

Instituto Universitário da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e
do Desporto

Relatório de estágio

Hugo Miguel Oliveira Gonçalves

Mestrado em
Ciências da Educação Física e Desporto
Especialização em treino desportivo

Orientação:

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista
José Tiago de Ruiz Ramos

Junho, 2019

HUGO MIGUEL OLIVEIRA GONÇALVES

Nº29943

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador José Tiago de Ruiz Ramos – Clube Desportivo das Aves – Futebol, SAD

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Castêlo da Maia

2019

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais por todo o apoio, carinho, esforço, dedicação e a possibilidade que me deram de poder seguir este sonho. Sem eles isto não passaria de um sonho.

À minha namorada por estar sempre presente, pela ajuda, apoio e compreensão.

Aos melhores amigos do mundo que fazem sempre questão de me acompanhar.

À minha equipa técnica que tanto trabalhou em busca dos objetivos e que tanto me fez evoluir e crescer profissionalmente.

Um agradecimento especial ao Prof. Doutor Jorge Baptista, por todo o apoio e companheirismo, demonstrando sempre uma disponibilidade excecional para discutir qualquer assunto e oferecendo-me ótimas condições para o desenvolvimento do meu trabalho.

Índice

Índice de figuras	IV
Índice de tabelas	V
Introdução	1
Avaliação do contexto	3
Metodologias e estratégias.....	6
Caracterização do plantel.....	6
Definição dos objetivos	9
Modelo de jogo.....	9
Organização Ofensiva.....	9
Organização Defensiva	12
Transição Defesa-Ataque.....	14
Transição Ataque-Defesa.....	15
Microciclo.....	16
Microciclo 16.....	18
Reflexão semanal.....	25
Microciclo 40.....	26
Reflexão semanal.....	34
Enquadramento profissional.....	34
Reflexão treino vs jogo	35
Enquadramento competitivo.....	36
Estudo	42
Estratégias de recuperação no contexto Clube Desportivo das Aves sub19	42
Resumo	42
Abstract.....	43
Enquadramento Teórico	44
Discussão/Conclusões	49
Referências bibliográficas	50

Índice de figuras

Figura 1 - Símbolo do Clube Desportivo das Aves	3
Figura 2 - Estádio do Clube Desportivo das Aves	4
Figura 3 - Complexo do Clube Desportivo das Aves.....	5
Figura 4 - Projeto do centro de estágios	5
Figura 5 - Plantel dos sub19 do Clube Desportivo das Aves	8
Figura 6 - Classificação da Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores	37
Figura 7 - Classificação da Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores	40

Índice de tabelas

Tabela 1 - Dados dos jogadores do plantel.....	6
Tabela 2 - Jornadas e Resultados da Fase Regular.....	36
Tabela 3 - Estatística dos jogadores na fase regular.....	38
Tabela 4 - Jornadas e Resultados da Fase de Manutenção	39
Tabela 5 - Estatísticas dos jogadores na Fase de Manutenção	39
Tabela 6 - Estatística geral dos jogadores	41

Introdução

O presente trabalho dispõe a elaboração de um relatório individual de estágio, para conclusão do curso de Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo para a obtenção do grau de Mestre, pelo Instituto Universitário da Maia - ISMAI.

Este estágio foi efetuado na equipa sub19 do Clube Desportivo das Aves ao longo da época desportiva 2018/2019, que disputa o Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão Zona Norte.

Tem como objetivo a discriminação das estratégias e processos de treino, através dos meios e métodos utilizados durante a época, pretendi com este estágio absorver o máximo de conhecimento possível, o maior número de ideias e experiências para assim desenvolver-me como treinador.

O contexto de trabalho numa equipa de sub19, ainda mais a este nível, é bastante semelhante ao contexto sénior. Neste trabalho vou expor tudo o que for possível sobre a época e discutir os tópicos mais importantes através de uma revisão de literatura.

O jogo de Futebol é um jogo coletivo, no qual duas equipas de 11 jogadores numa relação de contrariedade – rivalidade desportiva, colaboração com os colegas e confronto com os adversários, lutam constantemente pela posse de bola, dentro do respeito pelas leis de jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2006).

No treino desportivo de alto rendimento entendo que estão implícitas três variantes fundamentais, sendo elas a componente técnico-tática, física e psicológica. Nestas três variantes estão subentendidos outros fatores influentes e condicionantes como os hábitos de vida dos atletas, a alimentação e o boletim clínico. Estes aspetos ganham preponderância fundamental, porque o Futebol é, sem dúvida, um dos fenómenos desportivos e sociais mais relevantes dos nossos tempos. Há inúmeros aspetos essenciais para a excelência e concretização do processo para se alcançar o sucesso, nomeadamente, o clima, o estado da relva, os adeptos e o mais importante de todos, o adversário, pois é este fator que pode contrariar tudo o que se prepara. Apesar de tudo isto, o treinador tem o dever de prever todos os casos possíveis e reduzir a incerteza ao máximo (Tubino, 1984, Almeida 2004).

Hoje em dia, a abundância de aspetos que concorrem para o alto rendimento das equipas de Futebol, leva-nos para uma constante reflexão acerca dos problemas de natureza metodológica que o treino acarreta.

Não basta aos treinadores treinarem muito para elevarem os níveis das suas equipas, é especialmente preciso treinar melhor, visto que, a função de treinador implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em distintas propriedades, como a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão de pressões incluídas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, etc.

Treinar uma equipa de futebol envolve o assumir de determinadas convicções e, naturalmente tomar um conjunto de decisões que serão decisivas no caminho a percorrer. Essas decisões são muito importantes para o êxito da equipa e de todos os intervenientes. Posto isto, as decisões do treinador têm um papel decisivo no sucesso ou insucesso dele próprio e, conseqüentemente da equipa.

Antes de qualquer outra tarefa, o treinador deve fazer uma autoavaliação acerca das suas ideias e processo de jogo. Quanto maior for a clareza dessas ideias, mais fácil serão as decisões a tomar e, dessa forma, mais fácil será a gestão do processo de treino e de jogo.

A complexidade do jogo exige uma procura de maior qualidade e consistência, jogadores com elevados níveis de concentração, disciplina, resiliência, rigor, inteligência e um alto potencial físico, tático-técnico e psicológico. Em simultâneo, exige por parte do treinador elevadas habilidades de liderança, planificação e organização na busca de um trabalho sólido e racional (Garganta, 1991).

Avaliação do contexto

O CD Aves está localizado na Vila das Aves, pertencente ao concelho de Santo Tirso. O Clube Desportivo das Aves foi fundado no dia 12 de Novembro do ano de 1930 por um grupo de amigos que geralmente se reunia na “Sapataria do Pedras”, junto ao mercado da Vila das Aves, na rua General Humberto Delgado. José Pedrosa Mendonça Balsemão, com apenas 22 anos, foi o importante orientador da criação de um clube desportivo na freguesia de S. Miguel das Aves, ideia apoiada por António Pinto Lobão, José Castro Pedras, Joaquim Castro Pedras, António Ferreira da Silva Costa e Silvério Patrício Costa Cruz. A atividade futebolística iniciou-se na época 1931/32 através da criação da equipa de Honra e outra de Reservas, denominadas “Onze Vermelhos das Aves” por analogia com o nome que era atribuído à seleção belga de futebol na altura, “Onze Diabos Vermelhos”. Em 1932, o nome de “Os Onze Vermelhos das Aves” foi alterado para a designação atual “Clube Desportivo das Aves”, por conselho das autoridades oficiais da época, que fundamentaram a sua “sugestão” por entenderem que a denominação inicial tinha “conotações comunistas”.



Figura 1 - Símbolo do Clube Desportivo das Aves

Desde a sua fundação até aos dias de hoje o Clube Desportivo das Aves pautou-se sempre por um desenvolvimento sustentado, consolidado em alicerces profundos e bem analisados, alcançando conquistas notáveis para um clube da sua dimensão, bem patente nas três presenças no escalão maior do futebol nacional.

Começou a afirmar-se a nível concelhio, numa rivalidade com o vizinho FC Tirsense, passando, depois, pelos distritais até que em 1987 retornou à denominada Divisão de Honra e nunca mais desceu de escalão, sendo um dos únicos clubes em Portugal que tendo ascendido à segunda divisão sempre se manteve nas competições profissionais.

A 8 de Dezembro de 1981 inaugura o estádio, em 1983/84 sobe da III para a II Divisão Nacional, depois de vencer a Série A daquele escalão. Na temporada seguinte

(1984/85) sagra-se Campeão Nacional da II Divisão, alcançando, assim, a tão desejada chegada ao mais alto patamar do futebol nacional, pelo comando do professor Neca, um nome para sempre relacionado aos avenses pelo facto de ter pegado na equipa na III Divisão e, de sucesso em sucesso, chegou à I Divisão. E, mais uma vez, foi pela mão desta histórica figura, que o clube voltou a atingir, por mais duas vezes, o escalão máximo do futebol nacional (1999/00 e 2005/06), acabando, contudo, por nunca conseguir a manutenção entre os “grandes”. Na época 2016/17 o clube acabou no segundo lugar da segunda divisão nacional (LEDMAN LIGA PRO) garantindo assim a tão desejada subida à primeira divisão. Na época seguinte o clube fez história ao conseguir a manutenção inédita e a continuidade no principal escalão.



Figura 2 - Estádio do Clube Desportivo das Aves

O clube possui um estádio com capacidade para cerca de 6000 pessoas, com relva natural.

Tem também um pequeno campo de relva natural para treinar, atrás do pavilhão desportivo usado pelas equipas de futsal e voleibol. Possui também um complexo desportivo com um campo de futebol de 11 de relva sintética, com marcações para futebol de 7 e um campo de futebol de 5. Este complexo é o local de treino e jogo da equipa de sub19. O complexo desportivo possui 6 balneários, uma lavandaria, uma sala de reuniões, e uma enfermaria.



Figura 3 - Complexo do Clube Desportivo das Aves

O clube tem também à cerca de 3 anos uma residencial alugada com alguns quartos, uma cantina e uma zona de lazer, onde se encontram os jogadores de longe, principalmente jogadores dos sub19 e sub23. No dia dos jogos a concentração é feita neste sítio, assim como o almoço de equipa.

O clube possui também em andamento a construção de um centro de estágios. Este centro de alto rendimento vai conter 3 campos, 2 de relva natural e 1 de relva sintética, bem como um hotel com 50 quartos. A construção começou no final do ano de 2017 estando ainda por concluir.



Figura 4 - Projeto do centro de estágios

Metodologias e estratégias

A equipa técnica chegava sempre uma hora e trinta minutos antes para conversar e montar os exercícios da sessão de treino onde eu desempenhava um acompanhamento ativo e em que o treinador era sempre o responsável pelo planeamento de todas as tarefas e pelo período de tempo em que estas se iam desempenhar.

A maioria dos treinos iniciava-se com a ativação geral e mobilidade, exercícios que envolviam bola e que o treinador privilegiava bastante. Na parte fundamental recorria-se especificamente ao jogo com combinações, pressing, coberturas e finalização.

Metodologias e estratégias são duas conceções que podem trabalhar em conjunto. Para o treinador, que desde o início da época, quis obter desfechos positivos, foi indispensável, forçosamente, delinear uma estratégia com a equipa técnica no sentido de atingir o seu objetivo e torná-la real através de uma preparação correta, baseada e apoiada por certos métodos.

O treinador tinha um modelo de jogo que podíamos adaptar conforme o nosso adversário, mantendo sempre as ideias da equipa. Isto é, o nosso modelo tinha o seu próprio estilo, mas segundo o tipo de adversário, alteravam-se apenas certas variáveis de jogo para jogo.

Também nos era possível observar jogos das equipas adversárias para uma melhor preparação do jogo e conhecimento do adversário, como os pontos fortes e fracos, jogadores influentes ou débeis, esquemas táticos, etc.

Caracterização do plantel

O plantel dos sub19 do Clube Desportivo das Aves contou com 24 jogadores ao longo da época 2018/2019.

Tabela 1 - Dados dos jogadores do plantel

Nome	Nº	Posição	Data de Nascimento	Clube anterior	Nacionalidade
André Duarte	1	Guarda-redes	04/05/2000	Belenenses	Portuguesa
Filipe Silva	12	Guarda-redes	08/12/2000	Padroense	Portuguesa
João Tomás	24	Guarda-redes	30/04/2001	Aves	Portuguesa
Luís Silva	2	Defesa Direito	23/09/2000	Sacavenense	Portuguesa

Ruben Rodrigues	17	Defesa Direito / Extremo	06/08/2000	Aves	Portuguesa
Ismael Eduardo	18	Defesa Esquerdo	02/07/2000	Damaiense	Portuguesa
Diogo André	5	Defesa Esquerdo / Médio	16/02/2001	Aves	Portuguesa
David Moreira	47	Defesa Central	28/02/2000	Sporting	Portuguesa
João Abelha	4	Defesa Central	19/02/2000	Aves	Portuguesa
Leandro	13	Defesa Central	07/07/2001	Aves	Portuguesa
Lassana Mané	33	Defesa Central / Médio	13/04/2000	Marítimo	Guineense
Diogo Batista	22	Médio	21/04/2000	Setúbal	Portuguesa
João Monteiro	8	Médio	03/08/2000	Sacavenense	Portuguesa
Tiago Carneiro	10	Médio	15/12/2000	Aves	Portuguesa
David Teixeira	6	Médio	02/01/2000	Sporting	Portuguesa
Fernando Castro	20	Médio	20/01/2001	Braga	Portuguesa
Luís Martins	70	Médio	06/01/2001	Aves	Portuguesa
Luís Carlos	77	Médio	04/04/2000	Aves	Portuguesa
Ruben Pina	7	Extremo	20/01/2000	Belenenses	Portuguesa
Ismael Messaudi	49	Extremo	27/02/2000	Asptt Dijon	Argelina
Samba Só	9	Avançado	19/08/2000	Sacavenense	Guineense
Paulo Rodrigues	11	Avançado	13/01/2000	Sporting	Portuguesa
Kelvin Boateng	14	Avançado	24/03/2000	Righttodream	Ganês
André Abreu	16	Avançado	24/02/2001	Aves	Portuguesa

Ao longo da época alguns jogadores dos sub18 e sub17 foram treinando connosco de forma a completar o plantel em determinados treinos e ter conhecimento de jogadores que nos poderiam ser uteis. O Aniceto e o Rui Pedro dos sub18, Bruno e Diogo Gouveia dos sub17 e o Pedroso dos sub16 foram até incluídos em convocatórias, sendo que o Rui Pedro e o Pedroso tiveram minutos de jogo.

Houve também uma dificuldade inerente neste plantel devido às diferenças de realidades dos diferentes jogadores. Tínhamos os jogadores que moravam na residência

do clube, jogadores com contrato, e os jogadores da região, onde a maioria não tinha contrato. Logo aí, à partida, havia dois grupos. Outra dificuldade era o facto de termos jogadores formados no Sporting ou Belenenses, onde jogavam nos campeonatos principais dos seus escalões e os que subiram da equipa dos sub18 ou sub17 que militavam na segunda divisão distrital. Primeiramente, a nível de qualidade houve uma grande discrepância, sendo essa diluída ao longo da época. Outra situação eram as deslocações dos jogadores após os jogos que iam a Lisboa e regressavam à segunda no dia do treino. A nível da recuperação era um problema devido ao desgaste das viagens.

A equipa técnica começou com 5 treinadores. O treinador principal Nuno Costa, o treinador adjunto Tiago Ramos, o de guarda-redes Sérgio Costa, e os estagiários Hugo Gonçalves e Fábio Leite. Após a 7ª Jornada o treinador Nuno Costa abandonou o comando técnico da equipa, que foi assumida pelo treinador adjunto Tiago Ramos, ficando assim a equipa técnica constituída por 4 elementos. Entretanto, no início de Dezembro, juntou-se a nós o João Silva.

A colaborar com a equipa técnica tinha o *team manager* Vítor Manuel, o diretor desportivo Fernando Fernandes, o fisioterapeuta Tiago Castro, o enfermeiro Novais e o técnico de equipamentos João Rafael.



Figura 5 - Plantel dos sub19 do Clube Desportivo das Aves

Definição dos objetivos

A equipa de sub19 do Clube Desportivo das Aves disputou na época 2018/19 a 1ª divisão do campeonato nacional de juniores, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. O campeonato é separado pela zona norte e a zona sul, estando 12 equipas em cada zona. Os primeiros 4 lugares de cada zona juntam-se num só campeonato e disputaram o título de campeão nacional. Os restantes mantiveram-se na zona respetiva e lutam pela manutenção.

O Clube Desportivo das Aves conseguiu, na época anterior, pela primeira vez a manutenção nesta divisão, o objetivo da presente época passa por tentar uma prestação melhor do que a do ano transato e por conseguinte a passagem à fase de apuramento de campeão.

Modelo de jogo

Organização Ofensiva


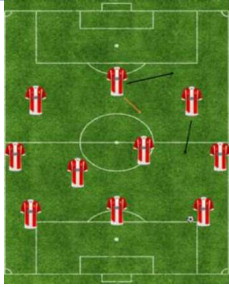

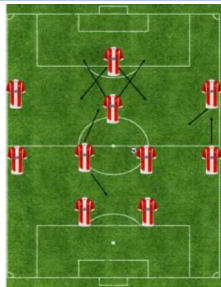
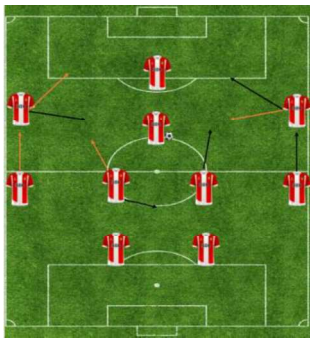

Grande princípio de jogo	Procurar um jogo posicional com muita posse de bola.		
Fase de jogo	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
1ª Fase (criação de ações ofensivas)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none">- Defesas centrais jogam em largura;- Defesas laterais jogam em amplitude e com profundidade.	<ul style="list-style-type: none">- Defesas centrais podem sair em condução quanto têm espaço;- Procurar linha de passe mais segura e mais perto;- Quando pressionados procurar a profundidade do Avançado (corredores laterais).
	Médio	<ul style="list-style-type: none">- Médio procura criar superioridade com os centrais ou receber a bola na zona lateral;- Em caso de ter espaço podem sair em condução.	<ul style="list-style-type: none">- Procurar desmarcações de apoio para receber a bola.

	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar desmarcações de apoio interiores para receber a bola; - Existir sempre um movimento de profundidade como solução de passe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avançado procura as costas dos laterais para a profundidade; - Extremos procuraram desmarcações de apoio no espaço interior, ficando a largura para os laterais.
--	-----------------	--	---

Fase de jogo	Sector	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
2ª Fase (criação de situações de finalização)	Defensivo	- Subir a linha defensiva para o meio-campo.	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais fornecem cobertura ao portador da bola; - Laterais dão largura e profundidade ao jogo (situações de 2x1 no corredor).
	Médio	- Variar centro de jogo com frequência, após alguns passes curtos.	<ul style="list-style-type: none"> - Médio mais fixo e outros com grande mobilidade; - Combinar com os jogadores mais perto, quando os adversários aumentam a pressão, variar rapidamente o centro de jogo.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar combinações com os médios, com desmarcações de apoio; - Grande mobilidade e permutas entre jogadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Extremos alternam entre movimentos de apoio no corredor central e largura e profundidade no corredor contrário (quando a bola está no corredor contrário); - Avançado alterna entre apoios frontais e movimentos em profundidade com pequenas diagonais.

Fase de jogo	Sector	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	- Subir linha defensiva para iminência de 2ª bola (bola que foi interceptada ou cortada e não se encontra em posse de nenhuma equipa).	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais para 2ª bola mais longa e possível transição ofensiva adversária; - Laterais com alguma largura para 2ª bola em zonas laterais.

	Médio	- Aproximar-se das zonas de finalização.	- Médio ofensivo em zonas de finalização; - Médios mais recuados perto de área para 2ªbola.
	Ofensivo	- Finalizar.	- Extremo do lado contrário à bola ataca o 2º poste, avançado ao 1º ou zona central, conforme a posição do médio ofensivo.

Exemplos			
Saída de bola (pontapé de baliza)	1ªFase de Construção (jogo interior)	1ªFase (variação do centro de jogo)	2ªFase (bloco médio defensivo)
			
2ª Fase (bloco médio ofensivo)		3ªFase (situação de cruzamento)	
			

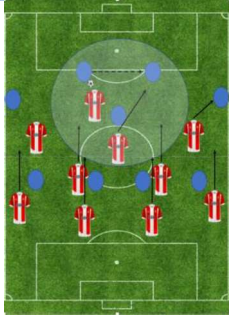



Organização Defensiva

Grande princípio de jogo	Defender de uma forma agressiva através de uma zona pressionante.		
Fase de jogo do adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
1ª Fase (criação de ações ofensivas)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar espaço em relação à linha média; - Jogar com a defesa alinhada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar os espaços aos jogadores que se encontram imediatamente à sua frente; - Estar preparado para um passe em profundidade do adversário; - Coordenar os seus movimentos com a restante linha defensiva, ajustar o seu posicionamento para criar uma linha defensiva horizontal.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Encurtar os espaços aos médios adversários. 	<ul style="list-style-type: none"> - Médio ofensivo pressiona central, cortando linha de passe para o médio defensivo adversário; - Médios encurtam espaços, deslocando-se para os médios adversários.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar a linha defensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avançado condiciona centrais a optarem por um lado do campo e pressiona, alternando entre contenção e cobertura com o médio ofensivo; - Extremos procuram pressionar e fechar as linhas de passe para os laterais.

Fase de jogo do adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
----------------------------	-------	--------------	------------------------------

2ª Fase (criação de situações de finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Defesa em linha, jogando com fora de jogo; - Central do lado do campo onde está a bola é a referência para linha defensiva horizontal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais sempre atentos à sua posição em relação aos laterais, estando sempre preparados para os movimentos de apoio ou de rutura do avançado; - Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, estando atento às desmarcações dos extremos adversários.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Impedir inferioridade numérica, promovendo superioridade ou igualdade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar pressionar os jogadores perto da bola, médio mais distante equilibra equipa na zona central.
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Impedir inferioridade numérica, promovendo superioridade ou igualdade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avançado procura ocupar a zona do 6 para impedir que a bola volte para este espaço; - Extremos muito atentos às subidas dos laterais, acompanhando-os para impedir situações de 2x1 com lateral.

Fase de jogo do adversário	Setor	Subprincípio	Subprincípio de subprincípio
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Marcação à zona dentro de área; - Centrais sempre dentro de área. 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais e laterais do lado contrário procuram fechar a zona em frente à baliza em situações de cruzamento; - Lateral procura impedir cruzamento ou fechar o espaço interior quando a bola está no lado contrário.
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Impedir inferioridade numérica dentro de área; - Atenção à entrada da área para segundas bolas ou remates de longe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Médio com atenção a movimentos dos médios adversários na área; - Ocupar a zona central junto à entrada da grande área; - Se o central está fora de posição, o médio mais


			posicional ocupa o espaço deste.
	Ofensivo	- Atenção às segundas bolas, situações de transição para o ataque.	- Avançado sempre preparado para possível transição ofensiva; - Extremos preparados para segundas bolas sobre o corredor lateral.
Exemplos			
Momento de pressão 1ªFase	Criação de superioridade numérica 2ªFase	Zona de pressão lateral 2ªFase	Situação de cruzamento 3ªFase
			

Transição Defesa-Ataque

A equipa técnica concebeu para este momento em valorizar a manutenção da posse de bola, mas procurar a baliza adversária caso exista superioridade ou igualdade numérica do nosso ataque sobre a defesa. Identifica-se que este momento está de acordo com as gerais do modelo de jogo, excetuando a possibilidade de realizar um ataque rápido ou contra-ataque.

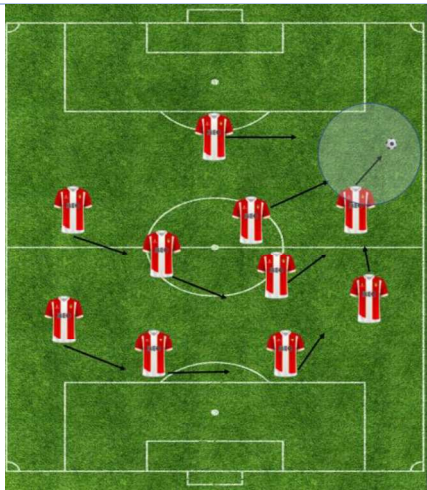

Na tabela estão expostos os princípios e subprincípios para cada posição e setor com vista a operacionalização eficaz deste momento de jogo.

Grande princípio de jogo	Procurar uma transição rápida para o ataque se houver vantagem, caso contrário, guardar bola.		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo

Subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar tirar a bola da zona de pressão; - Rodar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor central. 		
Subprincípio de subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Subida dos laterais, procurando a profundidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1º Passe rápido, procurando jogadores em largura e profundidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avançado a procurar a profundidade; - Extremos a procurarem largura e profundidade; - Senão houver vantagem ou igualdade numérica, guardar bola.
Exemplo			
<p>Recuperação de bola com passe para fora da zona de pressão e procura rápida pela transição para o ataque rápido ou contra-ataque.</p> 			

Transição Ataque-Defesa

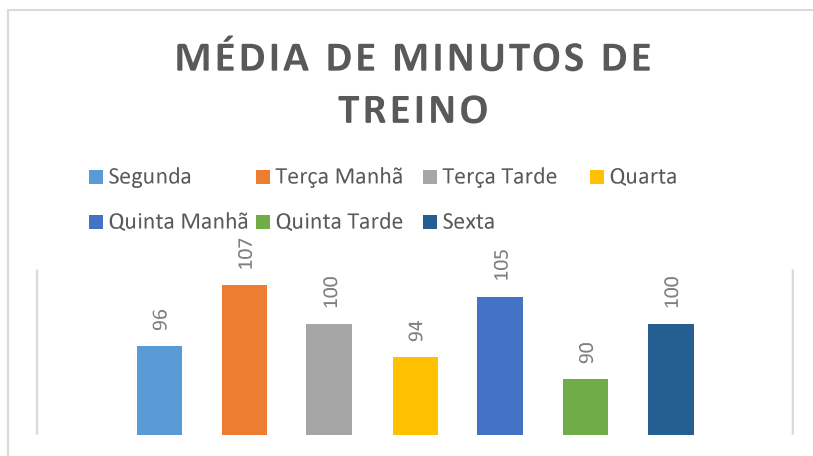
Grande princípio de jogo	Recuperar bola o mais rápido possível.		
Setor	Defensivo	Médio	Ofensivo
Subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar pressionar o portador e linhas de passe mais próximas; - Jogador que perde a bola procura recuperá-la de imediato; - Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa. 		

Subprincípio de subprincípio	<ul style="list-style-type: none"> - Subir linhas para pressionar desmarcações de apoio ao portador da bola ou recuar se realizarem desmarcações de rutura; - Fechar espaço interior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pressionar as zonas perto da bola; - Equilibrar a equipa no corredor central. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avançado procura pressionar a linha defensiva, impedindo a solução atrasada para o passe, extremo do lado da bola fará o mesmo; - Extremo longe da bola equilibra a equipa deslocando-se para o corredor central.
Exemplos			
Perda no corredor lateral		Perda no corredor central	
			

Microciclo

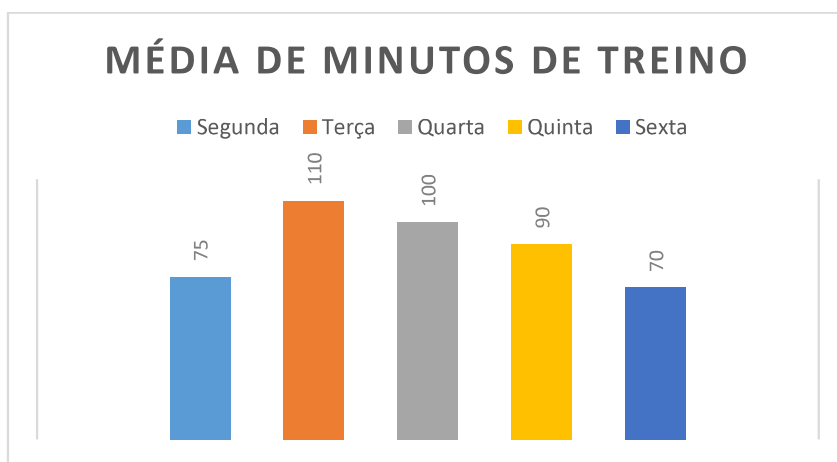
Período pré-competitivo

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Folga
		10h		10h		/ Jogo	
Tarde	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga
	16h	16h	16h	16h	16h		



Período competitivo

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	Concentração 10h	Folga
Tarde	Treino 16:30h	Treino 16:30h	Treino 16:30h	Treino 16:30h	Treino 16:30h	Jogo 15h	Folga



Microciclo padrão

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Recuperação / Equilíbrio de cargas	Subprincípios em contexto de trabalho de força	Grandes princípios em contexto de resistência e força	Trabalho estratégico-tático em contexto intermitente	Ativação para o jogo sem desgaste físico e emocional	JOGO	Folga

Microciclo 16

Sábado – 20/10/2018

Concentração: 10H

Almoço: 11H

Passeio: 12:15H

Jogo: VS RIO AVE 15H

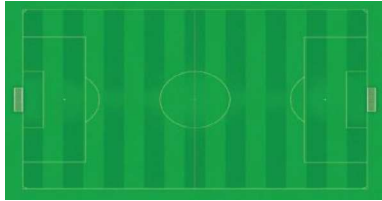

Domingo – 21/10/2018

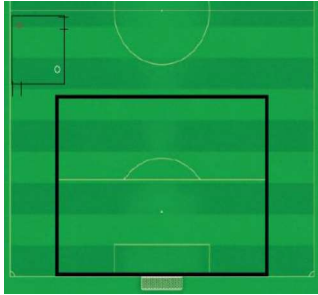
Folga

Segunda-feira – 22/10/2018

Plano de treino 87

- Objetivos gerais: Recuperação e equilíbrio de cargas.
- Objetivos específicos: Equilíbrio de cargas em contexto de jogo;
Recuperação ativa contextualizada com jogo.

Ativação 	Objetivos específicos: - Corrida lenta e meios Descrição e organização metodológica: - Corrida lenta à volta do campo para todos (5') - Meios 8x2 (15')
Recuperação 	Objetivos específicos: - Recuperação Descrição e organização metodológica: - 4x4 num espaço de 15m x 10m 2' com alta intensidade mais 3' de alongamentos estáticos e dinâmicos - 4x4 num espaço de 20m x 15m 2' com alta intensidade mais 3' de alongamentos estáticos e dinâmicos - Circulação de bola em Organização Ofensiva 5' de circulação com situações de finalização - Corrida lenta com <i>sprints</i> de 10m, 15m e 20m

	Corrida lenta à volta do campo com pontos de <i>sprint</i> .
Equilíbrio de cargas 	Objetivos específicos: - Equilíbrio de carga para os menos utilizados e não convocados Descrição e organização metodológica: - 1x1 - Jogo reduzido a 2 toques (mais largura e menos profundidade) (10' + 10') - Jogo reduzido a 2 toques (menos largura e mais profundidade) (10' + 10') - Jogo à largura da grande área; Profundidade de duas áreas; (10')

Terça-feira – 23/10/2018


Plano de treino 88



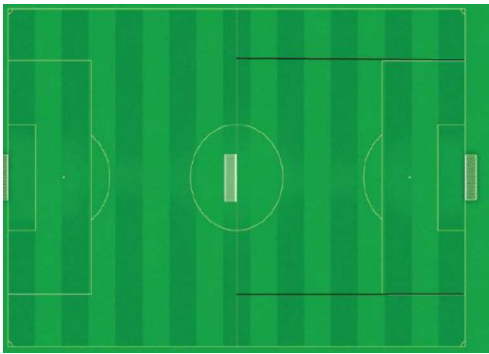
Objetivos gerais:

- Encurtar distâncias entre setores;
- Identificar momento de juntar a equipa aquando do jogo posicional;
- Mudança rápida do lado do jogo;
- Tirar da pressão no momento em que recuperamos a bola.

Objetivos específicos:

- Juntar a equipa para ter vantagem nas segundas bolas;
- Comunicação para juntar setores;
- Conter para permitir aos colegas juntarem;
- Mudar de lado para acelerar (espaço).

Ativação 	Aquecimento: - meios de 4x1 - mobilidade geral
Circuito de jogo com força	Objetivos específicos:

	<ul style="list-style-type: none"> - Duas equipas fazem jogo no espaço definido no meio campo; enquanto isso a outra equipa faz o circuito 1 e depois o 2; <p>A- Ruben, Didi, Isma, Castro, Samba, Pina.</p> <p>B- Luís, Abelha, Diogo, Tiago, Kelvin, Ismael.</p> <p>C- Monteiro, Mané, Belinha, Luís Carlos, Teixeira, Paulo.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo: Para marcarem golo as equipas tem que estar em ataque posicional no meio campo adversário, ou chegarem à frente com uma bola no espaço; - 1: Jogador passa a bola no ponta que de primeira põe à largura, sai cruzamento e homem aparece no segundo poste a marcar numa mini baliza; - 2: Lateral toca no medio que toca outra vez na linha final para sair cruzamento de primeira, ao primeiro ou segundo poste.
<p>Torneio das 3 equipas</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sub princípios <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 rondas; - 3' cada jogo; - 20' no total.
<p>Jogo reduzido a meio campo</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo reduzido a meio campo; - Com lançamentos laterais; - Com objetivo de termos disputas de bola aérea e segundas bolas; - Aproximar os setores de modo a dificultar a transição. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 10 - 20' + 20' - meio campo

Quarta-feira – 24/10/2018

Plano de treino 89

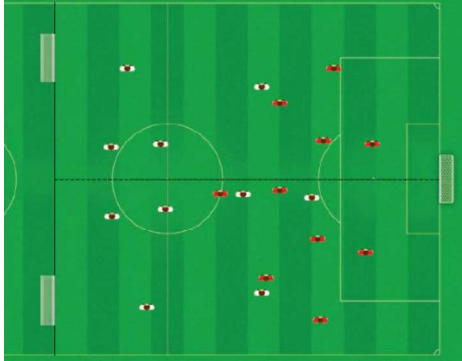

Objetivos gerais: Grandes princípios.

Objetivos específicos: Mudança de lado (com bola no espaço ou no pé);

Identificação do momento de acelerar o processo de jogo ou de ficar mais em ataque posicional, ter calma, organizar a equipa em termos posicionais para depois poder novamente acelerar o ritmo de jogo;

Manter a equipa compacta, evitar separar setores.

<p>Circuito de passe</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ativação;- Dinâmica de 3º homem e apoios frontais. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Portador passa no apoio frontal que devolve ao homem do lado contrario enquadrado;2- Apoio frontal novamente com o primeiro homem a fazer progressão e a tocar novamente nas costas das barreiras para o homem da linha vir na linha e tocar do lado contrario;3- Dinâmica de 3º homem com o 3º a progredir e a passar para a origem. <p>- 15'.</p>
<p>Jogo das 3 balizas</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Equipa que ataca: Identificar momentos de mudança de lado e acelerar, ou ter bola, atrair para depois soltar. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uma equipa ataca as duas balizas;- A outra equipa defende duas balizas e ataca uma.

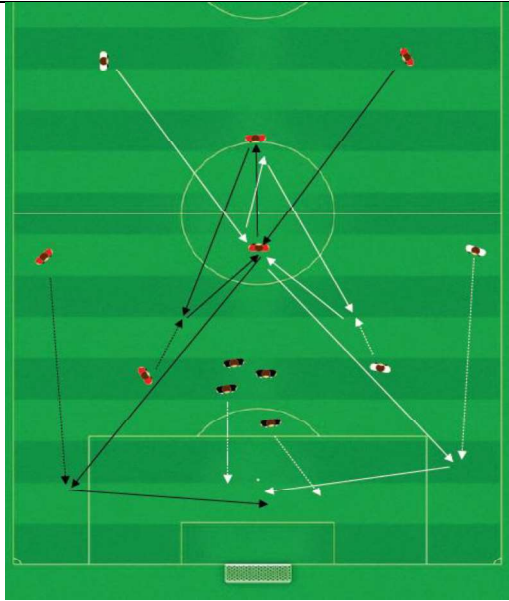
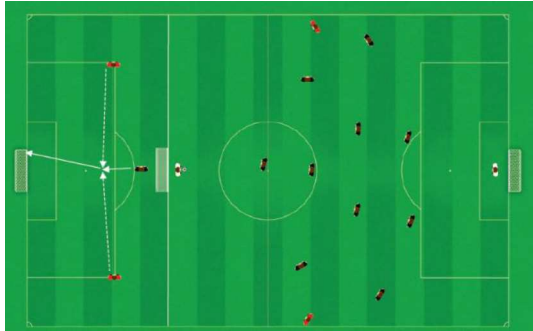
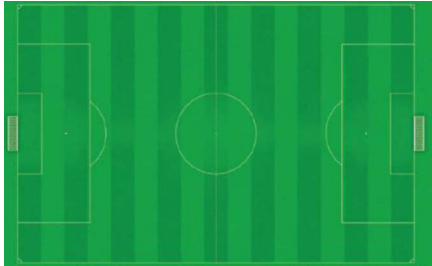
	<ul style="list-style-type: none"> - 11 x 11 - 15' + 15' - ¾ de campo
<p>Jogo normal em ¾ de campo</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grandes princípios; - Dinâmica dos lançamentos de linha lateral. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo normal 11 x 11 - 20' + 20' - ¾ de campo

Quinta-feira – 25/10/2018

Plano de treino 90

- Objetivos gerais: Propósitos estratégicos para o jogo com o Boavista.
- Objetivos específicos: Lembrar padrão defensivo;
- Lembrar defesa no último terço (após pontapé de baliza);
- Fechar espaço interior como resposta ao ataque posicional do Boavista na fase de criação de situações de finalização;
- Verticalizar o jogo posicional com preenchimento das zonas de finalização.

<p>Combinações verticais em apoio frontal</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinações verticalizadas, com pouca largura com o objetivo de acelerar a velocidade de
--	--



	<p>circulação da bola e penetração das linhas de pressão.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola sai do central que tenta o passe no médio que aparece em apoio frontal, passando ao homem enquadrado que passa no extremo que aparece dentro libertando espaço para a entrada do lateral; - Para o cruzamento, dentro da área devem entrar os dois pontas, sendo que um aparece ao primeiro poste, o outro na zona do penalti e o extremo do lado contrário ao segundo poste. - 15'.
<p>Padrão Defensivo com Transição Ofensiva</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basculação para o lado da bola com o intuito de a recuperar; - Mudança rápida do lado do jogo com poucos toques e finalização pelo lado contrario. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois treinadores à largura e o GR fazem circulação; - Equipa adapta-se para cortar espaços; - Equipa recupera, muda lado e finaliza. - Enquanto isso a outra equipa faz velocidade com finalização. - 10' + 10'
<p>Jogo normal</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assimilação da defesa no último terço; <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo normal com paragem para cantos, lançamentos e aprimorar defesa no último terço; - 11 x 11 - 15' + 15'.

Sexta-feira – 26/10/2018

Plano de treino 91

- Objetivos gerais: Velocidade de reação;
Bola parada.
- Objetivos específicos: Estratégia defensiva nas bolas paradas e seus requisitos;
Estratégia ofensiva nas bolas paradas e seus requisitos;
Momento de transição nas bolas paradas.

Futvolei 	Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Ativação em contexto lúdico Descrição e organização metodológica: <ul style="list-style-type: none">- Jogos de 5' durante 20';- A equipa que ganha avança para a direita, a equipa que perde vai para a esquerda.
Velocidade de reação 	Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Velocidade de reação em contexto lúdico. Descrição e organização metodológica: <ul style="list-style-type: none">- Um jogador no meio de quatro cones de cores diferentes;- Treinador diz a(s) cor(es), que pode ir de uma ou a uma combinação de quatro cores- Os jogadores tocam no(s) cone(s) e saem em sprint até outro cone a uma distancia de 8 metros.- 10'
Bola parada defensiva com transição ofensiva	Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Bola parada defensiva com transição ofensiva Descrição e organização metodológica: <ul style="list-style-type: none">- Cada equipa marca 5 cantos ofensivos e 5 livres laterais de cada lado

	<p>- Concentração, bons apoios e agressividade são três regras fundamentais nestes momentos.</p>
<p>Jogo normal</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soltar, descomprimir, concentração e comunicação. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo normal - 10' + 10'

Sábado – 27/10/2018

Concentração: 10H

Almoço: 11H

Passeio: 12:15H

Jogo: VS BOAVISTA 15H

Reflexão semanal

Foi um início de semana complicado depois de uma derrota, mas encaramos a segunda semana de treinos com este treinador de forma ambiciosa e à procura dos pontos. As ideias do treinador foram sendo trabalhadas de forma intensa e precisa.

Em todos os treinos foi requerido exigência máxima e concentração para que o que era pretendido em cada situação de treino fossem assimiladas o mais rápido possível. Os jogadores cumpriram e trabalharam de forma a conquistar os três pontos no jogo seguinte. A paciência foi um aspeto crucial para que os treinos corressem da melhor forma. O jogo anterior serviu de base para corrigir erros e mostrar o que se pretendia.

Insistiu-se bastante em situações que promovessem a posse e onde os jogadores tivessem sucesso, pois achávamos um fator preponderante para a confiança deles.

Conseguimos 1 ponto num jogo onde já se viu bastantes coisas que o treinador pedia e adquirimos competências para o resto da época. Contudo foram detetados alguns erros dos quais, ser mais forte na transição defensiva e procurar encurtar rapidamente os espaços com uma pressão rápida sobre a bola e caso não se recupere a bola, manter um bom posicionamento. Na organização defensiva evitar ao máximo que os setores se afastem e manter a equipa junta. Na organização ofensiva faltou, em alguns momentos, velocidade na circulação da bola, enquanto que a variação dos corredores e o preenchimento das zonas de finalização foram situações bem sucedidas.

Microciclo 40

Sábado – 06/04/2019

Concentração: 10H

Almoço: 11H

Passeio: 12:15H

Jogo: VS FREAMUNDE 15H

Domingo – 07/04/2019

Folga

Segunda-feira – 08/04/2019

Plano de treino 197


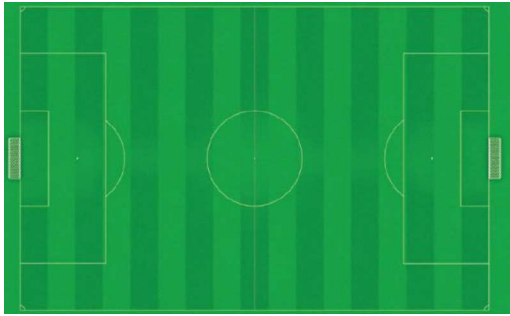
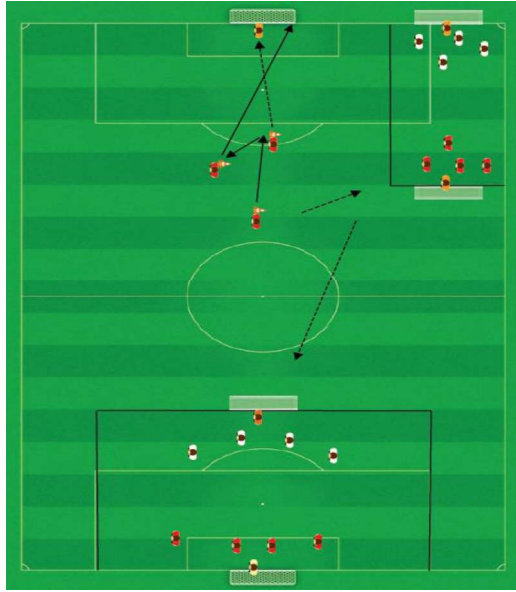
Objetivos gerais: Recuperação;

Equilíbrio de cargas.

Objetivos específicos: Recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo de sábado;

Equilíbrio de cargas para os não utilizados ou com pouco tempo de jogo.

Ativação	<p>Objetivos específicos:</p> <p>- Ativação geral em contexto de descompressão.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p>
-----------------	--

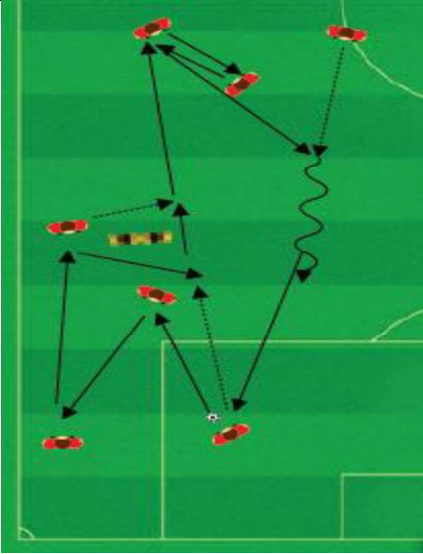
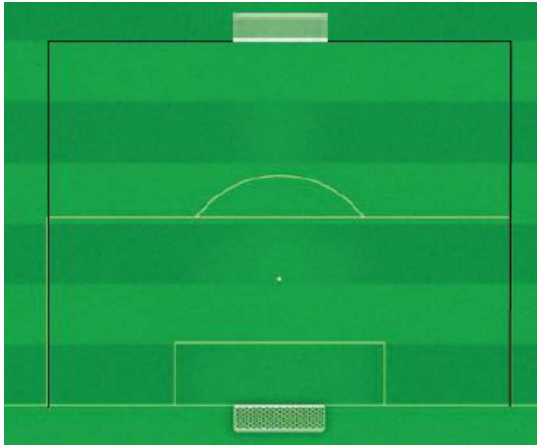
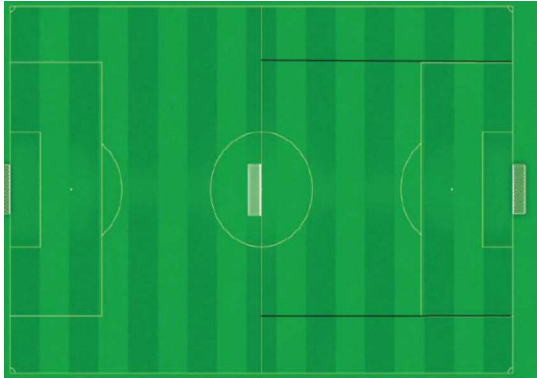
	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (10') - Meios (10').
<p>Recuperação – Futvolei</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descompressão; - Recuperação em contexto não relacionado com a prática deliberada. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo de futvolei - 4x4
<p>Equilíbrio de cargas</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indução de carga contextualizada com o jogo. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finalização após dinâmica do 3º homem + 2º homem a ir à segunda bola; - 10' + 10' - Jogo em campo estreito a 2 toques; - 15' + 15' - Jogo à largura da área. - 15' + 15'

Terça-feira – 09/04/2019

Plano de treino 198

Objetivos gerais: Propósitos tático-estratégicos em contexto de tensão máxima.

Circuito de passe	Objetivos específicos:
--------------------------	------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação; - Dinâmica do 3º homem e apoios frontais. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Portador passa no apoio frontal que devolve ao homem do lado contrario enquadrado; 2- Apoio frontal novamente com o primeiro homem a fazer progressão e a passar nas costas das barreiras para o homem da linha vir aproximar e passar ao homem do lado contrario; 3- Dinâmica de 3º homem com o 3º a progredir e a passar para a origem. <p>- 10'</p>
<p>Jogo reduzido</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo reduzido a 2 toques. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7x8 - Isma, Leandro, Tiago, Ruben, Castro, Ismael, Samba; - Diogo, Mané, Didi, Luís, Paulo, Kelvin; - 10' + 10'.
<p>Jogo normal a meio campo</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo reduzido a meio campo; - Com lançamentos laterais; - Com objetivo de termos disputas de bola aérea e segundas bolas; - Aproximar os setores de modo a dificultar a transição. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7x8 - 10' + 10'

	- meio campo
Finalização 	Objetivos específicos: - Finalização. Descrição e organização metodológica: - Dinâmica do 3º homem; - Reação à 2ª bola.

Quarta-feira – 10/04/2019

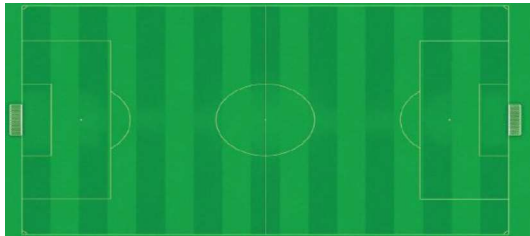
Plano de treino 199

Objetivos gerais: Grandes princípios nos momentos de organização ofensiva e organização defensiva.


Objetivos específicos: Organização Ofensiva – Ataque rápido e ataque posicional (suas especificidades)

Organização Defensiva – Defender no último terço do campo;

- Defender no primeiro terço do campo;
- Dinâmica de coberturas.

Ativação 	Objetivos específicos: - Ativação. Descrição e organização metodológica: - Meios 8x2
Jogo setorial – 3 momentos	Objetivos específicos: - Organização defensiva no último terço; - Ataque rápido após recuperação de bola; - Organização no primeiro terço;

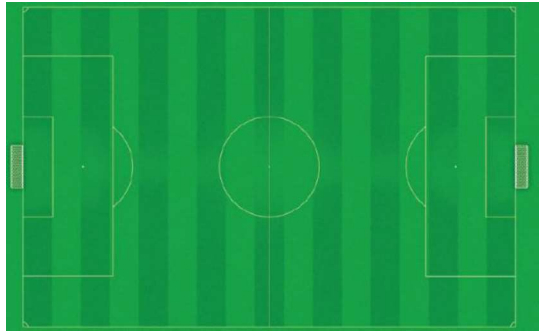
	<ul style="list-style-type: none"> - Finalização após cruzamento; - Preenchimento de zonas de finalização; - Preparação para segundas bolas. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Bola sai sempre do GR; Equipa que defende procura fechar espaços para forçar a bater na frente; Se a equipa com bola não tiver sido forçada a bater, tem como objetivo passar os marcadores no meio campo; Depois de recuperar a bola a equipa que ataca a baliza tenta fazer golo o mais rápido possível. 2- Após haver finalização, vai ser colocada uma segunda bola do meio campo para uma das laterais para haver cruzamento e finalização. Depois repete do lado contrário. 3- Após os cruzamentos ambas as equipas se juntam próximas dos marcadores do meio campo para disputarem a bola no ar; Equipa que defende os marcadores deve ganhar, aclarar e acelerar para aproveitar espaço nas costas; Equipa que ataca os marcadores deve tentar passar por dentro deles o mais rápido possível. <p>As equipas vão trocando por ordem de ataque;</p> <p>Organização defensiva + 2 finalizações após cruzamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meio campo - 6x6 - 20' + 20'
<p>Jogo</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verificação da assimilação de alguns dos princípios do exercício anterior. <p>Descrição e organização metodológica:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo normal com foras de jogo, bolas paradas e lançamentos. - ¾ de campo - 9x9 - 10' + 10'
---	---



Quinta-feira – 11/04/2019

Plano de treino 200

- Objetivos gerais: Momentos estratégicos nas bolas paradas;
- Propósitos tático-estratégicos em contexto de velocidade máxima.
- Objetivos específicos: Bola parada ofensiva e defensiva
- Canto (meias) pode ser muito importante, visto que eles viram o nosso jogo contra o Freamunde;
 - Ataque rápido poderá ser muito importante neste jogo devido ao tamanho do campo e dificuldade que a equipa do Paços de Ferreira tem a defender a largura.

<p>Ativação</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ativação em contexto lúdico com meios; - Ativação analítica em preparação para a velocidade. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meios 6x2 - Preparação para velocidade - 15'
<p>Velocidade com finalização 3x2</p>	<p>Objetivos específicos:</p>

	<p>- Situação de finalização em 3x2.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O jogador que recebe a bola deve ocupar o corredor central; - Os jogadores que não têm bola procuram atrair marcação para soltar caminho para o portador da bola; - Próximo da baliza, procurar rotura. - A defender: - Isma, Diogo, Luís, Xen - Abelha, Leandro, Didi, Mané - Tiago, Batista, Castro, Monteiro - 5' + 5' + 5'
<p>Bola parada ofensiva e defensiva</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Momento estratégico na bola parada ofensiva e defensiva. <p>Descrição e organização metodológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola parada defensiva + transição ofensiva: equipa que defende faz subir a bola e reage imediatamente para subir as linhas; Se for para fora, treinador põe nova bola num jogador que esteve a defender e este deve procurar a referência na frente para tabelar e acelerar o jogo. - Bola parada defensiva paços: <ul style="list-style-type: none"> - Cantos: lentos a sair; põe igualdade no canto curto; segundo poste com menos densidade; jogadores mais baixos ao primeiro poste; - Livres laterais: macios, descoordenados; parecem passar mal na bola para a entrada da pequena área na direção do segundo poste; - Bola parada ofensiva paços: <ul style="list-style-type: none"> - Cantos: 3 ao primeiro poste, 2 ao segundo e 1 à entrada da área;


	<p>- Livres laterais: bola ao segundo poste; os homens mais recuados aparecem nessa zona.</p> <p>- 15' + 15'</p>
<p>Jogo</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <p>- Ativação em contexto de jogo.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <p>- Jogo a meio campo</p> <p>- 10'</p>
<p>Finalização</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <p>- Finalização.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <p>- Finalização na zona central e nas zonas laterais.</p> <p>- O jogador faz tabela direta com o treinador e este recebe orientado e remata.</p>

Sexta-feira – 12/04/2019

Plano de treino 201

Objetivos gerais: Ativação em contexto lúdico/competitivo;
Livre diretos e penaltis.

Objetivos específicos: Jogos lúdicos com o objetivo de ativar e descomprimir;
Livres diretos e penaltis.

<p>Livres diretos e penaltis</p> 	<p>Objetivos específicos:</p> <p>- Livres diretos e penaltis.</p> <p>Descrição e organização metodológica:</p> <p>- Jogos lúdicos para os jogadores que não estiverem nas bolas paradas.</p>
---	--

Sábado – 13/04/2019

Concentração: 10H

Almoço: 11H

Passeio: 12:15H

Jogo: VS PAÇOS DE FERREIRA 15H

Reflexão semanal

Depois de uma jornada categórica onde se conseguiu os três pontos com uma exibição muito boa, avizinhava-se um jogo bastante difícil e o treinador não deixou a equipa deslumbrar-se. Estávamos cada vez mais próximos do objetivo da manutenção, mas o caminho ainda era bastante longo.

Foi uma semana onde se sentiu os jogadores bastante cansados e onde se procurou recuperar da melhor forma possível esses jogadores.

Houve bastante ênfase nos treinos de finalização e organização ofensiva pois achávamos que era um ponto a melhorar e a aperfeiçoar.

Infelizmente fizemos um dos piores jogos da época e as coisas não saíram como desejado, havendo vários erros individuais e coletivos na fase defensiva, levando a equipa a desanimar. Ao intervalo o treinador fez as suas correções e tentou levantar o ânimo da equipa, havendo na segunda parte uma melhoria na exibição mas sem grandes efeitos no resultado.

Enquadramento profissional

O meu trabalho na equipa técnica passava por vários pontos. Um deles era às segundas e quintas-feiras pesar os jogadores e registar numa tabela para depois a nutricionista ter acesso a esses dados, pois alguns dos jogadores seguiam dietas para perder ou ganhar peso.

A equipa técnica chegava sempre uma hora e meia antes do treino e no balneário o treinador apresentava a unidade de treino, podendo este estar sujeito a alterações conforme as opiniões da restante equipa técnica. De seguida íamos ao campo montar o treino.

Às terças, antes do treino, a equipa assistia à análise do jogo anterior, e à quinta-feira fazia à análise ao próximo adversário.

O início do treino ficava entregue a mim, com a ativação para o que se ia fazer a seguir, assim como no final do treino alguns alongamentos estáticos e dinâmicos. À segunda-feira os jogadores da recuperação ficavam à minha responsabilidade, fazendo alguns exercícios intenso mas bastante curtos, e outros não tao intensos mas mais longos, isto num espaço de cerca de 60 minutos. Geralmente o treinador pedia também à equipa técnica para controlar os fora de jogo durante o treino.

À sexta-feira os jogadores ficavam também à minha responsabilidade com alguns jogos lúdicos enquanto o treinador chamava alguns jogadores para bater livres diretos e penaltis.

No dia do jogo o aquecimento era também da minha responsabilidade, tanto com o onze inicial, excluindo o guarda-redes, assim como os suplentes.

Este foi o ano de maior aprendizagem desde que sou treinador, os desafios foram persistentes e o nível desta equipa era superior a tudo o que tinha encontrado. Foi um crescimento e uma autossuperação constante. Já me encontrava no clube à dois anos e por isso não tive dificuldade de integração e fui bem recebido pela equipa técnica. Além de que é sempre um orgulho trabalhar no clube da minha terra.

Reflexão treino vs jogo

Começou por ser uma época tranquila, com a pré-época a correr normalmente e com os jogadores a assimilar o que o treinador pedia.

À sexta jornada conseguimos a vitória pela primeira vez e à sétima já íamos na segunda consecutiva, quando de repente o treinador principal teve uma proposta e abandonou o cargo, passando a ser o treinador adjunto o principal. Foi um momento de transição, com métodos e ideias diferentes. Ideias essas que apelavam a um futebol apoiado e a construir a partir de trás e com toda a gente envolvida no processo defensivo, funcionando num bloco fechado onde o adversário só poderia jogar por fora.

Foi um processo demorado e complicado, quase como se começassemos a pré-época a partir da sétima jornada. Apesar de o nosso futebol estar cada vez melhor, as vitórias não apareciam. Só passado cerca de um mês e meio é que surgiu a primeira vitória e veio logo em dose dupla. Até ao fim conseguimos apenas mais duas, ficando abaixo do quarto lugar. Íamos agora lutar pela manutenção. Foi nesta fase que sentimos melhor a

imagem do treino com passagem para o jogo, as coisas já começavam a sair melhor e mais automáticas.

Estávamos cada vez mais fortes na nossa saída através de pontapé de baliza, onde era muito raro bater. Privilegiávamos a construção a partir da defesa até ao ataque, e isto só era possível por causa do guarda-redes que tínhamos, que era fabuloso a jogar com os pés e que tinha um à vontade tremendo com a bola.

Outra situação treinada e que teve uma transferência para o jogo foi a nossa pressão à saída do pontapé de baliza adversário, onde condicionávamos a sair no defesa tecnicamente mais débil em que dávamos duas opções: ou o defesa entrava em condução pela linha, sendo obrigado a bater, ou o defesa caía na tentação de atrasar ao guarda-redes onde tínhamos um jogador pronto a interceptar esse passe. Conseguimos obter, na fase de manutenção, quatro golos através dessa situação.

Outra estratégia que tínhamos delineado no treino para o jogo era a exploração das costas da defesa com saídas rápidas. O objetivo era atrair o adversário de um lado e soltar rápido do outro, na profundidade e tínhamos sempre cerca de três jogadores prontos a atacar as costas da defesa. Isto poderia causar-nos alguns problemas por termos a linha da defesa alta mas aí também entrava um aspeto que insistíamos no treino. Quando treinávamos a questão da bola nas costas da defesa, pedíamos ao guarda-redes para cobrir e ter um controlo da profundidade. Ao fim de algum tempo isso tornou-se uma imagem de marca e muitas das vezes o guarda-redes já funcionava mais como um libero, como havia antigamente.

Claramente a fase de manutenção foi a nossa melhor etapa, onde jogávamos bom futebol acompanhado pelos resultados.

Enquadramento competitivo

Tabela 2 - Jornadas e Resultados da Fase Regular

1ªJ	18 Ago 2018	F.C. Paços de Ferreira	0-0	C.D. AVES
2ªJ	25 Ago 2018	C.D. AVES	3-3	F.C. Porto
3ªJ	1 Set 2018	C.D. AVES	1-2	S.C. Freamunde
4ªJ	15 Set 2018	S.C. Beira-mar	0-0	C.D. AVES
5ªJ	22 Set 2018	C.D. AVES	1-2	Gil Vicente F.C.



6ªJ	29 Set 2018	C.D. Feirense	0-2	C.D. AVES
7ªJ	6 Out 2018	C.D. AVES	4-0	Vitória S.C.
8ªJ	20 Out 2018	Rio Aves F.C.	1-0	C.D. AVES
9ªJ	27 Out 2018	C.D. AVES	1-1	Boavista F.C.
10ªJ	1 Nov 2018	S.C. Braga	1-0	C.D. AVES
11ªJ	4 Nov 2018	C.D. AVES	0-2	Leixões S.C.
12ªJ	10 Nov 2018	C.D. AVES	2-2	F.C. Paços de Ferreira
13ªJ	24 Nov 2018	F.C. Porto	1-0	C.D. AVES
14ªJ	1 Dez 2018	S.C. Freamunde	0-1	C.D. AVES
15ªJ	15 Dez 2018	C.D. AVES	3-0	S.C. Beira-mar
16ªJ	22 Dez 2018	Gil Vicente F.C.	2-1	C.D. AVES
17ªJ	8 Dez 2018	C.D. AVES	1-0	C.D. Feirense
18ªJ	5 Jan 2019	Vitória S.C.	2-1	C.D. AVES
19ªJ	12 Jan 2019	C.D. AVES	0-0	Rio Ave F.C.
20ªJ	19 Jan 2019	Boavista F.C.	1-2	C.D. AVES
21ªJ	26 Jan 2019	C.D. AVES	2-2	S.C. Braga
22ªJ	2 Fev 2019	Leixões S.C.	3-1	C.D. AVES

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	52	22	16	4	2	56	20	+36
2	Braga	48	22	14	6	2	42	21	+21
3	Leixões	40	22	12	4	6	30	19	+11
4	Gil Vicente	33	22	8	9	5	31	23	+8
5	Rio Ave	32	22	9	5	8	28	22	+6
6	V. Guimarães	29	22	8	5	9	25	28	-3
7	▲ Feirense	27	22	8	3	11	22	33	-11
8	▼ Desp. Aves	25	22	6	7	9	26	25	+1
9	▲ Boavista	21	22	4	9	9	31	32	-1
10	▼ Paços Ferreira	20	22	5	5	12	34	45	-11
11	▼ Beira-Mar	20	22	5	5	12	17	39	-22
12	Freamunde	16	22	4	4	14	19	54	-35

Figura 6 - Classificação da Fase Regular do Campeonato Nacional de Juniores

O resultado final desta primeira fase, obviamente, não é o esperado, no entanto sabemos que o trabalho foi bem feito e que alguns resultados não demonstraram a qualidade da equipa. Contudo partimos para a próxima fase de maneira otimista para alcançarmos os objetivos.

Tabela 3 - Estatística dos jogadores na fase regular

Nº	Nome	Convoc	Jogos	Titular			
1	André Duarte	22	21	21	1984	22 (s)	3
12	Filipe Silva	21	1	1	93	3 (s)	
24	João Tomás	1					
13	Leandro Ferreira	9	2		38		
33	Lassana Mané	22	19	16	1642		2
47	David Moreira	22	22	22	2061		4
4	João Abelha	22	17	13	1236	1	2
18	Ismael António	15	12	10	948		
5	Diogo André	15	11	11	923		
2	Luís Silva	19	19	19	1688	2	2
17	Ruben Rodrigues	15	3		47	1	
22	Diogo Batista	9	9	9	853		
6	David Teixeira	19	18	16	1436	1	4
20	Fernando Castro	17	8	2	210		
8	João Monteiro	22	22	22	1912		2
10	Tiago Carneiro	22	22	17	1554		2
49	Ismael Messaudi	17	14	4	466	1	1
77	Luís Carlos	10	3		35		
70	Luís Martins	11	1		4		
7	Ruben Pina	21	21	19	1753	3	3
9	Samba So	16	15	8	694	2	
11	Paulo Rodrigues	20	20	15	1558	7	2
14	Kelvin Boateng	20	20	15	1543	8	1






16	André Abreu	7	6	2	187		
----	-------------	---	---	---	-----	--	--

Para a segunda fase o objetivo passa por garantir a manutenção o mais rápido possível e superar os 34 pontos do ano anterior. É uma fase complicada onde todos vão fazer tudo por tudo para não cair para a segunda divisão e onde cada jogo vai ser uma final. Contudo há muito otimismo para que o objetivo seja alcançado.

Tabela 4 - Jornadas e Resultados da Fase de Manutenção

1ªJ	17 Fev 2019	C.D. AVES	2-2	Boavista F.C.
2ªJ	23 Fev 2019	S.C. Beira-Mar	1-1	C.D. AVES
3ªJ	2 Mar 2019	C.D. AVES	3-0	Rio Ave F.C.
4ªJ	9 Mar 2019	Vitória S.C.	0-0	C.D. AVES
5ªJ	30 Mar 2019	C.D. Feirense	1-1	C.D. AVES
6ªJ	6 Abr 2019	C.D. AVES	3-1	S.C. Freamunde
7ªJ	13 Abr 2019	F.C. Paços Ferreira	3-1	C.D. AVES
8ªJ	27 Abr 2019	Boavista F.C.	0-1	C.D. AVES
9ªJ	1 Mai 2019	C.D. AVES	6-1	S.C. Beira-Mar
10ªJ	5 Mai 2019	Rio Ave F.C.	2-1	C.D. AVES
11ªJ	11 Mai 2019	C.D. AVES	2-0	Vitória S.C.
12ªJ	18 Mai 2019	C.D. AVES	1-4	C.D. Feirense
13ªJ	25 Mai 2019	S.C. Freamunde	1-2	C.D. AVES
14ªJ	1 Jun 2019	C.D. AVES	2-0	F.C. Paços Ferreira

Tabela 5 - Estatísticas dos jogadores na Fase de Manutenção

Nº	NOME	CONV	JG				ASS		
1	André Duarte	12	11	11	1044	11 (s)		1	
24	João Tomás	3	1		20				
12	Filipe Silva	13	3	3	264	5 (s)			
13	Leandro Ferreira	12	9	8	674				
47	David Moreira	13	13	13	1192		1	1	
4	João Abelha	11	6	1	204			1	

33	Lassana Mané	14	14	14	1280	1		1	
18	Ismael António	13	4	2	255				
5	Diogo André	14	12	9	898		2	1	
2	Luís Silva	11	11	11	1042		4		
17	Ruben Rodrigues	14	11	5	611	1	2	1	
22	Diogo Batista	9	9	9	814	1	2		1
6	David Teixeira	12	10	3	351	2			
20	Fernando Castro	13	9	4	418	1			
8	João Monteiro	14	14	10	284	1			
10	Tiago Carneiro	12	11	10	872	1	1		
49	Ismael Messaudi	7	1	1	38	1			
16	André Abreu	7	6	5	447				
7	Ruben Pina	7	6	5	433	1			
9	Samba So	14	14	13	1205	4	1		
14	Kelvin Boateng	12	12	10	1015	9	2		
11	Paulo Rodrigues	7	7	6	580	3			
77	João Aniceto	1							
77	João Pedroso	2	1		20				
77	Bruno	1							
70	Diogo Gouveia	2							
77	Rui Pedro	1	1	1	96			1	






		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Feirense	44	14	9	3	2	30	16	+14
2	V. Guimarães	39	14	7	3	4	26	14	+12
3	▲ Desp. Aves	38	14	7	4	3	26	16	+10
4	▲ Rio Ave	37	14	6	3	5	15	15	0
5	▼ Paços Ferreira	35	14	8	1	5	28	20	+8
6	Boavista	29	14	5	3	6	16	15	+1
7	Beira-Mar	16	14	1	3	10	5	31	-26
8	Freamunde	15	14	1	4	9	15	34	-19

Figura 5 - Classificação da Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores

Objetivo primordial alcançado, que foi a manutenção a 3 jornadas do fim. Adjacente a esse objetivo tínhamos a barreira dos 34 pontos, ultrapassada à penúltima

jornada fazendo 35 pontos e na última contra o rival Paços de Ferreira com uma vitória por 2-0 conseguindo assim chegar aos 38 pontos, um recorde nesta fase para esta equipa. Tínhamos também o objetivo de ser a melhor defesa do campeonato, objetivo falhado por dois golos sofridos. Contudo, o objetivo principal foi alcançado e fica um sentimento de dever cumprido.

Tabela 6 - Estatística geral dos jogadores

Nº	NOME	CONV	JG					
1	André Duarte	34	32	32	3028	33 (s)	4	
24	João Tomás	4	1		20			
12	Filipe Silva	34	4	4	357	8 (s)		
13	Leandro Ferreira	21	11	8	712			
47	David Moreira	35	35	35	3253		5	
4	João Abelha	33	23	14	1440	1	3	
33	Lassana Mané	36	33	30	2922	1	4	
18	Ismael António	28	16	12	1203			
5	Diogo André	29	23	20	1821		1	
2	Luís Silva	30	30	30	2730	2	2	
17	Ruben Rodrigues	29	14	5	658	2	1	
22	Diogo Batista	18	18	18	1667	1		1
6	David Teixeira	31	28	19	1787	3	4	
20	Fernando Castro	30	16	6	628	1		
8	João Monteiro	36	36	32	2846	1	2	
10	Tiago Carneiro	34	33	27	2426	1	2	
49	Ismael Messaudi	24	15	5	504	2	1	
77	Luís Carlos	10	3		35			
7	Ruben Pina	28	27	24	2186	4	3	
70	Luís Martins	11	1		4			
9	Samba So	30	29	21	1781	6		
11	Paulo Rodrigues	27	27	21	2138	10	2	
14	Kelvin Boateng	32	32	25	2558	17	1	
16	André Abreu	14	12	7	609			
77	João Aniceto	1						
77	João Pedroso	2	1		20			
77	Bruno	1						
70	Diogo Gouveia	2						
77	Rui Pedro	1	1	1	96		1	

Estudo

Estratégias de recuperação no contexto Clube Desportivo das Aves sub19

Resumo

No futebol de elite, os jogadores são muitas vezes obrigados a jogar de três em três dias e a recuperação completa da performance física pode não ser atingida. A recuperação incompleta pode originar num mau desempenho desportivo e por vezes em lesões. As equipas andam sempre em busca de estratégias de recuperação para que os seus jogadores estejam no máximo das suas competências, no menor tempo possível.

Durante as semanas com calendários congestionados, as estratégias de recuperação são, portanto, necessárias para aliviar a fadiga pós-jogo, recuperar o desempenho mais rapidamente e reduzir o risco de lesão.

Nesta revisão de literatura era pretendido fazer a junção de artigos que falassem dos aspetos que causam a fadiga nos vários momentos do jogo e, por conseguinte, saber quais as estratégias mais preponderantes na recuperação dos jogadores.

A fadiga pós-jogo está ligada a uma combinação de desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e fadiga mental. A magnitude da fadiga é induzida por fatores extrínsecos, tais como o estado do terreno, a qualidade do adversário, o resultado do jogo, entre outros, e por fatores intrínsecos como, idade, sexo, a qualidade dos treinos, etc.

A recuperação no futebol é extremamente complexa e, reforçando a necessidade de pesquisa, é importantíssimo ter estratégias de recuperação eficientes e individualizadas.

Abstract

In elite football, players are often forced to play every three days and a full recovery of physical performance may not be achieved. Incomplete recovery can lead to poor performance and sometimes injury. Teams are always on the lookout for recovery strategies so that their players are at the maximum of their skills, in the shortest time possible.

During weeks with overfilled schedules, recovery strategies are, then, needed to relieve post-game fatigue, recover performance more quickly, and reduce the risk of injury.

In this literature review it was intended to make the combination of articles that spoke about the aspects that cause fatigue in the various moments of the game and, consequently, to know about the most predominant strategies in the recovery of the players.

Post-match fatigue is related to a combination of dehydration, glycogen depletion, muscle damage and mental fatigue. The magnitude of the fatigue is induced by extrinsic factors, such as the state of the terrain, the quality of the opponent, the result of the game, among others, and by intrinsic factors such as age, gender, quality of training, etc.

The recovery in football is extremely complex and, reinforcing the need for research, it is very important to have efficient and individualized recovery strategies.

Enquadramento Teórico

O número de jogos por temporada, incluindo competições domésticas e internacionais, é muito alto. Por exemplo, em anos de Mundial, há jogadores a fazer cerca de 70 jogos numa época.

A participação num jogo leva à fadiga aguda caracterizado por um declínio no desempenho físico nas horas e dias seguintes. Vários estudos mostram que são necessárias cerca de setenta e duas horas para atingir os valores ideais para um ótimo desempenho, assim como para normalizar o dano muscular e inflamação. Durante os períodos onde o horário é mais congestionado (ou seja, dois jogos por semana durante algumas semanas), o tempo de recuperação permitido entre dois jogos é de três a quatro dias, o que pode ser insuficiente para restaurar a homeostasia nos jogadores.

No Campeonato do Mundo da FIFA em 2002 houve jogadores que “tiveram um mau desempenho” porque alguns deles tinham uma média de 12,5 partidas durante as dez semanas anteriores ao mundial. Em comparação, os jogadores que tiveram um melhor desempenho contavam com uma média de 9 jogos no mesmo período (Ekstrand et al., 2004).

A taxa de lesões em jogadores com dois jogos por semana é 6,2 vezes maior do que os que jogaram apenas uma vez por semana (Dupont et al., 2005).

Diferentes testes de salto, como o *squat jump* (SJ), *countermovement jump* (CMJ) e *drop jump* (DJ) são usados como medidas de função neuromuscular após o exercício, com reduções no desempenho do salto até 72 horas após o jogo (Nédelec et al., 2012). Tem sido sugerido que a altura do salto pode não ser significativa, uma vez que uma “estratégia de salto” pode ser utilizada para manter a altura do salto na presença de fadiga. Outras variáveis de força-tempo como o tempo de voo associados à relação de tempo de contração ou índice de força reativa mostram uma sensibilidade às mudanças na carga do treino, portanto podem oferecer uma medida mais apropriada da função neuromuscular do que a altura do salto. Nenhuma pesquisa concreta foi feita até ao momento sobre a avaliação do desempenho do salto e se pode detetar reprodutivamente uma resposta à fadiga.

A fadiga resulta numa alteração durante a corrida, que tem sido associado à redução no desempenho do *sprint* e do salto, bem como o aumento do risco de lesões (Patterson et al., 2011). Além disso, durante um teste de fadiga de *sprints* repetidos

acontecem grandes decréscimos na carga do acelerómetro. O resultado numa alteração na corrida é determinado por uma redução na aceleração vertical do centro de massa durante a corrida. Em jogadores do campeonato australiano após o jogo, atribuíram a redução na carga vertical a reduções na força de absorção e capacidade de regeneração do exterior da perna, o que poderia ter implicações para o risco de lesão (Barret et al., 2016).

As estratégias mais utilizadas no futebol profissional contemporâneo, envolve muitas atividades fisicamente exigentes, incluindo *sprinting*, mudanças na velocidade da corrida, mudanças de direção, saltos e tackles, bem como ações técnicas como driblar, rematar e passar. Essas atividades levam a uma fadiga pós-jogo que esta ligada a uma combinação de desidratação, depleção de glicogénio, dano muscular e fadiga mental. A fadiga pode ser também induzida pela magnitude da partida de futebol através de fatores extrínsecos (ou seja, resultado do jogo, qualidade do adversário, localização do jogo, fatores climáticos e estado do terreno de jogo) e/ou fatores intrínsecos (ou seja, resposta ao treino, idade, género e tipologia da fibra muscular), potencialmente influenciam o curso do tempo de recuperação (Thorpe et al., 2015).

A recuperação no futebol é uma questão complexa, reforçando a necessidade de pesquisa para estimar a importância quantitativa dos mecanismos de fadiga e identificar fatores de influencia, assim como, estratégias de recuperação eficientes e individualizadas.

Descobertas recentes indicam que os índices das avaliações percebidas de bem-estar, frequência cardíaca submáxima e uma variabilidade da frequência cardíaca são sensíveis a mudanças no treino diário de pré-temporada da liga profissional Australiana. No entanto, nenhuma pesquisa até ao momento avaliou a sensibilidade de diferentes ferramentas de monitorização para flutuações diárias na carga de treino em jogadores de elite. Como existem diferenças nas demandas fisiológicas entre os vários desportos, é importante determinar quais as variáveis de fadiga mais sensíveis a mudanças na carga, associados a esses mesmos desportos. Além disso, nenhuma tentativa foi feita para examinar as várias relações durante o período competitivo, onde há variações de carga conforme um calendário competitivo, mais ou menos, congestionado, e compará-lo ao período pré-competitivo (Thorpe et al., 2015).

O futebol é bastante exigente a nível físico muito por culpa de atividades como *sprint*, mudanças de direção, velocidade de corrida, saltos e tackles, bem como dribles, remates e passes. Ao realizar essas atividades, um declínio do desempenho conhecido como fadiga pode ocorrer. Geralmente, fadiga é definida como qualquer declínio

muscular, desempenho associado à atividade muscular. No futebol, a fadiga ocorre num período de tempo durante o jogo e depois do jogo. O declínio no desempenho observado no final de um jogo surge de uma combinação de fatores que envolvem mecanismos do sistema nervoso central para a célula muscular em si e produção de energia (Nédelec et al., 2013).

Um balanço negativo de líquidos é uma característica comum observada após as partidas de futebol, tendo em conta que as regras do futebol limitam as oportunidades para os jogadores se reidratarem. O nível de desidratação depende das condições climáticas e atmosféricas (clima, temperatura, humidade e altitude). Depois de uma partida disputada em ambiente quente, há uma perda líquida média de mais de 2% da massa corporal inicial (Mohr et al., 2010). Embora a desidratação moderada não prejudique o desempenho anaeróbio, habilidades técnicas e o desempenho cognitivo, alguns estudos mostraram que a perda moderada de fluidos é prejudicial no desempenho da resistência. Como a desidratação está associada ao decréscimo do desempenho da resistência, o tempo para hidratar parece ser crucial. Depois de um exercício intermitente de ciclismo levando a uma desidratação de 2% da massa corporal, os fatores principais que influenciaram o processo de reidratação pós-exercício foram o volume (150% de perda de suor) e composição do líquido consumido (concentração de sódio: 61 mmol / L). É provável que a desidratação desempenhe um papel limitado na fadiga pós-jogo, porque respeitando as diretrizes, o tempo para reidratar é relativamente curto (6 horas). No entanto, a reidratação parece ser um fator determinante durante o processo de recuperação pós-jogo, como perda de volume de líquido intracelular reduz as taxas de síntese do glicogénio e proteína, enquanto o alto volume de células contribui para estimular esses processos (Nédelec et al., 2012).

Num jogador de futebol, o glicogénio muscular é provavelmente o substrato mais importante para a produção de energia e o decréscimo na distância de alta intensidade frequentemente observado no final de uma partida pode estar relacionado à depleção de glicogénio em algumas fibras musculares. Um estudo relatou que antes de três jogos disputados por 31 jogadores dinamarqueses da quarta divisão, a maioria das fibras (média – SEM 73 – 6%) foi classificada como cheia com glicogénio, enquanto que este valor foi menor ($p < 0,05$) após a partida (média – SEM 19 – 4%). Segundo esses autores, é possível que tal depleção de glicogénio em algumas fibras não permita que tal depleção de glicogénio em algumas fibras não permita um esforço máximo em *sprints* únicos e

repetidos. O tempo de reposição do glicogénio muscular após um jogo de futebol de alto nível é entre 2 e 3 dias. Jacob et al. mostraram que a concentração de glicogénio muscular com oito jogadores suecos de nível superior era de cerca de 50% do valor pré-jogo 2 dias após a partida. Observaram que, mesmo quando sete jogadores de primeira e segunda divisão ingeriram uma dieta rica em carboidratos, o conteúdo de glicogénio muscular imediatamente após uma partida foi de 43% ($p < 0,001$) e 24 horas depois foi de 27% ($p < 0,001$). Quarenta e oito horas após a partida, o nível de glicogénio não foi significativamente diferente (-9%; $p = 0,096$) para os valores de pré-jogo (Krustrup et al., 2006).

Ações específicas do futebol como os *sprints*, desacelerações, remates, etc, são repetidamente realizados. Essas atividades envolvem muitas contrações musculares excêntricas e têm o potencial de induzir dano muscular. De fato, mudanças de direção, acelerações e desacelerações são particularmente prejudiciais aos músculos. Numa comparação do impacto do *Loughborough Intermittent Shuttle Test* (LIST) versus o dano muscular de um jogo de futebol, um estudo explicou a ausência de sinais adicionais de dano muscular na partida quando comparado com LIST pelo número de turnos, incluindo acelerações e desacelerações em LIST (Magalhães et al., 2010). Estratégias de recuperação mais individualizadas poderiam ser planeadas com base nas atividades de dano muscular realizadas durante o jogo. Exercícios aos quais os jogadores não estão acostumados também podem causar dano muscular. Consequentemente, quando os jogadores pararem ou reduzirem a prática durante o período do *off-season* ou durante um período de lesão, o reinício provavelmente será caracterizado por um maior dano muscular. Resumindo, a repetição de mudanças de direção, acelerações e desacelerações ao longo de uma partida de futebol induz danos musculares levando a uma resposta inflamatória marcada e stresse oxidativo aumentando durante a recuperação. As mudanças estruturais resultantes em proteínas importantes para a produção de força podem causar redução da capacidade de gerar força máxima e desempenho físico durante as horas e dias seguintes à partida. Qualquer atraso na reparação do dano muscular pode ter um impacto adicional no resultado de vários mecanismos que ocorrem durante a recuperação. Como consequência, o dano muscular é provavelmente um fator importante a ser considerado na tentativa de explicar a fadiga pós-jogo (Nédelec et al., 2012).

Participar num jogo de futebol leva a um distúrbio fisiológico, mas também induz stresse psicológico nos jogadores, devido à necessidade de concentração sustentada,

habilidades de percepção e tomada de decisões combinadas com a pressão do adversário e adeptos durante o jogo. Trabalhos em tarefas cognitivamente exigentes por um tempo considerável, muitas vezes leva à fadiga mental, o que pode afetar o desempenho. Estudos que examinaram a influência do exercício de futebol no desempenho cognitivo demonstraram resultados conflituosos. Discrepâncias entre os estudos podem ser explicados por mudanças fisiológicas que ocorrem durante o exercício (por exemplo, níveis plasmáticos de glicose, temperatura central e nível de hidratação) que podem afetar o desempenho cognitivo e / ou o efeito de excitação física induzida pelo exercício no desempenho cognitivo. A inconveniência e o stresse da viagem é outro fator que pode aumentar a fadiga mental nos jogadores. Os efeitos prejudiciais da viagem podem ser explicados pela interrupção dos ritmos circadianos (*jet lag* ou a chegada durante a noite) e / ou o processo da viagem, juntamente com o stresse associado, movimento restrito, ambiente de sono desconhecido, distúrbios de sono e pior qualidade de sono. Quando o calendário de jogos é mais congestionado, pode não haver tempo suficiente entre as partidas para que os participantes recuperem os seus recursos psicológicos, levando à falta de motivação e esgotamento mental. Os resultados desportivos podem também influenciar a fadiga mental e a recuperação dos jogadores, por isso este é também um fator a ter em conta nas estratégias de recuperação (Nédelec et al., 2012).

Discussão/Conclusões

Podemos depois disto perceber que os tópicos mais importantes são a desidratação, a depleção de glicogénio, o dano muscular e a fadiga mental. O processo de recuperação dos mecanismos de fadiga é altamente variável e depende de vários fatores do jogo de futebol, bem como fatores extrínsecos e intrínsecos. Como consequência das mudanças imprevisíveis que ocorrem durante uma partida, o processo de recuperação pode apresentar uma alta variabilidade interindividual. E com isto devemos também perceber os contextos em que nos encontramos e saber o que podemos ou conseguimos fazer.

No meu caso, nos dias de jogo, quando os jogadores chegavam ao balneário tinham no seu lugar uma garrafa com *isocarb*.

O *isocarb* é uma solução à base de hidratos de carbono e eletrólitos, que contem maltodextrina e frutose, que são hidratos de ação rápida e libertação lenta que fornecem ao organismo a energia necessária para o jogo, bem como eletrólitos que promovem a hidratação. Os jogadores bebem antes do jogo, ao intervalo e no fim para que, principalmente, a desidratação seja evitada.

Outro fator que dávamos importância era a fadiga mental, por um lado pelos resultados e por outro, o fato de alguns jogadores fazerem viagens longas após o jogo para visitar as suas famílias.

Em relação à primeira situação, tentávamos fechar o assunto do jogo o mais rápido possível para libertar os jogadores desse tempo de análise, principalmente com os resultados negativos.

No segundo caso, o fato de termos um grande número de jogadores naturais da região de Lisboa, e tendo em conta que a nossa folga era no dia a seguir ao jogo, eles deslocavam-se até juntos das suas famílias. Neste assunto, o que podíamos fazer era sensibiliza-los, assim como a todo o plantel, para que aproveitassem ao máximo para descansar e terem as horas de sono necessárias para estarem prontos para voltar ao trabalho.

Referências bibliográficas

- Almeida, P. L. (2004). Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 1578-8423.
- Barrett, S., Midgley, A., & Lovell, R. (2014). PlayerLoad™: reliability, convergent validity, and influence of unit position during treadmill running. *International journal of sports physiology and performance*, 9(6), 945-952. doi: 10.1123/ijsp.2013-0418.
- Brownstein, C. G., Dent, J. P., Parker, P., Hicks, K. M., Howatson, G., Goodall, S., & Thomas, K. (2017). Etiology and recovery of neuromuscular fatigue following competitive soccer match-play. *Frontiers in physiology*, 8, 831. doi: 10.3389/fphys.2017.00831.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol—Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Dupont, G., Millet, G. P., Guinhouya, C., & Berthoin, S. (2005). Relationship between oxygen uptake kinetics and performance in repeated running sprints. *European journal of applied physiology*, 95(1), 27-34. doi: 10.1007/s00421-005-1382-8.
- Ekstrand, J., Waldén, M., & Häggglund, M. (2004). A congested football calendar and the wellbeing of players: correlation between match exposure of European footballers before the World Cup 2002 and their injuries and performances during that World Cup. *British journal of sports medicine*, 38(4), 493-497. doi: 10.1136/bjsm.2003.009134.
- Fitzpatrick, J. F., Akenhead, R., Russell, M., Hicks, K. M., & Hayes, P. R. (2019). Sensitivity and reproducibility of a fatigue response in elite youth football players. *Science and Medicine in Football*, 1-7. doi: 10.1080/24733938.2019.1571685.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.
- Krustrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Kjær, M., & Bangsbo, J. (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprint performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(6), 1165-1174. doi: 10.1249/01.mss.0000222845.89262.
- Magalhães, J., Rebelo, A., Oliveira, E., Silva, J. R., Marques, F., & Ascensão, A. (2010). Impact of Loughborough Intermittent Shuttle Test versus soccer match on physiological,

biochemical and neuromuscular parameters. *European journal of applied physiology*, 108(1), 39. doi: 10.1007/s00421-009-1161-z.

Mohr, M., Mujika, I., Santisteban, J., Randers, M. B., Bischoff, R., Solano, R., ... & Krstrup, P. (2010). Examination of fatigue development in elite soccer in a hot environment: a multi-experimental approach. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 125-132. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01217.x.

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer. *Sports medicine*, 42(12), 997-1015. doi: 10.1007/BF03262308.

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer. *Sports medicine*, 43(1), 9-22. doi: 10.1007/s40279-012-0002-0.

Patterson, M., McGrath, D., & Caulfield, B. (2011, August). Using a tri-axial accelerometer to detect technique breakdown due to fatigue in distance runners: a preliminary perspective. In *2011 Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society* (6511-6514). IEEE.

Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Monitoring fatigue during the in-season competitive phase in elite soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(8), 958-964. doi: 10.1123/ijsp.2015-0004.

Tubino, M. J. G., & Moreira, S. B. (1984). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 11ª edição. São Paulo: Ibasa.