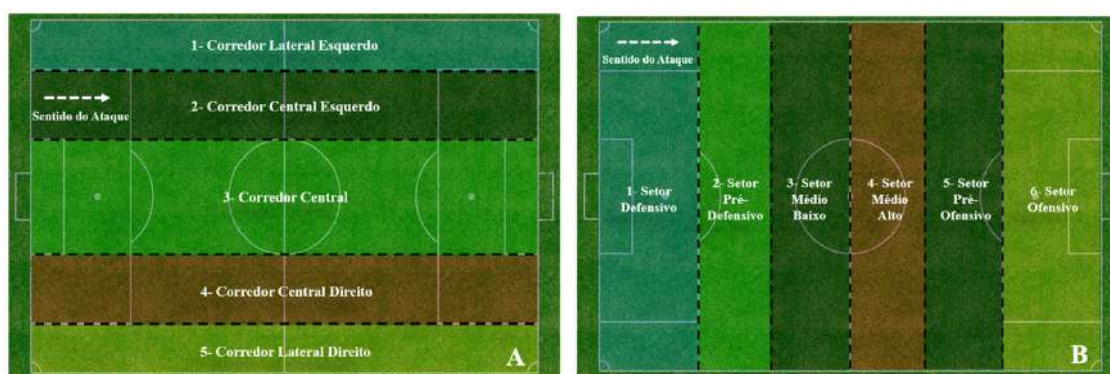


Figura 2. Divisão do campo em corredores (A) e setores (B), segundo a metodologia do treinador principal.

Relativamente aos sistemas táticos utilizados, é essencial entender que mais importante que o próprio sistema é respeitar as funções definidas para cada posição. Deste

modo, é possível observar na figura abaixo (Figura 3) o sistema tático 1-3-5-2 utilizado no processo ofensivo e o sistema tático 1-4-4-2 utilizado no processo defensivo.



Figura 3. Sistema tático em processo ofensivo (A) e defensivo (B)

2.5.1.1 Organização Ofensiva

➤ 1ª fase de construção

A 1ª fase de construção tem como objetivo principal eliminar a 1ª fase de pressão adversária, através da criação de diversas linhas de passe, seja em largura ou profundidade, identificando espaços de progressão. Esta pode ter algumas variantes tendo em conta o número de jogadores que o adversário coloca na 1ª fase de pressão.

Relativamente à nossa montagem preferencial (3+1):

- não é definida de forma exata, variando entre a posição 6 e 8 a montagem junto dos defesas centrais - entre eles ou por fora;
- em pontapé de baliza os responsáveis pela construção devem posicionar-se em um setor/ setor e meio;
- após desbloqueio, deve existir proximidade entre jogadores facilitando o passe;
- os defesas laterais devem garantir a largura máxima e realizar movimentos de apoio e profundidade, estar sempre projetados e posicionados em corredores e setores diferentes dos extremos;
- devem existir movimentos de apoio e profundidade contrários entre extremos e avançados;
- criar uma cadência de passe elevada;
- atrair o adversário para depois variar o centro de jogo, aproveitando o espaço criado através de progressão ou passe;

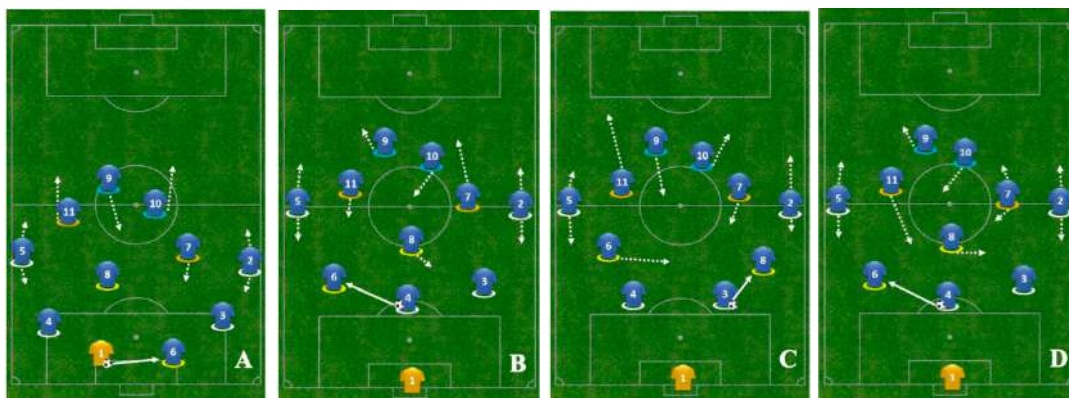


Figura 4. Pontapé de baliza (A); Construção a 3+1 (B); Construção a 2+2 (C); Construção a 3+2 (D).

➤ 2ª fase de construção

Esta fase tem como propósito penetrar o bloco adversário, conseguindo controlar a velocidade e os tempos de jogo, explorando espaços existentes nos diversos corredores, eliminando a linha intermédia da equipa adversária de forma a conseguir a ligação com a fase de criação ou finalização. Assim o jogador em posse deve atrair e “fixar” adversários da linha média, perturbando o sistema defensivo e forçando a criação de espaços no adversário.

Caso não existam os espaços pretendidos, o jogador em posse deve voltar a variar o centro de jogo através da 1ª ou 2ª fase de construção. Nesta fase, os jogadores devem (Figura 5):

- ocupar diferentes corredores;
- posicionar-se em diagonal, de modo a tornar as combinações mais fáceis, sejam elas fora/dentro ou dentro/fora;
- mostrar-se em apoio, criando opções de passe ao portador da bola;
- realizar permutas não tornando o posicionamento algo estanque (ex: extremo fora e lateral dentro);
- orientar os apoios de forma receberem orientados, ficando de frente para o jogo.

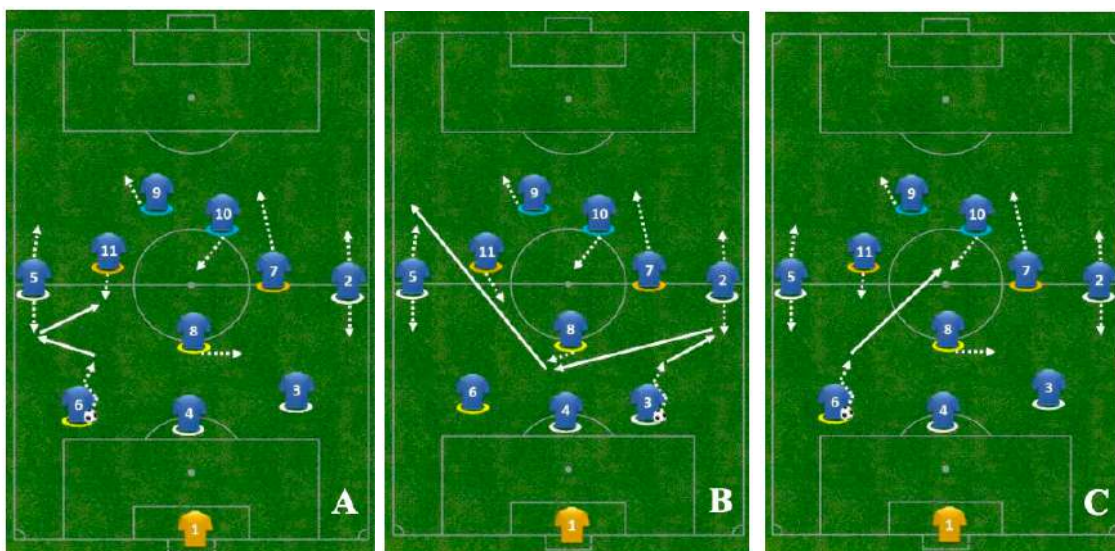


Figura 5. Combinação fora/dentro (A); Variação por 2ª fase (B); Ligação direta com criação (C).

➤ Fase de criação

Esta é uma fase importantíssima do nosso modelo de jogo, tendo em conta o elevado número de vezes que conseguimos penetrar o bloco adversário. sendo também ela a fase em que os jogadores têm maior liberdade na tomada de decisão e execução, no entanto, existem sempre determinados propósitos a seguir, mesmo que os jogadores partam para ações individuais. Assim, ao jogador que recebe em fase de criação é pedido que se enquadre de frente para o jogo e de seguida seja vertical, acelerando e “agredindo” a linha defensiva adversária, fixando os apoios dos defesas deixando-os em posição desfavorável. Nesse momento, é fundamental que exista uma sinergia muito grande entre os jogadores envolvidos, seja para a realização de combinações ou apenas para a criação de espaço para o portador da bola ou para qualquer outro que fique em melhor posição de finalização. Assim, é necessário temporizar o passe e os movimentos de apoio ou rotura, de forma a evitar o fora de jogo e reduzir o tempo de interpretação e reação do adversário (Figura 6).

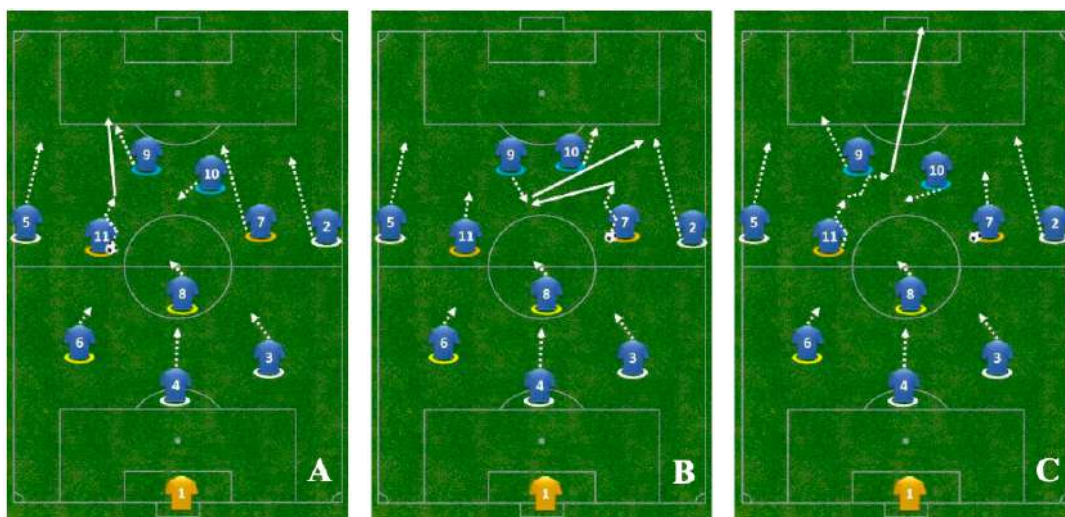


Figura 6. Soluções em rotura (A); Referência/Rutura (B); Iniciativa Individual (C)

➤ Fase de Finalização

Para esta fase estão definidas 3 zonas de cruzamento, esta ação deve ter precisamente o mesmo propósito que um passe, seguindo uma intenção clara e não ser apenas uma ação aleatória de colocação da bola na área. Cada uma destas zonas possui características próprias, sendo elas (Figura 7):

- Zona 3:
 - Mais afastada da baliza;
 - Eficaz contra equipas com linha defensiva alta;
 - Eficaz em campos pequenos;
 - Cruzamento para o espaço entre centrais ou entre central e lateral, seja ele rasteiro ou pelo ar.
- Zona 2:
 - Zona típica de cruzamentos;
 - Opção maioritária de cruzamento pelo ar;
 - Tem como opção alternativa o cruzamento rasteiro para a entrada da área.
- Zona 1:
 - Próxima da linha final;
 - Cruzamento rasteiro para a zona de penalty;
 - Bola picada ao segundo poste procurando as costas do defesa lateral.

No que concerne às zonas de finalização preferenciais, elas são 3 e representam a zona do 1º poste; penalty e 2º poste, não sendo obrigatório que estas estejam preenchidas por nenhum jogador de determinada posição, mas sim que elas estejam realmente preenchidas no momento do cruzamento (Figura 7).



Figura 7. Zonas de finalização e de cruzamento.

2.5.1.2 Transição Defensiva

➤ Reação à perda

Ao sermos uma equipa que pretende dominar o jogo pela posse e que passa grande parte do tempo em organização ofensiva, uma das soluções mais utilizadas por parte das equipas adversárias para contrariar a nossa forma de jogar é a transição ofensiva. No entanto, a nossa identidade é a de querer recuperar a posse o mais rapidamente possível, não só de modo a dar a transição ofensiva adversária, mas sobretudo porque a nossa essência é o domínio do jogo com a posse. Ainda assim, não queremos que a equipa fique desequilibrada defensivamente neste momento de jogo e em busca da bola sem qualquer tipo de critério. Deste modo, o que pretendemos da equipa neste momento é (Figura 8):

- Agressividade sobre o portador da bola;
- Cobrir as linhas de passe mais próximas mas também fora do centro de jogo;
- Uma ação coletiva, funcionando como uma só unidade.



Figura 8. Exemplo da fase reação à perda.

Estes são os critérios que consideramos mais importantes para obter sucesso neste momento de jogo. Caso, ainda assim, não o consigamos obter passamos para a fase seguinte – equilíbrio e recuperação defensiva

➤ **Equilíbrio e Recuperação Defensiva**

Apesar de querermos que a equipa esteja sempre equilibrada, qualquer que seja o momento de jogo, esta é a fase em que provavelmente estaremos mais expostos defensivamente, assim é importante reforçar e definir com maior critério um equilíbrio específico e os comportamentos inerentes ao mesmo. Deste modo, o equilíbrio está habitualmente montado em 2+2 - com os defesas centrais e os médios centros/ laterais (dependendo do posicionamento) – após a perda da bola, é desdobrado da seguinte forma:

- 3+1:
 - (+1) coloca a bola coberta (adversário sob pressão);
 - (+1) retira profundidade com a linha de 3, em caso de bola descoberta.

Caso a bola ainda não tenha sido recuperada, é pedido aos jogadores da entrada da área que recuperem defensivamente e montem, num primeiro momento, o 4+1 e de seguida o 4+2 até entrarmos no momento de organização defensiva.

Este equilíbrio tem como principal objetivo retardar ao máximo a ação de contra-ataque adversário, de forma a dar tempo à recuperação defensiva dos restantes elementos. A linha da área é um “limite” para a retirada de profundidade da equipa e um estímulo para que o jogador mais próximo saia na pressão ao portador da bola, sendo

que os restantes elementos devem garantir a cobertura defensiva. A recuperação defensiva deve, preferencialmente, respeitar os seguintes critérios:

- ocupar os 3 corredores mais centrais;
- garantir uma distância equitativa entre jogadores;
- “oferecer” ao adversário os corredores laterais.



Figura 9. Equilíbrio com bola coberta (A); Equilíbrio e recuperação defensiva com bola descoberta (B); Recuperação defensiva (C)

2.5.1.3 Organização Defensiva

➤ 1ª Fase de Pressão

A forma como o processo defensivo é conduzido reflete a nossa maior intensão deste modelo de jogo e que acaba por se traduzir na identidade da equipa, ter a posse da bola o maior tempo possível, assim a pressão de forma agressiva é um comportamento que está presente desde a 1ª fase, devendo respeitar as seguintes ideias (figura 10):

- encaminhar os adversários para referências espaciais definidas – zonas de pressão;
- linha defensiva média/alta condizente com a pressão;
- bloco concentrado e compacto em 2 setores/ 2 setores e meio;
- avançados (posições 9 e 10) responsáveis por direcionar o adversário para a zona pretendida, fechando soluções de variação do centro de jogo;
- restante equipa deve reajustar-se e garantir superioridade numérica no meio-campo;
- corredores laterais são zonas de pressão preferenciais;
- condicionamento pode também ser direcionado para o centro do terreno, tendo em conta as particularidades individuais do adversário;



Figura 10. Condicionar para corredor lateral (A); Condicionar para corredores centrais (B)

➤ **Proteção do espaço**

Estreitamente ligada com a 1ª fase de pressão, esta é a fase onde existe a efetiva tentativa de recuperação da bola após o adversário ter sido encaminhado para uma zona específica. O posicionamento dos jogadores pode ser alterado em função do corredor da bola, no entanto, há princípios como a existência de pelo menos uma cobertura e uma dupla cobertura ao jogador que salta para colocar a bola coberta; em corredor lateral, o lateral pode estar alto no terreno caso a bola esteja coberta, mas com bola descoberta deve manter-se próximo da linha defensiva. Para a linha média aspetos como a comunicação e sincronia de movimentos em função do estímulo produzido pelo adversário são essenciais para manter a coordenação entre as linhas defensivas. O posicionamento dos jogadores da linha media varia em função do corredor da bola, como podemos ver na Figura 11.

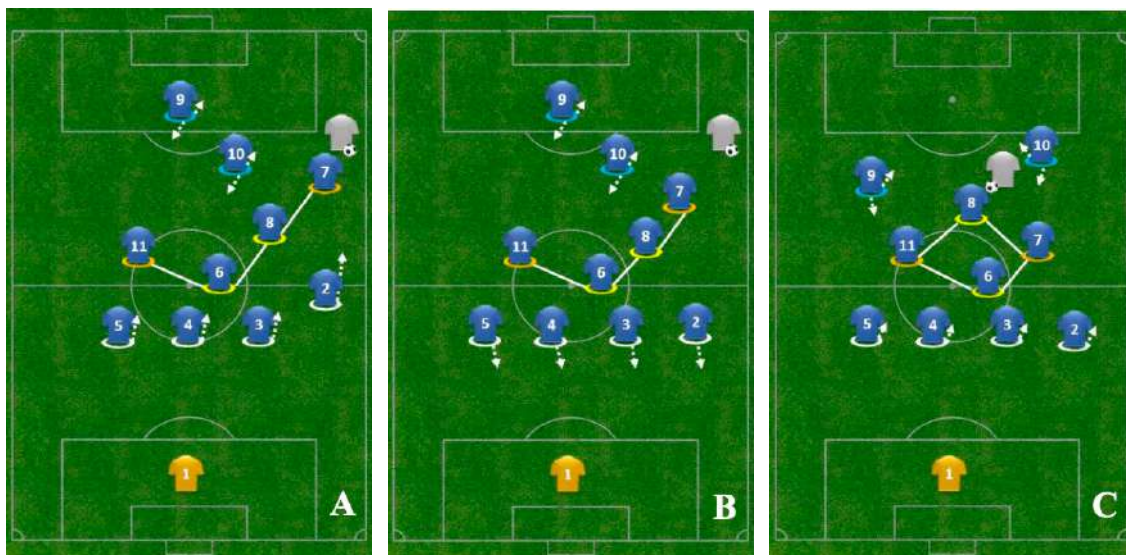


Figura 11. Bola coberta em corredor lateral (A); Bola descoberta em corredor lateral (B); Bola coberta no corredor central (C).

➤ **Proteção da baliza**

À semelhança de todo processo defensivo, nesta fase a equipa deve funcionar como uma unidade defensiva. A comunicação é um fator fundamental, não só a nível setorial prevenindo o lado cego dos colegas, mas também a nível intersectorial de forma a que a equipa se mantenha compacta e coordenada entre linhas. Assim, em fase de proteção da baliza a equipa deve seguir diferentes critérios tendo em conta o posicionamento da bola.

- Em corredor central:
 - deve ser um jogador da linha defensiva a colocar a bola coberta
 - devem existir 3 coberturas, sobretudo nas imediações da grande área – a cerca de 5 metros desta
 - os jogadores devem ter os apoios bem colocados, de forma a retirar profundidade, ou encurtar espaços – tendo em conta se a bola está coberta; descoberta ou em caso de existir um passe para trás
- Em corredor lateral:
 - princípio base de ser um jogador da linha defensiva a colocar a bola coberta;
 - criar 3 coberturas, nas imediações da grande área – a cerca de 5 metros desta;

- boa colocação dos apoios para retirar profundidade ou encurtar espaços, tendo em conta a bola coberta; descoberta ou um passe para trás;
 - o defesa central do lado da bola lidera a linha defensiva, definindo a altura da mesma;
 - linha defensiva deve posicionar-se meio setor ou um setor abaixo da linha do lateral (caso este coloque a bola coberta em corredor lateral);
 - preferencialmente deve ser o médio centro a garantir a cobertura caso o lateral seja ultrapassado
 - o defesa central deve manter o seu posicionamento e estar preparado para uma possível situação de cruzamento
- Em situação de cruzamento propriamente dito:
 - montagem de linha de 3, no máximo, na linha da pequena área e em linha com os postes;
 - um dos médios centros deve garantir a proteção da zona de penalty;
 - nesta fase a marcação varia entre individual e mista, tendo em conta a bola e o posicionamento dos adversários;
 - caso a proteção da zona de penalty não esteja garantida, a linha de 3 desdobra-se em 2+1.

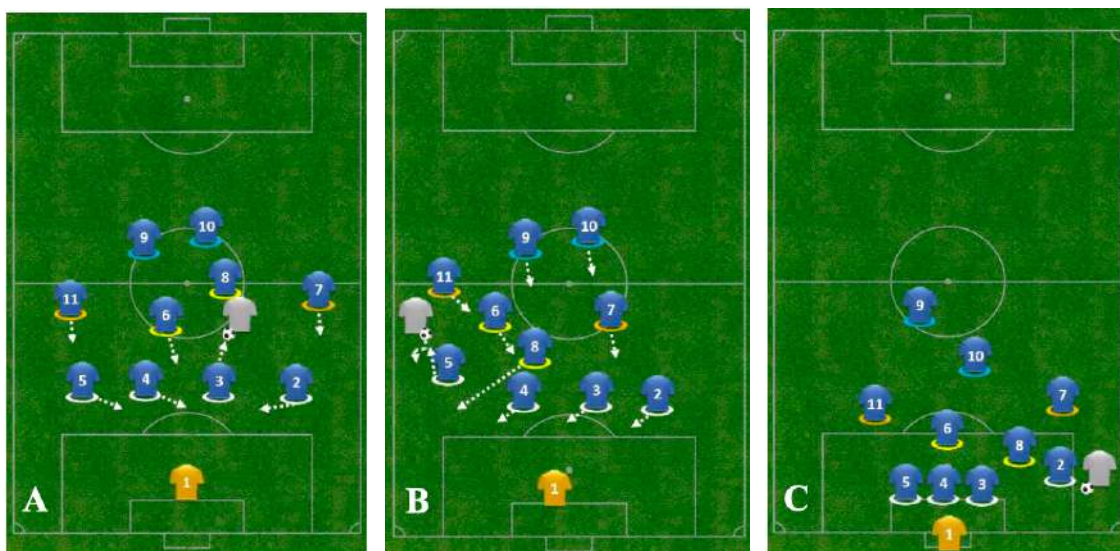


Figura 12. Bola coberta em corredor central (A); Bola coberta em corredor lateral (B); Proteção da baliza em situação de cruzamento (C).

2.5.1.4 Transição Ofensiva

➤ Segurança

A transição defensiva de segurança é, na maioria das vezes, utilizada em situações em que não existe vantagem numérica; espacial ou posicional após a recuperação da bola por parte da nossa equipa, deste modo não existe vantagem em prosseguir o ataque. Neste momento, o que pedimos aos jogadores é que interpretem os espaços e retirem a bola da zona de pressão, fazendo-a chegar – em passe - a uma zona segura e a partir daí iniciar o momento de organização ofensiva através da manutenção da posse de bola (Figura 13).

➤ Contra-ataque

Em sentido contrário ao que é pedido na fase de segurança, aqui os jogadores devem procurar explorar um possível desequilíbrio do adversário criado por uma desorganização momentânea, em especial quando a bola é recuperada na 1ª fase de pressão ou na proteção do espaço, pois nessas zonas encontramos-nos mais próximos da baliza do adversário. Nesta fase é pedido aos jogadores que sejam verticais e provoquem o adversário com bola - preferencialmente no corredor central - para depois aproveitarem os movimentos em apoio, procurando a referência ou os movimentos de rotura dos restantes jogadores do ataque (figura 13).

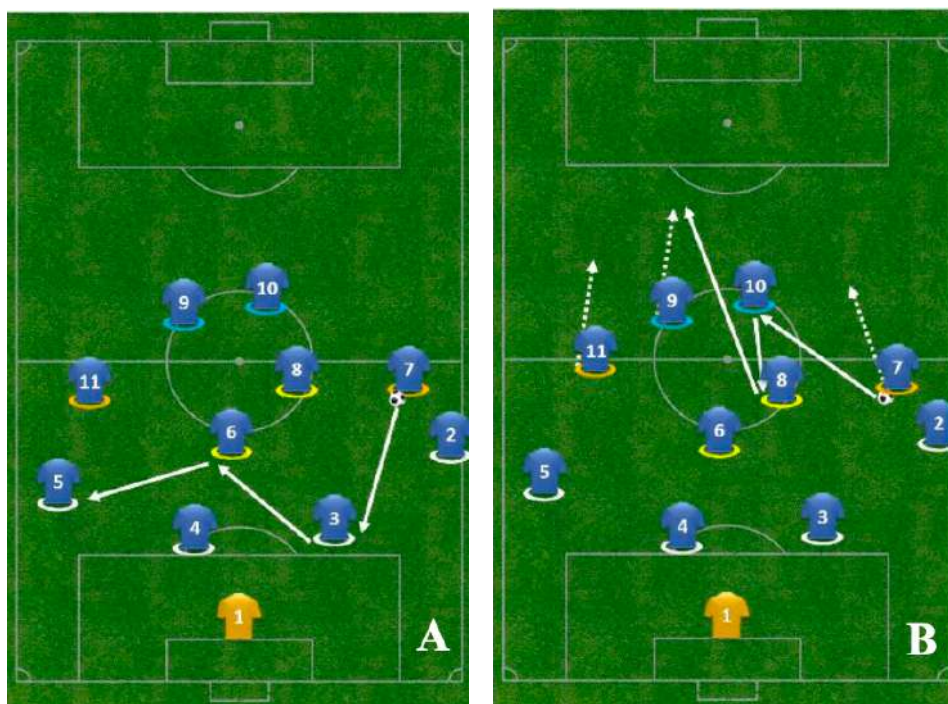


Figura 13. Chegada a segurança em posse (A); Contra-ataque combinativo (B)

2.6 Planeamento de Exercícios de Treino

Para a elaboração dos exercícios realizados ao longo da época, foram tidos em conta critérios fundamentais como: o modelo de jogo; a análise da performance da própria equipa no jogo anterior; a observação e análise da equipa adversária e o plano de jogo definido para abordar o jogo seguinte. Desta forma, foi possível reunir o máximo de informações para realizar o planeamento dos exercícios de treino semanais. Além dos critérios acima referidos, tínhamos como base um microciclo tipo (Tabela 4) que foi utilizado durante a maior parte da época e apresentado aos jogadores logo na fase inicial da mesma, de forma a ser mais fácil eles se inteirarem dos métodos de trabalho da equipa técnica e das exigências para cada dia da semana. Este microciclo tipo já tinha sido utilizado pelo treinador principal em épocas anteriores e reflete a sua metodologia de trabalho; a forma como ele pensa o jogo e aborda o treino a pensar no jogo que se segue.

CF “Os Belenenses”
Planeamento Semanal
Competitivo



Microciclo Tipo							
Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Estímulo	Folga	Recuperação/Equilíbrio de Estímulos	Tensão	Duração	Velocidade	Folga	Jogo
Volume		Baixo	Médio	Alto	Baixo		
Intensidade		Baixa	Alta	Alta	Baixa		
Tensão		Média/Baixa (Médio/Baixo nº de contrações musculares - dependendo em que grupo de trabalho se encontra o jogador)	Tensão média-alta/alta (alto nº de contrações musculares)	Tensão média (médio nº de contrações musculares)	Tensão baixa (médio/baixo nº de contrações musculares)		
Dimensões dos exercícios		Dimensões médias	Dimensões Reduzidas	Dimensões médias/elevadas	Dimensões elevadas		
Duração		60 min.	60-75 min.	90-100 min.	60-70 min.		

Figura 14. Microciclo Tipo durante o período competitivo

Os treinos de terça e quarta feira são preferencialmente constituídos por exercícios onde o foco é maioritariamente o nosso modelo de jogo, sendo a partir do treino de quinta-feira que a dimensão estratégica começa a assumir maior preponderância nas unidades de treino através da exposição de adaptações a realizar, sendo que o pico do planeamento estratégico pode variar entre o final do treino de quinta-feira e o treino de sexta, onde a equipa não titular assume o sistema tático e os comportamentos do adversário. No entanto, quando existe uma quantidade grande de informação a transmitir aos jogadores esta pode até ser começada a passar no primeiro treino do microciclo de forma bastante dissimulada e em exercícios e momentos específicos, de modo a dar noções e promover comportamentos que a equipa deve apresentar no jogo seguinte.

2.6.1.1 Sessão de treino de terça-feira

Esta é a primeira sessão de treino da semana, caracterizada por uma intensidade baixa onde o enfoque recai sobre a recuperação muscular ativa dos jogadores com mais minutos no jogo do fim de semana e um equilíbrio dos estímulos para os jogadores que não jogaram ou tiveram menos minutos nesse mesmo jogo. Esse equilíbrio é realizado através da utilização de um maior volume de treino dos jogadores com menos minutos durante os exercícios de treino. Em função dos sinais comportamentais e sensações percebidas pela equipa técnica no jogo e pós jogo anterior, o feedback pode assumir um perfil mais positivo ou mais corretivo. Nesta sessão é habitual começarmos com um exercício lúdico/ recreativo, de forma a fomentar um ambiente de entreajuda e espírito de grupo.

A partir deste momento a sessão de treino poderá servir para a equipa técnica corrigir aspetos que considera terem corrido menos bem no jogo anterior, melhorar aspetos que considerem essenciais para a equipa tendo em conta o modelo de jogo, através da utilização, por exemplo, de circulações táticas ou jogos reduzidos que fomentem comportamentos que se pretendem manter a longo prazo ou apenas para o jogo seguinte (iniciando o plano estratégico definido para aquele microciclo). Através destes exercícios é possível recuperar ativamente os jogadores e equilibrar a carga/ estímulos que outros não tiveram no fim de semana anterior e ao mesmo tempo integrar aspetos mais micro que se pretendem desenvolver tendo em conta as diferentes variáveis consideradas para a criação dos exercícios.

2.6.1.2 Sessão de treino de quarta-feira

Nestas sessões, a equipa técnica elabora exercícios que promovam comportamentos e princípios operacionais do modelo de jogo com o objetivo de se reproduzirem em jogo. Assim, o trabalho em espaços reduzidos, maioritariamente através da utilização de jogos reduzidos competitivos são uma das principais ferramentas para promover estímulos como a manutenção da posse de bola; variação do centro de jogo; rápida reação à perda da posse; saída da zona de pressão; entre outros.

2.6.1.3 Sessão de treino de quinta-feira

Nestas unidades de treino a intensidade volta a ser alta mas ao contrário da sessão anterior a equipa técnica procura que os jogadores percorram distâncias mais elevadas, utilizando espaços com dimensões meso/ macro nos exercícios de treino. Neste dia o principal enfoque recai sobre os conteúdos estratégicos e táticos, tendo em conta o nosso

modelo de jogo e como ele deve ser desenvolvido, mas também com o início da aplicação do plano estratégico desenhado para o jogo que se segue.

É também nestas unidades de treino que o trabalho das transições apresenta uma maior preponderância, uma vez que estas são essenciais no nosso modelo de jogo, principalmente a transição defensiva. Aqui são abordados conteúdos como os posicionamentos e movimentações base, bem como a tomada de decisão.

2.6.1.4 Sessão de treino de sexta-feira

Neste dia, a intensidade do treino volta a ser baixa, no entanto pode existir um pico na fase inicial do treino em que esta é um pouco mais elevada devido à realização de um exercício de velocidade. De seguida, é reservado o espaço da semana para os esquemas táticos em que a equipa técnica tem como objetivo reforçar as informações necessárias aos jogadores sobre quais as zonas preferenciais a atacar por debilidade do adversário e quais as zonas em que o mesmo nos pode criar dificuldades. Este momento pode incluir a introdução de novos esquemas táticos que fazem parte do plano estratégico para o jogo.

É ainda na fase final deste treino que é finalizado e recapitulado o plano de jogo, através da realização de um exercício de GR+10x10+GR em que a equipa não titular assume os comportamentos e dinâmicas que o adversário seguinte nos irá apresentar e a equipa titular coloca em prática o plano estratégico desenvolvido ao longo do microciclo. Este momento pode também ser realizado na sessão de quinta-feira se a equipa técnica assim o entender.

2.7 Controlo de Treino

Uma vez que o clube não possuía dispositivos de *Global Positioning Systems* (GPS), o controlo da carga de treino ao longo da época foi realizado através da utilização de um questionário criado no “*Google Forms*”. O *link* deste questionário era enviado cerca de 30 minutos após o término da unidade de treino para o grupo de *WhatsApp* que a equipa técnica tinha em conjunto com os jogadores, sendo que estes apenas tinham de aceder e preencher, de forma individual, o grau do esforço sentido na UT de acordo com a escala de Borg (CR-10) (Borg & Borg, 2001).

Ainda antes do treino os jogadores devem preencher um questionário de bem-estar criado e disponibilizado da mesma forma que o questionário pré-treino, no entanto este era disponibilizado às primeiras horas da manhã para que os jogadores o pudessem

preencher pouco tempo depois de acordar, no entanto, ele teria de estar preenchido, no máximo, 1h antes de iniciarem qualquer tipo de atividade no clube (seja treino de ginásio, reunião ou treino no campo).

2.7.1 Observação e análise

Para além da gravação dos jogos, o analista estava encarregue também da gravação dos exercícios de treino que a equipa técnica entendia necessários. O analista era previamente informado dos exercícios que deveriam ser gravados e ficava à sua responsabilidade essa tarefa, para que fosse possível à equipa técnica realizar uma análise mais criteriosa e rever determinados momentos da UT posteriormente.

A gravação dos jogos servia para posterior análise da equipa técnica de aspetos positivos e negativos ocorridos nos diversos momentos de jogo, que eram depois apresentados aos jogadores em reuniões individuais; setoriais e/ou coletivas. As imagens recolhidas durante as UT por vezes serviam para o mesmo efeito, no entanto, o principal objetivo era a equipa técnica entender se o trabalho desenvolvido seguia o rumo pretendido, sendo que estas não eram tantas vezes apresentadas aos jogadores.

Em dia de jogo, não sendo possível ter acesso a uma transmissão em direto por um qualquer meio de difusão e não tendo meios de transmitir diretamente a filmagem registada in loco pelo analista, este estava, durante o jogo, em contacto via telemóvel com um dos treinadores-adjuntos presente no banco de suplentes. O objetivo desta ligação era obter informações que são mais difíceis de alcançar de forma tão célere ao nível do terreno de jogo, sejam elas o posicionamento de jogadores adversários, posicionamento dos jogadores da própria equipa, alterações do sistema tático, espaços a explorar no adversário, etc.

2.7.2 Dia de Jogo

A rotina em dia de jogo muito semelhante em todos os microciclos:

- chegada ao local do jogo 1h30 antes do início;
- montagem do aquecimento pelos treinadores-adjuntos e treinador de guarda-redes;
- o analista procura o local que lhe é destinado para a gravação do jogo e posteriormente monta o material necessário.
- enquanto a equipa técnica prepara o aquecimento, os jogadores equipam-se;

- reunião coletiva no balneário para últimos detalhes 1h antes do jogo;
- saída para aquecimento 40 minutos antes do jogo;
- últimas palavras por elementos da equipa técnica ou capitães e grito de equipa 5 minutos antes do jogo.

No pós jogo, treinador principal e analista analisam o jogo e preparam apresentação para os jogadores, enquanto a restante equipa técnica analisa o jogo de uma forma um pouco menos detalhada e com outro enfoque, nomeadamente o treinador de guarda-redes analisa em específico a exibição do seu elemento principal e prepara apresentação para lhe mostrar de forma individual. O que nem sempre acontece porque por vezes não existem momentos relevantes para o fazer.

O preparador físico e fisioterapeuta analisam possíveis lesões que tenham surgido durante o jogo, debatendo possíveis retiradas de jogadores no início do microciclo seja por lesão ou para gestão de carga.

3. Capítulo 3 – Estudo Técnico-Científico

Perceção Subjetiva de Esforço: Comparação entre a carga perspetivada e percecionada.

3.1. Introdução

De acordo com Foster et al., (2017) o conceito de monitorização do treino, independentemente do período histórico, está essencialmente relacionado com a interação entre treinador e atleta. Embora não seja sempre valorizado, é possível argumentar que o maior valor das ciências do desporto está na otimização desse relacionamento treinador-atleta, proporcionando ao atleta um treinador mais informado e conhecedor das suas características específicas.

A monitorização da carga realizada aos atletas, tanto em treino como em competição, tem-se revelado um dos temas mais debatidos nas ciências do desporto. Monitorizar a carga tem-se revelado essencial para determinar se os atletas se estão a adaptar ao planeamento do treino, compreender as respostas individuais, reduzir a fadiga acumulada e a inerente necessidade de recuperação, bem como minimizar o risco de sobrecarga, lesões e doenças, otimizando a performance (Bourdon et al., 2017; Malone et al., 2017).

A monitorização da carga de treino pode fornecer uma explicação científica para as alterações de performance. A partir destes dados, não só é possível examinar de forma retrospectiva as relações entre carga e performance, mas também realizar um planeamento adequado das cargas tanto de treino como das competições (Halsen, 2014).

A carga pode ser descrita como carga externa ou carga interna. A carga externa refere-se ao trabalho realizado pelos atletas, normalmente isso envolve a quantificação de movimentos ou exigências do mesmo, através de indicadores como a potência, a velocidade, a aceleração e número de repetições de determinados movimentos. Sendo que, em desportos coletivos, estes indicadores são habitualmente registados através da utilização de dispositivos tecnológicos como os *Global Positioning System* (GPS) (Burgess, 2017; Impellizzeri et al., 2019). Por outro lado, a carga interna é o efeito relativo à carga externa praticada, ou seja, as medidas de carga interna são indicadores que refletem a resposta psicofisiológica real que o corpo inicia para lidar com os requisitos impostos pela carga externa, assim, este conceito incorpora todas as respostas psicofisiológicas que ocorrem durante a execução do exercício prescrito pelo treinador (Burgess, 2017; Impellizzeri et al., 2019). Mujika (2017) refere ainda que a carga interna

é definida pela perturbação da homeostase dos processos fisiológicos e metabólicos durante a sessão de treino.

Nos últimos anos, estudos têm sido desenvolvidos de forma a medir o stress fisiológico do treino e das competições, sendo este fator definido como carga interna, fatores como frequência cardíaca, lactato sanguíneo, consumo de oxigénio e Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) têm sido amplamente utilizados para verificar a carga interna nos atletas (Bourdon et al., 2017).

Entre as diversas ferramentas disponíveis para a monitorização da carga, a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) apresenta-se como uma alternativa prática e económica. Desenvolvida inicialmente como um método subjetivo para monitorizar o esforço percecionado pelos próprios atletas em exercícios aeróbios (Borg, 1998), a PSE revelou uma correlação significativa com indicadores fisiológicos como a frequência cardíaca e os níveis de lactato sanguíneo, afirmando-se como uma ferramenta válida e fiável para monitorizar a carga em desportos coletivos como é o caso do futebol (Foster et al., 2001; Impellizzeri et al., 2004).

Tem existido um interesse crescente em comparar a PSE percecionada pelos atletas com a PSE planeada pela equipa técnica. Isto acontece quando os treinadores e/ou preparadores físicos estabelecem uma carga expectável para uma unidade de treino com base no planeamento delineado para aquela sessão, tendo em conta os objetivos, o plano de jogo e o estado físico dos jogadores (Inoue et al., 2022).

Este estudo tem como objetivo comparar a carga de treino perspectivada com a carga de treino percecionada pelos jogadores durante 4 microciclos consecutivos do período competitivo da época desportiva 2022/2023.

3.2. Metodologia

3.2.1. Amostra

A amostra deste estudo é constituída por jogadores do plantel do CF “Os Belenenses” B. Como no momento em que os dados foram recolhidos existiam jogadores lesionados e outros que não responderam ao questionário em 1 ou mais dias, esses jogadores foram expurgados, ficando uma amostra final de 20 jogadores.

No caso dos valores da PSE perspectivada, foi utilizado o valor perspectivado pelo treinador principal, que serviu como base de planeamento da unidade treino.

3.2.2. Material

Para a recolha de dados relativos a este estudo, foi utilizado um questionário criado no *Google Forms* pelo preparador físico em consonância com a restante equipa técnica. Este foi o questionário utilizado ao longo da época para avaliar a carga de treino e alguma informação complementar relativa ao surgimento ou agravamento/melhoria de lesões já existentes. No entanto, para este estudo apenas foram utilizados os dados recolhidos relativos à Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), através da escala de Borg (CR-10) (Borg, 1998).

3.2.3. Procedimentos

O estudo foi realizado através da utilização dos dados recolhidos em 4 microciclos do mês de janeiro de 2023, onde se disputaram as jornadas 13, 14, 15 e 16 respetivamente. Estes microciclos são caracterizados por serem precedidos de uma pausa na competição por cerca de um mês, sendo que o último jogo foi realizado no dia 11/12/2022.

Relativamente a este estudo apenas foram contabilizados os dados dos microciclos completos com competição (jogo para o campeonato) no final de cada um dos microciclos.

A organização dos microciclos em questão apresentam-se nas tabelas 5, 6, 7 e 8.

CF “Os Belenenses”
Planeamento Semanal
Competitivo



Microciclo 22 (09/01 - 15/01)							
Dia	Segunda-Feira 09/jan	Terça-Feira 10/jan	Quarta-Feira 11/jan	Quinta-Feira 12/jan	Sexta-Feira 13/jan	Sábado 14/jan	Domingo 15/jan
Ginásio		8h40	8h40	8h40	-		
Vídeo		-	9h45	9h45	9h20		
Treino	Folga	Unidade de Treino 79 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 80 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 81 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 82 Campo nº2 10h00	Folga	III Div AFL - 13ª Jornada Estreia da Amadora C Campo Major Batista da Silva 15h00

Figura 15. Organização do microciclo 22.

CF “Os Belenenses”
Planeamento Semanal
Competitivo

Microciclo 23 (16/01 - 22/01)							
Dia	Segunda-Feira 16/jan	Terça-Feira 17/jan	Quarta-Feira 18/jan	Quinta-Feira 19/jan	Sexta-Feira 20/jan	Sábado 21/jan	Domingo 22/jan
Ginásio		8h40	8h30	-	8h40		
Vídeo		-	11h30*	9h20	-		
Treino	Folga	Unidade de Treino 83 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 84 Campo nº2 9h45	Unidade de Treino 85 Campo nº2 11h30	Unidade de Treino 86 Campo nº2 10h00	Folga	III Div AFL - 14ª Jornada UDR Alagés Estádio Dr. Simões Alves 15h00

Figura 16. Organização do microciclo 23.

CF “Os Belenenses”
Planeamento Semanal
Competitivo

Microciclo 24 (23/01 - 29/01)							
Dia	Segunda-Feira 23/jan	Terça-Feira 24/jan	Quarta-Feira 25/jan	Quinta-Feira 26/jan	Sexta-Feira 27/jan	Sábado 28/jan	Domingo 29/jan
Ginásio		8h40	8h30	-	8h40		
Vídeo		-	9h40	9h20	-		
Treino	Folga	Unidade de Treino 87 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 88 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 89 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 90 Campo nº2 10h00	Folga	III Div AFL - 15ª Jornada GD Malveira da Serra Campo Major Batista da Silva 15h00

Figura 17. Organização do microciclo 24.

CF “Os Belenenses”
Planeamento Semanal
Competitivo

Microciclo 25 (30/01 - 05/02)							
Dia	Segunda-Feira 30/jan	Terça-Feira 31/jan	Quarta-Feira 01/fev	Quinta-Feira 02/fev	Sexta-Feira 03/fev	Sábado 04/fev	Domingo 05/fev
Ginásio		8h40	8h30	-	8h40		
Vídeo		-	9h45	9h20	-		
Treino	Folga	Unidade de Treino 91 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 92 Campo nº2 10h30	Unidade de Treino 93 Campo nº2 10h00	Unidade de Treino 94 Campo nº2 10h00	Folga	III Div AFL - 16ª Jornada CAC Campo Major Batista da Silva 15h00

Figura 18. Organização do microciclo 25.

É importante referir que o planeamento destes microciclos seguiu o planeamento geral do microciclo tipo que foi realizado ao longo da época desportiva, com 4 unidades de treino por semana e um momento competitivo no final de cada microciclo, como é possível observar na tabela 9.



Microciclo Tipo							
Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Estímulo	Folga	Recuperação/Equilíbrio de Estímulos	Tensão	Duração	Velocidade	Folga	Jogo
Volume		Baixo	Médio	Alto	Baixo		
Intensidade		Baixa	Alta	Alta	Baixa		
Tensão		Média/Baixa (Médio/Baixo nº de contrações musculares - dependendo em que grupo de trabalho se encontra o jogador)	Tensão média-alta/alta (alto nº de contrações musculares)	Tensão média (médio nº de contrações musculares)	Tensão baixa (médio/baixo nº de contrações musculares)		
Dimensões dos exercícios		Dimensões médias	Dimensões Reduzidas	Dimensões médias/elevadas	Dimensões elevadas		
Duração		60 min.	60-75 min.	90-100 min.	60-70 min.		

Figura 19. Microciclo Tipo durante o período competitivo.

Todos os jogadores cumpriram o mesmo plano de treino delineado pela equipa técnica ao longo dos 4 microciclos. No entanto, como forma de avaliar as cargas de treino de forma uniformizada, para este estudo foram apenas contabilizadas unidades de treino aquisitivas e retirada a primeira unidade de treino de cada microciclo, uma vez que se trata de uma UT que serve para equilibrar os estímulos dos jogadores menos utilizados ou não utilizados no momento competitivo, que finalizou o microciclo anterior.

Como métodos de recolha de dados para este estudo foi utilizado o normal procedimento de recolha dos dados da PSE relativos à UT. Cerca de 30 minutos após o término da UT era enviado um link com o formulário para o grupo de *WhatsApp* que a equipa técnica tinha com os jogadores, ao que os jogadores, de forma individual, apenas tinham de aceder e preencher o grau do esforço sentido de acordo com a escala de Borg (CR-10).

Tendo em conta toda a informação acima referida, este estudo tem como objetivo comparar a carga de treino planeada com carga de treino percecionada pelos jogadores.

3.2.4. Estatística

A análise comparativa do comportamento das variáveis foi realizada com recurso ao teste de *Wilcoxon*, para medidas não paramétricas.

Para análise estatística dos dados foi utilizado o software JASP versão 0.19.1.0.

3.3. Resultados

No presente capítulo são apresentados os resultados do nosso estudo.

Na tabela 10 encontram-se os resultados do estudo realizado, sendo que o valor de significância utilizado foi de 0.05.

É de notar que nas UT 84 (7.30) e 85 (5.60) – 17% do total das unidades de treino – os valores médios da PSE foram mais baixos do que os valores da PSE perspectivados para essas sessões (PSE de 8 e 6, respetivamente), sendo que na UT 85 ($p=0.02$) os valores apresentam diferenças significativas ($p<0.05$) e na UT 84 ($p=0.008$) os valores percecionados são estatisticamente muito significativos ($p<0.01$), quando comparados com os valores perspectivados.

Em 6 unidades de treino (50%), os valores da carga percecionados são, a nível estatístico, significativamente ($p<0.05$) ou muito significativamente ($p<0.01$) superiores aos valores perspectivados. Sendo que as sessões em que são apresentadas diferenças significativas são as UT 81 ($p=0.03$), 86 ($p=0.03$), 88 ($p=0.02$), 89 ($p=0.049$), e 92 ($p=0.02$), e aquela que apresenta uma diferença estatisticamente muito significativa é UT 94 ($p=0.003$).

Podemos ainda verificar que em 4 unidades de treino (33%), sendo elas a 80 ($p=0.14$), 82 ($p=0.09$), 90 ($p=0.21$) e 93 ($p=0.90$), não se apresentam diferenças significativas.

Tabela 4. Valores da PSE perspectivada pelo treinador principal e percecionada pelos jogadores.

Unidade de Treino	PSE Prescrita	Média PSE (Jogadores)	Mínimo	Máximo
UT 80	7	6.65(1.04)	5.00	8.00
UT 81	6	6.50(0.89)*	5.00	8.00
UT 82	4	4.45(1.05)	2.00	6.00
UT 84	8	7.30(0.92)**	5.00	8.00
UT 85	6	5.60(0.68)*	5.00	7.00
UT 86	4	4.45(0.83)*	3.00	6.00
UT 88	8	8.45(0.99)*	5.00	9.00
UT 89	6	6.50(1.00)*	4.00	8.00
UT 90	4	4.25 (0.85)	3.00	6.00
UT 92	8	8.50(0.83)*	6.00	9.00

UT 93	7	7.05 (0.89)	5.00	8.00
UT 94	3	3.75(0.85)**	3.00	6.00

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

3.4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo comparar a carga de treino planeada com a carga de treino percecionada pelos jogadores durante 4 microciclos consecutivos durante o período competitivo da época desportiva, no entanto, os resultados na maioria dos casos apresentam diferenças significativas entre a carga de treino planeada e a carga de treino percecionada.

Deste modo, torna-se evidente que a carga planeada pela equipa técnica não correspondeu à carga percecionada pelos jogadores em grande parte das sessões de treino. No entanto, existem estudos realizados anteriormente que referem o oposto, por exemplo em Redkva et al., (2017) os resultados não apresentam diferenças estatisticamente significativas na perceção de esforço perspectivada pelos treinadores e o esforço percecionado pelos jogadores. No entanto, o estudo de Redkva et al. (2017) foi realizado num momento diferente da época, quando comparado com o deste relatório, sendo que o estudo do autor referido anteriormente, foi realizado nas primeiras 3 semanas do período pré-competitivo, podendo este fator ser bastante influente no processo, uma vez que nesse momento não haverá carga acumulada por parte dos jogadores.

No que diz respeito ao estudo aqui efetuado, existem fatores relacionados com o processo de treino que podem justificar os dados apresentados, nomeadamente a utilização regular de jogos reduzidos. Brink et al. (2014) refere que a utilização de exercícios na forma grupal, como por exemplo jogos reduzidos, tornam a previsão da perceção da carga mais complexa. A justificação prende-se com o facto de a carga externa poder variar mais facilmente de jogador para jogador, onde determinados indivíduos podem percorrer distâncias mais elevadas ou realizar um maior número de *sprints* com maior frequência do que outros, durante o mesmo jogo reduzido. Também devido a este aspeto, os autores reforçam a necessidade de o planeamento do treino ser cada vez mais individualizado, mesmo em atividades grupais/ coletivas. Tal justificará o facto de, no nosso estudo, em todas as sessões de treino existir uma diferença de 2 a 4 valores, entre mínimo e máximo, na escala de Borg.

Outro aspeto bastante importante que pode fazer a diferença a nível da perceção de esforço relaciona-se com a idade e experiência de treino, tendo em conta que neste plantel do CF “Os Belenenses” B a grande maioria dos jogadores competem pela primeira vez num escalão sénior. Assim, à semelhança do que indica Brink et al. (2014) a idade e alteração para o primeiro ano competitivo num escalão superior, onde os adversários apresentam características físicas diferentes das que os atletas estão habituados a enfrentar, podem condicionar a perceção de esforço da carga de treino.

Um outro fator que pode ser considerado fundamental para as perceções elevadas da carga de treino pode ser o facto de estes microciclos se encontrarem a seguir a uma interrupção no campeonato de cerca de um mês, onde existiu a época festiva com Natal e passagem de ano - época propícia a que se cometam alguns excessos. Apesar da época festiva, os treinos não foram interrompidos, pois a equipa técnica considerou que este era um momento crucial para a época e onde a equipa não poderia perder a dinâmica competitiva ganha nos jogos anteriores.

Curiosamente, as unidades de treino 84 e 85 apresentam valores de carga percecionados pelos jogadores significativa ou muito significativamente inferiores aos que foram perspectivados pelo treinador principal; estes valores poderão ter sido prejudiciais para a carga de treino final desse microciclo, uma vez que se tratam de duas UT consecutivas e em dias da semana em que era suposto existir uma carga superior - quarta e quinta-feira.

3.5. Conclusões

Este estudo permitiu-nos tirar as conclusões seguintes:

- Metade dos valores da carga de treino percecionada são significativa ou muito significativamente superiores aos valores da carga perspectivada pelo treinador principal para essas sessões;
- Em duas situações a carga perspectivada foi superior à carga percecionada;
- Existe uma grande amplitude entre os valores da PSE mínimo e máximo perspectivados pelos jogadores, onde na maioria das UT se apresenta um intervalo igual ou superior a 3 valores, o que poderá refletir a dificuldade de prescrição da carga em modalidades coletivas, sobretudo quando não existem meios tecnológicos avançados.

3.6. Propostas para estudos futuros

A realização deste estudo técnico-científico trouxe-nos algumas aprendizagens que nos levariam a realizar um próximo estudo de uma forma um pouco diferente em alguns aspetos. Assim, sugere-se que sejam realizadas as seguintes alterações para estudos futuros:

- A utilização de um método diferente para a quantificação da carga de treino – por exemplo, a utilização da PSE-sessão, multiplicando os valores da PSE planeada pelo volume da unidade de treino;
- Realizar o estudo de forma longitudinal, acompanhando os valores da carga de treino ao longo de toda a época – a utilização dos microciclos competitivos a seguir à pausa no campeonato pode ter condicionado bastante os resultados percecionados.
- Rever o conceito de tensão muscular, de modo a desenvolver ou utilizar um método de controlo de treino que permita obter dados concretos que estejam direta ou indiretamente relacionados com a tensão muscular, mas que permitam monitorizar esta variável num treino da modalidade de futebol.

Referências Bibliográficas

- Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign, IL, Estados Unidos: Human Kinetics.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161-170.
- Brink, M. S., Frencken, W. G., Jordet, G., & Lemmink, K. A. (2014). Coaches' and players' perceptions of training dose: not a perfect match. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 497-502.
- Burgess, D. J. (2017). The research doesn't always apply: practical solutions to evidence-based training-load monitoring in elite team sports. *International journal of sports physiology and performance*, 12, 136-141.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., ... & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: the past, the present, and the future. *International journal of sports physiology and performance*, 12, 2-8.
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring Training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine* 44, 139–147.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042–1047.
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Inoue, A., dos Santos Bunn, P., do Carmo, E. C., Lattari, E., & da Silva, E. B. (2022). Internal training load perceived by athletes and planned by coaches: A systematic review and Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open* 8(1).

<https://doi.org/10.1186/s40798-022-00420-3>

Malone, J. J., Lovell, R., Varley, M. C., & Coutts, A. J. (2017). Unpacking the black box: applications and considerations for using GPS devices in sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 12, 18–26. *Human Kinetics Publishers Inc.*

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0236>

Mujika, I. (2017). Quantification of training and competition loads in endurance sports: Methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 12, 9–17. *Human Kinetics Publishers Inc.*

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0403>

Redkva, P. E., Gregorio da Silva, S., Paes, M. R., & Dos-Santos, J. W. (2017). The relationship between coach and player training load perceptions in professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 124(1), 264–276.

<https://doi.org/10.1177/0031512516678727>

4. Capítulo 4 – Considerações Finais

O capítulo final deste relatório pretende expor resumidamente as experiências e aprendizagens proporcionadas pelo estágio e os seus contextos, assim como os desafios inerentes ao mesmo.

Começando pelos aspetos menos positivos deste estágio, estes dizem respeito, essencialmente ao planeamento e gestão da equipa para esta época. Como referi durante este documento, a equipa técnica deparou-se com algumas dificuldades em relação a determinados aspetos que considerou fundamentais para o bom desempenho da equipa, nomeadamente, o número de vagas para inscrição de jogadores, acesso a material de avaliação e treino, bem como algum apoio na parte da logística, especialmente em dia de jogo. Enquanto equipa técnica, tivemos sempre a consciência de que este foi o primeiro ano deste projeto e que estávamos num contexto amador, onde apesar de tudo, existiam boas condições a nível de infraestruturas e da constituição da equipa técnica, quando comparado com a maioria dos adversários que defrontávamos. No entanto, os objetivos do clube eram claros, sendo essencial garantir a subida de divisão e, para isso, foi necessário garantir algumas condições fundamentais.

É importante refletir também sobre o trabalho realizado ao longo da época, nesse sentido, existem alguns aspetos a melhorar, nomeadamente no que diz respeito ao controlo da carga de treino, de modo a obter dados mais completos e ajustados ao trabalho desenvolvido e, também, a realização de uma avaliação mais completa dos jogadores durante toda época acompanhando, por exemplo, a evolução das medidas antropométricas dos jogadores e da sua composição corporal.

Apesar de tudo, os aspetos positivos foram os que mais sobressaíram nesta experiência. No que diz respeito à equipa técnica, a constante reflexão acerca do trabalho que foi sendo realizado e as condições que tínhamos à disposição, foi bastante importante para que fossemos conseguindo constantemente encontrar soluções ao longo do trajeto. Essas soluções encontradas permitiram melhorar as condições de trabalho tanto da equipa técnica como dos jogadores, refletindo-se depois na performance em campo.

Esta foi uma época repleta de adversidades, no entanto, estas fizeram com que toda a equipa tivesse de se adaptar rapidamente ao contexto e aos momentos que vivíamos. Entre graves lesões e alguns maus resultados, chegámos a ver a subida de divisão como um objetivo cada vez mais distante, no entanto, todo o grupo se manteve unido e juntos conseguimos sempre ultrapassar as contrariedades que foram surgindo,

levando a equipa a alcançar os objetivos definidos pelo clube para a época desportiva, com principal destaque para a subida de divisão.

Do ponto de vista pessoal, esta foi uma época atípica desde o primeiro momento, no entanto os acontecimentos ocorridos fizeram com que tivesse de me adaptar rapidamente a diferentes contextos, resultando num enorme crescimento tanto a nível pessoal como técnico. Nesse sentido, todos os objetivos definidos no início do estágio e depois adaptados aos diferentes contextos foram cumpridos com sucesso. As responsabilidades definidas, sobretudo no CF “Os Belenenses”, tanto como treinador-adjunto como preparador físico, ajudaram-me imenso a evoluir e aproximar-me dos métodos de trabalho aplicados num contexto profissional, como acabaria por surgir no SF Damaiense.

A época de 2022/2023 foi aquela em que estive a trabalhar com jogadores mais velhos, até data, acarretando um desafio maior do que eu tinha experienciado até àquele momento, não só por serem jogadores mais experientes, mas também por serem idades em que já têm alguma capacidade de análise crítica e por vezes gostam de desafiar a autoridade e as decisões dos treinadores, no entanto adaptei-me bastante bem e esse aspeto acabou por contribuir imenso para a minha evolução e maturação enquanto pessoa e profissional. Por outro lado, foi também a minha primeira época num contexto de futebol feminino, sendo este um desafio diferente de todos os que já tinha experienciado. Isto deve-se ao facto de existirem algumas características diferentes do futebol masculino, sendo essas características, essencialmente relacionadas com as diferenças naturais entre o sexo masculino e feminino, nomeadamente as diferenças de força e velocidade e ainda um fator fundamental, a menstruação que acaba por influenciar tantos outros aspetos. Estas características, por vezes, levam-nos a adaptar a forma como gerimos e pensamos o treino e o jogo.

No que diz respeito ao estudo técnico-científico, este ajudou-me compreender algumas lacunas que existem relativamente ao método de controlo de treino utilizado e alertou-me ainda mais para importância da constante investigação científica de modo utilizarmos da melhor forma as ferramentas que temos à disposição para obtermos resultados mais próximos dos objetivos que pretendemos.

Assim, refletindo de um modo geral, o balanço deste estágio é bastante positivo, tendo contribuído de diferentes formas para a minha evolução enquanto pessoa e sobretudo enquanto profissional.

Referências Bibliográficas

- Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign, IL, Estados Unidos: *Human Kinetics*.
- Borg, G., & Borg, E. (2001). A new generation of scaling methods: Level-anchored ratio scaling. *Psychologica*, 28(1), 15-45.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., et al. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 161-170.
- Brink, M. S., Frencken, W. G., Jordet, G., & Lemmink, K. A. (2014). Coaches' and players' perceptions of training dose: Not a perfect match. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 497-502.
- Burgess, D. J. (2017). The research doesn't always apply: Practical solutions to evidence-based training-load monitoring in elite team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 136-141.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogg, 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.
- Castelo, J. (2004). *Futebol: A organização dinâmica do jogo*. Lisboa, Portugal: Edições Universitárias Lusófonas.
- Clube de Futebol “Os Belenenses”. (2018). Futebol Sénior – Comunicado da Direção do Clube de Futebol “Os Belenenses”.
<https://www.osbelenenses.com/2018/07/futebol-senior-comunicado-da-direccao-do-clube-de-futebol-os-belenenses/>
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., et al. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 2-8.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto, Portugal: Editora FADEUP.

- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44, 139-147.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270-273.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042-1047.
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>
- Inoue, A., dos Santos Bunn, P., do Carmo, E. C., Lattari, E., & da Silva, E. B. (2022). Internal training load perceived by athletes and planned by coaches: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1).
<https://doi.org/10.1186/s40798-022-00420-3>
- Malone, J. J., Lovell, R., Varley, M. C., & Coutts, A. J. (2017). Unpacking the black box: Applications and considerations for using GPS devices in sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 18-26.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0236>
- Mujika, I. (2017). Quantification of training and competition loads in endurance sports: Methods and applications. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12, 9-17.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0403>
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem-treino do jogo* (Tese de doutoramento). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Redkva, P. E., Gregorio da Silva, S., Paes, M. R., & Dos-Santos, J. W. (2017). The relationship between coach and player training load perceptions in professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 124(1), 264-276.
<https://doi.org/10.1177/0031512516678727>
- Sarmiento, H., Pereira, A., Campanico, J., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). The coaching process in football – A qualitative perspective. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.
<https://www.researchgate.net/publication/260706423>

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*.
Lisboa, Portugal: Livros Horizonte.

Apêndices

Apêndice I – Questionário aos jogadores**(Modelo Original – posteriormente adaptado para modelo informático)**

Este questionário tem o intuito de analisar a Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de cada um dos atletas do plantel Seniores B do CF "Os Belenenses", após o treino.

Nome:

Segundo a escala seguinte, define a tua percepção da intensidade do treino.

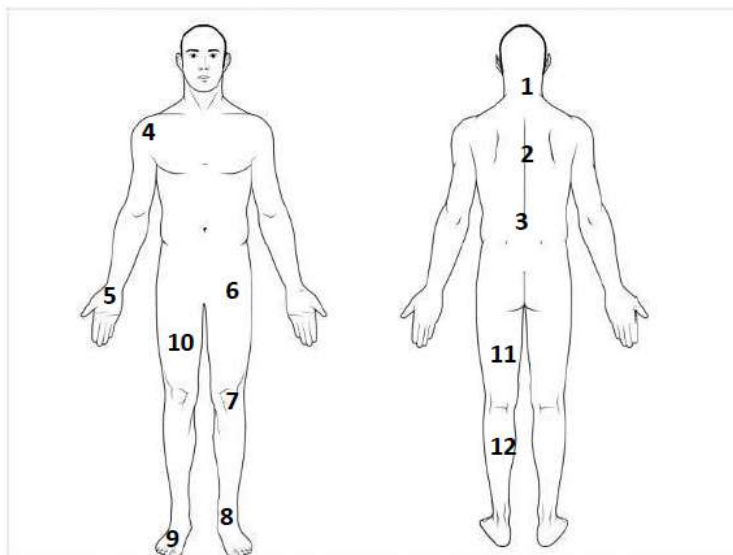
0,5	MUITÍSSIMO FÁCIL
1	MUITO FÁCIL
2	FÁCIL
3	MODERADO
4	MODERADAMENTE DIFÍCIL
5	DIFÍCIL
6	DIFÍCIL
7	MUITO DIFÍCIL
8	MUITO DIFÍCIL
9	MUITÍSSIMO DIFÍCIL
10	MÁXIMO – EXTENUANTE

Sentiste alguma dor durante o treino?

- a) Sim
- b) Não

Se sentiste alguma dor durante o treino indica o local.

1. Cervical
2. Dorsal
3. Lombar
4. Ombro
5. Punho
6. Anca/Virilha
7. Joelho
8. Tornozelo
9. Pé
10. Coxa anterior
11. Coxa Posterior
12. Perna Posterior (Gêmeos)



Indica como surgiu a dor.

- 1- Traumatismo/Pancada
- 2- Sprint
- 3- Remate/Passe longo
- 4- Mudança de direção
- 5- Salto
- 6- Tentativa de interseção
- 7- Outra