



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**Relatório de Estágio em Futebol realizado como Treinador
Adjunto na equipa técnica sénior do União Desportiva Alta de
Lisboa**

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção de Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Mestre João Paulo Azevedo da Costa

Júri:

Presidente:

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais:

Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Doutor Jorge Manuel Castanheira Infante

Diogo Alcobia Quintanilha

Maio 2020

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Mestre João Paulo Azevedo da Costa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos as pessoas que participaram e me auxiliaram antes, durante e após o processo de estágio e que contribuíram para que me tornasse num melhor treinador de futebol.

A Todos o meu Muito Obrigado.

RESUMO

Um processo de estágio remete sobretudo para a exposição de um conjunto de experiências vivenciadas. Assim, é sobre essas experiências vividas que este relatório pretende refletir, apresentando-as segundo uma revisão de literatura de suporte à prática profissional.

Ao longo deste relatório de estágio, destacamos, inicialmente, a prática do estagiário enquanto treinador adjunto na equipa técnica sénior do clube União Desportiva Alta de Lisboa (UDAL). Desta forma, contextualizamos em primeira instância, os objetivos propostos pelo treinador estagiário, o papel desempenhado pelo mesmo, e a caracterização do contexto competitivo em causa. Cumulativamente, apresentamos os aspetos mais importantes, relacionados com os processos de organização e gestão do processo de treino e competição, destacando, os temas relativos ao modelo de jogo, microciclo padrão e exercícios padrão de cada sessão de treino. Aliado a este aspeto, e na procura constante de novos conhecimentos e de fundamentação de ideias pré-concebidas, apresentamos um estudo de investigação sobre o controlo do treino, com o objetivo de descrever e caracterizar o microciclo tipo, através da utilização do método não invasivo da medição da frequência cardíaca e da utilização do TRIMPmod para o cálculo da carga interna de treino. Finalmente, e reconhecendo a importância do espírito de partilha, que se assume como um factor determinante para a evolução do futebol e dos seus agentes, destacamos a participação na organização de um evento desportivo sobre a Arbitragem, destinado a toda a comunidade, realizado no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana.

Assim, o presente relatório foi realizado com o propósito de produzir e aumentar o conhecimento sobre o treino, procurando enriquecer a área de intervenção do treinador de futebol.

Palavras-chave: Futebol sénior; Modelo de Jogo; Microciclo Padrão; Controlo do treino; Frequência cardíaca; TRIMPmod; Arbitragem.

ABSTRACT

An internship process refers to the exposure of a set of lived experiences. Thus, it is about these lived experiences that this report intends to reflect, presenting them according to a literature review supporting professional practice.

Throughout this internship report, we initially highlight the trainee's practice as an assistant coach in the senior coaching staff of the União Desportiva Alta de Lisboa (UDAL) club. Thus, we contextualizes, in first instance, the objectives proposed by the trainee coach, the role played by the trainee, and the characterization of the competitive context in question. Cumulatively, we present the most important aspects related to organization and management processes of the training and competition, focusing on aspects related to the game model, standard microcycle and standard exercises of each training session. Allied to this aspect, and in the constant search for new knowledge and the foundation of preconceived ideas, we present a research study on training control, aiming to describe and characterized the standard microcycle, using the non-invasive method of heart rate measurement and using TRIMPmod to calculate the internal training load. Finally, and recognizing the importance of the sharing spirit, which is a determining factor in the evolution of the football and its agentes, we highlight the participation in the organization of a sporting event on Arbitration, aimed at the whole community, held at the Noble Hall of the Faculty of Human Motricity.

Thus, this report was made with the purpose of producing and increasing knowledge about training, seeking to enrich the football coach's área of intervention.

Keywords: Senior football; Game model; standard Microcycle; Training Control; Heart rate; TRIMPmod; Arbitration.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. Objetivos do Processo de Estágio.....	1
1.2. Estrutura do Relatório.....	2
1.3. Caracterização Geral do Contexto de Estágio	3
1.4. União Desportiva Alta de Lisboa	3
1.5. Caracterização Geral das Condições de Trabalho	4
1.6. Caracterização do Quadro Competitivo	5
1.7. Equipa Técnica e Funções do Treinador Estagiário	6
CAPÍTULO I - Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição.....	8
2. Revisão da Literatura	8
2.1. Futebol - Um Jogo Desportivo Coletivo Complexo.....	8
2.2. Um jogo de constantes decisões	10
2.3. Caracterização do Jogo de Futebol.....	11
2.4. Modelo de Jogo	17
2.5. A construção de um Modelo de Jogo	19
2.6. A importância do Treino.....	22
2.7. Processo de Treino	23
2.7.1. O Exercício de Treino.....	25
2.7.2. Exercícios Complementares	25
2.7.2.1. Exercícios de Prevenção de Lesões.....	26
2.7.2.2. Exercícios de Fortalecimento da Musculatura do Tronco.....	28
2.7.3. A Carga do Treino	29
3. Organização do Processo de Treino e Competição.....	30
3.1. Caracterização do Plantel	30

3.2.	Objetivos do Escalão para a Época Desportiva	31
3.3.	Modelo de Jogo	31
3.3.1.	Organização Estrutural da Equipa (Sistema Tático).....	32
3.3.2.	Fase Ofensiva (Organização Ofensiva)	34
3.3.3.	Transição Defensiva	37
3.3.4.	Fase Defensiva (Organização Defensiva).....	37
3.3.5.	Transição Ofensiva	39
3.3.6.	Esquemas Táticos	40
3.4.	Modelo de Treino: Microciclo Padrão.....	42
3.5.	Observações.....	51
CAPÍTULO II - Investigação no Futebol		55
Introdução.....		55
4.1.	Revisão da Literatura.....	55
4.1.1.	Monitorização, Avaliação e Controlo do Treino	55
4.1.2.	Sistema de Posicionamento Global (GPS).....	56
4.1.3.	Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)	57
4.1.4.	A Frequência Cardíaca como Parâmetro de Monitorização do Treino.....	58
4.1.5.	O TRIMP e o TRIMPmod	59
4.2.	Definição de Objetivos	61
4.3.	Metodologia.....	61
4.3.1.	Amostra.....	61
4.3.2.	Hipóteses.....	62
4.3.3.	Design e Procedimentos.....	62
4.3.4.	Instrumentos e Tratamento estatístico	63
4.4.	Apresentação e Análise dos Resultados	63
4.5.	Conclusões do Estudo.....	65

4.6. Limitações	66
CAPÍTULO III – Relação com a Comunidade	68
5.1.1. Introdução e Objetivo	68
5.1.2. Público-alvo	68
5.1.3. Data do Evento.....	68
5.1.4. Programa do Evento.....	69
5.1.5. Subtemas e Conteúdos Específicos.....	69
5.1.6. Caracterização dos Preletores Convidados	70
5.1.7. Ideias Principais resultantes das Intervenções dos Preletores.....	70
5.1.8. Reflexão Final.....	72
CAPÍTULO IV – Conclusões Finais	74
Referências Bibliográficas.....	79
Anexos.....	88

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1 - Fases e momentos do jogo de futebol, retirados de Garganta et al. (2013) ...	12
Figura 2 – O processo de construção do Modelo de Jogo (retirado de Oliveira, 2008 e de Azevedo, 2011)	20
Figura 3 - Classificação de exercícios segundo Queiroz (1986)	26
Figura 4 - Organização Estrutural 1-4-3-3	33
Figura 5 - Organização Estrutural 1-4-4-2	33
Figura 6 - Organização Estrutural 1-5-3-2	33
Figura 7 - Organização Estrutural 1-3-5-2	34
Figura 8 - Cantos Ofensivos	41
Figura 9 - Cantos Defensivos	41
Figura 10 – Microciclo Padrão da equipa sénior	43
Figura 11 - Escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), adaptada por Foster (1998)	57
Figura 12 - Valores médios de TRIMPmod por cada treino da semana.....	63
Figura 13 - Gráfico de satisfação do evento	72

ÍNDICE TABELAS

Tabela 1 - Organização diretiva do clube	3
Tabela 2 - Características do Complexo Desportivo Alto do Lumiar	4
Tabela 3 - Equipas participantes no campeonato Pró-Nacional da AFL na época desportiva 2018/2019	5
Tabela 4 - Caracterização da equipa técnica de Séniores do União Desportiva Alta de Lisboa	6
Tabela 5 - Princípios fundamentais e específicos do jogo de futebol, retirados de Garganta et al., (2013) (adaptada de Queiroz, 1983; Garganta & Pinto,1994 e Costa et al., 2009).	15
Tabela 6 - Constituição e caraterização do plantel no fim da época 2018/2019.	30
Tabela 7 - Sistematização dos conteúdos chave das fases e momentos do jogo do modelo de jogo da equipa	32
Tabela 8 - Exercícios de reforço da musculatura do core.....	50
Tabela 9 - classificação final do campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa (2018/2019)	52
Tabela 10 - Resultados obtidos pela equipa sénior do clube UDAL ao longo da época desportiva	53
Tabela 11 - Amostra do Estudo	61
Tabela 12 - Valores de TRIMPmod (UA) obtidos durante os dois microciclos	63
Tabela 13 - Programa do Evento: Ser Árbitro de Futebol.....	69
Tabela 14 - Subtemas e conteúdos específicos do evento	69

1. INTRODUÇÃO

1.1. Objetivos do Processo de Estágio

A realização do presente relatório de estágio tem como objetivo final a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, atribuído pela Faculdade de Motricidade Humana. Deste modo, sabendo que se trata de uma via de formação académica profissionalizante, este relatório pretende apresentar o conjunto de experiências e vivências obtidas durante a época desportiva 2018/2019, no escalão sénior do clube União Desportiva Alta de Lisboa (UDAL). O foco principal deste relatório será assim a apresentação dessas experiências e vivências, suportadas e fundamentadas através do conhecimento académico e científico.

Desde criança que o futebol esteve presente no meu dia-a-dia, imaginando, assim como a maioria das crianças, alcançar o patamar mais elevado do desporto enquanto jogador. Contudo, os anos foram passando e esse sonho de criança acabou por desvanecer, ganhando cada vez mais força, ao longo do tempo, a ambição de ser treinador de futebol. Nesse sentido, desde o começo da minha formação académica que o meu foco prende-se com adquirir competências e conhecimentos que me permitam ser um treinador de sucesso. Desta forma, foram definidos os seguintes objetivos individuais no início deste processo:

- Ser útil e sentir-me útil para com o clube;
- Experimentar todos os detalhes característicos, associados, a um contexto não profissional, desde o processo de planeamento e organização do treino e competição, até às questões associadas à gestão de jogadores, relação treinador-atleta, relação treinador-direção e relação treinador-adepto;
- Melhorar as capacidades individuais de organização, planeamento e condução do processo de treino e competição, bem como a capacidade de adaptação à realidade profissional (expectativas e realidade);
- Desenvolver competências e aprofundar conhecimentos relativos à construção do Modelo de Jogo e à sua integração no microciclo treino, bem como às questões relacionadas com a análise e observação do processo de treino e competição, desenvolvendo essas capacidades, focadas na correção, pertinência, assertividade, síntese e objetividade (observação *in loco*);

- Desenvolver a capacidade de estruturação, argumentação e justificação de estratégias de planificação;
- Aprofundar os conhecimentos relativos à avaliação e controlo do treino, desenvolvendo assim capacidades de investigação.

1.2. Estrutura do Relatório

A estrutura do presente relatório encontra-se sujeita às normas institucionais em vigor para a elaboração de documentos deste tipo. Assim, depois de apresentados os objetivos inerentes do processo de estágio e da caracterização geral do mesmo, o relatório possui uma divisão por capítulos (quatro) onde, nos três primeiros, uma revisão de literatura é apresentada, de forma a abordar e a aprofundar algumas temáticas de suporte aos temas desenvolvidos. O relatório culmina com a apresentação de um conjunto de reflexões, conclusões e comentários a todo o percurso efetuado ao longo do processo de estágio. De uma forma mais minuciosa, o cerne do relatório encontra-se dividido em três grandes áreas, abordadas em separado:

Área 1: Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição – Neste capítulo é apresentado o trabalho desenvolvido pelo estagiário em conjunto com a equipa técnica no decorrer da época, com maior incidência nos processos inerentes ao planeamento, operacionalização e gestão do processo de treino e competição, surgindo com maior destaque as questões relacionadas com o Modelo de Jogo e com o microciclo padrão;

Área 2: Investigação no Futebol - Neste capítulo é apresentado um estudo desenvolvido no seio da equipa, onde se pretende produzir e aumentar o conhecimento sobre a avaliação e controlo do treino, nomeadamente, descrever e caracterizar o microciclo padrão, relativamente à dinâmica das cargas de treino.

Área 3: Relação com a Comunidade – Neste capítulo é apresentado um evento, realizado no âmbito do treino desportivo, onde se pretende transmitir e clarificar os participantes sobre as questões mais atuais e relevantes relacionadas com a Arbitragem, abordando alguns temas específicos do Árbitro, enquanto indivíduo, e do jogo de Futebol.

1.3. Caracterização Geral do Contexto de Estágio

Conforme enunciado, o relatório de estágio apresentado neste documento remete para as funções desempenhadas enquanto treinador adjunto na equipa técnica de Séniores do União Desportiva Alta de Lisboa, que disputou o campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa (AFL).

1.4. União Desportiva Alta de Lisboa

O União Desportiva Alta de Lisboa foi fundado no dia 28 de Janeiro de 2005, através da fusão de dois clubes: o Sporting Clube da Torre e o Clube Desportivo da Charneca. Esta acoplagem foi levada a cabo pelos sócios dos dois clubes que realizaram uma votação com fim à consequente fusão. Atualmente, o clube situa-se no complexo Desportivo Alto do Lumiar, local onde divide as instalações com o Recreativo Águias da Musgueira, pertencente à Câmara Municipal de Lisboa, que disponibiliza as mesmas para usufruto dos clubes mencionados. O UDAL encontra-se organizado em futebol de formação, a cargo da Escola de Futebol do Benfica, e futebol sénior, organizado da seguinte forma (tabela 1):

Tabela 1 - Organização diretiva do clube

Direção	Assembleia Geral	Concelho Fiscal
Presidente Jorge Malacho	Presidente César Silva	Presidente Isidro Pereira
Vice-presidente Joaquim Santos	Vice-Presidente António Novo	Vogal Paulo Prazeres
Vice-presidente Miguel Gonçalves	Secretário Fábio Silva	Vogal Miguel Pinheiro
Tesoureiro Nuno Novo		
Vogal Tito Jacob		
Vogal Serafim Prazeres		

1.5. Caracterização Geral das Condições de Trabalho

Conforme anteriormente mencionado, o clube exerce as suas atividades no Complexo Desportivo Alto do Lumiar, onde podem ser evidenciadas as seguintes características (presentes na tabela 2), facultadas pelo Diretor Sérgio Costa:

Tabela 2 - Características do Complexo Desportivo Alto do Lumiar

COMPLEXO DESPORTIVO ALTO DO LUMIAR	
ENTIDADE GESTORA	Câmara Municipal de Lisboa
FUNDAÇÃO	2006
MORADA	Portugal, Rua Vítor Cunha Rego, 1750-265 Lisboa
TIPOLOGIA	Instalação Desportiva de Base Recreativa e Formativa
DIRETOR	Sérgio Costa
CONTACTO	218170137
CORREIO ELECTRÓNICO	cdesp.alumiar@cm-lisboa.pt
TIPOLOGIAS	Grande campo de jogos 106x68 (2 campos) Pequeno campo de jogos 44x22 (1 campo) Sala de Desporto Balneários WC Bancadas Parque de estacionamento Bar Receção Posto médico Salas de direção Sala de desporto de boxe Arrecadação

Embora o Complexo Desportivo possua excelentes instalações, o facto de serem partilhadas por outro clube limita a logística de utilização do campo principal. De facto, para os dois clubes poderem usufruir, durante a semana de treinos, do espaço destinado ao momento competitivo, foi elaborado um planeamento anual, onde ficou estipulado os dias da semana em que cada clube poderia usufruir do mesmo, ficando determinado a sua

utilização às segundas e quartas-feiras pelo UDAL. Embora esta situação mereça destaque, devido à diferença do espaço físico das sessões de treino para a competição, o facto é que nos dias de hoje, estas imperfeições estão cada vez mais intrínsecas e enraizadas no futebol, deixando apenas possível desenvolver e aprimorar a nossa capacidade de adaptação perante tais situações. No que diz respeito ao material propriamente dito para o exercício das funções quer dos treinadores, quer dos jogadores, o clube possui o essencial para possibilitar boas condições de trabalho. Importa referir que o UDAL é um clube não profissional, no qual experiencia diariamente as dificuldades comuns a inúmeros clubes portugueses, não deixando por isso de prestar e apresentar as melhores condições possíveis para a sua realidade e para o seu contexto.

1.6. Caracterização do Quadro Competitivo

Na época desportiva 2018/2019, o UDAL disputou o campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa e a Taça da Associação Futebol de Lisboa. O campeonato, para a referida época desportiva, foi composto por 16 equipas que jogaram entre si ao longo de 30 jornadas (conforme mencionadas na tabela 3), defrontando-se duas vezes: uma em casa, na condição de visitado e outra fora de casa, na condição de visitante. O primeiro lugar permitiu o acesso direto ao Campeonato de Portugal da Federação Portuguesa de Futebol enquanto os três últimos classificados foram despromovidos à Divisão de Honra da AFL. Contudo, caso existisse a despromoção de um clube do Campeonato de Portugal para a Pró-Nacional, acrescia a despromoção do quarto último classificado.

Tabela 3 - Equipas participantes no campeonato Pró-Nacional da AFL na época desportiva 2018/2019

Clubes	
Clube Atlético Pêro Pinheiro	União Desportiva Alta de Lisboa
Atlético Clube da Malveira	Associação Cultural Desportiva Recreativa Coutada
Sporting Clube Lourinhanense	Clube Desportivo Vila Franca do Rosário
Clube Futebol Benfica	União Recreativa e Desportiva de Tires
Club Sintra Football	Clube de Futebol Os Bucelenses
Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Ponterrolense	Grupo Desportivo União Ericeirense
Atlético Clube do Tojal	Sporting Clube de Linda-a-Velha
Sport Futebol Damaiense	Recreativo Águias Musgueira

A Taça da Associação Futebol de Lisboa é disputada por todos os clubes pertencentes à Associação, num total de 76 participantes. O formato desta competição é por eliminatórias (2ª Pré-Eliminatória, 1ª Eliminatória, 2ª Eliminatória, 3ª Eliminatória, 4ª Eliminatória, Quartos-de-Final, Meias-Finais e Final) que são disputadas em jogo único, excepto nas meias-finais que são disputadas a duas mãos. Os clubes pertencentes à Pró-Nacional apenas entram na 3ª eliminatória. O vencedor desta prova garante acesso direto à Taça de Portugal na época desportiva seguinte.

1.7. Equipa Técnica e Funções do Treinador Estagiário

A equipa técnica do União Desportiva Alta de Lisboa para a época 2018/2019 foi composta por 3 elementos, conforme é apresentado na tabela 4.

Tabela 4 - Caracterização da equipa técnica de Séniores do União Desportiva Alta de Lisboa

Função	Idade	Grau	Formação Académica em Desporto
Treinador Principal	37	I*	-
Treinador de Guarda-Redes	40	-	-
Treinador Adjunto / Estagiário	23	I	Licenciado em Ciências do Desporto

*em conclusão

Enquanto líder da equipa técnica, o Treinador Principal, era responsável por toda a gestão da equipa, ficando a seu cargo toda a responsabilidade de decisão dos processos a implementar e em que momentos. Contudo, contava sempre com o apoio da sua equipa técnica para as suas decisões, funcionando assim a equipa técnica de forma holística. O Treinador Principal, juntamente com o Treinador de Guarda-Redes, transitaram da época passada do escalão de juniores para a equipa sénior. Apesar de ainda não ter concluído o Grau I de treinador de futebol, e por isso, não estar inscrito na ficha de jogo como treinador, ficando essa condição para o Treinador Estagiário, o Treinador Principal contava com muitos anos de experiência como jogador nas divisões da AFL e com três épocas ao serviço dos escalões de formação do clube enquanto treinador (duas épocas no escalão de juvenis e uma época no escalão de juniores).

Durante o período relativo ao estágio académico, o Treinador Estagiário foi integrado como Treinador Adjunto, não estando vinculado a nenhuma tarefa de

intervenção específica, auxiliando o Treinador Principal em quaisquer circunstâncias. Assim, de uma forma mais pormenorizada, desempenhou variadíssimas funções e tarefas, nomeadamente:

Antes da sessão de treino

- Auxílio no planeamento das sessões de treino;
- Auxílio na conceção de exercícios;
- Organização e disposição dos materiais para o treino.

Durante a sessão de treino

- Instrução e condução da parte inicial da sessão;
- Instrução e condução de exercícios de treino;
- Instrução e condução da parte final da sessão;

Após a sessão de treino

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas a pontos positivos ou pontos a melhorar no decorrer da sessão de treino e conseqüente preparação de uma base para a convocatória e para o onze inicial;

Antes do momento competitivo

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas ao onze inicial para a competição;
- Apresentação gráfica aos jogadores do onze inicial e dos aspetos mais relevantes a reter para o momento competitivo;
- Condução do aquecimento de jogo.

Durante o momento competitivo

- Observação e registo de pontos positivos ou pontos a melhorar no decorrer da competição – banco de suplentes;
- Participação e intervenção nas palestras realizadas durante o intervalo da competição, em casos pontuais.

Após o momento competitivo

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas à análise do momento competitivo.

CAPÍTULO I - Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

2. Revisão da Literatura

2.1. Futebol - Um Jogo Desportivo Coletivo Complexo

Os jogos desportivos coletivos agrupam as modalidades desportivas que se caracterizam pela sua importância de cariz social, na medida em que correspondem a atividades sociais organizadas com o objetivo de promoverem o exercício físico, no qual os participantes formam duas equipas desenvolvendo uma relação de oposição onde cada equipa pretende alcançar a vitória (Teodorescu, 1984). Tendo em conta Bayer (1994) as modalidades desportivas que se inserem no grupo dos jogos desportivos coletivos apresentam um conjunto de características comuns, nomeadamente, a existência de um objeto de jogo (que pode ser jogado pelo jogador com a mão, pé ou por intermédio de um instrumento); a existência de um terreno de jogo normalizado que limita e delimita a ação dos intervenientes; a existência de um alvo a atacar e em contrapartida de outro a defender; a existência de companheiros que auxiliam no processo de ataque e de defesa; a existência de adversários cuja oposição que realizam tem de ser ultrapassada e por fim a existência de regras que necessitam de ser cumpridas e respeitadas. Nesta lógica, o futebol assume-se claramente como uma modalidade desportiva inserida nos jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997) onde os seus intervenientes (jogadores) encontram-se agrupados em duas equipas numa relação de rivalidade, lutando pela conquista da posse do objeto de jogo (bola), respeitando as regras do jogo, com o objetivo de a introduzir no alvo adversário (baliza) o maior número de vezes possível, impedindo que o adversário realize a mesma situação, com vista à obtenção da vitória (Wade, 1978; Garganta, 1997; Castelo, 1994, 2003, 2013).

Segundo Castelo (2013), o jogo de futebol desenvolve-se em situações onde o factor contexto e o factor problema encontram-se presentes, no sentido em que o desempenho dos intervenientes acaba por estar intimamente relacionado com a capacidade de estes serem capazes de responder, de forma eficaz, às alterações situacionais constantes que surgem no desenrolar do jogo. As respostas dadas pelos jogadores às situações que experienciam são suportadas por ações individuais (delimitadas por um plano coletivo) e pela imprevisibilidade inerente da aleatoriedade do

próprio jogo. Também Vilar, Araújo, Davids & Button, (2012), compactuam com a mesma informação apresentada, na medida em que, a variedade de relações existentes nos jogos desportivos coletivos permite a ocorrência de mudanças instantâneas devido aos constrangimentos do contexto. Assim, como as oportunidades de ação aparecem e desaparecem a grande velocidade, o desempenho de cada jogador reside na capacidade de identificar estas oportunidades de ação num espaço de tempo muito reduzido e na capacidade de agir, de forma a permitir à equipa alcançar o seu objetivo (marcar golo ou evitar que a equipa adversária marque).

Perante as evidências apresentadas, podemos considerar que o conhecimento futebolístico criado deve-se focar na sua lógica interna, daí que Castelo (2013) considere que cada modalidade desportiva possui uma identidade própria, que lhe confere individualidade, permitindo facilmente identificar que cada desporto possui uma lógica de funcionamento única. Segundo Deleplace (1979), citado por Garganta (1997), a lógica interna do jogo de futebol reside na interação contínua entre os princípios do jogo e as soluções práticas encontradas pelos jogadores, decorrentes das suas habilidades. Castelo (2013) preconiza que os meios de ensino/treino do futebol ou de qualquer outra modalidade desportiva devem ser específicos em função da lógica individual e intransmissível de cada uma. No mesmo prisma, reforça que no futebol predomina o fator tático, pelo que:

“A variedade e complexidade de problemas derivam do grande número de adversários em oposição e, da necessidade de se cooperar com os companheiros da equipa. Atender à especificidade é o único quadro potencial para balizar a metodologia de treino de qualquer modalidade e, naturalmente também do futebol, não sendo assim necessário rebuscar, copiar, decalcar, etc., exercícios de treino que derivam da lógica funcional de outras modalidades desportivas (...). Observem o jogo e o jogo vos ensinará o que deverão fazer” (Cramer, 1987, citado por Castelo, 2013).

Assim sendo, a lógica interna do jogo apresenta-se de forma bastante marcante na medida em que permite a identificação, conceptualização e inter-relação dos fatores que a constituem, ainda que seja influenciada pelo factor regulamentar, espaço, técnico, comunicacional, tempo e tático-estratégico (Castelo, 1999).

2.2. Um jogo de constantes decisões

Um dos aspetos característicos do jogo de futebol prende-se com o facto de o mesmo ser marcado e pautado por decisões. Nesta linha de pensamento, Araújo (2010) afirma que as relações estabelecidas entre jogadores, equipa e contexto originam padrões de jogo e transições entre eles, sendo estas últimas baseadas em processos auto-organizados num sistema com muitos graus de liberdade em constantes interações. Assim, a auto-organização leva-nos a situações onde “a evolução do jogo, a acção colectiva e a acção individual são coordenadas sem haver um coordenador, controladas sem haver um controlador” (Araújo, 2010).

O mesmo autor garante que todos os jogos se caracterizam pela existência de incerteza e de novidade, devido ao facto de todas as decisões comportamentais emergirem da interação entre os constrangimentos do jogador, do objetivo e do contexto, apresentando uma ideia distinta de Mahlo (1969), citado por Araújo (2010), que defendia que os jogadores exploravam a situação para encontrarem a melhor solução para cada instante, enquanto, o autor defende a ideia de as situações que ocorrem em jogo, não são exclusivamente resolvidas na cabeça do jogador, mas através da interacção dos constrangimentos do jogador, da tarefa e do contexto (Araújo, Davids & Bennett, 2004). Por outras palavras, Araújo (2009) indica que o processo de tomada de decisão surge pela exploração do ambiente e pela detecção de possibilidades de acção (*affordances*) únicas e específicas de cada indivíduo de acordo com as suas características. Nesta perspetiva, o autor preconiza que uma abordagem de automatização de ações individuais e coletivas pré-fabricadas poderá não ser uma ideia brilhante uma vez que no futebol, as ações e as decisões realizadas em treino, raramente ocorrem da mesma forma no jogo, tornando-se imprescindível que uma equipa consiga ter a capacidade de se adaptar às mudanças contextuais, ou seja,

“Um jogador ou uma equipa, mesmo com um modelo de jogo, ou com um plano de acção específico para um jogo, precisa explorar o contexto, e interagir com colegas e adversários para resolver as situações do jogo. Portanto, mais que memorizar um grande número de regras, ou acções, os jogadores precisam de desenvolver a capacidade de detectar constrangimentos informacionais que revelem os caminhos para o objectivo” (Davids, Button & Bennett, 2008, citado por Araújo, 2009).

Tendo em conta Castelo (2013), cada situação de jogo não é ultrapassada de forma pré-determinada, mas sim através de constantes ajustamentos e adaptações. Apesar desta afirmação, o autor acaba por ter uma opinião um pouco diferente relativamente a Araújo (2009), uma vez que, acrescenta que as ações pré-fabricadas (possíveis de alcançar através de exercícios padronizados) em treino possuem também um elevado grau de importância na medida em que, os exercícios de treino padronizados funcionam como meios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, promovendo interações entre os jogadores e uma interdependência que acaba por originar uma cooperação indispensável (contudo, todos mantêm um certo grau de autonomia).

2.3. Caracterização do Jogo de Futebol

Tratando-se de um jogo onde o foco principal é marcar golos e evitar sofrê-los, podemos caracterizar o jogo de Futebol tendo em conta a sua grande complexidade e constante incerteza associada a cada momento do jogo, uma vez que, as circunstâncias de determinado momento não são iguais para as duas equipas. Nesta perspetiva, a cada instante, as duas equipas não podem ter o mesmo objetivo tático, isto porque uma delas terá a posse de bola e a outra não. Nesta medida, Castelo (2003) afirma que a uma vantagem de uma equipa corresponde uma desvantagem da outra equipa, o que só acontece em detrimento do resultado da aplicação estratégica para aquele momento ou circunstância do jogo. Neste sentido, o autor afirma que “deter durante a competição mais tempo de posse de bola por exemplo, não é um factor por si só, que determina a vitória no jogo”, uma vez que pode ser essa a estratégia da equipa contrária.

Quando se refere que uma equipa possui a posse de bola, ou seja, a posse do objeto de jogo, e remetendo o pensamento para a lógica de oposição entre as equipas e objetivos das mesmas, estamos perante duas circunstâncias do jogo. Neste aspeto, Castelo (2003) e Queiroz (1986) consubstanciam duas fases fundamentais do jogo: o ataque e a defesa que, respetivamente, se caracterizam pela posse ou não posse da bola. Nesta lógica, Castelo (2003), suportado por Queiroz (1986), afirma que “o jogo de futebol evidencia dois processos perfeitamente distintos, que refletem clara e fundamentalmente diferentes conceitos, objetivos, princípios, atitudes e comportamentos técnico-táticos, sendo determinados pela condição de posse ou não posse de bola (processo ofensivo e processo defensivo, respetivamente)”. Na mesma linha de pensamento, Garganta, Guilherme,

Barreira, Brito & Rebelo (2013), acrescentam que as situações de oposição acabam por ser tão evidentes, que se pode perspetivar o jogo de futebol como uma sequência de fases (ofensiva e defensiva), pautadas pela posse ou não posse do objeto de jogo e de momentos (transição ofensiva ou transição defesa-ataque e transição defensiva ou transição ataque-defesa), caracterizados pelos comportamentos que os jogadores e a equipa devem assumir nos instantes imediatos à recuperação da posse de bola e à perda da mesma, respetivamente (Fig.1). Contudo, importa também considerar os fragmentos fixos do jogo, específicos e marcantes no desfecho dos jogos, designados maioritariamente por lances de bola parada (Teodurescu, 1984).

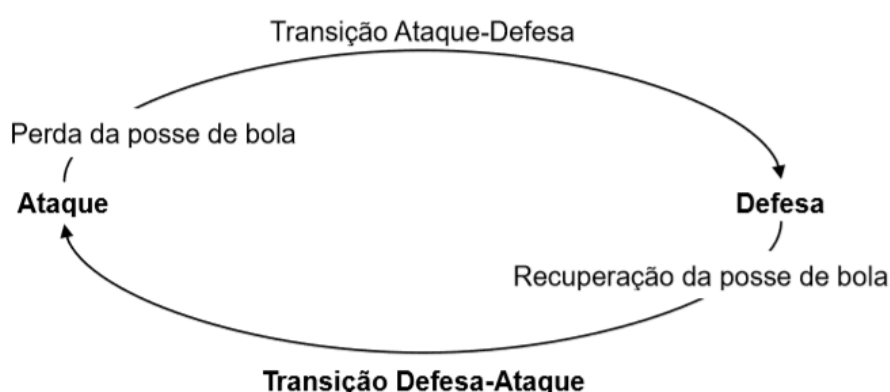


Figura 1 - Fases e momentos do jogo de futebol, retirados de Garganta et al. (2013)

Na sequência da caracterização do jogo, o processo ofensivo representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol, determinada pela “equipa que possui a posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo” (Teodurescu, 1984, citado por Castelo, 1994, 2003). Segundo o autor, a posse de bola não é um fim em si mas sim uma condição para se poder alcançar os seus objetivos fundamentais, nomeadamente, a progressão/finalização e a manutenção da posse de bola. De facto, imediatamente após a recuperação da posse de bola, o objetivo da equipa é chegar o mais rapidamente e eficazmente possível à baliza adversária.

Desde a recuperação da posse de bola até ao golo ocorrem diversas etapas (Castelo, 2003, 2009), nomeadamente:

1. **Construção do processo ofensivo** – Etapa do processo ofensivo mais simples, frequente e observada no jogo de futebol, procurando assegurar o deslocamento da bola pelos vários jogadores, de forma contínua e eficaz, procurando o desequilíbrio na organização defensiva da equipa adversária;

2. **Criação de situações de finalização** - Etapa do processo ofensivo onde se procura a desorganização da defesa adversária de forma a surgir zonas de finalização vantajosas para a concretização do objetivo do jogo (golo);
3. **Finalização** – Última etapa do processo ofensivo onde se procura alcançar a obtenção do golo, através de uma ação técnico-tática individual (remate). Esta etapa culmina o processo ofensivo, terminando todo o trabalho da equipa desde a recuperação da posse de bola até ao golo.

Relativamente ao processo defensivo, e agora de um ponto de vista antagónico, Castelo (1994, 2003) caracteriza sobretudo esta fase por ações de marcação onde, através do qual, são revelados os objetivos fundamentais inerentes a esta fase, nomeadamente, a recuperação da posse de bola e a defesa da baliza. Na verdade, tanto o processo ofensivo como o defensivo começam antes de se ganhar ou perder a posse de bola, com alguns jogadores que não interferiram diretamente no processo defensivo ou ofensivo, a prepararem-se para a ação ofensiva ou defensiva, procurando espaços que possam ser explorados ou, procurando anular adversários que possam, de alguma forma, conduzir o processo ofensivo adversário. Nesta medida, Castelo (2003, 2009), à semelhança do explicado anteriormente para o processo ofensivo, caracteriza o processo defensivo em três etapas, nomeadamente:

1. **Equilíbrio defensivo** – Etapa do processo defensivo que se caracteriza por um conjunto de medidas preventivas ainda antes da perda da posse de bola. É espectável que se observe, em qualquer parte do terreno de jogo, uma rápida reação da equipa que perde a posse de bola, tentando recuperá-la logo de seguida ou impedindo o início do processo ofensivo do adversário;
2. **Recuperação defensiva** – Etapa do processo defensivo que apenas surge quando a primeira etapa defensiva não é realizada com sucesso, ou seja, quando é impossível recuperar imediatamente a posse de bola ou quando é impossível evitar a progressão do ataque adversário. Nesta janela de tempo e de espaço, os jogadores em ação defensiva tentam marcar os adversários que possam dar seguimento ao processo ofensivo que não tenha sido possível parar na etapa de equilíbrio defensivo;
3. **Defesa propriamente dita** – Última etapa do processo defensivo, onde se objetiva evitar sofrer golo. Nesta etapa é importante não só a recuperação da posse de bola como também retirar a iniciativa ao adversário através de

um dispositivo defensivo organizado, coordenado e em constante colaboração.

Para além das etapas caracterizadoras do processo ofensivo e defensivo, a forma como são desencadeadas acaba por depender das circunstâncias e dos momentos do jogo. Assim, o jogo de futebol pressupõe a existência de diferentes métodos de jogo, responsáveis pela racionalização do ataque e da defesa e da passagem rápida de situações defensivas para situações ofensivas e vice-versa (Garganta, 1997).

Segundo Castelo (1994, 2003, 2009), os métodos do jogo ofensivo visam, uma coordenação eficaz das ações dos jogadores, com o objetivo de promover as condições mais favoráveis para os objetivos do ataque e para os objetivos do jogo (golo). Neste domínio, tendo em conta o autor, podemos estabelecer três métodos de jogo ofensivo, diferenciados pela duração; tipo e número de passes; relação numérica face ao adversário e organização ou desorganização da oposição, sendo eles o contra-ataque, ataque rápido e ataque posicional. Relativamente aos métodos de jogo defensivo, Castelo (1994, 2003, 2009), preconiza a necessidade de uma coordenação eficaz das ações dos jogadores, com o objetivo de promover as condições mais favoráveis para os objetivos da defesa, nomeadamente, recuperar a posse de bola e proteger a baliza. Neste domínio, o autor estabelece quatro métodos do jogo defensivo, sendo eles a defesa individual, à zona, mista e zona pressionante.

No seguimento desta abordagem de caracterização do jogo de futebol, é necessário entender que “o êxito individual e coletivo depende de princípios de jogo, isto é, de um conjunto de regras de ação e de gestão do jogo que definem as propriedades invariáveis sobre as quais se estrutura o desenvolvimento dos acontecimentos do jogo” (Bayer, 1994, citado por Garganta et al., 2013). Segundo Castelo (2003), os princípios do jogo são desenvolvidos através das diretrizes do treinador e dos conhecimentos pré-existentes dos jogadores, devido ao facto de se tratarem de comportamentos que exprimem uma vertente tática (processo intelectual da solução do problema) e uma vertente técnica (solução prática do problema). É necessário, portanto, a consciencialização dos jogadores para simplificar a transmissão e a operacionalização dos mesmos (Costa, Garganta, Greco & Mesquita 2009). Nesta medida, Garganta (1997) e Queiroz (1986) apresentam a estruturação das ações dos jogadores com base em princípios fundamentais, comuns às diferentes fases do jogo através da relação numérica entre os jogadores da própria equipa e os adversários no local onde está a bola e específicos que, segundo Castelo (1996, 2003)

asseguram as linhas orientadoras que coordenam as atitudes e os comportamentos técnico-táticos dos jogadores, representando um conjunto de regras, que acabam por se diferenciar em virtude das fases do jogo. De forma a sintetizar e a caracterizar toda a informação relativa aos princípios de jogo, apresentamos a tabela 5, retirada de Garganta et al., (2013), adaptado de Queiroz (1983), Garganta & Pinto (1994) e Costa et al., (2009).

Tabela 5 - Princípios fundamentais e específicos do jogo de futebol, retirados de Garganta et al., (2013) (adaptado de Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994 e Costa et al., 2009).

	ATAQUE (EM POSSE DE BOLA)	DEFESA (SEM POSSE DE BOLA)
PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS	Procurar criar superioridade numérica Evitar a igualdade numérica Recusar a inferioridade numérica	
PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS	Penetração - Atacar diretamente o adversário ou a baliza; - Desequilibrar a organização defensiva adversária; - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.	Contenção - Parar ou atrasar o ataque adversário; - Propiciar tempo para a organização defensiva; - Diminuir o espaço de ação do portador da bola; - Orientar a progressão do portador da bola; - Restringir opções de passe para um adversário; - Impedir a finalização.
	Cobertura ofensiva - Garantir a manutenção da posse de bola. - Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe opções para dar sequência ao jogo; - Diminuir a pressão adversária ao portador da bola; - Criar superioridade numérica; - Induzir desequilíbrio na organização defensiva adversária	Cobertura defensiva - Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso este ultrapasse o jogador que fazia contenção; - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção, para que se afoite na disputa pela bola.
	Mobilidade - Criar ações de rotura na organização defensiva adversária; - Aparecer em zonas propícias para a obtenção de golo; - Criar linhas de passe em profundidade	Equilíbrio - Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa pela bola; - Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; - Cobrir eventuais linhas de passe; - Marcar jogadores que podem receber a bola
	Espaço - Ampliar o espaço de jogo efetivo; - Expandir as distâncias entre os adversários; - Dificultar as marcações defensivas da equipa adversária; - Facilitar as ações ofensivas da própria equipa; - Dar sequência ao jogo, procurando opções seguras para a manutenção da posse de bola.	Concentração - Aumentar a proteção à baliza; - Orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no espaço de jogo; - Propiciar o aumento da pressão sobre a zona de disputa da bola.

Cingindo-nos apenas aos princípios específicos mencionados e tendo presente a relação de oposição característica do jogo de futebol, constatamos que a cada princípio específico ofensivo corresponde um princípio específico defensivo, com objetivo antagónico. Desta forma, a penetração é o primeiro princípio específico do ataque que se caracteriza pelas situações onde o portador da bola consegue progredir em direção à baliza, na procura da continuidade da ação ofensiva, finalização ou marcação do golo (1º atacante) (Costa et al., 2009), enquanto por oposição, a contenção é o primeiro princípio específico da defesa responsável pelo jogador adversário mais próximo do jogador com a posse de bola, visando diminuir o espaço de ação ofensiva (1º defesa) (Castelo, 1996). Seguidamente, quando um jogador tem a posse de bola, deve ser auxiliado por parte dos seus companheiros através de ações atrás da linha da bola ou à frente da linha da bola, nomeadamente, através da cobertura ofensiva (2º atacante) ou da mobilidade (3º atacante), respetivamente. No mesmo prisma, mas em oposição, o jogador adversário em contenção deve ser auxiliado por um companheiro em cobertura defensiva (2º defesa) que lhe garante o apoio e a confiança necessária para o caso de ser ultrapassado e por outro companheiro que permita dar estabilidade à estrutura defensiva através do princípio específico de equilíbrio realizado (3º defesa - tentando anular o adversário em mobilidade). Neste sentido, o princípio da cobertura ofensiva permite uma possibilidade de resposta simples para portador da bola, a diminuição da pressão dos adversários sobre o mesmo, a oportunidade de manutenção da posse de bola e, de certa forma, a formação do equilíbrio coletivo que beneficia as primeiras ações defensivas em caso da perda da posse de bola, enquanto o princípio da mobilidade está relacionado com a iniciativa do(s) jogador(es) de ataque, sem posse da bola, na procura de posições ótimas para receber a mesma (Costa et al., 2009), denominadas por desmarcações. Ao nível defensivo, o princípio da cobertura defensiva está relacionado com as ações de apoio de um jogador atrás do primeiro defesa, de forma a reforçar a marcação defensiva e a evitar o avanço do portador da bola em direção à baliza, enquanto o princípio do equilíbrio verifica-se quando a organização defensiva da equipa possui superioridade, ou no mínimo igualdade numérica e quando existem ações de reajustamento do posicionamento defensivo em relação às movimentações dos adversários (Costa et al., 2009). Por fim, tanto o último princípio específico do ataque (espaço - 4º atacante) como da defesa (concentração - 4º defesa) encontram-se estritamente relacionados com a compreensão do jogo obtida pelos jogadores e com o modelo de jogo concebido para a equipa, através da importância das suas movimentações, dos seus limites e das suas posições em relação aos companheiros,

à bola e aos adversários, quer ofensivamente quer defensivamente (Teissie, 1969; Hainaut & Benoit, 1979, citados por Costa et al., 2009).

2.4. Modelo de Jogo

A periodização do treino de futebol adotada nos anos iniciais da criação do desporto assentava sobretudo na dimensão física. Os momentos de pré-época caracterizavam-se por um desenvolvimento das capacidades físicas porque se acreditava que estas estavam na base do desenvolvimento dos atletas. Em grande parte, esta realidade surgia devido principalmente ao conhecimento desenvolvido pelos treinadores de desportos individuais (Pinheiro & Baptista, 2013; Pinheiro, Belchior & Sousa, 2018). Contudo, começaram posteriormente a surgir novas formas de pensar, muito mais focadas para uma lógica organizacional do jogo e para a dimensão tática do mesmo, sem esquecer as restantes dimensões, conduzindo a dimensão física para uma posição de menor relevo, embora bastante importante para a melhoria do rendimento dos atletas.

O Modelo de Jogo, isto é, os princípios que estruturam a equipa durante a partida, tornou-se a linha orientadora e nuclear na organização de todo o processo de treino (Pinheiro & Baptista, 2013; Pinheiro et al., 2018). De facto, já na década de 80 e 90, alguns autores referiam-se ao modelo de jogo como um conjunto de referências necessárias para orientar a organização dos processos ofensivos e defensivos (Queiroz, 1986; Pinto & Garganta, 1989; Silva, 1989; Bompa, 1999; Castelo, 1994). Nesta lógica, a criação do Modelo de Jogo surge como a etapa principal a realizar, permitindo basilar e orientar, a construção da organização que se pretende atingir (Castelo, 1994). Nesse sentido, e na mesma linha de pensamento, Queiroz (1986) refere que o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma organizada, um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja realizado, definindo de modo preciso as tarefas e os comportamentos dos jogadores.

Torna-se assim evidente que a criação de um Modelo de Jogo é o ponto de partida para conseguirmos por em prática a nossa forma de jogar, uma vez que, segundo Azevedo (2011), trata-se de “articular um conjunto de ideias relativas a comportamentos individuais e coletivos e adaptá-los a um determinado contexto”. Esta capacidade de articulação tem de originar um referencial coletivo, determinado por aspetos gerais mas também por aspetos específicos, que levam a que os jogadores apropriem as suas ações

com uma determinada intencionalidade, conduzindo a uma forma de jogar específica, identificando assim a equipa de cada treinador (Azevedo, 2011).

Queiroz (1986) chama a atenção para as condições de variabilidade permanente, característica da estrutura e conteúdo do jogo, referindo que perante tal variabilidade o jogador deve ser levado à resolução táctica – estratégica da situação complexa, de acordo com o referencial comum dos jogadores da mesma equipa. O autor afirma que o Modelo de Jogo deve ser um conjunto de ideias de como se pretende jogar, definindo as ações, tarefas e comportamentos técnico-táticos dos jogadores.

Tendo em conta Pinheiro et al. (2018), o Modelo de Jogo assume-se como:

“Uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e país, redundando e uma forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol...O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados”.

De facto, o Modelo de Jogo comporta-se como um guia ou um caminho a percorrer, no qual colocamos em prática o pensamento e a ação dos jogadores de forma estruturada e organizada, com o objetivo de criar um estado comum de atuação. Importa referir que o Modelo de Jogo não deve retirar a criatividade dos atletas, mas sim, criar condições para que o jogo não se desenvolva de uma forma anárquica. Caldeira (2013) refere que o Modelo de Jogo não pode ser algo estanque, na medida em que o jogo se encontra em constante alteração, quer pelos próprios elementos que compõem a equipa quer pelos seus adversários. Nesta lógica de pensamento, Oliveira (2003) afirma que o Modelo de Jogo encontra-se em constante construção, evolução e reconstrução, onde não é possível alcançar um Modelo de Jogo final.

2.5. A construção de um Modelo de Jogo

Tendo em conta o conteúdo apresentado anteriormente, acerca da noção de Modelo de Jogo, podemos entender que se trata de uma ideia de jogo do treinador que assenta num conjunto de princípios de ação que serão interpretados pelos jogadores, de forma a criarem uma determinada forma específica de jogar (Azevedo, 2011; Gouveia, 2019). Contudo, o conceito de Modelo de Jogo é, muitas vezes, confundido pelas pessoas. Pensa-se e comenta-se o Modelo de Jogo como se fosse o Sistema de Jogo (estrutura que a equipa apresenta em campo). O certo é que, segundo Azevedo (2011) o Modelo de Jogo é tudo, ou seja, compila o sistema de jogo, a forma como os jogadores se relacionam e como expressam a sua identidade e uma determinada organização regular em cada momento do jogo.

Sabendo que o Modelo de Jogo é algo de grande complexidade, compreende-se que o conhecimento das pessoas não seja de todo completo acerca deste tema. Oliveira (2006), afirma que o Modelo de Jogo não é apenas um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador transmite aos jogadores, mas sim a transmissão da concepção de jogo do treinador, que também tem de estar relacionada com o conhecimento de jogo dos jogadores, e com o clube e com a cultura onde se insere. Segundo Oliveira (2006):

“É evidente que quando um clube contrata um treinador, contrata ideias de jogo porque sabe que vai jogar dentro de determinadas ideias. Mas também o treinador quando chega a um clube tem de compreender que vai para um clube com um determinado historial num país com determinadas características. E o treinador tem de compreender tudo isso e o Modelo de Jogo tem de envolver tudo isso. E se não se envolve com tudo isso, o que vai acontecer é que, por mais qualidade que possa ter, pode não ter o mesmo sucesso do que se tudo isso estiver relacionado.”

A construção de um Modelo de Jogo deve ter em consideração os aspetos relativos à conceção de jogo do treinador (Queiroz, 1986; Garganta, 1997; Oliveira, 2004) e às características dos jogadores (Castelo, 1996; Oliveira, 2003), embora também seja necessário considerar outros aspetos fundamentais. Desta forma, a Fig.2 demonstra o conjunto de aspetos necessários para a criação de um Modelo de Jogo.

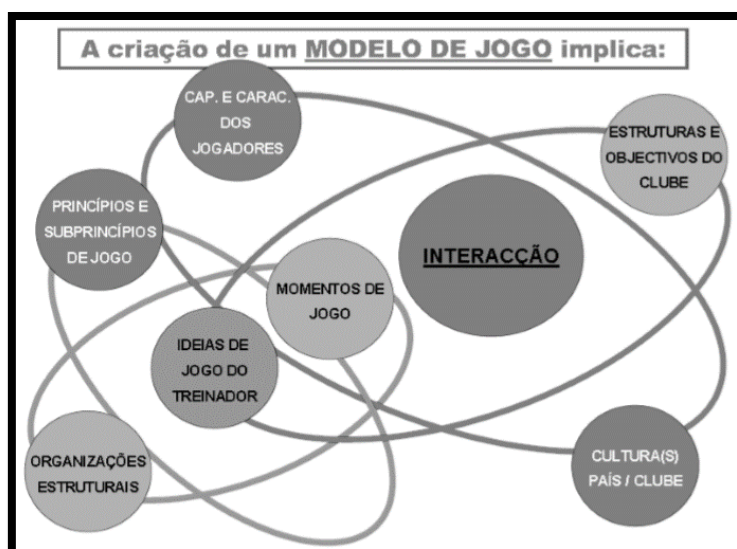


Figura 2 – O processo de construção do Modelo de Jogo (retirado de Oliveira, 2008 e de Azevedo, 2011)

Observando a Fig.2, retirada de Oliveira (2008) e de Azevedo (2011), é fácil perceber e constatar que a criação do Modelo de Jogo implica uma grande quantidade de relações relativamente a diversos temas. Neste sentido, Azevedo (2011) afirma que quando um treinador chega a um clube, é muito importante que conheça a cultura que envolve o clube, uma vez que treinar em Portugal ou em Inglaterra é totalmente diferente. Também Gouveia (2019) concorda com este facto uma vez que afirma que o “futebol bem jogado” detém uma enorme subjetividade, alterando-se de acordo com a cultura dos adeptos. As características de cada povo e as suas influências culturais determinam a necessidade de consonância entre o jogar e o contexto inerente, aquando da construção do Modelo de Jogo. Segundo Oliveira (2002), o Modelo de Jogo, de Jogador e de Treino, e de tudo o que está relacionado com o Futebol, é influenciado e condicionado pelo meio envolvente.

Outro aspeto fundamental, referido por Azevedo (2011), é a estrutura e os objetivos do clube, que também acabam por estar relacionados com o anteriormente enunciado mas também pelo facto de que se estamos a treinar um clube com um historial de equipas que dominam os seus opositores, não podemos implementar um Modelo de Jogo contrário a esse aspeto pois dessa forma dificilmente teremos sucesso. Desta forma o autor preconiza que conhecer a realidade de um determinado clube, é um aspeto decisivo na organização de uma equipa mas também a ideia de jogo que o treinador pretende implementar. Assim, se o treinador souber exatamente o que pretende da equipa, tanto em termos individuais como em termos coletivos, torna-se mais fácil controlar e organizar todo o processo de treino e de jogo.

O Modelo de Jogo construído pelo treinador deve, segundo Oliveira (2003), evidenciar e potenciar o melhor dos jogadores e desaparecer com as incapacidades dos mesmos, daí que outro aspeto fundamental para a construção do Modelo de Jogo seja o conhecimento dos jogadores. Isto significa que o treinador tem de conhecer rapidamente o nível de conhecimento dos seus jogadores relativamente ao jogo de futebol e as suas características e capacidades, uma vez que serão estes que põem em prática a forma de jogar específica da equipa. Na mesma linha de pensamento, Azevedo (2011), acrescenta que outro tema importantíssimo a ter em consideração na construção do Modelo de Jogo prende-se com a ideia de jogo do treinador¹ representada em cada um dos diferentes momentos do jogo (momento de organização ofensiva; momento de transição ataque-defesa; momento de organização defensiva; momento de transição defesa-ataque e esquemas táticos). Contudo, depois de se definir corretamente os momentos do jogo, apresenta-se com elevada preponderância a necessidade dos jogadores saberem exatamente aquilo que têm de fazer em cada um desses momentos, surgindo assim outro aspeto fundamental na construção do Modelo de Jogo, nomeadamente, os princípios de jogo².

¹ Cada treinador representa uma Ideia de Jogo, ou seja, um pensamento concreto sobre a forma de organizar a equipa em campo, devido às múltiplas experiências que acumulou, enquanto ex jogador e ou treinador. Desta forma, podemos afirmar que o Modelo de Jogo parte da ideia de jogo do treinador (Oliveira, 2004).

² Na literatura são utilizadas diversas conceituações e terminologias para definir e caracterizar os princípios de jogo. Contudo, podemos assinalar a convergência para três constructos teóricos: princípios gerais, operacionais e fundamentais.

- Princípios gerais - comuns as diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais) – (i) não permitir a inferioridade numérica; (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Queiroz, 1983);
- Princípios operacionais – “operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações” (Bayer, 1994). Na defesa: (i) anular as situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza e (v) reduzir o espaço de jogo adversário. No ataque: (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar à baliza adversária;
- Princípios fundamentais - já os princípios fundamentais representam um conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipe nas duas fases do jogo (defesa e ataque). Na defesa os princípios: (i) da contenção, (ii) da cobertura defensiva, (iii) do equilíbrio e (iv) da concentração. No ataque os princípios: (i) da penetração, (ii) da mobilidade, (iii) da cobertura ofensiva e do (iv) espaço (Queiroz, 1983).

Por fim, outro dos temas também deveras importante para a construção do Modelo de Jogo prende-se com as organizações estruturais que a equipa pode assumir em campo. Ou seja, segundo Azevedo (2011), a organização estrutural associa-se ao sistema de jogo, isto é, o posicionamento que os jogadores têm em campo e que, por sua vez, leva a equipa a uma determinada disposição.

2.6. A importância do Treino

No seguimento dos conteúdos referentes à natureza do jogo de Futebol, às dificuldades que se verificam no desenrolar do mesmo quer para jogadores, quer para treinadores e no processo de construção do Modelo de Jogo, fundamental em todo o trabalho desenvolvido pelo treinador e restante equipa, é necessário perceber a importância que o processo de treino tem na assimilação das ideias do treinador e consequentemente na forma de jogar específica de determinada equipa. Tendo em conta Gouveia (2019), o jogo apresenta-se como a parte mais importante e visível do trabalho do treinador mas é o treino que possibilita o desenvolvimento do modelo de jogo, permitindo introduzir novas situações e reforçar comportamentos que já haviam sido apresentados e trabalhados anteriormente pela equipa.

Segundo Oliveira (2004), “um dos objetivos principais do processo de treino deverá ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, coletivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho”.

Tendo em conta Bompa (1999), o processo de treino é uma preocupação muito antiga, que tem vindo a ser constantemente modificada, renovada e actualizada. Desta forma, Garganta (2004), acrescenta que estas modificações no processo de treino permitem às equipas alcançar um nível de jogo muito mais elevado, sendo assim, perceptível que a forma de jogar específica que o treinador quer implementar numa determinada equipa será potenciada e atingível através do treino. Mas, para que o treino seja mesmo treino, é necessário que tudo o que ocorra seja pensado e executado em função da forma específica que o treinador quer que a equipa jogue. Assim, e na mesma linha de pensamento, Azevedo (2011), com base no trabalho de Oliveira (2004), destaca que:

“O processo de treino e a sua respetiva concretização apresentam-se, como aspetos indispensáveis na elaboração, potenciação e desenvolvimento de conhecimentos dos e nos jogadores, o que lhes permitirá um mais fácil e imediato reconhecimento do jogo, apreensão, decisão e atuação sobre e durante a competição, numa crescente conformidade com a forma de jogar que se pretende atingir”.

Para Garganta (2004), o treino constitui-se como a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição, devendo o jogo de Futebol ser jogado da mesma forma que é treinado, pressupondo assim uma relação interdependente e recíproca entre a preparação e a competição.

Relativamente ao conteúdo explanado anteriormente, podemos constatar que o treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição, daí que Oliveira (2006), afirma que:

“O treino e a competição fazem o jogo, (...) criam o jogo que nós queremos”. “A intervenção do treinador no treino é de preparação para a resolução do problema do jogador. E na competição o treinador tem uma influência muito reduzida no jogador e numa equipa. Portanto, o jogador e a equipa têm de resolver esses problemas ou são capazes e estão a evoluir ou não são capazes e tem de se arranjar durante o processo de treino mais formas de eles conseguirem resolver esses problemas.”

2.7. Processo de Treino

Segundo Oliveira (2005), citado por Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016), o controlo e a operacionalização do processo de treino só é conseguido através da periodização, que divide a época desportiva em períodos de tempo onde são definidos objetivos de modo a melhorar a capacidade de rendimento dos jogadores e da equipa, com vista à obtenção do rendimento desportivo máximo.

De facto, o conceito de periodização, segundo Garganta (1991), remete-nos para a divisão da época em períodos, em função do calendário desportivo e das leis e princípios

do treino desportivo, sendo, a periodização responsável pela estruturação inevitável que o processo de treino terá ao longo da sua realização (Pinto, 1988). Esta divisão permite organizar o processo de treino, de forma mais concreta no que diz respeito aos conteúdos, objetivos e tempo a gerir (Garganta, 1993). Contudo, a periodização no futebol encontra-se associada, fundamentalmente, aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino (Garganta, 1991), associando-se, nesta medida, em virtude da divisão da época em períodos, a um conceito de periodização física, convencional (Oliveira, 2002), que assenta, sobretudo, numa base de aspectos relacionados com a adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo (Garganta, 1993; Clemente & Mendes, 2015).

Tendo em conta Alves (2018), a periodização envolve três níveis fundamentais:

- **Macro-estrutura (macrociclo)** - estrutura de organização de toda a época desportiva, dividindo-se em três períodos, nomeadamente, o Período Preparatório (inicia-se com o primeiro treino da época e termina no dia anterior ao primeiro jogo oficial), o Período Competitivo (inicia-se com o primeiro jogo da época e termina com o último) e o Período Transitório (inicia-se com o último jogo da época e termina com o primeiro treino da época seguinte) (Peixoto, 1999; Leite et al., 2016);
- **Meso-estrutura (mesociclo)** - agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino. Tem duração aproximada de trinta dias (Silva, 1998);
- **Micro-estrutura (microciclo)** – estrutura típica semanal que engloba as sessões de treino. A sua duração é de aproximadamente sete dias, contudo, depende da estrutura do quadro competitivo (Peixoto, 1999; Castelo, 2000).

Reforçando a informação referente à micro-estrutura da periodização do treino, Castelo (2002), menciona que o microciclo de treino corresponde a um conjunto de sessões de treino³, orientadas, segundo Peixoto (1999), em função de um objetivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana. Na mesma linha de pensamento, Frade (2003), acrescenta que o que baliza estruturalmente os microciclos

³ Estrutura diária do processo de treino, dividindo-se numa parte introdutória (breve transmissão dos objetivos e dos exercícios da sessão de treino), preparatória (adaptação do organismo para a sessão de treino), principal (exercícios específicos para alcançar os objetivos da sessão) e final (retorno à calma) (Leite et al., 2016).

são os jogos, implicando a necessidade de ajuste e configuração do microciclo com base no que aconteceu no jogo anterior.

2.7.1. O Exercício de Treino

Segundo Castelo (2013), a noção de exercício de treino é fácil de definir, considerando que, o exercício é a unidade lógica de programação operacional e de estruturação do treino. Para o autor, o exercício está ligado ao fenómeno do rendimento desportivo, pelo que existem cinco vertentes fundamentais que devem ser alvo de consideração, nomeadamente, o exercício de treino constituir-se como um meio de ensino; aprendizagem; desenvolvimento; superação; e criação. Na mesma linha de pensamento, o autor afirma ainda que o exercício permite também ser potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva dos jogadores, bem como é fundamental para a organização da atividade do jogador com vista à obtenção de determinado objetivo. Para Azevedo (2011), o exercício constitui-se como uma ferramenta do treinador para definir, orientar e modificar o processo de formação ou especialização do jogador ou da equipa. Nesta perspetiva, o treino tem de simular o que pretendemos que aconteça no jogo, sendo o exercício o meio pelo qual isso pode acontecer. Assim sendo, e continuando na mesma lógica do autor, cada exercício deve conter um significado em função do Modelo de Jogo, para que possa estimular o desenvolvimento de comportamentos condizentes com aquilo que o treinador pretende para a equipa.

2.7.2. Exercícios Complementares

Segundo Queiroz (1986), os exercícios de treino caracterizam-se como fundamentais ou complementares. Nesse sentido, os exercícios fundamentais são todas as formas de jogo, que incluem finalização como estrutura elementar, ou seja, são todos os exercícios em que a obtenção do golo é o objetivo fundamental a atingir, independentemente da forma, estrutura e organização da atividade. Contrariamente, os exercícios complementares são todos aqueles em que, a finalização não constitui a base fundamental do exercício. Podem ser caracterizados pelas formas integradas (abrangem elementos de dois ou mais fatores de preparação) e pelas formas separadas (envolvem

elementos de um só fator de preparação, desenvolvendo-se fora das condições de jogo). A Fig. 3 ilustra esta caracterização referida.

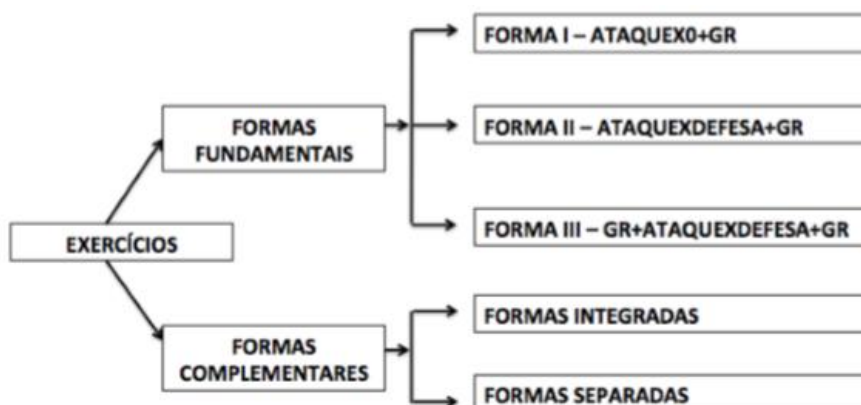


Figura 3 - Classificação de exercícios segundo Queiroz (1986)

Nesta perspetiva, relativamente à caracterização dos exercícios ilustrada, apresentamos de seguida exercícios complementares, utilizados ao longo da época desportiva, destinados à prevenção de lesões e ao fortalecimento da musculatura do tronco.

2.7.2.1. Exercícios de Prevenção de Lesões

Uma lesão desportiva deve ser entendida como qualquer dano físico contraído enquanto se participa em atividades desportivas de carácter competitivo e que se traduz em níveis de disfuncionalidade do organismo, que tende a produzir dor e que implica a interrupção total ou parcial da atividade desportiva (Cano, Zafra & Toro, 2010, citado por Vasconcelos-Raposo, Carvalho, Teixeira & Neto, 2014).

Sendo o futebol um desporto de contacto é fundamental a existência de uma certa aptidão física e uma capacidade de colocar em jogo níveis de intensidade elevada, caracterizando-se dessa forma como um desporto onde existe um risco significativo de ocorrência de lesões, tanto para os jogadores profissionais como para os jogadores amadores (Sadigursky, Braid, De Lira, Machado, Carneiro & Colavolpe, 2017).

Tendo em conta Ekstrand, Hägglund & Waldén (2011), a maioria das lesões ocorrem nos primeiros ou nos últimos 15 minutos do jogo, devido maioritariamente a um aquecimento inapropriado, fadiga muscular ou desequilíbrios musculares. No mesmo prisma, Woods, Hawkins, Hulse & Hodson (2002), Chomiak, Jungle, Peterson & Dcorak

(2000) e Alentorn-Geli, Myer, Silvers, Sarnitier, Romero, Lázaro-Haro & Cugat (2009), constataram que cerca de 60-90% das lesões surgem em situações onde não existe contacto físico com o adversário, ocorrendo essencialmente nos membros inferiores, nomeadamente nos tornozelos, joelhos (ligamento cruzado anterior) e coxa (quadricípites e isquiotibiais). Tendo em conta estas circunstâncias, foi criado um programa de exercícios capaz de diminuir a ocorrência de lesões desportivas, denominado por FIFA 11+ (ver anexo 1) (Sadigursky et al., 2017). Este programa de prevenção de lesões, desenvolvido em 2006, foca-se em exercícios de fortalecimento do *core* e dos músculos dos membros inferiores, mas também na melhoria da coordenação, equilíbrio, agilidade, e controlo neuromuscular estático, dinâmico e reativo. O programa compreende um procedimento completo de aquecimento, composto por três etapas, com quinze exercícios realizados através de uma sequência específica, com frequência de pelo menos três vezes por semana, durante um período de dez a doze semanas para obter resultados (Bizzini & Dvorak, 2015; Sadigursky et al., 2017).

Tendo em conta o trabalho desenvolvido por Sadigursky et al. (2017), relativo à análise de vários estudos alusivos à eficácia do programa FIFA 11+ na prevenção de lesões, em jogadores de futebol de ambos os sexos, com idades superiores aos treze anos, os autores verificaram que o programa FIFA 11+ é eficaz na prevenção de lesões pois o seu uso reduziu em 30% a ocorrência das mesmas. Também num estudo de Silvers-Granelli, Bizzini, Arundale, Mandelbaum & Snyder-Mackler (2017), referente à eficácia do programa FIFA 11+ na redução de lesões relativas ao ligamento cruzado anterior, em jogadores de futebol universitário, os autores evidenciaram que o programa FIFA 11+ reduziu a taxa de incidência de lesão do ligamento cruzado anterior em 77%. Na mesma linha de pensamento, salienta-se também a introdução deste programa não só no início, mas também, no final do treino, ainda que de forma adaptada, permitindo aumentar a percentagem de redução de lesões. Esta evidência é descrita por Attar, Soomro, Pappas, Sinclair & Sanders (2017), quando os autores referem que a utilização do programa num estado de fadiga (pós-treino) pode ajudar os jogadores a aprenderem a controlar melhor os seus movimentos enquanto estão nesse estado, reduzindo a ocorrência de lesões. De facto, os autores constataram que a implementação conjugada do programa FIFA 11+ pré e pós-treino pode reduzir as taxas gerais de lesões em jogadores de futebol, mais do que a aplicação singular do programa FIFA 11+ pré-treino.

Desta forma, tendo em consideração os autores referidos, facilmente se compreende que utilização do programa FIFA 11+ permite combater a incidência e a (re) incidência de lesões desportivas.

2.7.2.2. Exercícios de Fortalecimento da Musculatura do Tronco

Segundo Correia, Mil-Homens & Mendonça (2017), a musculatura do tronco assume um papel fundamental no movimento humano, uma vez que, por um lado, liga os membros inferiores aos membros superiores e por outro porque os grandes grupos musculares responsáveis pelos movimentos realizados com o braço e com a coxa têm origem no tronco. Tendo em conta os autores, a prescrição de exercícios para estes músculos deve assentar na musculatura mais profunda da região posterior do tronco (envolvida na função postural) e nos músculos das quatro paredes abdominais (grande reto, localizado na região anterior e três músculos dispostos lateralmente em camadas sobrepostas, nomeadamente, o oblíquo externo, interno e o transverso, orientados da superfície para a profundidade, respetivamente) que atuam essencialmente ao nível da estabilidade e da mobilidade da ligação bacia-tórax. Desta forma, o desenvolvimento da musculatura do tronco deve basear-se na solicitação a que estão envolvidos nomeadamente, na produção de movimentos e na estabilização de movimentos (Correia et al., 2017).

De uma forma muito aproximada ao conceito da musculatura do tronco, surge o conceito de *core*, utilizado na prescrição de treino de força do tronco. Segundo Reed, Ford, Myer & Hewett (2012), o *core* engloba os ossos, ligamentos e músculos responsáveis pelo equilíbrio e postura da coluna vertebral, bacia e anca, em situações estáticas e dinâmicas. Desta forma, o desenvolvimento do *core* desempenha um papel de extrema relevância na prevenção de lesões, principalmente nos desportos em que exista uma grande solicitação da coluna vertebral e dos músculos mais superficiais que mobilizam os membros, devendo optar-se, na prescrição de treino para a musculatura do *core*, pelo treino de força resistência com múltiplas séries com mais de quinze repetições, uma vez que, estes músculos para além de serem fortes têm também de ser resistentes (Correia et al., 2017). Neste sentido, os autores preconizam que devem ser integrados exercícios em ação dinâmica e em ação estática, como por exemplo, exercícios de prancha, flexão do tronco (*crunch*) ou de flexão/extensão da coxa (*leg raises*).

2.7.3. A Carga do Treino

Segundo Cunha (2016), a carga de treino é todo o estímulo que implica a ativação de qualquer matéria viva, englobando o processo no qual o jogador é confrontado com as exigências do processo de treino, com o objetivo de otimizar o seu rendimento desportivo.

Um dos aspetos mais importantes a ser considerado pelos treinadores prende-se com o facto de que mediante a aplicação sistemática de estímulos de treino, o nível de rendimento do jogador aumente, uma vez que, a exposição a esses estímulos permite que ocorram transformações no organismo do jogador, surgindo novas e importantes modificações a nível funcional, biomecânico e morfológico (Raposo, 2017). Assim sendo, o mesmo autor, afirma que:

“A carga de treino dever ser analisada como uma unidade de programação, o que significa estar associada aos conteúdos de treino, aos exercícios, aos métodos, ao quadro competitivo, às características específicas da competição, aos ciclos de preparação, aos efeitos provocados pelos diferentes estímulos de treino e as adaptações que deles resultam no organismo do atleta”.

Neste sentido, a carga de treino é um conjunto de estímulos, aplicados durante o treino, com o objetivo de garantir as adaptações necessárias para que o rendimento competitivo dos jogadores aumente (Raposo, 2017). Para o autor, a carga de treino consiste na “medida quantitativa do trabalho de treino realizado” (Verkhoshansky, 1990, citado por Raposo, 2017), existindo o conceito de carga externa (quantidade do trabalho realizado), carga interna (efeito que tem sobre o organismo) e carga psicológica (a forma como o atleta sente psicologicamente a carga de treino).

3. Organização do Processo de Treino e Competição

3.1. Caracterização do Plantel

Na época 2018/2019, o plantel sénior sofreu algumas alterações no decorrer do campeonato, em virtude da entrada de alguns jogadores para colmatar algumas saídas ou jogadores lesionados. A tabela 6 apresenta a constituição e caracterização do plantel de sénior do UDAL no final da época 2018/2019.

Tabela 6 - Constituição e caraterização do plantel no fim da época 2018/2019.

<i>Jogador</i>	<i>Posição</i>	<i>Idade (anos)</i>	<i>Altura (cm)</i>	<i>Peso (Kg)</i>	<i>Pé Dominante</i>	<i>Último Clube</i>
GR1*	GR	22	183	75	Direito	UDAL
GR2	GR	22	196	90	Direito	Sport Futebol Damaiense
GR3	GR	20	187	71	Direito	UDAL
GR4	GR	18	168	68	Direito	UDAL
GR5	GR	19	190	90	Direito	Charneca da Caparica Futebol Clube
DF1	DC	36	182	89	Direito	UDAL
DF2	DC	23	181	74	Direito	UDAL
DF3	DC	19	172	69	Direito	Júnior UDAL
DF4*	DC/MDF	19	165	61	Direito	Júnior UDAL
DF5	DD	19	165	68	Direito	-
DF6*	DE	22	170	60	Esquerdo	Recreativo Águias da Musgueira
DF7	DE	29	175	70	Esquerdo	Clube Futebol Santa Iria
DF8	DE	22	188	74	Esquerdo	Sport Grupo Sacavenense
DF9	DD	19	172	68	Direito	Atlético Clube da Malveira
M1	MC/DD/DC	33	181	74	Direito	UDAL
M2	MC	26	183	75	Esquerdo	Clube Futebol Santa Iria
M3	MDF	22	180	75	Direito	Clube Futebol Benfica
M4*	MC/MDF/DC	23	180	70	Direito	UDAL
M5	MC/MO	26	170	68	Direito	Clube Desportivo Vila Franca do Rosário
M6	MC	28	180	77	Direito	Futebol Clube de Alverca
M7	MDF/MC	17	190	77	Direito	Júnior UDAL
M8	MC	26	173	70	Direito	Alcaíça Atlético Clube
M9	MO/MC	32	173	68	Direito	Atlético Clube da Malveira
AV1	EE/ED	18	175	68	Esquerdo	Júnior UDAL
AV2	AC	33	182	77	Esquerdo	Atlético Clube de Portugal
AV3	EE/ED	21	170	66	Direito	Associação Amavita Foot
AV4	EE/ED	32	169	60	Direito	Clube Desportivo Vila Franca do Rosário
AV5	AC	31	188	84	Esquerdo	Clube Atlético Pêro Pinheiro

Legenda: * Jogadores que sofrerão lesões graves ao longo do campeonato e que por esse motivo não foram mais opção; GR – guarda-redes; DC – defesa central; DD – defesa direito; DE – defesa esquerdo; MDF – médio defensivo; MC – médio centro; MO – médio ofensivo; EE – extremo esquerdo; ED – extremo direito; AC – avançado centro.

3.2. Objetivos do Escalão para a Época Desportiva

Segundo Weinberg & Gould (1995), a definição de objetivos em grupo, promove motivação intrínseca e sentido de identidade, devendo os mesmos serem específicos, de elevado nível de dificuldade (mas alcançáveis) e com capacidade de promoverem objetivos individuais a cada indivíduo. Na mesma linha de pensamento, Lança (2013) acrescenta que para uma melhor definição de objetivos, estes devem possuir características *SMART*: *Specific* (Específicos) - formulados de forma específica e precisa; *Measurable* (Mensuráveis) - definidos de forma a poderem ser medidos e analisados; *Attainable* (Atingíveis) - devem ser aceites por quem o define e quem o vai executar, devendo estes serem alcançáveis; *Realistic* (Realistas) - exequíveis e reais e *Time-bound* (Temporais) - definidos em termos de duração.

Para a época desportiva 2018/2019, foi definido entre a direção do clube e a equipa técnica objetivos competitivos e formativos. Nesta medida, relativamente aos objetivos competitivos, o principal foco era, numa primeira fase, a manutenção no campeonato Pró-Nacional e, numa segunda fase, a subida ao Campeonato de Portugal. Este objetivo foi apresentado e exposto aos jogadores no começo da época desportiva, ao qual demonstraram positivismo e ambição em concretizá-lo. No entanto, para criarmos objetivos para um menor espaço de tempo, implementámos a necessidade de jogar jogo após jogo com uma mentalidade ganhadora e de pretensão pelos três pontos. Tendo em conta os objetivos formativos, a direção em conjunto com a equipa técnica definiram como necessidade uma maior relação entre o futebol de formação e o futebol sénior. Desta forma, foi visado a introdução de jogadores do escalão de juniores no plantel sénior, quer no processo de treino, quer eventualmente no processo competitivo, deixando para a equipa técnica a responsabilidade dessa decisão.

3.3. Modelo de Jogo

O modelo de jogo da equipa Sénior foi elaborado segundo uma base de princípios de jogo fundamentais que caracterizam a forma de jogar pretendida, possibilitando assim orientar coletivamente a equipa em cada uma das fases do jogo e respetivos momentos de transição. Para facilitar a compreensão do modelo de jogo da equipa, os conteúdos desenvolvidos foram agrupados pelas fases do jogo e respetivos momentos, presentes na Tabela 7.

Tabela 7 - Sistematização dos conteúdos chave das fases e momentos do jogo do modelo de jogo da equipa

Fase Ofensiva (Organização Ofensiva)	Transição Defensiva	Fase Defensiva (Organização Defensiva)	Transição Ofensiva
Construção	Pressão	Condicionar	Profundidade
Criação	Temporização	Pressionar	Largura
Finalização		Recuperar	Segurança

De seguida, para uma melhor exposição dos conteúdos, apresentamos em primeiro lugar a organização estrutural da equipa seguindo-se a apresentação dos princípios de jogo fundamentais e dos conteúdos inerentes a cada fase e momento do jogo, de uma forma mais pormenorizada e específica. Contudo, por motivos de ética e de sigilo profissional, não serão apresentadas as dinâmicas concretas da organização funcional da equipa.

3.3.1. Organização Estrutural da Equipa (Sistema Tático)

O sistema tático ou, vulgarmente conhecido por sistema de jogo, representa o modo de disposição dos jogadores no terreno de jogo. Segundo Castelo (1992), citado por Poças (2015):

“Representa a forma geral da estrutura e organização das ações dos jogadores no ataque e na defesa, estabelecendo missões precisas e princípios de circulação e de colaboração no seio de um dispositivo previamente estabelecido. O sistema caracteriza-se por um dispositivo (...), e pela estruturação das relações entre os jogadores, podendo estes ser agrupados em sectores ou linhas (...), especializando-se no cumprimento de funções específicas”.

O sistema tático do escalão sénior sofreu algumas alterações no decorrer do campeonato, muito em virtude da saída de alguns jogadores do plantel ou do momento de forma da equipa. Assim, numa fase inicial do campeonato, utilizou-se o sistema tático 1-4-3-3 (Fig.4), devido à existência de alguns jogadores com características de extremos. Posteriormente e, em virtude da saída desses jogadores do plantel, optámos pelo 1-4-4-2

(Fig.5), com dois avançados abertos e com quatro médios, em losango, a fechar o espaço central. No final da época, utilizámos o 1-5-3-2 (sem bola – Fig.6) / 1-3-5-2 (com bola – Fig.7) devido aos resultados negativos que semana após semana se verificavam, o que possibilitou salvaguardar muito mais o nosso terço defensivo, permitindo não sofrer tantos golos e tornando a equipa mais compacta e mais segura.



Figura 4 - Organização Estrutural 1-4-3-3



Figura 5 - Organização Estrutural 1-4-4-2



Figura 6 - Organização Estrutural 1-5-3-2



Figura 7 - Organização Estrutural 1-3-5-2

3.3.2. Fase Ofensiva (Organização Ofensiva)

Nesta fase do jogo pretendíamos que todos os jogadores se movimentassem no sentido de criar o maior número de linhas de passe possíveis, permitindo assim um leque diversificado de soluções ao portador da bola. Neste sentido, quando tínhamos a posse de bola, a equipa devia jogar em largura e profundidade e com uma correta definição de linhas, dando espaço ao portador da bola, de forma a criar espaço suficiente para uma circulação de bola rápida, segura e eficaz e, simultaneamente, com os setores equilibrados, ocupando racionalmente o terreno de jogo.

Era fundamental que a distância e o posicionamento dos jogadores fosse adequada à situação do jogo, ou seja, abrir espaço para arrastar os jogadores adversários mas também era necessário perceber que esse afastamento/posicionamento não devia ser extremo, para não colocar em risco a nossa equipa no momento de perda da posse de bola.

O que se pretendia é que a equipa fosse objetiva no seu jogo, pelo que, para tal, era necessário que existisse progressão rápida no terreno. Essa progressão devia ser pragmática tendo em conta o alcançar do golo, pelo que se a progressão não fosse possível, devíamos circular a bola de forma a provocar o erro no adversário para explorar rapidamente e com grande objetividade e pragmatismo o espaço causado por esse erro.

Dividindo a fase ofensiva à luz dos conteúdos apresentados na tabela 7, pretendíamos o seguinte:

Construção de Ações ofensivas

a. Meio Campo Defensivo

Em casos específicos de reposições de bola efetuadas pelo guarda-redes, pretendíamos apenas duas hipóteses: jogar curto e seguro para o setor defensivo ou jogar

longo à procura do avançado. Posteriormente à saída de bola do guarda-redes, a ligação entre setores era indiscutivelmente o passe, contudo, podíamos privilegiar a passagem para zonas mais avançadas no terreno de jogo através da condução do jogador com bola.

Quando o setor defensivo tinha a posse de bola, o setor intermédio e avançado afastava, criando espaço. Este afastamento era intencional, uma vez que ambicionávamos arrastar os adversários para diminuirmos a concentração de jogadores e aumentarmos assim o espaço livre (não significando que, num ou noutro momento, não pudesse existir a aproximação de um dos médios em direção à zona de construção). No fundo, desejávamos que a criação de espaço assentasse na criação de linhas de passe em largura e profundidade e na colocação de dúvida ao posicionamento dos jogadores adversários, sendo que para isso, a mobilidade dos jogadores era ponto-chave (movimentações constantes na procura de espaço para serem solução, em abrir espaço para a entrada de outros jogadores ou em permutas). No entanto, nos casos em que não o conseguíamos operacionalizar, um dos médios afundava para a zona compreendida entre os defesas centrais, obrigando-os a afastarem-se e obrigando também à projeção em profundidade dos defesas laterais.

a. Meio Campo Ofensivo

Nesta zona do terreno de jogo a densidade de jogadores é elevada, o que obriga a ultrapassar o bloco defensivo da equipa adversária que em muitas situações acaba por ser constituído por todos os jogadores. Assim, pretendíamos que a circulação da bola fosse rápida, imprevisível, activa e criativa, de forma a provocar o erro no adversário. A rápida circulação da bola era essencial para a nossa base de sucesso, contudo, outro aspeto crucial, prendia-se com a alternância entre o jogo interior e o jogo exterior, fundamental na procura de espaços e na criação de incerteza na equipa adversária. Desejávamos que a equipa conseguisse variar rapidamente a bola para zonas com menos adversários, alternado assim entre o jogo interior característico do corredor central com o jogo exterior promovido nos corredores laterais, ou seja, jogar dentro (corredor central) para rapidamente explorar fora (corredor lateral), uma vez que a grande maioria das equipas do campeonato Pró-Nacional defendia com o bloco baixo e com as linhas juntas, o que dificultava a circulação da bola e a penetração em direção à baliza.

Criação de situações de Finalização

Embora a criação de situações de finalização ocorra em tão pouco tempo, o certo é que tem uma especial importância para o sucesso da equipa na procura do golo, sendo uma consequência de uma construção de ações ofensivas de qualidade. Tendo em conta a importância desta etapa para alcançar o golo, desejávamos que a equipa colocasse em prática um conjunto de comportamentos, nomeadamente:

- Comunicação entre os jogadores - qualquer criação de situação de finalização, tinha de estar assente, numa interação/comunicação entre pelo menos dois jogadores (o jogador com bola e o jogador sem bola);
- Movimentações constantes - procurar atacar a profundidade, através de movimentos de rutura;
- Situações de 1x1 - factor diferenciador, na medida em que desbloqueia o jogo a qualquer momento, devido à criatividade e à capacidade técnica de um jogador.

Contudo, relativamente às situações de 1x1, era necessário especial atenção, uma vez que, pretendíamos que ocorressem, maioritariamente, no último terço ofensivo, sendo fundamental que os jogadores tivessem consciência da eventual possibilidade de existir outra opção onde a possibilidade de êxito fosse maior.

Finalização

A etapa da finalização surge como a última etapa da fase ofensiva (organização ofensiva), sendo responsável por conseguir levar as emoções dos jogadores, treinadores e adeptos ao extremo, uma vez que se realiza junto das balizas e permite alcançar o golo. Nesta medida, para que conseguíssemos alcançar esta etapa, pretendíamos que os jogadores, em especial os avançados, fossem capazes de se antecipar ao posicionamento dos defesas e fossem rápidos relativamente ao processo da tomada de decisão. Desta forma, objetivava-se a realização de contramovimentos, na procura de espaço e vantagem aos adversários para a consecução do objetivo final de quem tem a posse de bola (golo).

3.3.3. Transição Defensiva

O que pretendíamos neste momento do jogo era que a equipa conseguisse, em primeiro lugar, mudar rapidamente a sua atitude, passando de uma situação ofensiva para uma situação defensiva. Embora reconheçamos que, esta passagem de estado mental possa ser mais demorada do que a que ocorre na Transição Ofensiva, devido ao factor motivacional que acaba por ser determinante, esta mudança devia ser acompanhada pela seleção da melhor forma de defender a nossa baliza, sendo por isso necessário que se operacionalizem comportamentos adequados para o instante do jogo em causa. Assim, mais do que mudar o estado psicológico dos jogadores, surgia a necessidade de decidir qual o tipo de transição (em pressão ou em temporização) a concretizar naquele instante.

Perante o cenário em que estávamos a atacar e perdíamos a posse de bola, as ações dos jogadores mais próximos tinham de ser direcionadas de imediato para a recuperação da mesma, pelo que, a primeira forma de transitarmos defensivamente passava pela pressão ao portador da bola, correspondendo a uma ação realizada de forma coletiva com o objetivo de, imediatamente após a perda da posse de bola, pressionarmos rapidamente o adversário na tentativa de voltar a recuperá-la (reação à perda da posse de bola). Sabendo que, nem sempre, esta forma de transição seria possível de realizar, o fundamental era impedir que o adversário progredisse em direção à nossa baliza, pelo que perante o cenário em que perdíamos a posse de bola e não estavam reunidas as condições ideais para a recuperar novamente devíamos optar por uma transição em temporização, realizada com a intenção de impedir a progressão do adversário em direção à nossa baliza, tentando também possibilitar a reorganização do nosso dispositivo defensivo.

3.3.4. Fase Defensiva (Organização Defensiva)

Nesta fase do jogo pretendíamos que a equipa jogasse com um bloco compacto e com uma correta definição dos setores defensivos, originando uma equipa junta e coesa, e com posicionamentos concretos. Para impossibilitar que o adversário conseguisse alcançar o golo, era essencial que, independentemente da zona do terreno de jogo, a equipa não permitisse que o adversário circulasse a bola em direção à nossa baliza, ocupando, anulando ou mantendo pressionados os espaços vitais à progressão do jogo ofensivo do adversário. Para esta situação, almejávamos que a equipa:

- Tomasse iniciativa e que assumisse coletivamente o jogo defensivo através da ação do 1º defesa - forçar o adversário com bola para uma zona mais vantajosa para a recuperação da mesma;
- Tivesse consciência das zonas de pressão - corredor lateral ou quando o adversário conseguisse ultrapassar a nossa primeira linha defensiva e entrasse no nosso meio campo defensivo;
- Indicadores de pressão - “gatilhos” para despoletar a pressão ao portador da bola;
- Possuísse uma atitude agressiva na procura da conquista da posse de bola.

A capacidade de perceber quando é que devíamos ou não realizar a pressão sobre o portador da bola (indicadores de pressão) era deveras importante, pelo que, pretendíamos que a equipa pressionasse ou subisse as suas linhas quando existia um passe para trás, mau passe, má receção ou passe pelo ar.

Também a noção de dois conceitos surgia com extrema importância, nomeadamente: bola descoberta (o portador da bola encontra-se sem oposição e com espaço e tempo para tomar decisões) e bola coberta (o portador da bola está condicionado devido à proximidade do jogador que realiza a oposição). Assim, em momentos de bola coberta, a equipa subia no terreno de jogo e em momentos de bola descoberta, a equipa descia no terreno de jogo, retirando a profundidade defensiva.

Dividindo a fase defensiva à luz dos conteúdos apresentados na tabela 7, pretendíamos o seguinte:

Condicionar

O fundamental nesta etapa era impedir a entrada do adversário no nosso espaço defensivo, condicionando assim o processo ofensivo do adversário. Assim, a definição de zonas de pressão ganhava grande destaque pelo que pretendíamos que a equipa condicionasse o jogo adversário para os corredores laterais.

Pressionar

Nesta etapa objetivava-se que a equipa estivesse organizada para pressionar, significando assim que o adversário já entrou em espaços vitais ou já ultrapassou o nosso primeiro setor defensivo, pelo que pretendíamos que os jogadores mudassem rapidamente de intensidade no sentido de voltar a recuperar a posse de bola. Para isso, desejávamos

que a equipa se reorganizasse em função do 1º defesa, definindo linhas de cobertura (jogadores próximos do 1º defesa). Ainda neste aspeto, era fundamental a ocupação do espaço desocupado pelos colegas que realizavam a pressão e o encurtamento do espaço dentro da estrutura defensiva, de forma a retirar a profundidade defensiva (colocar os adversários mais avançados em posição de fora de jogo).

Recuperar a posse de bola

O sucesso desta etapa será tanto maior quanto melhor for o desempenho da equipa na etapa anterior. Assim, para a recuperação da posse de bola era extremamente importante que na etapa anterior tivesse sido alcançado o seguinte:

- Arrastamento do portador da bola para uma situação que lhe era completamente desfavorável e que possuísse poucas soluções possíveis de êxito;
- Redução do espaço em relação ao portador da bola por parte do 1º defesa, tentando recuperar a posse de bola;
- Cobertura ao 1º defesa, através de um posicionamento eficaz dos jogadores
- Capacidade dos jogadores que estavam em cobertura, aos outros colegas em cobertura ao 1º defesa, de assegurarem a progressão no terreno de jogo ou a manutenção da posse de bola assim que esta era recuperada.

3.3.5. Transição Ofensiva

À semelhança da Transição Defensiva, o que se pretendia era que a equipa conseguisse, em primeiro lugar, mudar rapidamente a sua atitude, passando de uma situação defensiva para uma situação ofensiva. Depois deste primeiro aspeto, de carácter psicológico, tínhamos de conseguir perceber qual era a melhor forma de atacar a baliza adversária, sendo por isso necessário operacionalizar comportamentos adequados para o instante do jogo em causa. Assim, mais do que mudar o estado psicológico dos jogadores, era necessário decidir qual o tipo de transição (em profundidade, em largura ou em segurança) a concretizar.

Os instantes imediatamente a seguir à recuperação da posse de bola eram cruciais para o sucesso e para o desfecho da jogada, ditando o destino da mesma que, tanto podia ser iniciada através de passe ou por condução de bola. Contudo, almejávamos que, se

possível, se iniciasse através de passe, de forma a chegar mais rapidamente à baliza adversária. Desta forma, o primeiro tipo de transição ofensiva que ambicionávamos era em profundidade, devido ao facto de ter como intenção chegar rapidamente à baliza adversária (bola nas costas da defesa contrária), aproveitando a desorganização defensiva, aquando do momento em que a equipa contrária perdia a posse de bola. Neste sentido, era fundamental o movimento de desmarcação dos jogadores mais avançados da equipa com o objetivo de explorar o desposicionamento e a fragilidade do dispositivo defensivo do adversário. Todavia, se não existissem linhas de passe, devíamos optar pela condução da bola.

Sabendo que o jogo de Futebol não é algo estanque, a opção por uma transição em profundidade podia não ser, por vezes, possível de realizar, pelo que, pretendíamos que a equipa procurasse manter a intenção de alcançar a baliza adversária, mas através de soluções em largura (lateralizando o jogo).

Por fim, quando uma situação específica de um determinado instante de jogo impedia a progressão, quer em profundidade, quer em largura, em direção à baliza adversária (pressão forte da equipa adversária), não restava outra opção senão a manutenção da posse de bola, através da solicitação dos jogadores em posições mais seguras. Nesta lógica de pensamento, quando não estavam reunidas as condições ideais para o ataque à baliza adversária, o objetivo passava pela manutenção da posse de bola, através de uma transição em segurança.

3.3.6. Esquemas Táticos

Segundo Castelo (2013), os esquemas táticos, denominados como situações fixas do jogo (de bola parada) que são planeadas e treinadas durante o processo de preparação de uma equipa, representam, para além das fases e dos momentos do jogo, uma forma de coordenação das ações individuais dos jogadores com o objetivo de permitir alcançar o golo através de um conjunto de condições mais favoráveis.

Neste sentido, apresentamos de seguida os esquemas táticos definidos para as situações de cantos ofensivos e defensivos e para livres ofensivos e defensivos.

Cantos Ofensivos

Para os cantos ofensivos (Fig. 8) definimos três formas de execução, estipuladas através da sinalética ou do número do canto que o marcador comunique (1, 2, 3, como

mostra a Fig. 8). Assim sendo, o canto nº1 era marcado para a zona do primeiro poste, para o jogador 2 ou para a entrada dos restantes jogadores, o canto nº2 era batido para o segundo poste onde surgia o jogador 7/6 ou eventualmente o jogador 3 que, através do bloqueio realizado pelo jogador 6 e 7 ao defensor direto, realizava o movimento para o segundo poste e, por fim, o canto nº3 era batido de forma curta, procurando o jogador 8 que ou cruzava para dentro da área ou realizava uma situação de 2x1 com o marcador do canto.

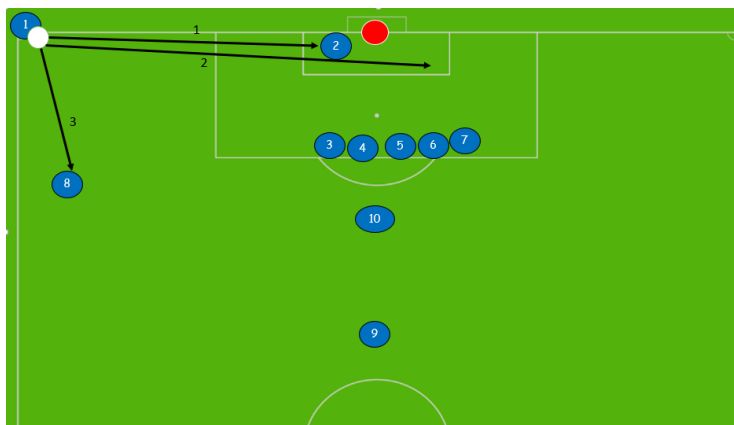


Figura 8 - Cantos Ofensivos

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa defendia à zona (Fig. 9), com um jogador ao primeiro poste, um jogador ao lado do primeiro poste e cerca de dois metros mais à frente, cinco jogadores perfilados na linha da pequena área, um jogador na marca de penalti, um jogador fora da grande área e um jogador perto da linha de meio campo. Caso a equipa adversária realizasse canto curto, saía o jogador mais próximo da bola e o jogador que estava fora da grande área.



Figura 9 - Cantos Defensivos

Livres Ofensivos

Definimos dois tipos livres, consoante a zona do terreno de jogo onde era realizado. Assim, os livres marcados fora da zona ofensiva (primeiros 2/3 do terreno de jogo, no sentido do nosso ataque) acabavam por ter uma possibilidade muito remota de obtenção do golo, pelo que pretendíamos uma execução rápida para tentar ganhar vantagem sobre a desconcentração ou falta de organização da equipa adversária. Se o livre ocorresse dentro da zona ofensiva almejávamos que o jogador rematasse à baliza se o livre fosse enquadrado com a mesma ou, no caso de ser um livre nos corredores laterais, pretendíamos um cruzamento para as costas da defesa ou em direção à baliza (procurando um pequeno desvio). No caso dos livres indiretos os objetivos mantinham-se, mudando apenas o facto de que era necessário mais um jogador ao pé da bola para iniciar com um pequeno toque para o marcador do livre.

Livres Defensivos

À semelhança dos livres ofensivos, mas agora numa perspetiva antagónica, pretendíamos que, no caso de um livre marcado fora da zona defensiva (últimos 2/3 do terreno de jogo, no sentido do nosso ataque), um jogador se posicionasse rapidamente à frente da bola para evitar uma execução rápida por parte do adversário. No caso de um livre dentro da nossa zona defensiva, o guarda-redes liderava o dispositivo defensivo, quer em situações de livre lateral onde indicava o número de jogadores da barreira e o posicionamento dos restantes jogadores dentro da área (marcação à zona) quer em situações de livre frontal onde acabava também por indicar o número de jogadores da barreira e o posicionamento dos restantes.

3.4. Modelo de Treino: Microciclo Padrão

Do ponto de vista da gestão das cargas, propostas por Silva (1989), citado por Matos (2017), o processo de planeamento e operacionalização tem como objetivo fundamental a construção de um estado de forma que perdure ao longo do período competitivo de forma constante. Desta forma, a base de todo o processo prende-se com a manutenção das cargas semanais de treino, possíveis de alcançar numa microestrutura de treino denominada de microciclo. Assim, pretende-se que o microciclo (muitas vezes designado por microciclo padrão devido à repetição da sua estrutura) sofra, por vezes, alterações nos seus conteúdos e correspondentes exercícios, mas que apresente a mesma

estabilidade estrutural relativamente aos parâmetros da carga (volume, duração, intensidade, frequência e densidade).

Na Fig. 10 está representado o Microciclo Padrão.

	2ª Feira (J) + 24h	3ª Feira (J) + 48h	4ª Feira (J) + 72h	5ª Feira (J) - 72h	6ª Feira (J) - 48h	Sábado (J) - 24h	Domingo (J)
Semana Tipo	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo
Carga Estimada (0-10)	-	Recuperação (3-4)/(5-7)	-	Aquisição (7-8)	(4-6)	Recuperação	(8-10)
Regime predominante	-	Recuperação Ativa Resistência específica	-	Força Específica Resistência específica	Velocidade específica Resistência específica	-	-
Volume	-	+/- 90 minutos	-	+/- 90 minutos	+/- 60 minutos	-	90 minutos
Intensidade	-	Baixa/Moderada	-	Alta	Baixa/Moderada	-	Muito Alta
Conteúdos	-	Transições Fase Ofensiva (Organização Ofensiva) / Fase Defensiva (Organização Defensiva)	-	Transições Fase Ofensiva (Organização Ofensiva) / Fase Defensiva (Organização Defensiva) Organização estratégica	Coordenação Velocidade de Reação Fase Ofensiva (Organização Ofensiva) / Fase Defensiva (Organização Defensiva) Esquemas táticos.	-	-

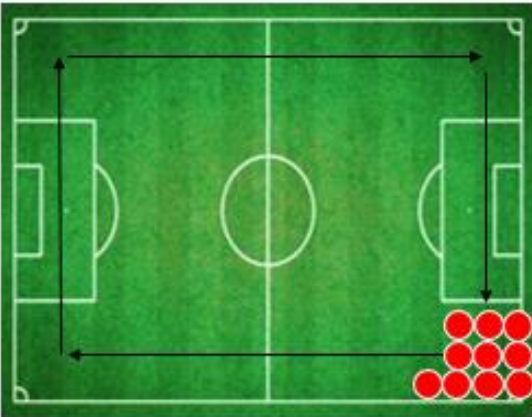
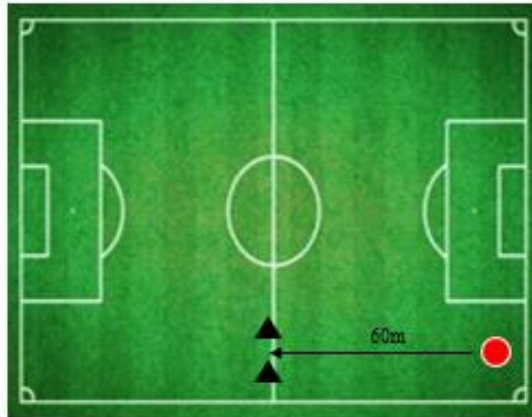
Figura 10 – Microciclo Padrão da equipa sénior

Da observação da Fig. 10, constatamos que em termos de organização estrutural, apenas foram realizados três treinos semanais (todos eles realizados à noite: 3ªfeira – das 21h às 22h30; 5ªfeira – das 21h30 às 23h; 6ªfeira – das 20h às 21h), devido, sobretudo, à existência dos escalões de formação e à partilha das instalações com o Recreativo Águias da Musgueira (já anteriormente mencionado), fazendo com que, para além disso, o espaço disponível para treinar surja como um dos aspetos mais condicionantes das sessões de treino ao longo da época desportiva (muitas vezes limitado a apenas meio campo).

Relativamente às sessões de treino propriamente ditas, na primeira sessão semanal (3ª feira), os jogadores foram divididos em dois grupos: o grupo 1, composto pelos jogadores que realizaram mais de 60 minutos do jogo anterior e o grupo 2, composto pelos jogadores que não participaram no jogo ou que realizaram menos de 60 minutos do jogo anterior. Desta forma, para o grupo 1 efectuámos uma sessão de treino de recuperação ativa, enquanto que para o grupo 2 realizámos uma sessão de treino onde existisse uma aproximação à carga do jogo. Importa salientar que, cerca de 30 minutos iniciais estavam estipulados para a reunião com os jogadores onde se procedia à análise dos pontos positivos e menos positivos do jogo anterior, alterando-se assim o tempo útil do treino para cerca de 60 minutos. No segundo treino da semana (5ª feira) tentámos conciliar o treino em regime de força específica com o treino de resistência específica,

reproduzindo um misto das ações mais intensas do jogo de futebol (acelerações, desacelerações, impactos) com o próprio esforço característico do jogo. Promovemos mais as dinâmicas coletivas do nosso modelo de jogo, com ênfase também na vertente estratégica para o jogo seguinte. No último treino da semana (6ª feira) realizámos exercícios coordenativos e exercícios de velocidade de reação, bem como, aspetos menos complexos do modelo de jogo, efectuando-se também algumas circulações táticas e esquemas táticos.

Um procedimento fundamental para o processo de planeamento do treino diz respeito à monitorização, avaliação e controlo da carga. Nesta perspetiva, durante a época desportiva, monitorizámos, avaliámos e controlámos a carga durante apenas duas semanas consecutivas, que serão alvo de estudo no capítulo II. Apesar do tempo reduzido utilizado ser considerado, pela equipa técnica, como uma limitação, para o tipo de estudo que realizámos não foi possível alargar o prazo de recolha dos dados, devido à necessidade de devolução do material utilizado. Assim, deixando para o capítulo II a análise da avaliação da carga de treino do Microciclo Padrão, parece pertinente a apresentação de um conjunto de exercícios-tipo que vão ao encontro dos conteúdos das diferentes sessões de treino. Deste modo, apresentamos de seguida um conjunto de exercícios que caracterizam as diferentes sessões de treino.

Sessão 1 (3ª Feira)	Volume	Regime Predominante
		Grupo 1: +/-50 min Grupo 2: +/-70 min
Conteúdos	Transições + Fase ofensiva e defensiva	
<u>Grupo 1</u>		
	<p>1 – Corrida contínua de baixa intensidade</p> <p>Objetivo: Recuperação Ativa Espaço: campo inteiro Forma: - Tempo: 18' + 2' Descrição: Corrida contínua</p>	
	<p>2 – Corrida de 60 metros com aumento progressivo da velocidade</p> <p>Objetivo: Recuperação Ativa Espaço: campo inteiro Forma: - Tempo: 5' Descrição: Corrida de 60 metros com aumento progressivo da velocidade (entre 8''-10'' a percorrer a distância)</p>	
<p>3 - Alongamentos estáticos (10')</p> <p>4 – Reforço da musculatura do <i>CORE</i> (10')</p>		

Sessão 1 (3ª Feira)	Volume	Regime Predominante
		Grupo 1: +/-50 min Grupo 2: +/-70 min
Conteúdos	Transições + Fase ofensiva e defensiva	
<u>Grupo 2 – Aquecimento: Corrida contínua (10') + Mobilidade articular e trabalho de prevenção de lesões (5')</u>		
	<p>1 – Manutenção da posse de bola com transição</p> <p>Objetivo: Todos preparados para serem solução; ter consciência da obrigatoriedade de ser sempre solução/linha de passe; ajustar o posicionamento em função do jogador com bola; pressão sobre o portador da bola; rapidez a sair da zona de pressão.</p> <p>Espaço: 30 x 30 m</p> <p>Forma: 6 x 6</p> <p>Tempo: 6 x 2' + 1'</p> <p>Descrição: A equipa com bola apenas podem deslocar-se dentro do espaço delimitado pelos cones, procurando durante o tempo estipulado realizar o maior número de passes entre si. Quando a equipa contrária recupera a bola obtêm 1 ponto se conseguirem sair com a bola controlada do espaço delimitado.</p>	
	<p>1 – Manutenção da posse de bola com transição + finalização</p> <p>Objetivo: Igual</p> <p>Espaço: 30 x 30 m</p> <p>Forma: 6 x 6</p> <p>Tempo: 6 x 2' + 1'</p> <p>Descrição: A equipa com bola depois de realizar 10 passes consecutivos, dentro do espaço delimitado pelos cones, pode atacar a baliza, sempre com a oposição da equipa contrária. Quando a equipa contrária recupera a bola parte rapidamente para o ataque à baliza, contando com a oposição da equipa que perdeu a posse de bola.</p>	
	<p>2 – Jogo reduzido</p> <p>Objetivo: Trabalhar os princípios de jogo ofensivos e defensivos</p> <p>Espaço: prolongamento da área até meio do meio campo (+/- 40 x 40 m)</p> <p>Forma: Gr + 6 x 6 + Gr</p> <p>Tempo: 10' + 10'</p> <p>Descrição: Jogo reduzido</p>	
<p>3 - Reforço da musculatura do CORE (5')</p> <p>4 - Alongamentos estáticos (5')</p>		








Sessão 2 (5ª Feira)	Volume	Regime Predominante
		+/- 90 min
Conteúdos	Transições + Fase ofensiva e defensiva + Organização Estratégica	
<u>Exercícios Tipo</u>		
	<p>1 – Meio de transição</p> <p>Objetivo: Jogador mais próximo condiciona o portador da bola, fechar o espaço interior; intensidade defensiva; manutenção da posse de bola com transição de espaço.</p> <p>Espaço: 20 x 40 m</p> <p>Forma: 3+(3)x2+(1)</p> <p>Tempo: 16' (2x7' + 2' recuperação)</p> <p>Descrição: A equipa que defende só pode colocar 2 jogadores no campo onde está a bola, ficando o terceiro defesa no espaço compreendido entre os dois campos. A equipa que tem a posse de bola aquando da realização de 5 passes pode passar a bola para a outra equipa que se encontra no outro campo. Caso perca a posse de bola troca com a equipa que estava a tentar recuperar a posse de bola.</p>	
	<p>2 – Jogar na profundidade e na largura retirando a bola da zona de pressão e colocando-a numa zona de superioridade numérica.</p> <p>Objetivo: Trabalhar os princípios de jogo ofensivos e defensivos</p> <p>Espaço: 1/3 do campo</p> <p>Forma: Gr + 10 x 10 + Gr</p> <p>Tempo: 15' + 15'</p> <p>Descrição: Encontram-se em oposição duas equipas. Tal como se pode observar na figura do exercício, existe uma área previamente sinalizada na zona média do campo onde os jogadores de ambas as equipas tentam superiorizar-se. A equipa com posse de bola pode pontuar (1 ponto) sempre que consiga passar a bola por uma das 4 portas distribuídas pelo interior do terreno de jogo (portas vermelhas) e a bola seja recebida por um colega de equipa. Porém, quando a equipa em processo defensivo recupera a posse de bola tem como objetivo chegar rapidamente à baliza adversária passando a bola por uma das 3 portas situadas em cima da linha branca (ganha 2 pontos). Quando isto acontece, um jogador da mesma equipa deverá deslocar-se rapidamente para realizar uma situação de 1x0+GR (nesta condições todos os outros jogadores permanecem imóveis). Se for marcado golo vale mais 2 pontos. Depois o exercício continua com a equipa que realizou o ataque à baliza a começar com bola.</p>	

Sessão 2 (5ª Feira)	Volume	Regime Predominante
	+/- 90 min	Força Específica / Resistência Específica
Conteúdos	Transições + Fase ofensiva e defensiva + Organização Estratégica	
<u>Exercícios Tipo - Continuação</u>		
	<p>3 – Jogo reduzido com orientação técnico-tática</p> <p>Objetivo: Trabalhar a variação e velocidade de circulação da bola; jogar em largura para depois dar profundidade. Fechar espaço interior, obrigando o adversário a jogar pelos corredores laterais e quando a bola entra nessa zona a equipa avança e pressiona no timing certo para tentar recuperar a posse de bola; bascular em função do local da bola, com constante equilíbrio posicional.</p> <p>Espaço: +/- 2/3 campo Forma: Gr+8x8+GR Tempo: 22' (2x10' +2' recuperação) Descrição: Equipa verde mais preocupada com a fase defensiva enquanto a equipa vermelha mais preocupada com a fase ofensiva. A equipa verde tem de se posicionar em dois corredores quando não tem bola, equilibrada em termos posicionais e basculando no sentido da bola. A equipa vermelha circula a bola a toda a largura até arranjar espaço para finalizar numa das duas balizas. Assim que a equipa verde recupera a bola ataca a baliza formal. Na segunda parte, as equipas mudam de objetivos.</p>	
		<p>4 – Jogo formal com orientação estratégica e técnico-tática.</p> <p>Objetivo: Dar maior objetividade à posse e à circulação de bola; variações de corredor quando existe espaço livre, para criar desequilíbrios no adversário; promover jogo interior e jogo exterior.</p> <p>Perda da posse de bola: se a equipa tem condições pressiona logo para conquistar a bola e ficar mais perto da baliza adversária; se não dá tenta atrasar o ataque adversário.</p> <p>Fechar espaço central, setores e entrelinhas; forte pressão no meio para direcionar o adversário para os corredores; desenvolver o timing de pressão (indicadores de pressão).</p> <p>Conquista da posse de bola: jogar em profundidade e no corredor lateral; se não dá, organiza e faz a bola entrar no lado contrário, através da largura dada pelo avançado/extremo ou lateral contrário.</p> <p>Espaço: +/- 2/3 campo Forma: Gr+10x10+GR Tempo: 32' (2x15' +2' recuperação) Descrição: Jogo Formal</p>
<p>5 - Alongamentos estáticos (10") 6 – Reforço da musculatura do CORE (10")</p>		

Sessão 3 (6ª Feira)	Volume	Regime Predominante
		+/- 60 min
Conteúdos	Fase ofensiva e defensiva + Esquemas táticos	
<u>Exercícios Tipo</u>		
  	<p>1 – Finalização com superioridade numérica</p> <p>Objetivo: Escolher o momento certo para a realização do último passe e assim promover a finalização; precisão de remate; velocidade de decisão; criação de desequilíbrios. Desenvolver as capacidades de contenção e cobertura defensiva; agressividade defensiva; timing para recuperação da posse de bola, condicionar o adversário.</p> <p>Espaço: meio campo</p> <p>Forma: 2x1+GR; 3x2+GR; 4x3+GR</p> <p>Tempo: 16' (+/- 5 repetições a cada jogador em cada fase)</p> <p>Descrição: Exercício realizado em vagas.</p> <p>1ª Fase: 2x1+GR. Um defesa (azul) que se encontra num dos lados da baliza passa a bola para o atacante (vermelho) que se encontra no círculo central. O defesa desloca-se para fora da área e nesse momento, o atacante com bola e outro colega atacam a baliza.</p> <p>2ª Fase: 3x2+GR. Idêntico à 1ª Fase mas agora com mais um defesa e com mais um atacante.</p> <p>3ª Fase: 4x3+GR. Continuação do exercício mas com mais um defesa e com mais um atacante.</p> <p>A cada fase, a largura do espaço aumenta.</p>	
	<p>2 – Jogo reduzido com finalização a partir de cruzamento</p> <p>Objetivo: Promover o jogo exterior; variação de corredor; velocidade de circulação da bola; jogar em largura; finalização a partir de cruzamento.</p> <p>Espaço: meio campo</p> <p>Forma: Gr+8x8+GR</p> <p>Tempo: 32' (2x15 +2' pausa)</p> <p>Descrição: Jogo reduzido onde o foque principal prende-se com a finalização a partir de cruzamento. A equipa com bola (equipa vermelha), só pode fazer golo através de um cruzamento efetuado fora da linha a tracejado, não podendo a equipa que defende (equipa azul) entrar nesse espaço para recuperar a posse de bola.</p>	
<p>3 – Esquemas táticos (10')</p> <p>4 - Alongamentos estáticos (10')</p>		

Antes de terminarmos a apresentação dos conteúdos referentes ao processo de treino, importa assinalar a realização de exercicios complementares à sessão de treino, realizados por todos os jogadores e considerados fundamentais para a preparação física geral dos mesmos. Desses exercicios complementares fazem parte os exercicios de prevenção de lesões e os exercicios de reforço da musculatura do *core*. Os primeiros acabam por ser realizados durante a parte inicial do treino, aquando da realização do aquecimento (ver anexo 1) enquanto os segundos surgem na parte final da sessão de treino, caracterizados através da organização presente na tabela 8.

Tabela 8 - Exercícios de reforço da musculatura do *core*

Exercício	Imagem	Séries	Repetições	Tempo de descanso
<i>Brigde</i>		2	15	30''
<i>Abs Jackknife</i>		2	15	30''
<i>Abs Twist</i>		2	15	30''
<i>Abs Lateral Crunch</i>		2	15	30''
<i>Abs Crunch</i>		2	15	30''
<i>Abs Reverse Crunch</i>		2	15	30''
<i>Abs HipThrust</i>		2	15	30''

3.5. Observações

Relativamente a toda a informação redigida é importante assinalar que apresentamos de seguida pequenas observações/comentários e eventuais conclusões de alguns temas abordados, deixando para o último capítulo as conclusões mais significativas de todo o processo de estágio.

Começando pelo modelo de jogo apresentado, é importante assinalar que os conteúdos propostos pela equipa técnica foram, na sua maioria, ao longo dos jogos, colocados em prática pelos jogadores. Um dos principais aspectos de melhoria que tive a possibilidade de partilhar com a restante equipa técnica foi relativo ao modelo de jogo colocado em prática, uma vez que, por vezes, não conseguia potenciar as características dos jogadores na sua plenitude, levando a que, ao longo da época, surgissem algumas alterações no plantel, causadas pelo descontentamento de alguns jogadores que não eram opção ou pela decisão da própria equipa técnica. De assinalar que devido a essas circunstâncias, verificaram-se ao longo da época, algumas alterações no plantel, com a saída e entrada de jogadores, em detrimento dessa realidade.

Outro aspeto de melhoria evidenciado tanto por mim como pela equipa técnica, foi a necessidade de contratar um guarda-redes mais experiente. Não querendo esmiuçar muito esta questão, o certo é que, de uma forma indireta, a posição de guarda-redes acabou por influenciar alguns resultados pouco positivos, sendo essa a razão principal pela qual era necessário ter no plantel um guarda-redes com mais experiência, contudo, essa situação nunca se verificou.

Apesar dos aspetos mencionados não terem influência direta nos resultados obtidos, o certo é que indiretamente acaba por estar tudo relacionado, pelo que, o objetivo do clube quase esteve em risco de ser conseguido. A tabela 9 e 10 apresentam, respetivamente, a classificação final do campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa e os resultados obtidos em cada jogo pela equipa. De referir que nas primeiras onze jornadas a equipa estava equilibrada em termos pontuais, com 5 vitórias, 2 empates e 4 derrotas, contudo, a partir desse momento, atravessámos uma fase menos positiva, que colocou a equipa num lugar de descida de divisão a sete jornadas do fim da competição. Estes acontecimentos serão alvo de explicação mais pormenorizada no último capítulo do relatório.

Tabela 9 - classificação final do campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa (2018/2019)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DF
1	Sintra Football	60	30	18	6	6	47	23	+24
2	Pêro Pinheiro	60	30	17	9	4	50	26	+24
3	At. Malveira	57	30	17	6	7	49	31	+18
4	Fut. Benfica	49	30	13	10	7	41	35	+6
5	Lourinhanense	45	30	14	3	13	48	42	+6
6	Ericeirense	43	30	11	10	9	44	38	+6
7	U. Tires	43	30	12	7	11	46	41	+5
8	Coutada	43	30	12	7	11	41	43	-2
9	Damaiense	42	30	12	6	11	36	37	-1
10	Ponterrolense	37	30	8	13	9	37	39	-2
11	Alta de Lisboa	37	30	10	7	13	35	43	-8
12	Vila F. Rosário	37	30	11	10	10	38	41	-3
13	At. Tojal	32	30	7	11	12	39	47	-8
14	Os Bucelenses	31	30	6	7	15	40	57	-17
15	Linda-a-Velha	24	30	6	6	18	28	42	-14
16	Águias Musgueira	15	30	3	6	21	31	65	-34

Legenda: P – Pontos; J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DF – Diferença de Golos

Tabela 10 - Resultados obtidos pela equipa sénior do clube UDAL ao longo da época desportiva

	DATA	HORA	CASA		FORA
D	16/09/2018	15:00	Fut. Benfica	2-1	Alta de Lisboa
V	23/09/2018	15:00	Alta de Lisboa	2-1	Ericeirense
V	30/09/2018	15:00	Linda-a-Velha	0-2	Alta de Lisboa
D	07/10/2018	15:00	Alta de Lisboa	0-1	Sintra Football
E	14/10/2018	15:00	Coutada	1-1	Alta de Lisboa
E	21/10/2018	15:00	Alta de Lisboa	1-1	At. Malveira
V	29/10/2018	15:00	Alta de Lisboa	3-2	U. Tires
D	04/11/2018	15:00	Damaiense	3-1	Alta de Lisboa
V	11/11/2018	15:00	Alta de Lisboa	3-0	Os Bucelenses
D	19/11/2018	15:00	Lourinhanense	2-1	Alta de Lisboa
V	02/12/2018	15:00	Alta de Lisboa	2-1	At. Tojal
D	09/12/2018	15:00	Vila F. Rosário	5-1	Alta de Lisboa
E	16/12/2018	15:00	Alta de Lisboa	0-0	Ponterrolense
E	06/01/2019	15:00	Águias Musgueira	0-0	Alta de Lisboa
D	13/01/2019	15:00	Alta de Lisboa	1-2	Pêro Pinheiro
E	20/01/2019	15:00	Fut. Benfica	0-0	Alta de Lisboa
D	27/01/2019	15:00	Ericeirense	3-0	Alta de Lisboa
D	10/02/2019	15:00	Alta de Lisboa	2-4	Linda-a-Velha
D	17/02/2019	15:00	Sintra Football	2-1	Alta de Lisboa
E	24/02/2019	15:00	Alta de Lisboa	0-0	Coutada
D	10/03/2019	15:00	At. Malveira	2-1	Alta de Lisboa
D	17/03/2019	15:00	U. Tires	2-0	Alta de Lisboa
D	24/03/2019	15:00	Alta de Lisboa	1-2	Damaiense
V	31/03/2019	16:00	Os Bucelenses	0-1	Alta de Lisboa
V	07/04/2019	16:00	Alta de Lisboa	3-2	Lourinhanense
V	14/04/2019	16:00	At. Tojal	1-3	Alta de Lisboa
V	28/04/2019	19:00	Alta de Lisboa	2-1	Vila F. Rosário
E	05/05/2019	16:00	Ponterrolense	0-0	Alta de Lisboa
V	12/05/2019	17:00	Alta de Lisboa	1-0	Águias Musgueira
D	19/05/2019	17:00	Pêro Pinheiro	3-1	Alta de Lisboa

A época desportiva começou no dia 12 de Agosto de 2018, terminando no dia 19 de Maio de 2019, tendo, sensivelmente, 9 meses de duração, organizados em Período Preparatório (1 mês) e Período Competitivo (8 meses). Foram realizados 39 microciclos e 121 sessões de treino, contabilizando-se cerca de 484 horas de treino (29040 minutos).

Tendo em consideração todo esta conjuntura de números, e cingindo-nos à organização dos exercícios de treino realizados ao longo dos microciclos, é importante referir que, relativamente à classificação dos exercícios ilustrada na Fig.3, ao longo da época desportiva, a equipa técnica privilegiou os exercícios de formas fundamentais, com maior incidência nos exercícios de forma II e III, uma vez que a finalização era um aspeto fundamental a ser trabalhado pelos jogadores, em virtude do número reduzido de golos marcados para as oportunidades de golo criadas. Assim sendo, podemos afirmar que em todas as sessões de treino existia sempre pelo menos um exercício onde a finalização era objetivo principal, ainda que com outros objetivos integrados.

Relativamente aos exercícios complementares realizados nas sessões de treino, e apesar de não possuímos dados científicos sobre os efeitos desses exercícios nos jogadores, o certo é que o número de lesões verificadas ao longo da época desportiva acabou por ser reduzido, verificando-se apenas quatro lesões graves causadas pelo contacto com o jogador da equipa adversária (conforme demonstra a legenda da tabela 6) e pequenos desconfortos musculares, causados em grande parte pelo cansaço acumulado devido ao pouco descanso que alguns jogadores evidenciavam em virtude da situação profissional extra futebol.

Na sua plenitude, é importante assinalar que, em diálogo com a equipa técnica, acabámos por caracterizar toda a época desportiva com base no conceito de adaptação, uma vez que, quer nas sessões de treino, quer nos microciclos elaborados, pequenas alterações eram recorrentes, em virtude, por vezes, do espaço disponível para treinar, do número de jogadores presentes, do atraso dos mesmos, do material disponível, entre outras situações. Contudo, foram estas pequenas imperfeições normais de quem vive o futebol que nos possibilitou crescer e adquirir novas ferramentas de treino e de organização do mesmo, possibilitando-nos evoluir e melhorar enquanto treinadores.

Tendo em conta a importância de adquirir novos conhecimentos que nos permitam crescer e melhorar enquanto treinadores, de seguida apresentamos um estudo científico realizado no âmbito da carga de treino.

CAPÍTULO II - Investigação no Futebol

Introdução

Tendo plena consciência da impreterível necessidade de obtenção de conhecimento e da procurar da aquisição de mais informação e dados que facilitem e melhorem o trabalho da equipa técnica, relativamente às questões de organização, planeamento e operacionalização do microciclo, optámos pela realização de um pequeno estudo de caracterização do microciclo padrão, relativamente à dinâmica das cargas, a fim de entender se o planeamento realizado em cada sessão de treino encontrava-se adequado e de acordo com a nossa expectativa. De referir que, apesar do clube não dispor de métodos para este tipo de caracterização, conseguimos, através do auxílio do Professor Francisco Alves, da Faculdade de Motricidade Humana, obter material para esse efeito, apesar de ter sido conferido apenas para a utilização de duas semanas consecutivas. É importante mencionar que poderíamos ter optado por outro método de caracterização (Percepção Subjetiva do Esforço), contudo o critério de escolha foi exclusivamente a opção por um método mais objetivo.

4.1. Revisão da Literatura

4.1.1. Monitorização, Avaliação e Controlo do Treino

Tendo em conta Aroso (2003), os processos de avaliação e controlo do treino têm, ao longo dos anos, assumido um papel de destaque no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando e aperfeiçoando sucessivamente o mesmo, com o objetivo de obter o máximo rendimento desportivo. Neste sentido, cada vez mais é usual na comunidade desportiva, a utilização de testes e medições específicas nos jogadores como forma de avaliação e controlo do processo de treino (MacDougall, Hicks, Macdonald, Mckelvie, Green & Smith, 1991).

De facto, manter os jogadores em níveis de capacidades máximas, durante longos períodos competitivos, aumenta a necessidade de controlar a carga de treino e o nível de fadiga dos jogadores (Thorpe, Strudwick, Buchheit, Atkinson, Drust & Gregson, 2016; Morgans, Adams, Mullen, McLellan & Williams, 2014). Nesse sentido, Impellizzeri,

Rampinini & Marcora (2005), referem que é importante monitorizar o atleta para possuir informações detalhadas sobre a fadiga do jogador, níveis de stresse, dor muscular, necessidade de recuperação e percepção do sono. Na mesma linha de pensamento, Morgans et al., (2014), acrescentam que a monitorização é fundamental para garantir o melhor desempenho, quer no momento competitivo quer no processo de recuperação. Também Dellal, Lago-Peñas, Rey, Chamari & Orhant (2015), reiteram a importância da monitorização do atleta no que diz respeito à prevenção lesões.

Tendo em conta o papel fundamental da monitorização do atleta, rapidamente compreendemos a necessidade de utilização de métodos que tornem possível esse acontecimento. Desta forma, diferentes métodos têm sido utilizados, nomeadamente: baseados na resposta da Frequência Cardíaca (FC) (Seiler & Kjerland, 2006; Padilla, Mujika, Orbañanos, Santisteban, Angulo & Goiriena, 2001); na medição das Concentrações de Lactato sanguíneo (La); na Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) da sessão, considerado uma das principais técnicas para quantificar a carga de treino (Malone, Owen, Newton, Mendes, Tiernan, Hughes & Collins, 2017; Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi & Marcora, 2004) e, mais recentemente, através de sistemas de rastreamento como Sistemas de Posicionamento Global (GPS).

4.1.2. Sistema de Posicionamento Global (GPS)

Nos dias de hoje, a tecnologia GPS é usada para quantificar as exigências do movimento de cada um dos jogadores durante os treinos e jogos (Carling et al, 2008, citado por Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & coutts, 2011), funcionando como um método prático e popular.

De acordo com, Jennings, Cormack, Coutts, Boyd & Aughey (2010), esta tecnologia é atualmente utilizada para quantificar as exigências dos deslocamentos durante o treino e a competição, fornecendo informação muito relevante para auxiliar os treinadores nos processos de planeamento do treino. Estes sistemas permitem, simultaneamente, a recolha de dados em tempo real em múltiplos jogadores, dos padrões de movimentos característicos da modalidade (Portas, Harley, Barnes & Rush, 2010). Na mesma linha de pensamento, Varley, Fairweather & Aughey (2011) referem que esta ferramenta é útil para a recolha de dados referentes à velocidade, acelerações e

desacelerações em deslocamentos lineares e, permitem detectar oscilações no rendimento desportivo dos jogadores.

Assim, este tipo de tecnologia permite comparar as exigências competitivas com as exigências do processo de treino, possibilitando perceber se a metodologia de treino utilizada vai ao encontro das exigências competitivas (Dellaserra, Gao & Ransdell, 2014).

4.1.3. Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)

A Percepção subjetiva do esforço é um método subjetivo que estima a carga aplicada no treino, através da avaliação que os atletas fazem do seu esforço. Ao longo do tempo foram criadas várias escalas para melhor objetivar a recolha de dados em relação à intensidade dos exercícios, no entanto, Foster (1998) propôs uma adaptação da escala de Borg (1998), para um melhor entendimento em relação à quantificação do impacto da sessão de treino (designado por método PSE-sessão). O autor reduziu a escala inicial de Borg (1998) para apenas 11 níveis (de 0 a 10), conforme mostra a Fig. 11. Para o cálculo da carga da sessão, em termos individuais, basta multiplicar a classificação obtida na escala de PSE pela duração da sessão.

Classificação	Descritor
0	Repouso
1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	-
7	Muito Difícil
8	-
9	-
10	Máximo

Figura 11 - Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), adaptada por Foster (1998)

A utilização da percepção subjetiva do esforço (PSE) tem demonstrado utilidade no controlo diário do treino, pelo que é definida como o ato de detetar e interpretar sensações do próprio corpo durante a realização de um exercício, permitindo estimar o esforço/intensidade realizado pelo praticante na sessão de treino. Esta escala foi inicialmente proposta para atletas de resistência, mas atualmente verifica-se que este

método está relacionado com os métodos de FC utilizados para a quantificação da carga interna em desportos coletivos (Foster, Florhaug, Franklin, Gottschall, Hrovatin, Oarker, Doleshal & Dodge, 2001) em particular no futebol (Impellizzeri et al., 2004).

Segundo Fanchini, Ghielmetti, Coutts, Schena, & Impellizzeri (2015), o uso da PSE-sessão no futebol encontra-se validado mesmo para os exercícios mais gerais e jogos reduzidos.

Segundo Alexiou & Coutts (2008), o método PSE-sessão proposto por Foster (1998), encontra-se correlacionado com métodos baseados na quantificação da carga de treino através da FC (TRIMPs). Da mesma forma, este método permite recolher dados individuais relativos à carga interna da sessão, sendo de fácil aplicação e de reduzido custo, auxiliando na deteção de jogadores com ou sem adaptações ou com ou sem resistência ao treino. Contudo, é necessário realçar que, existe a possibilidade de os jogadores percecionarem de forma diferente o mesmo estímulo (Impellizzeri et al., 2004).

4.1.4. A Frequência Cardíaca como Parâmetro de Monitorização do Treino

Segundo Aroso (2003), um dos métodos de avaliação da intensidade do exercício mais utilizados consiste na medição da FC, permitindo quantificar o valor da carga interna do jogador, o que possibilita definir com maior rigor a intensidade do treino, e verificar se os objectivos do mesmo estão a ser cumpridos, proporcionando a alteração da carga de trabalho quando os mesmos não são alcançados. Assim, podemos afirmar que a medição da FC é uma forma geral de avaliar a intensidade da carga de treino.

Inicialmente era medida com recurso à palpação do pulso, algo que atualmente já não se verifica, em virtude da aparecimento de monitores de FC que, sob a forma de cardiofrequencímetros possibilitam obter informação da FC e do impacto fisiológico colocado aos jogadores em situações de jogo (Ali & Farrally, 1991, citado por Aroso, 2003). Assim sendo, é possível analisar a intensidade dos exercícios adequando-os à intensidade imposta pelo jogo formal. Nesta linha de pensamento, a FC aumenta linearmente com a potência mecânica desenvolvida, em indivíduos treinados ou destreinados, fazendo com que seja uma medida objetiva, interna e individualizada da intensidade do esforço (Rasoilo, 1998).

4.1.5. O TRIMP e o TRIMPmod

A frequência cardíaca surge como a forma comumente utilizada para avaliar a intensidade do exercício durante o treino e a competição. Neste sentido, Bannister (1991) criou um modelo onde combinou a resposta da frequência cardíaca com o tempo total de exercício, permitindo assim quantificar a carga da sessão de treino (TRIMP – impulso de treino). Segundo Alves (2018), o TRIMP é uma forma de avaliar a carga de treino, na medida em que possibilita um equilíbrio entre atividades de longa duração e intensidade baixa e atividades de curta duração e intensidade alta.

Para o cálculo do impulso de treino (TRIMP) utiliza-se a seguinte fórmula de Banister (1991):

$$\text{Impulso de treino} = T \text{ (min)} * \text{razão da } \Delta\text{FC exercício} * y$$

Em que:

- T corresponde ao tempo em minutos;
- Razão da ΔFC exercício corresponde à $(\text{FC exercício} - \text{FC repouso}) / (\text{FC máxima} - \text{FC repouso})$;
- Y corresponde à constante que é responsável por permitir que exista equilíbrio entre os esforços, sendo diferente tendo em conta o género, ou seja:
 - Y masculino = $0.64 \times e^{1.92x}$ (onde x corresponde à razão da ΔFC exercício)
 - Y feminino = $0.86 \times e^{1.67x}$

Posteriormente, Stagno, Thatcher & van Someren (2007), sugeriram um modelo alternativo ao de Banister (1991), que denominaram de TRIMP modificado (TRIMPmod). Estes autores realizaram um estudo onde concluíram que o TRIMPmod pode ser utilizado para quantificar a carga de treino de desportos coletivos de alta intensidade e natureza intermitente.

Este modelo alternativo consiste na divisão da frequência cardíaca individual por cinco zonas, em torno do limiar de lactato e do início de acumulação de lactato no sangue (OBLA), onde posteriormente se multiplica o tempo total passado em cada zona pelo respetivo factor de ponderação (designado por “*weighting factor*”).

A divisão da FC em cinco zonas de intensidade com base na FC foram: zona 1 corresponde a intensidades de 65-71% da FC máxima com factor de ponderação de valor

1,25; a zona 2 corresponde a intensidades entre 72-78% da FC máxima, com factor de ponderação de valor 1,71; a zona 3 corresponde a intensidades entre 79-85% da FC máxima, com factor de ponderação de valor 2,54; a zona 4 corresponde a intensidades entre 86-92% da FC máxima, com factor de ponderação de valor 3,61 e por fim a zona 5 que corresponde a intensidades entre 93-100% da FC máxima, com factor de ponderação de valor 5,16.

A multiplicação dos factores de ponderação pelo tempo gasto em cada um das zonas e a soma de todos os valores obtidos em cada zona possibilita obter o TRIMPmod total da sessão de treino, permitindo assim, medir a carga interna em desportos que exigem intensidades de natureza intermitente, como é o caso do futebol.

O futebol, quer ao mais alto nível quer a níveis competitivos mais baixos necessita de jogadores bem treinados para que o rendimento desportivo e a qualidade do jogo seja elevada. Contudo, estes dois factores são bastante afetados pela condição física dos seus intervenientes (Miguel, Loureiro, Coito, Romero & Teixeira, 2017), sendo assim necessário considerar as questões da aptidão física na organização da semana de treinos para manter ou otimizar o rendimento desportivo. Neste sentido, surge a necessidade de entendermos de que forma é que a dinâmica das cargas está organizada ao longo da semana de treinos (Miguel et al., 2017). Tendo em conta o estudo desenvolvido pelos autores, realizado numa equipa de futebol não-profissional, verificou-se que não existiram diferenças significativas ao nível da carga de treino ao longo dos microciclos e que existiram diferenças significativas entre os treinos de cada microciclo, surgindo o treino a meio da semana com valores mais elevados de carga interna. Também no estudo realizado por Rebelo, Brito, Seabra, Oliveira, Drust & Krstrup, (2012), constatou-se a diferença ao nível da carga de treino entre as sessões de treino do microciclo, ocorrendo valores mais elevados de carga interna na sessão a meio da semana. Na mesma linha de pensamento, Owen, Lago-Peñas, Gómez, Mendes & Dellal (2017) verificaram que uma organização variável da carga ao longo da semana de treino facilita a adaptação fisiológica dos jogadores, através da redução da carga de treino nos dias que antecedem o jogo.

4.2. Definição de Objetivos

O presente estudo de investigação teve como objetivo descrever e caracterizar o microciclo tipo, relativamente à dinâmica das cargas de treino, utilizando o TRIMPmod como parâmetro indicador de avaliação da carga interna, comparando e analisando a carga treino entre os microciclos, entre as sessões de treino de cada microciclo, à semelhança do estudo realizado por Miguel et al., (2017). Consequentemente, pretendemos perceber se a planificação das cargas de treino redigidas pela equipa técnica é condicente com os dados recolhidos, assumindo uma variação da intensidade ao longo da semana, aumentando a intensidade no segundo treino (comparativamente com o primeiro) e voltando a reduzir a intensidade no terceiro treino (último treino da semana).

4.3. Metodologia

4.3.1. Amostra

A amostra do estudo foi constituída por 7 jogadores (2 defesas, 3 médios e 2 avançados) do género masculino (26 +/- 6,11 anos, 175,71 +/- 8,2 cm, 72,7 +/- 7,47 kg), como exposto na tabela 11, que durante a época desportiva 2018/2019 competiram no escalão sénior do clube. A escolha dos jogadores foi realizada em conjunto com a equipa técnica, tendo como parâmetros de seleção principais a pontualidade, assiduidade, posição no terreno de jogo e possibilidade de pertencerem ao 11 inicial nos jogos disputados.

Tabela 11 - Amostra do Estudo

Jogador	Posição	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (Kg)
DF3	Defesa	19	172	69
DF5	Defesa	19	165	68
M1	Médio	33	173	74
M2	Médio	26	183	75
M3	Médio	22	180	75
AV4	Avançado	32	169	60
AV5	Avançado	31	188	84
Média		26	175,71	72,14
Desvio Padrão		6,11	8,2	7,47

4.3.2. Hipóteses

As hipóteses deste estudo, suportadas pelo trabalho desenvolvido por Miguel et al., (2017), são as seguintes:

- H1: Existem diferenças significativas ao nível da carga interna de treino entre os microciclos;
- H2: Existem diferenças significativas na carga interna de treino ao nível das sessões de treino do microciclo;

4.3.3. Design e Procedimentos

Todos os jogadores foram monitorizados no período competitivo e durante duas semanas consecutivas (dois microciclos), cada uma delas com três sessões de treino (realizadas às terças, quintas e sextas feiras) com um horário compreendido entre as 21h - 22h30 (às terças feiras), 21h30 - 23h (às quintas feiras) e 20h – 21h (às sextas feiras). O momento competitivo também foi monitorizado, tendo ocorrido ao domingo das 15h às 17h. Todos os jogadores foram sujeitos a uma reunião de esclarecimento e de explicação sobre o desenrolar do estudo e dos seus objetivos. Foi utilizado como critério de exclusão, erros de monitorização superiores a 5%.

As sessões de treino dos dois microciclos foram organizadas pela equipa técnica, pelo que representam o microciclo padrão utilizado no escalão sénior do clube. Todas as sessões de treino que os compõem foram monitorizadas e utilizadas para a realização deste estudo. Nesta medida utilizaram-se cardiofrequencímetros Polar, colocados nos jogadores antes de se iniciar a sessão de treino e posteriormente recolhidos antes dos exercícios de alongamentos. Cada cardiofrequencímetro foi atribuído a um jogador que o utilizou sempre durante o período de recolha dos dados. Todos os dados recolhidos foram posteriormente descarregados e analisados no computador e no software correspondente aos cardiofrequencímetros Polar. A Fig. 10, já anteriormente mencionada no capítulo I demonstra o microciclo padrão.

4.3.4. Instrumentos e Tratamento estatístico

A carga interna de treino foi calculada através da utilização do TRIMPmod, de acordo com a fórmula de cálculo de Stagno et al., (2007).

Para a análise dos dados, foi também utilizado o software estatístico IBM SPSS Statistics 25. Através do software estatístico procederam-se a testes de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade da amostra das diferenças, prosseguindo-se para testes t para amostras emparelhadas ou para testes de Wilcoxon quando a normalidade da amostra das diferenças não era verificada (ver anexo).

4.4. Apresentação e Análise dos Resultados

A tabela 12 evidencia os resultados obtidos da carga interna de treino, calculada através do TRIMPmod, de acordo com a fórmula de cálculo de Stagno et al., (2007).

Tabela 12 - Valores de TRIMPmod (UA) obtidos durante os dois microciclos

Jogadores	1ª Semana				2ª Semana			
	3ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Jogo	3ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Jogo
DF3	190,47	223,27	154,07	0	146	222,39	130,22	0
DF5	0	147,06	107,49	0	97,38	129,05	82,42	0
M1	54,94	139	82,95	260,66	57,05	145,31	90,61	294,59
M2	0	150,14	89,65	411,48	45,62	228,23	90,2	447,94
M3	49,87	144,14	123,17	254,16	36,09	173,4	98,21	298,06
AV4	45,42	113,57	82,5	210,75	78,82	125,79	50,05	207,03
AV5	35,15	167,18	110,22	423,24	47,05	182,48	91,55	278,14
Média	75,17	154,90	107,15	312,05	72,57	172,37	90,46	305,15
Desvio Padrão	64,86	34,12	25,71	98,11	38,72	41,84	23,59	87,90

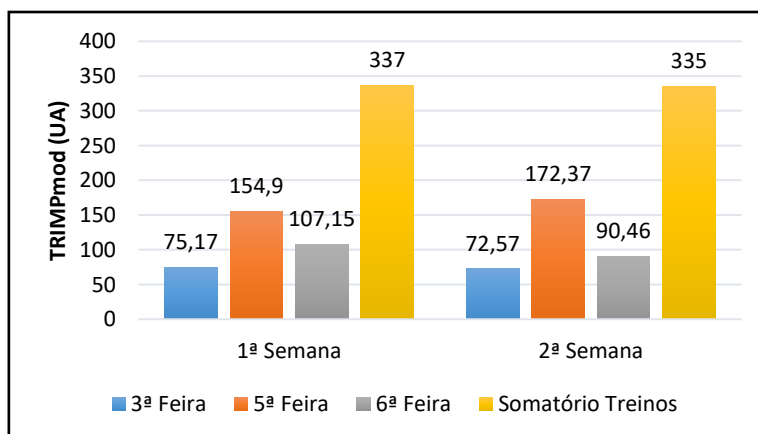


Figura 12 - Valores médios de TRIMPmod por cada treino da semana

Observando a tabela 12 e a figura 12 é importante referir que os jogadores DF3 e DF5 não tiveram valores de carga interna relativos aos jogos realizados, pelo que para uma eventual análise estatística com base nos jogos disputados estes jogadores não foram contabilizados. Da mesma forma, os jogadores DF5 e M2 não tiveram valores de carga interna para o primeiro treino da 1ª semana, pelo que também não foram contabilizados para qualquer tipo de análise estatística com base no primeiro treino da 1ª semana. Esta situação deveu-se ao facto de os jogadores DF3 e DF5 não terem sido opção para os jogos realizados e a problemas de recolha de dados no primeiro treino da 1ª semana nos cardiofrequencímetros dos jogadores DF5 e M2. Importa referir que era minha intenção realizar também uma análise relativa aos jogos disputados, contudo, devido à situação dos jogadores DF3 e DF5 e ao número reduzido de jogos disputados no decorrer do estudo, não procedi com essa intenção, uma vez que os dados recolhidos foram bastante reduzidos e pouco objetivos para eventuais conclusões.

Tendo em conta a primeira hipótese do estudo, não foram encontradas diferenças significativas entre os treinos de 3ª feira e os treinos de 5ª feira dos microciclos ($p=0,876$ e $p=0,180$, respetivamente), sendo encontradas diferenças significativas entre os treinos de 6ª feira dos microciclos ($p=0,025$). Esta situação pode dever-se ao facto de que no treino de 6ª feira da 2ª semana, um dos jogadores ter começado a treinar mais tarde, o que apenas possibilitou a recolha dos dados durante cerca de metade do treino ou devido ao facto de que nesse treino os jogadores terem passado mais tempo nos exercícios de esquemas táticos do que na semana anterior. Assim, a hipótese: “Existem diferenças significativas ao nível da carga interna de treino entre os microciclos” verificou-se, contrariamente ao esperado e ao evidenciado no estudo de Miguel et al., (2017), onde não foram encontradas diferenças significativas na carga de treino entre os microciclos.

Em média, os microciclos acabaram por ter valores muito próximos, apresentando a primeira semana valores de 337 ± 40 unidades arbitrárias e a segunda semana valores de 335 ± 53 unidades arbitrárias, acabando também por apresentar valores semelhantes à média do microciclo do estudo de Miguel et al., (2017), contabilizando valores de carga interna de 326 ± 26 unidades arbitrárias.

Ao nível da segunda hipótese foram encontradas diferenças significativas entre os treinos de 3ª e 5ª feira ($p=0,007$ da primeira semana e $p=0,003$ da segunda semana) de ambos os microciclos e entre os treinos de 5ª e 6ª feira ($p<0,001$ da primeira semana e $p<0,001$ da segunda semana) de ambos os microciclos. Em relação aos treinos de 3ª e 6ª

feira de ambos os microciclos não foram encontradas diferenças significativas ($p=0,156$ da primeira semana e $p=0,243$ da segunda semana). Assim, a hipótese: “Existem diferenças significativas na carga interna de treino ao nível das sessões de treino do microciclo” verificou-se, surgindo o treino a meio da semana com valores médios de carga interna mais elevados do que os restantes treinos. Estes resultados são suportados pelo estudo de Miguel et al., (2017), onde também foram encontradas diferenças significativas na carga interna das sessões de treino do microciclo, bem como pelo estudo de Rebelo et al., (2012) onde se verificou que o segundo treino da semana apresentava os valores mais elevados de carga interna.

Os resultados obtidos vêm desta forma corroborar a caracterização esperada do microciclo padrão evidenciando que a intensidade esperada em cada dia da semana vai ao encontro com os resultados apresentados pelos jogadores. De facto, o que foi planeado acabou por ser expresso nos resultados obtidos, na medida em que, pretendia-se uma variação da intensidade ao longo dos treinos da semana, promovendo um aumento da intensidade no segundo treino (comparativamente com o primeiro) e voltando a reduzir a intensidade no terceiro treino (último treino da semana). Esta ideia de organização da intensidade acabou por ser verificada neste estudo, sendo também corroborada pelo estudo de Owen et al., (2017), onde a carga de treino é variável ao longo da semana (facilitando a adaptação fisiológica dos jogadores), existindo uma redução da carga de treino nos dias que antecedem o jogo.

4.5. Conclusões do Estudo

Tendo em conta o estudo realizado e à semelhança do estudo de Miguel et al., (2017), facilmente se entende que a monitorização da carga interna de treino é determinante na avaliação do processo de treino. De facto, os resultados obtidos foram os espectáveis, permitindo assim, à semelhança do pensamento do autor, reforçar a ideia de que a variabilidade da carga durante o microciclo é determinante na estruturação e planeamento do mesmo no que diz respeito à otimização do processo de treino, uma vez que é fundamental termos em consideração o tempo gasto desde o último jogo na recuperação dos jogadores e o tempo restante até ao próximo jogo.

Os resultados obtidos mostram que a carga interna de treino varia ao longo do microciclo, sendo o segundo treino da semana o treino com valores de carga interna mais

elevados. Também em relação aos microciclos, verificou-se que não existem diferenças significativas entre os treinos de 3^a e 5^a feiras mas que existem diferenças significativas entre os treinos de 6^a feira.

Com a realização deste estudo, torna-se evidente que o controlo e avaliação do processo de treino, no que diz respeito à dinâmica da carga interna de treino presente no microciclo, é importantíssimo para o planeamento do mesmo. De facto, a utilização do método TRIMPmod permite aos treinadores e aos restantes elementos da equipa técnica prever e planear, com clareza e certeza, a carga de treino, através do tempo passado por cada jogador em cada zona de intensidade do esforço, fazendo com que a sua utilização seja uma mais-valia (Miguel et al., 2017).

4.6. Limitações

A realização de qualquer tipo de estudo acarreta sempre algumas limitações que podem tornar-se muito ou pouco significativas para o desenrolar do mesmo. Assim, o estudo realizado apresenta também um conjunto de limitações que influenciaram de uma forma mais ou menos impactante o desenrolar do estudo, sendo elas as seguintes:

- A amostra do estudo foi bastante reduzida, o que levou à obtenção de um pequeno conjunto de dados face ao número de jogadores que constituíram o plantel, uma vez que havia apenas um número reduzido de cardiofrequencímetros disponíveis;
- O tempo de recolha dos dados foi bastante reduzido, o que apenas possibilitou dois microciclos para comparação, tornando-se redutor e impossível de generalizar para toda a época, sendo necessário mais semanas de recolha de dados. Esta situação deveu-se ao facto de apenas poder ter na minha posse os cardiofrequencímetros durante duas semanas, uma vez que os mesmos seriam necessários para outras atividades curriculares;
- A utilização dos cardiofrequencímetros para o cálculo da carga interna de treino acarreta experiência, perícia e tempo para a recolha e análise dos dados, sendo estas características fundamentais para o sucesso do estudo. Nesta situação, a minha experiência e perícia era reduzida, podendo ter influenciado os resultados do estudo. Também ao nível deste aspeto, os jogadores escolhidos, apesar de terem sido exemplares em todo o processo, não me é possível afirmar com 100% de certeza que não existiram algumas falhas nem discrepâncias no decorrer do

processo de recolha de dados por parte dos mesmos. Neste prisma, o facto de terem existidos dois jogadores com falhas dos cardiofrequencímetros ao nível da recolha dos dados, influenciou e limitou o estudo (como referido por Alexiou & Coutts, 2008), bem como o facto de os dois defesas não terem sido utilizados nos jogos;

- A variabilidade inter-individual existente, devido à diferença de idades (Gilman, 1996; Ekelund et al., 2001, citado por Aroso, 2003);
- O estado emocional (Aroso, 2003);
- A motivação dos jogadores, na medida em que ao saberem que estavam a ser monitorizados possam ter aumentado o empenho e o esforço colocado nas sessões de treino (Bangsbo, 1994, citado por Aroso, 2003).

Tendo em conta todas as limitações enunciadas, rapidamente compreendemos que este estudo carece, fundamentalmente, de uma reduzida amostra e de uma reduzida recolha de dados. Desta forma, temos consciência de que este estudo começou inicialmente com um enorme revés, pelo que no que diz respeito à comparação efetuada com outros estudos, é importante realizar futuros melhoramentos para possibilitar maior fiabilidade dos resultados obtidos.

No entanto, apesar das referidas limitações, conseguimos constatar de forma objetiva e não através de especulações, que a planificação das cargas de treino redigidas pela equipa técnica era condicente com os dados recolhidos e que a avaliação da FC através da utilização de cardiofrequencímetros para o cálculo da carga interna de treino tem as vantagens de não ser um método invasivo, ser tecnicamente “fácil” de executar e permitir uma avaliação contínua ao longo de toda a actividade física, considerando-se por isso, um bom indicador da carga interna do treino (Reilly, 2001, citado por Aroso, 2003).

CAPÍTULO III – Relação com a Comunidade

5.1.1. Introdução e Objetivo

No futebol, tal como em qualquer outra modalidade desportiva, a constante procura pela aquisição e consolidação de conhecimentos é o ponto essencial para a evolução profissional. Desta forma, mais do que adquirir conhecimentos e experiências específicas do treino e do jogo de futebol, é importante também alargar horizontes e procurar adquirir novos saberes sobre outras matérias importantes e influenciadoras do futebol. Assim sendo, juntamente com os meus colegas de grupo de estágio propusemos a realização de uma ação de formação/evento relacionada com a arbitragem.

O mundo da arbitragem é uma realidade muito pouco conhecida pela grande maioria da população portuguesa, que apenas está familiarizada com os árbitros que arbitram com maior frequência os dérbis da 1ª Liga portuguesa ou com os comentários e opiniões dos comentadores desportivos sobre determinados lances do jogo que tiverem um impacto positivo ou negativo no resultado final do jogo, acabando por esquecer completamente as questões reais da vivência da arbitragem e, deste caso, do árbitro. O dia-a-dia, o treino, as dificuldades inerentes, as vivências experienciadas ou as estruturas em que estão inseridos, são realidades que escapam ao público em geral, mas que caracterizam o árbitro de futebol.

Nesta medida, o objetivo deste evento prendeu-se com a divulgação e consciencialização dos aficionados pelo futebol sobre o que é ser árbitro de futebol nos dias de hoje, desmitificando assim a figura do árbitro e aproximando-o à restante comunidade desportiva, através da acção de formação: “Ser Árbitro de Futebol”.

5.1.2. Público-alvo

Este evento foi destinado a todos os treinadores, estudantes e aficionados de futebol com interesse em adquirir novos conhecimentos e experiências sobre a Arbitragem.

5.1.3. Data do Evento

O evento foi realizado no dia 29 de Abril de 2019, segunda-feira, no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana.

5.1.4. Programa do Evento

Tabela 13 - Programa do Evento: Ser Árbitro de Futebol

Ser Árbitro de Futebol	
19:00 - 19:15	Apresentação – Breve contextualização do evento e da sua relevância (convidados e conteúdos)
19:15 - 19:45	Luís Estrela - Presidente do conselho de arbitragem da AFL - Formação de Árbitros
19:45 - 20:30	João Capela - Árbitro Internacional - Do amador ao Profissional
20:30 - 20:45	Intervalo
20:45 - 21:30	Pedro Henriques – Ex-Árbitro da 1ª Liga Portuguesa - VAR / Novas regras do Futebol
21:30 - 22:15	Mesa Redonda - O Homem para além do Árbitro

5.1.5. Subtemas e Conteúdos Específicos

Tabela 14 - Subtemas e conteúdos específicos do evento

SUB-TEMAS	CONTEÚDOS ESPECÍFICOS
FORMAÇÃO DOS ÁRBITROS	Legislação em vigor; quais e quantos cursos existem em Portugal; como funcionam os cursos; quais são as categorias existentes; como é realizada a progressão na carreira e como são avaliados.
DO AMADOR AO PROFISSIONAL	Procurar saber as vivências, experiências, ou episódios marcantes; dificuldades sentidas ao longo do percurso; diferenças entre árbitro amador e árbitro profissional; microciclo tipo de treino do árbitro e relações estabelecidas dentro de uma equipa de arbitragem.
VAR/ESCLARECIMENTO DE NOVAS REGRAS	Aparecimento e modo de funcionamento; momentos de intervenção do VAR; processo de intervenção; mudanças sentidas pela implementação desta nova tecnologia; balanço; explicar de forma muito sucinta as novas regras do futebol e qual o impacto das mesmas para o jogo.
O HOMEM PARA ALÉM DO ÁRBITRO	Mesa redonda onde cada preletor tem liberdade para falar um pouco sobre si próprio, na condição de Indivíduo e não na condição de Árbitro de Futebol.

Em termos concretos, para cada subtema, procurámos estabelecer alguns conteúdos específicos que gostávamos de ver abordados na apresentação de cada preletor (como exposto na tabela 10), embora o nosso objetivo tenha sido permitir a liberdade do discurso, sem existir interferência da nossa parte para a orientação do mesmo.

5.1.6. Caracterização dos Preletores Convidados

Luís Estrela - Presidente do Conselho de Arbitragem da Associação Futebol de Lisboa, tem atualmente 37 anos e foi árbitro da 3ª Categoria, apitando alguns jogos da 2ª Divisão Nacional. Profissionalmente é bancário.

João Capela – Árbitro C1 internacional, tem atualmente 44 anos e já atuou em diversas competições nacionais e internacionais, tais como Liga NOS, LEDMAN LigaPro, Allianz Cup, Qualificação para a fase de grupos da Liga Europa, Liga Egípcia e Liga Arábia Saudita. É árbitro profissional desde 2014, embora tenha também desempenhado funções como supervisor da Empresa Municipal de Mobilidade e estacionamento de Lisboa (EMEL) até essa mesma data, abraçando variadíssimos projetos na área do desporto e do futebol.

Pedro Henriques - Professor no Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE), aluno de doutoramento em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana, formador de arbitragem dos cursos de treinadores de futebol, comentador de assuntos de arbitragem e Tenente Coronel de Infantaria. Tem atualmente 53 anos e foi árbitro da 1ª Categoria.

5.1.7. Ideias Principais resultantes das Intervenções dos Preletores

1. Na primeira apresentação do evento, sobre a **Formação dos Árbitros**, Luís Estrela mencionou que para a formação dos árbitros existe uma formação inicial de 50h, com 24h práticas, onde são abordados alguns temas, tais como: as leis do jogo; regulamentação; técnicas de arbitragem; ciências do comportamento; metodologia do treino; noções básicas de saúde; legislação e segurança, terminado com provas físicas e teste escrito. Foi ao encontro dos conteúdos específicos projetados para a ação de formação, desenvolvendo de forma pormenorizada alguns temas e de forma mais superficial outros.

2. Sobre o subtema **Do Amador ao Profissional**, o preletor João Capela abordou os conteúdos específicos que objetivávamos, começando por apresentar o seu trajeto desde criança até aos dias de hoje. Na sua apresentação, um dos aspetos mais importantes foi a referência ao compromisso, necessário para se atingir o sucesso em qualquer situação. Também outro aspeto deveras interessante e caracterizador da realidade da arbitragem foi a referência à introdução da tecnologia, ainda recente, que acabou por tornar o jogo mais justo mas mais difícil, para o trabalho do árbitro. Salientou que a evolução da tecnologia mudou a forma de atuação do árbitro, na medida em que, inicialmente, o árbitro decidia por si próprio com o auxílio dos seus assistentes que o chamavam à atenção caso fosse necessário, passando-se depois para a introdução do intercomunicador que obrigou o árbitro a uma maior destreza em filtrar aquilo que ouvia, terminando mais recentemente com a introdução do VAR, que levou o árbitro, a ter de analisar, por vezes, o jogo de uma perspetiva 3D para uma 2D (ecrã).
3. Na segunda parte do evento, ficou a cargo do preletor Pedro Henrique a apresentação do subtema **VAR/Esclarecimento de Novas Regras do Futebol**, começando por referir os casos específicos das novas regras do jogo, nomeadamente, em situações onde a bola toca no árbitro; situações de bola ao solo; penalti com assistência; livres rápidos; guarda-redes, golo e bola na mão; guarda-redes nos penaltis; sorteio de início do jogo; substituições; pontapé de baliza; cartões técnicos e barreiras. Prosseguiu a sua apresentação passando para as questões relacionadas com o VAR, onde sublinhou que o principal aspeto a ter em conta, sem ser os casos onde o VAR pode intervir (golos, penaltis, cartões vermelhos, troca de identidade na mostragem de cartões), prende-se com o facto de que o VAR apenas pode interferir se o erro for claro e óbvio, ficando aberta a discussão sobre essa situação.
4. Sobre o último subtema da ação de formação (**o Homem para além do Árbitro**), os prelores apresentaram-se de forma um pouco mais casual, referindo alguns dados e curiosidades sobre si próprios fora do contexto da arbitragem.
5. O evento culminou com um espaço destinado ao debate, onde foram apresentados alguns vídeos por parte do moderador, que originaram pequenos debates sobre

alguns temas da arbitragem e do desporto em geral, já anteriormente analisados e discutidos ao longo das apresentações dos preletores.

5.1.8. Reflexão Final

O evento foi concebido para permitir, num só dia, a reflexão e a aquisição de um conjunto de conteúdos relacionados com a arbitragem no futebol. Assim, podemos admitir que o evento realizado foi bem-sucedido e muito proveitoso para os preletores e restante público. Prova disso são os resultados do questionário, enviado ao público presente, sobre a satisfação do evento onde em 13 respostas obtidas, alcançámos a seguinte classificação (1-5, sendo o valor 5 o valor mais elevado de satisfação) por pergunta, como mostra a Fig. 13:

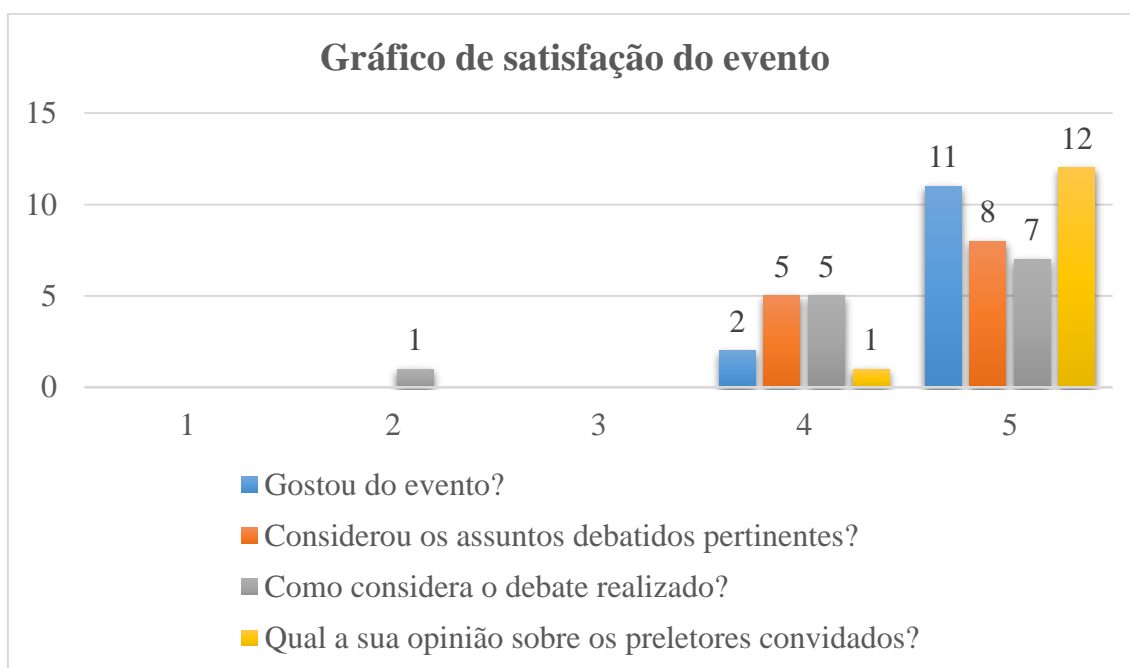


Figura 13 - Gráfico de satisfação do evento

De facto, os resultados evidenciam aquilo que também foi a opinião dos elementos do grupo, uma vez que, esta ação de formação foi deveras interessante e enriquecedora no que diz respeito à partilha de experiências e de conhecimentos sobre um tema que ainda não tinha sido muito abordado e desenvolvido durante o percurso universitário.

Acreditamos que este tipo de eventos realizados pelos alunos potenciam o desenvolvimento de competências profissionais, indispensáveis para a atividade

profissional que todos os elementos do grupo almejam alcançar (treinadores de futebol), sendo assim uma excelente oportunidade para conhecermos pessoas ligadas ao mundo do futebol como para nos darmos a conhecer enquanto alunos universitários que procuram ser futuros treinadores de sucesso. Nesse sentido, um factor diferenciador e impulsionador desta situação foi a presença dos meios de comunicação social (Canal 11 e A Bola TV), que ao promoverem todo o trabalho realizado e ao divulgarem todos os temas e conteúdos abordados, permitiram elevar ainda mais o evento “Ser Árbitro de Futebol”.

CAPÍTULO IV – Conclusões Finais

“Não trabalhes para ser reconhecido, mas faz trabalho que mereça ser reconhecido.”

H. Jackson Brown, citado por Leite et al., (2016)

Tal como referido no início deste trabalho, o processo de estágio realizado assentava na descrição de um conjunto de experiências práticas vividas, pelo que, como qualquer treinador de futebol, mais do que relatar essas experiências, importa também refletir sobre as mesmas, abordando não só os conteúdos mas também os objetivos definidos e referenciando o desenvolvimento pessoal atingido enquanto treinador.

O processo de estágio realizado permitiu-me continuar com o trabalho desempenhado noutras épocas, em que também pertenci a equipas técnicas séniores do campeonato Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa. De facto, qualquer oportunidade de contacto com a modalidade, independentemente da realidade do clube ou do contexto envolvente (clube profissional ou amador), é muito importante para o crescimento pessoal e profissional de qualquer treinador, possibilitando sempre adquirir novos conhecimentos e experiências, uma vez que, em qualquer contexto, existem sempre particularidades (relacionadas com os processos de planeamento e organização do treino e competição, gestão do grupo e relação treinador-administração) que promovem ao treinador a oportunidade de obter novas aprendizagens.

Ao longo da época desportiva, sentimos algumas dificuldades nas questões relacionadas com o planeamento e operacionalização do treino, em virtude da assiduidade e pontualidade dos jogadores, mas também da disponibilidade física e psicológica dos mesmos para a aquisição de novos conteúdos teóricos e práticos. Por outro lado, é através destas pequenas “imperfeições” que me permitiram, igualmente, melhorar as minhas capacidades de organização, planeamento e condução do treino, sobretudo no que diz respeito à periodização das cargas, conteúdos de treino e à intervenção durante as tarefas de treino.

Outro aspeto muito importante e responsável pela influência positiva de qualquer profissional é a relação humana. A importância das relações interpessoais que este contexto exige faz toda a diferença para uma boa época desportiva. De facto, o tempo que

passamos juntos é, por vezes superior ao que passamos com a nossa família, pelo que posso, com toda a certeza afirmar, que o futebol é para mim uma segunda família. Só através de características como a empatia, frontalidade, lealdade, confiança e profissionalismo é que conseguimos levar a bom porto os objetivos estipulados no início da época.

Não só os objetivos do clube para o campeonato foram cumpridos (com maior ou menor dificuldade), como também foram alcançados os objetivos pessoais que delineei no início do processo de estágio, ficando apenas por cumprir o objetivo da Taça da Associação Futebol de Lisboa que, infelizmente, fomos eliminados nos quartos-de-final. Contudo, consegui: tornar-me um elemento útil para o clube (prova disso foi a intenção demonstrada pelo clube para a minha continuação); melhorar as minhas capacidades de organização, planeamento e condução do processo de treino e competição, bem como a capacidade de adaptação à realidade profissional; desenvolvi competências relativas à construção do modelo de jogo e aos conteúdos fundamentais necessários para reger e orientar os comportamentos dos jogadores durante as fases e momentos do jogo; desenvolvi competências relacionadas com a análise e observação do processo de treino e competição; melhorei as minhas características pessoais de liderança e de comunicação e desenvolvi e aprofundei conhecimento específico relativo à avaliação do controlo do treino.

O estágio realizado permitiu-me pesquisar; investigar; estudar; ler; perguntar; colocar em causa; debater; repensar e refletir sobre o futebol e o que é ser treinador de futebol, contribuindo de forma positiva para o desenrolar do meu trabalho e, acima de tudo, para me fazer crescer enquanto profissional. Na verdade, observando a classificação final do campeonato, percebemos que nem tudo foi fácil, estando a equipa numa posição de descida de divisão a cerca de 7 jogos do fim do campeonato, onde nada levava a querer que a situação se revertesse. Nesse momento a direção do clube, juntamente com o treinador principal, chegaram a acordo e o treinador abandonou o cargo, chegando para o seu lugar o Treinador Principal 2⁴. Com a sua chegada, juntamente com uma equipa técnica composta por mais dois elementos (treinador adjunto⁵ e observador⁶), a minha posição no clube manteve-se, uma vez que o novo treinador integrou-me de uma forma

⁴ O Treinador Principal 2 contava já com mais de 20 anos de experiência nos campeonatos distritais da AFL, passando por inúmeros clubes. Detém o Grau II de treinador de futebol.

⁵ O treinador adjunto já acompanhava o Treinador Principal 2 à cerca de 10 anos, não possuindo qualquer grau de treinador de futebol.

⁶ O observador já acompanhava o Treinador Principal 2 à cerca de 4 anos, detendo o Grau I de treinador de futebol.

transparente e verdadeira. Assim, a transição de um treinador para o outro, apesar de ter sido difícil inicialmente, foi natural e sem grandes dificuldades ou atritos, pois para mim o fundamental era a instituição que representava (clube e Faculdade). A realidade é que com a sua chegada, a equipa começou a ter resultados positivos, acabando o campeonato fora dos lugares de descida de divisão e com uma série de 5 vitórias, 1 empate e 1 derrota em 7 jogos. Na minha opinião, o factor chave para o sucesso foi talvez a mudança do discurso e a forma de transmitir a mensagem aos jogadores, mas também a mudança de atitude e de compromisso em alguns dos jogadores. Um dos exemplos mais esclarecedores dessa situação é o facto de nestes últimos jogos o nosso avançado ter apontado quase o dobro dos golos que até então tinha marcado. Outro aspeto também esclarecedor desta alteração da equipa foi a disponibilidade psicológica dos jogadores para os conteúdos apresentados pelo novo treinador, o que, penso estar relacionado com o facto de a relação treinador-jogador ter melhorado, em alguns casos, com a entrada da nova equipa técnica. Desta forma, conseguimos nesses últimos jogos alcançar o grande objetivo do clube, a manutenção na divisão Pró-Nacional da Associação Futebol de Lisboa.

Tendo consciência que, independentemente do contexto em que me situe, o factor rendimento desportivo (resultados) é fundamental, é necessário que se possua um conjunto de condições, quer logísticas, materiais e humanas que possam potenciar a aquisição desse rendimento. Nesta medida, Leite et al., (2016), acabam por referir na sua obra um conjunto de realidades comumente enfrentadas por quem treina no futebol amador, referindo que para se ter resultados positivos no contexto amador, é necessário que o clube possua uma boa estrutura diretiva, de modo a proporcionar as melhores condições de trabalho possíveis ao treinador e restante equipa. Nesta perspetiva é necessário deixar expresso que o clube, dentro das suas possibilidades, tudo fez para proporcionar as melhores condições de trabalho, contudo não posso deixar de assinalar algumas situações menos positivas que para mim foram limitadoras e que são limitadoras da realidade do futebol amador de hoje:

- Parte financeira - influenciadora daquilo que poderá ser uma época desportiva de sucesso ou não, uma vez que as equipas com mais orçamento foram as que, nos últimos anos, lutaram sempre pela subida de divisão;
- Número de treinos semanais – quanto mais treinos semanais, maior a possibilidade de o treinador ver o seu trabalho facilitado e conseqüentemente

maior possibilidade de sucesso, pois terá mais tempo para que os jogadores adquiram os comportamentos desejados do Modelo de Jogo. Contudo, apesar de só termos treinado três vezes por semana, o aumento para quatro treinos seria, a meu ver, muito difícil em termos logísticos e implicaria um maior dispêndio financeiro;

- Dias de treino – o facto de termos treinado às 3^a, 5^a e 6^a feiras fez com que não tivéssemos oportunidade de treinarmos dentro do campo onde jogávamos ao domingo, aspeto que para mim é fundamental e determinante para o sucesso da equipa, pois o tipo de piso e a qualidade do mesmo era muito diferente;
- Área disponível para treinar – a organização logística da utilização do campo ditou que tivéssemos muito pouco tempo por semana com a totalidade do campo, o que acabou por ser um factor que influenciou o rendimento, o sucesso e o trabalho da equipa;
- Horário dos treinos e assiduidade e pontualidade dos jogadores – o facto de os treinos terem sido à noite implicou que os jogadores chegassem ao treino depois de um dia e trabalho, muitas vezes em cima da hora ou depois da hora, dependente do horário de trabalho de cada um e, depois do treino chegassem a casa a horas bastante avançadas, existindo pouco descanso necessário para que o rendimento fosse o melhor possível. Também neste aspeto, por vezes, a falta de informação sobre quem vem ou não ao treino dita o sucesso e o trabalho da equipa.

Sem dúvida que os constrangimentos acima referidos são muito importantes e refletem o sucesso de uma equipa, contudo, o futebol amador acaba por ser assim e os treinadores têm de se adaptar à realidade existente, daí que para mim, mais do que o trabalho técnico-tático, o trabalho psicológico e de relação interpessoal com os jogadores acaba por ser determinante para conseguirmos ultrapassar todas as barreiras e dificuldades existentes. Desta forma, uma das grandes aprendizagens que levo deste estágio foi a forma como me relacionei com todos os jogadores, dirigentes, treinadores, entre outros, sendo sempre verdadeiro e trazendo comigo, para além de colegas de trabalho, amigos para o futuro.

Em suma, através deste estágio profissionalizante realizado como treinador adjunto da equipa sénior do clube UDAL, consegui alcançar os meus objetivos propostos mencionados ao longo da introdução do trabalho, conseguindo ser um elemento útil para com/ e no clube, respondendo de forma positiva às expetativas colocadas, melhorando as

competências pretendidas e aumentando o meu conhecimento sobre o jogo de Futebol, podendo agora afirmar, no final da realização do estágio que, de facto, consegui tornar-me um melhor treinador. A realização deste relatório de estágio também foi muito importante para conhecer o estado da arte sobre o jogo de Futebol e, principalmente, sobre o Modelo de Jogo, que para mim era um dos conteúdos que gostaria de perceber e investigar mais aprofundadamente. Também a realização do estudo de investigação científica permitiu-me constatar e reforçar as ideias, suportadas por referências bibliográficas, sobre a importância do controlo do microciclo para um correto planeamento do treino, através do método não invasivo da medição da frequência cardíaca e da utilização do TRIMPmod para o cálculo da carga interna. Por fim, a realização de um evento desportivo sobre a arbitragem, destinado à comunidade desportiva, proporcionou-me aprendizagens e conhecimentos muito importantes para a minha atividade profissional, desenvolvendo inúmeras competências de carácter pessoal, como por exemplo a proatividade, mas também de carácter técnico, relativo aos temas apresentados.

Para finalizar, na minha perspetiva, os processos de estágio são cruciais para a formação de profissionais de excelência não só devido ao conhecimento que se adquire, mas também, pelas muitas horas de trabalho que são necessárias para o crescimento como profissional e ser humano.

Referências Bibliográficas

Al Attar, W. S. A., Soomro, N., Pappas, E., Sinclair, P. J., & Sanders, R. H. (2017). *Adding a post-training FIFA 11+ exercise program to the pre-training FIFA 11+ injury prevention program reduces injury rates among male amateur soccer players: a cluster-randomised trial*. *Journal of physiotherapy*, 63(4), 235-242.

Alentorn-Geli, E., Myer, G., D., Silvers, H., J., Samitier, G., Romero, D., Lázaro-Haro, C., Cugat, R. (2009). *Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 1: Mechanisms of injury and underlying risk factors*. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc Off J ESSKA*. Jul;17(7):705–29.

Alexiou, H., & Coutts, A., J. (2008). *A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3 (3), 320-330.

Alves, F. (2018). *Apontamentos da disciplina de Periodização e Carga do Treino*. Mestrado em Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana.

Araújo, D. (2010). *A dinâmica ecológica das decisões colectivas*. In P. Passos (Ed.), *Rugby* (pp. 37-44). Cruz Quebrada: FMH edições.

Araújo, D. (2009). *O desenvolvimento da competência táctica no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional*. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 537-540.

Araújo, D., Davids, K., Bennett, S., Button, C., & Chapman, G. (2004). *Emergence of Sport Skills under Constraints*. In A. M. Williams, N.J. Hodges (Ed.), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp. 409-433). London: Routledge, Taylor & Francis.

Aroso, J. (2003). *Avaliação e controlo do treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da táctica: a construção de uma forma de jogar específica*. Prime Books.

Banister, E., W. (1991). *Modeling elite athletic performance*. *Physiological testing of elite athletes*, 403-424.

- Bayer, C. (1994). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Bizzini, M., Dvorak, J. (2015). *FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide-a narrative review*. Br J Sports Med. May;49(9):577–9.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4ª Edição). Champaign: Human Kinetics.
- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Castelo, J. (1999). *Futbol – estrutura y dinámica del juego*. INDE Publicaciones, Barcelona
- Castelo, J. (2000). *A estrutura do processo de treino* (parte VI). In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira (Eds.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 523 – 568). Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividade Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo* (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Chomiak, J., Junge, A., Peterson, L., Dvorak, J. (2000). *Severe injuries in football players. Influencing factors*. Am J Sports Med.; 28 (5 Suppl):S58–68.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Prime Books.

Correia, P., P., Mil-Homens, P. & Mendonça, G., V. (2017). *Treino da Força: Avaliação, Planeamento e Aplicações*. Edições FMH, Faculdade de Motricidade Humana. Vol. II, 97-111.

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação*. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, 657-668.

Cunha & Silva, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades Coletivas*. Manual de curso de treinadores de desporto – grau II. Instituto Português do Desporto e Juventude – IPDJ.

Dellal, A., Lago-Peñas, C., Rey, E., Chamari, K., & Orhant, E., (2015). *The effects of a congested fixture period on physical performance, technical activity and injury rate during matches in a professional soccer team*. British Journal of Sports Medicine, 49(6), 390–394. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091290>

Dellaserra, C., Gao, Y., & Ransdell, L. (2014). *Use of integrated technology in team sports: a review of opportunities, challenges, and future directions for athletes*. Journal of Strength and Conditioning Research, 28(2), 556-573.

Ekstrand, J., Hägglund, M., Waldén, M. (2011). *Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer)*. Am J Sports Med. Jun;39(6):1226–32.

Fanchini, M., Ghielmetti, R., Coutts, A. J., Schena, F., & Impellizzeri, F. M. (2015). *Effect of Training Session Intensity Distribution on Session-RPE in Soccer Players*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(4), 426–30. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0244>

Foster, C. (1998). *Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome*. Med Sci Sports Exerc, 30(7), 1164-1168.

Foster, C., Florhaug, J., A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C., (2001). *A new approach to monitoring exercise training*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 15(1), 109-115.

Frade, V. (2003). *Entrevista*. In F. Martins (Ed.). A Periodização Tática segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e refletir o Futebol. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino em Futebol*. Horizonte, VII (42), 196 – 200.

Garganta, J. (1993). *Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade*. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gilman, M. B., (1996): *The use of heart rate to monitor the intensity of endurance training*. Sports Med., 21 (2): 73-7

Gouveia, V. (2019). *Futebol – Treinar para Jogar*. 1ª Edição, Prime Books.

Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A., (2011). *Physiology of smallsided games training in football – A systematic review*. Sports Medicine. 41 (3). 199-220.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). *Use of RPE-Based Training Load in Soccer*: Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(6), 1042–1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F>

Impellizzeri, F., M., Rampinini, E., & Marcora, S., M., (2005). *Physiological assessment of aerobic training in soccer*. J Sports Science., 583-592. doi:10.1080/02640410400021278

Jennings, D., Cormack, S., Coutts, A., Boyd, L., & Aughey, R. (2010). *The Validity and Reliability of GPS Units for Measuring Distance in Team Sport Specific Running Patterns*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 5, 328-341.

- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeir, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.
- MacDougall, J., D., Hicks, A., MacDonald, J., R., McKelvie, R., S., Green, H., J., & Smith, K., M. (1991). *Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training*. *J. Appl. Physiol.*, 84 (6): 2138-2142.
- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Tiernan, Leo., Hughes, B. & Collins, K. (2017). *Wellbeing perception and the impact on external training output among elite soccer players*. *J Sci Med Sport*. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2017.03.019>
- Matos, T. (2017). *Vivências e Reflexões por dentro do Futebol de Alto Rendimento*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo apresentada à Faculdade de Motricidade Humana.
- Miguel, M., Loureiro, N., Coito, N., Romero, F., & Teixeira, E. (2017). *A monitorização do treino no futebol não-profissional: O TRIMP como parâmetro de avaliação da carga interna*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*.
- Morgans, R., Adams, D., Mullen, R., McLellan, C., & Williams, M., D., (2014). *Technical and physical performance over an English Championship League season*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 1033–1042.
- Oliveira, B. (2002). *Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida)*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, J., G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. In Documento orientador, Sessão prática. II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD. Vila Real.
- Oliveira, J., G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à faculdade de Ciências do desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J., G. (2006). *Entrevista*. In Gomes, M., Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização – um Estudo de Caso. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J., G. (2008). *O Processo de Construção de um Modelo de Jogo de uma Equipa de Futebol*. In Documento orientador, Sessão Teórica. Curso de Treinadores – Nível I da Associação de Futebol do Porto. Póvoa de Varzim.

Owen, A. L., Lago-Peñas, C., Gómez, M. Á., Mendes, B., & Dellal, A. (2017). *Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players*. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(5), 665-676.

Padilla, S., Mujika, I., Orbañanos, J., Santisteban, J., Angulo, F., & Goiriena, J., J., (2001). *Exercise intensity and load during mass-start stage races in professional road cycling*. Med Sci Sports Exerc;33:796-802.

Peixoto, C. (1999). *Os sistemas de periodização do “treino”*. Ludens, 3 (16), 47 – 52.

Pinheiro, V., Baptista B. (2013). *O Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de treino em Futebol*. Revista de Desporto e Atividade Física - REDAF, 6(2).

Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., M., Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books.

Pinto, C. (1988). *Periodização do treino desportivo*. O Treinador, 21, 39 – 56.

Pinto, J. & Garganta, J. (1989). *Futebol português: importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento*. Revista Horizonte VI, Setembro/Outubro, n.º 33.

Poças, J. (2015). *Relatório Final de Estágio – Iniciados A do Sporting Clube de Portugal*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo apresentada à Faculdade de Motricidade Humana.

Portas, M., Harley, J., Barnes, C., & Rush, C. (2010). *The validity and reliability of 1-Hz and 5-Hz global positioning systems for linear, multidirectional, and soccer-specific activities*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 5(4), 448-458

Queiroz, C. (1983): *Para uma teoria do ensino/ treino do Futebol*. Futebol em Revista.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Edições Federação Portuguesa de Futebol. 1ª Edição.

Raposo, A., V. (2017). *Planeamento do treino desportivo*. Lisboa: Visão e Contextos.

Rasoilo, J. (1998): *Utilização de monitores de FC no controle do treino*. Treino Desportivo, 5 (3): 39-44.

Rebello, A., Brito, J., Seabra, A., Oliveira, J., Drust, B., & Krustup, P. (2012). *A new tool to measure training load in soccer training and match play*. International Journal of Sports Medicine, 33(04), 297-304.

Reed, C., Ford, K., Myer, G. & Hewett, E. (2012). *The effects of isolated and integrated “core stability” training on athletic performance measures: a systematic review*. Sports Medicine, 42, 697-706.

Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). *The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review*. BMC sports science, medicine and rehabilitation, 9(1), 18.

Seiler, K., S., & Kjerland, G., O., (2006). *Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an optimal distribution?* Scand J Med Sci Sports; 16:49-56.

Silva, D. M. (1998). *Planeamento do Treino*. Treino Desportivo, 4, 3 – 12.

Silva, D. M. (1989). *Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos*. Revista Horizonte, Vol. VI (31), 1-11.

Silvers-Granelli, H. J., Bizzini, M., Arundale, A., Mandelbaum, B. R., & Snyder-Mackler, L. (2017). *Does the FIFA 11+ injury prevention program reduce the incidence of ACL injury in male soccer players?*. Clinical Orthopaedics and Related Research®, 475(10), 2447-2455.

Stagno, K., Thatcher, R., & van Someren, K. (2007). *A modified TRIMP to quantify the in-season training load of team sport players*. Journal of Sports Sciences, 25 (6), 629 - 634.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos desportos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Thorpe, R., T., Strudwick, A., J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). *Tracking Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 947–952. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0490>

Varley, M., Fairweather, I., Aughey, R. (2011). *Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion*. *Journal of Sports Sciences*, 30(2), 121-127.

Vasconcelos-Raposo, J., Carvalho, R., Teixeira, C. M., Neto, J., T., (2014). *Relevância da intervenção psicológica em casos de lesão de atletas*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 14 issue 2, pág.110-132

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). *The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports*. *Sports Medicine*, 42(1), 1-10

Wade, A. (1978): *Soccer*. EP Publishing Ltd. London.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M., Hodson, A. (2002). *The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football-analysis of preseason injuries*. *Br J Sports Med*. Dec;36(6):436–41; discussion 441.

Anexo 2 - Estatística de Teste utilizada para o estudo de investigação

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
dif_treino_3f	,158	5	,200*	,986	5	,965

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 3 ^a Feira 1 ^a Semana	75,1700	5	64,86543	29,00870
	Treino 3 ^a Feira 2 ^a Semana	73,0020	5	43,74079	19,56147

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 3 ^a Feira 1 ^a Semana & Treino 3 ^a Feira 2 ^a Semana	5	,929	,023

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1	Treino 3 ^a Feira 1 ^a Semana - Treino 3 ^a Feira 2 ^a Semana	2,16800	29,17872	13,04912	-34,06216

Paired Samples Test

Paired Differences					
95% Confidence Interval of the Difference					
	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana - Treino 3ª Feira 2ª Semana	38,39816	,166	4	,876

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
dif_treino_5f	,243	7	,200*	,887	7	,262

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 5ª Feira 1ª Semana	154,9086	7	34,12266	12,89715
	Treino 5ª Feira 2ª Semana	172,3786	7	41,84132	15,81453

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 5ª Feira 1ª Semana & Treino 5ª Feira 2ª Semana	7	,696	,082

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Treino 5ª Feira 1ª Semana - Treino 5ª Feira 2ª Semana	-17,47000	30,45805	11,51206	-45,63900

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 5ª Feira 1ª Semana - Treino 5ª Feira 2ª Semana	10,69900	-1,518	6	,180

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 6ª Feira 1ª Semana	107,1500	7	25,71374	9,71888
	Treino 6ª Feira 2ª Semana	90,4657	7	23,59311	8,91736

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 6ª Feira 1ª Semana & Treino 6ª Feira 2ª Semana	7	,821	,024

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Treino 6ª Feira 1ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	16,68429	14,90146	5,63222	2,90274

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 6ª Feira 1ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	30,46584	2,962	6	,025

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S1_3ª_5ª	,170	5	,200*	,991	5	,982

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana	75,1700	5	64,86543	29,00870
	Treino 5ª Feira 1ª Semana	157,4320	5	41,44260	18,53369

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana & Treino 5ª Feira 1ª Semana	5	,857	,064

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana - Treino 5ª Feira 1ª Semana	-82,26200	36,29710	16,23255	-127,33080

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana - Treino 5ª Feira 1ª Semana	-37,19320	-5,068	4	,007

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S1_3ª_6ª	,235	5	,200*	,879	5	,305

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana	75,1700	5	64,86543	29,00870
	Treino 6ª Feira 1ª Semana	110,5820	5	30,00800	13,41999

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana & Treino 6ª Feira 1ª Semana	5	,784	,116

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana - Treino 6ª Feira 1ª Semana	-35,41200	45,33981	20,27658	-91,70881

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 3ª Feira 1ª Semana - Treino 6ª Feira 1ª Semana	20,88481	-1,746	4	,156

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S1_5 ^a _6 ^a	,254	7	,193	,933	7	,579

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 5 ^a Feira 1 ^a Semana	154,9086	7	34,12266	12,89715
	Treino 6 ^a Feira 1 ^a Semana	107,1500	7	25,71374	9,71888

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 5 ^a Feira 1 ^a Semana & Treino 6 ^a Feira 1 ^a Semana	7	,866	,012

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Treino 5 ^a Feira 1 ^a Semana - Treino 6 ^a Feira 1 ^a Semana	47,75857	17,50441	6,61605	31,56969

Paired Samples Test

Paired Differences					
95% Confidence Interval of the Difference					
	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Treino 5ª Feira 1ª Semana - Treino 6ª Feira 1ª Semana	63,94745	7,219	6	,000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S2_3ª_5ª	,249	7	,200*	,809	7	,050

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana	72,5729	7	38,72079	14,63508
	Treino 5ª Feira 2ª Semana	172,3786	7	41,84132	15,81453

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana & Treino 5ª Feira 2ª Semana	7	,095	,839

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana - Treino 5ª Feira 2ª Semana	-99,80571	54,23390	20,49849	-149,96371

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana - Treino 5ª Feira 2ª Semana	-49,64772	-4,869	6	,003

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Dif_Treino_S2_5ª_6ª	7	100,0%	0	0,0%	7	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S2_5ª_6ª	,124	7	,200*	,980	7	,958

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 5ª Feira 2ª Semana	172,3786	7	41,84132	15,81453
	Treino 6ª Feira 2ª Semana	90,4657	7	23,59311	8,91736

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 5ª Feira 2ª Semana & Treino 6ª Feira 2ª Semana	7	,712	,072

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pair 1	Treino 5ª Feira 2ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	81,91286	30,01214	11,34352	54,15625

Paired Samples Test

Paired Differences					
95% Confidence Interval of the Difference					
Upper		t	df	Sig. (2-tailed)	
Pair 1	Treino 5ª Feira 2ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	109,66946	7,221	6	,000

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Dif_Treino_S2_3ª_6ª	7	100,0%	0	0,0%	7	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dif_Treino_S2_3ª_6ª	,136	7	,200*	,952	7	,751

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana	72,5729	7	38,72079	14,63508
	Treino 6ª Feira 2ª Semana	90,4657	7	23,59311	8,91736

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana & Treino 6ª Feira 2ª Semana	7	,394	,381

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	-17,89286	36,54275	13,81186	-51,68927

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Treino 3ª Feira 2ª Semana - Treino 6ª Feira 2ª Semana	15,90355	-1,295	6	,243

Grupo de Alunos de Estágio
MISTRADO EM TREINO DESPORTIVO FMH*

Ser Árbitro de Futebol

Formação dos Árbitros
Luís Estrela (Presidente do Conselho de Arbitragem da Associação Futebol de Lisboa)

Do Amador ao Profissional
João Capela (Árbitro Internacional)

VAR
Esclarecimento de Novas Regras
Pedro Henriques (Ex-Árbitro)

O Homem para além do Árbitro
Todos os intervenientes

Salão Nobre
29 de abril
19:00h - 22:30h

Com o apoio de:

fMH U LISBOA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Mais informação
arbitragemfmh1819@gmail.com

*António Cruz, Daniel Rodrigues, Davide Gomes, Diogo Quinlanha, Henrique Antunes, João Batalhão, João Trêço, Paulo Morais e Rodrigo Silva.