

BRUNO GONÇALO PEDRO CUSTÓDIO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO REALIZADO
NO GRUPO DESPORTIVO DE MARINHAIS –
EQUIPA DE FUTEBOL DE SUB-19 - MASCULINO**

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

BRUNO GONÇALO PEDRO CUSTÓDIO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO REALIZADO
NO GRUPO DESPORTIVO DE MARINHAIS –
EQUIPA DE FUTEBOL DE SUB-19 - MASCULINO**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no curso de mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 24 de abril de 2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 158/2023, de 14 de fevereiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Primeiro que tudo, agradecer ao meu orientador Professor Doutor Paulo Cunha, pela disponibilidade e apoio que sempre demonstrou.

À minha esposa que sempre se dedicou de corpo e alma às tarefas familiares, para eu poder estudar e dar seguimento a este sonho que era seguir os estudos depois de “velho”.

Aos meus filhos em especial, porque foram os que mais perderam, pois, o tempo dedicado a eles diminuiu ou por vezes foi inexistente.

Aos meus sogros, que foram sempre um apoio incondicional.

A todos os colegas de trabalho que se cruzaram comigo nestes dois anos de caminhada, que me facilitaram muitas vezes.

Ao Grupo Desportivo de Marinhais, por me dar a oportunidade de fazer o est3gio com todas as condi3es humanas e materiais.

À claue Blue – Pigs, que foram sempre um apoio incondicional, mesmo quando todo o processo de competi3o n3o nos corria da melhor forma. Foi essencial a vossa perseverana, apoio e um pouco de teimosia, em acreditar que ir3amos conseguir a t3o ambiciosa subida.

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no Grupo Desportivo Marinhais, no escalão de Juniores – Sub19, o qual disputou o Campeonato Distrital de 2º divisão da Associação Distrital de Santarém, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo.

A referida época desportiva foi bastante atípica, dado a situação de pandemia, bem como os atletas terem estado proibidos de praticar a modalidade desportiva devido às restrições. Com o evoluir da situação pandémica, aliado aos resultados desportivos a equipa ganhou dinâmica e conseguiu superar as dificuldades.

Foram definidos os objetivos de estágio, divididos por qualitativos, quantitativos, formativos desportivos e sociais, bem como a análise do calendário competitivo, abordando posteriormente o planeamento da época, o processo de treino e o modelo de jogo adotado.

Abordando os resultados quantitativos da equipa, a mesma terminou o Campeonato em 3º lugar, 18 vitórias, 6 derrotas e 2 empates, com 58 golos marcados e 36 golos sofridos. Com estes resultados foi obtida a promoção à 1º Divisão Distrital do escalão de Juniores – Sub19.

O estudo Técnico Científico, consistiu numa análise da evolução da capacidade aeróbia dos jogadores, quando sujeitos a dois tipos de treino diferentes, o HIIT versus o treino convencional de futebol. O estudo teve uma amostra de 6 (seis) jogadores, tendo o grupo HIIT obtido uma melhoria de 7.05% e o grupo de treino convencional de futebol uma melhoria 1.16%.

Conclui-se que o processo de estágio, bem como a elaboração do presente relatório, possibilitou a aquisição de conhecimentos técnicos e científicos que me levaram à evolução como treinador.

Palavras Chave: Futebol, HIIT, evolução, convencional.

Abstract

This internship report was carried out at Grupo Desportivo Marinhais, at the Juniors – Sub19 level, which competed in the 2nd division District Championship of the District Association of Santar3m, within the scope of the Master in Sports Training.

That sporting season was quite atypical, given the pandemic situation, as well as athletes being banned from practicing the sport due to restrictions. With the evolution of the pandemic situation, combined with the sports results, the team gained momentum and managed to overcome the difficulties.

The internship objectives were defined, due to qualitative, quantitative, sports and social training, as well as the analysis of the competitive calendar, subsequently addressing the planning of the season, the training process and the adopted game model.

Addressing the quantitative results of the team, it finished the Championship in 3rd place, 18 wins, 6 losses and 2 draws, with 58 goals scored and 36 goals conceded. With these results, promotion to the 1st District Division of Juniors – Sub19 was achieved.

The Scientific Technical study consisted of an analysis of the evolution of the aerobic capacity of the players, when subjected to two different types of training, HIIT versus the conventional soccer training. The study had a sample of 6 (six) players, with the HIIT group achieving a 7.01% improvement and the conventional soccer training group an improvement of 1.16%.

It is concluded that the internship process, as well as the preparation of this report, allowed the acquisition of technical and scientific knowledge that led me to evolution as a coach.

Key words: Football, HIIT, evolution, conventional.

Abreviaturas e S3mbolos:

AFS – Associa3o Futebol de Santar3m;

AV – Avanado;

DC – Defesa Central;

DL – Defesa lateral;

ESDRM - Escola Superior de Desporto de Rio Maior;

EX – Extremo;

GDM – Grupo Desportivo Marinhais;

GR – Guarda Redes;

HIIT - Treino Intervalado de Alta Intensidade;

HVT - Treino de Corrida de Alto Volume;

IDA – Institui3o de Acolhimento;

IMC – 3ndice de massa gorda;

MC – M3dio Centro;

MCD – M3dio Defensivo;

SSG – Jogos reduzidos;

TE – Treinador Estagi3rio;

Índice

Introdução	11
Capítulo I - Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	14
1.1 - Enquadramento Histórico;	15
1.2. Caracterização Geral do Clube	16
1.2.1. Organograma do Clube.....	16
1.2.2. Modalidades do Clube	16
1.2.3. Escola de futebol	17
1.2.4. Caracterização dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais.....	17
1.2.4.1 - Recursos Estruturais	17
1.2.4.2. Recursos Humanos	18
1.2.4.3. Recursos Materiais	19
Capítulo II - Plano Funcional de Est3gio	20
2.1. Caraterização da Equipa Técnica	21
2.1.1. Treinador Principal e Estagi3rio (TE) – Bruno Cust3dio	21
2.1.2. Delegado – LP	21
2.1.3. Treinador GR - VB	21
2.1.4. Diretor de Escal3o – LS.....	22
2.2. Caraterização do Plantel.....	22
2.2.1. Caraterização Inicial do plantel	22
2.2.2 . Caraterização do Plantel Final.....	23
2.3 . Objetivos do Est3gio	25
2.3.1. Objetivos Qualitativos	25
2.3.2. Objetivos Quantitativos	25
2.3.3. Objetivos Formativos Desportivos	25
2.3.4. Objetivos Formativos Sociais.....	25
2.3.5. Objetivos do Estagi3rio	25

2.4. Calendariza3o das Competi3es.....	26
2.4.1. Calendariza3o Taa do Ribatejo	26
2.4.2. Calendariza3o Campeonato Distrital de 2 ^a Divis3o – Juniores.....	26
2.5. Planeamento e Periodiza3o e Operacionaliza3o da 3poca Desportiva.....	27
2.5.1. Planeamento e Periodiza3o da 3poca Desportiva.....	27
2.5.1.2. Enquadramento Conceptual.....	27
2.5.1.3. Planeamento e Periodiza3o da 3poca	28
2.5.1.4. Processo de Jogo.....	29
2.5.1.4.1. Organiza3o Defensiva.....	30
2.5.1.4.2. Transi3o Defensiva	32
2.5.1.4.3. Organiza3o Ofensiva	32
2.5.1.4.4. Transi3o Ofensiva	34
2.5.1.5. Processo de Treino	34
2.5.1.6. Processo de Observa3o	36
2.5.1.7. Processo de Observa3o da Equipa Advers3ria.....	37
2.5.2. Caracteriza3o do Contexto Competitivo.....	37
2.5.2.1. Evolu3o da Classifica3o e dos Resultados	37
2.5.2.2. Volume Competitivo e An3lise Competitiva Individual	38
2.5.2.3. Plano de Preparaa3o do Dia Competitivo.....	38
Cap3tulo III - Matriz Concetual T3cnico-Cient3fica	40
Cap3tulo IV - Estudo T3cnico-Cient3fico.....	44
4.1 – Introdu3o	45
4.2 – M3todos.....	46
4.2.1 – Amostra	46
4.2.2 – Instrumentos	47
4.2.3 – Procedimentos	47
4.3 – Resultados	49

4.4 – Discuss3o	50
4.5 – Conclus3es e Considera3es	51
4.6 – Refer4ncias.....	52
Cap3tulo V - Considera3es Finais	55
5.1 - An3lise reflexiva do processo de est3gio	56
5.2 – Conclus3es.....	57
Refer4ncias Bibliogr3ficas.....	58
ANEXOS	64
Anexo 1	64
Consentimento para Participa3o no Estudo.....	64

3ndice de Figuras

Figura 1. S3mbolo da IDA.	15
Figura 2. Organograma do Clube	16
Figura 3. Imagem da localiza3o do Complexo Desportivo	17
Figura 4. Posicionamento Defensivo.....	30
Figura 5. Campo representativo das zonas de press3o defensivas.	31
Figura 7. Sa3da atrav3s do GR.	33
Figura 6. Sa3da de jogo atrav3s dos DL.....	33
Figura 9. Ataque pelo centro.	33
Figura 8. Ataque atrav3s dos EX.....	33
Figura 10. Escala de Borg - CR10- retirado de Cunha (2017)	36
Figura 11. Protocolo de resposta ao question3rio.....	36
Figura 12. Exemplo da estrutura do teste YOYO, retirada de Lizana et al. (2014)	47
Figura 13. Cronograma do estudo.	48
Figura 14. Tipos de percursos para treino HIIT (Laursen et al., 2019).	48

Índice de Tabelas

Tabela 1. Recursos Humanos afetos à equipa de Juniores – Sub19	19
Tabela 2. Recursos materiais.	19
Tabela 3. Caraterização do plantel no início da época.	23
Tabela 4. Caraterização do Plantel – Final da época – 27/05/2022.....	24
Tabela 5. Calendário Taça do Ribatejo	26
Tabela 6. Calendário de Jogos do Campeonato Distrital 2ª Divisão - Juniores	26
Tabela 7. Representação do Planeamento da época	28
Tabela 8. Horário e distribuição dos treinos semanais.	29
Tabela 9. Princípios gerais e operacionais defensivos (Costa et al., 2009).	31
Tabela 10. Princípios gerais e operacionais - ofensivos (Costa et al., 2009)	32
Tabela 11. Microciclo Pré-Competivo	35
Tabela 12. Microciclo Competitivo.....	35
Tabela 13. Processo de observação da equipa	37
Tabela 14. Cronograma de preparação – Fase 1.....	38
Tabela 15. Cronograma de preparação do jogo – Fase 2.....	39
Tabela 16. Caraterização da amostra em estudo.....	46
Tabela 17. Resultados individuais dos testes yoyo realizados.	49
Tabela 18. Representa a media, desvio padrão e as melhorias em percentagem, dos testes realizados.	49

Introdu3o

O presente relat3rio, tem como objetivo apresentar todo o processo de est3gio, no Grupo Desportivo de Marinhais (GDM), com a equipa de Juniores – Sub19, na 3poca de 2021/2022, tendo como objetivo final a obten3o do Grau de Mestre em Treino Desportivo.

O desporto federado em geral, 3 cada vez mais praticado pela popula3o, existindo um crescimento de atletas federados todos anos, sendo que no ano de 2020, existia 587.812 atletas federados, n3o existindo estatística referentes ao ano de 2021 que presumivelmente tiveram uma tend3ncia inversa dado a pandemia (IPDJ).

Podemos observar a influ3ncia que a modalidade de futebol tem em Portugal, analisando as estatísticas de jogadores federados, no ano de 2020, em que futebol tinha 190.865 jogadores federados e a modalidade que apresentava o resultado mais pr3ximo era o basquetebol com 26.608 jogadores federados (IPDJ).

De salientar que a modalidade de futebol bateu o recorde de jogadores federados no ano de 2022, ascendendo a 197.060 atletas (Federa3o Portuguesa de Futebol).

Facto esse que nos leva a refletir, sobre o futuro de todo e desporto em geral, e quais as mudanas que dever3o ser efetuadas para o tornar cada vez mais interessante e competitivo, dado que a evolu3o de todos os conceitos acerca de desporto, s3o influenciados por patrocinadores ou transmiss3es televisivas.

Este relat3rio tem como base, uma das modalidades desportivas mais praticadas a nív3l mundial, o futebol sendo conhecido como «Desporto Rei» (Desbordes, 2007).

Segundo Souto (2014, como citado em Almeida et al., 2016), os jogos de bola realizados antes de ser chamada de futebol foram divididos em cinco fases:

- 1ª fase: Fase da origem do futebol praticados na antiguidade por povos da 3sia, Am3rica e Europa;
- 2ª fase: Remete para a Idade M3dia, em que os antecedentes do futebol atual desenvolveram-se na Inglaterra, Frana e It3lia;
- 3ª fase: Período de transi3o em que o futebol foi introduzido nas escolas p3blicas durante o séc. XVII e XIX;
- 4ª fase: Entrada do futebol moderno em 1863;
- 5ª fase: Internacionaliza3o do futebol até aos dias de hoje.

O futebol teve o seu primeiro momento de organiza3o formal do jogo, quando em 1843, na Universidade de Cambridge, dois alunos da mesma, reuniram com diversas escolas com o intuito de regulamentar as regras, ficando conhecido como o c3digo de Cambridge (Wilson, 2016).

Mais tarde entre 1857 e 1878, foram inseridas novas regras, que ficaram conhecidas como as regras de Sheffield, sendo que muitas dessas regras ainda s3o utilizadas hoje no futebol, tal como a «barra» da baliza ser r3gida que at3 h3 data era uma fita (Wilson, 2016).

Em 26 de outubro de 1823, fundou-se a «football association league», tendo sido implementado a regra de proibi3o do uso das m3os no jogo e em 1871 a cria3o da taa da liga (Voser et al, 2010).

Em 1904, foi criada a Federa3o Internacional de Futebol (FIFA), a qual veio posteriormente a uniformizar todas as regras da modalidade a n3vel internacional. (FIFA)

Olhando para o contexto Nacional, o futebol foi apresentado em outubro de 1888, pelo Sr. Guilherme Pinto Bastos, o qual trouxe a primeira bola para Portugal, tendo sido tamb3m ele a organizar a primeira partida de futebol em janeiro de 1888 e desde ent3o conquistou todos os anos cada vez mais atletas (Dias 2000, Saraiva 2001, como citado em Kumar, 2014).

Desde a implementa3o da modalidade em Portugal, podemos eleger como marcos importantes na evolu3o da modalidade, a vit3ria no Campeonato da Europa da Sele3o s3nior masculina, assim como diversos atletas reconhecidos internacionalmente, como os botas de ouro Cristiano Ronaldo, Figo e Eus3bio.

Em termos de treinadores de futebol cada vez mais o «Treinador Portugu3s» tem influ3ncia no mundo, podendo referir Jos3 Mourinho que mais recentemente ganhou t3tulos em diversos clubes Europeus, mostrando a qualidade dos treinadores formados em Portugal. Observando todo o panorama Mundial podemos ainda mencionar v3rios treinadores, tais como Abel Ferreira e Jorge Jesus que conquistaram v3rios t3tulos no Brasil, Fernando Santos que conquistou pela Sele3o Nacional o T3tulo de Campe3o Europeu e posteriormente a Taa das Na3es (Transfermarkt, 2022).

O est3gio foi bastante enriquecedor dado ter sido essencial para a aplica3o dos conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo.

O presente relat3rio est3 dividido em cinco cap3tulos, a referir:

Cap3tulo I – Carateriza3o da Institui3o Desportiva de Acolhimento.

Capítulo II – Plano Funcional de Est3gio.

Capítulo III – Matriz Concetual T3cnico-Científica.

Capítulo IV – Estudo T3cnico-Científico: O Treino da Resistência - Comparação entre o HIIT e o método específico.

Capítulo V – Considerações Finais.

Capítulo I - Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1 - Enquadramento Hist3rico;

O Grupo Desportivo de Marinhais (GDM) foi fundado em 10/01/1928, e desde a sua cria3o a principal modalidade do clube foi o futebol, tendo um papel essencial na comunidade a n3vel social e desportivo.

Desde a sua cria3o j3 passaram in3mero atletas pelo clube, tendo ao longo dos anos existido diversas fases, umas boas e outras menos boas, podendo afirmar que teve como seu ponto alto, os t3tulos conquistados a n3vel Distrital e Nacional.

Ao longo destes anos de atividade, o GDM participou quatro 3pocas no Campeonato Nacional de 33 divis3o, entre o ano de 1983 e 1988, onde realizou cento e sessenta e dois jogos, participou ainda em sete edi3es da Taa de Portugal, tendo como melhor resultado na referida competi3o, o apuramento para a eliminat3ria 1/32 no ano de 1982.

A n3vel Distrital o GDM foi campe3o Distrital da 23 divis3o por uma vez na 3poca de 1977/1978 e campe3o Distrital da 13 divis3o por tr3s vezes, nas 3pocas de 1981/1982, 1986/1987, e 1989/1990.

No ano de 2011 o GDM devido 3 instabilidade financeira e 3 falta de uma dire3o que tivesse as compet3ncias necess3rias para assumir o cargo, deixou de ter o escal3o s3nior apostando somente nos escal3es de forma3o. No ano de 2015 o GDM voltou a formar uma equipa do escal3o de Seniores.

No ano de 2019, a atual dire3o assume o cargo, e o GDM sofre uma reestrutura3o, e a principal aposta do clube passa a ser a cria3o de uma escola de forma3o de futebol e 3 diversifica3o da oferta do clube no que concerne a modalidades desportiva, criando equipa de t3nis, kempo, futsal e yoga.



Figura 1. S3mbolo da IDA.

1.2. Caracterização Geral do Clube

No presente capítulo irá estar representado a estrutura do GDM, 3rg3os sociais, escal3es que a forma3o tem bem como a representa3o do n3mero de atletas.

1.2.1. Organograma do Clube

O GDM tem uma estrutura dividida em dois n3veis, a dire3o e os departamentos das modalidades, conforme representado na figura 2.

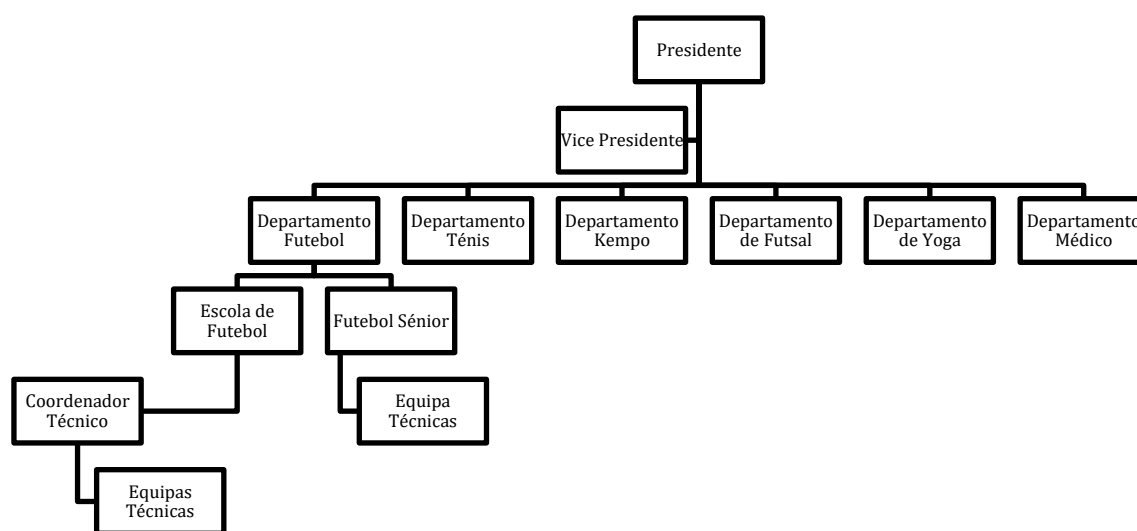


Figura 2. Organograma do Clube

O Departamento do futebol est3 dividido em duas sec3es, a escola de futebol na qual se integra a equipa de juniores - sub19 e a sec3o de futebol s3nior

1.2.2. Modalidades do Clube

O GDM na modalidade de futebol, compete nos Campeonatos Distritais da AFS, na vertente de futebol cinco, sete e onze.

Nas restantes modalidades, o objetivo 3 l3dico, participando esporadicamente em atividades e encontros organizados.

1.2.3. Escola de futebol

A Escola de Futebol do GDM 3 composta por todos os escal3es de sexo masculino, compreendidos entre os Sub- 8 – Traquinas at3 ao escal3o de Juniores – Sub – 19.

O escal3o de Sub-8, tem como finalidade a forma3o e participa em encontros l3dicos organizados pela AFS.

Os restantes escal3es participam nos campeonatos distritais da AFS.

Neste momento a Escola tem 120 atletas inscritos, sendo que a maioria est3 federada.

1.2.4. Caracteriza3o dos Recursos Estruturais, Humanos e Materiais

1.2.4.1 - Recursos Estruturais

O campo do GDM localiza-se na Rua do Olival, na localidade de Marinhais, e 3 pertencente 3 C3mara Municipal de Salvaterra de Magos, sendo utilizado quase sempre em regime de exclusividade, dado que os restantes clubes do Concelho t3m campo pr3prio.



Figura 3. Imagem da localiza3o do Complexo Desportivo

O complexo desportivo 3 composto por:

1. Campo de Futebol de 11, com as medidas de 100 metros de comprimento e 65 metros de largura;
2. Campo de Futebol 7, com as medidas de 67 metros de comprimento e 45 metros de largura;
3. Secretaria e Sala de Coordena3o;
4. Sala de Dire3o;
5. Seis Balne3rios com capacidade para equipas de futebol 11;
6. Balne3rio de 3rbitros;
7. Gin3sio;
8. Departamento de Fisioterapia / Centro M3dico;
9. Lavandaria;
10. Dois Campos de T3nis;

1.2.4.2. Recursos Humanos

Em rela3o aos recursos humanos disponibilizados pelo clube, para apoiar a equipa de Juniores do GDM, foram diversos, entre os que estavam atribu3dos diretamente 3 equipa e os que eram de apoio ao clube. A equipa t3cnica, foi composta pelo estagi3rio, que assumiu as fun3es de treinador principal, pelo delegado e o treinador de guarda-redes, que dava apoio aos guarda-redes dos v3rios escal3es, conforme representado na tabela 1.

A equipa t3cnica era supervisionada pelo coordenador da Escola de Futebol.

Al3m dos recursos humanos anteriormente mencionados, o GDM, conta com um departamento de fisioterapia, composto por um fisioterapeuta e um massagista, que tem a fun3o de apoiar todos os escal3es de forma3o.

Tabela 1. Recursos Humanos afetos à equipa de Juniores – Sub19

Dire3o	Departamento Fisioterapia	Equipa T3cnica
Presidente	Fisioterapeuta	Treinador Principal - Estagi3rio – Bruno Cust3dio
Vice-Presidente	Massagista	Delegado
Diretor de Escal3o		Treinador de Guarda Redes
		Coordenador T3cnico

1.2.4.3. Recursos Materiais

O GDM a n3vel de recursos materiais, tem uma vasta gama conforme especificado na Tabela 2.

Importa ressaltar que todos os recursos materiais à exce3o das bolas, s3o partilhados por todos os escal3es da escola de futebol.

Tabela 2. Recursos materiais.

Material Partilhado		Material da Equipa	
1	Baliza de Futebol 7 (m3vel)	15	Bolas tamanho n3 5
1	Baliza de Futebol 11 (m3vel)	12	Recipientes de 3gua
2	Balizas de Futebol 5		
4	Balizas pequenas		
4	Escadas de Coordena3o		
	Cones		
	Varas		
	Coletes de diversas cores		

Capítulo II - Plano Funcional de Est3gio

2.1. Carateriza3o da Equipa T3cnica

A equipa t3cnica na qual o TE esteve integrado, foi composta por tr3s elementos, sendo que nenhum elemento tinha trabalhado em conjunto.

Foi efetuada a distribui3o das responsabilidades que cabiam a cada elemento e definiu-se procedimentos a adotar em determinadas situa33es.

2.1.1. Treinador Principal e Estagi3rio (TE) – Bruno Cust3dio

Treinador de futebol n3vel I / UEFA C, tendo realizado v3rias 3pocas como treinador Principal em escal3es de forma3o desde sub-6 a sub-13. Como treinador-adjunto esteve nos Sub-17 do Uni3o de Almeirim.

O TE foi respons3vel por todo o planeamento da 3poca, desde as unidades de treino, prepara3o f3sica e gest3o das atividades desenvolvidas pela equipa, jogos de prepara3o e oficiais.

2.1.2. Delegado – LP

O Delegado, que informalmente desempenhava fun33es de apoio ao treino, tem experi3ncia de 20 anos como jogador de futebol e seguidamente como treinador de camadas jovens e dirigente desportivo. O mesmo tem como principal fun33o a ajuda na operacionaliza3o do treino, bem como ajudar em toda a sua organiza33o.

2.1.3. Treinador GR - VB

Treinador de Futebol n3vel I / UEFA C, Licenciado em Treino Desportivo pela ESDRM, tem como fun33o coordenar e operacionalizar os treinos de Guarda Redes de todos os escal3es do GDM.

Como treinador tem um vasto curriculum em equipas de forma3o, tendo estado em v3rios clubes do Distrito de Santar3m, bem como no Distrito de Castelo Branco.

2.1.4. Diretor de Escal3o – LS

O Diretor atribu3do 3 equipa n3o tem qualquer forma3o acad3mica ligada ao desporto. Est3 ligado ao clube por paix3o e apoia o mesmo em tudo um pouco, sendo uma mais-valia em tudo o que 3 assuntos administrativos.

Tem como tarefas atribu3das na referida equipa, toda a log3stica e organiza3o dos jogos, desde providenciar os equipamentos, 3 comida para os jogadores, bem como o transporte dos mesmos.

2.2. Carateriza3o do Plantel

2.2.1. Carateriza3o Inicial do plantel

A escolha inicial do plantel, n3o foi efetuada, dado que o n3mero de jogadores era reduzido e todos eram necess3rios. Foi ent3o constru3do um plantel numa base de juniores e sempre completado por jogadores do escal3o de juvenis.

Dado as dificuldades em formar um plantel competitivo, foi definido pela equipa o objetivo de ficar acima do 3ltimo 1/3 da tabela.

Portanto inici3mos a 3poca com 15(quinze) jogadores do escal3o de J3nior, os quais est3o caraterizados na tabela 3.

Para a referida carateriza3o da equipa, foram recolhidos dados antropom3tricos, peso em kg, altura em metros e posteriormente calculado o IMC, valor esse usado por diversos estudos (Cervi et al., 2005).

Para aferir a capacidade aer3bica dos jogadores, foi efetuado o teste YOYO (Bangsbo et al, 2008).

O plantel inicial era composto por 15 (quinze) jogadores, sendo que 2 (dois) eram Guarda Redes, 6 (seis) defesas, 5 (cinco) m3dios e 2 (dois) avanados. A m3dia de idades era 17.33 anos, podendo afirmar-se que era uma equipa jovem.

Em rela3o ao n3vel competitivo, a equipa tinha bastantes defici3ncias a n3vel t3cnico e t3tico, dado que a maioria dos jogadores sempre competiu em divis3es distritais, onde apenas 2 (dois) jogadores jogaram no campeonato nacional de juvenis. A falta de competitividade tanto a n3vel individual, como a n3vel de equipa, veio afetar diretamente o desenvolvimento do rendimento desportivo.

Tabela 3. Caraterização do plantel no início da 3poca.

Iniciais	Ano	Posição	Altura (m)	Peso (Kg)	IMC	Avaliação inicial (Teste YOYO)
PL	2004	Guarda Redes	1.74	87	29	1020,00
JP	2004	Guarda Redes	1.82	70	21	1600,00
AG	2004	Defesa Esquerdo	1.76	65	21	1800,00
AS	2004	Defesa Central	1.85	72	21	920,00
DB	2004	Defesa Esquerdo	1.75	68	22	1520,00
DT	2004	Defesa Central	1.70	80	28	840,00
MM	2004	Defesa Central	1.71	66	23	1920,00
SP	2003	Defesa Central	1.86	72	21	1920,00
CQ	2003	M3dio Centro	1.83	78	23	1100,00
ZN	2004	M3dio Centro	1.71	64	22	1920,00
CH	2004	M3dio Centro	1.67	69	25	1960,00
SS	2004	M3dio Centro	1.69	60	21	2040,00
SAS	2003	M3dio Centro	1.82	70	21	2120,00
JC	2003	Avanado Centro	1.65	65	24	880,00
RM	2003	Avanado Centro	1.71	67	23	2100

2.2.2 . Caraterização do Plantel Final

Com o avanar da 3poca, a equipa teve altera3es significativas, devido 3 falta de compromisso dos jogadores e 3 transi3o dos jogadores de segundo do escal3o de juvenis, sendo que saíram 6 (seis) jogadores do plantel e entraram de 6 (seis) jogadores.

O plantel final era composto por 16 (dezassexes) jogadores, sendo que 2 (dois) eram Guarda Redes, 4 (quatro) defesas, 7 (sete) m3dios e 3 (tr3s) avanados - Tabela 4.

Tabela 4. Carateriza3o do Plantel – Final da 3poca – 27/05/2022

Iniciais	Ano	Posi3o	Altura(m)	Peso(Kg)	IMC	Avalia3o inicial (Teste YOYO)
FN	2005	Guarda Redes	1.85	85	25	1600,00
EF	2003	Guarda Redes	1.83	74	22	1600,00
AG	2004	Defesa Esquerdo	1.78	66	21	2040,00
SM	2005	Defesa Central	1.85	78	23	1640,00
MM	2004	Defesa Central	1.71	66	23	1480,00
SP	2003	Defesa Central	1.86	72	21	1600,00
CQ	2003	M3dio Centro	1.83	78	23	2040,00
ZN	2004	M3dio Centro	1.71	64	22	1920,00
MS	2005	M3dio Centro	1.80	90	28	1060,00
GB	2005	M3dio Centro	1.70	68	24	1840,00
CH	2004	M3dio Centro	1.67	69	25	2000,00
SS	2004	M3dio Centro	1.69	60	21	2120,00
SAS	2003	M3dio Centro	1.82	70	21	2180,00
GM	2005	Avanado	1.78	64	20	1600,00
AP	2005	Avanado	1.80	67	21	2100,00
RM	2003	Avanado	1.71	72	24	1600,00

2.3 . Objetivos do Est3gio

2.3.1. Objetivos Qualitativos

- Formar um grupo de trabalho, unido, solid3rio e com entrega total ao clube.
- Potenciar as carater3sticas individuais de todos os atletas e conseguir a sua evolu3o.
- Identificar a equipa com o modelo de jogo proposto.

2.3.2. Objetivos Quantitativos

- Atingir uma taxa de presenas nos treinos maior que 90%.
- Chegar aos ¼ finais da Taa do Ribatejo.
- Obter uma classifica3o superior ao 10º lugar

2.3.3. Objetivos Formativos Desportivos

- Compreender o modelo jogo proposto e os seus objetivos.
- Dotar o jogador de conhecimentos t3cnico-t3ticos.
- Respeitar todos os intervenientes do jogo, (3rbitros, treinadores, colegas e jogadores advers3rios).
- Formar atletas capazes de ter h3bitos saud3veis, tanto de alimenta3o como de higiene.

2.3.4. Objetivos Formativos Sociais

- Formar homens com capacidade de enfrentar as adversidades, tanto desportivas como pessoais.
- Respeitar e cumprir o regulamento do clube GDM.

2.3.5. Objetivos do Estagi3rio

- Adquirir e desenvolver compet3ncias t3cnicas e organizacionais do treino desportivo na modalidade de futebol.
- Desenvolver e aplicar os conhecimentos t3cnicos e cient3ficos, adquiridos ao longo do primeiro ano letivo.

2.4. Calendariza3o das Competi3es

O GDM, equipa de Sub-19 – Juniores, participou em duas competi3es oficiais e ambas pertencentes 3 AFS. Uma das competi3es a Taa do Ribatejo – Juniores e a outra o Campeonato Distrital de Juniores – 2ª divis3o.

2.4.1. Calendariza3o Taa do Ribatejo

A Taa do Ribatejo, escal3o de juniores-Sub19, 3 composta por eliminat3rias e participam todas as equipas do escal3o de juniores – Sub19, tanto de 1ª divis3o como de 2ª divis3o.

Tabela 5. Calend3rio Taa do Ribatejo

Eliminat3ria	Data	Jogo	Resultado
1	01/12/2021	Aldeense – Marinhais	5-3

2.4.2. Calendariza3o Campeonato Distrital de 2ª Divis3o – Juniores

O Campeonato Distrital de Juniores – Sub19 3 composto por 14 (catorze) equipas que jogam entre si, sendo um jogo fora e outro em casa - Tabela 6.

Tabela 6. Calend3rio de Jogos do Campeonato Distrital 2ª Divis3o - Juniores

Jornada	Data	Jogo	Jornada	Data – 2ª Volta
1	09/10/2021	Entroncamento – Marinhais	14	15/04/2022
2	16/10/2021	Marinhais – Acad3mica de Santar3m B	15	05/02/2022
3	23/10/2021	Marinhais – Torres Novas	16	12/02/2022
4	30/10/2021	Mindense – Marinhais	17	19/02/2022
5	06/11/2021	Marinhais – Cartaxo	18	05/03/2022
6	13/11/2021	Un3o Santar3m – Marinhais	19	12/03/2022

7	20/11/2021	Marinhais – Benavente	20	26/03/2022
8	27/11/2021	NS Rio Maior – Marinhais	21	02/04/2022
9	04/12/2021	Marinhais – Amiense	22	23/04/2022
10	11/12/2021	Ferreira do Zêzere – Marinhais	23	07/05/2022
11	18/12/2021	Marinhais – Aldeense	24	14/05/2022
12	15/01/2022	Alferrarede – Marinhais	25	21/05/2022
13	22/01/2022	Marinhais - Ouriquense	26	28/05/2022

2.5. Planeamento e Periodização e Operacionalização da Época Desportiva

2.5.1. Planeamento e Periodização da Época Desportiva

2.5.1.2. Enquadramento Conceptual

O Planeamento e a periodização da época desportiva são fatores determinantes para a obtenção de resultados, sendo importante a divisão da época desportiva em períodos adaptados ao calendário competitivo (Garganta, 1991 como citado em Santos, 2006).

Segundo Santos et al. (2011), o planeamento e a periodização são duas fases muito importantes para conseguir a consistência da equipa tanto a nível físico, como na qualidade de jogo praticado.

Para atingir essa consistência não existe uma fórmula matemática, pois existem vários modelos de jogo, maneiras de treinar, sendo o objetivo final do planeamento gerar harmonia entre todos os intervenientes (Garganta, 2004).

Já Carvalhal et al. (2004), referem que a periodização é uma matriz conceptual, a qual inclui, o jogar da equipa, a intenção coletiva, a tática, com base nos grandes princípios de jogo. Refere ainda que a periodização é essencial, dado ser necessário definir um espaço temporal para atingir determinados objetivos.

2.5.1.3. Planeamento e Periodiza3o da 3poca

Segundo, Oliveira (2005), a periodiza3o da 3poca convencional, na qual se divide a 3poca em 3 (tr3s) per3odos, preparat3rio, competitivo e de transi3o, n3o 3 a mais indicada para o futebol. Mourinho (2001), afirma que s3o inadequados os conceitos convencionais de treino, dado estrutura e a evolu3o do jogo de futebol.

Garganta (1993, como citado em Santos et al., 2011), refere que a cria3o de um modelo de periodiza3o no futebol, tem como especificidades o volume e a intensidade, bem como o compromisso entre a prepara3o geral e a espec3fica, fatores estes influenciadores na cria3o de um modelo.

A 3poca foi dividida em dois per3odos distintos, per3odo preparat3rio e per3odo competitivo, iniciando-se a 3poca com intensidades altas relativas, aumentando as mesmas at3 ao n3vel considerado ideal e no per3odo competitivo, o valor das intensidades manteve-se, aumentando o volume gradualmente (Mourinho, 2001).

Para a quantifica3o da carga foi usada a escala CR10 de Borg, G.A, (1982), tal como sugerido por Impellizzeri et al., (2004), Little e Williams, (2007).

O per3odo preparat3rio foi composto por 9 (nove) unidades de treino divididas em 3 (tr3s) microciclos, o per3odo competitivo foi composto por 106 (cento e seis) unidades de treino distribu3das por 35 (trinta e cinco) microciclos, esses mesmo microciclos foram englobados em 9 (nove) mesociclos e 1 (um) macrociclo.

Tabela 7. Representa3o do Planeamento da 3poca

Per3odo Preparat3rio		Per3odo Competitivo	
3 - Microciclos	9 – Unidades de Treino	35 - Microciclos	106 – Unidades de Treino
810 minutos		9540 minutos	
3 jogos de treino – 270 minutos		27 jogos – 2430 minutos	

Conforme representado na tabela 8, os treinos semanais eram realizados nos dias de segunda-feira, tera-feira e quinta-feira, e jogo ao s3bado.

Tabela 8. Hor3rio e distribui3o dos treinos semanais.

Segunda-Feira	Tera-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	S3bado	Domingo
Treino 20:30 – 22:00	Folga	Treino 20:30 – 22:00	Treino 20:30 – 22:00	Folga	Jogo	Folga

2.5.1.4. Processo de Jogo

O modelo de jogo 3 cada vez mais importante, dado que tem como objetivo organizar e definir a organiza3o da equipa mediante a ideia que o treinador tem para a mesma (Santos et al., 2020). Refere ainda o mesmo autor, que o referido modelo deve estar sempre em constru3o e adapta3o.

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo para ser efetivado e desenvolvido, precisa de um modelo de treino assertivo e espec3fico para poder posteriormente operacionalizar, tendo para isso de treinar como se compete, usando exerc3cios que recriam cen3rios iguais ou parecidos dos encontrados em competi3o.

Sendo que as habilidades t3cnicas dos jogadores, devem ser feitas em conson3ncia com o processo t3tico (Garganta et al, 2013).

Segundo Castelo (1994), os princ3pios t3ticos, s3o a constru3o te3rica do comportamento t3ticos e t3cnicos pedidos aos jogadores, sendo que os referidos princ3pios s3o generalistas em rela3o 3s movimentat3es e se relacionam com as a3es pedidas aos jogadores.

Os princ3pios t3ticos podem ser divididos em princ3pios gerais que s3o comuns nas diferentes fases do jogo, os operacionais que se baseiam nas a3es dos jogadores nas duas fases, defensiva e ofensiva, e os fundamentais que s3o um conjunto de regras base que orientam as a3es dos jogadores (Costa et al., 2009).

3 essencial ent3o definir os princ3pios para cada fase, defensiva e ofensiva, com o intuito da equipa atingir um equil3brio, jogue num bloco homog3neo e cada jogador saiba as suas obriga3es e o seu posicionamento no modelo de jogo da equipa (Castelo, 1994).

Baseado no anteriormente descrito, foi criado o modelo de jogo da equipa, tendo em conta as carater3sticas dos jogadores, a ideia do treinador, bem como a filosofia do clube.

Importa referir que dado a qualidade t3cnica e t3tica dos jogadores ser bastante d3bil, n3o foi elaborado um modelo de jogo mais complexo, dado que a qualidade t3cnica e t3tica da equipa era baixa, e quanto mais complexo, menor produtividade a equipa iria ter.

2.5.1.4.1. Organiza3o Defensiva

Na organiza3o defensiva a equipa utilizou um sistema 1-4-3-3, com um m3dio defensivo e os extremos a fechar os corredores, tal com representado na figura 4.



Figura 4. Posicionamento Defensivo

Foram definidos princ3pios da organiza3o defensiva, dividindo por gerais e operacionais, com o intuito de clarificar a inten3o do TE – tabela 9.

Tabela 9. Princ3pios gerais e operacionais defensivos (Costa et al., 2009).

Princ3pios Gerais	Princ3pios Operacionais
• Ocupa3o dos setores. • Equil3brio defensivo. • Quando efetua a press3o, procurar ter sempre superioridade.	• Pressionar com o objetivo de cortar as linhas de passe do portador da bola. • Pressionar a equipa advers3rio sempre em bloco • Equipa posicionada com press3o m3dia – alta.

Com o intuito de garantir o cumprimento dos objetivos defensivos, foram criadas as zonas de press3o, tal com retrata a figura 5.



Figura 5. Campo representativo das zonas de press3o defensivas.

Na referida figura 5, as zonas de press3o a cor-de-rosa, tem como objetivo pressionar o advers3rio para o mesmo efetuar um passe para tr3s ou recorrer aos passes longos. A zona a vermelho representa a zona de press3o, assim que a bola entra na referida zona, deve ser imediatamente feita a press3o com o intuito de retirar a bola. A zona a amarelo, tem como objetivo o controlo de profundidade.

2.5.4.1.2. Transi3o Defensiva

A transi3o defensiva, assenta numa r3pida press3o sobre o portador da bola, com o intuito de impedir que a equipa advers3ria consiga iniciar a sua fase de constru3o ou tente um passe na profundidade, possibilitando assim a r3pida reorganiza3o da equipa. Ap3s reposicionar a equipa, a mesma faz press3o sobre a equipa advers3ria, fechando as linhas de passe e assim conseguir que a equipa advers3ria falhe passes.

Toda a press3o deve ser feita consoante o entendimento da equipa, avaliando o momento mais oportuno para pressionar e quando necess3rio efetuar falta.

2.5.4.1.3. Organiza3o Ofensiva

Na organiza3o ofensiva a equipa usa o 1-4-3-3.

Foram definidos princ3pios da organiza3o ofensiva, dividindo por gerais e operacionais, com o intuito de clarificar o nosso processo de trabalho – tabela 10.

Tabela 10. Princ3pios gerais e operacionais - ofensivos (Costa et al., 2009)

Princ3pios Gerais	Princ3pios Operacionais
• Posse de bola e ataque apoiado • Portador ter sempre no m3nimo 2 op3es de passe	• Apoios frontais com passe de rotura, • Liberdade na 3ltima fase de constru3o/Finaliza3o, para a3es.

No que se refere a sa3da organizada de jogo, os DC abrem, e o MCD, encaixa no meio fazendo com que exista uma linha de passe sempre v3lida. Os dois MC procuram criar linhas de passe, movendo-se e apoiando os DL e os DC, conforme figura 6 e 7. Referir que quando a recupera3o da posse de bola, tentar procurar a segurana e iniciar o processo. O jogador n3 8, com o ponto vermelho 3 a op3o de passe opcional, dado que s3 pode ser feita quando o jogador consegue provocar a rotura.



Figura 6. Saída através do GR.
Trajet3rias da bola - ➡

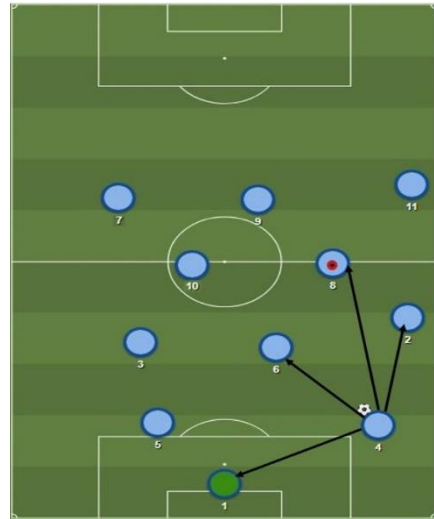


Figura 7. Saída de jogo através dos DL
Trajet3rias da bola - ➡

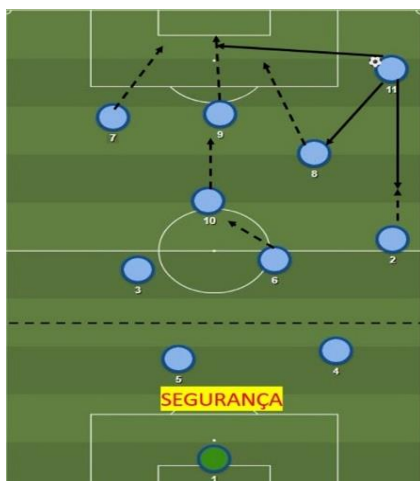


Figura 9. Ataque através dos EX.
Deslocamento do jogador - ➡
Trajet3ria da bola - ➡



Figura 8. Ataque pelo centro.
Deslocamento do jogador - ➡
Deslocamento da bola - ➡

Quando a bola chega aos MC, os movimentos s3o diferenciados, ou se procura explorar a profundidade ou o ataque apoiado, onde o AV vem dar apoio frontal para causar a rotura e o EX poderem entrar nas costas dos DC advers3rios. O objetivo principal 3 o portador da bola, durante o processo ofensivo, ter sempre duas op3es de passe v3lidas, tal como est3 representado nas figuras 8 e 9.

2.5.4.1.4. Transi3o Ofensiva

Aquando da recupera3o da posse de bola, a equipa deve comear o seu processo ofensivo pela melhor op3o, ou seja, ataque apoiado ou tentar aproveitar os desequil3brios da equipa advers3ria. Deve dar sempre primazia ao ataque em superioridade num3rica e quando isso n3o ocorra, voltar 3tr3s e iniciar novamente todo o processo.

2.5.1.5. Processo de Treino

Para desenvolver as compet3ncias dos jogadores, 3 necess3rio promover no treino situa3es em que simule a competi3o, fomentando a criatividade e autonomia para poderem tomar decis3es e conseguir o objetivo principal que 3 efetuar o transfere do treino para a competi3o. (Garganta, 2005, como citado em Garganta et al.,2013)

Bara et al. (2011), mencionam que o processo de treino e os seus m3todos, devem ser o mais pr3ximo do jogo, sendo obrigat3rio proporcionar o desenvolvimento das capacidades t3cnicas, t3ticas, f3sicas e mentais.

Santos et al. (2011) afirmam que para elaborar o planeamento do treino 3 preciso ter em considera3o 4 (quatro) componentes, f3sica, t3cnico, t3tico e psicol3gico, mencionando que as componentes vocacionadas para o rendimento, devem ser trabalhadas em simult3neo.

Podemos afirmar que o objetivo do processo de treino 3 conseguir desenvolver as exig3ncias de um jogo, sendo que todos os exerc3cios que comp3em a unidade de treino, devem conter as condicionantes da competi3o (Travassos et al., 2012).

Com o intuito de programar a unidade de treino e a sua aplicabilidade foi elaborado um microciclo padr3o para cada um dos per3odos, preparat3rio e competitivo, seguindo os princ3pios (Santos et al., 2011).

Para se poder ter sucesso e atingir os objetivos das unidades de treino, o modelo de jogo deve ser representado e reproduzido nas referidas unidades, tendo por isso influ3ncia no planeamento dos microciclos (Castelo, 2014).

Tabela 11. Microciclo Pré-Competivo

Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	S3bado
Desenvolvimento da resist3ncia espec3fica. Desenvolvimento do trabalho t3cnico. Exerc3cios com bola, com pouca intensidade e espao amplo.	Desenvolvimento da fora Exerc3cios de mudana de dire3o, mudana de intensidade e velocidade	Desenvolvimento da resist3ncia espec3fica. Exerc3cios com bola, com pouca intensidade e espao amplo. Desenvolvimento da velocidade	Jogo Treino

Para a elabora3o do microciclo competitivo foi seguido a ideia de Carvalho et al. (2014), onde o mesmo afirma que o microciclo deve permitir a aquisi3o e desenvolvimento do modelo de jogo e dos princ3pios em diferentes intensidades.

Tabela 12. Microciclo Competitivo

Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	S3bado
Treino de capacidades aer3bias. Com vista 3 recupera3o do esforo efetuado no jogo.	Treino de fora Deve ser um treino onde se trabalha essencialmente a fora explosiva, mudanas de dire3o. Deve ser um treino continuo e com poucas paragens.	Treino de capacidades aer3bias Deve efetuar exerc3cios de velocidade. Efetuar exerc3cios de situa3es de bolas paradas e posicionamento.	Jogo

A seguir a todas 3s unidades de treino os jogadores eram obrigados a responder a um question3rio de perce3o subjetiva de esforo, sendo utilizada a Escala de Borg – CR10, com o intuito de quantificar a carga da unidade de treino (Borg, 1982).

0,5	Muit3ssimo f3cil
1	Muito f3cil
2	F3cil
3	Moderado
4	Moderadamente dif3cil
5	Dif3cil
6	Dif3cil
7	Muito dif3cil
8	Muito dif3cil
9	Muit3ssimo dif3cil
10	M3ximo – extenuante

Figura 10. Escala de Borg - CR10- retirado de Cunha (2017)

O protocolo de resposta consistia em realizar a unidade de treino, descansar 30 (trinta) minutos e posteriormente responder ao referido question3rio – figura 11.

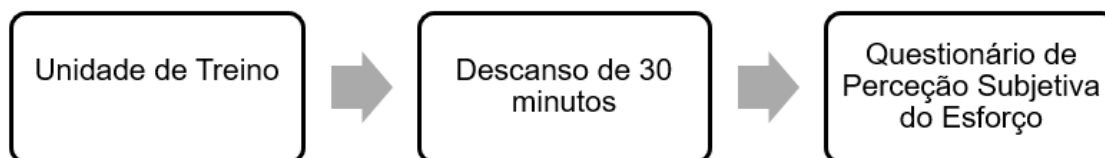


Figura 11. Protocolo de resposta ao question3rio.

2.5.1.6. Processo de Observa3o

O processo de observa3o 3 cada vez mais importante em qualquer contexto desportivo, sendo que 3 utilizada h3 muito tempo pela observa3o direta, na qual se utiliza papel e caneta (Garganta, 2001).

Posteriormente existe evolu3o dos meios tecnol3gicos, e comeou a ser efetuada a observa3o indireta, atrav3s da grava3o do v3deo e posteriormente analisado, sendo criado um sistema de an3lise (Costa et al., 2010).

A observa3o n3o se deve efetuar apenas em aspetos relevantes, mas tamb3m na identifica3o e avalia3o da t3cnica, do posicionamento t3tico, com o intuito de conseguir alterar o processo de treino, caso seja necess3rio (Rodrigues et al., 2016).

Como tal o TE, desenvolveu um procedimento para observar a equipa, que consistia em 3º fases conforme representado na tabela 13.

Tabela 13. Processo de observa3o da equipa

1º Fase	2º Fase	3º Fase
Filmagem do jogo ou obten3o da grava3o quando a mesma era feita por entidade exterior.	An3lise e visualiza3o do jogo, cortando os momentos que o TE considere importantes.	Apresenta3o dos v3deos e das an3lises efetuadas atrav3s de powerpoint.

2.5.1.7. Processo de Observa3o da Equipa Advers3ria

Referente 3 equipa advers3ria a an3lise era feita atrav3s de contactos com outros treinadores, procurando essencialmente saber o modelo de jogo, focando-me em saber quais os jogadores influentes, sa3das de jogo e vulnerabilidades da equipa.

A partir do m3s de dezembro, o TE contou com o apoio de um elemento que recolhia a informa3o sobre as equipas advers3rias, e por esse motivo deixou de ser necess3ria o contacto com os treinadores.

Posteriormente o TE analisava as classifica3es, golos marcados e sofridos, a diferena de resultados fora e em casa, quais os principais marcadores dos golos, compara3o dos resultados com determinadas equipas.

2.5.2. Carateriza3o do Contexto Competitivo

2.5.2.1. Evolu3o da Classifica3o e dos Resultados

A evolu3o da classifica3o foi uma constante, dado que o in3cio do campeonato foi antecipado em 3(tr3s) semanas e n3o foi poss3vel construir a equipa, nem efetuar um per3odo pr3-competitivo com a dura3o ideal.

Devido aos contratempos anteriormente referidos, o GDM, 3 8º jornada apenas tinha 10 (dez) pontos conquistados e encontrava-se com 10 (dez) pontos de desvantagem em rela3o ao 1º lugar.

Com a regularidade alcanada a partir de dezembro, foi poss3vel subir na classifica3o e no final do campeonato obter o 3º lugar na classifica3o, com 56(cinquenta

e seis) pontos conquistados, o que possibilitou a subida 3 1º divis3o distrital de juniores da AFS.

2.5.2.2. Volume Competitivo e An3lise Competitiva Individual

O volume competitivo este ano n3o foi o mais correto, pois devido 3 pandemia, o campeonato foi interrompido, o que foi prejudicial para manter os n3veis competitivos e tornou o campeonato bastante grande em quest3es temporais.

A n3vel individual a competio no seio do plantel n3o foi a esperada, dado que o plantel era bastante curto, a assiduidade nos treinos n3o era a esperada e por consequ3ncia os que treinavam era os que jogavam.

2.5.2.3. Plano de Preparaç3o do Dia Competitivo

A preparao do dia competitivo era feita no dia anterior, onde o TE, elaborava toda a documentao necess3ria para o jogo, fichas de jogo e cart3es dos jogadores.

O planeamento do dia competitivo era dividido em 2(duas) fases distintas.

A primeira fase, o dia comeava com a concentrao da equipa pelas 10:00 e posterior treino de ativao, seguido de uma palestra acerca do jogo, onde se abordava o contexto do jogo e as especificidades. Quando terminada a palestra, os jogadores tinham o almoo das 11:45 ao 12:30 – tabela 14.

Tabela 14. Cronograma de preparao – Fase 1

Jogo em Casa e Fora
Concentrao – 10:00
Treino de Ativao – 10:15 – 10:45
Palestra – 11:10 – 11:40
Almoo – 11:45 – 12:30

A segunda fase variava consoante o jogo fosse fora ou em casa, e se fosse fora a dist3ncia da localidade de Marinhais - a tabela 15 representa o hor3rio da prepara3o do jogo.

Tabela 15. Cronograma de prepara3o do jogo – Fase 2

Jogo em Casa	Jogo Fora
Concentra3o – 13:30	Concentra3o – 12:30
Palestra – 13:40 – 14:00	
14:00 3s 14:25 - Tempo para os jogadores se equiparem.	
Aquecimento – 14:25 – 14:50	
Entrada em Campo – 14:55	
Palestra Fim do Jogo – 17:00 – 17:05 (aproximadamente)	
Higiene pessoal e regresso a casa	

Capítulo III - Matriz Concetual T3cnico-Científica

O futebol 3 uma modalidade enquadrada nos desportos coletivos, desportos esses, que s3o caraterizados por aciclicidade t3cnica, por solicita3es motoras, bem como por uma solicita3o intensa da parte ps3quica (Garganta et al., 1999).

3 caraterizado como sendo um jogo em que existe diversas mudanas de intensidade e velocidade, esforo intermitente, os quais consistem em pequenos *sprints* de 10/15 metros, solicitando assim diferentes capacidades motoras (Castelo, 2010).

Por sua vez, Pinto (2006), menciona que o futebol 3 uma modalidade desportiva, que consiste em diversas mudanas de velocidade, esforo intermitente, em diferentes intensidades, com recupera3es ativas ou por vezes parado.

Dada a evolu3o do futebol, 3 cada vez mais importante, que todo o processo de treino tenha uma base cient3fica com o intuito de atingir melhorias no rendimento desportivo dos jogadores (Pinto, 2006).

Sendo o futebol o desporto mais praticado do mundo, estimando-se existirem 250 (duzentos e cinquenta) milh3es de praticantes em 200 (duzentos) pa3ses, torna-se importante estudar diferentes m3todos de treino e suas abordagens (Laursen et al., 2019).

Segundo Laursen et al. (2019), as principais caracter3sticas para o jogador de futebol ter sucesso, assentam essencialmente em: 25% parte f3sica, 30% parte t3tica e 45% parte t3cnica.

Tendo em conta as carater3sticas do futebol (esforo intermitente em intensidades variadas) podemos considerar o HIIT como um m3todo de treino adequado ao desenvolvimento da aptid3o aer3bia dos jogadores (Garganta et al., 1999, Thums et al., 2019,).

O modelo de HIIT vem ao encontro das atuais necessidades do treino a n3veis mais inferiores de competi3o, dado ser comum a falta de tempo de treino e de instala3es desportivas para treinar (Sperlich et al., 2011, Moraes et al., 2018, Arslan et al., 2021,).

Sperlich et al. (2011), sugere ainda que apesar do HIIT, se focar maioritariamente numa melhoria da capacidade aer3bia, este tipo de treino tamb3m deve ser considerado na melhoria da capacidade anaer3bia no futebol juvenil.

O HIIT 3 definido um conjunto de s3ries de trabalho, num regime de alta intensidade acima do limiar de lactato, intercalado por per3odos de repouso ou de exerc3cio a baixa intensidade, podendo ser dividido em dois modos diferentes: anal3tico ou baseado no jogo (Gibala 2007, Kessler et al, 2012, Laursen et al, 2019).

Diversos estudos que abordam a implementa3o do HIIT, sugerem que este tipo de treino, comparado com o exerc3cio moderado cont3nuo, apresenta uma melhoria superior ou igual na aptid3o cardiovascular, sugerindo ainda que este treino em atletas com baixa forma f3sica, tem um impacto maior, dado que os per3odos de descanso servem para uma recupera3o mais facilitada (Creed, 2004).

Faude et al. (2014), efetuaram um estudo no qual foram comparados, os jogos reduzidos (SSG) com o HIIT, em jogadores com idades compreendidas entre 15 anos e 18 anos, com a dura3o de 4 (quatro) semanas de interven3o e uma amostra de 19 jogadores com m3dia de idades de 16.5 (0.8) anos.

O referido estudo teve como resultados ap3s a interven3o, uma melhoria de 1.3%, em ambos os grupos da capacidade aer3bia, no «counter movement jump» (CMJ) uma perda de 3.1% no grupo HIIT, e no grupo de SSG uma perda no CMJ de 1.5%, constatando-se que houve uma m3dia de perda no CMJ em ambos os grupos de 2.3%, atribuindo o autor estes valores 3 fadiga precoce dado o aumento da carga de treino.

Ap3s a interven3o existiu um aumento da ureia de 9.2%, o que poder3 ser interpretado como sinais precoces de fadiga.

O autor justifica, que o per3odo de interven3o foi de apenas 4 (quatro) semanas, devido 3 agenda de jogos ser bastante preenchida, bem como o perigo de interferir com competi3es importantes, o que tornou imposs3vel uma interven3o de 7 (sete) semanas.

Faude et al. (2013) efetuaram um outro estudo em que analisaram a evolu3o da capacidade aer3bia, comparando o HIIT com o treino de corrida de alto volume (HVT), numa amostra de 20 jogadores de futebol, com m3dia de idades de 15.9 (0.8) anos, na pr3-temporada.

Os resultados obtidos ap3s a interven3o, no HIIT, 60% dos jogadores melhoram a sua capacidade aer3bia e no HVT verificou-se uma melhoria em 85% dos jogadores.

Os referidos autores concluíram que ambos os programas de treino, HIIT e HVT, s3o protocolos promissores para melhorar a capacidade aer3bia dos jogadores, no per3odo de pr3-temporada.

Sperlich et al (2011), num estudo realizado, onde aborda o efeito de 5 semanas de HIIT comparado com treino de alto volume (HVT) em jogadores de futebol com m3dia de idades de 13.5(0.4) anos, e uma amostra de 19 jogadores.

Ap3s as 5 semanas de aplica3o protocolar no grupo do HIIT verificou-se uma melhoria de 7% na capacidade aer3bia, tendo os do grupo HVT obtido uma melhoria e

de 1.9%, n3o se verificaram altera3es nos resultados do CMJ, nem na massa corporal dos jogadores.

O estudo sugere ent3o que o HIIT 3 o modelo indicado para o desenvolvimento da capacidade aer3bia em jogadores de futebol de idade jovem, pois apresentam maior altera3o em rela3o a outro tipo de treino. Durante o per3odo de interven3o do HIIT, n3o foi identificado nenhum aumento de fadiga nem de les3es nos jogadores.

Morais et al. (2018), afirmam que o HIIT, tamb3m pode beneficiar positivamente a perda de massa gorda de forma significativa, em compara3o com outros tipos de treino.

Importa referir que v3rios autores mencionaram, existir poucos estudos, para perceber os verdadeiros benef3cios e os problemas que o HIIT, pode causar em crianas e jovens a n3vel de sobre-treino ou mesmo no aumento de les3es f3sicas (Faude et al, 2013, Sperlich et al, 2011).

Em toda a bibliografia consultada n3o 3 un3nime, que o HIIT implementa melhorias significativas na capacidade aer3bia, sugerindo que 3 um tipo de treino valioso para o futebol juvenil, quando o tempo de treino 3 limitado (Creed, 2004, Sperlich et al, 2011, Kessler et al, 2012, Faude et al 2013, Faude et al 2014, Arslan et al 2021).

Capítulo IV - Estudo Técnico-Científico

O Treino da Resistência - Comparação entre o HIIT e o método específico

4.1 – Introdu3o

No processo de treino do futebol existem metodologias diversas para desenvolver a capacidade aer3bia em geral, os quais consistem em corridas intervaladas e continuas, os m3todos espec3ficos e os m3todos de prepara3o espec3fica, que consistem em jogos reduzidos ou circuitos (Pasquarelli et al., 2013).

Segundo Tj3nna et al. (2013), quando o atleta treina regularmente melhora o seu VO₂, sugerindo que existe um conjunto claro de evid3ncias, onde o treino com baixo volume e com alta intensidade se pode revelar mais eficiente quando comparado com outros tipos de treino.

V3rios artigos cient3ficos sugerem que os atletas que utilizam o HIIT, obt3m uma melhoria na sua capacidade cardiorrespirat3ria, ou seja, aumentam o seu VO₂ m3ximo, sendo que tamb3m se obt3m um aumento da taxa metab3lica basal (Morais, 2018).

Em estudos onde foi comparado o HIIT com os m3todos espec3fico ou os de prepara3o espec3fica, este 3ltimo consistiu em realizar um jogo reduzido, com carater3stica espec3ficas, tais como, o menor n3mero de jogadores e a menor dimens3o do espao campo (Arslan et al. 2021, Pasquarelli et al., 2013).

A pertin3ncia do presente estudo, 3 mencionada por Cvetkovi3 et al. (2018), os quais referem a import3ncia da necessidade de existirem mais estudos que abordem o efeito do HIIT comparando os resultados, com um protocolo de treino, no qual sejam prescritas mudanas de intensidades e exerc3cios vari3veis.

Outro autor refere que em geral, sabe-se pouco acerca da prescri3o do treino HIIT em crianas na modalidade de futebol (Sperlich et al., 2011).

O presente estudo tem como objetivo, verificar a exist3ncia de melhorias na capacidade cardiorrespirat3ria dos jogadores, quando sujeitos a um protocolo HIIT, em compara3o com o treino convencional espec3fico de futebol.

4.2 – Métodos

4.2.1 – Amostra

A amostra inicial foi composta por todos os jogadores do plantel, aleatoriamente distribuídos por 2 grupos. Contudo, todos aqueles que não tiveram uma assiduidade igual ou superior a 90% foram expurgados, bem como aqueles que não asseguraram um esforço máximo, aquando da avaliação inicial. Assim, a amostra final foi constituída, apenas, por 6 (seis) jogadores, pertencentes à equipa de Juniores -Sub19 do GDM, todos eles de sexo masculino, com idades compreendidas entre 17 (dezassete) e os 18 (dezoito) anos (Média = 17.66 (0.51)).

Os jogadores foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos, em que um grupo efetuou sempre o protocolo HIIT e outro grupo sempre o treino convencional de futebol que consistia em efetuar jogo reduzido.

Os 6 (seis) jogadores, efetuaram o protocolo duas vezes por semana, num total de 8 semanas e 16 (dezasseis) unidades de treino.

Importa salientar que os jogadores de ambos os grupos, tinham todos 90 minutos de treino de futebol e após a unidade de treino, iniciavam um dos protocolos definidos. Fora do contexto de treino federado, tinham aulas de educação física obrigatórias na escola.

A referida amostra inicial tinha um número superior de elementos, tendo sido considerados apenas 6 (seis) jogadores para o presente estudo, por insuficiente assiduidade dos restantes elementos.

Tabela 16. Caraterização da amostra em estudo

Nome	Género	Ano Nascimento	Peso	Grupo de Treino
RM	Masculino	2003	72	HIIT
SAM	Masculino	2003	70	
SP	Masculino	2003	72	Convencional
CH	Masculino	2004	69	
SS	Masculino	2004	60	
CQ	Masculino	2003	78	

4.2.2 – Instrumentos

Avalia3o foi realizada atrav3s da operacionaliza3o do Teste Yo-Yo n3vel 1(IR1), que consiste em corridas de 2x20 metros em velocidades progressivamente crescentes, controladas por bips de 3udio, intercalados com per3odos de recupera3o ativa com dura3o dez segundos (Bangsbo et al. 2008) – figura 12.

O teste termina, quando a dist3ncia percorrida pelo jogador n3o for atingida no tempo determinado. Foi utilizado a aplica3o Android “Teste YOYO” e uma coluna para efetuar o controlo dos tempos de descanso e de corrida. Foi posteriormente estimado o VO2 max. atrav3s da seguinte f3rmula de Bangsbo et al. (2008): $VO2max (ml / min / kg) = dist3ncia IR1 (m) \times 0,0084 + 36,4$.

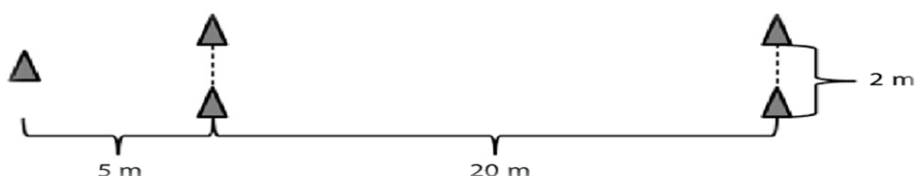


Figura 12. Exemplo da estrutura do teste YOYO, retirada de Lizana et al. (2014)

4.2.3 – Procedimentos

Todos os atletas participantes no estudo, fizeram todas as sess3es de treino, ficando todos equiparados em termos de tempo de interven3o.

Foi efetuado, no in3cio do estudo, uma sess3o de esclarecimento aos jogadores do que se iria realizar e quais os objetivos do estudo, tendo sido assinada a declara3o de consentimento por parte dos encarregados de educa3o ou dos pr3prios caso fossem maiores de idade, elaborada seguindo as normas e regras da Declara3o de Hels3nquia da Associa3o M3dica (Anexo I).

Ap3s a referida sess3o, foi efetuada a pesagem de todos os atletas e a recolha de todos os dados pessoais importantes, nome e idade, tendo sido realizadas sempre 3 mesma hora e dia da semana, com o intuito de minimizar o erro em rela3o 3 influ3ncia do quotidiano da vida dos jogadores.

A primeira avalia3o foi efetuada no dia 01 de maro de 2022 e a 3ltima avalia3o foi efetuada no dia 03 de maio de 2022 - figura 13.

A avalia3o foi id3ntica para ambos os grupos e consistia em realizar o teste de YOYO IR1.

A interven3o com o protocolo prescrito teve in3cio no dia 07 de maro de 2022 e fim dia 28 de abril de 2022, o que perfaz oito semanas de interven3o, dezasseis unidades de treino.

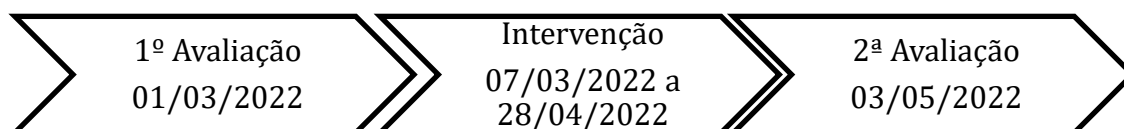


Figura 13. Cronograma do estudo.

Cada unidade de interven3o, do grupo experimental, foi composta por corrida de 10 segundos em m3xima intensidade e 20 segundos de repouso, num total de 6 minutos, em que consistia em correr 45 metros com mudana de dire3o (Type 2 MW) (Laursen et al., 2019), conforme apresentado na figura 14.

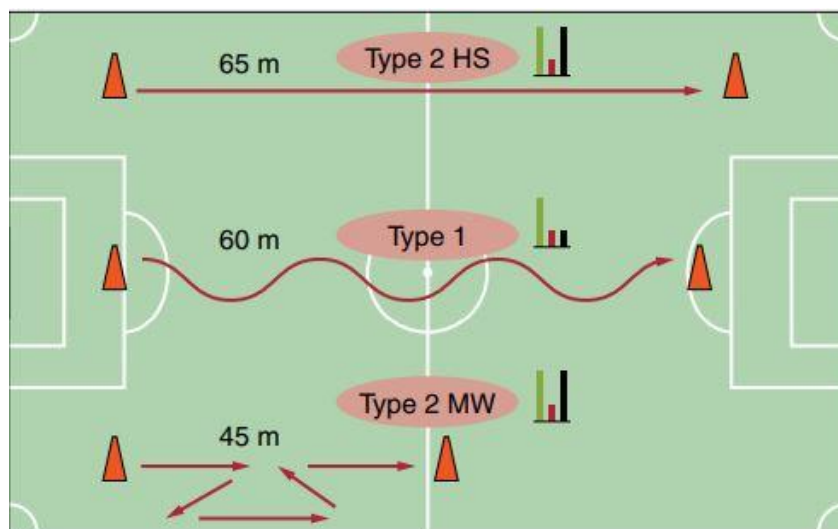


Figura 14. Tipos de percursos para treino HIIT (Laursen et al., 2019).

Cada unidade de interven3o do grupo de controlo, foi composto por jogo de futebol, 2 contra 2, em campo reduzido, 28 metros por 21 metros, com balizas pequenas e a dura3o de 6 minutos (Hill-Haas et al., 2008 como citado em Pires, 2011).

Para analisar os resultados foi utilizado o software, IBM SPSS, para determina3o da m3dia e do desvio padr3o.

4.3 – Resultados

Os resultados individuais obtidos pela amostra encontram-se na tabela 17.

Tabela 17. Resultados individuais dos testes yoyo realizados.

Nome	Teste Inicial	VO2 - mL/kg/min	Teste Final	VO2 mL/kg/min	
RM	1480	49	1600	50	HIIT
SAM	1920	53	2040	54	
SP	1200	46	1060	45	Convencional
CH	1920	53	1840	52	
SS	1880	52	1980	53	
CQ	1920	53	2120	54	

A tabela 18 representa a m3dia, desvio-padr3o e as melhorias dos resultados do teste YOYO, de ambos os grupos, em valores m3tricos e percentuais, onde podemos verificar uma melhoria mais acentuada no grupo que realizou o HIIT – 7,05 % - relativamente ao grupo do treino convencional – 1,16%.

Tabela 18. Representa a m3dia, desvio padr3o e as melhorias em percentagem, dos testes realizados.

	YOYO HIIT 1ª avalia3o (m)	YOYO HIIT 2ª avalia3o (m)	YOYO Convencional 1ª avalia3o (m)	YOYO Convencional 2ª avalia3o (m)
M3dia	1700 (311,13)	1820 (311,13)	1730 (353,84)	1750 (473,99)
Melhoria %	7,05%		1,16%	

4.4 – Discuss3o

O objetivo do presente estudo foi verificar se existem melhorias superiores na capacidade aer3bia dos jogadores que tenham sido submetidos ao protocolo HIIT.

Observando os resultados obtidos, os mesmos sugerem que existiu uma melhoria no grupo experimental (melhoria de 7,05%) relativamente ao grupo de controlo (melhoria de 1,16%).

Os resultados observados n3o v3o ao encontro de outros estudos consultados como o de Faude et al. (2014), onde se verificou uma melhoria na capacidade aer3bia dos jogadores em ambos os grupos de 1.34%, valor esse menos expressivo em rela3o aos obtidos no presente estudo, que poder3 ser justificado com o menor tempo de interven3o, menos 4 (quatro) semanas, em rela3o ao presente estudo.

Sperlich (2011), num estudo id3ntico, mas com uma m3dia de idades inferior, m3dia de 13.5 anos, nos resultados do grupo do HIIT obtiveram melhorias de 7% e os do grupo de treino de alto volume 1.9%.

Faude et al. (2013), realizou um estudo, no qual participaram 20 jogadores com uma m3dia de idade de 15.9 (0.8) anos, onde comparou os efeitos na capacidade aer3bia dos jogadores sujeitos ao HIIT com os sujeitos ao treino de corrida de alto volume, na pr3-temporada. 60% do grupo sujeito ao HIIT, obteve uma melhoria, e 85 % do grupo sujeito ao treino de alto volume de corrida, tamb3m apresentou resultados positivos.

Analisando os resultados do presente estudo, os mesmos n3o v3o ao encontro dos obtidos nos estudos analisados, em que apenas um, sugere que o HIIT promove melhorias significativas na capacidade aer3bia, em rela3o a outros tipos de treino (Creed, 2004, Sperlich et al. 2011, Faude et al. 2013, Faude et al. 2014, Clemente et al. 2021, Arslan et al., 2021).

Segundo Rego et al. (2019), o aumento da amostra analisada s3 por si poder3 ser uma vantagem, mencionando que a quantidade da amostra, deve depender da pergunta de partida da investiga3o e do objetivo de estudo.

Nos v3rios estudos consultados, a amostra foi sempre superior a 10 (dez) elementos, demonstrando que a quantidade da amostra estudada 3 um fator limitante na obten3o de resultados v3lidos.

4.5 – Conclus3es e Considera3es

Tendo por base os resultados obtidos no teste YOYO, o presente estudo permitiu-nos retirar a seguinte conclus3o:

Os jogadores do grupo experimental (HIIT) obtiveram uma melhoria superior aos do grupo de controlo.

Futuramente, dado os resultados obtidos no presente estudo, era importante continuar nesta linha de investiga3o, com amostras com n superior e em diferentes per3odos da 3poca desportiva.

4.6 – Referências

- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Soylu, Y., S3g3t, M., Badicu, G., Akca, F., Gokkaya, M., & Murawska-Ciałowicz, E. (2021). The Effects of Exercise Order on the Psychophysiological Responses, Physical and Technical Performances of Young Soccer Players: Combined Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training. *Biology*, 10(11), 1180. <https://doi.org/10.3390/biology10111180>
- Bangsbo J, Iaia FM, Krstrup P. (2008), The Yo-Yo Intermittent Recovery Test A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Med* 38 (1): 37-51.
- Cvetković N, Stojanović E, Stojiljković N, Nikolić D, Scanlan AT, Milanović Z. (2018) Exercise training in overweight and obese children: Recreational football and high-intensity interval training provide similar benefits to physical fitness. *Scand J Med Sci Sports*. 28(Suppl. 1):18-32. <https://doi.org/10.1111/sms.13241>
- Faude, O., Schnittker, R., Schulte-Zurhausen, R., M3ller, F., & Meyer, T. (2013). High intensity interval training vs. high-volume running training during pre-season conditioning in high-level youth football: a cross-over trial. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1441–1450. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792953>
- Faude, O., Steffen, A., Kellmann, M., & Meyer, T. (2014). The effect of short-term interval training during the competitive season on physical fitness and signs of fatigue: a crossover trial in high-level youth football players. *International journal of sports physiology and performance*, 9(6), 936–944. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0429>
- Gibala, M. (2007b). High-intensity Interval Training: A Time- efficient Strategy for health promotion? *Invited Comentary Current Spots Medicine Reports*, 6, 211–213.
- Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and application of high-intensity interval training*. Human kinetics: 547 – 563.
- Lizana, Cristian & Belozo, Felipe & Loureno, Thiago & Brenzikofer, Ren3 & Macedo, Denise & Shoitimisuta, Milton & Scaglia, Alcides. (2014). An3lise da pot3ncia

aer3bia de futebolistas por meio de teste de campo e teste laboratorial. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20. 447-450. 10.1590/1517-86922014200601886.

Manuel Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., & Sarmiento, H. (2021). Effects of high-intensity interval training in men soccer player’s physical fitness: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled and non-controlled trials. *Journal of Sports Sciences*, 39(11), 1202–1222. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1863644>

Morais, J. A. D., Quintanilha, V., Guimar3es, M., Pessoa, G. A., & Uch3a, P. (2018). Os Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) na Melhoria da Composi3o Corporal. *Revista de Trabalhos Acad3micos-Campus Niter3i*, 15.

Pasquarelli, B. N., Souza, V. A. F. A., & Stanganelli, L. C. R. (2013). *Os jogos com campo reduzido no futebol*. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 3(2), 2–27.

Pires, Paulo (2011) - Avalia3o da intensidade de esforo no futebol: jogos reduzidos e limite de toques. Disserta3o de Mestrado. *Universidade T3cnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana*

Rego, A., Cunha, M. P. e, & Meyer Jr., V. (2019). Quantos participantes s3o necess3rios para um estudo qualitativo? Linhas pr3ticas de orienta3o. *Revista De Gest3o Dos Pa3ses De L3ngua Portuguesa*, 17(2), 43–57. <https://doi.org/10.12660/rgplp.v17n2.2018.78224>

Sperlich, B., De Mar3es, M., Koehler, K., Linville, J., Holmberg, H. C., & Mester, J. (2011). Effects of 5 weeks of high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1271-1278.

Thums, I. A., & Antunes, F. R. (2019). O m3todo HIIT e seus benef3cios para a qualidade de vida no s3culo XXI. *Revista da Sa3de da AJES*, 5(9). 53 - 70

Tj3nna, A. E., Leinan, I. M., Bartnes, A. T., Jenssen, B. M., Gibala, M. J., Winett, R. A., & Wisl3ff, U. (2013). Low- and high-volume of intensive endurance training significantly improves maximal oxygen uptake after 10-weeks of training in healthy men. *PloS one*, 8(5), e65382. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0065382>

World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki. <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>, Consultado em 29/06/2022.

Capítulo V - Considerações Finais

5.1 - An3lise reflexiva do processo de est3gio

A realiza3o do est3gio no GDM, escal3o de juniores Sub-19, foi uma experi3ncia enriquecedora, pois proporcionou a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos no primeiro ano de mestrado.

Com a realiza3o do est3gio e do presente relat3rio, adquiri e desenvolvi compet3ncias tanto a n3vel profissional como pessoal, estando ciente que estou capacitado para atingir patamares superiores como treinador.

A 3poca de 2021/2022, foi bastante at3pica dado ter diversos fatores negativos que influenciaram o rendimento dos jogadores.

Primeiro fator negativo, foi a maioria dos atletas, ter estado sem praticar a modalidade durante o tempo da pandemia, dificultando assim a aprendizagem dos processos, bem como os jogadores voltarem a ter o compromisso das horas e da assiduidade nos treinos.

Segundo fator negativo, a instabilidade da equipa a n3veis de assiduidade, por motivos de sa3de (Covid-19), que deixava por vezes a equipa sem qualquer hip3tese de treinar dado o n3mero reduzido de jogadores dispon3veis - algumas unidades de treino, com apenas 6 (seis) jogadores presentes.

Devido aos fatores anteriormente referidos, a equipa passou por diferentes fases, tendo-se chegado a considerar, n3o ser poss3vel concluir a 3poca.

Com o evoluir dos resultados positivamente, a assiduidade dos jogadores nos treinos comeou a melhorar, mas n3o o suficiente para conseguir ter uma equipa competitiva. Para colmatar a falta de jogadores foi necess3rio recorrer a jogadores juvenis sub17, para treinarem e jogarem nos juniores sub19.

Devido 3 chamada de juvenis sub17, foi necess3rio padronizar processos de treino, entre os dois escal3es, para os mesmos serem integrados sem ser necess3rias adapta3es ao modelo de jogo. A certo momento da 3poca os juvenis sub17, comearam a treinar juntamente com os juniores sub19, dado que os objetivos de subida de divis3o, do escal3o mais jovem deixaram de ser poss3veis de concretizar.

Com este grupo de jogadores, verificou-se um aumento do compromisso e com a possibilidade de poder subir de divis3o, o grupo teve uma entrega enorme, obtendo 8 (oito) vit3rias seguidas nos 3ltimos 8 (oito) jogos do campeonato.

No final da 3poca, foi atingida a subida de divis3o, que foi bastante positivo para o GDM, dado ter sido a primeira vez que o clube conseguiu subir de divis3o no escal3o de juniores Sub19.

5.2 – Conclus3es

Na 3tica do TE, o balano de toda a 3poca foi bastante positivo, dado ter atingido os objetivos que se prop3s no in3cio da 3poca.

O GDM, conseguiu pela primeira vez, colocar uma equipa da formao na 1^a Divis3o Distrital de Santar3m, com uma equipa muito jovem e proveniente da formao do clube, demonstrando que o trabalho anteriormente desenvolvido com os jogadores foi positivo.

Em relao aos objetivos definidos no in3cio da 3poca, n3o foi poss3vel atingir os 1/4 de final da Taa do Ribatejo, bem como a assiduidade acima dos 90%.

Com a realizao do relat3rio de est3gio, toda a pesquisa e revis3o de bibliografia, permitiu-me desenvolver capacidades pessoais e profissionais que n3o era possuidor. Desenvolvi as minhas capacidades de comunicao e interao com todos os elementos do jogo, jogadores e equipa t3cnica,

Em resumo, posso afirmar que foi uma 3poca produtiva e enriquecedora, dado que partilhei experi3ncias e ideias, com pessoas com quem nunca tinha trabalhado, bem como aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo do primeiro ano de mestrado.

Referências Bibliográficas

- Almeida, C. E. S., Lauria, V. T., & Lima, C. (2016). Evolução dos esquemas táticos no futebol. *Revela. Num*, 20.
- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Soylu, Y., S3g3t, M., Badicu, G., Akca, F., Gokkaya, M., & Murawska-Ciałowicz, E. (2021). The Effects of Exercise Order on the Psychophysiological Responses, Physical and Technical Performances of Young Soccer Players: Combined Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training. *Biology*, 10(11), 1180. <https://doi.org/10.3390/biology10111180>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports medicine*, 38(1), 37-51.
- Bara Filho, M., Matta, M., Freitas, D. S., & Miloski, B. (2011). Quantificação da carga de diferentes tipos de treinamentos no futebol. *Journal of Physical Education*, 22(2), 239-246.
- Borg G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and science in sports and exercise*, 14(5), 377–381.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol-Um saber sobre o saber fazer*. PrimeBooks., 15 – 30.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Greboggy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.
- Castelo, J. (1994) *Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Faculdade de Motricidade Humana, 379
- Castelo, J. (2009). *Organização dinâmica do jogo de futebol* (3ª Ed). Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

- Castelo, J. (2010). *Condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino*. Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa.
- Castelo, J. (2014) *Organização dinâmica do jogo de futebol* (3ª Ed). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Cervi, A., Franceschini, S. C. C., Priose, S. E. (2005). Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos. *Revista de Nutrição- Campinas*, 18 (6), 765-775. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000600007>
- Costa, I. T., Da Silva, J. M. G., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Journal of Physical Education. UNESP*, 657–668.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 21(3), 443-455.
- Creer, A. R., Ricard, M. D., Conlee, R. K., Hoyt, G. L., & Parcell, A.C. (2004). Adaptações neurais, metabólicas e de desempenho para quatro semanas de treinamento de sprint-interval de alta intensidade em ciclistas treinados. *Revista internacional de medicina esportiva*, 25(2), 92–98. <https://doi.org/10.1055/s-2004-819945>
- Cunha, P. (2017). *Prescrição e controlo do regime de treino aeróbio em nadadores*. Tese de Doutoramento - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. <http://hdl.handle.net/10437/8219>
- Desbordes, M. (2007). *Marketing and football: An international perspective*. Oxford: Elsevier Ltd.
- Faude, O., Schnittker, R., Schulte-Zurhausen, R., Müller, F., & Meyer, T. (2013). High intensity interval training vs. high-volume running training during pre-season conditioning in high-level youth football: a cross-over trial. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1441–1450. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792953>

- Faude, O., Steffen, A., Kellmann, M., & Meyer, T. (2014). The effect of short-term interval training during the competitive season on physical fitness and signs of fatigue: a crossover trial in high-level youth football players. *International journal of sports physiology and performance*, 9(6), 936–944.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0429>
- 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.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade ?. *Movimento (Porto Alegre)*, 5(10), 40-50.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.
- Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Universidade do Porto, 227–234.
- Gato, J. (2017). *Relatório de Est3gio: União Futebol Comércio Indústria Seniores: Palmelense Futebol Clube Sub-14: Época Desportiva 2016/2017*, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (não publicado)
- Gouveia, C. (2019). O paralelo do futebol com a religião: o caso do futebol Português, *Latin American Socio-cultural Studies of Sport*. 69-91.
<http://hdl.handle.net/10071/20084>
- Gouveia, C. (2019). O paralelo do futebol com a religião: o caso do futebol português. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 10(1), 69-91. <http://hdl.handle.net/10071/20084>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. L. D. O., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(6), 1042-1047.

Infop3dia. (2022). *futebol*. infopedia.pt - Porto Editora. Consultado 20 de maio de 2022, [https://www.infopedia.pt/\\$futebol](https://www.infopedia.pt/$futebol)

Infop3dia. (2022]). *Futebol em Portugal*. infopedia.pt - Porto Editora. Consultado 20 de maio de 2022, [https://www.infopedia.pt/\\$futebol-em-portugalAnexos](https://www.infopedia.pt/$futebol-em-portugalAnexos)

IPDJ – Estatísticas do Desporto: <https://ipdj.gov.pt/estat%C3%ADsticas>. Consultado em 20/05/2022.

Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 40(3), 189–206.
<https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>

Kessler, H. S., Sisson, S. B., & Short, K. R. (2012). The potential for high-intensity interval training to reduce cardiometabolic disease risk. *Sports medicine*, 42(6), 489-509.

Kumar, R. (2014). *A pureza perdida do desporto: futebol no Estado Novo*. Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa.

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

Manuel Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Nakamura, F. Y., & Sarmiento, H. (2021). Effects of high-intensity interval training in men soccer player’s physical fitness: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled and non-controlled trials. *Journal of Sports Sciences*, 39(11), 1202-1222.

Miguel, J. C. B. R. (2021). *Relat3rio final de est3gio na Equipa B do futebol s3nior do Sporting Clube Linda-a-Velha 2019/2020*, Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias

Morais, J. A. D., Quintanilha, V., Guimar3es, M., Pessoa, G. A., & Uch3a, P. (2018). Os efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade (hiit) na melhoria da composi3o corporal. *Revista de Trabalhos Acad3micos-campus niter3i*. 1(15)

- Moreira, F. M. (2016) *Atividades Desportivas no Porto em Finais do S3culo XIX*. Omni Tempore: Universidade do Porto, 413.
- Mourinho, J. (2001), "Programa3o e periodiza3o do treino em futebol" in *palestra realizada na ESEL*, no 3mbito da disciplina de POAEF.
- Oliveira, A. F. (2012). Origem do futebol na Inglaterra no Brasil. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4(13).
- Oliveira, R. (2005). A planifica3o, programa3o, e periodiza3o do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Lecturas: Educaci3n f3sica y deportes*, 89(19).
- Padeira, D. (2015). *Do Modelo de Jogo e Treino 3 Liderana de uma equipa de Futebol*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana.
- Pinto, A. G. M. (2006). *Monitoriza3o e Controlo do Treino: Avalia3o da Via Aer3bia e Anaer3bia numa Equipa de Futebol J3nior*. Tese de Barcharlado, Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/13727>
- Rodrigues, J., & Louro, H. (2016). *Observa3o e an3lise das habilidades desportivas*. Instituto Portugu3s do Desporto e Juventude, 1-26
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol: Do treino 3 competi3o, Planeamento e operacionaliza3o*, 2^a edi3o, Prime Books, 7-18
- Santos, P. M. O. (2006). *O Planeamento e a Periodiza3o do Treino em Futebol*. Tese de Doutoramento. Universidade T3cnica de Lisboa.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodiza3o do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na 3poca 2004/2005. *Revista brasileira de educa3o f3sica e esporte*, 25, 455-472.
- Saraiva, A. (2001). *Hist3ria do futebol*, O Novo Fanguero, 203.
- Sperlich, B., De Mar3es, M., Koehler, K., Linville, J., Holmberg, H. C., & Mester, J. (2011). Effects of 5 weeks of high-intensity interval training vs. volume training

in 14-year-old soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1271-1278.

Transfermarkt, (2022) *Mercado de transfer3ncias*, <https://www.transfermarkt.pt/>. Consultado em 20/05/2022.

Travassos, B., Araujo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviours during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 216-223.

Voser, C., Guimar3es, R., & Ribeiro, M. (2010). *Futebol: hist3ria, t3cnica e treino de goleiro*. EdiPUCRS, 17-22.

Wilson, J. (2016). *A pir3mide invertida: a hist3ria da t3tica no futebol*. KasaFutebol Editora LTDA-Grande 3rea. 20-29.

Wood, R. (2018), "*References for the Yo-Yo Test*" The Complete Guide to the Yo-Yo Test, <https://www.theyoyotest.com/references.htm> consultado em 03/05/2022.

ANEXOS

Anexo 1

Consentimento para Participa3o no Estudo

O presente trabalho 3 parte fundamental de um Artigo de Investiga3o, a apresentar na unidade curricular de Est3gio, da Universidade Lus3fona, Faculdade de Educa3o F3sica e Desporto, para a obten3o do Grau de Mestre, na especialidade de Treino Desportivo, e tem como objetivo estudar as altera3es 3 capacidade aer3bia, depois de aplicado o protocolo de Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT).

Na investiga3o que ir3 decorrer est3o inclu3dos: avalia3o do VO2 atrav3s do teste YOYO e respetivo protocolo de treino.

Ser3 instruído para avisar o respons3vel pela administra3o dos testes e pelas aplica3es dos protocolos caso sinta algum desconforto ou sintomas n3o usuais, como dores no peito, tonturas, taquicardia, perdas de equil3brio ou n3useas, entre outros.

A sua participa3o 3 inteiramente volunt3ria e poder3 cessar quando o desejar. Todos os dados recolhidos ser3o mantidos confidenciais, sendo utilizados unicamente para fins de investiga3o. Poder3 ser facultado aos participantes que desejarem os seus resultados.

Tomei conhecimento e pretendo participar;

_____, ____/____/____ Assinatura: _____