

JOÃO PEDRO ORELHA NICOLAU

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA DE
FUTEBOL SUB 19, VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
2019/2020**

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Co-Orientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

JOÃO PEDRO ORELHA NICOLAU

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA DE
FUTEBOL SUB 19, VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
2019/2020**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol- Da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 22/06/2021, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 192/2018, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha
Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça
Co-Orientador: Mestre Luís António Guedes Caldeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

De um modo particular e focando algumas pessoas e instituições que considero terem sido fundamentais neste processo, agradeço:

Em primeiro lugar um agradecimento especial ao meu orientador de estágio, Mestre Luis Caldeira, por todo o suporte, exigência e dedicação ao longo do meu trajeto. Um agradecimento às instituições que permitiram que este mestrado e estágio se realizasse, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e Vitória Futebol Clube, respetivamente,

Aos meus Coordenadores, tutores e referências no meu desenvolvimento enquanto treinador, mas principalmente enquanto Homem, pelos valores que me foram transmitindo e pela forma como me acolheram no ceio profissional, tentando eu corresponder sempre acima do nível das vossas exigências, o meu muito obrigado ao Hugo Pinheiro, Alexandre Santana e Carlos Chaby.

A todos os jogadores com quem tive o prazer de trabalhar e de jogar, aos primeiros, por ser para eles que tento evoluir constantemente, tentando arranjar formas de ir ao encontro das suas necessidades e aos colegas com quem tive o prazer de partilhar balneários, por serem o motivo de ter entrado nesta aventura, pois foi na tentativa de fazer algo superior ao que tinha sido feito no meu processo de formação/desenvolvimento enquanto jogador.

Por último e o mais importante aos meus amigos e família, agradecendo a todos, pois considero que as conversas que vou tendo diariamente, quase de forma obsessiva sobre o treino, o jogo e o Fenómeno Futebolístico, só respeitam e me aturam pelo Amor que têm por mim, pois tenho a consciência que não é fácil.

Uma mensagem de enorme gratidão à minha mãe, pois ela é uma das razões de tudo valer a pena, ao meu pai, por me ter dado a força de lutar pelos meus ideais e por me fazer querer na vida.

Ao meu irmão porque sempre quis e quero continuar a ser um exemplo para ele.

À minha mulher porque só uma pessoa que me ame e que me respeite muito, aceita entrar numa aventura com este género de instabilidade e indisponibilidade.

E por fim um agradecimento muito especial a alguém que só daqui a alguns anos é que vão saber ler e entender a mensagem, aos meus filhos, que vieram dar-me uma nova visão sobre a vida pessoal e profissional.

Resumo

O escalão de Sub 19 é a última etapa antes do futebol sénior/alto rendimento, logo considera-se que este é o período de extrema sensibilidade na transição dos atletas, tanto a nível desportivo, escolar e pessoal, onde existem muitas mudanças, sendo que os treinadores devem ter extrema sensibilidade na sua gestão.

Ao longo do relatório, irá ser caracterizada a instituição de estágio, ao nível dos seus recursos estruturais, materiais e humanos, passando também pela caracterização/avaliação de todo o plantel e equipa técnica.

Posteriormente serão explicados os Modelos de Jogo, Treino e de Observação e Análise de Jogo. Foi efetuada uma análise profunda dos Métodos de Treino, onde se verificou que os Exercícios de Treino mais utilizados, foram os Competitivos, com 36% do volume total de treino, seguidos dos de Preparação Geral, Melhoramento Técnico e Finalização.

Analisou-se também o contexto competitivo da equipa, ao longo da época desportiva, em que foi alcançada a manutenção na primeira divisão nacional. Por último, antes das conclusões gerais é apresentado um estudo que tem por objetivo relacionar uma metodologia de treino com a prevenção de lesões e a recuperação pós jogo, de modo a entender a forma como os treinadores a aplicam no seu trabalho diário, concluindo que a prevenção de lesões deve ter em consideração a especificidade do atleta enquanto indivíduo e que a recuperação pós-jogo tem nos jogos reduzidos uma ferramenta válida e fiável que auxilia favoravelmente no processo de recuperação dos jogadores.

Palavras chave: Futebol; Modelo de Jogo, Métodos de Treino, Periodização Tática; Prevenção de Lesões.

Abstract

The Under 19 level is the last stage before senior/high performance football, so it is considered that this is the period of extreme sensitivity in the transition of athletes, both at sports, school and personal levels, where there are many changes, and coaches must be extremely sensitive in their management.

Throughout the report, the internship institution will be characterized, in terms of its structural, material and human resources, also passing through the characterization/evaluation of the entire squad and technical team.

Later, the Models of Play, Training and Observation and Analysis of the Game will be explained. An in-depth analysis of the Training Methods was carried out, where it was found that the most used Training Exercises were Competitive, with 36% of total volume of training, followed by General Preparation, Technical Improvement and Finalization.

It was also analysed the competitive context, where the maintenance in the national first division was achieved. Finally, before the general conclusions, a study is presented that aims to relate a training methodology with injury prevention and post-game recovery, in order to understand how coaches apply it in their daily work, concluding that the injury prevention must take into account the specificity of the athlete as an individual and that post-game recovery has in reduced games a valid and reliable tool that helps favorably in the players' recovery process.

Keywords: Soccer; Model of Play, Training Methods, Tactical Periodization; Injury Prevention.

Abreviaturas e Símbolos

ADV- Adversário

AE- Alongamentos Estáticos

AN-Analista

AV- Avançados

CC- Corredor Central

CJ- Centro do Jogo

CL- Corredor Lateral

CMJ- Complexo Municipal da Várzea

CT- Coordenador Técnico

CV- Curriculum Vitae

DC- Defesas Centrais

DD- Defesas Direitos

DE- Defesas Esquerdos

DEF- Defensivo

DL- Defesa Lateral

EAT- Exercícios de Aperfeiçoamento Técnico

EC- Exercícios Competitivos

ED- Época Desportiva

EF- Exercícios de Finalização

EPG- Exercícios de Preparação Geral

ET- Esquemas Táticos

EX- Exercício

FM- Fase de Manutenção

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GM- Golos Marcados

GR- Guarda Redes

GS- Golos Sofridos

JO – Jogos Oficiais

JP – Jogos Preparatórios

JR – Jogos Reduzidos

LCA – Ligamento cruzado anterior

LOR- Laboratório de Otimização de Rendimento

LR- Exercícios Lúdico-Recreativos

MC- Médios Centros

MC's- Microciclos

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

META- Exercícios Metaespecializados

MJ- Modelo de Jogo

MOA- Modelo de Observação e Análise

MPB- Manutenção da Posse da Bola

MPG – Métodos de Preparação Geral

MSC- Mescociclos

MT- Modelo de Treino

OD- Organização Defensiva

OF- Ofensivo

OO- Organização Ofensiva

PAD- Exercícios Padronizados

PC- Período Competitivo

PP- Período Preparatório

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

PT- Periodização Tática

RA- Recuperação Ativa

RP- Recuperação Passiva

SD- Setor Defensivo

SEC.1.F.- Exercício Setorial 1ª Fase de Construção

SEC.2. F.- Exercício Setorial 2ª Fase de Construção

SEC.F.C.- Exercício Setorial Fase de Criação

SEC.OLD. - Exercício Setorial Organização da Linha Defensiva

SEC.OLM. - Exercício Setorial Organização da Linha Média

SEC.OLO. - Exercício Setorial Organização da Linha Ofensiva

SFJ- Exercícios Situações Fixas do Jogo

SM- Setor Médio

SO- Setor Ofensivo

ST- Sistema Tático

STR- Sessão de Treino

TA- Treinador Adjunto

TDEF- Transição Defensiva

TGR- Treinador de Guarda Redes

TO- Transição Ofensiva

TP- Treinador Principal

UT- Unidade de Treino

VFC- Vitória Futebol Clube

VOL- Volume

Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract.....	IV
Abreviaturas e Símbolos.....	V
Índice Geral	VIII
Índice de Tabelas	XI
Índice de Figuras	XII
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio	7
1.1. Caracterização geral do clube Vitória Futebol Clube.....	8
1.2. Recursos Estruturais	10
1.3. Recursos Materiais	11
1.4. Recursos Humanos	12
Capítulo II- Projeto Individual de Estágio.....	13
2.1. Instituição do estágio e local de treino	14
2.2. Objetivos gerais do estágio.....	14
2.3. Objetivos específicos do estágio.....	15
2.4. Funções enquanto treinador estagiário	16
2.5. Estratégias a implementar para desenvolvimento pessoal e profissional	17
Capítulo III- Caracterização da Equipa	18
3.1. Caracterização da equipa técnica.....	19
3.2. Caracterização do Plantel	21
3.3. Avaliação Inicial, Intermédia e Final	23
3.4. Objetivos específicos para a equipa.....	24
	VIII

Capítulo IV- Processo de Jogo	25
4.1. Modelo de jogo do VFC – Formação (Futebol Especializado)	26
4.1.1. Sistema Tático.....	27
4.1.2. Momentos do Jogo	28
4.1.3. MJ - Organização Ofensiva	29
4.1.4. MJ- Transição Defensiva	32
4.1.5. MJ- Organização Defensiva.....	33
4.1.6. MJ- Transição Ofensiva	34
4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos	35
4.1.8. Esquemas Táticos Defensivos.....	37
4.2. Modelo de Treino	38
4.3. Modelo de Observação e Análise	39
Capítulo V- Processo de Treino.....	46
5.1. Enquadramento Conceptual.....	47
5.2. Microciclo Padrão.....	49
5.3. Microciclo Semanal – Planeamento vs. Operacionalização	51
5.4. Controlo do treino.....	52
5.5. Volume, nº de STR, de JP e JO ao longo da ED	53
5.6. Volumes Totais dos Métodos de Treino ao longo da ED.....	55
5.7. Comparação entre os Volumes/Tipo de Exercício no Período Preparatório e Competitivo.....	57
5.8. Disciplina.....	60
5.9. Lesões	61
Capítulo VI- Processo Competitivo.....	62
6.1. Caracterização do Contexto competitivo.....	63

6.2.	Calendário Competitivo.....	64
6.3.	Resultados.....	66
6.4.	Classificações Finais- 1ª Fase e FM	67
6.5.	Volume Competitivo	68
6.6.	Análise Competitiva Individual.....	68
6.7.	Golos- Formatos e Timings	72
6.8.	Análise Competitiva Coletiva.....	75
6.9.	Dia Competitivo	78
Capítulo VII- Periodização Tática e a relação com a prevenção de lesão e a recuperação pós jogo.....		79
7.1.	Resumo	80
7.2.	Introdução	81
7.3.	Metodologia	94
7.4.	Resultados.....	98
7.5.	Conclusão	104
Capítulo VIII- Considerações Finais		106
Conclusões e Reflexões Finais		107
Referências Bibliográficas.....		114
Anexos		I

Índice de Tabelas

Tabela 1- Equipas do VFC	9
Tabela 2 – Síntese do Plantel.....	23
Tabela 3- Volume, nº de STR, de JP e JO ao longo da ED	54
Tabela 4- Tipo de Exercícios no PP, PC e ED 2019-2020	58
Tabela 5- Exemplo de registos de lesões.....	61
Tabela 6- Calendário competitivo, 1ª Fase da Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020	64
Tabela 7- Calendário competitivo, FM Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020	65
Tabela 8 - Evolução dos resultados ao longo da 1ª Fase	66
Tabela 9- Volume Competitivo por Jogador	70
Tabela 10- Número de substituições por posição ao longo da época Desportiva 2019-2020 ...	71
Tabela 11- Análise de Desempenho Coletivo da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A, Série Sul, 2019-2020	75
Tabela 12- Caracterização da Amostra.....	96
Tabela 13- Questões inferidas de forma direta	98
Tabela 14- Exemplo da Tabela de análise estatística da nossa equipa em dia de jogo	VIII
Tabela 15- Dados de utilização do jogador ao longo da ED	IX
Tabela 16- Tabela de Tempos de Jogo	X
Tabela 17- GM e GS ao longo da ED.....	XI
Tabela 18- Tabela Disciplina.....	XII
Tabela 19- Relatório das lesões dos jogadores	XIV
Tabela 20- Atribuição de notas classificativas aos jogadores em cada jornada	XV

Índice de Figuras

Figura 1- Modelo Teórico das Determinantes do Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética (Silva, 2016).....	2
Figura 2- Logótipo do Vitória Futebol Clube.....	8
Figura 3- Imagem Satélite dos espaços de Treino/Jogo do VFC (CMV), com legendas das áreas de interesse	11
Figura 4- ST Predominante e ST Alternativo	28
Figura 5 - Exemplos dos Momentos do Jogo do Modelo de Jogo Vitória F.C. - Futebol Formação	29
Figura 6- Exemplo da 1ª FC	30
Figura 7- Exemplo da 2ª FC- Sub dinâmica do 3º Homem.....	31
Figura 8- Exemplo de 3ª FC-criação, 1x1 e ocupação das zonas de finalização.....	32
Figura 9- Exemplo de TD, bola no corredor central.....	32
Figura 10 - Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Ofensivo.....	33
Figura 11 - Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Médio	34
Figura 12- Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Defensivo	34
Figura 13- Exemplo de Transição Ofensiva	35
Figura 14- Padrão de passe na TO.....	35
Figura 15- Exemplos de ETO do nosso MJ.....	36
Figura 16- Exemplos de ETO do nosso MJ.....	36
Figura 17- Exemplos de ETD do nosso MJ.....	37
Figura 18- ST e 11 frequente do ADV	42
Figura 19- Momento Ofensivo Adversário a condicionar	43
Figura 20- Momento Defensivo adversário a explorar.....	43
Figura 21- - Exemplo de imagens retiradas do video dos ET do ADV	44
Figura 22- Exemplo da Análise Estatística do adversário	45

Figura 23- Exemplo do MC's padrão de Treino do VFC- Futebol Especializado	49
Figura 25- Volume por tipo de exercício, ED 2019-2020	55
Figura 26- VOL/Tipo de exercício, PP (2019/2020).....	57
Figura 27- tendo um VOL/Tipo de exercício, PC (2019/2020)	57
Figura 28- Classificação final, 1ª Fase da Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020 .	67
Figura 29- Classificação final, FM Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020.....	67
Figura 30- Timings dos Golos- 1ª Fase	73
Figura 31- Zona dos Golos Marcados- 1ª Fase.....	73
Figura 32- Zona dos Golos Sofridos- 1ª Fase.....	74
Figura 33- Alternância entre Intensidades altas e baixas no treino para provocar melhorias no desempenho e rendimento do atleta, retirado de Bompa e Buzzichelli (2019)	84
Figura 34- A eficácia dos jogos reduzidos para o desenvolvimento de habilidades e habilidades de sprint repetido	93

Introdução

De modo a realizar um enquadramento correto do presente relatório de estágio, esta introdução alargada irá focar temas como o papel da sociedade no treino e o papel do treino na sociedade, o papel do treinador na transição do atleta para o futebol sénior, a contextualização do clube onde se realizou o estágio, a população presente no estágio, os objetivos a atingir, o tipo de trabalho desenvolvido no Treino e Jogo ao longo do processo e a importância do mesmo na transição para o futebol sénior, a análise dos métodos utilizados ao longo do ano e correspondência com o pretendido, o contexto competitivo e a Periodização Tática (PT) e as dúvidas relacionadas com a metodologia ao longo do processo de treino.

O papel da sociedade no treino e o papel do treino na sociedade

Os treinadores atribuem uma enorme importância à prática de futebol, pelo fato de afastar os jovens, mesmo que momentaneamente, de comportamentos de risco, algo que deve ser utilizado/potenciado por toda a sociedade como ferramenta de promoção de hábitos e princípios de vida saudáveis e afastando por sua vez os jovens de comportamentos desviantes (Santos, Corte-Real, Regueiras, Dias & Fonseca, 2018).

O treino deve ser visto como um todo, envolvendo em si os aspetos físicos, técnico-táticos, psicológicos, políticos, culturais e sociais, pois é influenciado por todos na sua prática (Cassidy, Jones, & Potrac, 2009). O rendimento desportivo é consequência de todas as facetas da vida e no equilíbrio desta relação poderá residir o sucesso ou insucesso obtidos num determinado momento do percurso (Silva, 2016), sendo os momentos de transição fundamentais na carreira de qualquer atleta.

O papel do treinador na transição do atleta para o futebol sénior

É de enorme responsabilidade o papel do treinador nesta etapa de transição, devido a ser um elemento que os atletas dão extrema importância pela posição que ocupa nas suas vidas, principalmente quando se trata de jovens, Pinto (2013) diz-nos que os atletas consideram que o treinador tem muita importância na carreira do jogador, definindo como características chave no comportamento do treinador:

- Ter uma relação aberta, honesta e estabelecendo laços de confiança com os atletas, conhecendo o homem por trás do atleta;
- Definir objetivos claros e ambiciosos, individuais e coletivos, comemorando as vitórias mais pequenas, pois essas também refletem a evolução.
- Ser atento a eventuais comportamentos que revelem deslumbramento por parte do jogador, preparando-os assim para o mediatismo e exposição pública.

O momento da passagem de júnior para sénior, pode também ser definido como a transição para o profissionalismo. Esta mudança, origina em muitos casos a obtenção do sucesso, mas por vezes representa a perda de algo, como o abandono escolar (Silva, 2016), conforme Figura 1 nos indica.

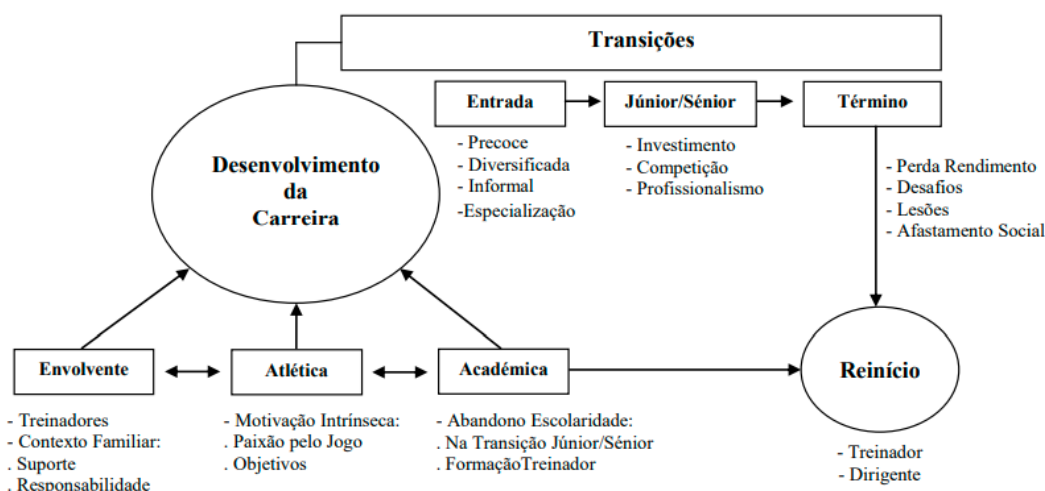


Figura 1- Modelo Teórico das Determinantes do Desenvolvimento e Transições da Carreira Atlética (Silva, 2016)

O abandono do percurso académico é uma das consequências com maior impacto negativo, estando entre os motivos a dedicação exclusiva ao futebol ou apenas a desmotivação para dar continuidade aos estudos (Silva, 2016).

Contextualização do clube onde se realizou o estágio

Tratando-se de um clube de referência a nível nacional, por toda a sua história, o Vitória Futebol Clube (VFC) é um clube com graves lacunas, principalmente a nível estrutural e material nos diversos departamentos, o que levava a que não se tivesse todas as condições desejáveis num contexto de primeira divisão nacional. Ao nível dos recursos humanos as condições estão garantidas, apesar de tudo poder ser melhorado, mas o investimento que o clube tem feito, garantiu uma evolução muito grande a esse nível na última época desportiva.

A equipa técnica era composta por 6 elementos em estreita ligação com uma coordenação técnica e restantes departamentos.

Não sendo a equipa técnica, nem nenhum elemento da coordenação técnica profissionais, condicionava um pouco a forma de trabalhar, pois esta foi sempre em horário pós-laboral, impedindo assim a realização do trabalho que se considerava ideal.

População presente no estágio.

A equipa na qual foi realizado o presente estágio, trata-se do escalão de Juniores A (Sub 19), atletas nascidos em 2001 e 2002, rondando logicamente as suas idades entre os 17 e 19 anos.

Objetivos a atingir

Os objetivos do clube para o escalão de Sub 19 foram o de garantir a manutenção na primeira divisão nacional, bem como o de transitar o máximo número de jogadores para o escalão de Sub 23 na época seguinte, objetivos esses que foram assumidos por todo o plantel e equipa técnica desde o primeiro dia de trabalho.

Tipo de trabalho desenvolvido no Treino e Jogo ao longo do processo e importância do mesmo na preparação para o futebol sénior

Considerou-se tal como Lage (2017) defende que a identidade do clube deveria estar associada a uma ideia de jogo e que independentemente do escalão e da qualidade dos seus jogadores a ideia de jogo deveria ser perceptível em todas as equipas do clube, foi com esse intuito que se iniciou os trabalhos, existindo uma ligação entre a equipa de Sub 19 e todos os escalões da formação, mas rapidamente se percebeu que não existiria ligação ao nível da ideia de jogo, modelos de jogo e treino com a equipa de Sub 23 e equipa principal do VFC, existindo uma separação clara entre a formação e o futebol profissional do clube, condicionando muito o trabalho deste escalão em particular, quando um dos objetivos a atingir, era o de transitar o máximo de atletas para o escalão de Sub 23, pois não existindo ligação na sua ideia de jogo e treino, a transição do jogador na época desportiva seguinte estaria a ser prejudicada.

Durante todo o estágio, o planeamento de treino e jogo foi uma constante, bem como a interferência nas análises estatísticas dos mesmos, podendo-se constatar factos, levando à alteração dos métodos de treino utilizados e definidos como prioritários no início de cada Microciclo (MC's), corrigindo assim aspetos que se consideravam menos positivos e potenciando os que estavam no caminho que a equipa técnica considerava desejáveis.

Tentou-se consolidar todas as etapas propostas pelo clube e garantir que os atletas nesta faixa etária para além do conhecimento das dinâmicas de treino e jogo, conseguissem analisar os adversários e opositores diretos a nível individual e coletivo, bem como ter noções claras da importância do rendimento desportivo no alto rendimento, que em muitos aspetos difere da formação até agora vivenciada pelos atletas.

Análise dos métodos de treino utilizados e correspondência com o pretendido

Os métodos de treino utilizados eram fundamentados de acordo com a taxonomia de Castelo & Matos (2009), onde posteriormente a dividir-se pelas suas categorias e pelos seus tipos de exercícios, foi utilizado o Excel para fazer o registo diário do volume (em minutos) de

cada tipo, levando-nos a perceber o volume, os aumentos e decréscimos na utilização dos diversos tipos de exercícios. Fazendo uma análise geral ao Macro ciclo, podemos referir que:

- Os métodos de treino mais utilizados ao longo da época desportiva, foram os métodos específicos de preparação, com 58% da utilização geral, o que faz sentido, visto a metodologia de treino, baseada na PT querer garantir um trabalho com a maior especificidade possível;
- Os exercícios de treino mais utilizados foram os exercícios competitivos (36%), devido à realização de jogos reduzidos (algo que vai ser abordado no Capítulo VII).

No que diz respeito à relação dos exercícios de treino entre período preparatório e período competitivo:

- No período preparatório (PP) e no período competitivo (PC) o tipo de exercícios mais utilizados, foram os exercícios competitivos (EC), seguidos dos exercícios de preparação geral (EPG), exercícios de aperfeiçoamento técnico (EAT), exercícios de finalização (EF), exercícios de manutenção da bola (MPB) e por fim dos exercícios Setoriais de organização da linha média (SEC.OLM). Estes dados revelam o que se considerou inicialmente desejável, pois era fundamental desde o primeiro momento trabalhar de um modo semelhante, para moldar o trabalho da equipa e por consequência a forma de jogar (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014; Tamarit, 2013b).
- Os exercícios que não tiveram impacto nem no PP, nem no PC, foram os exercícios padronizados (PAD), devido ao treinador principal não se identificar com este tipo de trabalho.

Contexto competitivo

A época desportiva (ED) foi realizada na primeira divisão nacional, sendo que na 1ª fase, ocupou-se o nono lugar, com 27 pontos em 22 jogos disputados, disputando a fase de manutenção (apenas quatro jogos), terminado em quinto lugar com 36 pontos conquistados, garantindo assim o objetivo definidos, a manutenção na primeira divisão nacional.

Periodização Tática e as dúvidas ao longo do processo de treino

Ao longo de toda a ED o diálogo com o treinador principal foi uma constante, levando a uma interpretação correta do tipo de metodologia utilizada e que o mesmo defendia, percebendo dessa forma as suas vantagens, desvantagens e as incoerências que ocorriam entre o que se idealizava/defendia e a forma como se aplicava.

O treinador principal (TP) defendia o uso de uma metodologia definida como PT, metodologia essa que defende o treino em especificidade, nunca fragmentando o mesmo, mantendo todas as suas Dimensões interligadas (Tamarit, 2013b).

Capítulo I - Caraterização da Instituição de Estágio

Os pontos seguintes seguintes vão garantir a caracterização da instituição do estágio, bem como os recursos que tem, estruturais, materiais e humanos.

1.1. Caracterização geral do clube Vitória Futebol Clube

O VFC foi fundado a 10 de novembro de 1910, por Joaquim Venâncio, Henrique Santos e Manuel Gregório inicialmente com o nome de Sport Vitória.

Oficialmente a fundação do clube tem data apenas a 20 de novembro de 1910, sendo que por sugestão de Joaquim Correia da Costa, que teve um papel preponderante a 5 de maio de 1911, numa reunião de assembleia geral e sugeriu que o nome do clube fosse o Victória Football Club (Vitória F.C., 2020).

Ao longo dos anos o logótipo do VFC foi sofrendo alterações, sendo a sua última versão a que está representada pela Figura 2.



Figura 2- Logótipo do Vitória Futebol Clube

Inicialmente o clube começa a realizar jogos no Campo dos Arcos, a 15 de Setembro de 1913, mas pelo facto de só existir o campeonato regional em Lisboa obrigava à deslocação de toda uma equipa, o que era difícil de gerir, mas o VFC perante essas dificuldades continuou a jogar domingo após domingo em Lisboa, conseguindo sagrar-se campeão do Campeonato Regional de 2^as categorias em 1916/17, jogando na ED seguinte no campeonato da 1^a categoria, onde se tornaria campeão em 1923/24 e 1926/27, demonstrando a sua capacidade em superar as adversidades perante clubes como o Benfica, o Sporting ou o Belenenses, mais tarde o VFC consegue em colaboração com outros clubes, fundar a Associação de Futebol de Setúbal, abandonando dessa forma os campeonatos de Lisboa. (Vitória F.C., 2020)

O clube foi crescendo até conseguir em 1943/1944 atingir a sua primeira final na Taça de Portugal, apesar de uma pesada derrota por 5-1 com o S.L. Benfica deixa a Cidade de Setúbal ao rubro. Em 1954/1955 volta a estar presente numa final da Taça de Portugal, onde é derrotado por 3-2 numa alegada derrota injusta, o povo Setubalense uniu-se e ofereceu uma taça ao clube simbolizando assim o justo vencedor da competição, esse viria a ser um dos troféus mais simbólicos do clube até aos dias de hoje.

A 16 de Setembro de 1962 é inaugurado o Estádio do Bonfim, com uma enorme festa na cidade, criando assim o Estádio do Bonfim que tantas alegrias já deu ao povo Setubalense. Mário Ledo foi um dos nomes mais referenciados nesta conquista (Vitória F.C., 2020).

O VFC é uma instituição eclética, tendo em atividade uma enorme variedade de modalidades desportivas.

No que diz respeito ao futebol, o VFC tem 10 equipas no futebol de formação que vão desde os Traquinas até os Juniores. Noutro patamar, o profissional, encontram-se as equipas Sub 23 e a Equipa A.

Na tabela 1 descrevemos as equipas existentes e o contexto competitivo em que estão inseridas.

Tabela 1- Equipas do VFC

Escalão	Ano Nascimento		Campeonato
Seniores A			I Liga
Sub 23	19 – 23 Anos + 3 > 23 anos		Liga Revelação
Juniores	Sub-18 e 19	2001 e 2002	Nacional
Juvenis A	Sub-17	2003	Nacional
Juvenis B	Sub-16	2004	AFS
Iniciados A	Sub-15	2005	Nacional
Iniciados B	Sub-14	2006	AFS
Iniciados C	Sub-14	2007	AFS
Infantis A	Sub-13	2007	AFS
Infantis B	Sub-12	2008	AFS
Benjamins A	Sub-11	2009	AFS
Benjamins B	Sub-10	2010	AFS
Benjamins C	Sub-9	2011	AFS
Traquinas	Sub-9	2011	Torneios
Petizes	Sub-8	2012	Torneios

O VFC é um dos clubes históricos, tem no seu palmarés quatro troféus de grande prestígio a nível nacional, três taças de Portugal (1964/1965, 1966/1967 e 2004/2005) e uma taça da liga (2007/2008), contando ainda com 62 presenças na Taça de Portugal e 12 presenças na Taça da Liga. Conquistando ainda alguns troféus de prestígio internacional, como a Mini-Copa do Mundo (vencedor em 1970), dois Troféus Ibéricos (vencedor em 1968 e 1974), um Troféu Teresa Herrera (vencedor em 1968), uma Supertaça Ibérica (vencedor em 2005) (Vitória F.C., 2020).

1.2. Recursos Estruturais

A nível infraestrutural, o VFC tem o Estádio do Bonfim, com o relvado de Futebol 11 onde treina e joga a equipa principal e em redor tem um campo de Futebol 7 (Bonfim nº2) e um de Futebol 5 (denominado por Maracanã), onde treinam as equipas do seu Futebol Base (dos Sub 9 aos Sub 13) e a Escolinha (atletas não federados, Sub 5 aos Sub14), suportados por quatro balneários, uma sala de apoio Técnico e um Gabinete de fisioterapia.

As equipas do Futebol Especializado (dos Sub 14 aos Sub 19), onde se enquadra a equipa dos Juniores A (Sub 19), treinam no Complexo Municipal da Várzea, composto por dois campos de Futebol de 11 (Relva Natural e Sintético- Campo Fernando Tomé), suportados por três balneários e um Gabinete de Fisioterapia. A equipa de Juniores (Sub 19) não joga em nenhum dos campos, por não terem dimensões para o campeonato nacional, joga num campo sintético presente no Complexo Municipal da Várzea, cedido aos C.D. Os Pelézinhas e que faculta ao VFC ao sábado à tarde para realização do jogo.

A Figura 3 mostra uma imagem via satélite do complexo, contém a legenda dos locais das instalações:

- a. Entrada Principal para treinos;
- b. Entrada Principal para Jogos;
- c. Campo de Treinos Sintético;
- d. Campo de Treino Relvado Natural;
- e. Campo de Jogo;

- f. Balneário de Jogadores;
- g. Balneário de Treinadores;
- h. Departamento de Fisioterapia;
- i. Sala de arrumação dos materiais.



Figura 3- Imagem Satélite dos espaços de Treino/Jogo do VFC (CMV), com legendas das áreas de interesse

1.3. Recursos Materiais

A equipa Sub 19 do clube, tinha como recursos materiais para treino:

- 25 bolas;
- 80 mecos;
- 30 pinos (15 barreiras);
- oito barreiras;
- oito mini balizas;
- duas balizas de Futebol 11 amovíveis;
- duas balizas de Futebol 7 amovíveis;

- 30 coletes (três jogos de 10 de cores diferentes);
- quatro bonecos insufláveis para oposição/referência;
- seis varas.

1.4. Recursos Humanos

Existe toda uma estrutura que acompanha as equipas da formação, neste caso os Sub 19 estão incluídos no que o clube define de Futebol Especializado.

Essa estrutura é constituída por um Coordenador Geral, um Coordenador Técnico-Futebol Especializado, um Coordenador de Guarda Redes, um Coordenador do Gabinete de Scouting e um Coordenador do Gabinete de Acompanhamento ao Jogador, um Coordenador do Gabinete de Fisioterapia, um diretor de equipa e um técnico de equipamentos, num total de oito pessoas.

A equipa técnica é contituída por seis elementos, TP, três Treinadores Adjuntos (TA), sendo um deles o Treinador Estagiário (TE), um Treinador de Guarda Redes (TGR) e um Analista (AN), sendo que a caracterização da equipa técnica será realizada posteriormente.

O VFC tem um projeto de criação de um Laboratório Otimização do Rendimento (LOR), mas de momento e devido às modificações estruturais do clube, não existem espaços adequados, nem materiais que potenciem este género de trabalho.

Todas estas pessoas desenvolvem o seu trabalho com funções definidas e estabelecidas dentro da estrutura, estando todas elas em estreita articulação com a coordenação técnica.

Capítulo II- Projeto Individual de Estágio

O Projeto Individual de Estágio (PIE), é caracterizado pela instituição e escalão onde o TE se encontra inserido, bem como por todos os objetivos definidos do ponto de vista do clube e equipa, sendo que para isso, terá algumas tarefas a desempenhar, umas desenvolvidas por ele, outras atribuídas pela equipa técnica, sempre com o objetivo de prestar o melhor serviço ao clube e que com isso obtenha o melhor retorno a nível pessoal e profissional.

2.1. Instituição do estágio e local de treino

A instituição acolhedora do Estágio foi o VFC, onde se encontrava a trabalhar desde dezembro de 2017, com funções de Coordenador Técnico (CT) do Futebol Base e na ED transata integrou como TA dos Sub 23, na Liga Revelação.

Esta ED o local de treino é no Complexo Municipal da Várzea, a função foi de TE, responsável por organizar o dossier da equipa técnica, criação dos planos de treino no formato digital, após discussão e planeamento entre a equipa técnica, responsável por questões no âmbito da prevenção e reforço muscular sempre que o TP considerasse pertinente, bem como criar exercícios sempre que solicitado. No jogo a sua função para além de participar no momento pré jogo (exercícios de aquecimento), tinha funções de observar e transmitir tudo o que considerava benéfico para o trabalho da equipa técnica, ficando ainda responsável pela preparação dos jogadores que entram em jogo (vindos do banco e aquecimento dos mesmos).

2.2. Objetivos gerais do estágio

Os objetivos gerais do TE são:

- Estudar todas as temáticas que sejam abordadas em processo de treino e jogo, de modo a evoluir constantemente.
- Desenvolver ao máximo a competência enquanto profissional na área do treino na modalidade de Futebol, mas também como indivíduo ao longo de toda ED.

- Aumentar o conhecimento ao nível de um escalão que contempla a transição para o Futebol Sénior/Profissional.
- Integrar, vivenciar e participar na vida de um clube centenário e histórico a nível nacional, estando com funções ao nível da coordenação, tentando conciliar ambas as funções e tirar o maior proveito de ambas.
- Aplicar a teoria vivida ao longo da sua formação e principalmente os novos conhecimentos assimilados no Mestrado, e pô-los em prática.
- Estabelecer elos de ligação positivos e construtivos com todos os elementos da estrutura (equipa técnica, coordenativa e todos os departamentos adjacentes) com o objetivo constante da partilha e discussão, levando a que se atinja uma constante evolução e aumento do conhecimento.
- Contribuir para que o clube e a equipa atinjam todos os seus objetivos.

2.3. Objetivos específicos do estágio

Os objetivos específicos do TE são:

- Desenvolver a capacidade de planeamento.
- Melhorar as capacidades de liderança, gestão do treino e dos atletas quando necessário, mantendo sempre uma postura correta, bem como as capacidades de comunicação, otimizando a linguagem, instrução e feedbacks utilizados.
- Em competição, melhorar a capacidade de avaliar os diferentes momentos do jogo, conseguindo auxiliar o TP na sua intervenção e decisões.
- Desenvolver ao máximo o conhecimento dentro de áreas como o trabalho de prevenção de lesões, recuperação e otimização de rendimento, análises estatísticas e elaboração de relatórios de observação de adversário.

As tarefas a desempenhar por um TE, dependem sempre do que o TP pretende para a equipa técnica onde está inserido e que vai suportar todo o seu processo de estágio ao longo da ED, devendo o treinador estagiário ser ativo, interventivo ao longo de todo o processo de treino e jogo, tentando desenvolver capacidades e dar utilidade às suas capacidades quando solicitado,

tentado acrescentar qualidade a todo o processo, dando sugestões de melhoria sempre que solicitado e/ou considere pertinente.

2.4. Funções enquanto treinador estagiário

O TE teve, ao longo da época, as seguintes funções:

- Acompanhamento do processo de treino e jogo.
- Intervenção em exercícios no processo de treino.
- Auxílio ao nível do planeamento dos MC's e Unidade de Treino (UT).
- Apoio no trabalho complementar sempre que solicitado (prevenção de lesões, recuperação pós-jogo e desenvolvimento de trabalho de força, de modo a potenciar alguns jogadores).
- Partilha de análises sobre os jogos e sugestões de melhoria e de alterações no processo.
- Realização de análises estatísticas com os dados fornecidos pelo AN e o TA-1, garantindo assim informações pertinentes à equipa técnica com o objetivo de ser útil e de trazer informações diversas e diferentes das estabelecidas.
- Ligação a alguns jogadores e comunicação com os mesmos em momentos-chave, quando solicitados pelo TP.
- Garantir o aquecimento para o jogo de toda a equipa no início e antes do arranque da 2ª parte realizar uma ligeira ativação.
- Realizar o aquecimento dos jogadores suplentes que entravam no decorrer do jogo.

2.5. Estratégias a implementar para desenvolvimento pessoal e profissional

O TE definiu as seguintes estratégias a implementar para alcançar os seus objetivos de desenvolvimento durante o estágio:

- Estar constantemente atento e aberto à partilha, discussão e a ouvir diferentes perspetivas, para posteriormente refletir sobre as mesmas, pois só assim é possível a evolução.
- Estar sempre atento à capacidade de gestão dos recursos humanos e dos problemas que vão aparecendo, para desenvolver outro género de capacidades que não sejam apenas as de carácter metodológico e que se adquira através da teoria, mas só na prática o seu conhecimento é real.
- Refletir de forma detalhada e permanente todo o trabalho que se vai desenvolvendo com o objetivo de acrescentar sempre algo útil, sempre que for solicitado ou que seja possível intervir de forma pró-ativa.
- Criar e participar em reuniões técnicas de modo a partilhar e ouvir perspetivas distintas, sobre as mais variadas temáticas, de modo a que evolução seja constante.
- Estudar a atualidade científica na área da prevenção de lesões, por forma a melhorar o trabalho desenvolvido nesta área.
- O escalão de Sub 19 é uma etapa sensível na carreira de um futebolista e para corresponder às exigências, desenvolver capacidade de modo a auxiliar os atletas em todas as vertentes que se considere necessárias, sejam elas de ordem física, psicológica ou social.

Capítulo III- Caracterização da Equipa

Irá ser feita uma caracterização da equipa técnica e do seu plantel, onde se recolheu alguns dados pessoais e antropométricos, tentou realizar-se algumas avaliações ao longo do processo, onde se incluía os testes físicos (que não foram realizados), pelas razões evocadas posteriormente e foram definidos os objetivos específicos da equipa.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é constituída pelo TP, três TA, um deles TE, um TGR e um AN das equipas adversárias.

O TP, com o qual o TE estabeleceu contacto a nível pessoal/profissional, desde 2012, compreendendo a sua filosofia de treino e jogo, tem no seu Curriculum Vitae (CV) alguns dados como:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto, Professor há 16 anos;
- Treinador grau IV, UEFA Pro;
- TP e TA e CT no VFC;
- CT, Seleccionador Distrital e preletor nos cursos da Associação de Futebol de Setúbal;
- TA na 2ª Liga, no C.D. Cova da Piedade.
- CT no União Futebol Comércio Indústria (O TE foi um dos treinadores da sua estrutura);

TA-1, tem no seu CV alguns dados como:

- Treinador grau II, UEFA B;
- TA em vários escalões da formação nos seguintes clubes Vitória Futebol Clube, FC. “OS Belenenses” U.F., Comércio Indústria e Seleção Distrital de Setúbal, onde foi Seleccionador Distrital.
- Trabalhou na mesma estrutura que o TE no U.F. Comércio Indústria, durante 2 anos. Treinador com uma postura distinta TA-2, não se impõe de forma autoritária, tem sempre uma postura pacífica, tem muito boa capacidade de reflexão, bom ouvinte e boa capacidade argumentativa do ponto de vista técnico-tático, tem ainda uma excelente capacidade de análise e observação.

As suas funções, são as de liderar os exercícios que lhe são propostos pelo TP e por todas as Situações que envolvam Esquemas Táticos (ET) Defensivos, ao nível do Jogo é um dos responsáveis pela análise do adversário e por colaborar com o nosso AN na criação do relatório de jogo da equipa adversária, bem como de facultar indicações em jogo aquando dos ET Defensivos e ainda de fornecer as suas ideias constantemente ao TP de modo a auxiliá-lo durante o jogo.

O TA-2 tem no seu CV alguns dados como:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto, Professor de Educação Física;
- Treinador grau III, UEFA Advanced;
- TA e TP nos Sub 15 e Sub 17 da N.D.S. Guarda, respetivamente;
- TP nos escalões de Sub 17 e Sub 19 no Mileu da Guarda, S.C. Covilhã, S.C. Sabugal, Futebol Feminino Sub 19 e C.A. Fundão.

Em 2015/2016 e 2016/2017, teve uma experiência no Futebol Chinês, projeto que o TE também experienciou, mas em cidades diferentes, onde trabalhou como Coordenador e Treinador da Winning League Figo Football Academy e selecionador, da Associação de Futebol de Chengdu (Sub 15);

As suas funções em treino, são as de liderar os exercícios que lhe são destinados pelo TP, como os EC, próximos do Jogo Formal, arbitrando os mesmos, sempre que considere necessário e no final das sessões de treino realizar os alongamentos estáticos com os atletas. No dia do jogo é responsável por toda a análise estatística e por partilhar as suas ideias sobre o que visualiza no jogo e que considera poder alterar positivamente o contexto do mesmo.

O TGR, tem no seu CV alguns dados como:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto;
- Trabalhou no futebol 7, nas Escolas Gerações Benfica Estádio, Geração Benfica de Odivelas, Seleções Gerações Benfica e Pupilos do Exército (trabalhou também como TP);
- Trabalhou no Futebol 11, com os Sub 17 e Sub 19 do C.D. Cova da Piedade, Sócios do Sintrense e do Fabril e nos Sócios do Futebol Feminino trabalhou no Futebol Clube Benfica.

As funções do TGR, são as do treino específico dos Guarda Redes, a partilha das suas ideias sobre os treinos, debate e discussão na criação do planeamento de treino, por vezes em momentos excecionais e quando necessário é-lhe solicitado que lidere ou dê suporte a algum treinador durante alguns exercícios de treino que não são específicos dos Guarda Redes.

A equipa contém ainda um AN, é a sua primeira experiência no treino e vai ter como funções as filmagens de jogos e treinos, posteriormente às filmagens é-lhe solicitado relatórios de análises das equipas adversárias e em alguns casos pontuais cortes de situações de treinos e de lances específicos de jogos da equipa, para mostrar aos jogadores.

As funções do TE encontram-se definidas no ponto 2.4 Funções enquanto Treinador Estagiário, exposto anteriormente.

3.2. Caracterização do Plantel

A base do plantel é constituída maioritariamente por jogadores provenientes da formação, sendo que nele também existe espaço para jogadores com qualidade e potencial fora do universo da formação do VFC.

O plantel é constituído por 31 jogadores, 16 pertencem ao futebol de formação do VFC e 15 provenientes de outros clubes.

Numa lógica de ligação com a equipa Sub 23, pontualmente alguns jogadores foram chamados a treino e jogo, com o objetivo de aumentar o seu ritmo e exigência competitiva, de modo a potenciar jogadores e ter ativos válidos vindos da sua formação.

Dos 31 jogadores, 10 são médios (alas e interiores), 11 defesas (laterais e centrais), seis avançados e quatro guarda-redes. São duas, as nacionalidades dos jogadores que integraram as convocatórias, sendo a nacionalidade Portuguesa a mais representada e o atleta estrangeiro, é brasileiro. A média de idades é de 18 anos.

Nos nove jogos particulares realizados, foram utilizados 35 jogadores. Desses, 31 pertencem à equipa Sub 19 e quatro são jogadores externos que cumpriram um período de observação

Na tabela 2, abaixo indicada, verificámos o Perímetro Abdominal (P.ABD.), calculado em centímetros, a altura (H), calculada em metros, para posteriormente calcularmos o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada atleta. Calculando as medias da equipa para cada um dos fatores, percebendo assim que a média da estatura da equipa era de 1,79 metros, a média do peso era 73,45 kg e a media do IMC 22,65.

Permitindo-nos perceber através da tabela que dos 31 jogadores, apenas havia no plantel seis jogadores com o pé esquerdo como dominante.

Tendo 16 atletas nascidos em 2002 (Sub 18) e 15 atletas nascidos em 2001 (Sub 19).

Foram recolhidos alguns dados de todos os jogadores do plantel, pessoais e antropométricos, de modo a obter uma perspetiva geral do plantel com que iria trabalhar ao longo da ED, originando a Tabela 2 como se pode verificar de seguida.

Tabela 2 – Síntese do Plantel

JOGADOR	NASCIMENTO	CLUBE ANTERIOR	PÉ DOMINANTE	P.ADB.	ALTURA (H)	PESO	IMC
GR1	26/07/2001	VFC	Direito	77	1,82	79	23
GR2	22/08/2002	VFC	Esquerdo	78	1,83	81	24
GR3	05/09/2001	VFC	Direito	78	1,85	81,3	23
GR4	11/10/2002	PINHALNOVENSE	Direito	80	1,85	80,5	23
DC1	17/04/2001	VFC	Direito	69	1,78	66,8	21
DC2	31/05/2002	BARREIRENSE	Direito	77,5	1,88	76,6	21
DC3	05/05/2002	BARREIRENSE	Direito	80,5	1,87	75,9	21
DC4	25/06/2001	VERE F.C.	Esquerdo	77	1,83	77,4	23
DC5	14/09/2002	VFC	Direito	72	1,84	77	22
DD1	10/01/2001	VFC	Direito	81	1,87	71	20
DD2	16/10/2002	PINHALNOVENSE	Direito	74,5	1,76	70,1	22
DD3	07/05/2002	SPORTING	Direito	72,5	1,71	64,3	21
DE1	22/05/2001	ESTORIL	Esquerdo	71	1,74	66,8	22
DE2	07/09/2001	VFC	Esquerdo	73,5	1,76	79,5	25
DE3	01/09/2002	VFC	Esquerdo	77	1,68	68,7	24
MC1	02/07/2002	VFC	Direito	73,5	1,79	74,1	23
MC2	06/02/2002	VFC	Direito	76,5	1,75	65,8	21
MC3	14/12/2001	VFC	Direito	72	1,76	64,2	20
MC4	19/10/2001	VFC	Direito	75,5	1,79	70,6	22
MC5	23/10/2001	ALCANENENSE	Direito	73	1,68	60,5	21
MC6	13/02/2002	VFC	Direito	74	1,78	76,5	24
MC7	05/06/2001	VFC	Direito	78,5	1,73	75,9	25
MC8	27/02/2001	VFC	Direito	75	1,67	71,6	25
MC9	20/01/2002	DEP.CORUNHA	Direito	69	1,68	59,3	21
MC10	22/01/2001	Barreirense	Esquerdo	72	1,79	75,1	23
AV1	03/05/2002	VFC	Direito	72,5	1,72	78,8	26
AV2	03/12/2002	VFC	Direito	72	1,78	71,1	22
AV3	22/03/2001	VFC	Direito	75,5	1,82	75,6	22
AV4	01/05/2001	VENDAS NOVAS	Direito	80	1,79	82,3	25
AV5	08/12/2002	SPORTING	Direito	72	1,8	76,5	23
AV6	29/09/2002	PINHALNOVENSE	Direito	78	1,9	83,1	23
Médias				75,4	1,78	73,4	22,61

3.3. Avaliação Inicial, Intermédia e Final

As avaliações que se fizeram ao longo da ED com datas pré-definidas foram apenas a recolha de alguns dados antropométricos. O TE solicitou ao Fisioterapeuta que o fizesse no início da ED e no término de cada uma das fases do campeonato, mas por motivos profissionais não lhe foi possível fazê-lo no início da ED, sendo feito apenas no término da 1ª Fase (dados presentes na Tabela 2).

Todo o trabalho realizado pelo TE como tentativa de prevenir lesões era realizado de forma muito generalista a pedido do TP, podendo haver sessões onde era solicitada a realização de um trabalho de *core*, outras onde a incidência iria recair sobre os membros inferiores, normalmente nos isquiotibiais ou adutores, o TE apenas tinha a função de escolher os exercícios a aplicar para ir de encontro ao solicitado.

Ainda se realizou um relatório de avaliação dos jogadores, que se encontra presente no Anexo 8- Relatórios dos Jogadores, sendo que esse relatório foi preenchido apenas com a opinião do TE, tendo o consentimento do TP, relatório esse que posteriormente foi utilizado pelo CT, de modo a chegar a algumas conclusões sobre os jogadores, que transitavam ou não para ED seguinte, alguns deles para os Sub 23, outros permaneceriam ou não nos Sub 19.

3.4. Objetivos específicos para a equipa

Os objetivos iniciais criados para a equipa definidos pela direção, coordenação e equipa técnica foram a Manutenção da equipa na 1ª Divisão Nacional, mas com o decorrer da 1ª Fase os jogadores, em conjunto com a equipa técnica, consideraram possível a luta até ao final da 1ª Fase pela passagem à 2ª Fase- Fase Campeão. Algo que não foi atingido e apenas se alcançou o primeiro objetivo inicialmente definido.

Capítulo IV- Processo de Jogo

Os pontos que serão apresentados de seguida, são relacionados com o que o clube tinha definido de forma transversal e o trabalho que a equipa técnica desenvolveu como o seu Modelo de Jogo (MJ), abordando o Sistema Tático (ST), os momentos do jogo, Modelo de Treino (MT) e Modelo de Observação e Análise (MOA).

4.1. Modelo de jogo do VFC – Formação (Futebol Especializado)

O VFC tem um MJ para todos os escalões, tentando que a ideia de jogo do clube seja perceptível em todas as suas equipas, independentemente do escalão e das características das mesmas, sendo que para tal é necessário existir uma estratégia para que subsista uma evolução direta da equipa e do jogador.

O MJ do clube, sendo transversal a todos os escalões, dividia-se em MJ do Futebol Base (Sub 9 aos Sub 13) e MJ do Futebol Especializado (Sub 14 aos Sub 19), sendo um processo sustentado. Considera-se também que o clube deve formar os seus treinadores, de modo a que os mesmos entendam todas as etapas inerentes ao processo de desenvolvimento do atleta Leal e Quinta (2001), citado por (Moita, 2008).

Carvalho (2014), bem como Lage & Oliveira (2014) defendem a existência dos quatro momentos de jogo, a Organização Defensiva (OD), a Transição Defensiva (TD), a Organização Ofensiva (OO) e Transição Ofensiva (TO), algo que o VFC também concorda, conforme Figura 5 nos indica, mas acrescentamos o trabalho sobre Esquemas Táticos (ET), conforme se poderá constatar na análise realizada posteriormente, sendo que para cada um dos momentos, foram definidos princípios e subprincípios da nossa forma de jogar para que se torne mais fácil o entendimento e a operacionalização (Correia, Ribas, & Silva, 2015).

A preferência sobre métodos de ataque ou sobre os métodos defensivos não existem, dependem sempre das características dos jogadores (Castelo, 2020), algo que se tenta adequar aos jogadores que constituíam o plantel, apesar do clube já ter criado o seu MJ, mas que sofreu algumas alterações na sua dinâmica estrutural.

O MJ deve partir do que o treinador entende e pretende para a forma de jogador da sua equipa, pois o treinador tem ideias próprias e o clube ao contratar os treinadores deve levar as ideias que os mesmos defendem em consideração, sendo que as ideias que um treinador tem, são sempre inevitavelmente influenciadas, pelo contexto, pelo País, pelas características dos jogadores (Tobar, 2018) e pela a cultura do clube (Castelo, 2008).

Para se obter uma determinada forma de jogar, é necessário vivenciar o “nosso” jogar, para que as dinâmicas pretendidas comecem a surgir. O Treino é o espaço de excelência para o desenrolar dessas dinâmicas, de modo a atingir o “nosso” jogar (Reis & Frade, 2020).

Enquanto a cultura de jogo só se concretiza passados alguns anos, o mesmo não se verifica com o MJ, que começa acima de tudo por uma Visão analítica, até cada jogador perceber a sua missão e a partir daí passa a ter uma Visão Estrutural, o MJ nunca trabalha toda a totalidade do jogo, trabalha apenas parte dele, retirando assim parte das questões que abrangem o jogo (Castelo, 2020).

O MJ começa sempre na cabeça do treinador, baseado nas suas filosofias e concepções sobre o jogo, levando em conta as condicionantes existentes nos países, cidades, clubes e pessoas que os envolvem (Castelo, 2020).

O MJ tem como referência as Dinâmicas do seu jogar e não o ST (Peseiro, 2020), considerando que o ponto de partida para a criação do seu MJ é o sistema que vai utilizar e que a forma de jogar tem de ser adequada ao grupo e ao contexto, a organização coletiva tem de ter suporte na capacidade individual, mas diz-nos que o maior desafio do treinador na construção do MJ é a forma como conjuga as características dos seus jogadores à sua ideia de jogo.

4.1.1. Sistema Tático

É muito importante definir em que sistema tático se trabalha, pois os jogadores querem saber qual o espaço que ocupam no campo, de modo a sentirem-se confortáveis, sabendo qual o seu espaço e definindo assim as suas dinâmicas, percebendo onde são ou não influentes no jogo e na equipa (Castelo, 2020).

Definiu-se como ST predominante o 1:4:3:3, devido à facilidade de adaptação dos atletas que vem dos escalões abaixo que trabalham todos neste mesmo ST, uma vez que o ST alternativo era o 1:4:4:2 (losango), definiu-se que este seria alternativo, devido à grande quantidade de Médio Centro (MC) que se tinha dentro do plantel, conforme podemos analisar na Figura 4.



4.1.2. Momentos do Jogo

Defendeu-se a existência de quatro momentos de jogo (Figura 5), onde foram diferenciados os momentos com bola, dos momentos sem bola, tal como nos sugere Castelo (2003).

Com bola foram definidos dois momentos:

- TO, momento de recuperação da posse da bola e orientação das ações rapidamente para os objetivos pretendidos;

- OO, onde a equipa já se encontra organizada ofensivamente e tem todas as dinâmicas estabelecidas, para as diferentes fases de construção do seu jogo e de acordo com o setor e o corredor onde se encontra a bola.
- Sem bola foram definidos também dois momentos:
- TD, momento em que se perde a posse da bola e tem de se definir a forma como se reage à perda da mesma e os espaços para onde direcionamos o adversário;
- OD, onde se definiu de que forma a nossa estrutura defensiva é montada, equilibrando-se de forma a proteger a baliza e criando zonas de pressão que facilitem a recuperação rápida da posse da bola.



Figura 5 - Exemplos dos Momentos do Jogo do Modelo de Jogo Vitória F.C. - Futebol Formação

4.1.3. MJ - Organização Ofensiva

Macro Princípio: procurar aproveitar os espaços em Largura/profundidade tentando criar desorganização na equipa adversária, quando esta se encontra sem bola.

Subprincípios (1ª Fase de Construção):

- Largura e Profundidade
- Gr como 3º Homem
- Receção para espaço interior

- DC e DL em linhas diferentes
- Jogo exterior
- Criação de espaço para MC
- Passe longo
- Linha de 3 a construir (Com DC, DC e GR)

Nas imagens alusivas ao MJ, todas os círculos vermelhos são exemplificações do posicionamento dos adversários.

Na Figura 6, referente à 1ª FC, considerou-se a utilização do GR como 3º homem, sempre que os DC dessem largura ao jogo, exceto quando o MC baixe para construir.

Quando não existir soluções próximas, pretende-se jogar mais longo, nos MC ou nos DL que se encontram projetados.

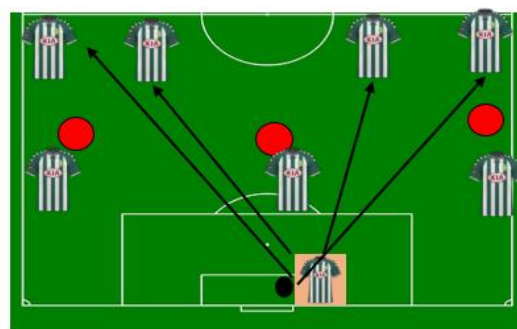
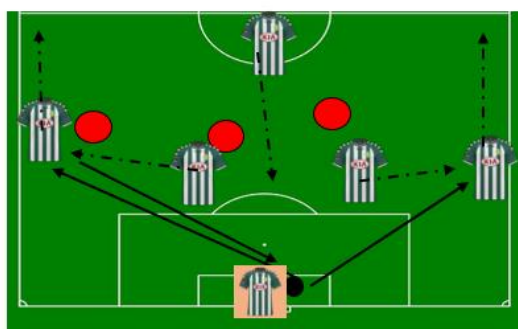


Figura 6- Exemplo da 1ª FC

(2ª Fase de Construção):

- Criação de Triângulos
- Apoio frontal
- Dinâmica do 3º Homem
- Corredor fechado vs. corredor aberto
- Jogo exterior vs. jogo interior
- Procura do espaço Interior

- Movimentos de rutura
- Procurar 1 vs. 1

A Figura 7 apresenta-nos algo que se pretendia muito durante a 2ª FC, a criação de espaços para o envolvimento de um 3º Homem, levando a que o mesmo recebesse a bola sem oposição, devido aos arrastamentos e aclaramento de espaços criados pelas movimentações dos seus colegas.

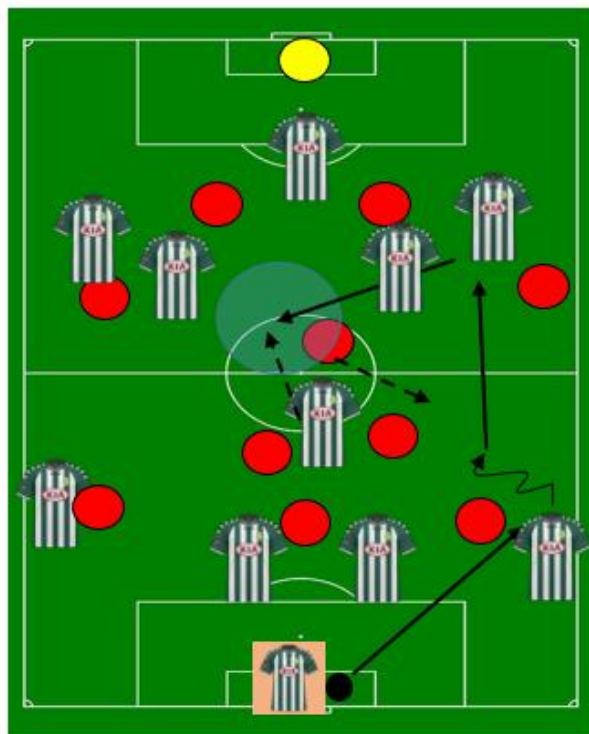


Figura 7- Exemplo da 2ª FC- Sub dinâmica do 3º Homem

(3ª Fase de Construção):

- Ocupação das zonas de finalização
- Extremos como Referência
- Potenciar ações de finalização de média e Longa distância



Figura 8- Exemplo de 3ª FC-criação, 1x1 e ocupação das zonas de finalização

4.1.4. MJ- Transição Defensiva

Macro Princípio: pressão imediata sobre a bola (jogadores próximos do CJ)

1º momento (Pressão sobre o portador da bola)



2º momento (cortar linhas de passe)



3º momento (Campo Pequeno)



Figura 9- Exemplo de TD, bola no corredor central

4.1.5. MJ- Organização Defensiva

Macro Princípio: condicionar as ações ofensivas do adversário, direcionando-as para os corredores laterais de forma a trancar a zona e pressionar para recuperar a posse de bola.

Subprincípios (Bola no Setor Ofensivo):

- Pressão Alta
- Subir Linha
- Bloco Compacto



Figura 10 - Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Ofensivo

(Bola no Setor Médio):

- Bola no Corredor Central- Concentração no Corredor Central
- Bola no Corredor Lateral Equilíbrio do DL contrário

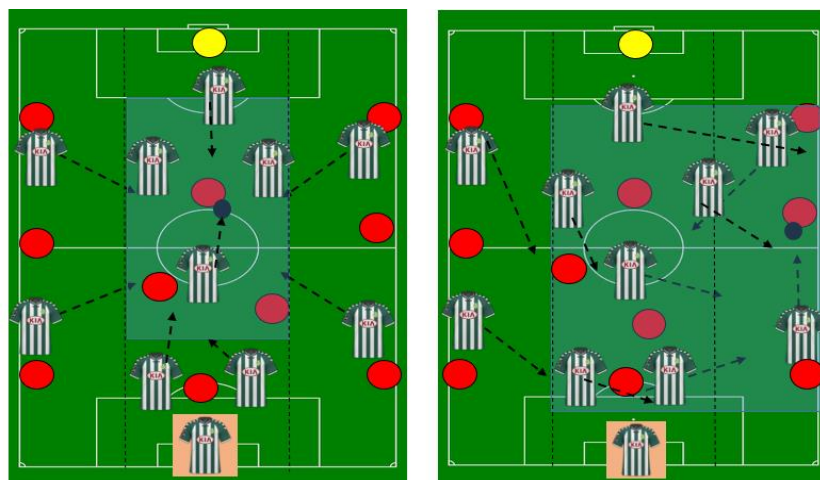


Figura 11 - Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Médio

(Bola no Setor Defensivo):

- Ocupação das zonas referências em bolas de cruzamento
- Extremos como referência para T.O. (Ext mais distante do centro do jogo)
- Impedir ações de finalização de média e longa distância (Ext mais próximo do centro do jogo).

Legenda:

- 1 – DC no 1º poste
- 2 – DL 2º poste
- 3 – MC no Penalty
- 4 – AV distante para TO
- 5 – AV próximo para impedir média e longa distância

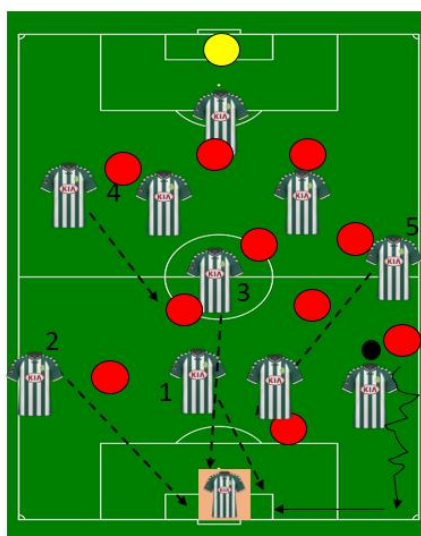


Figura 12- Exemplo de Organização Defensiva, bola no Setor Defensivo

4.1.6. MJ- Transição Ofensiva

Macro Princípio: procurar aproveitar os espaços em Largura/profundidade criados pela desorganização momentânea da equipa adversária.

Este era o Macro Princípio que estava definido, sendo igual ao da OO e após ter terminado a ED, sugeriu-se que a definição do Macro Princípio da TO, seria: Recuperação da bola em CC, orienta para jogo exterior. Recuperação da bola em CL, jogar na profundidade ou procura dos MC.



Figura 13- Exemplo de Transição Ofensiva

A Figura 13 mostra o antes definido como descrições gráficas para a TO, mas considerou-se que de acordo com a recuperação da bola nos diferentes Setores/Corredores os comportamentos eram distintos, como nos apresenta a Figura 14 abaixo, demonstra o padrão do passe que se pretendia realizar a partir do setor/corredor da recuperação da posse da bola.

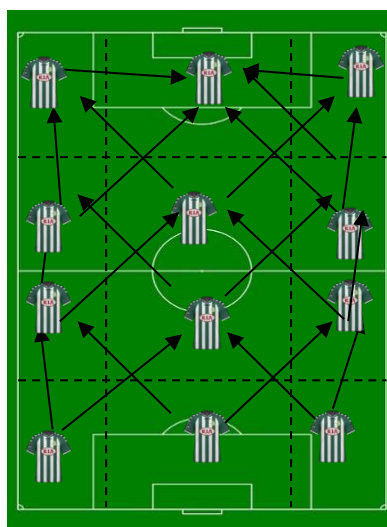


Figura 14- Padrão de passe na TO

4.1.7. Esquemas Táticos Ofensivos

Os ET Ofensivos tinham diversas variantes, sendo que as mesmas eram alteradas consoante o adversário, conforme poderemos verificar na Figura 15, onde apresentamos um canto curto com variantes, um canto para jogo aéreo ao 2º poste com bloqueios e com soluções

recuadas para média e longa distância e um livre lateral ofensivo, com jogadores a atacarem as referências estipuladas.

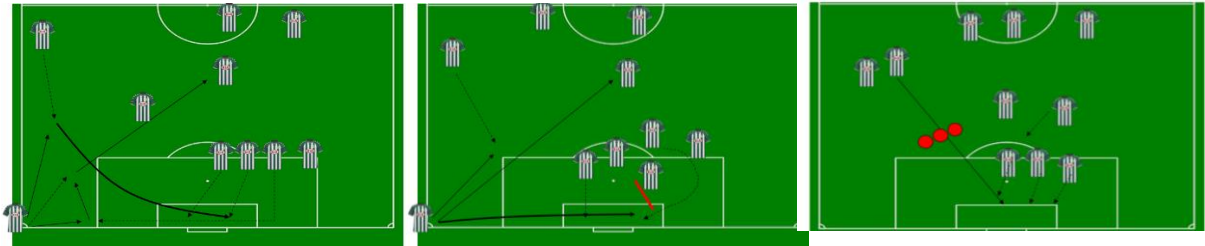


Figura 15- Exemplos de ETO do nosso MJ

Na Figura 16 temos um livre lateral e um lançamento lateral, o livre denominava-se “triângulo”, com um jogador a sair da barreira para existência de uma combinação direta e no lançamento existiam trocas posicionais entre Avançado (AV) próximo e MC, com bola a entrar na referência ofensiva que era sempre o AV distante.

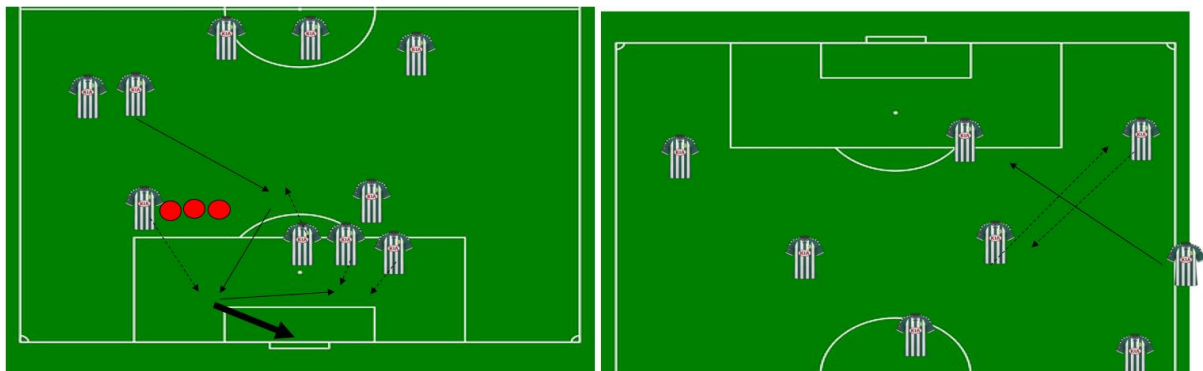


Figura 16- Exemplos de ETO do nosso MJ

4.1.8. Esquemas Táticos Defensivos

Na Figura 17 podemos verificar a forma como a equipa defendia à zona tanto o canto como o livre, sendo que no canto definia-se que na posição um estaria o jogador mais alto, na posição dois o jogador mais baixo e na posição quatro o jogador mais rápido para uma rápida transição ofensiva e no livre, colocávamos o jogador da posição dois na cobertura à barreira, caso entre uma bola para cruzamento e nas posições quatro e seis os jogadores mais altos

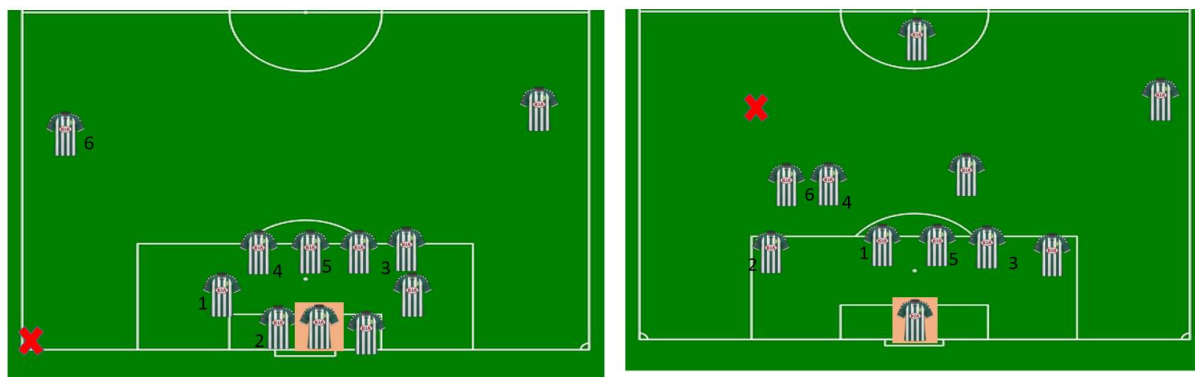


Figura 17- Exemplos de ETD do nosso MJ

Todos estes exemplos de ET Ofensivos e Defensivos, foram retirados do MJ e alterados quando se considerou pertinente, para adaptar do ponto de vista estratégico ao jogo ou apenas por necessidade ao nível do desenvolvimento e necessidades da equipa. Serviu sempre como base estrutural, mas nunca de forma estanque, nem impeditivo do desenvolvimento de um bom trabalho, adequado a tudo o que era considerado pertinente com o desenrolar das UT, MC's, MSC e todos os momentos competitivos que lhes estavam inerentes.

4.2. Modelo de Treino

O MT e MJ, devem estar interligados e muito bem coordenados, de modo a criar padrões a nível individual e coletivo que sejam identificáveis no momento competitivo (Carvalho, 2002; Tamarit, 2013a).

Considera-se importante não fragmentar, mas manter todas as Dimensões do treino interligadas e se possível na medida que o jogo necessita, ou seja, devemos treinar se possível sempre próximo do nosso jogar (Maciel, 2020; Tamarit, 2013b).

Na visão de Seirul-lo (2015), considera-se que a evolução ao nível do treino e as noções da dominante física têm evoluído muito ao longo dos anos, mas que não se consegue entender a preparação física isolada do que é o Futebol como um todo, para ele a preparação física de forma isolada, como correr na praia ou nos jardins, não existe no futebol.

O TP considera que se deve desde o primeiro dia treinar em especificidade, com uma intensidade alta, nunca perdendo a noção que os exercícios estão relacionados com a “nossa” forma de jogar (Carvalho et al., 2014).

Se o treinador no seu MT não realizar exercícios específicos para o seu MJ, gasta energia, tempo e perde a confiança dos jogadores, pois os padrões de jogo derivam do que acontece no nosso treino, logo o MJ e o MT são indissociáveis (Castelo, 2020).

A especificidade é enorme e distinta, quer das modalidades individuais, quer de modalidades coletivas (Basquetebol, por exemplo), em que a predisposição corporal é diversa, pois o tipo de esforço como são concretizadas as ações são completamente diferentes, a matriz e o gesto técnica realizado no Futebol é algo muito específico e que deve ter uma atenção diferenciada na forma como preparamos os atletas para as suas ações (Seirul-lo, 2015).

A especificidade do Futebol pode ser trabalhada através de Jogos Reduzidos (JR), pois estes permitem trabalhar a mesma capacidade física, quer em regimes aeróbios e anaeróbios num jogo formal de futebol, sendo que os efeitos podem ser diversos, dependendo do número de jogadores, do espaço, da existência de GR, do golo, entre outras condicionantes (Aguar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). Sendo que os JR quando não são bem planeados e aplicados no contexto de treino, o seu mau uso ou o seu uso excessivo pode levar a criar situações de sub-rendimento ou de Overtraining (Malone et al., 2021).

4.3. Modelo de Observação e Análise

O MOA, está estritamente ligado ao MJ pois um vai ser construído/alterado sempre com base no outro.

A análise do jogo tem como grandes vantagens a possibilidade de construir modelos de atividade individuais e coletivos, identificando as dinâmicas ou a ausência das mesmas, promovendo o treino para a especificidade que se pretende. A evolução dos métodos de análise a nível tecnológico, não os torna mais eficazes, mas permite que os seus processos sejam mais rápidos (Garganta, 2001).

A análise do jogo não é mais do que o estudo do conteúdo do jogo, do comportamento dos jogadores e das equipas, de modo a melhorar a qualidade dos mesmos (Peixeiro, Baltasar, & Pimenta, 2020).

Todas as ferramentas de análise de desempenho podem ajudar o treinador a modificar o seu treino de acordo com as necessidades de potenciar o comportamento tático dos seus jogadores (Memmert, Lemmink, & Sampaio, 2017).

No caso da equipa técnica os métodos para a Observação e Análise não eram métodos muito avançados, mas o AN tinha todos os momentos competitivos filmados, através de uma câmara Sony Handycam HDR-CX405, associada a uma estrutura HI-POD LITE LX25, que lhe dava uma perspetiva de filmagem adequada ao pretendido, posteriormente trabalhava as filmagens que realizava (recortando e inserindo algum género de legendas) através do Windows Movie Maker e não numa plataforma concebida especificamente para a Observação e Análise, como muitas que existem (como por exemplo LongoMatch, VideoObserver, entre outras), devido a não ser uma exigência do TP e por facilidade do AN, pois foi o primeiro trabalho que este realizou e utilizou ferramentas que dominava, sendo que a apresentação aos jogadores era feita através do Power Point.

Ao desenvolver-se as plataformas de observação e análise, bem como as capacidades das mesmas em fornecer dados, cada vez se torna mais necessário uma lógica multidimensional para avaliar as mesmas, com pessoas mais capazes e conhecimento mais profundos, o que certamente vai ser benéfico para outras áreas da ciência desportiva (Rein & Memmert, 2016). Para poder interpretar a complexidade da informação retirada, o AN tem de ser alguém que

entenda muito bem o jogo, não pode ser um especialista apenas em informática, sempre que possível um analista deve ser um treinador (Garganta, 2001; Peixeiro et al., 2020).

O MOA da equipa Sub 19 do VFC, dividia-se em 3 vertentes:

Observação da Própria equipa

A observação da própria equipa tinha momentos distintos, pois realizava-se a observação dos treinos e dos jogos.

A filmagem dos treinos dava a possibilidade à equipa técnica quando existisse dúvidas relativamente à forma como tinha sido realizado algum exercício no treino que internamente a equipa técnica conseguisse rever e ainda quando existisse algum comportamentos desviante de algum atleta, esse seria chamado à parte e a equipa técnica teria imagens caso considerasse pertinente para exhibir. Nos jogos, o objetivo era avaliar o trabalho realizado durante os MC's e a forma como o mesmo era aplicado em momento competitivo, dando-nos a possibilidade de avaliar o desempenho/empenho da equipa em termos coletivos/individuais. Para explicar erros, e ações que considerávamos positivas, focando nos momentos essenciais de preparação para jogo, era também utilizada a Tabela 13, presente no Anexo 6, para análise estatística da nossa equipa, que permitia ao intervalo do jogo ajustar o pretendido do ponto de vista estratégico com o que estava a acontecer no jogo (corredor a explorar por exemplo), possibilitando também no final do jogo analisar a questão das perdas de bola e verificando o volume de cada tipo de exercício realizado, se existia necessidade de aumentar/diminuir o volume dos exercícios de OO ou de MPB (por exemplo), bem como se estaria com um número baixo de recuperações e se necessitaria de aumentar o trabalho de exercícios relacionados com a OD e TDEF.

Normalmente eram recortados momentos do treino de ET e mostrava-se o pretendido antes do jogo, assim considerou-se que os atletas ao serem confrontados com as próprias imagens e por consequência com as suas ações, retificavam os erros com maior facilidade.

Desta forma não dava margem para que os jogadores colocassem em dúvida a opinião do TP.

Observação Individual na própria equipa

O resultado e desempenho das equipas são expressos pelas individualidades e pelas suas habilidades posteriormente representadas dentro de um coletivo (Memmert et al., 2017), logo é de extrema importância a avaliação do jogador do ponto de vista individual, de modo a condicionar o mesmo, para que obtenha o sucesso que desejado.

Em diversos momentos os atletas eram chamados à parte de modo a observarem-se e verificarem o que estava a falhar a nível do seu desempenho, empenho, noções técnico-táticas e predisposição para treino/jogo e frequentemente os atletas solicitavam os jogos ao AN para se observarem e verem o que poderiam melhorar.

Observação da equipa adversária

O estudo/análise qualitativa da interação pode ser complementado por uma análise quantitativa, reconhecendo indicadores de fraqueza significativa, insignificamente rara, ou apenas indicadores para confundirem o adversário, sendo que o que importa realçar é o resultado final da combinação de todas as análises feitas, permitindo obter os padrões e dinâmicas do adversário e assim explorar ou condicionar o que se acha pertinente. No caso do MO do ADV, era realizado um relatório da equipa adversária, dividindo a observação pelos quatro momentos de jogo, essa era realizada na seguinte ordem: organização ofensiva; organização defensiva; transição defensiva; transição ofensiva; esquemas táticos defensivos; esquemas táticos ofensivos. De referir que para cada um destes momentos procurou-se identificar: os aspetos mais fortes e fragilidades da equipa; os padrões de jogo (Ventura, 2013), tendo noções do 11 adversário que jogava com maior frequência, conforme Figura 18 indica.



➤ Equipa Analisada: Académica de Coimbra

➤ Jogos Observados: Vilafranquense x Académica (1-4)



Académica x Alverca (2-2)

Estrutura Base da Equipa: 1-4-3-3



Figura 18- ST e 11 frequente do ADV

O acesso ao ST não garante perceber as dinâmicas, mas permite entender a forma como a equipa inicialmente se vai posicionar em campo e qual a sua predisposição na forma como vão abordar o jogo, pois muitas vezes as equipas têm sistema de jogo predominantes e alternativos, para abordarem questões estratégicas e com esse conhecimento antecipado, consegue-se ter noção da forma como encaravam inicialmente o jogo e o ADV.

Nos jogos observados dava-se sempre prevalência a um jogo fora e a um em casa, quando possível eram observados mais jogos e os critérios eram alargados a equipas que jogavam de forma semelhante à própria equipa, permitindo entender a forma como a equipa adversária explorava o seu jogo OF e as suas referências individuais, permitindo dessa forma estabelecer os aspetos a considerar no trabalho de OD, conforme Figura 19.

Percebendo dessa forma os pontos fortes e que deveríamos condicionar quando a equipa adversária se encontrava na posse de bola, conforme Figura 19 nos demonstra.

Entendendo a forma como a equipa ADV se organizava do ponto de vista DEF, enquanto estrutura, as suas carências, pontos fortes e as suas referências individuais.

Padrão Colectivo na Equipa da Académica (Condicionar)



- Dificuldades em ligar o jogo de forma apoiada e entre todos os sectores
- Distância sectorial na 1ª fase condiciona apoios para ligar o jogo
- Tendência de jogar nos movimentos de profundidade do Extremo Direito

Figura 19- Momento Ofensivo Adversário a condicionar

Podendo entender o oposto, ou seja, os pontos frágeis na estrutura adversária e que deveríamos explorar, conforme Figura 20 abaixo inserida.

Padrão Defensivo na Equipa da Académica (Explorar)



- Posicionamento adiantado do Sector Médio e Ofensivo na 1ª fase de construção do adversário
- Recuperação lenta dos Médios Interiores
- Espaço no corredor central em zona de criação quando a bola entra no corredor lateral

Figura 20- Momento Defensivo adversário a explorar

Os ET eram muito importantes, pois o TP acreditava que muitos dos jogos neste campeonato eram decididos em lances precedidos de ET, logo existiam vídeos sobre esses momentos para apresentar à equipa durante o MC's ou nos momentos antes do jogo. A Figura 21 representa algumas imagens retiradas dos vídeos dos ET dos ADV.



Figura 21- - Exemplo de imagens retiradas do video dos ET do ADV

Com o acesso aos ET do ADV, permitia trabalhar nos treinos dedicados aos ET, levando em conta as fragilidades e pontos fortes relatados nos vídeos (cuja figuras anteriores retratam)..

Através da análise estatística do adversário realizada pelo AN, consegue-se entender a última série de resultados do adversário direto, bem como o número de golos sofridos e marcados, percebendo assim o momento em que a equipa se encontrava, conforme Figura 22.

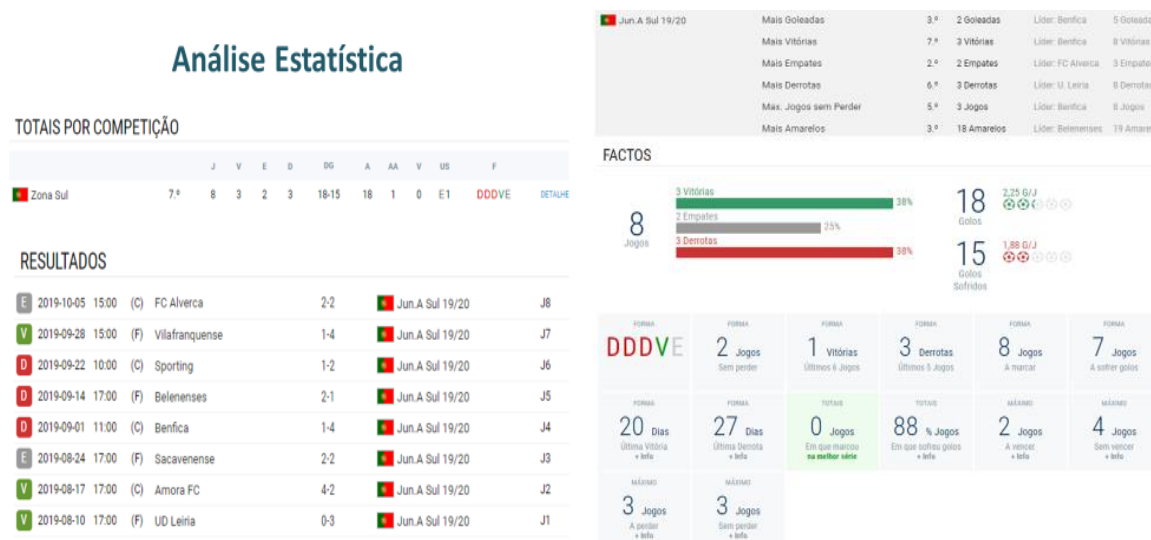


Figura 22- Exemplo da Análise Estatística do adversário

Capítulo V- Processo de Treino

Iremos analisar o processo de treino ao longo da ED, passando pela forma como se organizava o MC's, verificando volumes dos exercícios utilizados e relacionando-os com os diversos períodos da ED, abordando questões como a disciplina e as lesões que existiram ao longo de todo o processo.

5.1. Enquadramento Conceptual

O Treino é um processo coordenado, arrastando consigo todas as dimensões (Física, Psicológica, Técnica, Tática) que para ele assumem igual importância, mas querendo sempre níveis de desempenho elevados, ou seja, querendo que os atletas apresentem sempre um rendimento elevado, mas regular ao longo de toda a ED (Carvalho et al., 2014).

O processo de treino visa a construção de uma forma de jogar que provém da organização comportamental dos jogadores nos diversos momentos de jogo (Silva, 2008).

No período pré-competitivo não se modificou a forma como se viria a trabalhar no decorrer da ED, iniciaram-se os trabalhos sempre num regime de especificidade, indo em busca da forma de jogar que a equipa técnica idealizava.

Desde o primeiro dia treinou-se a forma de jogar pretendida pelo TP, esta visava que os exercícios estivessem correlacionados com a ideia de jogo, manifestando-se de uma forma específica em função da escolha de exercícios inventados de forma a modelar a forma de jogar-Matriz Conceptual (Carvalho et al., 2014).

A metodologia de treino, representa a coordenação entre o comportamento dos jogadores e o ritmo como executam as suas ações durante todo o processo de treino, sendo que esta metodologia, deve estar enquadrada num dispositivo estrutural (Castelo, 2008), para além desse, deve contemplar tudo o resto que o MJ defende.

A Taxonomia dos Exercícios, que foi utilizada de modo a facilitar o trabalho na recolha de dados e acompanhamento do tipo de exercícios que eram utilizados ao longo de toda a ED, é fundamentada por Castelo & Matos (2009) que divide os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos Gerais de Preparação (Força, velocidade, Prevenção, Alongamentos, Agilidade, etc.);

- Métodos Específicos de Preparação Geral (Ap. Técnico, MPB, Circuito, Lúdico – Recreativo);
- Métodos Específicos de Preparação (Finalização, Metaespecializados, Padronizados, Setores, SFJ e Competitivos) (Castelo & Matos, 2009).

Realizado o Planeamento anual, conforme Figura 36, presente no Anexo 1, onde se inseriu todos os aspetos referidos acima, entre outros, de modo a ter uma base sobre a qual se poderia trabalhar e alterar como seria previsível, assim através da visão em relação ao futuro que se desejava construir, há que escolher os objetivos certos, utilizar os instrumentos apropriados, escolher as estratégias adequadas e desenvolver os projetos ajustados às mudanças que se pretendem desencadear.

Inicialmente foram necessárias duas semanas para fechar o plantel, garantindo um aumento do volume e adaptação ao esforço dos atletas, iniciando o processo de treinos no 3º e 4º MC's com questões relacionadas com a OD e TD, no 5º e 6º MC's foram trabalhadas questões relacionadas com a OO e TO, deixando os esquemas táticos para a semana em que se iniciou a competição, tentando assim que os jogadores assimilassem as ideias gerais do MJ do TP.

Relativamente ao processo de recuperação pós jogo que grande parte das equipas levam em conta no dia/dias seguintes à competição, considera-se dever fazê-lo de forma ativa, pois há quem defenda que ao fazê-lo dessa forma para além de não influenciar negativamente, ajuda a acelerar o processo de recuperação (Tamarit, 2013b), algo que a equipa fazia, mas não no dia seguinte ao jogo, pois jogando ao sábado, folgava ao domingo e mesmo o TP achando que faria sentido do ponto de vista da recuperação, não abdicava da folga ao domingo, pois considerava fundamental para os jogadores terem um dia no fim de semana para estar junto das suas famílias, considerando que era benéfico para a recuperação mental.

5.2. Microciclo Padrão

O MC's Padrão, foi composto por 4 treinos, de segunda a quinta feira, folgando sempre à sexta e jogando ao sábado, conforme Figura 21 abaixo.

O treino de segunda feira era sempre realizado pelas 18h30, devido a impossibilidade profissional de vários elementos da equipa técnica, os outros dias eram sempre pelas 17h30.

Normalmente o treino de segunda feira, era sempre com um exercício descontextualizado e um lúdico-recreativo para os atletas que jogaram mais de 45 minutos e os restantes faziam um exercício competitivo após terem realizado um exercício descontextualizado, inicialmente todos realizavam 10 a 15 minutos de corrida contínua com o objetivo principal do treino ser a recuperação de forma ativa e o garantir algum volume de trabalho aos atletas que não competiram no fim de semana, considerou-se apropriado que todos os atletas integrassem este período de corrida contínua, de modo a permitir algum contacto entre os mesmos, onde falariam e estariam um pouco menos controlados pela equipa técnica.

O treino de terça feira estava normalmente relacionado com questões de OD e TD, na quarta Feira estava direcionado a questões de OO, Sectorial e Intersectorial e o de quinta feira estava relacionado com questões de finalização e ET, conforme Figura 23 refere, de forma detalhada.

Exemplo Microciclo- Iniciados A + Futebol Especializado

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Objetivos: - Princípios específicos - Transições Enfâse nas relações: - Individuais Variantes: - Tempo + - Espaço – - Nº de jogadores –	Objetivos: - Fases do Jogo - Organizações Enfâse nas relações: - Inter – Setoriais - Coletivas Variantes: - Tempo ++ - Espaço ++ - Nº de jogadores ++	Objetivos: - Fases do Jogo - Organizações Enfâse nas relações: - Inter – Setoriais - Coletivas Variantes: - Tempo ++ - Espaço ++ - Nº de jogadores ++	Objetivos: - Esquemas Táticos; - Finalização Enfâse nas relações: - Sectoriais Variantes: - Tempo – - Espaço + - Nº de jogadores +	Folga	Competição	Folga
UT 1	UT2	UT3	UT4	F1	Jogo	F2

Figura 23- Exemplo do MC's padrão de Treino do VFC- Futebol Especializado

A equipa tentou sempre criar uma sequência lógica, enquadrando os exercícios descontextualizados realizados na parte introdutória com o exercício seguinte, por exemplo: na parte preparatória do treino de terça feira realizava-se um exercício de transição defensiva, o 1º exercício do treino teria de estar relacionado, podendo ser por exemplo um “Meinho” por duplas onde o jogador que perdia bola, teria que reagir com o seu par e tentar recuperar a mesma o mais rápido possível, sendo que o exercício da parte principal iria ter como principais comportamentos, as anteriormente focadas, o treino de quarta feira iniciaria com situações de MPB, passaria para situações próximas do contexto competitivo, terminando quase sempre com Jogo Formal e o de sexta feira, iniciava com movimentações padrão de finalização, posteriormente incluir-se-ia nesses padrões ações de finalização que no último exercício com oposição queríamos ver aplicadas.

As capacidades físicas não eram contempladas no planeamento, a prioridade eram as questões de carácter tático (organização principalmente), levando também em consideração questões técnicas e motivacionais (muito relacionadas com o momento e resultado competitivo)

Relativamente às questões físicas, apenas se controlava a intensidade dos exercícios em particular e da Sessão de Treino (STR) em geral, não se relacionando as capacidades físicas com o planeamento. A questão da prevenção das lesões que ficou à responsabilidade do TE, inicialmente definiu-se que seria 1 STR/MC's, mas rapidamente isso foi alterado e começou a fazer-se apenas quando o TP considerava pertinente, solicitando os grupos musculares em que se incidia e se a forma era grupal ou em circuito.

Quando o TE sugeria uma alteração, que considerava poder melhorar alguns aspetos no planeamento, levando em consideração as capacidades físicas a trabalhar em cada dia, o TP achava que não era necessário, referindo que se fosse no futebol sénior/profissional talvez levasse em conta esta questão, mas tratando-se de um escalão da formação, considerava que era mais importante o aperfeiçoar do conhecimento do jogo nos jogadores, não achando necessário essa alteração no planeamento.

5.3. Microciclo Semanal – Planeamento vs. Operacionalização

A maior diferença entre os volumes, refletiu-se no volume dos exercícios competitivos, onde por vezes se realizava ajustamentos aos períodos que se tinha definido inicialmente, sendo que não houve registo dessas alterações de forma rigorosa, devido ao TE, estar focado em diversas tarefas no treino.

Este facto deveu-se à sensibilidade que os treinadores iam tendo durante os exercícios e que originava períodos de pausa superiores ao estabelecido ou repetições mais prolongadas até se obter o efeito pretendido nos comportamentos técnico-tático-estratégicos dos jogadores/equipa,

Podendo abdicar-se inclusive do exercício competitivo, se o TP achasse prioritário o desenvolvimento das ações a trabalhar em determinados exercícios.

Todo o planeamento era alvo de pequenas alterações, ou seja, por vezes os exercícios poderiam ganhar ou perder alguns minutos, de modo a tentar-se que do ponto de vista da aquisição fosse o desejado inicialmente. A ideia passava por tentar que os treinadores estivessem atentos aos indicadores do treino e dos jogadores que os integram, verificarem se os exercícios necessitavam de pequenos ajustes, uma vez que o mesmo exercício para os mesmos jogadores, mas em dias diferentes, geravam naturalmente reações diferentes, consoante os estímulos que os jogadores receberam naquele momento do treino, dia ou semana. Tal facto não implicava grandes alterações a um nível geral no planeamento, que de uma forma global era mantido conforme idealizado inicialmente.

5.4. Controlo do treino

No controlo do treino para além da verificação dos conteúdos abordados de acordo com o planificado e na reflexão pós treino de toda a equipa técnica, foi ainda criada uma tabela em Excel onde se insere os minutos de treino de cada tipo de exercício, conforme a Tabela 3 indica, para posteriormente no final de cada MSC, se verificar o tipo de exercícios que eram mais e menos utilizados, comparando com as ilações que se tiravam dos jogos até ao momento, percebendo o caminho que se teria de levar de modo a corrigir as lacunas encontradas ao nível do processo de treino.

Após a tabela, foram criados gráficos no final de cada MSC para que a leitura fosse mais fácil e intuitiva, tentando chegar a conclusões relativamente a vários parâmetros de controlo do treino, como por exemplo:

- Volume da UT, para concluir o Volume dos MC's e respetivos MSC;
- Métodos de Treino mais utilizados, respetivo volume e percentagens;
- Tipologia de Ex mais utilizada, diferenciando Períodos da ED.

5.5. Volume, nº de STR, de JP e JO ao longo da ED

Na Tabela 3 verifica-se que ao longo da ED, a equipa realizou 134 STR, durante nove MSC e 37 MC's entre julho de 2019 e março de 2020, realizando 26 Jogos Oficiais (JO) e 16 Jogos de Preparação (JP), dando um volume total de 13609 minutos de trabalho realizado.

Em média por cada MSC realiza-se 15 STR, três JO e dois JP, tendo um VOL médio de 1765 minutos e em cada MC's uma média quatro STR, um JO, um JP, tendo um VOL médio de 368 minutos.

Concluindo assim que o período da ED que teve maior VOL a todos os níveis, foi o PP (1º MSC), com 1890 minutos, onde se realizou sete JP, sendo o segundo e terceiro MC's os que tiveram maior VOL em toda a ED, 544 e 542 minutos, respetivamente, tal facto deveu-se ao número de JP realizados durante este período, pois apesar de o foco do TP ser o regime de intensidade com que se trabalha, houve o objetivo de garantir VOL competitivo a todos os jogadores, de modo a que estes comesçassem num patamar de igualdade para o início da competição oficial.

O MSC onde se realizou menor número de STR foi o 8º MSC com 13 STR realizadas (não contabilizando o 9º MSC, devido à sua interrupção precoce).

O MSC com menor número de JO, foi o 2º MSC, tal facto deveu-se a uma alteração da 3ª jornada a pedido do SCP, que se jogou posteriormente, não contabilizando o 9º MSC.

O único MSC onde não se realizou nenhum JP foi o 3º MSC, pois a equipa teve JO todos os MC's e considerou-se que não seria benéfico a realização de mais momentos competitivos.

Foram contemplados o VOL dos MC's e MSC, sem jogos e englobando todos os momentos em que se realizou JP e JO, pois o TP queria perceber a nível do treino de que forma distribuía o tipo de exercícios que trabalhava (conforme se pode verificar no subcapítulo 5.6.) e posteriormente o número de JP e JO que foi realizado, tentando equilibrar o VOL competitivo ao longo da ED, quando existia lacuna de JO, preenchendo com JP.

O 9º MSC foi o que teve menor VOL, devido à Pandemia “da Covid-19”, que originou o término da ED, sendo este MSC constituído apenas por dois MC's. O 2º MSC o que teve menor impacto com 1410 minutos, contendo apenas dois JO e um JP, apesar de ter sido

realizado 15 STR, valor dentro da média das STR/MSc, conforme indicado na Tabela 3 abaixo inserida.

Tabela 3- Volume, nº de STR, de JP e JO ao longo da ED

	STR	JO	JP		STR	JO	JP	VOL STR	VOL c/JP	MC's VOL c/ JP e JO	MSC VOL c/ JP e JO
1º MSC	20	0	7	1º MC	2	0	1	187	187	187	1890
				2º MC	5	0	1	339	429	429	
				3º MC	5	0	2	454	544	544	
				4º MC	4	0	3	278	458	458	
				5º MC	4	0	0	272	272	272	
2º MSC	15	2	1	6º MC	4	1	0	297	297	387	1410
				7º MC	4	1	0	331	331	421	
				8º MC	3	0	0	291	291	291	
				9º MC	4	0	1	311	311	311	
3º MSC	15	4	0	10º MC	3	1	0	236	236	326	1459
				11º MC	4	1	0	330	420	420	
				12º MC	4	1	0	226	226	406	
				13º MC	4	1	0	217	217	307	
4º MSC	18	4	1	14º MC	3	1	1	226	226	316	1735
				15º MC	4	1	0	309	309	399	
				16º MC	4	1	0	321	321	411	
				17º MC	4	1	0	301	301	391	
				18º MC	3	0	0	218	218	218	
5º MSC	15	3	3	19º MC	4	1	2	277	277	387	1505
				20º MC	3	0	0	209	389	389	
				21º MC	4	1	0	297	297	387	
				22º MC	4	1	1	252	252	342	
6º MSC	14	4	1	23º MC	3	1	0	249	339	429	1571
				24º MC	4	1	0	305	305	395	
				25º MC	4	1	1	258	258	348	
				26º MC	3	1	0	309	399	399	
7º MSC	18	5	1	27º MC	2	1	0	155	155	245	1760
				28º MC	4	1	0	283	283	373	
				29º MC	4	1	0	321	321	411	
				30º MC	4	1	0	277	277	367	
				31º MC	4	1	1	274	274	364	
8º MSC	13	3	2	32º MC	3	0	0	228	318	318	1683
				33º MC	4	1	1	331	331	421	
				34º MC	3	1	1	292	382	472	
				35º MC	3	1	0	292	382	472	
9º MSC	6	1	1,3	36º MC	4	1	0	360	360	450	596
				37º MC	2	0	0	146	146	146	
Totais	134	26	16					10259	11339	13609	13609
Médias	15	3	2		4	1	1	277	306	368	1765

5.6. Volumes Totais dos Métodos de Treino ao longo da ED

Ao longo da ED calculou-se os Volume, percentagens e médias dos métodos de treino e dos tipos de exercício, tentando perceber se os mesmos iam ao encontro do pretendido, conforme poderemos analisar na Figura 24 e 25.

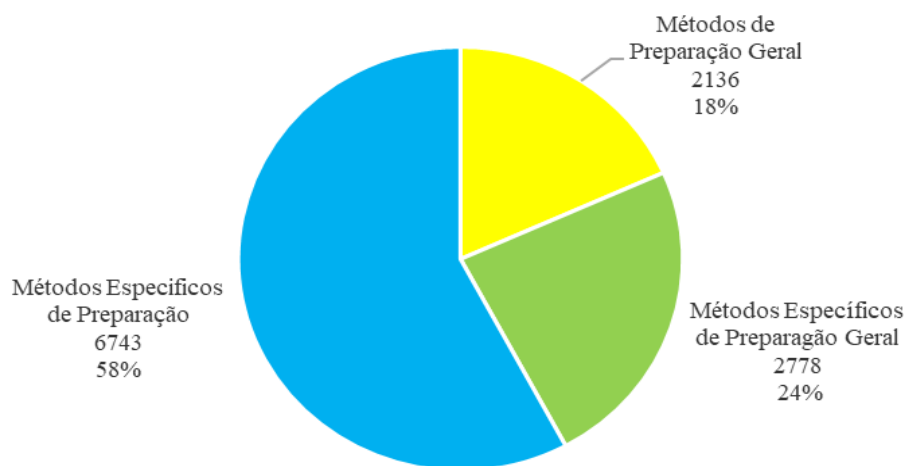


Figura 24- Volume e Percentagem por métodos de treino, ED 2019-2020

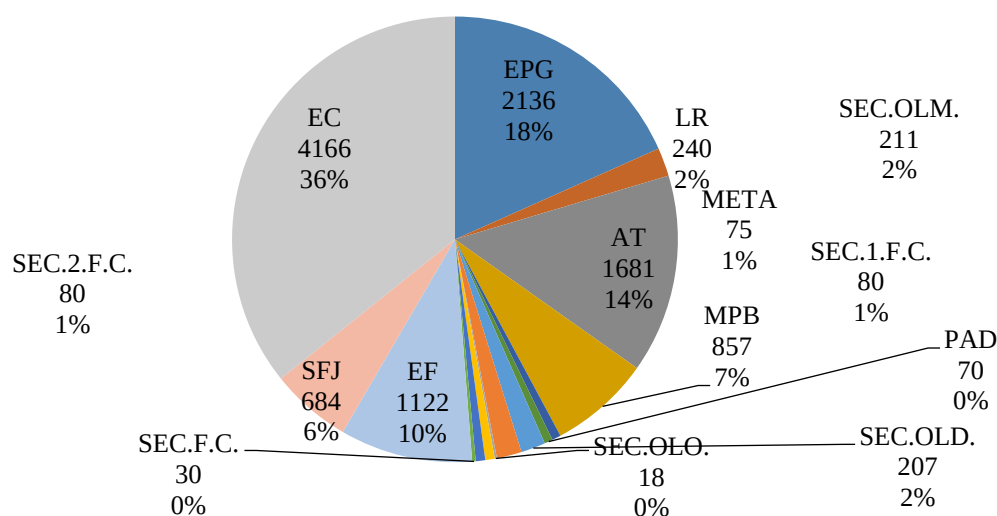


Figura 245- Volume por tipo de exercício, ED 2019-2020

Os Métodos de Treino mais utilizados ao longo da ED, foram os Métodos Específicos de Preparação (MEP), com 58% da utilização geral, o que faz sentido, visto a metodologia de treino querer garantir um trabalho com a maior especificidade possível.

Ao longo da ED os exercícios mais utilizados com 36% de utilização foram os Exercícios Competitivos (EC), seguidos dos Exercícios de Preparação Geral (EPG), estes apesar da preferência pelo treino em especificidade, aparecem com uma importância de 18% na metodologia de treino utilizado, devido aos exercícios de aquecimento, onde com grande frequência eram feitos exercícios de mobilidade articular, antes dos Exercícios de Aperfeiçoamento Técnico (EAT) e no final do treino sempre Alongamentos Estáticos (AE), logo a sua interferência é notada em todas as STR e daí o valor ser dos mais elevados. O 3º método de treino mais utilizado (14%), foram os EAT e tal facto deve-se à sua utilização em todas as STR realizadas.

Os Exercícios de Finalização (EF) tiveram grande influência, devido a considerar-se que o plantel não tinha jogadores com características finalizadoras. A equipa técnica tentou ao longo de toda a época potenciar esse trabalho de modo a aumentar a eficácia, este tipo de exercício teve 10% do volume total, seguido pelos exercícios de Manutenção da Posse da Bola (MPB) com 7%, sendo o 4º mais utilizado, algo que a equipa dava muita prioridade, pois pretendia que a equipa tivesse um jogo em posse, que controlasse o mesmo com bola e que fosse um jogo atrativo. O 5º mais utilizado com 6%, foram as situações fixas do jogo, devido a ser uma equipa frágil na bola parada, principalmente no jogo aéreo e tentou-se sempre aprimorar esse aspeto, sendo uma das debilidades ao longo da época desportiva.

Todos os outros tipos de exercício tiveram uma expressão reduzida na metodologia de treino.

5.7. Comparação entre os Volumes/Tipo de Exercício no Período Preparatório e Competitivo

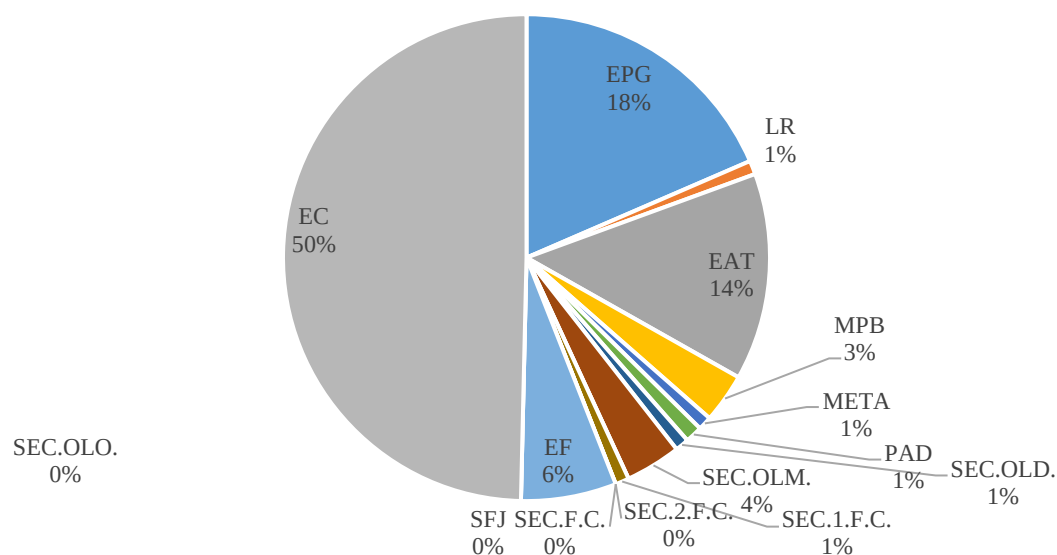


Figura 25- VOL/Tipo de exercício, PP (2019/2020)

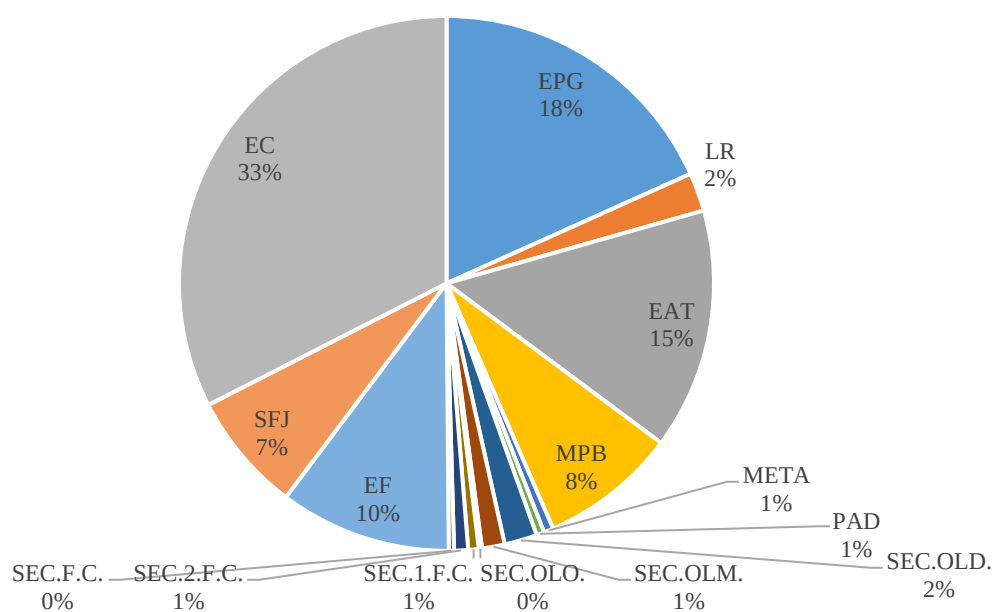


Figura 26- tendo um VOL/Tipo de exercício, PC (2019/2020)

Após a leitura das Figuras 26 e 27 percebeu-se que tanto no Período Preparatório (PP), como do Período Competitivo (PC) o tipo de exercícios mais utilizados, de forma descendente, foram os EC, EPG, EAT, EF, MPB e Setoriais de Organização da Linha Média (SEC.OLM)., conforme se confirma de forma simplificada na Tabela 4.

Tabela 4- Tipo de Exercícios no PP, PC e ED 2019-2020

Tipo de Exercício	PP	PC	ED
EC	50%	33%	36%
EPG	18%	18%	18%
EAT	14%	15%	14%
EF	6%	10%	10%
MPB	3%	8%	7%
SFJ	0%	7%	6%
LR	1%	2%	2%
SEC.OLM.	4%	1%	2%
SEC.OLD.	1%	2%	2%
SEC.1.F.C.	1%	1%	1%
SEC.2.F.C.	0%	1%	1%
META	1%	1%	1%
PAD	1%	1%	0%
SEC.F.C.	0%	0%	0%
SEC.OLO.	0%	0%	0%

Estes dados revelam o que se considerou inicialmente desejável, pois era fundamental desde o primeiro momento trabalhar de um modo semelhante, para moldar o trabalho da equipa e por consequência a forma de jogar (Tamarit, 2013b).

Houve um aumento dos exercícios de Situações Fixas do Jogo (SFJ) entre o PP e o PC, pois foi algo que a equipa abdicou no PP, a considerar que as questões de organização setorial e geral seriam de maior preponderância no arranque da época desportiva, mas que no decorrer do PC teve uma percentagem considerável de utilização (5%).

Ao nível da organização os exercícios que tiveram menos volume foram sempre ao nível do trabalho da Linha Ofensiva, tanto defensivamente, como ofensivamente, dando sempre um volume superior ao trabalho com as Linhas média e defensiva nos dois momentos do jogo.

Em todos os períodos de forma individual e na ED, apenas os EC e os EPG representaram sempre mais do que 50% de todo o trabalho realizado.

Todos os exercícios tiveram uma utilização em termos percentuais muito semelhante ao longo da ED, os que mais se alteraram foram as SFJ, onde não teve utilidade no PP (0%) e no PC (7%), devido à equipa ter abdicado de trabalhar esse tipo de exercícios numa fase inicial da ED, por o TP considerar que as questões de organização e dinâmica da equipa eram a prioridade.

Os EF e de MPB tiveram um aumento considerável comparando o PP com o PC, evoluindo os EF de 6%-10% e a MPB de 3%-8%, aspeto que possivelmente se deve ao TP pretender trabalhar questões de organização e utilizar os EC para criar dinâmicas dentro da equipa, em detrimento de potenciar estes exercícios que ao longo da ED tiveram impacto em termos percentuais (10% e 7%, respetivamente).

Os únicos exercícios que tiveram uma queda considerável na passagem do PP para o PC, foram os SEC.OLM e os EC, caindo de 4%-1% e 50%-33%, respetivamente, justificando este decréscimo pelas razões referidas anteriormente para fundamentar a queda dos EF e MPB.

Os objetivos no PP foram os de potenciar questões relacionadas com organização e criação de dinâmicas dentro da equipa, trabalhando assim situações mais Macro, aproximadas a contextos de jogo formal.

Os exercícios que não tiveram impacto nem no PP, nem ao longo de toda a ED, foram os exercícios Padronizados (PAD), devido ao TP não se identificar com este tipo de trabalho e rejeitando trabalhar na criação de PAD, em toda a ED criou um único PAD, devido à equipa técnica achar que poderia ser a melhor forma dos jogadores entenderem o que se pretendia, mas o resultado final não agradou ao TP.

Devido ao TP não gostar de padronizar comportamentos dos jogadores, os exercícios relacionados com o momento de finalização, Setorial 2ª Fase de Construção (SEC.2. F.C.) e Setorial Fase de Criação (SEC.F.C.), não tiveram impacto (1% e 0% na ED), porque na passagem da 2ª fase de construção para a fase de criação, o jogador tinha toda a liberdade de decisão sobre o seu jogar, não eram definidos padrões, e poucos ou nenhuns exercícios para essa fase específica do MJ, pois ao dar-se liberdade de criação para os jogadores, esta fase do jogar da equipa eram trabalhadas nos EC e nos EF.

Relativamente ao exercício com menor impacto em toda a ED, foi o exercício Setorial Organização da Linha Ofensiva (SEC.OLO.), com 0%, devido ao trabalho constante nas questões de organização defensiva, direcionadas para a linha média e defensiva, deixando os comportamentos defensivos da linha ofensiva, para correções nos EC, aí o assunto era discutido com os jogadores das respetivas posições de forma a conseguir o pretendido pelo TP.

5.8. Disciplina

O clube tem um regulamento interno, para os casos de indisciplina ou que não se cumpram regras de carácter geral e transversal a todos os elementos que integram a estrutura do mesmo, mas internamente a equipa de Sub 19 criou um regulamento antes da época iniciar e todos os atletas e equipa técnica concordaram com o mesmo. Este mencionava multas para falhas de disciplina e regras básicas, como a pontualidade, chutar a bola quando o exercício parava, etc. O regulamento pode ser consultado na Figura 44, colocada no Anexo 6.

Não existiram casos de indisciplina a salientar. Relativamente às regras que não iam sendo cumpridas, o diretor da equipa ficou responsável por fazer o registo das multas (o TE não conseguiu ter acesso a esse documento), para que no final de cada mês todos efetuassem o pagamento, com o objetivo de no final da época ou em momentos oportunos, utilizar o dinheiro das multas para realizar um almoço/jantar de equipa.

5.9. Lesões

Todo o género de lesões ficava a cargo do gabinete de fisioterapia, com quem o TP mantinha contacto regular e sempre que necessário/solicitado o Coordenador do gabinete de Fisioterapia fornecia todos os dados relativos às lesões que o TP considerava pertinentes, fazendo um registo das ocorrências, conforme dados fornecidos ao TE e presentes na Tabela 5.

Tabela 5- Exemplo de registos de lesões

JOGADOR	LESÃO	DATA	ZONA	GRAVIDADE	TIPOLOGIA	REGRESSO
GR1	RUTURA PARCIAL DO LLE E LUXAÇÃO DO COTOVELO	31/10/19	COTOVELO DTO	GRAU II	TRAUMÁTICA	
GR3	LIGAMENTO LATERAL INTERNO/ENTORSE TIBIOTÁRSICA	07/11/19	JOELHO DTO	GRAU II	TRAUMÁTICA	25/11/19
GR4	LESÃO DE ROTAÇÃO DO ESCAFOIDE	12/10/19	PÉ DTO		TRAUMÁTICA	17/10/19
DC3	ENTORSE LLE FEIXE ANTERIOR	04/11/19	TIBIOTÁRSICA DTA	GRAU I		26/11/19
DE1	APOFISITE ESQ	28/08/19	ILIACO ESQ		SOBRECARGA	04/09/19
DE2	ESTIRAMENTO ISQUIOTIBIAL	03/09/19	ISQUIOTIBIAL DTO		SOBRECARGA	25/09/19
MC3	QUISTO DE BACKER COM INFLAMAÇÃO DO POPLITEO	10/07/19	POSTERIORES			
MC7	ESTIRAMENTO NOS LIGAMENTOS LATERAIS INTERNOS	09/07/19	JOELHO DTO			
AV2	PUBALGIA	04/11/19	PUBALGIA		SOBRECARGA	18/11/19
AV3	CONCUSSÃO CEREBRAL	06/11/19	CABECA		TRAUMÁTICA	11/11/19

O TE tentou por diversas vezes recolher todos os registos de lesão, junto do Coordenador do gabinete da Fisioterapia, pois devido às suas múltiplas tarefas não recolheu esses dados, nem tinha capacidade para perceber os tipos de lesão, no entanto por diversos momentos tentou junto do responsável máximo por essa tarefa. Os únicos dados recolhidos/fornecidos pelo Gabinete de Fisioterapia foram os contemplados na Tabela 5, que se encontram muito incompletos, de qualquer forma, é importante perceber que não existiram reincidências de lesões, algo que reflete um bom trabalho no tratamento das mesmas.

A maior parte das lesões que estão presentes na Tabela 5, são de origem traumática, sabendo que existiram mais lesões, mas não havendo registo das mesmas, é muito difícil perceber se a tendência das lesões vão ao encontro dos músculos supostamente mais frágeis ao nível do contexto do futebolístico, como os adutores e os isquiotibiais (Bengtsson, Ekstrand, & Hägglund, 2013; Croisier, Ganteaume, Binet, Genty, & Ferret, 2008).

Capítulo VI- Processo Competitivo

6.1. Caracterização do Contexto competitivo

No panorama nacional, a 1ª Divisão Nacional de Juniores, é o contexto competitivo mais elevado em que os atletas destas idades podem competir.

As equipas que por regulamento podem subir ou descer de divisão, estão descritas da seguinte forma, no regulamento do Campeonato Nacional da I Divisão de Sub 19, 2019/2020.

O Campeonato é dividido em duas fases, a primeira fase tem 24 clubes (12 da zona sul e 12 da zona norte), os clubes jogam todos entre si, em casa e fora.

Para a segunda fase, onde se vai apurar o campeão, passam quatro clubes de cada série, onde estarão oito equipas a jogar entre si (casa e fora), de modo a esclarecer quem será o campeão nacional. As restantes oito equipas de cada série jogam também entre si para definir quem desce à 2ª divisão nacional, descendo três equipas de cada uma das séries.

6.2. Calendário Competitivo

Seguidamente são apresentadas cinco tabelas, onde se encontram o calendário competitivo (1ª Fase e FM), a evolução dos resultados ao longo da 1ª Fase e a classificação final (1ª Fase e FM)), relativamente às duas Fases disputadas pela equipa ao Longo do Campeonato da 1ª Divisão Nacional de Sub 19.

Tabela 6- Calendário competitivo, 1ª Fase da Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020

1ª Volta			2ª Volta		
Jornada	Jogo		Jornada	Jogo	
1ª 10/08/19	S.L.Benfica, SAD	fora	12ª 09/11/19	S.L.Benfica, Sad	casa
2ª 17/08/19	C.F. Os Belenenses	casa	13ª 23/11/19	C.F. Os Belenenses	fora
3ª 18/09/19	Sporting C. P. Sad	fora	14ª 30/11/20	Sporting C. P. Sad	casa
4ª 31/08/19	U.D. Vilafranquense, Sad	casa	15ª 07/12/20	U.D. Vilafranquense, Sad	fora
5ª 14/09/19	F.C. Alverca	fora	16ª 14/12/19	F.C. Alverca	casa
6ª 22/09/19	U.D. Leiria	casa	17ª 21/12/20	U.D .Leiria	fora
7ª 28/09/19	C.D. Tondela	casa	18ª 04/01/20	C.D. Tondela	fora
8ª 05/10/19	G.D. Estoril Praia	fora	19ª 11/01/20	G.D. Estoril Praia	casa
9ª 19/10/20	Ac. Coimbra/Oaf Sd.	casa	20ª 18/01/20	Ac. Coimbra/Oaf Sd.	fora
10ª 26/10/19	Amora F.C. Sad	fora	21ª 25/01/20	Amora F.C. Sad	casa
11ª 02/11/19	S.G. Sacavenense	casa	22ª 01/02/20	S.G. Sacavenense	fora

A equipa previa uma dificuldade muito elevada nas três primeiras jornadas do campeonato, mas na expectativa de fazer um mínimo de quatro pontos, algo que não foi conseguido, fazendo apenas três (vitória sobre o Belenenses), a partir das primeiras três jornadas, considerou ser possível lutar pela vitória em todos jogos a disputar.

Ao final da 11ª jornada (final da primeira volta), a equipa estava a três pontos da passagem à segunda fase, conseguiu obter 16 pontos. Ficando muito aquém na segunda volta, onde só conseguiu fazer 11, ficando assim com 27 pontos nas 22 jornadas realizadas.

Tabela 7- Calendário competitivo, FM Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020

1ª Volta			2ª Volta		
Jornada	Jogo		Jornada	Jogo	
1ª 15/02/20	S.G. Sacavenense	fora	8ª DD/MM/AA	S.G. Sacavenense	casa
2ª 22/02/20	U.D. Vilafranquense, Sad	casa	9ª DD/MM/AA	U.D. Vilafranquense, Sad	fora
3ª 29/02/20	C.D. Tondela	fora	10ª DD/MM/AA	C.D. Tondela	casa
4ª 07/03/20	U.D. Leiria	casa	11ª DD/MM/AA	U.D. Leiria	fora
5ª DD/MM/AA	Ac. Coimbra/Oaf Sduq	fora	12ª DD/MM/AA	Ac. Coimbra/Oaf Sduq	casa
6ª DD/MM/AA	C.F. Os Belenenses	casa	13ª DD/MM/AA	C.F. Os Belenenses	fora
7ª DD/MM/AA	Amora F.C. Sad	casa	14ª DD/MM/AA	Amora F.C. Sad	fora

Na FM, a primeira jornada foi contra o ADV que tinham defrontado na última jornada da primeira fase, obtendo um resultado muito desfavorável (0-4 na casa do S.G. Sacavenense), resultado que se volta a repetir fora. Esta primeira jornada criou uma enorme ansiedade nos atletas e mesmo não demonstrando nos momentos iniciais do jogo, levou a que o resultado se repetisse.

A equipa técnica olhando para este calendário considerou que se iria disputar todos os jogos de forma aberta, pois não reconheceu nenhuma equipa como superior, algo que se demonstrou nas três jornadas seguintes, obtendo três vitórias consecutivas.

6.3. Resultados

Ao verificarmos a Tabela 8, podemos constatar que a equipa na 1ª Fase garantiu sete vitórias (32%), seis empates (27%) e nove derrotas (41%), obtendo assim 27 pontos.

Tabela 8 - Evolução dos resultados ao longo da 1ª Fase

1ª Fase				
Adversário	Jornada	Resultado	Jornada	Resultado
S.L.Benfica, SAD	1ª 10/08/19	Derrota 1-0	12ª 09/11/19	Derrota 0-2
C.F. Os Belenenses	2ª 17/08/19	Vitória 2-1	13ª 23/11/19	Derrota 2-0
Sporting C. P. Sad	3ª 18/09/19	Vitória 2-0	14ª 30/11/20	Derrota 2-3
U.D. Vilafranquense, Sad	4ª 31/08/19	Derrota 1-0	15ª 07/12/20	Vitória 1-2
F.C. Alverca	5ª 14/09/19	Derrota 4-1	16ª 14/12/19	Derrota 1-2
U.D. Leiria	6ª 22/09/19	Vitória 8-0	17ª 21/12/20	Vitória 0-1
C.D. Tondela	7ª 28/09/19	Vitória 2-0	18ª 04/01/20	Empate 2-2
G.D. Estoril Praia	8ª 05/10/19	Empate 2-2	19ª 11/01/20	Vitória 3-2
Ac. Coimbra/Oaf Sd.	9ª 19/10/20	Empate 2-2	20ª 18/01/20	Derrota 2-1
Amora F.C. Sad	10ª 26/10/19	Empate 0-0	21ª 25/01/20	Empate 2-2
S.G. Sacavenense	11ª 02/11/19	Empate 2-2	22ª 01/02/20	Derrota 4-0

Podemos apurar que o máximo de jogos com vitórias consecutivas, foram dois, estando consecutivamente, sete jogos sem vencer, três a perder e seis sem perder (entre a jornada seis e a jornada 11, onde obteve duas vitórias e quatro empates), sendo essa a melhor fase de resultados da equipa.

Salientando ainda que ao longo destas 22 jornadas, a equipa marcou e sofreu o mesmo número de golos, 35, uma média de 1,59 Golos/Jogo, marcou em 73% dos seus jogos e sofreu golos em 77% dos mesmos.

Na FM que terminou muito cedo devido à pandemia, apenas foram realizadas quatro jornadas, obtendo uma derrota (25%) e três vitórias (75%), com seis golos marcados (1,5 golos/jogo) e quatro sofridos (um golo/jogo) e três jogos consecutivos a vencer, algo inédito durante toda a ED.

No global da ED, obteve-se o mesmo número de vitórias e derrotas, ou seja, dez Vitórias (38,5%), oito empates (23%) e dez derrotas (38,5%), através de 41 GM (1,57 GM/jogo) e 39 GS (1,5 GS/jogo).

6.4. Classificações Finais- 1ª Fase e FM



VITORIA FUTEBOL CLUB.

www.dossierdotreinador.com

Classificação

1ª DIVISÃO NACIONAL

FASE 1ª FASE - GRUPO SÉRIE SUL - JORNADA 22

#	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SL BENFICA	58	22	18	4	0	73	11	62
2	SPORTING CP	48	21	14	6	1	75	20	55
3	GD ESTORIL PRAIA	42	22	12	6	4	47	30	17
4	FC ALVERCA	36	21	10	6	5	38	30	8
5	CD TONDELA	35	22	11	2	9	36	32	4
▲ 6	SG SACAVENTENSE	33	22	10	3	9	44	38	6
▲ 7	CF OS BELENENSES	32	21	10	2	9	34	32	2
▼ 8	ACADÉMICA COIMBRA	31	21	9	4	8	41	37	4
9	VITÓRIA FUTEBOL CLUBE	27	22	7	6	9	35	35	0
10	AMORA FC	18	22	5	3	14	30	51	-21
11	UD VILAFRANQUENSE	6	22	1	3	18	16	64	-48
12	UD LEIRIA	1	22	0	1	21	7	96	-89

Figura 27- Classificação final, 1ª Fase da Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020

No início da ED, o objetivo estava estabelecido relativamente à manutenção. Do resultado obtido era expectável que fosse garantida a manutenção na primeira Divisão Nacional, com o decorrer da época as prestações individuais e coletivas dos jogadores e terminada a primeira volta com 16 pontos, estavam criadas as condições para que os jogadores se permitissem pensar em algo maior. A ser feita uma segunda volta idêntica à primeira provavelmente obteriam 32 pontos, ou seja, menos quatro que a equipa que ficou a disputar a Fase de Apuramento de Campeão. Esta situação afetou a equipa a nível emocional, mas ainda assim ficou demonstrada a qualidade da mesma com a resposta nas primeiras jornadas da FM.



VITORIA FUTEBOL CLUB.

www.dossierdotreinador.com

Classificação

FASE DE MANUTENÇÃO

JORNADA 4

#	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	CF OS BELENENSES	45	4	3	1	0	9	4	5
2	CD TONDELA	41	4	2	0	2	8	11	-3
▲ 3	ACADÉMICA DE COIMBRA	40	4	3	0	1	14	7	7
▼ 4	S.G.SACAVENENSE	39	4	2	0	2	9	6	3
5	VITÓRIA FUTEBOL CLUBE	36	4	3	0	1	6	4	2
6	AMORA FC	24	4	2	0	2	7	6	1
7	UD VILAFRANQUENSE	7	4	0	1	3	5	8	-3
8	UD LEIRIA	1	4	0	0	4	1	13	-12

Figura 28- Classificação final, FM Série Sul, da 1ª Div. Nacional Sub 19, 2019/2020

Apenas foram realizadas quatro jornadas nesta FM, com três vitórias e uma derrota, a equipa pensou conseguir estar a disputar os primeiros lugares nesta fase, algo que não foi possível.

6.5. Volume Competitivo

A equipa teve, ao longo da ED, um total de 26 Jogos Oficiais, 22 jogos para a 1ª Fase-Série Sul da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub 19 (Juniões A) e 4 jogos para a FM-Série Sul da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub 19 (Juniões A).

O VOL dos 26 JO realizados na 1ª Fase e FM, foi de 2340 minutos, acrescentaram ainda sete JP no PP, garantindo um volume competitivo de 630 minutos e no decorrer da ED realizou nove JP, quando existiram paragens e em alguns MC's no treino de quarta ou quinta feira, dando 810 minutos de volume competitivo.

Pode-se concluir que a equipa entre JO e JP teve um volume competitivo de 3780 minutos ao longo da época desportiva.

6.6. Análise Competitiva Individual

Na tabela 8, podemos analisar os dados relativos ao Volume competitivo individual, pode-se ainda constatar, que num plantel constituído por 31 jogadores, foram utilizados 28 jogadores, sendo que houve dois GR e um DL que não tiveram volume competitivo,

A média de volume competitivo por jogador foi de 884 minutos, tendo dessa forma 14 jogadores com tempos de jogo abaixo da média. A média do volume competitivo na 1ª Fase foi de 757 e a na FM foi de 128 minutos.

Os jogadores com mais tempo de jogo foram o DD1 e o MC8, com 2331 e 1756 minutos, respetivamente, sendo que o DD1 só foi substituído em dois dos 26 jogos realizados.

Ao longo da ED iam registando o tempo de jogo dos jogadores, de modo a uma gestão equilibrada e preocupada com a evolução dos mesmos, tentando que todos tivessem volume competitivo, sem nunca comprometer o desempenho coletivo, algo que em alguns casos não se conseguiu atingir, conforme podemos verificar na Tabela 9.

Tabela 9- Volume Competitivo por Jogador

Jornadas-1ª Fase.Série Sul, Campeonato Nacional Sub 19 (Juniões A)																						F. Manutenção								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	Total 1ª Fase	Total F.Man.	Total	
GR1	90	90	90	90	90																		90	90	90		450	270	720	
GR2						90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90				90	1530	90	1620	
GR3																											0	0	0	
GR4																											0	0	0	
DC1	85	90	90	90	90	73	90	90	90	90	90	90	90	55													1203	0	1203	
DC2	5		90		90	90	90	90	90	90	46			90	90	90		90	90	90	90	90		90	90	90	1401	270	1671	
DC3						17	1										90						71				108	71	179	
DC4									3	1	45	90	90		90	90	90	90	22				90	90	90	90	611	360	971	
DC5	90	90		90															68	90	90	90					608	0	608	
DD1	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	85	90	90	90	86	2331	356	2687	
DD2												5		17								5					27	0	27	
DD3																								16		4	0	20	20	
DE1	90	90	80	45	45		45	7	87	89	90	90	90	90	90	81	70	90	90	90	84	69	45				1647	45	1692	
DE2		7	10	45		90	45	83						35										74	61	45	315	180	495	
DE3																											0	0	0	
MC1			45	18	45	90	76	35	59			16		28	16	70		11	22		20	45	45		29		641	74	715	
MC2	77	83	45	72	45	25	14	55	31	45	25		18	73	74	45	1	89	90	90							997	0	997	
MC3										45	74	74	72	62	30		90	45	68	76	70		45	66	90	90	997	291	1288	
MC4	8	90	68	45	70	45	45	28	90	73	65	19	8		16	81	45	1	9	62		5	90	24	90	90	1167	294	1461	
MC5	90	10	62	90	90	65	90	62	87	90	46	71	72	28	60	81				28	20	21	90	74			1327	164	1491	
MC6	33	45	38		15	45	45	62	14	17	45	85	82	90	74	20	31	24	22	28	90	85					990	0	990	
MC7											16	5		62	45	9	59	66	68	62	70	90	90	90	76	45	853	301	1154	
MC8	82	80	90	87	90	90	90	90	76	90	90	90		90	90	90	90	90	81		90	90		90	90	90	1756	270	2026	
MC9																						19	16	14	45		0	94	94	
MC10	90	45	22	45				28								9	45	79	90	87	90	45	90	60	29	45	899	224	1123	
AV1				3	20				31		56	45			45		20		9	14	6	69			45		318	45	363	
AV2	60	73	90		45	72	90	90	90			45	90			45	89	45									924	0	924	
AV3	33	33	45	90	90	45	52	62		27	90	85	58								20	21	19		84	79	751	182	933	
AV4	30	17		20	45	45			3											3				60	61	45	163	166	329	
AV5	57	57	45	70		18	52	28	59	63	34		32	35	36	90	59	45	81	90	70	90	71	30	6	11	1229	118	1347	
AV6													18	55	54	9	31	45					45	30			212	75	287	
																											Médias	757	128	884

Na Tabela 9, podemos verificar que seis jogadores nunca iniciaram um jogo como titulares, os jogadores mais vezes substituídos foram os avançados e médios.

Na 1ª Fase, foram realizados em 16 jogos as cinco substituições permitidas e nos outros quatro jogos, foram substituídos quatro jogadores, na Fase de Manutenção fizeram-se as cinco substituições em dois jogos e nos outros dois, quatro substituições.

Os jogadores mais vezes substituídos são os MC (41 substituições), seguido dos AV (33 substituições) e os jogadores menos substituídos são os DC (seis substituições), o que demonstra a linha de pensamento da equipa técnica, porque não gosta de mexer no eixo da linha defensiva, devido à estabilidade da equipa, conforme Tabela 10.

Tabela 10- Número de substituições por posição ao longo da época Desportiva 2019-2020

1ª FASE		FM		TOTAL	
POSIÇÕES	Nº SUBSTITUIÇÕES	POSIÇÕES	Nº SUBSTITUIÇÕES	POSIÇÕES	Nº SUBSTITUIÇÕES
DC	5	DC	1	DC	6
DL	12	DL	5	DL	17
6	23	6	2	6	25
MC	38	MC	3	MC	41
AV	26	AV	7	AV	33

6.7. Golos- Formatos e Timings

Relativamente aos Golos, ao longo da ED a equipa conseguiu obter 41 GM, sendo 35 na 1ª Fase e seis na FM, fazendo uma média de 1,58 golos marcados/jogo e sofrendo 39 golos, 35 na 1ª Fase e 4 na FM, dando uma média de 1,5 golos sofridos/jogo. Sendo que o GR1 sofreu 11 golos e o GR2 28 golos. O 2º jogador com mais tempo de jogo, definido acima como o MC8, foi o melhor marcador da equipa com 12 golos, seguido do AV2, com seis golos (jogador esse que posteriormente veio a integrar a equipa de Sub 23 do clube e deixaria de realizar grande parte dos jogos pelos Sub 19).

Facto a destacar é que 20 dos golos apontados pela equipa, são da autoria dos MC, número superior aos dos AV (15 golos), ficando os elementos da linha defensiva com os 6 golos que faltam na descrição. Não é de estranhar, devido ao MJ da equipa potenciar muito jogo interior, com os quatro MC e também a não ter um AV com grande capacidade finalizadora, sendo que muitos dos jogadores que jogavam na frente tinham muita tendência para cair nos corredores, deixando estes de estar perto das zonas de finalização.

Ao nível da disciplina, Tabela 17, presente no Anexo 6, a equipa foi assinalada com 45 cartões amarelos e um cartão vermelho, ficando com uma média de 1,7 cartões/jogo. O MC8 foi o jogador com o maior número de cartões amarelos da equipa (5).

Foram exibidos cartões amarelos a 19 dos jogadores da equipa, ou seja, houve 12 que não receberam um único cartão amarelo, sendo que três desses não foram utilizados. Dos jogadores utilizados em contexto competitivo houve nove aos quais nunca foi exibido um único cartão amarelo ao longo da época 2019-2020.

Dos 35 GM ao longo da 1ª Fase, 20 deles foram marcados nos últimos 29 minutos da partida, sendo que entre os 61 e os 75 minutos de jogo foi o período onde se conseguiu atingir o objetivos do jogo com maior eficácia, 12 GM nesse período. O período onde a equipa teve menos sucesso foi nos arranques quer da primeira parte (0-15 minutos), quer da segunda parte (46-60 minutos), onde apenas se conseguiu obter três golos nesses periodos.

Relativamente aos GS, os periodos onde estes tiveram maior incidência foram no final do jogo, entre os 76 e os 90 minutos, onde foram consentidos 10 golos e no arranque do jogo (0-15 minutos), onde permitiu-se que os adversários marcassem oito golos. Todos estes dados podem ser analisados na Figura 30.

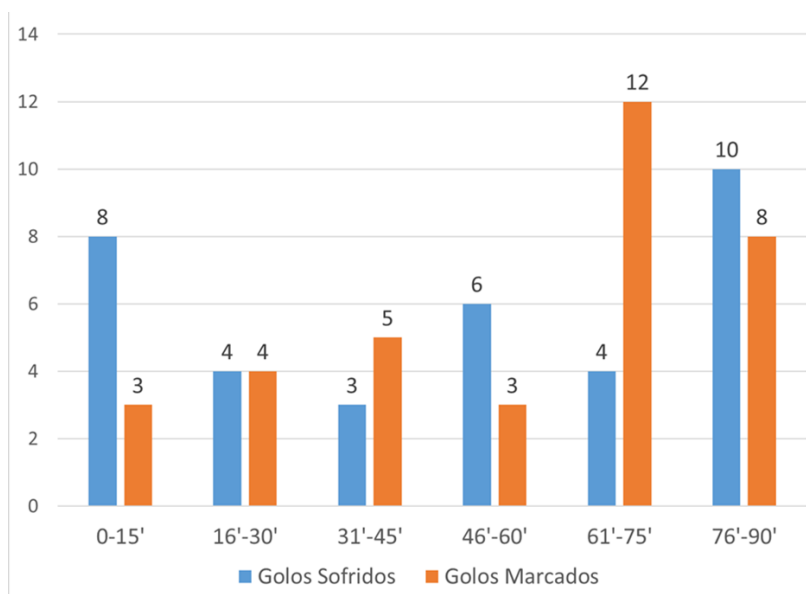


Figura 29- Timings dos Golos- 1ª Fase

Realizou-se também uma análise ao formato dos GM e GS ao longo da 1ª Fase, concluindo que a equipa marcou 31% dos seus golos através do seu corredor Direito (11 golos), realizou sete golos através do corredor esquerdo (20%), seis a partir do corredor central (17%), seis golos através de grande penalidade, três através de cantos 9% (dois do corredor esquerdo e apenas um do corredor Direito) e dois a partir de livres (6%), um de cada corredor, conforme podemos analisar na Figura 31.

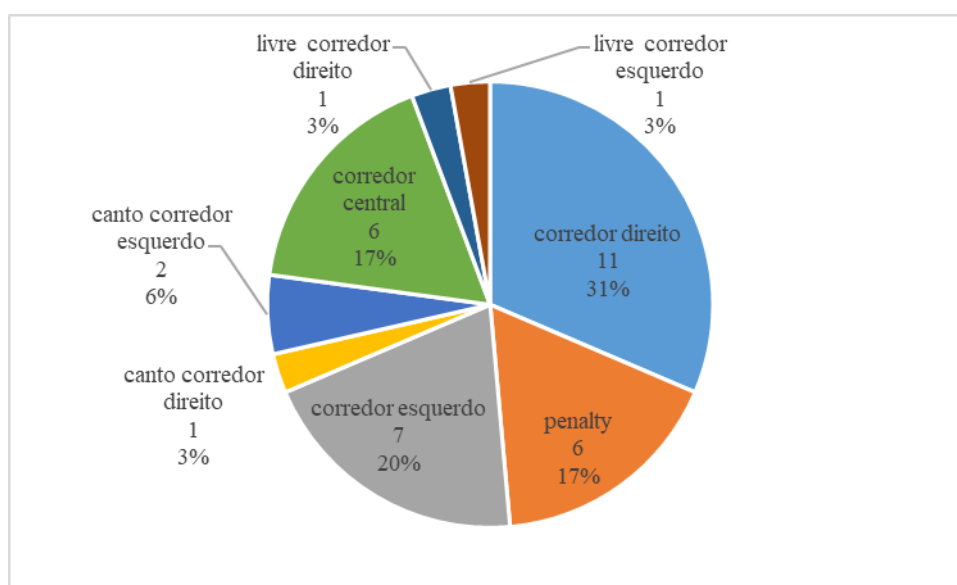


Figura 30- Zona dos Golos Marcados- 1ª Fase

Relativamente aos GS ao longo da 1ª Fase, constatamos que os corredores onde sofremos mais golos, foi através do corredor direito, tal como aconteceu nos GM consentimos o mesmo número de golos, 11 equivalente a 31%, podendo considerar que por ser o corredor que mais se expunha ofensivamente, ficava frágil do ponto de vista defensivo, seguido do corredor esquerdo e central, cinco golos sofridos em cada (14%).

Através de cantos, consentiu-se seis golos (17%), quatro no corredor direito e 2 no corredor esquerdo, sofreu-se quatro golos de grande penalidade (12%) e dois golos (6%) provenientes de livres e lançamentos laterais, conforme poderemos analisar na Figura 32.

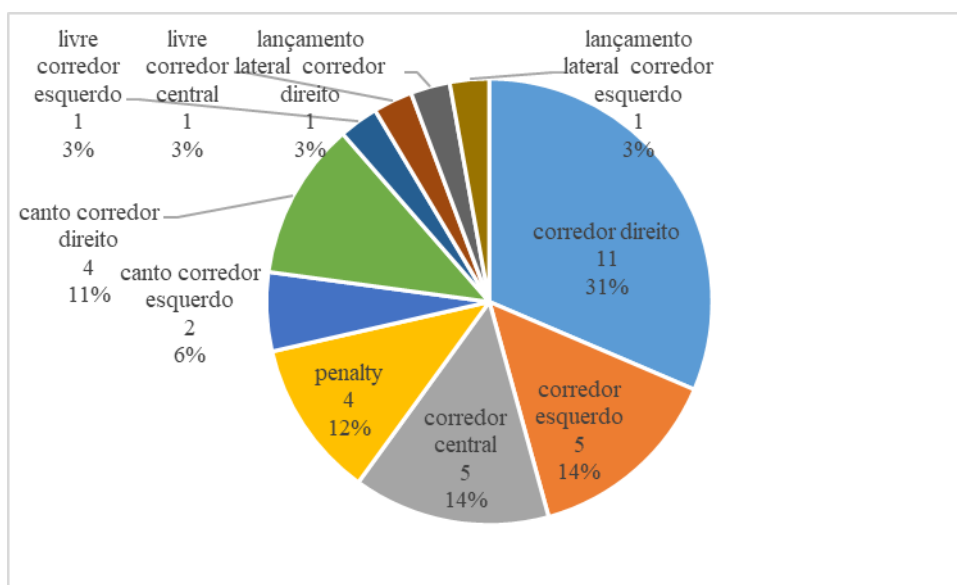


Figura 31- Zona dos Golos Sofridos- 1ª Fase

6.8. Análise Competitiva Coletiva

Tabela 11- Análise de Desempenho Coletivo da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A, Série Sul, 2019-2020

	Recuperação da Posse da Bola		Perda da Posse da Bola		Cruzamentos				Remates				Assistências		Golos Marcados		Golos Sofridos		Cartões			
					Esquerda		Direita		Baliza		Fora								A		V	
	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte	1ª Parte	2ª Parte
1ª Jornada	34	36	17	18	3	4	3	0	0	2	3	2	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
2ª Jornada	24	34	21	20	0	1	2	2	1	2	1	1	0	2	0	2	0	1	0	3	0	0
3ª Jornada	24	25	24	21	2	2	2	2	2	2	1	4	0	0	1	0	3	1	1	1	0	0
4ª Jornada	19	29	34	19	1	2	4	1	2	5	3	5	0	0	0	2	0	0	0	3	0	0
5ª Jornada	22	18	25	19	1	4	1	5	0	2	0	6	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
6ª Jornada	28	32	22	29	3	2	3	7	0	2	0	0	0	1	4	4	0	0	0	2	0	0
7ª Jornada	28	32	29	17	4	2	1	2	2	5	1	4	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0
8ª Jornada	34	26	24	23	2	4	3	1	3	0	0	5	0	1	0	2	1	1	0	0	0	0
9ª Jornada	30	32	18	23	3	4	3	2	4	0	1	2	0	2	0	2	1	1	1	3	0	0
10ª Jornada	21	22	34	23	4	0	0	4	3	4	0	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
11ª Jornada	32	34	29	11	2	1	6	0	5	0	3	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	1
12ª Jornada	36	33	24	20	0	2	4	3	1	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
13ª Jornada	21	22	18	24	4	4	2	4	2	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
14ª Jornada	26	36	19	24	4	0	0	2	3	2	4	0	0	0	1	1	1	2		1		
15ª Jornada	31	34	23	21	2	1	3	1	3	3	3	2	0	0	0	2	1	0	1	2	0	0
16ª Jornada	38	29	21	20	0	5	3	1	3	3	3	2	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
17ª Jornada																1						
18ª Jornada	32	40	23	19	3	2	1	2	1	3	3	2	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0
19ª Jornada	33	37	15	16	4	2	1	3	4	8	1	6	0	2	1	2	0	2	2	1	0	0
20ª Jornada	33	37	14	18	1	0	0	2	3	3	5	0	1	1	1	0	1	1	2	1	0	0
21ª Jornada	34	28	16	27	3	2	2	3	5	0	0	2	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0
22ª Jornada	33	24	25	14	5	5	3	1	0	0	3	3	0	0	0	0	3	1	3	0	0	0
Totais em cada parte	613	640	475	426	51	49	47	48	47	49	38	53	4	12	12	23	16	19	14	21	0	1
	1ª Parte		2ª Parte		1ª Parte		2ª Parte		1ª Parte		2ª Parte		1ª Parte		2ª Parte		1ª Parte		2ª Parte		1ª Parte	
	Recuperação da Posse da Bola		Perda da Posse da Bola		Esquerda		Direita		Baliza		Fora		Assistências		Golos Marcados		Golos Sofridos		A		V	
					Cruzamentos		Remates												Cartões			
	1253		901		100		95		96		91		16		35		35		35		1	
					202				190													

Na Tabela 13- Exemplo da Análise da equipa em dia de jogo, que se encontra no Anexo 6, conseguiu-se adicionar os dados ao longo do campeonato e criar a Tabela 11 (acima inserida), que permite entender e controlar alguns aspetos relacionados com o desempenho e rendimento da equipa, analisando recuperações, perdas, remates (dentro e fora), cruzamentos (qual o seu corredor), assistências, GM, GS e respetivos tempos.

Conseguindo entender que ao longo dos primeiros 22 jogos, a equipa obteve mais recuperações do que perdas, 1253 contra 901, realizados mais cruzamentos do corredor esquerdo do que do direito, 100 contra 95 e efetuaram-se 96 remates à baliza e 91 fora do enquadramento desejado.

Ao analisar estes dados percebe-se que ao longo das jornadas os destaques foram os seguintes:

- Mais recuperações, no jogo da 18ª jornada, frente à C.D. Tondela, onde realizou 40 recuperações na 2ª parte, atingindo quatro dezenas de recuperações numa das partes (máximo atingido numa parte do jogo), nesta jornada recuperaram 72 bolas em todo o jogo, mais 15 bolas que a média de 57 recuperações de bola/jornada;
- Menos recuperações, foi na 5ª Jornada, frente ao F.C. Alverca, obteve 40 recuperações, 22 na 1ª parte e 18 na 2ª parte;
- Mais perdas, foi à 10ª Jornada, frente ao Amora F.C., perdeu 57 bolas, mas também se atingiu o record numa só parte, de 34, apenas igualado na 4ª Jornada, frente à U.D. Leiria, muito superior (mais 27) à média de 35 perdas de bola/jornada;
- Menos perdas, foi na 19ª Jornada, frente ao G.D. Estoril Praia, conseguiu perder apenas 15 bolas na 1ª Parte e 16 na 2ª parte, realizando 31 perdas num jogo, sendo que na 20ª jornada, frente à académica, na 1ª parte conseguiu apenas perder 14 bolas (máximo por uma parte ao longo da ED)
- Mais cruzamentos, 6ª jornada frente à U.D. Leiria, perfizeram 15 cruzamentos, muito superior à média de nove cruzamentos/jornada, conseguindo também o máximo por parte e corredor, pois foram realizados sete cruzamentos no CD, apenas na 2ª parte, conseguido assim ter o recorde de cruzamentos/corredor, no qual executou 10 cruzamentos pelo CD, nesta jornada, apenas igualado na jornada 22, frente ao Sacavenense, no corredor esquerdo, onde efetuou cinco na 1ª parte e cinco na 2ª parte;
- Menos cruzamentos, 20ª jornada, frente à Ac. Coimbra/Oaf Sduq, onde apenas realizou três cruzamentos no jogo inteiro;
- Mais remates, 19ª Jornada, frente ao G.D. Estoril Praia, realizando 19 remates, mais do dobro da média (nove remates/jornada), sendo o maior número de remates à baliza (12), conseguindo ainda o record de 14 numa das partes (2ª parte) e outros 14 numa só parte (à baliza e fora, na 2ª parte);

- Menos remates, 12ª Jornada, frente ao S.L. Benfica, onde apenas realizou cinco no jogo inteiro;
- Mais GM, foi na 6ª Jornada, frente à U.D. Leiria, no qual marcou oito golos (1ª e 2ª parte- quatro golo), sendo a média fixada em 1,6 golos/jornada;
- Menos GM, jogos onde não foi marcado um único golo, 1ª, 5ª 10ª, 12ª, 13ª e 22ª jornada, frente ao S.L. Benfica, F.C. Alverca, Amora F.C., S.L. Benfica e S.G. Sacavenense, respetivamente.
- Mais GS, foi na 3ª e na 22ª jornada, Sporting C.P. e S.G. Sacavenense quando sofreu quatro golos, sendo o máximo de GS por parte também sofrendo em ambos os jogos três golos na 1ª parte
- Menos GS, foi 4ª, 6ª, 7ª e 10ª jornada, U.D. Vilafranquense, Sad, U.D. Leiria, C.D. Tondela e Amora F.C., respetivamente, sendo estas as únicas jornadas onde não se sofreu nenhum golo.

Percebe-se assim que o jogo onde foi efetuado o maior número de cruzamentos, teve ligação com o jogo em que realizaram mais golos e o jogo onde se realizou mais remates (19) com o G.D. Estoril, foi o 2º jogo com mais GM (3).

6.9. Dia Competitivo

No dia do jogo as rotinas eram mantidas nos jogos em casa e distintas nos jogos fora, pois variava de acordo com a distância e tempo de deslocação até ao campo adversário.

Sendo sempre o ponto de concentração o mesmo, Estádio do Bonfim.

Jogos em casa

Nos jogos em casa, a rotina era cumprida no seguinte modo:

10h30- Concentração no Estádio do Bonfim;

10h45- Caminhada até ao restaurante;

11h15- Chegada ao restaurante

11h30- Almoço

12h45- Saída do restaurante

13h15- Chegada ao Estádio e palestra ou vídeo

13h30- Saída em direção à várzea

13h40- Entrada no balneário/equipar/andar pelo relvado

14h15- Saída dos GR para o aquecimento

14h25- Saída da restante equipa para o aquecimento

14h50- Regresso ao balneário e palestra do Treinador Principal

15h00- Jogo

Jogos Fora

A existirem jogos com deslocação de uma hora a rotina era exatamente a mesma, se a duração da deslocação fosse maior, a concentração passava para as 9h00, mas existiram casos como o jogo do Tondela, onde tudo mudou, o que obrigou a alterar o horário da concentração para as 7h00, de modo à equipa almoçar num restaurante próximo do campo do jogo pela hora normal, 11h30, e a partir daí sim, toda a logística foi idêntica ao relatado nos jogos em casa.

Capítulo VII- Periodização Tática e a relação com a prevenção de lesão e a recuperação pós jogo

7.1. Resumo

Este trabalho tem como base da sua pesquisa relacionar a Periodização Tática, com a prevenção de lesões e a recuperação pós jogo.

O objetivo do trabalho passa por relacionar as três temáticas acima mencionadas, relacionando-as com as opiniões de treinadores que responderam ao questionário, treinadores esses com larga experiência no treino.

Criou-se um questionário de raiz com questões abertas, tentando perceber a opinião dos treinadores abordados, relacionando posteriormente as respostas obtidas com a revisão da literatura realizada.

Ao cruzar os dados recolhidos dos questionários dos treinadores com a literatura, conclui-se que há uma enorme consonância no trabalho de recuperação pós jogo, ou seja, os treinadores (nove dos dez) diferenciam o trabalho de quem jogou de quem não jogou, levando em conta a RA como fator fundamental para uma boa recuperação (McClean, Kerhervé, Naughton, et al., 2016), existindo discordância no que diz respeito à prevenção de lesões, onde a literatura se baseia muito num trabalho individualizado e analítico (Bengtsson et al., 2013; Croisier et al., 2008) e grande parte da nossa amostra revela que trabalha a prevenção de um modo coletivo, dizendo que a sua metodologia de trabalho e o planeamento do seu Morfociclo, funciona como preventora de lesões, não revelando interesse pelo trabalho de forma individualizada.

7.2. Introdução

Periodização Tática

A PT orienta-nos para o treino em Especificidade. A noção de Especificidade é um pilar fundamental da PT. Trata-se de um SupraPrincípio, ou seja, uma condição de base para o processo, que lhe confere sentido e funciona como uma garantia para a cultura de jogo a que aspiramos (Carvalho et al., 2014), em que se integram três princípios metodológicos, sobre os quais ela sustenta o seu desenvolvimento: Princípio da Alternância Horizontal em especificidade, Princípio das Propensões e Princípio da Progressão Complexa. Estes três princípios, representam os pilares dessa metodologia e devem ser considerados em interação permanente durante os treinos (Borges, Antonello, Pereira, Teixeira, & De, 2014; Maciel, 2020).

A especificidade não é um princípio mas sim o objetivo, o futuro que se ambiciona (Maciel, 2020).

Na PT, o treino deve ser visto sempre perante uma Intensidade Máxima relativa, os exercícios devem estar relacionados com a Ideia de Jogo e como tal, devem ser desenvolvidos com concentração. Ao contrário de outras metodologias, esta não procura “picos de forma”, mas antes níveis de desempenho elevados, ou seja, patamares de rendibilidade, defendendo o Princípio da Estabilização, não de forma cristalizada, mas sim de uma estabilização dinâmica com avanços e recuos (Carvalho et al., 2014). Silva (2008) acrescenta não existir preocupação, com a preparação «física» dos jogadores, nem com realização de testes para avaliar as capacidades «físicas» dos jogadores, acreditando que este paradigma assegurará um novo rumo para o futebol. Neste sentido a lógica da PT não entende as chamadas pré-épocas ou períodos preparatórios, o primeiro momento em que se começa a treinar um determinado objetivo, considera-se que deve ter algum cuidado por estar a iniciar algo, mas apenas se considera diferente da restante época desportiva, devido à ausência de um quadro competitivo (Tamarit, 2013b).

Em entrevista, Frade (citado por Borges, 2015), refere que nos cursos é importantíssimo ter cadeiras como a filosofia, a fisiologia, a anatomia, a antropologia e a sociologia, mas que de forma isolada a sua importância é nula ou reduzida.

Recuperação pós-jogo

Na PT, a forma de recuperar é dentro da mesma lógica do que nos cria a fadiga, ou seja, realizando uma Recuperação Ativa (RA), envolvendo uma rápida eliminação de resíduos (ou seja, ácido láctico), a PT realiza essa RA, criando jogos em frações mais pequenas e com contextos sem grande volume, não originando o aparecimento da fadiga, situações que reproduzam a matriz da ideia de jogo do treinador (por ex.: situações de 3x3) com tempos reduzidos (Maciel, 2020).

Os JR de futebol são uma forma eficaz de treinar aspetos técnicos e táticos, mas também ao nível fisiológico no que diz respeito à recuperação, principalmente situações de 3x3, pois considera-se que fornece o estímulo apropriado para se desenvolver o processamento de informações necessárias para o desempenho de um ambiente aproximado ao jogo formal. A duração do período de recuperação (30-120 segundos) entre séries é fundamental, pois um tempo de recuperação de 30 segundos permite-nos posteriormente ter períodos de posse mais alargados e ações técnica mais eficientes, contrariamente a períodos de recuperação de 120 segundos que nos trazem períodos de posse mais curtos, com ações técnicas menos eficientes, muito devido ao aumento significativo de ações de desarme e intercepção (McClean, Kerhervé, Lovell, Gorman, & Solomon, 2016).

Percebendo-se desta forma que o treinador ao planear os tempos de duração e recuperação, deve levar em conta a experiência do atleta, pois os mesmos adaptam-se às regras, controlam o seu esforço, a sua superior capacidade técnica de manter a posse e de não perderem a bola com tanta facilidade, leva a um menor desgaste físico (McClean, Kerhervé, Lovell, et al., 2016).

A Recuperação Passiva (RP) é uma necessidade de todos os atletas, normalmente para funcionar em plenas capacidades, a maioria dos atletas dorme 10 horas diárias, mesmo sendo género de sestas. Os atletas devem ter rotinas de sono, como por exemplo estarem na cama todos os dias, pelas 23h00, devem praticar técnicas de relaxamento antes de dormir, hoje em dia já são utilizadas algumas aplicações para os telemóveis, como a Sleepasandroid, para ajudar os atletas a criar as suas rotinas de sono e melhorarem dessa forma o seu rendimento (Bompa & Buzzichelli, 2015).

No período inicial da época, segundo a PT, treina-se todo o tempo em concentração tática, o que produz um enorme desgaste a todos os níveis e considera-se que o que se deve ter

como prioridade é a recuperação tática, logo considera-se que o dia de descanso é o dia seguinte ao jogo e após isso a recuperação é sempre de forma ativa, pois o seu processo é acelerado (Tamarit, 2013b), sendo que Carvalhal (2020) defende que as recuperações pós-jogo podem ser dois dias, por vezes três e às vezes quase a bater no 4º dia, depende da perspetiva, da perceção e dos dados que temos na mão, mas acrescenta que já no próprio dia do jogo têm alguma preocupação com a recuperação e realizam alguma descompressão articular/alongamentos estáticos, mobilidade articular, trabalho esse realizado pelos elementos responsáveis dentro da equipa técnica em sincronização com os fisioterapeutas (Carvalhal, 2020). É aconselhável o uso de alongamentos estáticos, pois apesar de não recuperarem totalmente o jogador e existirem algumas intervenções mais aconselhadas, como a crioterapia, entre outras, que do ponto de vista prático e principalmente nos jogos fora, poderão ser mais difíceis de aplicar, sendo que nesses casos acredita-se que seja recomendável o treino nos dias seguintes, pelo menos 48 horas após o jogo (Pooley, Spendiff, Allen, & Moir, 2017; Tamarit, 2013b), relativamente ao processo de recuperação pós jogo que grande parte das equipas levam em conta no dia/dias seguintes à competição, considera-se que se deve fazer de forma ativa, pois ao fazê-lo dessa forma para além de não influenciar negativamente, ajuda a acelerar o processo de recuperação.

O treino de recuperação deve ser constituído por exercícios de alta intensidade, com períodos de pausa longos, mas a configuração desta sessão de treino deve também levar em consideração o humor da equipa, se está a treinar após derrota ou vitória, se se encontra num momento de muita ou pouca densidade competitiva, ou seja, depende sempre das circunstâncias e do contexto, dessa forma, o dia da recuperação será para um grupo de jogadores (aqueles que jogaram em competição) um dia com exercícios baixa complexidade, mas isso exigirá o máximo de comprometimento (Tamarit, 2013b).

Se o atleta for exposto a sessões de treino de alta intensidade com muita frequência, o corpo adapta-se aos estímulos de treino, sendo essa adaptação que permite a sua evolução. Mas para que isso aconteça é necessário que exista recuperação, caso contrário a adaptação fica comprometida e o sobretreino pode ocorrer, devendo existir alternância entre as intensidades para potenciar melhorias no rendimento do atleta, conforme Figura 29 nos indica.

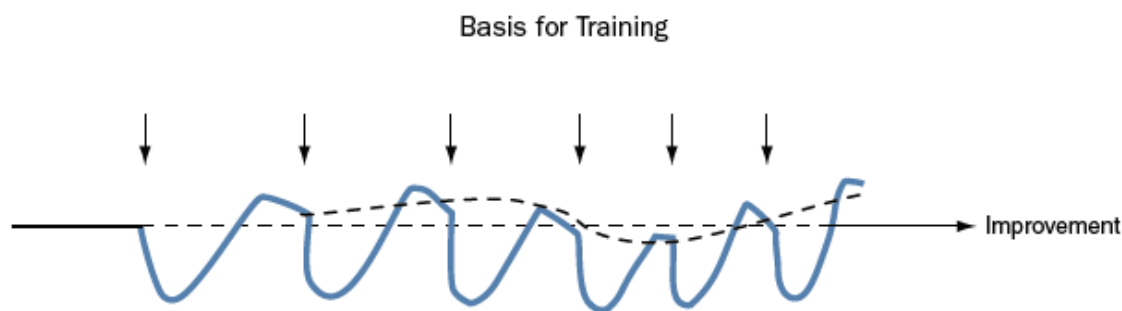


Figura 32- Alternância entre Intensidades altas e baixas no treino para provocar melhorias no desempenho e rendimento do atleta, retirado de Bompa e Buzzichelli (2019)

Mesmo nas questões de Recuperação e de âmbito fisiológico, tem de existir o bom senso e a sensibilidade para gerir contextos e pessoas, ao longo do Morfociclo.

No dia um, alguns atletas é melhor levá-los ao ginásio, outros trabalharam no campo e outros é melhor não fazerem nada, no dia dois ainda em recuperação mas com algum trabalho aquisitivo, com predominância de espaços reduzidos, mas com alternância entre espaços reduzidos e espaços grandes e com períodos de recuperação adequados ao contexto, realçando o trabalho com os jogadores que não jogaram ou jogaram pouco, fazendo trabalho aquisitivo no dia um, mas tendo em conta o treino que vão ter no dia dois. (Castro, 2020)

O aumento do número de jogos e treinos por parte do futebol profissional está a colocar em causa o maior ênfase na recuperação e em todos os tipos de intervenções que podem auxiliar e muito a recuperação de um atleta, como por exemplo: Dieta e Suplementação dietética; Massagem e Sono.

Os atletas devem manter um balanço energético diário equilibrado, o seu gasto de energia diário deve corresponder aproximadamente à ingestão calórica. Os atletas podem verificar facilmente se a sua dieta está correta, pois se perderem ou ganharem peso fora do estabelecido, conseguem verificar se a mesma está ajustada em termos calóricos (Bompa & Buzzichelli, 2015). A suplementação de proteína pode facilitar a recuperação do desempenho específico do futebol, podendo provavelmente atenuar a fadiga muscular e acelerar o processo de regeneração (Poulios et al., 2018).

Uma refeição contendo Hidratos de Carbono e Proteína deve ser servida aos jogadores dentro de uma hora após a partida para reabastecer as reservas e reparar as lesões musculares,

além disso, alguns nutrientes ricos em ómega 3 e ácidos gordos, devem ser incluídos na dieta diária do atleta, afim de reduzir a dor e a perda de força muscular, proteínas como o leite devem ser consumidas em final de uma partida ou após uma sessão de treino que leve a lesão muscular, a fim de reduzir a dor muscular e melhorar a função muscular. Para a desidratação, recomendam beber algo com elevado teor de sódio, de modo a compensar o suor após um jogo (Mccall et al., 2013). A reposição dos Hidratos de Carbono como grande reserva utilizada durante a competição e a Proteína a seguir a uma competição ou treino de grande intensidade é um elemento facilitador do processo de aceleração e reparação muscular após a competição. Antioxidantes e outros nutrientes podem ter um papel fundamental durante o processo inflamatório, mas o seu uso precisa ser estratégico, em vez de crónico, para garantir adaptações ao treino e não provocando problemas (Ranchordas, Dawson, & Russell, 2017).

As estratégias de relaxamento são também muito utilizadas na recuperação dos atletas, a terapia a quente e frio, é um desses exemplos, onde o quente provoca relaxamento e a regeneração pode ser alcançada através da termoterapia sob a forma de banhos de vapor, saunas e compressas térmicas. O melhor uso de calor pode ajudar os atletas a relaxar e aquecer superficialmente, em vez do tecido muscular profundo, o frio pode fornecer importantes benefícios fisiológicos para a recuperação, tratamentos de 5 a 10 minutos de banhos de gelo, banheiras de hidromassagem ou bolsas de gelo por 10 a 15 minutos, imediatamente após uma sessão de treino intensa é o mais indicado (Bompa & Buzzichelli, 2015). Para danos musculares, a imersão em água fria a temperatura entre 9 ° C e 10 ° C por 10-20 minutos parece útil para recuperar o mais rápido possível o nível inicial de desempenho e reduzir o processo inflamatório (Taylor & Venter, 2012), mas existem alguns estudos mais recentes que alegam que as imersões em água fria podem ser prejudiciais para o treino e sugerem que como em qualquer treino quando os estímulos são novos, devem ser manipulados com muito cuidado pelos profissionais e levando em conta cada atleta como um ser único, com o objetivo de promover as melhores adaptações e posteriormente a melhoria do rendimento desportivo (Tavares, Smith, & Driller, 2018).

A massagem é outra técnica de recuperação muito utilizada e com inúmeras vantagens, os seus efeitos fisiológicos resultam de intrusão mecânica, estimulação sensorial, ou ambos, os efeitos mecânicos da massagem incluem alívio da fadiga muscular e redução do inchaço excessivo. De facto, a massagem pode ser especialmente benéfica no tratamento de certos tipos

de inflamação, o resultado é uma maior disponibilidade de sangue fresco na área massageada, o que permite um maior intercâmbio de substâncias entre os capilares e as células dos tecidos. A massagem também aumenta a circulação linfática. Auxilia a circulação nas veias e o retorno de líquido (linfa) dos tecidos. (Bompa & Buzzichelli, 2015)

Outras intervenções que do ponto de vista prático e para algumas equipas, podem não ser aplicáveis como por exemplo a fotobiomodulação com laser, terapia de baixo nível (LLLT) tem sido amplamente utilizada em prática clínica na redução do processo inflamatório, na aceleração do processo de reparação de tecidos, alívio da dor e melhoria na recuperação após-exercício. Estudos demonstraram uma interação benéfica entre a fotobiomodulação e a produção de creatina quinase, com uma redução na dor muscular quando o laser é utilizado antes do exercício físico de alta intensidade (Smith, Carvalho, André, Paula, & Gonzalez, 2019).

Existem estudos que afirmam não existir dados suficientes de modo a concluir que o rendimento de um jogador é afetado, devido ao mesmo não estar totalmente recuperado (Lacome et al., 2018) e outros ainda que referem o mesmo relativamente ao desempenho coletivo, considerando que não existem associações entre a recuperação entre jogos e o rendimento da equipa (Bengtsson et al., 2013).

A RP é fundamental, como tal o sono é parte essencial, os distúrbios do sono após um jogo são comuns e pode ter impacto negativo na recuperação do jogador. O sono adequado permite uma redução da dor muscular e parece ser um fator importante para a fadiga mental (Taylor & Venter, 2012)

O facto de a PT, trabalhar em especificidade, leva à criação de hábitos, libertando os jogadores ao nível da atenção necessária e facilitando a gestão da fadiga dos mesmos, observando-se assim uma economia do sistema nervoso central (Carvalhal, 2002).

Recuperação Mental

Existe ainda um género de recuperação pós-jogo que não foi contemplada até agora, mas que baseado em vários treinadores de referência e na ciência, é dos fatores que têm maior influência na forma como se deve enquadrar a recuperação no dia ou dias seguintes ao jogo, a recuperação mental, defendida por Bompa & Buzzichelli (2019) num dos seus livros mais recentes no qual afirma que para se atingir uma supercompensação (conforme no demonstra o ciclo da supercompensação, composto por 4 fases, explicadas na Figura 52, presente no Anexo 14), ou seja, a melhoria do rendimento no treino, onde refere que o treinador para além de ter em conta a planificação, os períodos de pausa, a duração dos exercícios e a alternância nas intensidades, é importante que use diferentes tipos de técnicas de recuperação pós-treino e pós-jogo, como por exemplo:

- RP;
- RA;
- Nutrição;
- Fisioterapia;
- Técnicas psicológicas.

É importante verificar os hábitos que o grupo tem e a adaptação à mudança dos mesmos, defendendo também que a recuperação é algo individual e que não deve ser igual para todos, importa muito mais a recuperação mental devido ao desgaste emocional que o jogo provoca (Caixinha, 2020).

Deve incluir-se exercícios de carácter lúdico durante o treino, para que a recuperação mental também seja levada em conta (Tamarit, 2013c).

Os atletas treinarem 100% concentrados no dia a seguir ao jogo é muito difícil ou praticamente impossível em alguns casos, devido ao desgaste que o jogo provocou neles enquanto treinadores, pois consideram que a seguir ao jogo têm dificuldades em dormir, custar-lhes levantar, concentrar, planificar, pensar, treinar, logo consideram que com os jogadores manifesta-se um processo semelhante (Mourinho, citado por. Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, 2006; Tamarit, 2013a).

O sistema muscular atinge o seu limite a maior parte das vezes no decorrer do jogo, mas o sistema nervoso central começa a trabalhar muitas horas ou dias antes do jogo se realizar e continua a trabalhar muito para além do seu apito final (Carvalhal, 2014).

A vitória e a derrota interferem de formas distintas na rapidez da recuperação mental, considerando que por vezes a vitória, quase que garante uma recuperação total dos estados mentais de alguns jogadores (Martins, 2020).

A recuperação fisiológica concretiza-se entre 1-3 dias, já a recuperação mental leva entre 3-7 dias, após a realização de jogos de máxima exigência, logo conclui-se que as questões relacionadas com o foro mental são as ultimas a serem totalmente recuperadas em jogos de alta intensidade (Bompa, 2002, citado por Esteves, 2010).

A recuperação mental ou psicológica, como Bompa a define envolve questões como a motivação, o bem-estar pessoal e profissional, resiliência, confiança, entre outros, que podem ser afetados pelo stress gerado quer por estímulos físicos, quer por psicológicos, o estilo de vida, afeta o rendimento e a recuperação dos atletas, é mais que sabido que atletas que tenham problemas pessoais/familiares, geralmente têm quebras no seu rendimento (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Técnicas de relaxamento podem melhorar a capacidade do atleta se concentrar, se o cérebro estiver relaxado, o resto do corpo acompanha esse estado, existem técnicas simples, as mais simples são as que se aplicam antes de dormir. Um exemplo prático pode ser um banho quente, de forma a ficar relaxado antes de dormir, quando os problemas já são muito profundos, será benéfico o acompanhamento por um psicólogo e se possível um psicólogo desportivo (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Conforme se referiu anteriormente, Bompa & Buzzichelli (2019) revê no ciclo de supercompensação que o treinador deve abordar algumas técnicas psicológicas, na tentativa de auxiliar uma melhor recuperação e possivelmente menos demorada, pois sabe-se que na Fase III do ciclo (entre as 36-72 horas após o exercício de alta intensidade), ocorre uma supercompensação psicológica, que pode ser marcada por alta confiança, ou seja, o atleta sentir-se com energia, pensamento positivo e capacidade de lidar com frustrações e o stress do treino.

Recuperação e Perceção dos Atletas

A fadiga é multifatorial, logo a recuperação deve recorrer a diversas estratégias de modo a atingir as causas da fadiga, tendo em conta como os jogadores reagem de formas diferentes às estratégias de recuperação (Mccall et al., 2013).

Para além da recuperação ser algo individual e cada jogador deve recorrer a tipos diferentes de recuperação, o tipo de modalidade também deve ser levado em conta quando se recorre a diferentes tipos de recuperação, pois para distintas modalidades, as necessidades de recuperação também são distintas (Taylor & Venter, 2012).

A perceção dos atletas relativamente às estratégias de recuperação, segundo um estudo efetuado com atletas de desportos coletivos australianos, diz-nos que a massagem e o sono são consideradas as estratégias de recuperação mais eficazes, sendo que isto pode dever-se ao maior acesso à massagem pelos praticantes do nível elite, para todos os outros praticantes, o alongamento é considerado o método de recuperação mais eficaz ou o segundo mais eficaz, a RA a menos eficaz e a massagem o método de recuperação mais eficiente.

A imersão em água e o uso de roupas de compressão também têm um efeito significativamente positivo. As técnicas com maior eficácia na recuperação da inflamação, são massagem e a exposição ao frio, como imersão em água e crioterapia (Dupuy, Douzi, Theurot, Bosquet, & Dugué, 2018).

Num estudo realizado com atletas de Rugby da Nova Zelândia, concluiu-se que não existem diferenças entre a perceção dos métodos de recuperação entre os atletas de elite e os amadores, no entanto os últimos usufruem de um menor número de modalidades de recuperação e possivelmente julgam estas menos eficazes devido a esse fator e ao menor número de carga/número de treinos semanais (Tavares, Healey, Smith, & Driller, 2017)

Deve-se realizar uma pesquisa para obter o tipo de técnica de recuperação que melhor correspondem ao desempenho do atleta individualmente (Dupuy et al., 2018).

Sabendo que as perceções dos atletas nem sempre vão de acordo às evidências científicas (Crowther, Sealey, Crowe, Edwards, & Halson, 2017).

Prevenção de lesões

A prevenção de lesões é um tema fundamental na formação de todos os técnicos ligados ao fenómeno desportivo, assim como de todos os atletas (Horta, 2010).

Esta temática tem evoluído muito, a PT diz-nos que não devemos repetir cadeias musculares e centros nervosos, alternando-os, considerando fundamental para não originar lesões musculares (Carvalho, 2020).

Os planos de prevenção de lesões desportiva que estão a ser propostos trabalham com diferentes atividades, entre elas, alongamentos, trabalho excêntrico, treino de força, exercícios propriocetivos, trabalho de core e estabilidade e a combinação destes dois últimos (F.C.Barcelona, 2015).

No VFC foi aplicado esta época o FIFA 11, considerado um importante programa de aquecimento, usado para diminuir o nº de lesões, melhorar o equilíbrio e agilidade (Bizzini, Junge, & Dvorak, 2013).

A prevenção de lesões, também é realizada de forma individualizada, pois por vezes existem casos particulares de jogadores com dores específicas em determinados grupos musculares, em que é feito um trabalho de prevenção desses grupos musculares de forma individual (Carvalho, 2020).

É importante que o programa de prevenção seja moldável e tenha alguma sensibilidade, sendo planeado de acordo com o que vai acontecer ao longo do MC's e na própria unidade de treino, que tenha em consideração o estado de fadiga dos atletas (Lovell et al., 2017).

Grande parte das lesões estão associadas a desequilíbrios musculares, entre agonistas e antagonistas, mas existem recomendações para que os jogadores passem por um treino em regime analítico para lidar com o desequilíbrio muscular e reduzir o risco de lesão (Croisier et al., 2008).

As lesões dos isquiotibiais são das mais frequentes no futebol, os resultados de vários estudos indicam que os exercícios de isquiotibiais nórdicos podem reduzir a incidência de distensões dos isquiotibiais em jogadores de futebol de elite, são de fácil aplicação, no entanto, é importante começar devagar com poucas repetições, com um aumento gradual da carga e do número de repetições (Arnason, Andersen, Holme, Engebretsen, & Bahr, 2008). Neste sentido,

Petersen, Thorborg, Nielsen, Budtz-Jørgensen, & Hölmich (2011), referem que a utilização dos exercícios de isquiotibiais nórdicos, é capaz de reduzir a taxa de lesões em mais de 60%.

As taxas de lesões nos isquiotibiais e quadricípites aumentam nas partidas de curta recuperação, os programas de prevenção lesões que incluem os exercícios nórdicos realizados durante o aquecimento reduzem o risco de lesão no tendão e possivelmente atenuam o risco de lesão nos isquiotibiais, pois os jogadores melhoram a força excêntrica no tendão durante uma partida simulada (Bengtsson et al., 2013; Nassis, Brito, Figueiredo, & Gabbett, 2019).

Existe ainda ligação entre a falta de flexibilidade nos músculos isquiotibiais como preditores significativos de dor lombar inespecífica em jogadores profissionais de futebol masculino (Çali, Gelecek, & Subasi, 2013)

Com base na experiência de campo com profissionais jogadores de futebol, é sugerido a implementação do trabalho em regime analítico dos exercícios de isquiotibiais nórdicos. Essa abordagem, embora não baseada em evidências, poderia ser iniciada na expectativa de uma redução no risco de lesão (Croisier et al., 2008)

De modo a prevenir a lesão nos isquiotibiais, recomenda-se inicialmente um trabalho pliométrico, com bastante segurança nos movimentos e posturas, seguido da utilização de exercícios onde a carga excêntrica deve aumentar progressivamente com bastante ponderação e com baixas velocidades de execução, entre os exercícios sugeridos, estão os nórdicos (Nordic Harmstring) e os Stiff-leg/Romanian deadlift (Turner, Cree, Comfort, Jones, Chavda, Bishop, & Reynolds, 2014).

As lesões no joelho são as mais graves dado que obrigam a um maior período de inatividade (Gonçalves, 2000), sendo uma lesão muito referida na literatura, a rutura do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) é uma lesão rara no futebol, pois só constitui 5% de todas as existentes, é mais comum nos jogadores do sexo feminino, pois o risco de lesão do LCA é 2-3 vezes maior em comparação com os jogadores do sexo masculino (Waldén, Häggglund, Werner, & Ekstrand, 2011).

As causas da rutura do LCA são variadas, entre elas poderão estar o clima seco, a relva artificial e fatores de risco neuromusculares e biomecânicos (Alentorn-Geli et al., 2014), de modo a prevenir o risco de lesão deve-se realizar programas de treino preventivo, incluindo um feedback sobre a técnica de movimento, combinando pelo menos três categorias no treino, sendo

as categorias, a força, pliometria, agilidade, flexibilidade e equilíbrio, devendo realizar duas a três vezes por semana, com a duração entre 15-20 minutos (Padua et al., 2018).

Prevenção de Lesões nos Períodos de pausa e transições

Os períodos de pausa longos e as transições de uma época para outra ou entre as diferentes fases do campeonato, podem ser fatores de origem de lesão. Se não forem bem acompanhados os jogadores podem descuidar-se, deixar de treinar e de tratar adequadamente para quando o regresso da competição, pois considera-se que se houver uma redução de 50% na carga de treino, o organismo poderá levar um tempo excessivo para restaurar a sua capacidade total, assim considera-se pertinente apesar de o volume e a frequência do treino reduzirem, é importante que a intensidade se mantenha (Nassis et al., 2019).

Nassis et al. (2019), refere algumas formas de equilibrar o trabalho realizado, de modo a não existir grandes quebras do ponto de vista fisiológico, por exemplo:

- Aproveitar este período para corrigir desequilíbrios musculares;
- Trabalhar como referido anteriormente com baixos volumes;
- Executar os exercícios nórdicos (excêntricos) aconselhados para prevenção de lesões nos isquiotibiais;

Prevenção de Lesões vs. JR

Os fatores desfavoráveis associados aos JR, são a pouca dimensão do espaço de jogo, levando os atletas a não percorrerem distâncias e velocidades elevadas, originando o não desenvolvimento de algumas musculaturas necessárias para a proteção de lesões ao nível dos isquiotibiais, conforme Figura 31 nos indica, relacionando os JR (4x4, 5x5, 6x6 e 8x8), com as necessidades de um jogo formal demonstrando que nos JR 89% dos jogadores excedem o número máximo de toques que conseguem realizar num jogo formal, mas que apenas 22% dos jogadores conseguem atingir o numero de repetição sucessiva de sprints desejados, sendo que 22% dos jogadores conseguem atingir o desejado nos dois fatores estudados.

Como nos revela McCall, Pruna, Van der Horst, Dupont, Buchheit, Coutts, & Fanchini, (2020), ao dizerem que para além do uso de exercícios excêntricos, deve-se recorrer ao uso de exercícios de sprint e corrida de alta velocidade, de modo a prevenir a lesão nos isquiotibiais. Uma forma fácil de ultrapassar esta questão é a adaptação dos espaços dos JR ou complementar o trabalho dos JR com corridas intermitentes de alta intensidade e com envolvimento de mudanças de direção (Nassis et al., 2019).

Reincidência de lesões

O histórico de lesões num jogador é o melhor preditor das lesões que o mesmo poderá vir a ter, as decisões em torno do momento em que um jogador volta a treinar sem condicionantes e posteriormente a jogar, são muito difíceis. É difícil encontrar o equilíbrio ótimo entre colocar o jogador cedo demais nos treinos com o perigo de reincidência ou atrasar o seu regresso aos treinos e condicionar a equipa, o possível desempenho e rendimento da mesma (Blanch & Gabbett, 2015).

Alguns fatores que podem definir se o atleta regressa aos treinos ou não, entre eles:

- Questões médicas associadas à lesão e o risco de lesão, se voltar a jogar;
- Fatores desportivos que podem atenuar ou aumentar o risco de reincidência;
- Fatores associados ao risco e perceber se vale a pena avançar dentro dos limites e necessidades do treinador, equipa, atleta e departamento médico (Blanch & Gabbett, 2015).

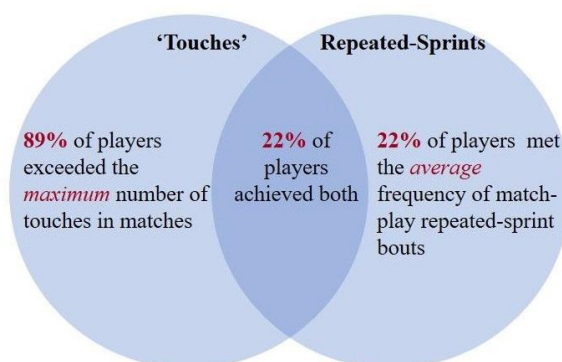


Figura 33- A eficácia dos jogos reduzidos para o desenvolvimento de habilidades e habilidades de sprint repetido

Uma questão que tem sido deixada de parte e que é muito pertinente, relaciona-se com a quantidade de carga de treino que o atleta realizou durante a sua recuperação, poderá ter sido excessiva e agravar o risco de uma reincidência (Blanch & Gabbett, 2015).

O conhecimento médico refere que a ocorrência de uma lesão, aumenta significativamente o risco de uma lesão subsequente, principalmente se for indevidamente reabilitado ou se o retorno for realizado num momento desadequado (Niek Van Dijk et al., 2017). Para isso é muito importante existir uma ligação bem articulada entre os departamentos médicos, fisioterapeutas e treinadores de um clube.

7.3. Metodologia

O estudo tem como objetivo entender de que forma é vista e trabalhada a PT, na tentativa de perceber se os treinadores a conhecem e se assim for se reconhecem mais vantagens do que noutro género de metodologias e como a relacionam a prevenção de lesões e a recuperação pós-jogo.

Posto estas questões, o TE pretende obter respostas às mesmas com a ajuda dos treinadores entrevistados e com a revisão da literatura realizada.

Posteriormente ao objetivo inicial do trabalho, o TE questionou treinadores, alguns defensores da PT, outros nem tanto, mas todos com vasta experiência ao nível do treino, na tentativa de perceber como eram realizados os seus processos de treino, principalmente ao nível da prevenção de lesões e recuperação pós-jogo, pois foram esses os temas que suscitaram maior número de dúvidas no decorrer da ED.

O instrumento utilizado no estudo, foi um questionário aberto, construído de propósito para o estudo em causa, pois devido a não se ter encontrado um instrumento concreto para o estudo, optou-se por criar um de raiz. O questionário foi criado com base nas dúvidas referidas anteriormente que deram origem aos objetivos do estudo, onde se tentou criar questões que dessem liberdade na resposta aos treinadores, que não os condicionassem na sua resposta,

tentando perceber de forma particular os seus métodos de treino e como esses se relacionavam na prevenção de lesões e a recuperação pós jogo.

O questionário (Figura 35) era composto por 11 questões de resposta aberta, sendo abordadas pela seguinte ordem:

1. É conhecedor da Metodologia de treino, denominada por Periodização Tática?
Aplica ou defende a aplicação dessa Metodologia?
2. Se não trabalha segundo a Periodização Tática, que metodologia de treino utiliza e que vantagens lhe reconhece? Explique sucintamente a mesma.
3. Quais as maiores vantagens e desvantagens que reconhece na Periodização Tática?
4. Considera a Periodização Tática complexa do ponto de vista do seu planeamento, operacionalização e assimilação por parte dos jogadores?
5. A Periodização Tática defende o trabalho em Especificidade, considera ser essa a forma mais eficaz dos jogadores assimilarem uma ideia/modelo de Jogo?
6. Considera que existam outras metodologias capazes de trabalhar em especificidade, com a mesma eficácia da Periodização tática? De que forma entende o trabalho de prevenção de lesões, e qual a sua importância no seu processo de treino?
7. Ao longo do tempo de prática, existe alguma tendência para o estabelecimento de desequilíbrios musculares que podem potenciar a ocorrência de lesões, de que forma operacionaliza o trabalho de prevenção de lesões nestes casos concretos e outros?
8. De que forma, no seu processo de treino, procura prevenir a reincidência de uma lesão?
9. Como reintegra no seu processo de treino um jogador vindo de um processo de

lesão?

10. Tem alguém especializado na sua equipa técnica que trabalhe de forma direcionada para a prevenção e recuperação de lesões/reintegração, e como entende que deve ser a sua integração/ligação à equipa técnica?

11. Na recuperação pós jogo qual a forma como opta por trabalhar, com os jogadores que jogaram e com os jogadores que não foram utilizados?

Quatro destas questões foram inferidas de forma direta, como iremos poder verificar posteriormente na Discussão.

Os sujeitos do estudo foram dez treinadores, de modo a percebermos o seu contexto pessoal e profissional, antes dos treinadores preencherem o questionário, preenchiam um cabeçalho onde inseriam o seu nome, idade, nível de treinador, escolaridade, função atual ou recente no futebol, dando-nos a perceber que tipo de amostra tínhamos à nossa frente, conforme podemos verificar na Tabela 12.

Tabela 12- Caracterização da Amostra

Treinadores	Cargo	Divisão	Nível de Treinador	Formação Universitária	Idade	Género
TR1	TA	1ª Liga	Nível 3- UEFA Advanced	Mestrado	43	M
TR2	TP	Formação	Nível 1	Mestrado	54	M
TR3	TA	Campeonato de Portugal Prio	Nível 3- UEFA Advanced	Licenciatura	38	M
TR4	TA	Campeonato de Portugal Prio	Nível 1	Mestrado	33	M
TR5	TP	Premier League (Arabia Saudita)	Nível 2	Mestrado	33	M
TR6	TP	Liga BPI	Nível 3- UEFA Advanced	Mestrado	35	M
TR7	TA	1ª Liga	Nível 3- UEFA Advanced	Licenciatura	40	M
TR8	TP	Liga BPI	Nível 1	Licenciatura	38	F
TR9	TP	1ª Liga	Nível 4- UEFA Pro	Licenciatura+ Pós Graduação	41	M
TR10	TP	Campeonato de Portugal Prio	Nível 4- UEFA Pro	Licenciatura	42	M

Percebendo desta forma que tínhamos uma amostra composta por seis treinadores principais e quatro treinadores adjuntos, onde eram nove do género masculino e um do género feminino, a média de idades era de 39,7 anos, tendo todos formação universitária (cinco Mestres e cinco licenciados), dois treinadores de Nível 4- Uefa Pro, quatro treinadores com Nível 3- Uefa Advanced, um treinador com Nível 2 e três treinadores com Nível 1. Sendo que destes apenas um treinador trabalhava no futebol de formação, dois no futebol sénior feminino, três no futebol sénior semi-profissional, três na Primeira Liga Portuguesa e um na Primeira Liga da Arábia Saúdita.

Alguns dos treinadores são formadores da PT, outros a trabalhar dentro de equipas técnicas onde os treinadores principais são autores de livros/artigos sobre o tema debatido e que trabalham segundo essa metodologia, garantindo assim uma participação muito importante neste trabalho.

Todas as 11 respostas às questões definidas inicialmente tiveram como objetivo ser tratadas de modo a obter conclusões sobre o tema principal.

Para uma análise mais fidedigna o instrumento utilizado, deveria ter passado por um processo de validação.

Foi utilizado um questionário constituído por onze perguntas, esse foi enviado por e-mail. Os participantes receberam ainda um formulário de consentimento que continha todos os esclarecimentos sobre o referido questionário.

Após o preenchimento dos questionários, fez-se a recolha dos mesmos, trabalhou-se os dados, sendo que as respostas que inferimos de forma direta (respostas de sim e não) associámos as mesmas, de modo a chegar-se às conclusões que iremos referir em seguida.

O questionário foi aplicado a dez treinadores, todos eles conhecedores da metodologia em causa, bem como experientes na área do treino e muitos deles a trabalhar no alto rendimento (masculino e feminino).

Foram convidados 40 treinadores a participar no estudo, mas apenas 10 aceitaram participar, alguns dos treinadores alegaram falta de disponibilidade, outros referiram que iam participar, mas nunca chegaram a enviar o questionário preenchido, existindo treinadores que se mostrarem disponíveis para responder através de entrevista, mas por questões de

confinamento se tornou impossível. Os 10 treinadores aceitaram participar no estudo, mas sem divulgação da identidade.

7.4. Resultados e discussão

De modo a facilitar a análise dos resultados, existiram algumas questões que podiam ser inferidas de forma direta, como tal foi criada a Tabela 13 (contemplando assim as respostas às Perguntas 1, 4, 5 e 10).

Tabela 13- Questões inferidas de forma direta

Treinadores	Pergunta 1	Pergunta 4	Pergunta 5	Pergunta 10
TR1	Sim. Sim.	Não.	Sim. Não.	Não.
TR2	Sim. Sim.	Não.	Inconclusiva.	Não.
TR3	Sim. Sim.	Não.	Sim. Não.	Sim.
TR4	Sim. Sim.	Não.	Sim. Não.	Não.
TR5	Sim. Sim.	Não.	Sim. Não.	Não.
TR6	Sim. Não.	Não.	Inconclusiva.	Não.
TR7	Sim. Não.	Não.	Sim. Sim.	Não.
TR8	Sim. Sim.	Não.	Sim. Não.	Não.
TR9	Sim. Não.	Inconclusiva.	Inconclusiva.	Sim.
TR10	Sim. Não.	Não.	Sim. Sim.	Sim.

Na Tabela 13 pode-se verificar que relativamente à Pergunta 1, todos responderam afirmativamente ao serem conhecedores da PT, sendo que 40% dos treinadores referiram que não aplicam ou defendem esta metodologia, ao avaliar as suas respostas de um modo descritivo praticamente todos referiram que trabalham sobre os pilares da PT, mas adaptando ao seu contexto e momento, onde por vezes podem não ir de encontro ao trabalho em especificidade, bem como poderão separar as dominantes do treino se sentirem essa necessidade.

As respostas à Pergunta 4, 90% dos treinadores não consideram complexo o processo da PT, revelando que a metodologia quando dominada e com conhecimento de causa, até facilita procedimentos, pois a mesma já permite uma organização prévia das ideias, ajudando o

treinador no planeamento e a refletir sobre o mesmo, referindo que para os jogadores a metodologia é de fácil assimilação. Os treinadores referem que apenas o seu entendimento inicial é difícil, devido a ter uma visão holística sobre o processo de treino, mas se tiverem conhecimento pleno da metodologia a sua complexidade é relativa. Apenas uma resposta foi inconclusiva, ou seja, não sendo possível inferir de forma direta a resposta como sim ou não, pois respondeu “carácter pouco operacional e adaptado à realidade”, deixando algumas dúvidas relativamente à sua opinião sobre complexidade da PT.

Houve uma resposta que não foi conclusiva à Pergunta 5, onde um dos treinadores referiu que acredita existirem outras metodologias igualmente eficazes e com bons resultados já comprovados, mas considera que o importante é que o treinador trabalhe a especificidade do seu modelo de jogo, outro treinador referiu que existem outras metodologias capazes de trabalhar em especificidade, mas que a sua eficácia depende de quem a operacionaliza e não da metodologia em causa, sendo que 70% dos treinadores consideram que a PT é a forma mais eficaz dos jogadores assimilarem uma ideia/MJ e apenas 20% considera que existem outras metodologias capazes de trabalhar em especificidade com a mesma eficácia da PT e 50% dos treinadores que não existem outras metodologias que trabalhem em especificidade com a mesma eficácia da PT, as restantes respostas foram inconclusivas (30%).

Relativamente às equipas técnicas terem um elemento responsável pelo processo de recuperação e prevenção de lesões (Pergunta 10), a grande maioria não tem nenhum responsável para trabalhar diretamente na área da prevenção e recuperação de lesões/reintegração (70%).

Os motivos das respostas foram diversos, por exemplo um dos treinadores referiu que como o clube está em processo de reestruturação que não têm essa pessoa responsável, deduzindo a possibilidade de virem a ter. Um dos treinadores referiu que têm e que está em estreita ligação com o dep. médico, bem como o enfermeiro e fisioterapeuta têm uma ligação constante com a equipa técnica.

Três treinadores referiram que não existe essa função na equipa técnica, que a partir do momento que o dep. médico diz que o atleta está em condições, inserem o jogador no treino, a jogar, mas de forma controlada.

Dois mencionaram não ter, tendo um dado como motivo não se enquadrar na sua perspetiva de trabalho e o outro referiu que existe a divisão do trabalho, mas que essas funções,

são do departamento médico, no entanto não mencionou existir qualquer tipo de ligação entre os dois departamentos.

Relativamente às respostas que não puderam ser inferidas de forma direta, como a Pergunta 2, três treinadores revelaram que trabalham de acordo com os pilares da PT, sendo que o quarto, referiu usar uma “Metodologia de treino contemporânea com a melhor harmonia entre todas as componentes do treino”.

Relativamente à Pergunta 3, a maior vantagem que os treinadores viram foi a hierarquização de princípios e Sub princípios de jogo, que facilitam o treino e a modelação do nosso jogar, seis treinadores viram como uma das maiores vantagens o trabalho em especificidade, o trabalho do “nosso” jogar e três falaram sobre ser a metodologia que melhor previne lesões e trabalha as questões relacionadas com a recuperação, houve treinadores que também destacaram a vantagem de se trabalhar sobre o tático e o olhar para um treino como um todo.

Como resposta às maiores desvantagens da PT, um treinador mencionou que a maior desvantagem é a má interpretação da metodologia, outro indicou que a maior desvantagem era a primazia dada a uma das dominantes do treino, um dos treinadores apontou para a falta de publicações e artigos científicos sobre a metodologia e considerou desvantajoso a rejeição de tarefas analíticas, ou seja, onde se trabalham dominantes do treino de forma separada e um último referiu a pouca plasticidade face às múltiplas necessidades que uma equipa de futebol exige.

De que forma trabalha a Prevenção de lesões e qual a importância no seu processo de treino (Pergunta 6), apenas um dos treinador não revelou preocupação no seu processo de treino pela prevenção de lesões e quatro referiram que o respeito pelos princípios da PT (alternância horizontal e progressão complexa), tempos de duração e recuperação nos exercícios, bom planeamento e operacionalização, são dos fatores mais importantes ou o mais importante para prevenir lesões.

Um dos treinadores realiza o trabalho de prevenção no início do treino, mas alguns treinadores que fazem um trabalho de prevenção de lesões mais generalizado antes do treino e posteriormente realizam trabalho fora do campo de forma individualizada de acordo com as necessidades específicas de cada jogador.

Dois treinadores revelaram a preocupação na prevenção da lesão no alto rendimento, associado aos custos para o clube, pois o jogador é um ativo e se tiver parado/lesionado, deixam de ser opções para os seus treinadores, com implicações para o rendimento da equipa e resultados desportivos.

Ao longo do tempo de prática, existe alguma tendência para o estabelecimento de desequilíbrios musculares que podem potenciar a ocorrência de lesões, de modo a preveni-las (Pergunta 7), um treinador considerou que a especificidade um grande contributo da PT, o que provoca uma adaptabilidade e uma plasticidade muscular própria em cada no indivíduo em relação a uma determinada forma de jogar, tendo ido de encontro às respostas de outros quatro treinadores que defendem que por vezes não se deve contrariar essas assimetrias e que devido à plasticidade o treino em especificidade é uma ótima forma de prevenir a lesão, devendo não contrariar essas assimetrias, mas saber quando devemos descansar. Sendo que é fundamental olhar para cada caso em particular para se perceber a atuação mais adequada.

Um dos treinadores defende que só existe um tipo de lesão que ocorre através dos desequilíbrios musculares, no caso dos futebolistas, que desenvolvem uma flexão muito explosiva e complexa da anca, por causa da aceleração e do remate, sendo o músculo psoas ilíaco um potente flexor da anca, e muito solicitado, do ponto de vista da adaptabilidade que gera o treino temos de considerar a possibilidade dele encurtar e isso gerar stresse pélvico, garantindo que os músculos que estabilizam a sínfise púbica estão bem adaptados estamos salvaguardados, para isso revela que realizam abdominais, onde a participação do psoas-ilíaco seja mínima e que respeitem a funcionalidade intrínseca dos feixes musculares.

Quando os treinadores foram questionados sobre de que forma no seu processo de treino, procuravam prevenir a reincidência de lesão (Pergunta 8), sabendo que na realidade nunca se consegue prevenir completamente, e quando falamos em trabalho de prevenção, falamos sim num trabalho que visa a redução da probabilidade de lesão, cada treinador na sua resposta teve uma lógica de pensamento distinta.

Houve um treinador que referiu que verificava se o processo de treino foi o responsável e se sim alterava-o.

Um treinador referiu não ver razão para recidiva, considerou dever existir entre a passagem da etapa clínica para o treino, a sensibilidade de adaptar bem as cargas e os períodos à capacidade do jogador, outro considerou que a própria metodologia de treino (PT) previne as

lesões na sua operacionalização e outro treinador diz-nos que o treino em especificidade com tempos de recuperação adequados, previnem lesões.

Um dos treinadores na dinâmica do seu trabalho, considera que o gabinete médico e o gabinete de otimização de rendimento, são responsáveis por esse processo, bem como por dar indicadores da probabilidade de reincidências de lesões e por último um treinador que considerou importante ter uma abordagem à prevenção primária, secundária e até terciária.

À Pergunta 9, todos os treinadores responderam que quando um jogador que vem de um processo de lesão, e o departamento médico garante que o mesmo está apto para integrar o processo de treino, este é integrado no treino realizando o mesmo trabalho que os colegas, mas têm a sensibilidade para ajustar à condição que ele tem no momento e condicionar o seu treino quando necessário (reduzindo repetições, colocando o mesmo como Joker, realizando o mesmo trabalho mas em doses mais pequenas, tal como quando estão em período pré competitivo)

As respostas à Pergunta 11 foram distintas, pois os contextos onde os treinadores trabalham assim o obrigam, uns têm acesso a piscina, ginásio, departamento médico e outros não, mas houve algumas concordâncias, como por exemplo:

Três dos treinadores revelaram que no primeiro treino da semana tudo o que for possível é realizado em conjunto e o TR2 revelou considerar muito importante não dividir o grupo e o outro refere que depois do trabalho em conjunto há um complemento para quem jogou pouco ou não jogou.

Dois treinadores mencionaram folgar sempre no dia seguinte ao jogo e um terceiro treinador só dá folga no dia seguinte ao jogo quando o mesmo é fora e com viagens longas.

Quatro treinadores referem que recorrem aos JR como forma de trabalho no 1º treino da semana, sendo que três destes frisaram a importância dos períodos curtos e dois salientaram a importância dos períodos de recuperação longos.

Nove dos dez treinadores revelaram a importância de diferenciar o trabalho de quem jogou muito, pouco ou não jogou, existindo quem definisse que o trabalho é distinto para mais ou menos de 45 minutos e outros que definem os 60 minutos como referência.

Após a realização desta pesquisa na tentativa de entender como os treinadores aplicam a PT, tentando perceber como previnem lesões e realizam a sua recuperação pós-jogo, a primeira limitação que se teve na realização deste trabalho foi a pouca aderência de treinadores,

apenas se conseguiram recolher dez questionários, julga-se que a grande razão da fraca aderência, deveu-se ao facto de serem colocadas questões de forma aberta/descritiva e por serem identificados, considerando que futuramente o estudo deveria ser alargado a uma amostra maior e eventualmente a profissionais ligados à preparação física, especificamente.

Apesar de considerar a amostra de qualidade, devido ao trajeto dos treinadores, experiência e variedade, peca por ser muito curta.

Não existem muitas referências bibliográficas que incidam o seu estudo diretamente na PT, mas julgo que as referências em que a PT se sustenta, garantem a sua credibilidade, não só pela abordagem da tática como prioritária, mas sim pelo treino em especificidade que possibilita um trabalho de todas as vertentes (físico, psicológico, técnico, tático), próximo do que acontece em competição.

Relativamente a uma das macro questões do estudo, tenta-se perceber de que forma previnem as lesões. Os treinadores abordados no estudo na sua generalidade defendem que o seu processo de treino e a preparação do seu morfociclo, já serve como preventor de lesões. O TR7 e o TR10 consideram que o trabalho de prevenção de lesões é importante no alto rendimento, sendo que o TR7 diz que deve ser um trabalho individualizado e o TR10 distingue a importância no alto rendimento da pouca importância nos escalões da formação, na revisão da literatura, percebeu-se que existem alguns grupos musculares sobre os quais se deve ter especial atenção e considera-se importante realizar algum trabalho preventivo, nomeadamente nos músculos isquiotibiais e de modo a prevenir futuros desequilíbrios musculares, que originam lesões, percebeu-se que um dos exercícios com melhores resultados na prevenção desta lesão é trabalhada de forma analítica, com sequências específicas destinadas ao fortalecimento dos isquiotibiais, particularmente no modo excêntrico (Croisier et al., 2008), contrariando dessa forma a opinião dos treinadores.

Através da resposta aos questionários por parte de treinadores que conhecem e aplicam a PT, compreende-se que ela não trabalha tendo em atenção a prevenção de lesões de forma analítica, mas que deve existir uma estreita ligação/comunicação entre os especialistas da área (fisiologistas, fisioterapeutas, departamento médico) e a equipa técnica, pois se estiverem articulados, o processo de prevenção de lesões é melhorado, a reintegração dos atletas será bem encaminhada e o risco de reincidência de lesões diminui certamente.

A PT tem uma forma distinta de trabalhar a recuperação pós-jogo, por norma associada aos JR, esta ideia foi corroborada por três dos treinadores abordados no estudo que referiram que o seu processo de recuperação pós jogo, envolve JR e cinco dos treinadores que revelaram a importância de trabalhar com volumes baixos, em regimes de alta intensidade e com pausas alargadas, sabendo que o processo de recuperação não é meramente fisiológico e que se deve ter sempre em consideração a recuperação mental, onde através de períodos de curta duração e alta intensidade, intercalados com períodos de recuperação longos, garante um processo de recuperação ativo e acelerado (Maciel, 2020).

O TR5 revelou que considera fundamental para uma boa recuperação o sono e a alimentação, algo que se verificou na revisão bibliográfica, quando constatamos que questões como o bem estar pessoal e a motivação, são fatores determinantes no desempenho do atleta (Bompa & Buzzichelli, 2015), Martins (2020) diz-nos que um resultado positivo no jogo, pode interferir de forma positiva na recuperação pós-jogo.

O estudo fundamentado e detalhado sobre a eficácia da PT na prevenção de lesões, é algo muito complexo, pois seria necessário haver uma intervenção, preferencialmente longitudinal em regime supercontrolado do processo de treino baseado na PT, em todas as suas valências, que o estudasse de forma contínua durante meses ou mesmo anos , o que tendo em conta uma realidade de alto rendimento se torna extremamente difícil.

7.5. Conclusão

Podemos então concluir que a prevenção de lesões deve ser algo presente em todo o planeamento, pois devemos levar em consideração os volumes, intensidades e os grupos musculares mais solicitados durante os exercícios, sessões de treino, MC's, nunca devendo descurar a especificidade do atletas, enquanto individuo (Bengtsson et al., 2013; Croisier et al., 2008), ou seja, grande parte da bibliografia fundamenta a prevenção de lesões de um ponto de vista individual. Na recuperação pós-jogo, podemos afirmar que os JR são uma forma de recuperar ativamente, muito positiva, mas que os treinadores devem gerir bem a sua utilização, repetição, períodos de exercício e de pausa, pois se não forem bem geridos em vez de recuperar

podem prejudicar e potenciar questões relacionadas com o sub-rendimento ou o overtraining (Malone, Keane, Owen, Coratella, Young, & Collins, 2021).

Finalizando em concordância com McCall et. all (2020) que nos diz que os treinadores para além das propostas relativas a metodologias fortemente presentes na literatura, utilizam no seu trabalho diário um misto de experiências e crenças pessoais.

Futuramente julgo que seria importante alargar o estudo a um número de amostra muito superior, bem como diferenciar o estudo entre o futebol de alto rendimento, o futebol sénior amador e o futebol de formação.

Capítulo VIII- Considerações Finais

Irei mencionar neste capítulo as minhas conclusões e reflexões finais, o que considerei ser os aspetos positivos e os menos positivos, pois para a evolução ser constante a capacidade reflexiva deve ser algo presente em todos os momentos.

Conclusões e Reflexões Finais

As conclusões a que cheguei, foram muitas, mas as dúvidas e a esperança de evoluir, saber mais, aprofundar temas é superior, julgo ser esta uma das maiores qualidades e lacunas enquanto Treinador, Investigador e Homem. Tentamos procurar respostas e quanto mais procuramos, mais perguntas nos surgem, esta é a grande conclusão a que chego com o término deste Mestrado e desta ED.

Ao longo desta época de estágio senti uma grande evolução pessoal e profissional, levando comigo noções do treino, jogo e gestão de recursos humanos muito vantajosas para o meu futuro percurso profissional e pessoal.

Agora colocando os factos concretos em género de conclusão, começando pelo treino, metodologias utilizadas, vantagens e aspetos a melhorar das mesmas.

O VFC é um clube histórico, com condições de trabalho muito aquém do que é necessário e pretendido ao nível dos recursos estruturais e materiais, comparativamente com clubes da mesma dimensão, ao nível dos recursos humanos tem sido realizado um forte investimento e julgo que é o fator mais forte da sua estrutura.

Relativamente aos objetivos que me propus no meu PIE, a nível geral, consegui contribuir com o meu conhecimento e competência, evoluindo e garantindo que acrescentava algo para que a equipa e o clube atingissem os seus objetivos. Ao nível dos objetivos específicos, melhorei a minha capacidade de liderança, desenvolvi conhecimento dentro de áreas que não dominava, como a área da observação e análise e a prevenção de lesões, muito devido à metodologia de treino que o TP defendia e que ao longo do processo me suscitou algumas dúvidas e muita curiosidade, fazendo-me acompanhar por alguma bibliografia, consegui modificar alguns aspetos que considerava benéficos, outros não, como as avaliações

e testes físicos repartidos ao longo da ED (pretendia que fossem realizados em três momentos, início, meio e término da ED, de modo a termos comparação entre os momentos e chegarmos a algumas conclusões), mas o TP tem as suas ideias e mesmo não concordando, considero compreensível, sendo ele o líder do processo, só deve modificar ou acrescentar algo ao seu processo de trabalho, quando o considera pertinente.

Os objetivos que foram estabelecidos para a equipa e para o clube, julgo que foram adequados ao momento e ao contexto que se vivia, não criando expectativas inadequadas, a manutenção na primeira divisão nacional, é algo que para além do objetivo desportivo, é uma necessidade que o clube sente, devido a ser um dos fatores que atrai os atletas com potencial a integrarem a estrutura do VFC. Os objetivos acabaram por ser todos atingidos, mas julgo que a gestão do volume competitivo por atleta, poderia ser mais equilibrado, compreendendo a enorme dificuldade que foi gerir uma equipa com 31 atletas, ressalvando na minha opinião que a construção de um plantel tão denso com apenas um momento competitivo por semana, foi algo inadequado para a equipa técnica em particular, mas para o clube em geral, pois levou a perder alguns atletas que na minha opinião eram referência e poderiam fazer trajeto dentro do clube.

Relativamente ao MJ, o clube tinha documentação técnica de suporte e que pretendia garantir transversalidade ao seu trabalho, mas a equipa técnica acabou por modificar vários aspetos, indo de encontro ao que achava ser mais adequado ao plantel que tinha à sua frente, sendo que para tal existiram reuniões de trabalho, discussão, de modo a chegar-se a um consenso, quando este não existia, o TP definia o que achava mais benéfico para a equipa, fosse nos MJ, MT ou no MOA. O planeamento era detalhado e fundamentado, mas considero que poderíamos ter utilizado mais ferramentas de controlo de treino e realizado os momentos de avaliação repartidos ao longo da ED que nos permitiriam ter uma noção mais pormenorizada e científica dos aspetos a melhorar.

As dúvidas que me surgiram ao longo de todo o processo de treino e jogo, deram origem ao Capítulo VII do relatório, pois o TP defendia o trabalho em especificidade, desde o treino pós jogo (fundamentado na PT), mas logo aqui surgia uma contradição com esta metodologia (Tamarit, 2013b), pois fazíamos 10 minutos de corrida contínua, o que tem muito pouco de específico, mas as razões pelas quais eram feitas pareciam-me plausíveis, pois mais que um objetivo do ponto de vista técnico-tático, neste momento o objetivo tinha mais a ver com a

dominante psicológica, pretendia que esse momento fosse um momento dos jogadores, onde eles estariam a iniciar um MC sim, mas poderiam colocar a conversa em dia, fosse relacionado com o jogo anterior ou com a sua vida pessoal, era um momento que o TP não abdicava de dar aos jogadores, algo que me pareceu também pertinente, pois para além de estarem a iniciar uma recuperação ativa, mantinha-os ligados e em comunicação, fortalecendo os laços dentro da equipa.

Ao nível do treino, foi-me solicitado realizar exercícios de prevenção, circuitos de prevenção no início da ED e em alguns momentos pontuais, algo que era trabalho de forma não específica e não relacionada com o jogo, mas que a meu ver tinha também muitas vantagens como verificámos ao longo deste relatório e das debilidades mais frequentes ao longo da carreira de um futebolista, como as lesões nos adutores, isquiotibiais e LCA, muito devido a desequilíbrios musculares- agonistas vs. antagonistas (Croisier et al., 2008).

O treino direcionado para a prevenção de lesões era algo muito generalizado em termos musculares, focando apenas no que se considerava ser os músculos com maior risco de lesão (adutores, isquiotibiais e trabalho abdominal), (Bengtsson et al., 2013; Croisier et al., 2008), considero que qualquer tipo de treino, deve ser moldável e deve ter a sensibilidade ajustada, Lovell et al. (2017), diz-nos que o treino de prevenção de lesões deve levar em consideração o estado de fadiga dos atletas, algo que de forma empírica se considerava, mas sem dados de suporte que nos garantissem a fiabilidade que julgo necessária, para planificar este género de trabalho.

Considero que não existe apenas uma metodologia que seja excelente em todas as vertentes do treino, julgo que o importante é controlarmos ao máximo todas as vertentes do treino de modo a que as lacunas sejam colmatadas, tentando que o método aplicado seja consciente, comprovado cientificamente e crie um ambiente confortável aos jogadores, para isso tínhamos de ter realizado os momentos de avaliação, ter diversas ferramentas de controlo de treino, sendo elas subjetivas ou não, algo que não tínhamos e que considero que podia e deve futuramente ser melhorado.

Considerando que os métodos de treino devem estar ligados entre si e revelar transferibilidade de forma lógica, quando os aplicamos de forma isolada têm um menor efeito sobre os jogadores e a equipa.

Os exercícios são uma ferramenta importantíssima para operacionalizar as ideias do treinador, sendo que a manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino permitem potenciar os comportamentos individuais e/ou coletivos que o treinador deseja.

No nosso caso em particular os MEP tiveram mais preponderância relativamente aos MPG e MEPG, resultado que vai encontro ao que é concluído por Castelo (2009) e (Castelo & Matos, 2009), quando referem que estes são o núcleo central da preparação das equipas.

Ao nível do controlo do treino, julgo que poderíamos ter controlado mais vertentes, mas não ia ao encontro das ideias defendidas pelo TP, pois abordei este tema, principalmente ao nível das avaliações iniciais e intermédias de parâmetros físicos. Sugeri o Yo-Yo Intermitente (Bangsbo, Iaia, & Krstrup, 2008), de modo a avaliarmos a Resistência Aeróbia, bem como o T-Teste o Squat Jump (Little, T., & Williams, A. 2003), para avaliarmos a agilidade e a força explosiva dos membros inferiores e o Sprint Test 10/20 metros (Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, 2013), para avaliarmos a velocidade dos nossos jogadores. Outra sugestão foi o uso da PSE, utilizando como base a escala de Borg (1982), que embora seja um controlo subjetivo, garantia-nos a perceção que o jogador tem do exercício, sessão e os respetivos MC's. Sugeri a sua introdução, mesmo que ficasse apenas para registo próprio e para o meu relatório de estágio, mas o TP não concordou com a realização destes registos, pois não via lógica, nem benefícios de realizar as mesmas.

Outro aspeto que considero podermos melhorar futuramente, são os momentos competitivos, pois estes são de grande frustração para os jogadores, ou porque ficam de fora dos momentos competitivos a fazer um trabalho diferenciado e individualizado, saindo do momento que mais apreciam, o jogo. Também os momentos em que trabalhamos os ET, onde o foco se centra naqueles 10 jogadores prioritários no trabalho, seja ofensivo ou defensivo, enquanto os restantes estão a fazer um trabalho de oposição sem grande atenção por parte da equipa técnica. A minha sugestão passaria por reduzir as dimensões do competitivo, de modo a realizar-se um trabalho com os restantes jogadores mais motivador, indo assim ao encontro de um trabalho em especificidade e no trabalho de ET as sugestões passariam por definir objetivos dentro de um contexto estratégico, virado para o jogo, pois são jogadores que podem vir a ser utilizados e existem alguns fatores que poderemos não controlar (lesões, doença) e assim tínhamos mais atletas preparados/focados, caso fossem chamados a jogo e dividir a atenção da

equipa técnica, sendo que um dos treinadores estaria focado na equipa não titular e garantia objetivos específicos à mesma.

Ao nível do jogo, da sua análise nos momentos antes, durante e após, julgo que era feito um bom trabalho, mas que como em tudo poderíamos melhorar os nossos procedimentos, fosse pela brevidade com que os realizávamos ou pela forma como procedíamos, passo a explicar.

Nos momentos antes do jogo, nós tínhamos um AN, que deveria realizar um relatório, mas o mesmo era entregue tardiamente, ou não era entregue, o que condicionava toda a dinâmica de preparação do jogo e planeamento do MC, pois quando nos reuníamos à segunda-feira à noite, pós treino de recuperação para planificar os restantes treinos da semana de acordo com o jogo seguinte, ao não ter o relatório na nossa posse, tornava impossível o planeamento do MC, do ponto de vista tático-estratégico. A solução passava sempre por trabalhar ideias mais macro, relacionadas com o nosso MJ e algumas ideias do ponto de vista estratégico, com base nas informações que o AN nos fornecia durante ou no final do primeiro treino do MC, quase que de forma informal, pois a informação não estava bem articulada, nem existia um documento que suportasse a mesma.

No decorrer do jogo, tínhamos parte da equipa em contacto através de auriculares (TE, para quando fosse para exercícios de aquecimento durante o jogo com os suplentes e AN em contacto direto com o TA-3 a fornecer algumas informações da sua análise ao jogo), para as ideias serem filtradas por um TA-3 e passadas ao TP, mas neste capítulo não existiam responsabilidades relativamente ao que se observava ou a quem observava, considero que esse é um aspeto a ser melhorado, pois se nos focarmos em aspetos mais micro do jogo, conseguimos retirar melhores conclusões.

Nas restantes funções do jogo, estava tudo bem definido a meu ver, quem realizava o quê, em cada parte do aquecimento, o responsável pelas bolas paradas, o responsável pelo aquecimento dos jogadores que iam entrar no decorrer do jogo, o responsável por analisar a nossa equipa do ponto de vista estatístico, quem filmava e quem realizava todo o trabalho com os GR. Tudo poderia ser realizado com outro género de ferramentas e programas, mas que o clube e a equipa técnica não utilizavam. Na época transata, quando trabalhava para os Sub 23 (Liga Revelação), trabalhávamos com o Video Observer, que era uma excelente ferramenta de auxílio à observação da nossa equipa e do adversário, como esta existem outras ferramentas de grande qualidade, algumas pagas e que se tornavam impossíveis de obter na realidade que o

clube vivia, outras em versões gratuitas, como o LongoMatch, sugeridas por mim ao nosso AN, mas que não foram utilizadas, devido à sua incapacidade de adaptação à mesma.

No pós-jogo havia uma boa articulação entre a equipa técnica, todos abordavam os aspetos que consideravam positivos e os aspetos que deveriam ser melhorados a curto e longo prazo. Todo esse registo do antes, durante e pós jogo ficou registado no Dossier da equipa Técnica.

As visões dentro da equipa técnica relativamente ao treino, jogo e gestão de jogadores era distinta, algo que considerei muito benéfico para o meu desenvolvimento, pois fui captando diferentes perspetivas sobre os mesmos temas que eram debatidos ao longo da ED. Se a perspetiva fosse única ou se não houvesse abertura para a partilha de opiniões ser constante, o contexto onde estava inserido não teria sido tão rico. A riqueza desta equipa técnica e do trabalho desta ED, julgo ter ficado bem fundamentado na descrição acima e isso deveu-se à postura do TP ao permitir e ao querer ouvir todas as opiniões, levou a que também eu as ouvisse.

Cheguei ao fim da ED, sem certezas sobre qual a perspetiva mais correta, mas sim com a sensação que todos estaríamos certos e errados simultaneamente em todos os momentos, porque qualquer que seja a decisão que tomemos no treino, como na vida, terá vantagens e desvantagens e isso nunca podemos esquecer, logo a melhor lição que retirei deste processo, foi o de nunca tomar partidos extremistas ou fundamentalistas relativamente ao treino/jogo, pois considero que devo ter opiniões bem fundamentadas e consolidadas, mas nunca esquecendo que existem outras opiniões tão válidas como a minha e que com o decorrer do tempo, as coisas alteram-se, bem como as nossas visões.

Consegui evoluir e aprender muito, desde os métodos diferenciados de treino ao que julgo ser a maior aprendizagem desta época, a liderança e a gestão de jogadores/equipa.

A perspetiva do TP, foi sempre de “tentar criar pontes e não de erguer muros”, levando a que a gestão dos jogadores seja sempre muito racional e ponderada, desde perceber se é preciso agir, ou se é apenas deixar que o tempo coloque as coisas no seu devido lugar (Jackson, P., & Delehanty, 2014), como o agir e posteriormente definir quem o faz, percebendo os elos de ligação dos jogadores com os elementos da equipa técnica, algo muito distinto da forma como geria os problemas no seio das minhas equipas e que achei muito perspicaz, ou seja, considero que quando liderei equipas, criava ruturas com muito maior facilidade, a minha liderança para o bem e para o mal era mais emocional e impulsiva, no caso do TP considero

que a sua racionalidade, forma como não reage de forma impulsiva lhe traz algumas vantagens, garantindo decisões e reações mais ponderadas e fundamentadas. Este aspeto é algo que pretendo levar como aprendizagem, apesar de saber que existem traços de personalidade e que por vezes não é fácil nem desejável alterá-los, mas ao longo do meu trajeto, ganhando maturidade e experiência, julgo ser um fator determinante e para levar em consideração.

Referências Bibliográficas

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, (June). <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Alentorn-Geli, E., Mendiguchía, J., Samuelsson, K., Musahl, V., Karlsson, J., Cugat, R., & Myer, G. D. (2014). Prevention of anterior cruciate ligament injuries in sports—Part I: Systematic review of risk factors in male athletes. Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy, 22(1), 3-15.
- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2013). Analysis of sprinting activities of professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2134-2140.
- Bangsbo, Jens & Iaia, F.Marcello & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 38. 37-51.
- Bengtsson, H., Ekstrand, J., & Hägglund, M. (2013). Muscle injury rates in professional football increase with fixture congestion : an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *British Journal of Sports Medicine*, (January 2016). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092383>
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11 + football warm up program : How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *Medical Assessment and Research Centre, and Schulthess Clinic, Zurich, Switzerland*, 803–806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Blanch, P., & Gabbett, T. J. (2015). Has the athlete trained enough to return to play safely ? The acute : chronic workload ratio permits clinicians to quantify a player ' s risk of subsequent injury. *British Journal of Sports Medicine* , (April 2016). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095445>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization Training for Sports, 3E. In *HUMAN KINETICS* (pp. 68–71).

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization- Theory and Methodology of Training, 6E. In HUMAN KINETICS (pp. 12–18).
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & science in sports & exercise*.
- Borges, P. H. (2015). Periodização Tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com o professor Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, (April). <https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155>
- Borges, P. H., Antonello, A., Pereira, V. R., Teixeira, D., & De, J. R. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol Contributions of tactical periodization for the development of a collective identity in football teams. *Revista Do Departamento de Educação Física e Saúde e Do Mestrado Em Promoção Da Saúde Da Universidade de Santa Cruz Do Sul*, 15(2), 81–86. <https://doi.org/10.17058/cinergis.v15i2.4935>
- Caixinha, P. (2020). Aplicação da ideia em ambiente de treino. *Pedro Caixinha: Futebol - A Essência Do Jogo*. Coach Id.
- Carvalho, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é ... MUITÍSSIMO Mais Que “Recuperar”* (2nd ed.). Braga: Liminho.
- Carvalho, C. (2014). Entre Linhas. *Prime Books*, 65–68.
- Carvalho, C. (2020). Do Treino Para o Jogo. *Proscout Live*.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, (2ª Edição), 13–30.
- Castelo, J. (2008). Futebol- A organização dinâmica do Jogo. In *Edição do Autor*.
- Castelo, J. (2020). COFT- Do Modelo de Jogo à Concepção dos Métodos Específicos de Treino no Futebol. *Sapientia*.
- Castelo, J., & Matos, L. (2009). Futebol: Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino. In L. Matos (Ed.), *Visão e Contextos* (Visão e Co). Lisboa: Visão e Contextos.

- Castro, L., & Paiva, R. (2020). Momento de reflexão- Da Formação ao Futebol Profissional. *Gnosies*.
- Correia, P., Ribas, T., & Silva, V. (2015). Uma Ideia de Jogo- Momento de Organização Ofensiva. In *Prime Books*.
- Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: A prospective study. *American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1469–1475. <https://doi.org/10.1177/0363546508316764>
- Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A., & Halson, S. (2017). Team sport athletes ' perceptions and use of recovery strategies : a mixed-methods survey study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13102-017-0071-3>
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage , Soreness , Fatigue , and Inflammation : A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 9(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Esteves, L. A. de S. (2010). Assuntos pertinentes à periodização do treino. Retrieved May 3, 2020 from www.organizacaodejogo.blogspot.com website: <https://organizacaodejogo.blogspot.com/2010/07/assuntos-pertinentes-planificacao-do.html>
- F.C.Barcelona. (2015). Muscle Injuries Clinical Guide 3.0. *F.C.Barcelona*. Retrieved from www.academia.edu/30110289/Muscle_Injuries_Clinical_Guide_3.0
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Jackson, P., & Delehanty, H. (2014). Eleven rings: The soul of success. *Penguin Books*.
- Lacome, M., Mccall, A., Carling, C., Simpson, B., Buchheit, M., & Carling, C. (2018). Monitoring of Post-match Fatigue in Professional Soccer : Welcome to the Real World. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0935-z>

- Little, T., & Williams, A. (2003). Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. *Routledge: London, UK.*, (pp. pp-144).
- Lovell, R., Knox, M., Weston, M., Siegler, J. C., Brennan, S., & Marshall, P. W. M. (2017). Hamstring Injury Prevention in Soccer: Before or After Training? Dr. *School of Science and Health, Western Sydney University, Australia*, 61(0).
- Maciel, J. (2020). Periodização Tática na Quarentena da Bola. *Quarentena Da Bola - Por Rémulo Jónatas*.
- Malone, S., Keane, J., Owen, A., Coratella, G., Young, D., & Collins, K. (2021). The effect of a periodized small-sided games intervention in hurling on physical and physiological measures of performance. *Sport Sciences for Health*, 1-11.
- Martins, P. (2020). Planificação do Treino de Futebol, Princípios e Subprincípios,. *ANTF-Formação Online*. Retrieved from www.antf.pt
- Mccall, A., Carling, C., Ne, M., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in Soccer, Part II-Recovery Strategies. *Sports Medicine*, 9–22. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>
- Mclean, S., Kerhervé, H., Lovell, G. P., Gorman, A. D., & Solomon, C. (2016). The Effect of Recovery Duration on Vastus Lateralis Oxygenation , Heart Rate , Perceived Exertion and Time Motion Descriptors during Small Sided Football Games. *PloS One*, 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150201>
- Mclean, S., Kerhervé, H., Naughton, M., Lovell, G. P., Gorman, A. D., & Solomon, C. (2016). The Effect of Recovery Duration on Technical Proficiency during Small Sided Games of Football. *Sports*. <https://doi.org/10.3390/sports4030039>
- Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, 47(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5>
- Moita, M. (2008). Um percurso de sucesso na formação de. *Faculdade de Desporto, Universidade Do Porto*.

- Nassis, G. P., Brito, J., Figueiredo, P., & Gabbett, T. J. (2019). Injury prevention training in football : let ' s bring it to the real world. *British Journal of Sports Medicine*, (March), 2018–2020. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100262>
- Niek Van Dijk, C., Neyret, P., Cohen, M., Stefano, ·, Villa, D., Pereira, H., & Oliveira, · J Miguel. (2017). Injuries And Health Problems In Football: what everyone should know. In Springer (Ed.), *Springer* (Springer). Springer.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2006). Mourinho: Porquê Tantas Vitórias? *Editora Gradiva, Lisboa. Portugal*.
- Padua, D. A., DiStefano, L. J., Hewett, T. E., Garrett, W. E., Marshall, S. W., Golden, G. M. & Sigward, S. M. (2018). National Athletic Trainers' Association position statement: prevention of anterior cruciate ligament injury. *Journal of athletic training*, 53(1), 5-19.
- Peixeiro, J., Baltasar, B., & Pimenta, A. (2020). A análise do jogo e a sua influência no processo de treino. *Elite Performance*. Retrieved from <https://www.facebook.com/107196707597229/videos/531074904237966>
- Peseiro, J. (2020). Princípios de Jogo, Modelação de Treino em Contextos Diversificados. *ANTF- Formação Online*.
- Pinto, R. M. D. S. S. (2013). O impacto da liderança do treinador na fase de transição do futebol de formação para futebol profissional: visão dos jogadores de sucesso (Doctoral dissertation).
- Pooley, S., Spendiff, O., Allen, M., & Moir, H. J. (2017). Static stretching does not enhance recovery in elite youth soccer players. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2017;3:E000202. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000202>
- Poulios, A., Fatouros, I. G., Mohr, M., Draganidis, D., Deli, C. K., Papanikolaou, K., ... Jamurtas, A. Z. (2018). Post-game high protein intake may improve recovery of football-specific performance during a congested game fixture: Results from the PRO-FOOTBALL study. *Nutrients*, 10(4), 1–26. <https://doi.org/10.3390/nu10040494>
- Ranchordas, M. K., Dawson, J. T., & Russell, M. (2017). Practical nutritional recovery strategies for elite soccer players when limited time separates repeated matches. *Journal*

- of the International Society of Sports Nutrition*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0193-8>
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>
- Reis, J. C., & Frade, V. (2020). La sustentabilidad del morfociclo patrón, la "célula madre" de la periodización táctica. *McSports*, 4ª Edição.
- Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., Fonseca, A. (2018). As Perceções de Treinadores acerca do Papel do Futebol no Desenvolvimento Positivo de Jovens em Risco de Exclusão Social: Que Realidade?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(18), 214-227
- Seirul-lo, F. (2015). Entrevistado por Fernando Palomo, "La metodología de Paco Seirul-lo. Pasado, presente y...¿futuro?"
- Silva, Monge da. (2020). Complexidade do treino de futebol. *Sapienta*. Retrieved from <https://sapientapt.clickmeeting.com/cotf-complexidade-do-treino-de-futebol>
- Silva, Marisa. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Táctica* (1st ed.). Tuy: MCSports.
- Silva, P. M. P. P. D. (2016). O desenvolvimento e as transições da carreira atlética dos jogadores de futebol de elite: estudo de caso num contexto de Seleção Nacional (Doctoral dissertation).
- Smith, D., Carvalho, L. S. De, André, C., Paula, F. De, & Gonzalez, T. D. O. (2019). Effect of pre-game photobiomodulation on muscle recovery in professional soccer players: study protocol for a randomized, cross-over, sham-controlled, triple-blind, clinical trial. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, (September 2018).
- Tamarit, X. (2013a). Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. Periodização Tática: Explorando sua Organização Concepto-Metodológica. In *Monografia apresentada à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, Brasil*.

- Tamarit, X. (2013b). Periodización Tática Vs Periodización. In *MB Football*.
- Tamarit, X. (2013c). Xavier Tamarit/Periodización Táctica: el método de José Mourinho. *Conexión Fútbol 2013*.
- Tavares, F., Healey, P., Smith, T. B., & Driller, M. (2017). The usage and perceived effectiveness of different recovery modalities in amateur and elite Rugby athletes. *Performance Enhancement & Health*. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2017.04.002>
- Tavares, F., Smith, B., & Driller, M. W. (2018). Practical applications of water immersion recovery modalities for team sports. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000380>
- Taylor, P., & Venter, R. E. (2012). Perceptions of team athletes on the importance of recovery modalities. *European Journal of Sport Science*, (August 2013), 37–41. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.643924>
- Tobar, J. B. (2018). Periodização Tática- Entender e Aprofundar a Metodologia que revolucionou o Futebol. In P. BOOKS (Ed.), *Prime Books*. PRIME BOOKS.
- Ventura, N. (2013). Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador. In *Tipografia Lousanense*. Lousã: Tipografia Lousanense.
- Vieira, M. (2020). Periodização Tática na Quarentena da Bola. *Quarentena Da Bola - Por Rémulos Jónatas*. Retrieved from www.facebook.com/watch/live/?v=607561789836944&ref=search
- Vitória F.C. (2020). Site Oficial do Vitória Futebol Clube. Retrieved February 15, 2020, from www.vfc.pt/clube/historia/
- Waldén, M., Hägglund, M., Werner, J., & Ekstrand, J. (2011). The epidemiology of anterior cruciate ligament injury in football (soccer): A review of the literature from a gender-related perspective. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 19(1), 3–10. <https://doi.org/10.1007/s00167-010-1172-7>

Anexos

Anexo 1- Macro ciclo **II**

Anexo 2- Exemplo de Microciclo **III**

Anexo 3- Exemplo de Unidade de Treino **IV**

Anexo 4- Exemplo de Plano de Treino Individualizado **V**

Anexo 5- Planos de Treino no Período da Quarentena **VI**

Anexo 6- Análise Individual e Coletiva em Contexto de Treino e Competição **VII**

Anexo 7- Modelo de Plantel **XVIII**

Anexo 8- Relatórios dos Jogadores **XIX**

Anexo 9- Relatórios dos Guarda Redes **XLVI**

Anexo 10- Exemplo de Relatório de Observação do Adversário **L**

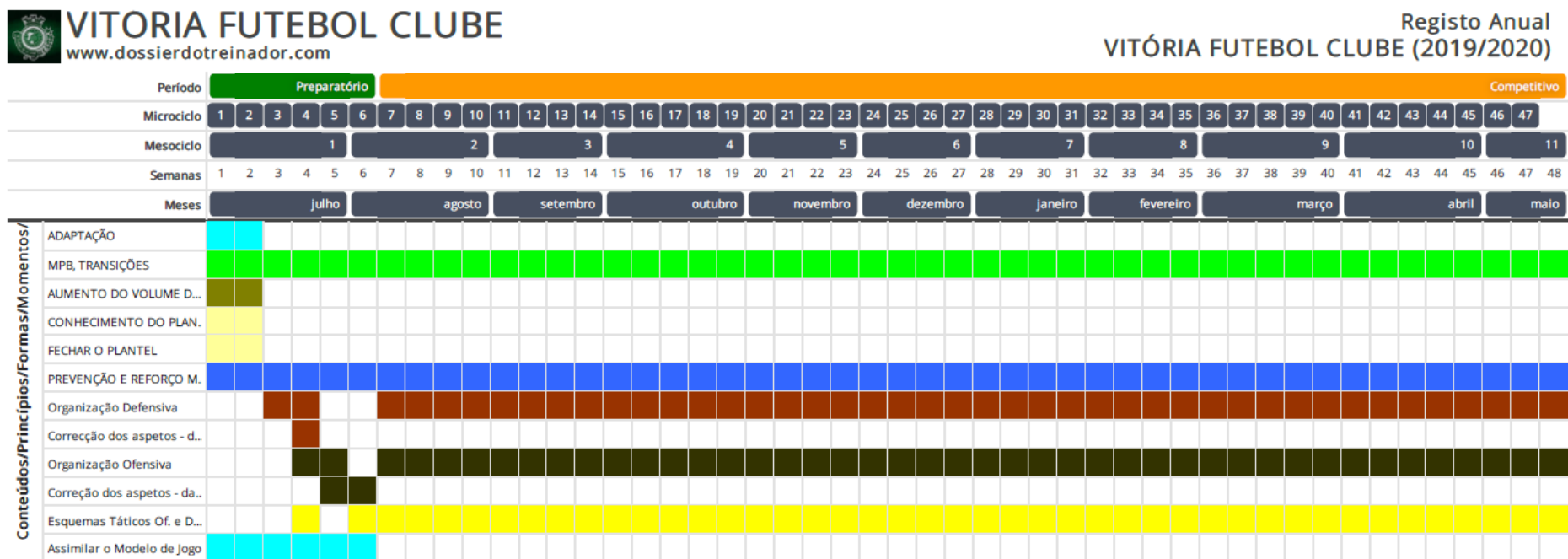
Anexo 11- Exemplar de Reunião **LI**

Anexo 12- Algumas Atividades Extra **LII**

Anexo 13- Questionário aplicado para o estudo do Capítulo VII **LIII**

Anexo 14- Ciclo da Supercompensação de Tudor Bompa **LIV**

Anexo 1- Macro ciclo



Anexo 2- Exemplo de Microciclo



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal
14/out a 20/out

MICROCICLO 16 - MESOCICLO 4

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
MANHÃ						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
18:30	17:30	17:30	17:30	01:00	15:00	
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
VÁRZEA	VÁRZEA	VÁRZEA	VÁRZEA		VÁRZEA	
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
COMPETITIVO + MPB.	TRANSIÇÃO DEFENSIVA + ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (LINHA MÉDIA + LINHA OFENSIVA).	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (1ª E 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO).	FINALIZAÇÃO E ESQUEMAS TÁCTICOS.	FOLGA.	9ª JORNADA VS ACADÉMICA DE COIMBRA.	

Anexo 3- Exemplo de Unidade de Treino

 VITÓRIA FUTEBOL CLUB. www.dossierdotreinador.com						Plano de Treino	
Nº jogadores 27		Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo			
Data 08-08-2019, quinta-feira		Hora 10:00	Clima Quente sem chuva	Volume 64			
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos			
80 MECOS 30 COLETES 24 BOLAS		ORGANIZAÇÃO OFENSIVA TRANSIÇÃO DEFENSIVA					
● 4 LOSANGO							
			Objetivo(s) específico(s) MELHORAMENTO TÉCNICO TODOS OS TREINADORES NUM EXERCÍCIO		10'  tempo		
			Descrição e Organização Metodológica CTD, CTD APENAS SE MUDOU DIRECÇÕES E REALIZARAM MOBILIDADE E VELOCIDADE NAS TROCAS.		6/7  número		
					15X15  espécies		
● MPB COM PASSE LONGO ● MPB COM SITUAÇÃO DE 2X1							
							
6X2=12' 		13' 	60' (10+40+10) 	6X2=12' 	12' 		
				30(20+10)X 30 			
Objetivo(s) específico(s) MPB, VIRAR CORREDOR COM PASSE LONGO			Objetivo(s) específico(s) TRANSIÇÃO DEFENSIVA ALEX LÍDERA RUBEN SUPORTE				
Descrição e Organização Metodológica NICO LÍDERA, RUBEN SUPORTE			Descrição e Organização Metodológica				

● JOGO FORMAL GR+10X10+GR (LARGURA MÁX)		Objetivo(s) específico(s) POTENCIAR O JOGO EM LARGURA DOS DEFESAS LATERAIS E DO MÉDIO OFENSIVO DO LADO DA BOLA	20' Tempo
		Descrição e Organização Metodológica	22' Número
			Campo Inteiro
			Reserva
● ALONGAMENTOS ESTÁTICOS		Objetivo(s) específico(s) ALONGAMENTOS ESTÁTICOS	10' Tempo
		Descrição e Organização Metodológica	TODOS Número
			CÍRCULO DO 1/2 CAMPO
Observações/balço			

Anexo 4- Exemplo de Plano de Treino Individualizado

PLANO DE TREINO

Prescrito por: JOÃO NICOLAU DATA: 19 / 11 / 2019

OBJECTIVO 1- CORE+BICIPETE E COSTAS; 2- CORE + TRICIPETE E PEITO

SEQUÊNCIA DE TREINO

A AQUECIMENTO

EQUIPAMENTO	NÚMERO	TEMPO	PROGRAMA	VELOCIDADE	NÍVEL
1. REMO	---	10-15'	Manual		MÉDIO
2. BICICLETA		10-15'	Manual	MÉDIA	MÉDIO

B TREINO CARDIO-VASCULAR

EQUIPAMENTO	NÚMERO	TEMPO	PROGRAMA	VELOCIDADE	NÍVEL
SEM NECESSIDADE					

C TREINO DE RESISTÊNCIA MUSCULAR

EQUIPAMENTO / EXERCÍCIO				SÉRIES	REPS	INTENSIDADE
1ª PROPOSTA	N.º	ALTERNATIVO	N.º			
2. OMBRO (PRESS MILITAR)		5 KGS		3	8	8
2. FUNDOS		CAIXA OU ESTRUTURA		3	10	8
2. SUPINO PLANO C/BARRA		HALTERE 5 KGS		3	12	8
2. PULL OVER		BARRA APENAS		3	15	7 a 8
2. EXTENSÕES/FLEXÕES				3	15	9
1. REMADA CURVA		COM BARRA E 5 KGS/LADO		3	15	7 a 8
1. PESO MORTO		COM BARRA E 5 KGS/LADO		3	1'	9
1. CURL BICIPETE		HALTERE 5 KGS		3	15	7 a 8
1. ELEVACÕES				3	10	8
PODES ALTERNADAMENTE	REFORÇAR	ADUTORES E POSTEIORE	S COM	ALGUNS	EXS A FA	LARMOS

D ALONGAMENTOS

EXERCÍCIO	NÚMERO
CONFORME IMAGENS ABAIXO INDICAM.	
ALMO E SEM DORES	

E AULAS DE GRUPO RECOMENDADAS

ABS, PILATES, YOGA, BODY BALANCE E CORE.
--

OBS.: Todo os exercicios são realizados na medida do teu conforto, as cargas temos de ir subindo gradualmente, faz com cargas leves nestas 2 semanas e depois vamos ajustar.
 REALIZA SEMPRE ABS DIFERENTES (PRANCHA, V ABS, MOLA, DEITADO E ELEVAR PERNAS, MOUNTAIN CLIMB)

Anexo 5- Planos de Treino no Período da Quarentena

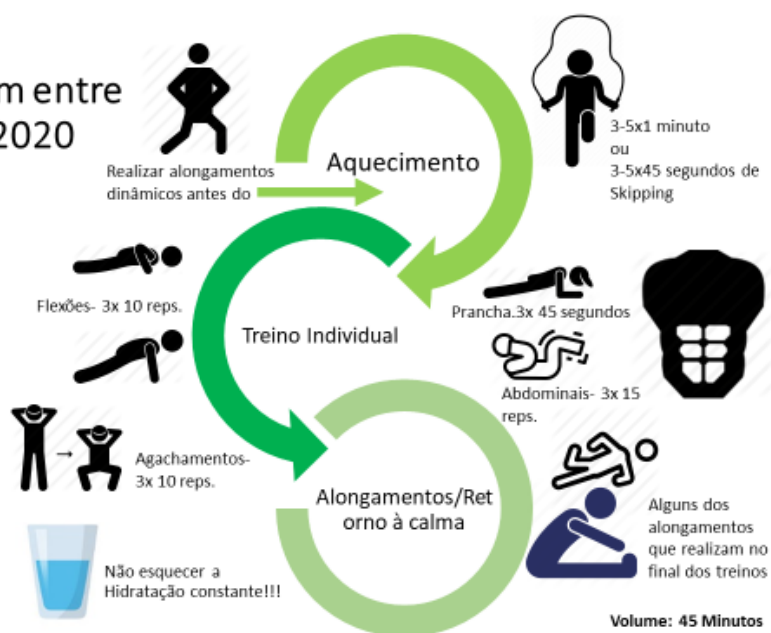
Plano de Treinos Período de Paragem entre 11 e 25 de Março 2020



Lavar as mãos com maior regularidade!!!



Não esquecer a Hidratação constante!!!



Anexo 6- Análise Individual e Coletiva em Contexto de Treino e Competição



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
www.dossierdotreinador.com

Mapa de Assiduidade

julho de 2019

Microciclo		1							2							3							4							5						
treino nº																																				
dia da semana		seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	dom	seg	ter	qua
Nº	Nome/dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	GR1				.	.						S	S	S			.	.	TC	.	.					.	.									
	GR2				S	S				.	.	.	.	.			S	S	S	S	S					S	S									
	GR3				.	.				.	.	.	.	.			S	S	S	S	S					S	S									
	GR4				.	.				.	.	.	.	.			S	S	S	S	S					S	S									
	DC1				.	.				.	.	.	.	S			.	.	.	.	.					.	.									
	DC2				FJ	FJ				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.	FJ				.	.									
	DC3				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DC4				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DC5				.	FJ				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DD1				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DD2				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DD3				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DE1				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DE2				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	DE3				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	MC1				.	.				.	.	.	.	.			FJ	.	.	.	.					.	.									
	MC2				-	-				-	-	-	-	-			-	-	-	-	-					-	-									
	MC3				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	MC4				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	MC5				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					L	L									
	MC6				.	.				.	.	.	.	.			.	L	L	.	.					L	L									
	MC7				.	.				.	.	.	L	FJ			L	.	L	L	L					L	L									
	MC8				.	.				.	.	.	.	.			L	.	.	L	L	L				L	L									
	MC9				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	MC10				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	AV1				.	.				.	.	.	L	L			L	.	.	.	.					.	.									
	AV2				.	.				.	.	.	L	L			L	L	L	L	L					L	L									
	AV3				.	.				.	.	.	L	L			L	L	L	L	L					L	L									
	AV4				.	.				.	.	.	.	.			.	.	.	.	.					.	.									
	AV5				.	.				.	.	.	L	.			.	.	.	.	.					.	.									
	AV6				.	.				.	.	.	FJ	FJ			.	.	.	.	.					.	.									

VITÓRIA FUTEBOL CLUBE vs SUB 23

VITÓRIA FUTEBOL CLUBE vs PINHALNOVENSE

VITÓRIA FUTEBOL CLUBE vs LUSITANO

VITÓRIA FUTEBOL CLUBE vs FABRIL

BARREIRENSE vs VITÓRIA FUTEBOL CLUBE

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto

Tabela 16- Tabela de Tempos de Jogo

Tabela de Tempos de Jogo	Jornadas-1ª Fase.Série Sul, Campeonato Nacional Sub 19 (Juniões A)																						Jornadas-Fase de Manutenção, Série Sul						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	Total 1ª Fase	Total Fase de Manutenção	Total
GR1	90	90	90	90	90																		90	90	90		450	270	720
GR2						90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90				90	1530	90	1620
GR3																											0	0	0
GR4																											0	0	0
DC1	85	90	90	90	90	73	90	90	90	90	90	90	90	55													1203	0	1203
DC2	5		90		90	90	90	90	90	90	46			90	90	90		90	90	90	90	90			90	90	1401	270	1671
DC3						17	1										90						71				108	71	179
DC4									3	1	45	90	90		90	90	90	90	22				90	90	90	90	611	360	971
DC5	90	90		90															68	90	90	90					608	0	608
DD1	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	85	90	90	90	86	2331	356	2687
DD2												5		17								5					27	0	27
DD3																								16		4	0	20	20
DE1	90	90	80	45	45		45	7	87	89	90	90	90	90	90	81	70	90	90	90	84	69	45				1647	45	1692
DE2		7	10	45		90	45	83						35										74	61	45	315	180	495
DE3																											0	0	0
MC1			45	18	45	90	76	35	59			16		28	16	70		11	22		20	45	45		29		641	74	715
MC2	77	83	45	72	45	25	14	55	31	45	25		18	73	74	45	1	89	90	90							997	0	997
MC3										45	74	74	72	62	30		90	45	68	76	70		45	66	90	90	997	291	1288
MC4	8	90	68	45	70	45	45	28	90	73	65	19	8		16	81	45	1	9	62		5	90	24	90	90	1167	294	1461
MC5	90	10	62	90	90	65	90	62	87	90	46	71	72	28	60	81				28	20	21	90	74			1327	164	1491
MC6	33	45	38		15	45	45	62	14	17	45	85	82	90	74	20	31	24	22	28	90	85					990	0	990
MC7										16	5		62	45	9	59	66	68	62	70	90	90	90	90	76	45	853	301	1154
MC8	82	80	90	87	90	90	90	90	76	90	90	90		90	90	90	90	90	81		90	90		90	90	90	1756	270	2026
MC9																							19	16	14	45	0	94	94
MC10	90	45	22	45				28								9	45	79	90	87	90	45	90	60	29	45	899	224	1123
AV1				3	20				31		56	45			45		20		9	14	6	69				45	318	45	363
AV2	60	73	90		45	72	90	90	90			45	90			45	89	45									924	0	924
AV3	33	33	45	90	90	45	52	62		27	90	85	58								20	21	19		84	79	751	182	933
AV4	30	17		20	45	45			3												3			60	61	45	163	166	329
AV5	57	57	45	70		18	52	28	59	63	34		32	35	36	90	59	45	81	90	70	90	71	30	6	11	1229	118	1347
AV6													18	55	54	9	31	45					45	30			212	75	287

Tabela 17- GM e GS ao longo da ED

Tabela de Golos	Jornadas-1ª Fase.Série Sul, Campeonato Nacional Sub 19 (Juniões A)																						Jornadas-Fase de Manutenção, Série Sul						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	Total 1ª Fase	Total Fase de Manutenção	Total
GR1	-1	-1	-4	-1																			-4				-7	-4	-11
GR2							-2	-2		-2	-2	-2	-3	-1	-2		-2	-2	-2	-2	-4						-28	0	-28
GR3																											0	0	0
GR4																											0	0	0
DC1			1																								1	0	1
DC2						1																				1	1	2	
DC3																											0	0	0
DC4																											0	0	0
DC5																											0	0	0
DD1						1														1							2	0	2
DD2																											0	0	0
DD3																											0	0	0
DE1											1																1	0	1
DE2																											0	0	0
DE3																											0	0	0
MC1																											0	0	0
MC2		1																									1	0	1
MC3																											0	0	0
MC4																										1	0	1	1
MC5								1							1												2	0	2
MC6											1										1						2	0	2
MC7																					1			1			1	1	2
MC8				2		1	1							2	1	1	1		2						1		11	1	12
MC9																											0	0	0
MC10																		1	1								2	0	2
AV1																											0	0	0
AV2		1				2	1	1	1																		6	0	6
AV3						1																		1			1	2	3
AV4						1																					1	0	1
AV5						1		1										1									3	0	3
AV6																											0	0	0
Totais Marcados :																											35	6	41

Tabela 18- Tabela Disciplina

Tabela de Disciplina-Cartões Amarelos	Jornadas-1ª Fase.Série Sul, Campeonato Nacional Sub 19 (Juniões A)																						Jornadas-Fase de Manutenção, Série Sul								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	1	2	3	4	Total 1ª Fase	Total Fase de Manutenção	Total		
GR1																											0	0	0		
GR2											1				1													2	0	2	
GR3																											0	0	0		
GR4																											0	0	0		
DC1	1		1																									2	0	2	
DC2															1					1								2	0	2	
DC3																							1					0	1	1	
DC4																												0	0	0	
DC5				1																1								2	0	2	
DD1			1							1			1															3	0	3	
DD2																												0	0	0	
DD3																												0	0	0	
DE1							1		1														1					3	0	3	
DE2				1																								1	0	1	
DE3																												0	0	0	
MC1						1			1						1								1					4	0	4	
MC2					1				1												1							2	0	2	
MC3																1												1	0	1	
MC4																												0	0	0	
MC5									1				1		1							1			1			4	1	5	
MC6			1																1									2	0	2	
MC7																												0	0	0	
MC8						1			1						1			1					1					5	0	5	
MC9																												0	0	0	
MC10				1														1										2	0	2	
AV1										1											1	1						3	0	3	
AV2			1																						1				1	0	1
AV3			1																					1					1	1	2
AV4																												0	0	0	
AV5																			1		1							2	0	2	1 Vermelho na Jornada 11
AV6																												0	0	0	
Total Equipa																													45		

1 Vermelho na Jornada 11

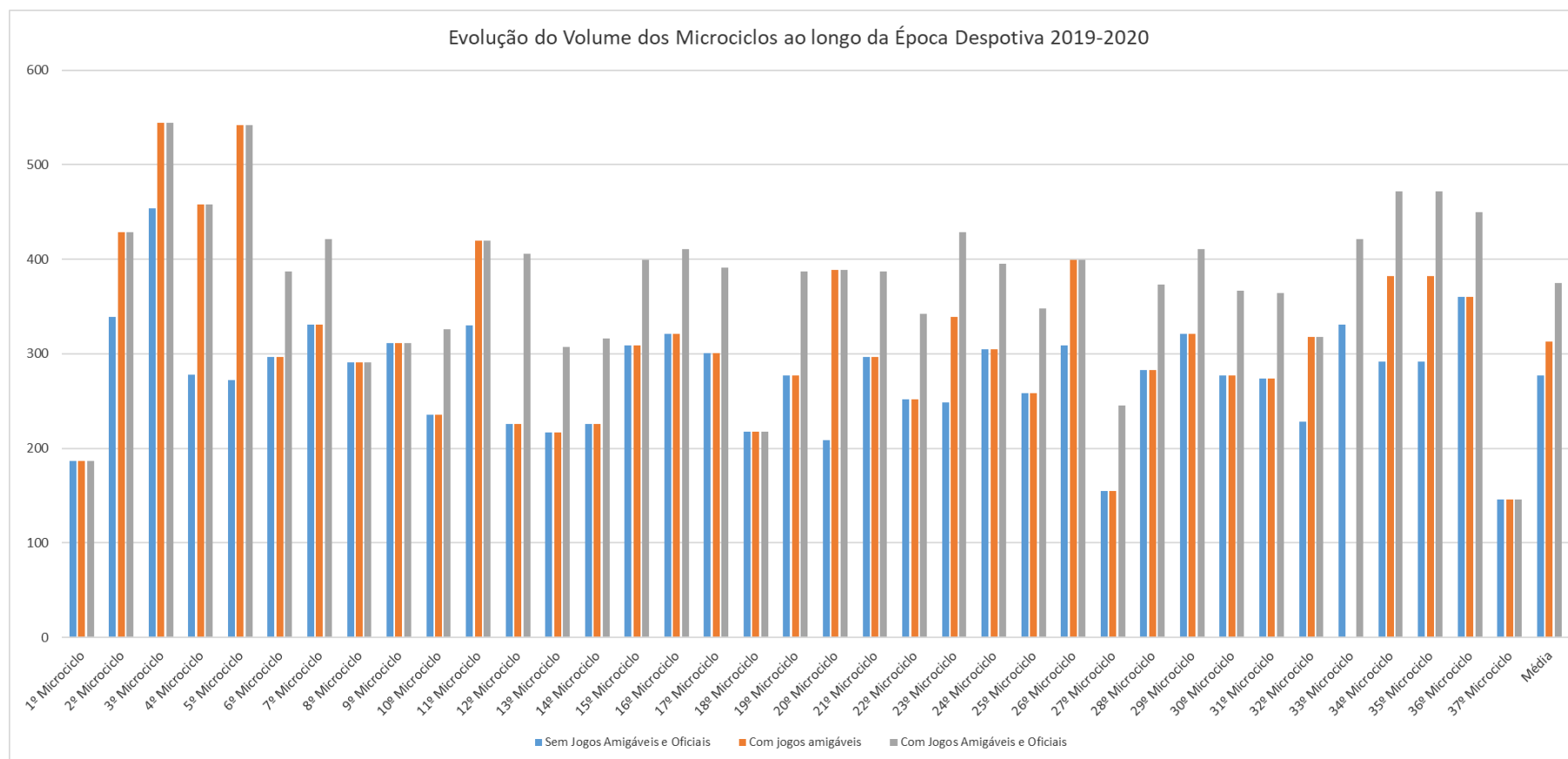
Regras da Caixinha das Multas

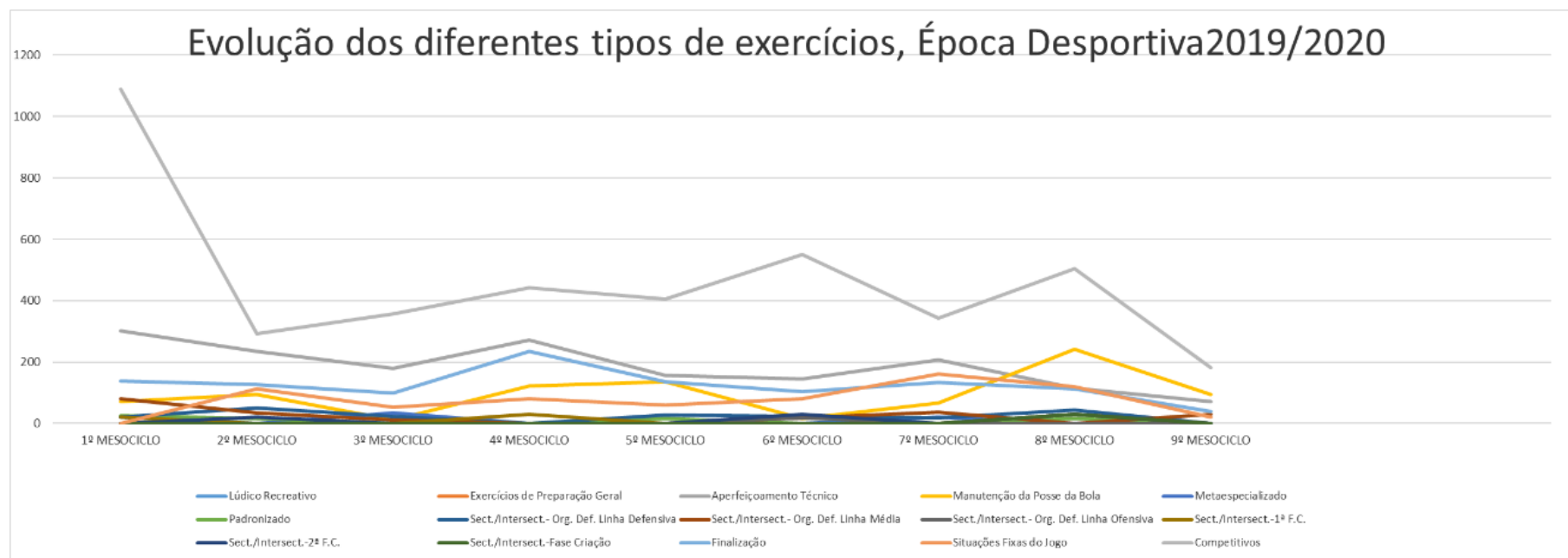
- 1 – Proibido manusear o telemóvel no momento da refeição (1 euro).
- 2 – Na falta de alguma peça de equipamento de treino ou jogo (pagamento do montante correspondente à aquisição de nova peça). O mesmo se refere ao dano do mesmo.
- 3 – Atrasos no horário de treino (Nos primeiros 5 minutos 1 euro e após os primeiros 5 minutos 0,50 cêntimos por minuto).
- 4 – Atraso no horário do jogo (1 euro por minuto até à saída da comitiva).
- 5 – Golo sofrido de bola parada (0,50 cêntimos por jogador do onze que se encontra em campo).
- 6 – Golo marcado de bola parada equipa técnica coloca 5 euros.
- 7 – “Chutão” após ordem de término dos exercícios 5 euros.
- 8 – Toque do telemóvel em palestra (jogo e treino) ou após entrada no balneário em dia de jogo (5 euros).
- 9- Sem caneleira não treina.
- 10-Manuseamento do telemóvel em palestra (jogo e treino) ou após entrada no balneário em dia de jogo (10 euros)
- 11-Treinadores sem relógio ou apito (1 euro).
- 12-Peças de equipamento (vestuário, caneleiras, boiões, botas...) esquecidas no campo ou gabinete médico (0,50 cêntimos)
- 13- Todas as Multas deverão ser pagas no decorrer dos primeiros 5 dias do mês, caso não sejam pagas o valor duplica.

Tabela 19- Relatório das lesões dos jogadores

GR3	78	1,85	81,3	3,4225	23	LIGAMENTO LATERAL INTERNO/ ENTORSE TIBIOTARSICA	07/11/2019	JOELHO DIREITO/TORNOZELO ESQUERDO	Grau II	Traumática		25/11/2019
GR4	80	1,85	80,5	3,4225	23	Lesão de rotação do escafoide	12/10/2019	Pé direito		Traumática		17/10/2019
DC1	69	1,78	86,8	0	#VALORI							
DC2	77,5	1,88	76,6	3,5344	21							
DC3	80,5	1,87	75,9	8780,81	0	Entorse LLE feixe anterior	04/11/2019	Tibiotársica Drta	Grau II			26/11/2019
DC4	77	1,83	77,4	6980,76	0							
DC5	72	1,84	77	0	#DIV/0!							
DD1	81	1,87	71	8041	0							
DD2	74,5	1,76	70,1	3,0976	#VALORI							
DD3	72,5	1,71	64,3	2,9241	21							
DE1	71	1,74	66,6	3,0276	22	Apofisite esquerda	28/08/2019	Iliaco esquerdo		sobrecarga		04/09/2019
DE2	73,5	1,76	79,5	3,0976	25	estiramento Isquiotibial	03/09/2019	Isquiotibial drto	grau I	sobrecarga		25/09/2019
DE3	77	1,68	68,7	2,8224	24							
MC1	73,5	1,79	74,1	0	#VALORI							
MC2	76,5	1,75	66,6	3,0625	21							
MC3	72	1,76	64,2	3,0976	20	QUISTO DE BACKER COM INFLAMAÇÃO DO POPLITEO	10/07/2019	POSTERIORES				
MC4	75,5	1,79	70,6	3,2041	22							
MC5	73	1,68	60,5	3680,25	0							
MC6	74	1,78	76,5	3,1684	24							
MC7	78,5	1,73	75,9	2,9829	25	ESTIRAMENTO NOS LIGAMENTOS LATERAIS INTERNOS	09/07/2019	JOELHO DIREITO				
MC8	75	1,67	71,6	0	#VALORI							
MC9	69	1,68	59,3	2,8224	21							
MC10												
AV1	72,5	1,72	76,8	0	#VALORI							
AV2	72	1,78	71,1	3,1684	22	Pubalgia	04/11/2019	pubalgia		Sobrecarga		18/11/2019
AV3	75,5	1,82	75,6	3,3124	22	Concussão cerebral	06/11/2019	cabeça	traumática			11/11/2019
AV4	80	1,79	82,3	3,2041	25							
AV5	72	1,80	76,5	0	#VALORI							
AV6	75	1,80	83,1	0	#VALORI							

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto





Anexo 7- Modelo de Plantel



Plantel
Infantis A 2019/2020
Sub 19
Geração 2001/2002
-1:4:4:2 (Losango)
29 atletas



Anexo 8- Relatórios dos Jogadores



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR
ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DC1 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (17-04-2001) Altura/Peso: 1,78 / 69Kg Posição: Defesa Central Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube:	Foto	Nota Geral 7 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	5	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	6	Marcação	8
1x1 Ofensivo	4	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	7
Finalização	5	Média D. Tática	7,3
Vel. Execução	6		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	5,7		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	6	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	7	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	7	Autoconfiança	8
Média D. Física	6,8	Média D. Psicológica	8,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	14		Sup. Util. 0 / Sup. Não Util. 0	1208
Golos 1				

Qualidade Cognitiva: O André apresenta alguma dificuldade na interpretação de alguns momentos do jogo, interpretando os mesmos de forma errada. Algumas são também as vezes em que interpreta bem mas logo de seguida toma decisões divergentes às necessárias.

Obj: O André apresenta uma grande capacidade de liderança, tem voz de comando e investindo na sua comunicação com os restantes colegas, quer em treino, mas sobretudo em jogo.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR
ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DC2 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (31-05-2002) Altura/Peso: 1,88 / 77Kg Posição: Defesa Central Clube Proveniente: Barcelense Anos Clube: 1 época (2019-2020)	Foto	Nota Geral 8,5 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	9	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	7
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	7,8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	7,6		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	8
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	9	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,5	Média D. Psicológica	8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total
			Sup. Util.	Sup. Não Util.
26	26			1485
Golos				
2				

Qualidade Cognitiva: Jogador com uma boa interpretação do jogo e com consequente boa tomada de decisão.

Outro Jogador com um potencial: Apresenta uma boa margem de progressão necessitando de ganhar um pouco mais de vivência nos duelos defensivos.
Jogador Ambidestro e com grande qualidade na construção/distribuição de jogo.
Jogador de continuidade clara para a época seguinte.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR
ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DC3 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (05-05-2002) Altura/Peso: 1,87 / 76Kg Posição: Defesa Central Clube Proveniente: Barcelosense Anos Clube: 1 época (2019-2020)	Foto	Nota Geral 7,7 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência de Jogo	7
Recepção	8	Marcação	8
1x1 Ofensivo	6	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	8	Tomada de decisão	7
Finalização	7	Média D. Tática	7,3
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	8		
Marcação Penalidades	-		
Média D. Técnica	7,6		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	8	Autocontrolo	7
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	7
Média D. Física	8	Média D. Psicológica	7,8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	13		Sup. Util. / Sup. Não Util.	179
Golos				

Qualidade Cognitiva: Jogador com boa interpretação de jogo, percebendo a importância de muitos complices de marca e conseguindo captar as suas qualidades.

Obs: Margem de progressão elevada.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DC4 Nacionalidade: Brasileira Idade: 18 (25-06-2001) Altura/Peso: 1,83 / 77Kg Posição: Defesa Central Clube Proveniente: VERE F.C. Anos Clube: 1 época (2019-2020)	Foto	Nota Geral 8,7 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	9
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	9	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	9		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	8,1		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	8	Autocontrolo	9
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	10
Cond. Física Geral	9	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	10	Autoconfiança	9
Média D. Física	8,8	Média D. Psicológica	9,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	14		Sup. Util. Sup. Não Util.	791
Golos				

Qualidades Cognitivas: Jogador com uma capacidade de interpretação do jogo muito boa quer defensiva quer ofensivamente.

Inicialmente apresentava alguma dificuldade na sua capacidade de execução, fruto da grande intensidade do jogo quando integrou o plantel, no entanto, em pouco tempo chegou ao nível exigido, mostrando e superando as expectativas que se temia altas.

Obj: Jogador de referência no lado defensivo, pelo facto como complementa todas as suas capacidades. Utiliza não só pelo seu jogar mas também pelo facto como integra e se aplica ao treino e jogo.

Jogador com grande margem de progressão dentro do clube podendo atingir patamares superiores.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DC5
Nacionalidade: Portuguesa
Idade: 17 (14-09-2002)
Altura/Peso: 1,84 / 77Kg
Posição: Defesa Central
Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube
Anos Clube:

Foto

Nota Geral
7,2

A (Referência)
B (Potencial)
C (Baixo-Potencial)
D (Dispensar/Sem interesse)

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	7	Marcação	7
1x1 Ofensivo	6	Posicionamento	6
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	7
Finalização	7	Média D. Tática	6,8
Vel. Execução	6		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	6,9		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	8	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	7
Cond. Física Geral	8	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	7
Média D. Física	7,8	Média D. Psicológica	7,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup. Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	9		0	0	608
Golos					

Qualidades Cognitivas: O Bernardo apresenta alguma capacidade de interpretação do jogo e toma boas decisões na sua globalidade. Precisa no entanto de tomar as decisões de uma forma mais rápida, bem como a sua consequente execução.

A capacidade de aprendizagem e de aquisição de conhecimentos inicialmente em lenta e difícil no entanto foi melhorando ao longo do processo.

Outros: Jogador com margem de progressão e com potencial para trabalhar.
Jogador importante relativamente à sua continuidade no clube.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DD1 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 19 (10-01-2001) Altura/Peso: 1,87 / 71Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 5 épocas (desde 2015/2016)	Foto	Nota Geral 8,4 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	---

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	8
1x1 Ofensivo	9	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,6		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	10	Autocontrolo	9
Velocidade	9	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	10	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	9	Autoconfiança	8
Média D. Física	9,5	Média D. Psicológica	8,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup. Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	26	26	0	0	2061
Golos					
2					

Qualidade Técnico-Táticas

O Alex tem uma grande capacidade técnica, a nível tático a sua maior lacuna é no processo defensivo, devido à elevada forma como se projeta a nível ofensivo, por vezes desprotege-se. Ao nível da sua tomada de decisão por vezes não é a mais correta, exagerando nos lances em progressão e perdendo timing, devido à sua capacidade superior.

Qualidade Física

A nível físico é um jogador de outro patamar, a sua condição e a forma como se previne e trabalha constantemente prezam por um enorme profissionalismo. Tem uma estatura espetacular para um defesa lateral e tem quase tudo o que esta posição necessita, embora com algumas lacunas como referido acima no PD.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DD2 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (16-10-2002) Altura/Peso: 1,76 / 70Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Pinhalnovense Anos Clube: 1 época (2019-2020)	Foto	Nota Geral 7,4 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	6	Marcação	6
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	6
Finalização	7	Média D. Tática	6,5
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	6		
Média D. Técnica	6,75		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	7
Velocidade	9	Carácter/Personalidade	7
Cond. Física Geral	9	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	9	Autoconfiança	7
Média D. Física	9	Média D. Psicológica	7,25

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Nº Jogos a Suplente Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
28	5		3	0	27
Golos					

Qualidade Técnica:

A nível técnica um Diogo tem uma capacidade razoável, tem algumas dificuldade a nível no entendimento do jogo e na sua tomada de decisão, depois consegue compensar pela forma combativa como disputa todos os lances, como se fossem os últimos do jogo.

Qualidade Física:

O Diogo tem uma estatura média, é veloz, tem uma capacidade física muito evoluída, e tem uma capacidade combativa que faz de si um lateral muito interessante, pois toma-se equilibrado nos 2 processos.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DD3 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (07-05-2002) Altura/Peso: 1,71 / 64Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Sporting C.P. Anos Clube: 1 época (2019/2020)	Foto	Nota Geral 6,8 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	7
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	6	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	7,75
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	5		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	7	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	6
Cond. Física Geral	7	Combatividade	6
Capacidade Trabalho	4	Autoconfiança	6
Média D. Física	6,25	Média D. Psicológica	6,25

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
			Sup.Util. Sup.Não Util.	
26	3	0	1 2	4
Golos				

Qualidade Técnico-Tática:

A nível técnico o Galante é muito evoluído e a nível de tomada de decisão e leitura de jogo, possivelmente o defesa lateral com maior capacidade a esse nível.

Qualidade Física:

Fisicamente o Galante é de estatura baixa, nem é muito veloz.

Nota: A sua maior debilidade notada pela equipa técnica, foi a sua fraca capacidade de trabalho, tendo evoluído na fase final da época desportiva e surpreendendo todos quando jogou, devido à sua forma evoluída como entende e se comporta em jogo, embora poucos minutos



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DE1 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (22-05-2001) Altura/Peso: 1,74 / 67Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Estoril Anos Clube: 2 épocas (2019/2020 e 2017/2018)	Foto	Nota Geral 7,25 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	9	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	8	Marcação	8
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	7,75
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	5		
Marcação Penalties	8		
Média D. Técnica	7,5		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	8	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	6
Cond. Física Geral	8	Combatividade	6
Capacidade Trabalho	5	Autoconfiança	8
Média D. Física	7	Média D. Psicológica	6,75

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util. Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	23			1587
Golos 1				

Qualidade Tática/Técnicas:

O Casero a nível técnico é muito evoluído, o seu entendimento do jogo é bom, bem como a sua tomada de decisão. O maior problema dele é compromisso para com a equipa/equipa técnica, pois com relativa facilidade mete a sua visão do jogo/treino à frente do que lhe é solicitado.

Qualidade Física:

Fisicamente é um jogador capaz, veloz. Não tem uma boa capacidade de trabalho e a sua capacidade combativa em jogo são as suas maiores debilidades.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DE2 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (07-09-2001) Altura/Peso: 1,76 / 80Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 7 épocas (desde 2013/2014)	Foto	Nota Geral 7,2 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	6
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	7
Finalização	6	Média D. Tática	7,25
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	6		
Média D. Técnica	6,9		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	8	Autocontrolo	7
Velocidade	6	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	7	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	7
Média D. Física	7,25	Média D. Psicológica	7,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup. Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	13				421
Golos					
0					

Qualidade Tática/Técnicas

O Igor tem um enorme compromisso e a sua capacidade para cumprir com missões táticas estabelecidas pelo treinador é enorme. Tem um bom entendimento do jogo e a sua capacidade técnica é boa.

A nível ofensivo não se consegue projetar com muita frequência ofensivamente, mas torna-se um jogador de equilíbrio e que não expõe a sua estrutura defensiva a erros.

Qualidade Física

A nível físico o Igor tem uma estatura média, não é muito veloz e tem tendência a ganhar peso, tem de estar sempre ativo e controlar a sua alimentação. Decido ao seu compromisso para com o trabalho e com a equipa, consegue manter um registo equilibrado na forma como é combativo em treino e em jogo.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR
ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: DE3 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (01-09-2002) Altura/Peso: 1,68 / 69Kg Posição: Defesa Lateral Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube:	Foto	Nota Geral 6,5 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	11	Leitura/Inteligência Jogo	6
Recepção	8	Marcação	6
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	6
1x1 Defensivo	6	Tomada decisão	7
Finalização	7	Média D. Tática	6,25
Vel. Execução	6		
Jogo Aéreo	5		
Marcação Penalties	6		
Média D. Técnica	6,6		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	7	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	6
Cond. Física Geral	7	Combatividade	6
Capacidade Trabalho	7	Autoconfiança	6
Média D. Física	7	Média D. Psicológica	6,25

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente		Tempo Total de Jogo (Min)
			Sup. Util.	Sup. Não Util.	
26					
Golos					

Qualidades Táticas/Técnicas

Análise tática: André tem uma boa capacidade, ou seja, maior problema tem a ver com a sua capacidade tática, ou seja, entendimento do jogo é limitado, por isso constantemente tem problemas quando tem adversários costas, por isso se desvia muito com muita frequência, quando deve e quando não deve, ficando sempre com muito espaço nas costas e não conseguindo chegar ao tempo de recuperação.

Qualidades Físicas

Análise física: André é um jogador rápido, que tem a possibilidade de fazer boas jogadas no corredor e preferir fazer passes profundos e rápidos. É de estatura baixa, tem dificuldades no jogo aéreo e tem tendência para ganhar peso com relativa facilidade.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC1 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (02-07-2002) Altura/Peso: 1,76 / 64Kg Posição: Médio Defensivo/Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 2 ÉPOCAS (2018-2019)	Foto	Nota Geral 7,6 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	8	Marcação	8
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	7
Finalização	8	Média D. Tática	7,3
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	8		
Marcação Penalties	8		
Média D. Técnica	7,8		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	7
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	7
Cond. Física Geral	7	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	7
Média D. Física	7,8	Média D. Psicológica	7,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	20		Sup.Util. Sup. Não Util.	688
Golos				

Qualidade Tático-Técnica: Jogador que apresenta alguma dificuldade relativamente ao seu posicionamento. No entanto pela sua capacidade física acaba por colmatar algumas dessas lacunas.

Qualidade cognitiva: Jogador que apresenta alguma dificuldade na sua tomada de decisão.

XXX



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC2 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (06-02-2002) Altura/Peso: 1,75 / 66Kg Posição: Médio Defensivo/Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 10 ÉPOCAS (2009-2010)	Foto	Nota Geral 8,3 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	7	Marcação	9
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	9	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	7,6		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	9
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	10
Cond. Física Geral	9	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	9	Autoconfiança	6
Média D. Física	8,5	Média D. Psicológica	8,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	19			992
Golos				

Qualidade tática: Jogador com um conjunto de valências táticas acima da média. Realiza qualquer uma das posições da linha média com muita qualidade.

Qualidade cognitiva: Jogador com uma capacidade de aprendizagem muito elevada. Apresenta uma boa leitura e decisão na esmagadora maioria das ações que toma.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC3
Nacionalidade: Portuguesa
Idade: 18 (14-12-2001)
Altura/Peso: 1,76 / 64Kg
Posição: Médio Defensivo/Centro
Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube
Anos Clube:

Foto

Nota Geral
7,8

A (Referência)
B (Potencial)
C (Baixo-Potencial)
D (Dispensar/Sem
interesse)

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	9
Recepção	9	Marcação	8
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	6	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	-		
Média D. Técnica	7,4		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	6	Autocontrolo	8
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	7
Média D. Física	7,3	Média D. Psicológica	7,8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util. Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	14			931
Golos				

Qualidade Tático-Técnica: Jogador que apresenta uma capacidade de se posicionar muito boa e que tem a capacidade de ligar o jogo em zonas interiores acima da média.

Qualidade Cognitiva: Jogador que tem uma boa capacidade de leitura, bem como uma boa tomada de decisão.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC4 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (19-10-2001) Altura/Peso: 1,79 / 70Kg Posição: Médio Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 3 ÉPOCAS (2017-2020)	Foto	Nota Geral 8,2 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	---

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	9	Leitura/Inteligência Jogo	9
Recepção	9	Marcação	8
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	7	Tomada de decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,6		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	9
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	8	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	9	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,3	Média D. Psicológica	8,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	26				1045
Golos 1					

Qualidade Técnico-Táticas: O Guilherme é um jogador muito equilibrado a todos os níveis, o seu entendimento e compromisso para com o jogo e o treino, bem como para com a sua equipa técnica é de um registo diferenciado dos restantes. A sua capacidade técnica é muito evoluída, a sua capacidade de passe longo, bem como a finalização de média/longa distância é um fator muito positivo.

Qualidade Física:

Jogador com uma capacidade física equilibrada, apenas lhe falta a capacidade de mudar para registos de maior intensidade no jogo, por vezes mantém sempre o mesmo registo não atingindo em caso de necessidade, principalmente passe direto nos duélos defensivos.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC5
Nacionalidade: Portuguesa
Idade: 18 (23-10-2001)
Altura/Peso: 1,68 / 61Kg
Posição: Médio Centro
Clube Proveniente: Alcanenense FC
Anos Clube: 1 Época (2019-2020)

Foto

Nota Geral
8

A (Referência)
B (Potencial)
C (Baixo Potencial)
D (Dispensar/Sem interesse)

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	8	Marcação	7
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	7,75
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,6		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	8
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	9	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,5	Média D. Psicológica	8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	21		Sup. Util. Sup. Não Util.	1127
Golos				
2				

Qualidades Táticas/Técnicas

O João tem uma capacidade técnica boa, é um jogador forte em progressão e com boa capacidade de irreverência e de provocar desequilíbrios, com e sem bola.

A sua capacidade de entendimento do jogo e compromisso para com o mesmo é acentuada. Necessita de abrir o seu jogo e começar a jogar um pouco mais longo, para ter uma maior variedade de soluções.

Qualidades Físicas

Jogador muito intenso no jogo como disputas de bola, velocidade e capacidade de desequilibrar uma estrutura defensiva adversária.

Desenvolvido, mas isso não condiz com a forma como disputa todos os jogos como se fossem os jogos decisivos.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC6 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (13-02-2002) Altura/Peso: 1,78 / 66Kg Posição: Médio Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 2 Época (2018-2019)	Foto	Nota Geral 8,1 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	9	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	9	Marcação	8
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	8
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	8		
Marcação Penalties	8		
Média D. Técnica	8,3		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	8
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	7
Coord. Física Geral	8	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,3	Média D. Psicológica	7,8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup. Util.	Sup. Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	21				857
Golos					
2					

Qualidades Tático-Técnicas

O João Marques é um Médio com capacidade de jogar em qualquer posição, seja ele como médio defensivo, médio de construção ou médio criativo, tem uma bom entendimento do jogo, divide bem nos duelos defensivos, por baixo e por cima, tem uma capacidade de passe longo e de lateralizar o jogo fantástica, consegue penetrar bem e entrar em zonas de finalização.

Precisa ter um maior controlo em termos emocionais e quando as oportunidades não surgirem, continuar a trabalhar e não desistir.

Qualidades Físicas

Jogador de estatura média/baixa, muito intensos duelos, com boa capacidade física e pouca tendência para lesões.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC7 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (05-06-2001) Altura/Peso: 1,73 / 76Kg Posição: Médio Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 5 ÉPOCAS (2015-2016)	Foto	Nota Geral 7,9 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	9
Recepção	8	Marcação	8
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	6	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	8		
Média D. Técnica	7,4		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	8	Autocontrolo	8
Velocidade	6	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	8	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	8
Média D. Física	7,5	Média D. Psicológica	8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	15		Sup.Util. Sup. Não Util.	603
Golos				
1				

Qualidade Tática/Técnica: O "Picado" tem uma maturidade e um entendimento do jogo acima da média, demonstra uma capacidade de temporizar e gerir tempos de jogo, como nenhum outro elemento dentro da equipa. Tem uma boa relação com a bola, bem como a sua capacidade de passe curto e longo.

Qualidade Física:

Tem algumas intuições em termos de aumentar a sua intensidade durante o jogo, quer nos duelos defensivos, quer nos ofensivos, quando tem de se deslocar em progressão. Jogador que com relativa facilidade tem um aumento de peso. Tem de ter muito cuidado com a sua alimentação e com a forma como se mantém ativo nos momentos de paragem.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC8 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 19 (27-02-2001) Altura/Peso: 1,67 / 72Kg Posição: Médio Centro Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 5 épocas (2015-2016)	Foto	Nota Geral 8,3 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	10	Leitura/Inteligência Jogo	9
Recepção	10	Marcação	9
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	6	Tomada decisão	9
Finalização	9	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	9		
Média D. Técnica	8,3		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	9
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	10
Média D. Física	8	Média D. Psicológica	8,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	24				1854
Golos					
12					

Qualidade Tática/Técnicas

O Ventura é o jogador de destaque nesta época, não só pelos seus dados estatísticos (12 golos, em 24 jogos), mas por toda a sua inerência e capacidade técnica. É um jogador se tiver compromisso com a equipa (por vezes pode desequilibrar-se) é de um patamar diferenciado. A tomada de decisão e a leitura que faz do jogo é de um jogador de referência dentro da estrutura do Futebol do Vitória Futebol Clube.

Qualidade Física

Jogador de estatura baixa, não muito rápido, mas a sua capacidade de jogo, aliado a muitas das suas capacidades físicas (ver comentário acima)



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC9 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (20/01/2002) Altura/Peso: 1,70 / 64Kg Posição: Médio Centro Clube Proveniente: Deportivo da Corunha Anos Clube: 1 ÉPOCAS (2019-2020)	Foto	Nota Geral 8,1 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	9	Leitura/Inteligência Jogo	9
Recepção	9	Marcação	8
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	9
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	8,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,6		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência Lesões	9	Autocontrolo	8
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,3	Média D. Psicológica	8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
28	4				78
Golos					

Qualidade Técnico-Tática: O Batista é um jogador com uma enorme capacidade técnica, a sua tomada de decisão é muito elevada, bem como o seu conhecimento do jogo, apenas devido a ser um jogador muito rotativo, por vezes sai da sua zona deixando esta desprotegida.

Qualidade Física:

Jogador de baixa estatura, mas muito intenso nas ações de defesa e ofensiva, não é condicionado pela sua estatura. Mantém sempre o mesmo peso, é pouco sujeito a lesões.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: MC10 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 19 Altura/Peso:...../.....Kg Posição: Avançado / Extremo Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 1 época (desde 2019/2020)	Foto	Nota Geral 8 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	8	Marcação	6
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	8
Finalização	7	Média D. Tática	
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	6		
Média D. Técnica			
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Força	7	Autocontrolo	7
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	10	Autoconfiança	7
Média D. Física		Média D. Psicológica	

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	16		Sup.Util. Sup. Não Util.	749
Golos				

Qualidade Técnico-Táctica: Grande Capacidade de Aceleração; Domina bem a ação tático-técnica de passe e remate não usando muito o passe longo; Domina bem a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação vertical e imprevisível sobretudo quando se encontra num corredor lateral. Cria frequentemente condições de mobilidade. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação. Razoável no jogo aéreo. Capacidade de trabalho enorme muito lutador e muito forte na transição defensiva.

Qualidade Física: Grande Resistência específica ;

Tempo de reação razoável;

Grande capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV1
Nacionalidade: Portuguesa
Idade: 17 (03-05-2002)
Altura/Peso: 1.72 / 69Kg
Posição: Avançado / Extremo
Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube
Anos Clube: 2 épocas (desde 2018/2019)

Foto

Nota Geral
7,6

A (Referência)
B (Potencial)
C (Baixo Potencial)
D (Dispensar/Sem interesse)

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	8	Marcação	7
1x1 Ofensivo	9	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	7
Finalização	8	Média D. Tática	7
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	8		
Média D. Técnica	7,8		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	6
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	8
Cond. Física Geral	8	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	7	Autoconfiança	8
Média D. Física	7,8	Média D. Psicológica	7,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	14		Sup.Util. Sup.Não Util.	531
Golos				

Qualidade Técnico-Tática: Grande Capacidade de Aceleração; Domina bastante bem a ação tático-técnica de passe e remate; Domina bem a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação curta e imprevisível sobretudo quando se encontra num corredor lateral. Muito forte no 1x1 apesar de por vezes decidir mal no momento de utilizar essa capacidade. Cria frequentemente condições de mobilidade. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação. Limitado no jogo aéreo e pouco participativo na transição defensiva. Jogador com grande capacidade de desequilibrar sobretudo quando colocado no corredor esquerdo procurando alternância entre jogo interior e jogo exterior.

Qualidade Física: Resistência específica razoável;
Tempo de reação razoável;
Grande capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV2
Nacionalidade: Portuguesa
Idade: 16 (03/12/2002)
Altura/Peso: 1.75 / 66Kg
Posição: Avançado / Extremo
Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube
Anos Clube: 9 épocas (desde 2011/12)

Foto

Nota Geral
8

A (Referência)
B (Potencial)
C (Baixo Potencial)
D (Dispensar/Sem interesse)

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões: 8)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	7
Recepção	9	Marcação	9
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	6		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7.5		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Ledões	9	Autocontrolo	6
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	8
Coord. Física Geral	9	Combustibilidade	9
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	9
Média D. Física	8.5	Média D. Psicológica	8

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util.	Sup. Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
8	7	6	1	0	520
Golos					
5					

Qualidades Tático-Técnicas:

Boa Capacidade de Aceleração; Domina bem a ação tático-técnica de passe e remate sendo o passe longo uma ação menos frequente; Domina bem a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação curta e imprevisível sobretudo quando se encontra num corredor lateral. Cria frequentemente condições de mobilidade. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação. Limitado no jogo aéreo. Reação forte e rápida a perda da bola.

Qualidades Físicas:

Resistência específica razoável;
Tempo de reação complexo;
Grande capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV3 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 19 (22-03-2001) Altura/Peso: 1.82 / 76Kg Posição: Avançado / Extremo Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 10 épocas (desde 2009/2010)	Foto	Nota Geral 7,4 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	---

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	6
Recepção	7	Marcação	6
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	7	Tomada decisão	6
Finalização	8	Média D. Tática	6,8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,1		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Leões	9	Autocontrolo	6
Velocidade	9	Carácter/Personalidade	7
Cond. Física Geral	9	Combatividade	7
Capacidade Trabalho	7	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,5	Média D. Psicológica	7

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util. Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	17			837
Golos 3				

Qualidade Técnico-Táctica: Boa Capacidade de Aceleração com e sem bola; Domina bem a ação tático-técnica de passe e remate; Domina razoavelmente a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação longa sobretudo quando se encontra num corredor lateral; Cria frequentemente condições de mobilidade mas por norma as suas decisões não são as mais adequadas às situações de jogo; Participa pouco nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação; Razoável no jogo aéreo; Reação lenta a perda da bola; Busca vantagens, dentro e fora da grande área, com contactos físicos com os defesas adversários, procurando desta forma livres ou grandes penalidades.

Qualidade Física: Resistência específica elevada;
Tempo de reação razoável;
Grande capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV4 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 18 (01-05-2001) Altura/Peso: 1.79 / 82Kg Posição: Avançado / Extremo Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 1 época (desde 2019/2020)	Foto	Nota Geral 7,3 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo-Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
--	------	--

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	7	Leitura/Inteligência Jogo	6
Recepção	7	Marcação	7
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	7
1x1 Defensivo	7	Tomada de decisão	7
Finalização	9	Média D. Tática	6,8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	7		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,4		

Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	8	Autocontrolo	6
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	7	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	6
Média D. Física	7,5	Média D. Psicológica	7,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	12		Sup.Util. / Sup.Não Util.	329
Golos				
1				

Qualidade Técnico-Tática: Boa Capacidade de Aceleração com e sem bola; Domina bem a ação tático-técnica de passe e remate; Domina razoavelmente a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação longa sobretudo quando se encontra num corredor lateral. Cria frequentemente condições de mobilidade mas por norma as suas decisões não são as mais adequadas às situações de jogo. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação mas é mais forte em ações de rutura nas costas da linha defensiva. Razoável no jogo aéreo. Reação forte e agressiva a perda da bola. Demonstra por vezes algum nervosismo em situações decisivas do jogo.

Qualidade Física: Resistência específica limitada;
Tempo de reação razoável;
Grande capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV5 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (08-12-2002) Altura/Peso: 1.80 / 77Kg Posição: Avançado / Extremo Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 1 época (desde 2019/2020)	Foto	Nota Geral 8 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	---

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	8	Leitura/Inteligência Jogo	8
Recepção	7	Marcação	6
1x1 Ofensivo	8	Posicionamento	8
1x1 Defensivo	8	Tomada decisão	8
Finalização	8	Média D. Tática	7,5
Vel. Execução	8		
Jogo Aéreo	8		
Marcação Penalties	7		
Média D. Técnica	7,8		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	7
Velocidade	8	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	8	Combatividade	9
Capacidade Trabalho	9	Autoconfiança	8
Média D. Física	8,5	Média D. Psicológica	8,3

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente Sup.Util. Sup.Não Util.	Tempo Total de Jogo (Min)
26	24			1104
Golos 3				

Qualidade Técnico-Tática: Boa Capacidade de Aceleração com e sem bola; Domina razoavelmente a ação tático-técnica de passe e remate; Domina razoavelmente a ação tático-técnica de drible, geralmente com uma ação longa sobretudo quando se encontra num corredor lateral. Cria frequentemente condições de mobilidade. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação mas é mais forte em ações de natureza nas costas da linha defensiva. Razoável no jogo aéreo. Reação forte e agressiva a perda da bola, enorme capacidade de trabalho. Apresenta algumas dificuldades nos momentos de oportunidades claras de gol.

Qualidade Física: Grande Resistência específica.

Tempo de reação razoável.

Boa capacidade de aceleração.



VITÓRIA FUTEBOL CLUBE
FUTEBOL FORMAÇÃO

RELATÓRIO DO JOGADOR ÉPOCA 2019 / 2020

Dados Pessoais

Nome: AV6 Nacionalidade: Portuguesa Idade: 17 (29-09-2002) Altura/Peso: 1.90 / 83Kg Posição: Avançado / Extremo Clube Proveniente: Vitória Futebol Clube Anos Clube: 1 época (desde 2019/2020)	Foto	Nota Geral 6,9 A (Referência) B (Potencial) C (Baixo Potencial) D (Dispensar/Sem interesse)
---	------	---

Análise das Dimensões do Rendimento (Média Geral de Todas as dimensões)

Técnica	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Tática	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Passe	6	Leitura/Inteligência Jogo	6
Recepção	5	Marcação	5
1x1 Ofensivo	7	Posicionamento	6
1x1 Defensivo	6	Tomada decisão	6
Finalização	7	Média D. Tática	5,8
Vel. Execução	7		
Jogo Aéreo	8		
Marcação Penalties	5		
Média D. Técnica	6,4		
Físico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)	Psicológico	1 (Fraco) a 10 (Mto. Bom)
Resistência/Lesões	9	Autocontrolo	8
Velocidade	7	Carácter/Personalidade	9
Cond. Física Geral	8	Combatividade	8
Capacidade Trabalho	8	Autoconfiança	5
Média D. Física	8	Média D. Psicológica	7,5

Análise dos Dados de Jogo/Competição

Nº Jogos da Equipa	Nº Jogos Convocado	Nº Jogos a Titular	Nº Jogos a Suplente	Tempo Total de Jogo (Min)
26	8		Sup.Util. Sup.Não Util.	257
Golos				

Qualidade Técnico-Tática: Razoável Capacidade de Aceleração com e sem bola; Domina razoavelmente a ação tático-técnica de passe e remate; Apresenta limitações na ação tático-técnica de drible. Cria por vezes condições de mobilidade. Participa nas ações de circulação da bola nas zonas intermédias geralmente de costas para a baliza quando a pressão defensiva é elevada em termos de marcação. Bom no jogo aéreo sobretudo graças a sua altura/grande envergadura. Reação forte a perda da bola, muito lutador. Busca vantagens, dentro e fora da grande área, com contactos físicos com os defesas adversários, procurando desta forma livres ou grandes penalidades. Jogador útil num sistema com 2 PL por atrair e abrir espaços na linha defensiva adversária.

Qualidade Física: Resistência específica limitada;
Tempo de reação razoável;
Capacidade de aceleração razoável.

Anexo 9- Relatórios dos Guarda Redes

Histórico da Época desportiva 19/20 154 Unidades de treino presente em 132 (85,71 %) 26 Convocatórias Presente em 13 13 Jogos 0 minutos jogados 0 Golos Sofridos				
Nome	GR4	Data de Nascimento	11 -	10 - 2002
Nacionalidade	Portuguesa	Altura:	1.85 cm	Peso: 80.5 km
Histórico de Lesões				
Historial Clínico 2019/2020: Outubro de 2019: entorse grau I tibiotársica drta, obrigou a 2 semanas de paragem competitiva				
Histórico de capacidades físicas				
Nas suas capacidades físicas o que podemos realçar deste Guarda-redes é a sua agilidade e elasticidade Boa capacidade no lançamento (Distribuição longa e curta com o pé e com a mão e Pontapé de Baliza) Nas características de Força (impulsão, defesa da Baliza) e capacidade no duelo (1x1 e Cruzamento), é um guarda-redes que revela parâmetros normais. Velocidade de análise/interpretação e reacção será o ponto menos forte deste Guarda-redes				
Histórico capacidades psicológicas				
É um Guarda-redes com Vontade / desejo de evitar golos é uma capacidade que o distingue, mesmo que sofra golo tenta sempre respirar e voltar a focar (mesmo sendo difícil para ele) É comunicativo, tentando ser líder e organizador, mas neste papel ainda lhe falta a voz de comando, ser mais assertivo. É Dinâmico, faltando por vezes a disciplina, para cumprir o que lhe é pedido sabendo qual é o seu papel e as suas tarefas.				
Capacidades Técnico/Táticas				

É um Guarda-redes que nos dá uma qualidade técnica normal, sem nenhum aspeto a destacar.
 A nível tático é um Guarda-redes que assegurar por vezes linhas de passe seguras aos seus companheiros, nem sempre decide da melhor forma quando recebe a bola.
 Orienta as ações dos seus companheiros, faltando por vezes expressões curtas e assertivas, inequívocas.
 Em certos momentos do jogo falta-lhe a leitura correta do momento do jogo.
 EX: Coberturas em ZONA ESPAÇO em que muitas das vezes exita e sai tarde sendo fácil o adversário passar pelo guarda-redes

Avaliação Final

O Tiago Castro é um atleta de crescimento ao longo destes meses em que trabalhou com as equipas do VFC (Equipa A, SUB23 e Sub19), sendo este crescimento espaçado e irregular, revelando que este patamar de Campeonato Nacional de Juniores não é o espaço ideal para o seu crescimento, pois a este nível encontramos uma competitividade grande com adversários difíceis onde a sua participação é diminuta em relação aos outros colegas.

É um espaço e patamar que obrigam na sua evolução tática a nível de posicionamento e leitura do jogo, onde se deteta algum défice. Tal como nos aspetos técnicos esta competição requer Guarda-redes muito nivelados e capacitados.

Na minha opinião é um guarda-redes com alguma qualidade, que se continuar a trabalhar e seguir este caminho de trabalho e humildade poderá evoluir, mas para o patamar em que a equipa se encontra na minha opinião dificilmente terá tempo de jogo.

Histórico da Época desportiva 19/20 154 Unidades de treino presente em 131 (85,06 %) 26 Convocatórias Presente em 25 18 Jogos 1620 minutos jogados (65,38%) 28 Golos Sofridos 1,56 G/J 2 Cartões Amarelos					
Nome	GR2	Data de Nascimento	22 -	08 -	2002
Nacionalidade	Portuguesa/Brasileira	Altura:	1.83 cm	Peso:	81 km
Histórico de Lesões					
Historial Clínico 2019/2020: Nada a Declarar					
Histórico de capacidades físicas					
Nas suas capacidades físicas o que podemos realçar deste Guarda-redes é a sua Força (impulsão, defesa da Baliza) Boa capacidade no duelo (1x1 e Cruzamento) Boa capacidade no lançamento (Distribuição longa e curta com o pé e com a mão e Pontapé de Baliza) Na agilidade e elasticidade é um atleta normal Velocidade de análise/interpretação e reacção será o ponto menos forte deste Guarda-redes					
Histórico capacidades psicológicas					
É um Guarda-redes com Vontade / desejo de evitar golos é uma capacidade que o distingue, mesmo que sofre tenta sempre respirar e voltar a focar. É Condutor, líder e organizador estando a crescer neste papel ainda lhe falta a voz de comando, ser mais assertivo. É UM Guarda-redes de risco confia nas suas capacidades para o ajudar e ajudar a sua equipa, tem uma boa AUTOCONFIANÇA Dinâmico E disciplinado, cumpre o que lhe é pedido sabe qual é o papel dele e faz as suas tarefas e motiva os colegas para que façam as deles também.					
Capacidades Técnico/Táticas					

É um Guarda-redes que nos dá uma qualidade técnica boa e por consequência dessa capacidade protege a sua baliza de uma forma competente e segura, e no momento em que tem de fazer a diferença e lançar a sua equipa para o ataque executa passes longos desenvolvendo ataques rápidos.

A nível tático é um Guarda-redes que assegurar sempre linhas de passe seguras aos seus companheiros, nem sempre decide da melhor forma quando recebe a bola. É um Guarda-redes em constantemente leitura do jogo e, em situações de emergência, sai da sua grande área.

Orienta as ações dos seus companheiros, faltando por vezes expressões curtas e assertivas, inequívocas.

Em certos momentos do jogo falta-lhe a leitura do momento para regular o ritmo de jogo através da reposição rápida ou lenta da bola com passes curtos ou longos.

EX: Pontapés de baliza (evitando a inferioridade numérica e uma profundidade excessiva)

Avaliação Final

O Petterso Santos é um atleta em crescimento revelando que este patamar de Campeonato Nacional de Juniores é o espaço que ele precisa para crescer, pois a este nível encontramos uma competitividade grande com adversários difíceis mas, ainda temos alguma margem para errar e trabalhar sobre o erro.

É um espaço e patamar que obrigam na sua evolução tática a nível de posicionamento e leitura do jogo, onde se detecta algum défice.

Na minha opinião é um guarda-redes com qualidade superior que se continuar a trabalhar e seguir este caminho de jogar e evoluir como tem vindo a fazer neste patamar facilmente algum momento da próxima época estará pronto para patamares superiores.

	Histórico da Época desportiva 19/20 154 Unidades de treino presente em 71 (46,1 %) 26 Convocatórias Presente em 4 4 Jogos 0 minutos jogados 0 Golos Sofridos			
Nome	GR3	Data de Nascimento	22 - 08 - 2002	
Nacionalidade	Portuguesa	Altura:	1.83 cm	Peso: 81 km
Histórico de Lesões				
História Clínica Anterior: 2018/19 entorse do joelho esquerdo com rotura parcial do LLI. Historial Clínico 2019/2020: Agosto de 2019: Amigdalite Setembro de 2019: Entorse joelho Direito com estiramento do LLI, leva a paragem competitiva de 6 semanas Outubro de 2019: sem ocorrências Novembro de 2019: Entorse Tibiotarsica esquerda, leva a paragem competitiva de 4 semanas. Dezembro de 2019: Dorsolombalgia e miaggia do adutor esquerdo, após 1 semana a treinar integrado após entorse tibiotarsica esquerda				
Histórico de capacidades físicas				
Nas suas capacidades físicas o que podemos realçar deste Guarda-redes é a sua Força (impulsão, defesa da Baliza), Boa capacidade no duelo (1x1 e Cruzamento) Bom tempo de reacção complexo. A sua capacidade no lançamento (Distribuição longa e curta com o pé e com a mão e Pontapé de Baliza), cumpre os patamares necessários. Na agilidade e elasticidade é um atleta normal Velocidade de análise/interpretação e reacção será o ponto que tem de crescer				
Histórico capacidades psicológicas				
É um Guarda-redes com Vontade / desejo de evitar golos É Condutor, líder e organizador sendo efetivo neste papel. É Estável na sua atuação (evita riscos desnecessários) Dinâmico E disciplinado, cumpre o que lhe é pedido sabe qual é o papel dele e faz as suas tarefas e motiva os colegas para que façam as deles também. Por vezes falta a si mesmo com a sua autoconfiança para fazer melhor				
Capacidades Técnico/Táticas				

É um Guarda-redes que nos dá uma qualidade técnica muito boa, protegendo assim a sua baliza com naturalidade, isto se estiver confiante e acreditar.

A nível tático é um Guarda-redes que assegurar sempre linhas de passe seguras aos seus companheiros, tomando boas decisões quando recebe a bola. É um Guarda-redes em constantemente leitura do jogo, por vezes em bolas aéreas não lê da melhor forma.

Orienta as ações dos seus companheiros, sendo assertivo.

Em certos momentos do jogo a leitura do momento para regular o ritmo de jogo é boa, mas falta-lhe confiança para arriscar, quando necessário através da reposição rápida ou lenta da bola com passes curtos ou longos.

EX: Saídas para ataque rápido

Avaliação Final

O Tomazo Lorenzi é um atleta, revelando que este patamar de Campeonato Nacional de Juniores é o espaço que ele precisa.

É um espaço e patamar que obrigam na sua evolução tática a nível de posicionamento e leitura do jogo, que pode melhorar muito, mas onde se destaca com a sua técnica e postura.

Na minha opinião é um guarda-redes com qualidade superior, mas que ao longo da época revela um conjunto de lesões limitadoras.

E alguns comportamentos que deixam a duvida no ar da sua continuidade na prática desportiva.

Fim do documento ■

Histórico da Época desportiva 19/20 142 Unidades de treino presente em 34 (23,94 %) 23 Convocatórias Presente em 7 6 Jogos 540 minutos jogados (%) 13 Golos Sofridos 1,83 G/J				
Nome	GR1	Data de Nascimento	26- 07- 2001	
Nacionalidade	Portuguesa	Altura:	1,82cm	Peso: 79kg
Histórico de Lesões				
História Clínica Anterior: 2018/19: Historial Clínico 2019/2020: Agosto de 2019: trauma da região metatársica do pé direito, sem ausência competitiva. Setembro de 2019: sem ocorrências Outubro de 2019: Novembro de 2019: Dezembro de 2019:				
Histórico de capacidades físicas				
Nas suas capacidades físicas o que podemos realçar deste Guarda-redes é a sua Força (impulsão, defesa da Baliza) A sua capacidade no duelo (1x1 e Cruzamento) está um bocado Boa capacidade no lançamento (Distribuição longa e curta com o pé e com a mão e Pontapé de Baliza) Na agilidade e elasticidade é um atleta a cima do normal Velocidade de análise/interpretação e reacção será o ponto menos forte deste Guarda-redes				
Histórico capacidades psicológicas				
É um Guarda-redes Dinâmico, disciplinado e responsável nas suas funções e na forma como guia e leva a equipa/colegas a cumprir as suas tarefas. Tem uma postura estável na sua atuação (evita riscos desnecessários) Com a sua postura transmite segurança aos colegas consegue ter um papel de Condutor, líder e organizador da equipa durante todo o jogo. Consegue Transparecer tranquilidade e confiança à equipa				
Capacidades Técnico/Táticas				

É um Guarda-redes que nos dá uma qualidade técnica boa com as suas características próprias e por consequência dessa capacidade protege a sua baliza de uma forma competente. No momento em que tem de fazer a diferença e lançar a sua equipa para o ataque executa passes longos com os pés e mãos com muita qualidade desenvolvendo ataques rápidos.

É um Guarda-redes que cumpre com as suas ações tático-técnicas específicas da sua posição, podendo por vezes errar nas suas decisões devido a uma má leitura do momento. O que pode ser normal num Guarda-redes que tem tido algum tempo parado e sem jogar.

No controlo do espaço seja em bolas paradas ou no jogo por vezes tem uma má leitura do momento não chegando no tempo certo. Controla bem a situação de cruzamento e 1x1, podendo ainda melhorar a capacidade de duelo e de decisão

Avaliação Final

O Diogo a na minha opinião é um Guarda-redes que precisa de minutos de jogo para crescer, é no jogo que ele cresce que ele se mostra e se revela um líder a organizar a equipa.

Tem qualidades distintas dos seus colegas características que lhe são intrínsecas e outras adquiridas ao longo dos anos como atleta.

Revela qualidade para o patamar do Campeonato Nacional de juniores e bem trabalhado e a jogar faz na minha opinião o Patamar de sub23 também com alguma facilidade.

Na minha opinião e por este Guarda-redes a jogar e fazer dele melhor atleta do que já é.

Fim do documento ■

Anexo 10- Exemplo de Relatório de Observação do Adversário

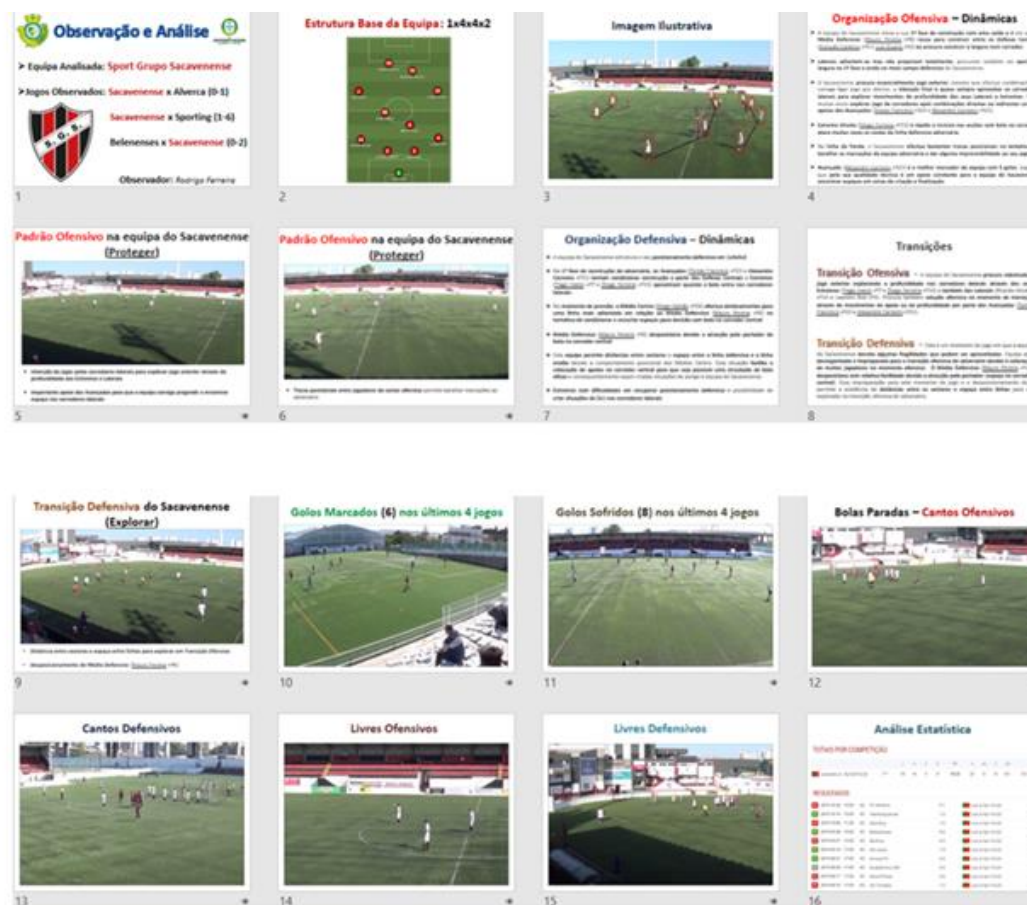


Figura 48- Relatório de Observação do ADV

Anexo 11- Exemplo de Reunião

2ª Reunião Juniões A (Sub 19)

3 de Julho 2019



Ordem de Trabalhos:

- Iniciar com Exercícios Gerais (MPB, melhoria técnica, finalização);
- A partir da segunda semana quando já estiver o plantel todo, começar com organização defensiva;
- Semanas seguintes melhorias de Processo Defensivo e Iniciar Processo Ofensivo;
- Jogos Treino:
 - 13 Julho- Jogo com os nossos Sub 23
 - 20 Julho- Jogo Treino com Pinhalnovoense
 - A meio da semana jogo para dar volume
 - 27 Julho- Jogo Treino com Fabril
 - A meio da semana jogo para dar volume
 - 3 Agosto- Jogo Possível com os nossos Sub 23!
- 10 Agosto- Início do campeonato
 - Definição das Multas
 - Definição das funções do Diretor de equipa
 - Discussão sobre Treino de GR

Anexo 12- Algumas Atividades Extra



Anexo 13- Formulário de Consentimento

FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Estamos a solicitar a sua participação no questionário "Periodização Tática: Do entendimento à prática", integrado no relatório de estágio, para a obtenção do grau de Mestre em Futebol: da formação ao alto rendimento, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A sua participação é muito importante, para sabermos o que sente e pensa acerca deste tema, bem como as suas ideias e partilha sobre o mesmo.

Foi dada uma explicação integral da natureza e objetivos do estudo e concedida a possibilidade de esclarecer todos os aspetos que foram considerados pertinentes por ambas as partes.

Concorda em que sejam analisados pelos investigadores envolvidos no estudo, sob a autoridade delegada do investigador principal.

Concorda em que não procurarei restringir o uso dos resultados para os quais o estudo se dirige.

Autoriza o uso da a identificação, associada às respostas dadas no presente questionário, no âmbito deste estudo.

Data: ____/____/____
Assinatura do aluno/ investigador: _____

Data: ____/____/____
Assinatura do participante: _____

Anexo 14- Ciclo da Supercompensação de Tudor Bompa

