

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Alexandre António Coutinho Caixeiro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NO ESCALÃO SUB-
19 DO ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE, NA ÉPOCA
2022/2023**

**AVALIAÇÃO DA ARTICULAÇÃO DO JOELHO NO DINAMÓMETRO
ISOCINÉTICO EM GUARDA-REDES DE FUTEBOL**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo
orientado pelo Professor Doutor João Pedro Marques Duarte e apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra**

Junho de 2023

Índice	
Resumo.....	3
Capítulo I.....	4
1. Introdução.....	4
2. Expectativas iniciais para o estágio.....	5
3. Objetivos do estágio.....	5
Capítulo II.....	7
4. Caraterização instituição/clube, secção, organização e propósitos.....	7
5. Inventário de recursos materiais e humanos do clube.....	7
6. Estrutura de conhecimento da modalidade.....	10
7. Evolução Tática do jogo.....	12
8. Caraterísticas Técnicas do jogo/jogador.....	21
9. Componente Física do jogo.....	23
10. O GR e a sua modernização.....	25
11. Etapas de preparação desportiva da modalidade.....	30
12. Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade.....	32
13. Caraterização do grupo-equipa/atletas.....	34
Capítulo III.....	36
14. Periodização e Planeamento do Treino.....	36
Unidades de Treino de GR e Integração na restante equipa.....	50
15. Intervenção Desportiva e Pedagógica.....	79
Capítulo IV.....	83
16. Reflexão crítica – balanço dos objetivos do Estágio.....	83
Referências Bibliográficas.....	84
Anexos.....	88

Resumo

No âmbito da unidade curricular de Estágio no ano letivo 2022/2023 inserido ao longo dos 3º e 4º semestres do 2º ano do 2º ciclo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF), foi planeado a prática de um estágio anual, com elaboração do respetivo relatório, proporcionando a obtenção ao grau de Mestre em Treino Desportivo. Este Relatório de Estágio desenvolvido na equipa sub19 de juniores do Atlético Clube Marinhense, teve como principal objetivo realizar a planificação, avaliação e controlo de treino e registar todo o processo. O estágio tem um papel fundamental na formação, pois é através do estágio que os estudantes podem ter o primeiro contacto com a sua área de trabalho, permitindo colocar em prática o conhecimento adquirido na sala de aula em atividades e situações num contexto real. Dando a oportunidade de desenvolver capacidades, quer a nível do processo de treino, quer no acompanhamento de uma equipa, através de experiências em primeira pessoa. Uma vez que o processo de treino é complexo, dinâmico, criativo, diverso e fundamental na preparação de uma equipa de futebol, principalmente num contexto de formação, para um bom funcionamento do mesmo é necessário um bom profissional que desempenhe a função de treinador de modo exemplar. Este documento está dividido em duas partes, a primeira expõe as expectativas e objetivos da realização do estágio, como também a caracterização do clube e da equipa. Seguidamente, aborda a periodização e planeamento. Numa segunda parte do relatório, em conciliação com o estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação tendo como objetivo avaliar a articulação do joelho no Dinamómetro Isocinético em guarda-redes profissionais de Futebol para averiguar se existem diferenças bilaterais na mesma.

Capítulo I

1. Introdução

Esta dissertação surge no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra. Este relatório é o culminar do acompanhamento de uma equipa de futebol de juniores da 2ª Divisão Nacional durante uma época desportiva.

Tendo como objetivo principal a manutenção, a equipa técnica propôs-se a tentar o apuramento à 1ª Divisão Nacional de Juniores.

O Futebol é considerado o desporto mais popular do mundo, com mais de 260 milhões de jogadores ativos, de acordo com a FIFA (Ekstrand et al., 2013). Com este número de praticantes a subir, também e de forma linear, tende a subir o número de lesões (Habelt et al., 2011). Sendo o Futebol um desporto global, que vê em si grupos de todas as idades, etnias, níveis socioeconómicos e níveis de jogo, desde o recreacional ao profissional, é também ele um desporto que não requer muitos equipamentos e apresenta variados benefícios para a saúde física e social de quem o pratica. No entanto, é também um desporto de contacto, estando os praticantes sujeitos a lesões (Caine et al., 2010).

Tendo em consideração a duração de uma época desportiva, que muitas vezes começa em julho e termina em junho do ano seguinte, naturalmente irão ocorrer lesões.

Considerando o termo “lesão”, Fuller et al., 2006, define-o como qualquer queixa física de um jogador que resulte de um jogo ou treino, independentemente da necessidade de atenção médica ou inatividade na modalidade. Acrescenta, também que uma lesão onde seja necessário o jogador ser visto por alguém especializado, deve referir-se como “medical attention injury” e uma lesão que resulte na incapacidade do jogador em terminar um treino ou jogo deve referir-se como “time loss injury” (Fuller et al., 2006). Estudos como Anderson et al., 2003; Aoki et al., 2012; Deehan et al., 2007; Kristenson et al., 2013 mostram que os guarda-redes têm uma incidência de lesão menor por cada 1000h de treino/jogo em relação aos jogadores de campo. Mostram também que os guarda-redes têm uma taxa de incidência de lesão maior em treino do que em jogo, devido ao número e tipo de ações mais explosivas e mais constantes que realizam em treino (White et al., 2018; Goodman et al., 2018).

2. Expectativas iniciais para o estágio

Inicialmente, ao iniciar o estágio na equipa de juniores, as expectativas: transmitir o meu conhecimento da posição para os guarda-redes, para que eles possam evoluir o mais possível. Uma vez dados a conhecer os guarda-redes e a restante equipa com que trabalho, apercebi-me de que apenas a “relação profissional” de transmissão de conhecimento para gerações mais novas não iria ser suficiente. A função do treinador é sempre mais do que apenas treinar. Hoje em dia, o treinador, aliado ao pessoal docente escolar, tem funções extra-trabalho, quer queira, quer não. Por isso, a minha preocupação passou, também, a ser de transmitir aquilo que é a minha experiência fora do treino, seja ela escolar (principalmente, porque alguns dos jogadores tomaram opções semelhantes às minhas) ou pessoal. Aliando esse tipo de experiências com o tipo de conhecimento específico daquilo que é a posição, daquilo que é o jogo e daquilo que são as ideias da equipa técnica para o jogo, a evolução dos guarda-redes é clara, não só a nível técnico-tático, mas também no tipo de relações que estabelecem entre eles, partilhando experiências no terreno de jogo, no balneário e até fora dele.

Obviamente, todas estas características permitem-me, também, aprofundar o meu conhecimento no que é o jogo, havendo sempre perspetivas diferentes do mesmo; melhorar enquanto treinador, quer seja especificamente na posição de guarda-redes, quer seja em funções mais abrangentes dentro da restante equipa.

Por todas estas características, é expectável que seja capaz de elevar os níveis de treino não só da equipa de Juniores, mas de outras equipas e treinadores que no clube trabalham.

3. Objetivos do estágio

Objetivos gerais do clube: tendo o clube o objetivo de ser uma das maiores potências do distrito de Leiria, todos ambicionam que as suas equipas estejam nas divisões mais elevadas dos seus escalões. Por isso, parte-se de uma premissa de que todos os jogos são potencialmente possíveis de ganhar. Aliado a isso, a ideia de que através de um modelo de jogo e cumprindo os princípios do mesmo, a probabilidade de ganhar será maior. Objetivamente, o intuito do clube é, também, formar jogadores (aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos), de forma a que, mais tarde, possam ter capacidades de integrar o plantel sénior nos campeonatos nacionais.

Dessa forma, um dos objetivos da equipa de juniores é manter, ativamente, os jogadores motivados a continuar o seu desenvolvimento, estando sempre disponíveis a subir de escalão

quando requisitados à equipa de seniores, mas também, ajudar à manutenção da sua própria equipa na 2ª Divisão Nacional de Juniores.

Objetivos gerais pessoais: compreender o planeamento da época através da perspetiva de treinador. Objetivos específicos: ser capaz de identificar variáveis que influenciam o planeamento e organização de uma época desportiva, ser capaz de pensar de forma crítica sobre as opções tomadas em diferentes alturas da época e tentar justificá-las, quando possível, à luz da literatura, citando autores, estudos ou dados concretos sobre determinado tema.

Capítulo II

4. Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos

O Atlético Clube Marinhense, certificado Entidade Formadora de Futebol de 3 estrelas pela FPF foi fundado a 1 de janeiro de 1923. A sua principal modalidade sempre foi o futebol, no entanto, teve secções desportivas em atletismo, basquetebol, boxe, ciclismo, natação, ténis, rugby e voleibol.

Em 1929, a 20 de maio, torna-se um dos fundadores da Associação de Futebol de Leiria. Em 1931 disputa o primeiro campeonato nacional da sua história, o X Campeonato de Portugal. Na época de 1936/37, vence a II Divisão – Série 5, tendo vencido todos os jogos disputados. Esteve várias vezes perto da subida à 1ª Divisão Nacional, mas sempre sem sucesso. Em 1992, na inauguração do Estádio Municipal da Marinha Grande, o AC Marinhense defronta e derrota o clube convidado Sporting CP. Após ter sido relegado para as competições distritais em 2013, o seu regresso aos nacionais deu-se rapidamente, sendo que em 2016/2017 conquista o título que lhe permite a subida de divisão.

(<https://www.acmarinhense.pt/pt/historia>).

5. Inventário de recursos materiais e humanos do clube

Apresentam-se abaixo os órgãos representantes do Atlético Clube Marinhense e de seguida, os membros da equipa técnica de Sub-19. Estes representantes dividem-se em Assembleia Geral, Conselho Fiscal, Conselho de Justiça e Direção.

Assembleia Geral

Presidente: João Isidro Vicente Eusébio

1º Secretário: Luís Filipe Carvalhal Ramos

2º Secretário: José Soares Malhães

Conselho Fiscal

Presidente: Alberto Gaspar Ribeiro

Secretário: João Frederico Guerra Marques

Relator: Eunice Paula Ribeiro Monteiro

Conselho de Justiça

Presidente: Dr. João Filipe Carlos Valadas Gonçalves

Secretário: Hugo Alexandre Inês Pedro

Relator: Maria Manuela Alves Domingues

Direção

Presidente: Mário Carlos Martins Fernandes

Vice-Presidente: Juventino Domingues Fernandes

Vice-Presidente: Bruno Miguel Pereira Ferreira

Vice-Presidente: Carlos Manuel Duarte Roldão

Vice-Presidente: João Ricardo Marques Mendes

Vice-Presidente: Virgílio Domingues Fernandes

Tesoureiro: Dino José de Sousa Silva

Secretário-Geral: Cristiano João Rodrigues Chanoca

Vogais da Direção: Paulo Alexandre Monteiro Sargaço

Luís Miguel Marrazes Figueiredo

José Luís Silva Vieira

Armindo Manuel Ferreira

José António Marques de Oliveira Ricardo

Carlos Manuel Marques Pereira

Jaime Paulo Sousa Alexandre

Estrutura Técnica Equipa Sub-19:

Bruno Ramos – Treinador Principal

André Matias – Treinador Estagiário

Alexandre Caixeiro – Treinador Estagiário

Nota:

O coordenador do clube não disponibilizou as estruturas técnicas das restantes equipas

Quanto aos recursos materiais, o clube dispõe de:

13 varas com base;

20 varas sem base;

5 cones altos;

50 cones/bases;

3 escadas de coordenação;

6 pneus;

7 arcos;

2 cordas;

4 mini balizas;

4 balizas de futebol de 7.

6. Estrutura de conhecimento da modalidade

O Futebol é considerado o desporto mais popular do mundo, com mais de 260 milhões de jogadores ativos, de acordo com a FIFA. (Ekstrand et al., 2013).

A revolução industrial trouxe consigo novos desportos. Os chamados “desportos de bola”, contudo, estes existiam já na Grécia e Roma antigas, tendo sido impulsionados por Alexandre, o Grande (Morris, 1981). Com o declínio de “desportos de sangue”, escolas públicas inglesas, sob o lema “mente saudável em corpo saudável!” (mente sã em corpo são), começaram a encorajar vários tipos de futebol. Destes vários tipos de futebol nascem quer o futebol como hoje se conhece, mas também o rugby, por exemplo. Na segunda metade do século XIX, existiam já 7 variantes do futebol espalhadas por todo o mundo (Morris, 1981). “No final do século XIX, existiam 17 regras no jogo e, durante o século XX, poucas ou nenhuma foram acrescentadas. O que muitas vezes acontece é pegar nas “17 regras tribais” existentes e adaptá-las para melhor compreensão” (Morris, 1981, p.14).

As regras:

Campo de Jogo – tamanho, forma e marcas do mesmo, bem como das balizas

A bola – forma, tamanho, peso e pressão

Número de jogadores – cada equipa consiste em 11 jogadores, incluindo 1 guarda-redes, havendo substituições

Equipamento de jogadores – esta regra dita apenas que é proibida a utilização de qualquer objeto que ponha em perigo o adversário e o guarda-redes deve utilizar equipamento diferente do jogador de campo e do árbitro

Árbitros – pelo menos 1 árbitro deve ser escolhido para aplicar as 17 regras do jogo. A decisão dele é final.

Árbitro de linha (Auxiliar) – o árbitro é ajudado por 2 auxiliares (1 em cada linha lateral) com uma bandeira cada, de forma a sinalizar quando a bola está fora ou ocorrem infrações.

Duração do jogo – o jogo tem duração de 2 partes de 45 minutos separadas por um intervalo, com tempo extra adicionado.

Início do jogo – “moeda ao ar” para decidir a escolha de campos ou posse de bola. No começo, ambas as equipas devem estar na sua metade do campo respetivamente e este procedimento é realizado no início do jogo, sempre que houver um golo da equipa adversária ou no início da segunda parte. Na segunda parte, as equipas mudam de metade de campo.

Bola em jogo e fora de jogo – está fora de jogo quando ultrapassa totalmente os limites do campo ou se por alguma razão o árbitro pára o jogo.

Método de Pontuação – golo ocorre quando toda a bola entra na baliza, sem existir qualquer infração de regras antes. Vence o jogo a equipa que marcar mais. Em caso de igualdade, é declarado empate.

Fora-de-jogo – é a única lei tática, para prevenir jogadores de ficarem nas balizas contrárias à espera da bola para marcar. Esta regra diz que “quando um jogador está no meio campo adversário e não é portador da bola, deve ter pelo menos 2 adversários entre ele a baliza. Quando a regra é infringida, o árbitro deve parar o jogo e atribuir um livre à equipa que não cometeu o fora-de-jogo”.

Faltas e Má Conduta – castiga os jogadores por infrações cometidas por eles. Estas infrações incluem ações violentas, jogar a bola com mão (exceto o guarda-redes dentro da área), entrar ou sair do campo sem permissão do árbitro, discutir com o árbitro. Estes castigos incluem livres diretos, livres indiretos, penálties, cartão amarelo e vermelho (aviso e expulsão do jogo).

Livres – quando um livre é dado, os jogadores adversários devem estar a pelo menos 10 jardas (equivalente a 9,14 metros) da bola. O batedor do livre não pode tocar a bola 2x consecutivas. Em livre direto, o batedor pode marcar golo, em livre indireto, a bola deve ser jogada por outro antes de entrar na baliza

Penálties – quando uma infração é cometida dentro de área por um jogador da equipa sem posse da bola, é atribuído um penáltie à equipa atacante. Na sua conversão, a área de penáltie deve estar livre de jogadores exceto o jogador que o vai marcar e o guarda-redes contrário.

Lançamentos – quando a bola é tocada para fora de uma das linhas laterais, é dado um lançamento à equipa contrária. O lançador deve ter os 2 pés no chão e ambas as mãos a tocar na bola. Deve lançar a partir de trás da cabeça.

Pontapé de baliza – se a bola sair por uma das linhas finais e tiver sido a equipa atacante a colocá-la fora, é atribuído um pontapé de baliza, sendo convertido dentro da pequena área. O batedor não pode tocar a bola 2x consecutivas.

Canto - se a bola sair por uma das linhas finais e tiver sido a equipa defensora a colocá-la fora, é atribuído um pontapé de canto, sendo convertido no quarto de círculo no canto do campo, do lado de onde a bola saiu. O batedor não pode tocar a bola 2x consecutivas (Morris, 1981, p.14-15).

Em 1815, no Eton College, é formado o primeiro conjunto de regras de que há conhecimento. Em 1863, a “Football Association” (FA) é fundada em Londres e a 1 de dezembro forma 14 regras de jogo. Só em 1865, as balizas passam a ter um limite de altura definido por uma fita atada de poste a poste, com uma altura de 8 pés (2,44 metros). Em 1871, na 1ª edição da “FA Cup”, os guarda-redes são mencionados pela primeira vez nas regras de jogo. A 1885 passam a ser permitidos jogadores profissionais. Três anos depois, a 1888, é formada a “The Football League”. Só em 1898, se chegam às 17 regras do jogo. Em 1899 é introduzida a promoção e despromoção da liga (Morris, 1981).

Até à data de 1912, os guarda-redes podiam jogar a bola com as mãos fora da área, tendo passado assim a apenas fazê-lo dentro de área. Não podiam dar mais do que 2 passos com a bola nas mãos, mas a regra muda para 4 em 1931. Atualmente, não existe um número limite de passos, mas sim um tempo limite de 6 segundos, após o qual o guarda-redes deve soltar a bola (Cabezón, 2001).

Inicialmente, a regra de fora-de-jogo ditava que estivessem 3 defensores entre o atacante não portador da bola e a baliza. No ano de 1925, a regra é alterada para 2. Em 1938, as 17 Leis do Jogo são reescritas para a sua forma moderna por Stanley Rous, secretário da FA (Morris, 1981). Apenas em 1965 é permitida a substituição de um jogador, em caso de lesão. No ano seguinte passa a ser permitida a substituição de um jogador por qualquer razão. Os cartões amarelo e vermelho são introduzidos em 1976 (Morris, 1981).

Desde 1997, o guarda-redes deixou de poder jogar a bola com as mãos após um atraso de um dos elementos da sua equipa com qualquer superfície do corpo abaixo do joelho ou no lançamento de linha lateral (Esteves, 2000).

7. Evolução Tática do jogo

Esquemas táticos são formas e/ou instrumentos que o treinador utiliza para desequilibrar a estrutura adversária quer ofensiva, quer defensivamente (Grando et al., 2014).

Taticamente também o jogo sofreu alterações. Nos primórdios, não se conheciam posições aos jogadores, fazendo exceção ao guarda-redes, que equipava de forma diferente. Contudo, ao longo dos anos, foram surgindo diferentes formações táticas. Estas tinham como base “do ataque para a defesa”, ou seja, davam preferência a um ataque mais numérico em relação à defesa. Na década de 1850, o sistema mais adotado era composto apenas por 1 defesa, sendo que os restantes 9 jogadores se posicionariam no ataque, deixando o meio campo sem elementos. A esta tática deu-se o nome de “The Defiant Dribblers” (GR-1-0-9).

Na década de 1860, adota-se um elemento no meio campo, prescindindo de um atacante, passando o sistema a GR-1-1-8. Dá-se o nome de “The Middleman”.

Nos anos de 1870 observam-se dois sistemas diferentes: “The Defended Dribblers”, composto por GR-1-2-7 e “The Queen’s Park Passers”, adotando um GR-2-2-6. Aos poucos, notava-se uma diminuição do número de atacantes e um aumento de meio campistas e passa-se, também, de 1 para 2 defesas.

Na década de 1880, o sistema “The Perennial Pyramid” consistia num GR-2-3-5. Já nos anos 1920, observa-se a transição de 2 para 3 defesas e o meio campo passa a ser constituído por 2 elementos, mantendo os 5 atacantes. A este sistema tático chamou-se “Chapman’s W”. Em sistemas adotados mais semelhantes aos atuais e, por vezes, até vistos nos dias de hoje, o “The Defensive WM” consiste num GR-3-4-3. Ainda o “The Double Spearhead” composto por GR-3-3-4.

Na década de 1950, o sistema mais visto era denominado por “The Double Stopper”, composto por GR-4-2-4. Hoje em dia tendem-se a adotar os sistemas táticos mais aproximados da década de 1960, havendo uma inversão do que se verificava nos primeiros sistemas táticos. Se já na década de 50 havia uma igualdade numérica entre defesa e ataque, na década seguinte verifica-se um maior número de jogadores na defesa ou no meio campo em detrimento do ataque. Os sistemas táticos que caracterizaram os anos de 1960 foram: GR-4-3-3, chamado de “The Top Heavy Defence”; GR-4-4-2, “The Twin Attackers”; GR-4-5-1, “The Lone Ranger”; e GR-5-3-2, “The Cautious Catenaccio”. Na década seguinte, um sistema semelhante, chamado “The Ultimate Catenaccio”, composto por GR-5-4-1 (Morris, 1981, p. 70).

Os sistemas não devem ser mudados constantemente pelos treinadores, mas sim, utilizadas táticas diferentes em função de cada adversário (Melo, 1999, p.11). O mesmo autor divide o campo em diferentes zonas durante um jogo: zona defensiva, zona de construção e zona ofensiva. A zona defensiva caracteriza-se por uma marcação mais forte e por uma cobertura constante. Quando não estão em posse de bola, os jogadores têm a função de intercetar, antecipar e recuperar a bola. Quando recuperar a bola, devem tentar começar o ataque rapidamente, caso não seja possível, segurar a bola e construir uma jogada de ataque com segurança. A zona de construção situa-se no meio campo e é a área responsável pela criação de jogadas. É considerado o setor mais criativo da equipa. Aqui, o jogo pode ser controlado mantendo a posse de bola. A zona ofensiva é a zona do campo onde a rapidez, imprevisibilidade, aspetos técnicos como o drible, são fundamentais. No entanto, quando a bola

é perdida, os atacantes devem ocupar corretamente os espaços para que dificultem a saída de bola adversária, fazendo deles os primeiros defesas (Melo, 1999, pp. 36-37).

No que diz respeito à tática defensiva, Melo, 1999 define 7 princípios fundamentais para uma boa marcação:

“retardo” – na perda de bola, o jogador mais próximo do adversário que tem a posse de bola deve fazer uma ligeira marcação de forma a atrasar a ação do portador da bola, dando tempo à sua equipa para se reposicionar defensivamente.

“aproximação ao homem da bola” – numa boa marcação, a distância máxima que deve ser permitida ao portador da bola será até 2 metros.

“concentração” – quando a equipa perde a posse de bola, todos os jogadores devem “mudar o chip” para ação defensiva.

“momento exato para o desarme” – é essencial haverem elementos com noção do momento certo para o desarme. O bom posicionamento é fundamental para tal acontecer.

“condicionamento psicológico” – os jogadores devem ser treinados a recuperar a posse de bola com determinação e ter uma vontade constante de o fazer, de forma leal, contra a equipa adversária.

“velocidade” – há situações em que uma leitura correta do lance permitirá a antecipação do jogador em relação ao adversário que pretende receber a bola.

O autor apresenta ações de como uma defesa deve funcionar, descrevendo o que ele designa de “defesa escalonada”, “cobertura”, “recuperação do jogador que foi driblado” e “quando o jogador que foi driblado não pode fazer a cobertura”.

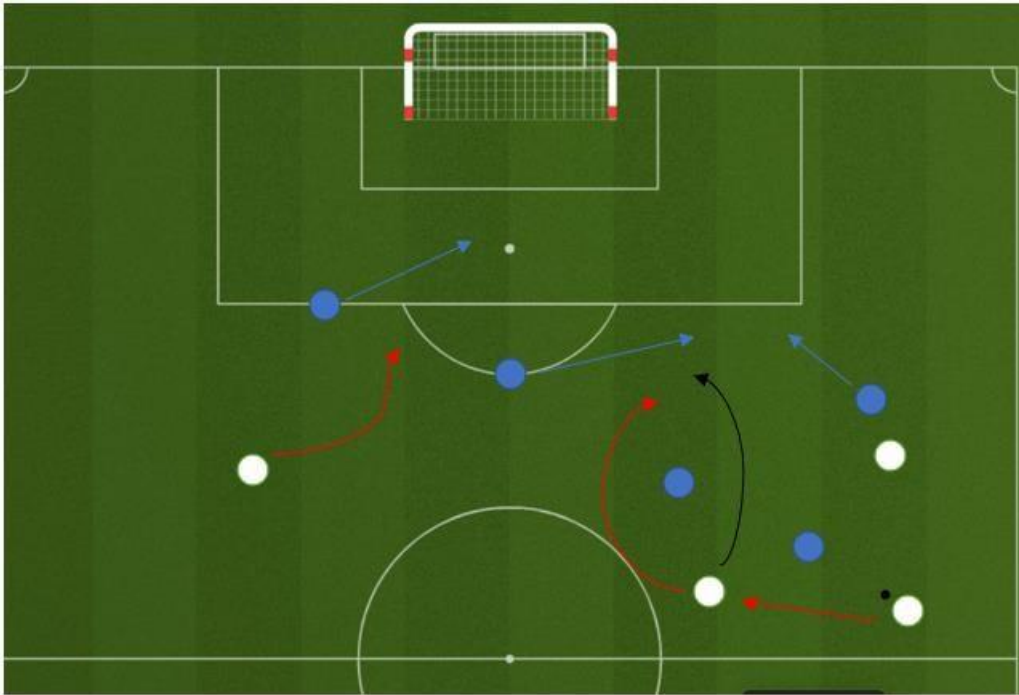


Figura 1: Defesa Escalonada (adaptado de Melo, 1999, p.44) ● Bola ● Equipe A ○ Equipe B

- Passe
- Deslocamento sem bola Equipe A
- Deslocamento sem bola Equipe B
- Condução de bola Equipe A

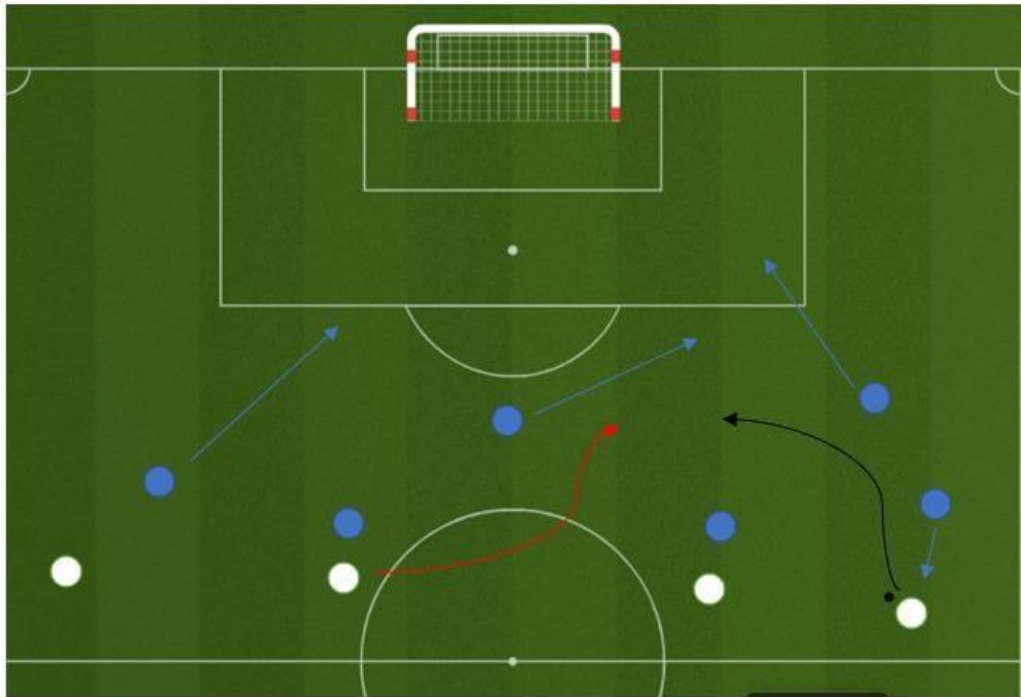


Figura 2: Cobertura (adaptado de Melo, 1999, p.45) ● Bola ● Equipe A ○ Equipe B
) Passe ➤ Deslocamento sem bola Equipe A ➤ Deslocamento sem bola Equipe B



Figura 3: Recuperação do jogador que foi ultrapassado (adaptado de Melo, 1999, p.46) ● Bola ● Equipe A
 ○ Equipe B ➤ Condução de bola Equipe A ➤ Deslocamento sem bola Equipe A
 ➤ Deslocamento sem bola Equipe B ➤

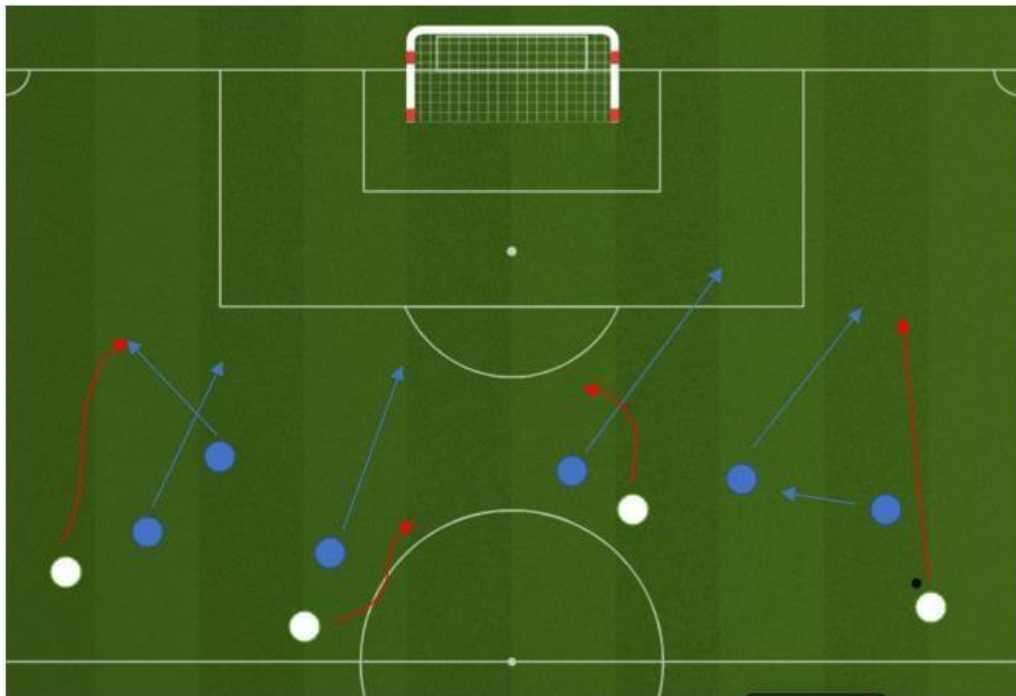


Figura 4: Quando o jogador que foi ultrapassado não pode fazer a cobertura (adaptado de Melo, 1999, p.47)



No que diz respeito à tática ofensiva, Melo, 1999 atribui 4 princípios fundamentais para um bom ataque:

“amplitude (abrir o jogo)” – quanto mais uma equipa distribuir os seus jogadores no campo, mais dificuldade terá a equipa adversária para fechar os espaços.

“penetração (jogar em profundidade)” – o objetivo é conseguir entrar na defesa contrária, através de passes em profundidade, utilizando a velocidade.

“mobilidade (desmarcação)” – tem como objetivo tático confundir a defesa adversária.

Movimentações com ou sem posse de bola para encontrar espaços livres entre a defesa.

“improvisação” – objetivo de surpreender a defesa contrária, sem obedecer a qualquer padrão tático.

O autor apresenta ações de como um ataque deve funcionar, descrevendo o que ele designa de “desmarcação”, “rotação”, “os espaços”, “as tabelinhas” e “os cruzamentos”.

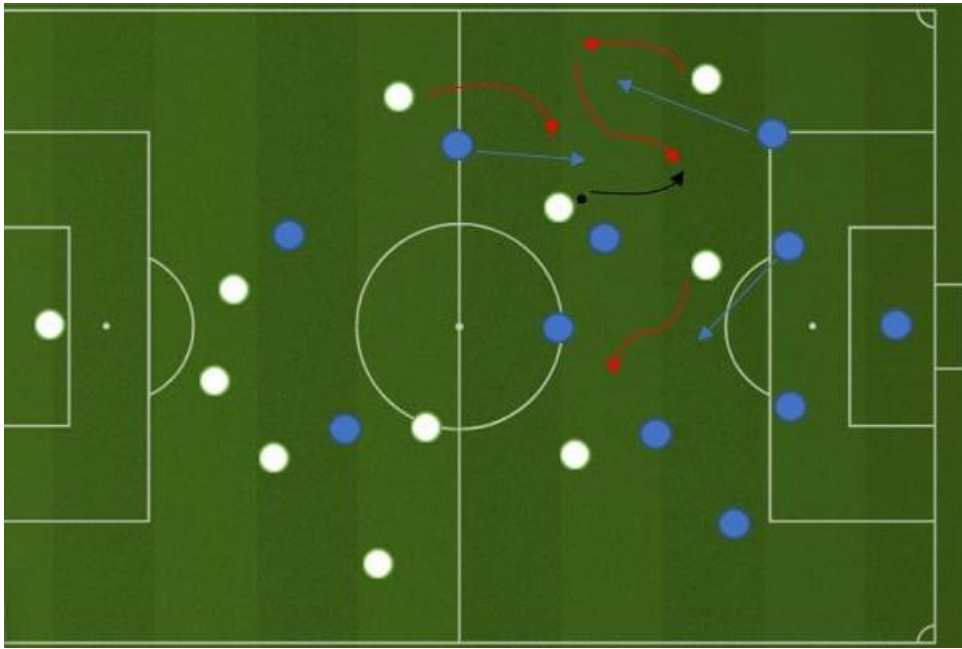


Figura 5: Desmarcação (adaptado de Melo, 1999, p.59) ● Bola ● Equipe A ○ Equipe B
 ↳ Passe ↗ Deslocamento sem bola Equipe A ↻ Deslocamento sem bola Equipe B

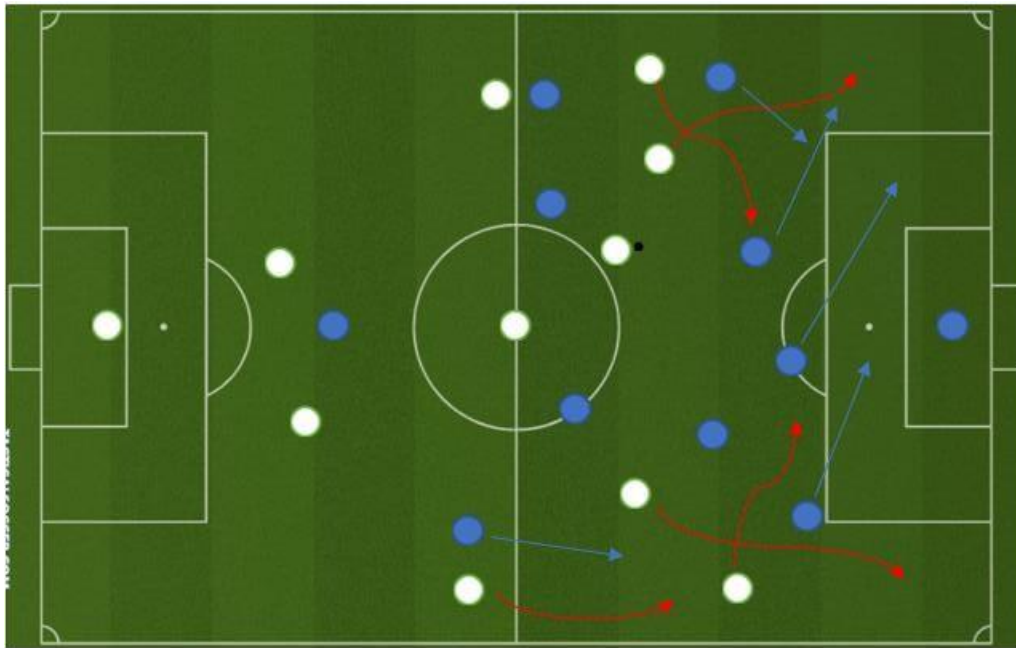


Figura 6: Rotação (adaptado de Melo, 1999, p.60) ● Bola ● Equipe A ○ Equipe B
 ↗ Deslocamento sem bola Equipe A ↻ Deslocamento sem bola Equipe B

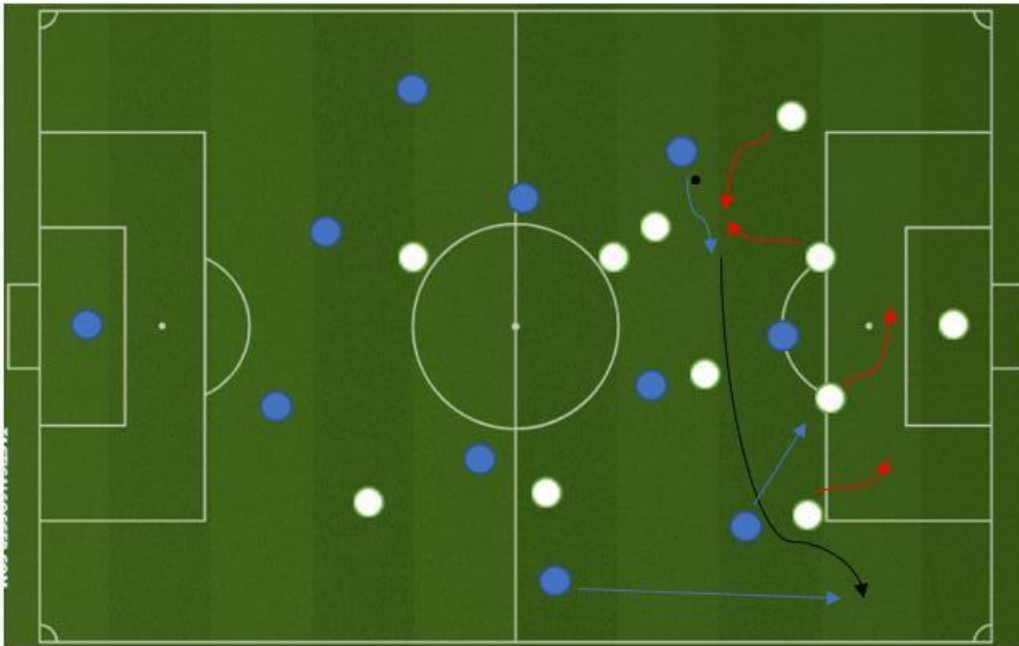






Figura 7: Espaços (adaptado de Melo, 1999, p.61) ● Bola ● Equipa A ○ Equipa B

 Deslocamento sem bola Equipa A
  Deslocamento sem bola Equipa B
 Condução de bola Equipa A
  Passe

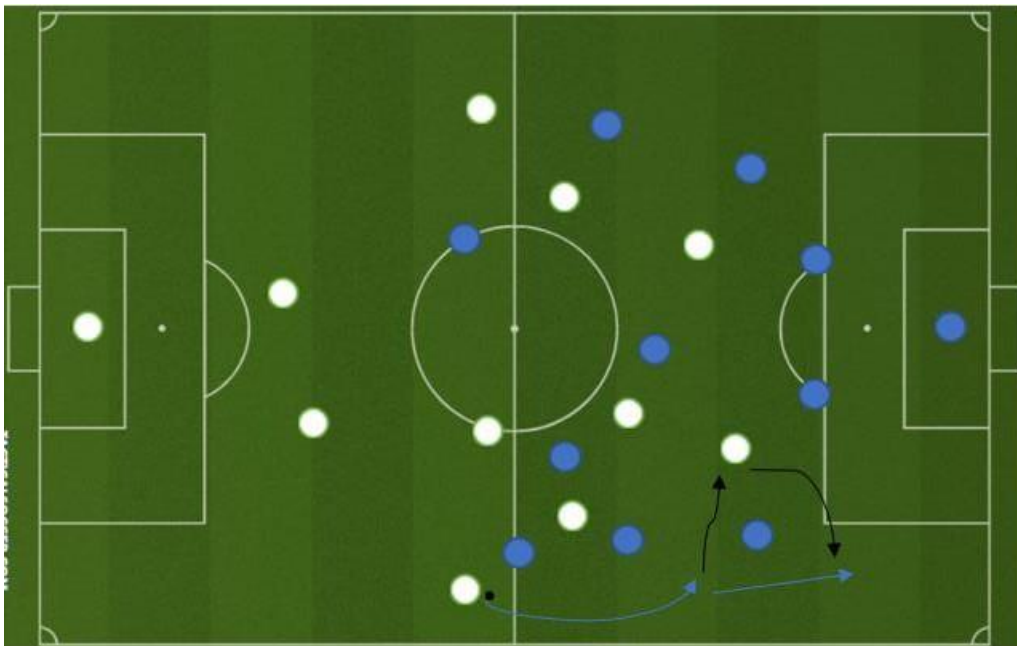


Figura 8: Tabelinhas (adaptado de Melo, 1999, p.62) ● Bola ● Equipa A ○ Equipa B

 Deslocamento sem bola Equipa B
 Condução de bola Equipa B
 Passe

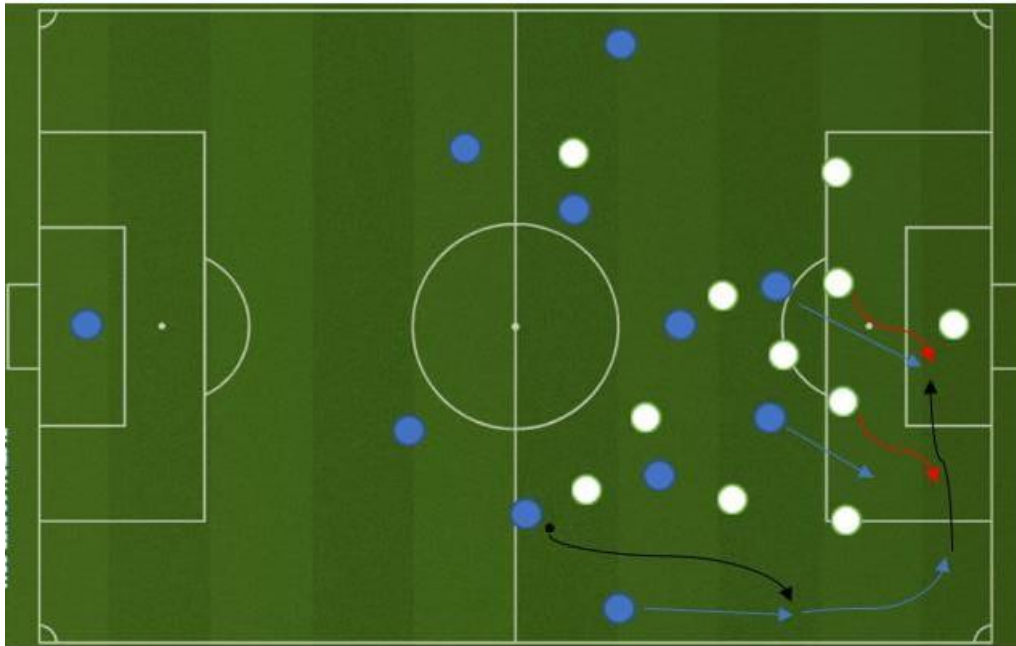


Figura 9: Cruzamentos (adaptado de Melo, 1999, p.63) ● Bola ● Equipa A ○ Equipa B
 ↻ BDeslocamento sem bola Equipa B ↻ Condução de bola Equipa B Passe ↻
 ↻ Deslocamento sem bola Equipa A

O estabelecimento de uma relação entre o jogo e o modelo de jogo adotado, assim como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino que induzam o modelo de jogo que se tenta utilizar (Garganta, 2005).

“Uma das principais preocupações de qualquer treinador hoje em dia, é o desenvolvimento do processo de treino a partir de planos e programas influenciados por modelos, quer sejam de jogo, de jogador, de treino e/ou de preparação” (Almeida, 2014, p.25).

O modelo de jogo adotado deve permitir surgirem problemas, determinar objetivos de treino e aprendizagem, bem como seleccionar e construir exercícios (Castelo, 1996). “Por isso, o treinador deve caracterizar o jogo que pretende implementar para desenvolver metodologias de treino, tendo como intervenientes os jogadores, de forma a potenciar e maximizar as suas qualidades e capacidades” (Almeida, 2014, p.25).

A ideia de jogo do treinador é um aspeto fundamental da organização de uma equipa (Guilherme Oliveira, 2003). O modelo de jogo deve ter em consideração os momentos do jogo: Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva; Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos (Almeida, 2014; Almeida et al., 2019).

Define-se por “Organização Ofensiva os comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, com objetivo a preparação e criação de situações ofensivas, com finalidade do golo” (Sarmiento, 2018, p.20).

“Organização Defensiva é caracterizada pelos comportamentos que uma equipa assume quando perde a posse de bola, com objetivo de se organizar de forma a impedir a progressão e criação de situações de golo da equipa adversária” (Sarmiento, 2018, p.20).

No que diz respeito à Transição Ofensiva, consiste na prontidão dos jogadores para uma mudança de atitude, transição agressiva, rápida, inteligente e eficaz, através de passes verticais, tentando aproveitar os espaços oferecidos pelo adversário, de forma a finalizar as jogadas o mais rápido possível (Besen, 2014).

A Transição Defensiva é a prontidão dos jogadores para uma mudança rápida de atitude, de forma agressiva, inteligente para realizar uma pressão forte imediatamente após a perda de bola (Besen, 2014).

Através da observação de equipas em jogo, é possível observar certos padrões de organização que permitem tirar conclusões sobre o comportamento de jogo dos jogadores (Garganta, 1997). “Tais comportamentos e as relações estabelecidas entre jogadores caracterizam o modelo de jogo” (Leitão, 2009, p.108).

8. Características Técnicas do jogo/jogador

Para serem capazes de responder às exigências de um jogo, os jogadores necessitam de algumas características específicas intrínsecas a que se chamam de características técnicas.

Tendo essa perspetiva em mente, Besen, 2014 descreve alguns aspetos fundamentais em cada posição, iniciando pelo guarda-redes até ao avançado:



Figura 10: Qualidades técnicas por posição

GR: construção de jogo para ajudar a equipa em momentos de manutenção de bola. Deve ser forte no 1x1, ser capaz de controlar remates, cruzamentos e passes em profundidade e boa tomada de decisão para sair da baliza.

DC: bons no jogo aéreo, longilíneos e ágeis, bons no 1x1 defensivo. Capazes de construir jogo a partir de trás, com mentalidade “assassina” com inteligência e ser disciplinado e responsável.

DD/DE: devem dar amplitude no campo, defender os corredores laterais, realizar ultrapassagens em profundidade para criar superioridades no ataque, devem ser rápidos no 1x1 ofensivo e defensivo e manter a linha defensiva bem estruturada.

MDC: são responsáveis pelo equilíbrio da equipa, devem evitar passes que sejam facilmente interceptados, capazes no jogo aéreo, mentalidade de “pensar/executar”, têm grande liderança na equipa. Ditam o ritmo do jogo, devem rematar bem de longa distância, procurar jogo entre linhas.

EXT D/E: proporcionam amplitude à equipa, devem fechar os corredores laterais juntamente com os defesas laterais, jogadores habilidosos, bons no 1x1 ofensivo, capazes de mudanças de velocidade.

PL: proporcionam profundidade para a equipa, capazes de segurar e proteger a bola e bons no jogo aéreo. Capazes de desequilibrar a defesa contrária e, em tarefas defensivas, deve fechar espaços centrais. Deve ter uma mentalidade “assassina”, inteligente e confiante.

9. Componente Física do jogo

Com a evolução do jogo, muitos autores têm tentado compreender cada vez mais os aspectos físicos dos jogadores de forma a ajudarem as equipas técnicas à sua necessidade de vitórias.

Uma partida de futebol pode ser fisicamente muito desgastante. Estudos demonstram que jogadores de campo de elite percorrem, em média, entre 10km a 13km por jogo (Bangsbo et al., 1991; Bangsbo et al., 2006; Krustup et al., 2005; Mascio et al., 2013; Mohr et al., 2003). No entanto, a maioria da distância é percorrida a andar ou em corrida de baixa intensidade. No entanto, estas distâncias são menores na posição de guarda-redes; situam-se por volta dos 4km-6km por jogo. (Di Salvo et al., 2008). O estudo de Mohr et al., 2003 revelou que jogadores de nível internacional realizam mais 28% de corrida de alta intensidade (2,43 vs. 1,90km) e 58% mais sprints (650 vs. 410m) em relação a jogadores, que apesar de profissionais, a um nível mais baixo. Ingebrigtsen et al., 2012 descobriu que as equipas de topo na liga dinamarquesa percorrem 30-40% mais distância de corrida de alta intensidade do que as equipas da metade inferior da tabela. Em contraste, Di Salvo et al., 2013 descobriu que os jogadores do “Championship” realizam mais corrida de alta intensidade e sprints em relação aos da “Premier League”, apesar das diferenças serem pequenas.

Tabela 1: Distância percorrida a diferentes intensidades. (adaptado de Di Salvo et al., 2008)

	Jogo		
	Média	Desvio-Padrão	Coefficiente de variação (%)
Distância total (m)	5611	613	10,90
Distância a andar (m)	4025	440	10,90
Distância em "jogging" (m)	1223	256	21,00
Distância a correr (m)	221	90	40,90
Distância em corrida de alta velocidade (m)	56	34	61,20
Distância em sprint (m)	11	12	104,20

N=109

Tabela 2: Distâncias percorridas em diferentes intensidades. DC - defesa central; DL - defesa lateral; MC - médio centro; MA - médio ala; A - avançado (adaptado de Di Salvo et al., 2007)

	0 - 11 (km/h)	11,1 - 14 (km/h)	14,1 - 19 (km/h)	19,1 - 23 (km/h)	> 23 (km/h)
DC	7080 ± 420m	1380 ± 232m	1257 ± 244m	397 ± 114m	215 ± 100m
DL	7012 ± 377m	1590 ± 257m	1730 ± 262m	652 ± 179m	402 ± 165m
MC	7061 ± 272m	1965 ± 288m	2116 ± 369m	627 ± 184m	248 ± 116m
MA	6960 ± 601m	1743 ± 309m	1987 ± 412m	738 ± 174m	446 ± 161m
A	6958 ± 438m	1562 ± 295m	1683 ± 413m	621 ± 161m	404 ± 140m

A via energética predominante num jogo de futebol é a via aeróbia, contudo, existem momentos fundamentais do jogo onde a via utilizada é a anaeróbia (Stolen et al., 2005). Reilly et al., 2000 refere que em média, os jogos, apresentam sprints máximos a cada 90 segundos e esforços de alta intensidade no intervalo de 30 segundos para cada jogador. Em condições normais, um jogador de futebol realiza entre 150 a 250 ações breves e de alta intensidade durante um jogo. Por isso, o metabolismo anaeróbio apresenta uma taxa elevada de utilização (Mohr et al., 2003). Quanto à acumulação de lactato, os níveis médios durante jogos de futebol variam entre 3-6 mmol/L; no entanto, encontram-se valores individuais acima das 12 mmol/L, o que indica que a produção de lactato no músculo é elevada (Bangsbo, 1994; Krstrup et al., 2003).

Jogadores com elevados níveis de VO₂ máximo podem apresentar valores de concentração de lactato sanguíneo, devido à melhor capacidade de recuperação a exercícios intermitentes de intensidade elevada (Bangsbo, 1994). Os valores médios de frequência cardíaca (FC) em jogos de futebol situam-se entre os 85% e 98% da FC máxima (Alper et al., 2012; Bangsbo, 1994; Krstrup et al., 2005;). Um jogo de futebol, por norma, representa cerca de 75% do VO₂ máximo dos jogadores (Bangsbo, 1994; Mohr et al., 2003).

A taxa de variação do VO₂ no início do exercício, também conhecida como a Cinética do VO₂ é tanto ou mais importante que a média de consumo de oxigénio – VO₂ durante o jogo (Kolkhorst et al., 2004). A cinética do VO₂ aparenta ser limitada pela capacidade oxidativa dos músculos em atividade e por outros fatores locais, quando ocorrem mudanças de baixas para altas intensidades (Jones et al., 2000).

10. O GR e a sua modernização

A posição de guarda-redes muito evoluiu ao longo dos anos até ao que se conhece hoje. Esta posição é por muitos considerada a posição mais “íngrata” e “difícil” de todas pela constante pressão a que o guarda-redes está sujeito. Apesar das muitas alterações nas regras específicas da posição, o GR tinha mudado muito pouco quanto às suas competências técnicas em jogo. Muitas vezes ficava na linha de golo à espera que os adversários chegassem para que ele pudesse intervir, fazendo com que não tivesse influência no resto do jogo.

Um dos pontos mais assinaláveis na mudança para o que é a posição moderna deu-se na equipa de Ajax de 1987, de Johan Cruyff e Rinus Michels, dois dos principais responsáveis pelo que hoje se conhece como “Futebol Total”. “Eles trazem mudanças ao que era o papel do guarda-redes. Com eles, o guarda-redes passa a fazer parte da organização ofensiva, assumindo um papel de “líbero” a iniciar a construção de jogo. Assume, ainda, um papel importante nas transições, principalmente ofensiva, onde muitas vezes, é ele quem lança o contra-ataque” (Pereira, 2009, pp. 9-10).

A partir daquele momento, todo o entendimento da posição de GR mudou e as equipas começaram a olhar para a posição como forma de ajudar a restante equipa a jogar, tornando-se hoje em dia um pré-requisito “básico” dos GR. Hoje em dia, o guarda-redes está obrigado a participar quer na organização defensiva, quer também na ofensiva, e assume grande importância nos momentos de transição, pois para além da técnica dos membros superiores, deve também dominar o jogo de pés (Pereira, 2009).

Atualmente, as ações ofensivas dos guarda-redes em jogo tem tido um maior protagonismo em detrimento das defensivas (Baranda et al., 2005). O processo de formação de um jovem guarda-redes deve ter em consideração 2 aspetos: a forma de pensar e o agir de acordo com essa forma. O futebol de rua é o processo mais natural de aprendizagem do jogo, pois proporciona que os jogadores aprendam com os erros que cometem, desenvolvendo assim o seu talento (Michels, 2001; Maciel, 2008). Em locais onde este tipo de futebol não existe, o desenvolvimento dos jogadores é mais difícil e quando surgem situações quer de jogo ou até fora do desporto que sejam diferentes do habitual, há mais dificuldade em ultrapassá-las. Um jovem passar os meses de verão a jogar futebol na praia, onde o piso é incerto, promove um aumento da proprioceptividade muito importante no seu desenvolvimento (Maciel, 2008).

Considerando estes aspetos, a formação do guarda-redes deve conter ambientes de incerteza que permitam o desenvolvimento individual a partir do jogo. Por isso, o treino do jovem guarda-redes deve ter 3 fases (Baranda, 2005):

- composto por habilidades abertas, ou seja, decorrer em ambientes imprevisíveis. Para ter sucesso, o atleta deve agir de acordo com o objeto em movimento ou de acordo com o ambiente que o rodeia (Vasconcelos, 2006);

- “o significado do sistema é dado pelo “todo”, constituído pelas relações dos constituintes, como por exemplo, o jogar expressa as relações de cooperação entre colegas de equipa e de oposição com os adversários” (Pereira, 2009 p.15);

- sistema dinâmico, onde há trocas de interações entre os jogadores e não apenas como conjuntos de ações individuais em adaptação ao ambiente. Isto faz com que a tomada de decisão seja um processo complexo baseado em múltiplos fatores e seleção de informação.

A forma como atua um guarda-redes vai ser refletida pelo que já lhe foi ensinado, por isso, as primeiras fases de aprendizagem devem conter progressões que “respeitem as características biopsicossociais das crianças e que promovam o desenvolvimento da criatividade, principalmente porque é sabido que os jovens, com maior domínio de movimentos apresentam uma maior variedade de ação motriz” (Pereira, 2009, p.16). Voser et al., 2006 propõe um tipo de formação de guarda-redes onde evidencia preocupações nas idades mais baixas da formação. É referido que numa fase inicial, dos 6 aos 9 anos, se deve deixar as crianças experimentar múltiplas posições dentro do campo e até outras modalidades. Para as restantes idades, refere:

Tabela 3: Proposta de formação do guarda-redes (adaptado de Pereira, 2009)

Etapa	Pré- formação	Formação inicial	Final da formação	Formação especial
Idade	9 aos 11	11 aos 14	14 aos 18	18 aos 21
Conteúdos				
Físico	15%	20%	30%	30%
Técnico	70%	50%	25%	20%
Tático	5%	10%	10%	10%
Específico	10%	20%	35%	40%

O autor defende que, na fase de pré-formação, deve ser dada mais importância à melhoria das ações motoras simples com bola. Quanto mais “vivências motoras” a criança dos 6 aos 9 anos tiver, melhor será esta fase. Na fase de formação inicial, as qualidades coordenativas e a especificidade devem ser os alvos desta etapa. É importante desenvolver aspetos técnicos e promover exercícios de resistência geral. Na etapa da formação final, todos os aspetos do jogador devem ser focados, ou seja, dimensões tática, técnica, física e psicológica. Por fim, a formação especial, não tem um foco em específico, apenas se deve manter o que terá sido feito até essa fase para permitir a evolução. “Martone (1997) demonstra preocupações com as idades mais novas, expondo várias condutas motoras específicas do guarda-redes” (Pereira, 2009, p.18).

Tabela 4: Condutas motoras específicas do guarda-redes (adaptado de Pereira, 2009)

Primárias	Secundárias
Saltar e receber a bola com as mãos (de seguida passá-la para um companheiro com a mão ou pé Saltar e receber a bola sem o uso das mãos (de seguida passá-la para um companheiro com o pé Lançar a bola Posicionar-se em função da bola	Encaixar, desviar, cair e agarrar, segurar em cima Passar, controlar, reenviar, desviar Lançar com precisão Orientar-se e antecipar-se

O tipo de instrução dada em cada faixa etária tem de ser adequado à mesma. Ou seja, não se pode esperar que uma criança de 8 anos seja capaz de interpretar a mesma instrução dada da mesma forma a alguém com 18 anos. Da mesma forma que, física e tecnicamente, se espera mais do guarda-redes de 18 anos do que do de 8. Por isso, Vigil, 2008 sugere uma proposta de ensino dos conteúdos de treino de guarda-redes de futebol desde os 10 anos até aos 16.

Tabela 5: Proposta de formação do GR (adaptado de Pereira 2009)

	10 anos	11 a 12 anos	13 a 14 anos	15 a 16 anos
Técnica	Entender a posição específica; dominar a bola; saber rodar, distribuir, passar e lançar a bola	Posição base; controlo e distribuição da bola com mãos e pés; reagir aos cruzamentos, passes curtos e resolver 1x1	Defesas: encaixe ou desvio; encurtar ângulos; movimentações, tomada de decisão: distribuição com mãos e pontapé de baliza. Linhas de passe. Situações 1x1	Presença de baliza; velocidade de reação, deslocamentos; queda lateral, saída a punhos; encurtar ângulos e saídas a cruzamentos; pontapé de baliza e volley
Tática	Conhecimento das regras	Entender o papel do GR com respeito aos princípios básicos do jogo; posições e papéis dos jogadores em campo	Entender situações de 11x11, capacidade de comunicação	Comunicação verbal e gestual; situações de 11x11; bolas paradas defensivas; sistemas de jogo
Psicológica	A criança deve divertir-se; o treino deve ser simples	Progressão técnica simples; estabelecer regras; trabalhos em grupos	Reconhecer áreas de jogo; preparação do treino e jogo; saber aceitar críticas positivas ou negativas	Discussões em grupo, estilos de vida saudáveis; ser competitivo; elevar-se fisicamente e estabelecer objetivos; solucionar problemas
Física	Adaptar-se ao jogo; manter equilíbrio e coordenação; aquecimento e recuperação	Equilíbrio, coordenação e ritmo; flexibilidade e mobilidade; aquecimento e recuperação	Manter equilíbrio, coordenação e ritmo com velocidade; exercícios específicos para flexibilidade e mobilidade; aquecimento e recuperação	Velocidade em todas as direções; equilíbrio, coordenação e ritmo; força, agilidade, resistência e reflexos; aquecimento e recuperação

Para Capuano, 2002, existem 4 pontos importantes para a formação do jovem GR (Pedro, 2009):

- promover situações de jogo, pois é para o jogo que se prepara e devem-se incorporar sempre que possível situações semelhantes ao real;
- desenvolver o pensamento tático, é um suporte importante para a formação da antecipação motora complexa e a própria coordenação motora;
- treino ideológico-motor, a partir de certas idades, este treino permite um tipo de exercitação mental que desenvolve o controlo motor determinado pela via cinestésica;
- treino específico que inclui ações técnicas, permitindo adquirir comportamentos típicos do GR.

11. Etapas de preparação desportiva da modalidade

A formação desportiva tem por base permitir a evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e das equipas.

Nas etapas de desenvolvimento do jogador integrantes na Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20 (2018) as características procuram processos didáticos e pedagógicos, que sejam transmitidos por técnicos especializados. Devem incluir uma complexidade crescente de exercícios para potenciar o ensino-aprendizagem no treino. Este processo deve ser iniciado em idades baixas, proporcionando aos atletas a “oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer”.

Atualmente, o Futebol divide-se em escalões etários e em níveis de desempenho:

Petizes (sub-5-7) – compete em futebol 3

Traquinas (sub-8-9) – compete em futebol 5

Benjamins (sub-10-11) – compete em futebol 7

Infantis (sub-12-13) – compete em futebol 9

Iniciados/Junior C (sub-14-15) – compete em futebol 11

Juvenis/Junior B (sub-16-17) – compete em futebol 11

Juniores/Junior A (sub-18-19) – compete em futebol 11

Seniores (+19) – compete em futebol 11

As competições são modificadas dependendo do escalão/nível dos atletas.

Segundo Cotê, 1999 e Garganta et al., 1994, o ensino e treino desportivo do futebol nas etapas de preparação desportiva tem princípios específicos na defesa e no ataque para cada etapa/fase. A FIFA em 2018 estabelece etapas de desenvolvimento por idades/escalões etários:

21	Adulto		Treino de Alta Performance	↑	Treino Avançado		
20							
19	2ª etapa - Adolescência	Completamente desenvolvido	Treino de Performance	↑	Treino Intermédio		
18							
17							
16	1ª etapa - Puberdade		Consolidar as "raízes"	↑	Treino Básico		
15							
14	Idade Escolar	2º salto de crescimento	"Criar raízes"	↑	Futebol		
13							
12							
11							
10							
9	Idade Pré-escolar	Idade ótima de aprendizagem	Introdução	↑	das		
8							
7							
6	1ª infância	1º salto de crescimento	Descoberta	↑	Crianças		
5							
4							
3		↕					
2		Idade ótima de aprendizagem					
1							

Figura 11: Etapas de Desenvolvimento (adaptado de FPF)

Na primeira, geralmente, encontram-se idades entre os 5 e os 9. Nesta fase é importante não haver uma especificação precoce de posições e no treino deve-se ter como base os jogos lúdicos em vez da competição. As crianças devem, acima de tudo, divertir-se a jogar.

Na segunda fase, encontra-se a faixa etária dos 10 aos 13 anos. Nesta fase chamada de desenvolvimento das bases, devemos fazer uma pequena introdução posicional aos atletas, fazendo-os passar por todos papéis dentro do campo, desde a defesa ao ataque, mesmo o guarda-redes, muitas vezes, o mais deixado de parte, nesta fase é importante experimentar vários jogadores nessa posição também. Aqui é importante não dar muito relevo à delimitação espacial. Ou seja, devemos dar ênfase à situação de 1x1, na defesa, e ao posicionamento mais recuado e mais avançado relativamente à bola. Já no ataque, devemos começar por transmitir um jogo mais direto, com passes mais longos, mas dando focos de opções para um jogo “indireto” com passes curtos.

Na terceira fase, temos as idades dos 14 aos 15 e é conhecida como uma fase aperfeiçoamento de bases e início do rendimento. Aqui os jogadores devem rodar mais num único setor do campo, procurando qual a zona em que se sente mais confortável. Começamos a desenvolver o treino setorial e não apenas a marcação individual. O guarda-redes deverá assumir um papel algo importante, pelo que seja recomendável que esta seja a primeira posição

a ser especializada e deve sê-lo no decorrer desta fase. No processo ofensivo, há uma sobreposição do jogo com passes curtos em relação ao jogo direto.

fase de desenvolvimento do rendimento da grande maioria dos jogadores, nas idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. Nesta fase, o treino defensivo deve ser focado na defesa individual setorizada com o desenvolvimento de referências zonais, pressão à equipa adversária... no que diz respeito ao processo ofensivo, a supremacia do passe curto deverá ser o verificado, mesmo por parte do guarda-redes, dando início à construção do ataque. Linhas de passe e criação de movimentos “alternativos” de forma a melhorar este ataque e facilitar as situações de finalização.

Posteriormente, dá-se a fase de consolidação, dos 19-21 anos. Ocorre com foco nos interesses dos modelos de jogo do treinador e as características dos jogadores disponíveis nas diferentes posições. Idades dos 22 e acima são considerados elevado rendimento no futebol e têm como principais características a maturação desportiva e a consolidação dos comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo. É importante, também, consolidar uma estrutura mental forte.

12. Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade

Para a equipa de Sub-19, estando esta a participar na 2ª Divisão do Campeonato Nacional, e, tendo como objetivo inicial a manutenção e, eventualmente o apuramento à fase de campeão, os pré-requisitos de atletas foram definidos pela equipa técnica, no caso, treinador principal e treinadores estagiários (treinador adjunto e treinador de guarda-redes) e consequentes diretores da equipa. Para tal, estabeleceram-se alguns parâmetros individuais e coletivos cujos deverão ser cumpridos pelos atletas no seu período experimental dentro da equipa. Para cada parâmetro individual e coletivo é tida em consideração a posição preferida ou de mais utilização do jogador.

Tabela 6: Critérios de Seleção de Jogadores

Posição	Critérios
GR	boa comunicação, seguro (transmitir confiança nas ações e com a postura), bom tecnicamente (membros superiores) e jogo de pés aceitável (que permita ser mais um elemento de construção para a equipa)
DC	bom no jogo aéreo, posicionamento defensivo, agressivo e com boa capacidade de antecipação
DD/DE	velocidade, posicionamento defensivo, capacidade aeróbia e profundidade
MD/C/MOC	leitura de jogo, posicionamento, capacidade de passe curto e longo, capacidade aeróbia, agressividade, capacidade de remate
EXT D/E	velocidade, explosividade, capacidade de cruzamento, drible e finalização
PL	posicionamento ofensivo, capacidade de segurar a bola, finalização e jogo aéreo

Quando comparamos estudos de jovens jogadores de elite e não elite, verificamos que existem várias diferenças entre jogador por posição. Em geral, os guarda-redes de elite são mais altos e mais pesados do que os não elite. Os defesas tendem a ser os mais altos de todas as posições, os médios são, por norma, quem apresenta melhores índices de resistência e são melhores tecnicamente. São, no entanto, os menos explosivos. Os avançados são os mais baixos e mais rápidos. São, também, os mais atrasados maturacionalmente. Quer os guarda-redes, quer os defesas parecem entrar na puberdade mais cedo (Deprez et al., 2014; Rebelo et al., 2013).

13. Caracterização do grupo-equipa/atletas

A equipa é composta por 22 jogadores, havendo 3 guarda-redes, 4 defesas centrais, 4 defesas laterais, 6 médios e 5 avançados. Dos 22 jogadores, 14 são juniores de 1º ano – 63,64%. Os restantes 8 são juniores de 2º ano – 36,36%. Todos os jogadores foram avaliados por um nutricionista e foram medidos o peso, a altura e pregas cutâneas, a partir das quais se calculou a percentagem de massa gorda e massa magra de cada atleta.

Tabela 7: Anos de prática e Histórico de Clubes

Posição	Nome	Anos de prática	Clubes anteriores
GR	GR1	11	AR Amarense/Condestável AC (Futsal); UD Batalha; UD Leiria
GR	GR2	11	ACR Maceirinha
GR	GR3	11	EAS Marinha Grande/Costifoot
DC	D1	11	EAS Marinha Grande
DC	D2	12	EAS Marinha Grande/UD Leiria/UD Batalha
DC	D3	12	GRAP
DC	D4	12	
DL	D5	11	EAS Marinha Grande
DL	D6	12	UD Leiria
DL	D7	13	Dino Clube (Futsal e Futebol)/ARCUDA/GD Pelariga/SC Pombal
DL	D8	11	Oliveira Bairro SC/FC Porto/UD Mourisquense/Anadia FC/UD Batalha
MDC	M1	12	Bolatangente/EAS Marinha Grande/UD Leiria
MDC	M2	11	Fantástico Crescer/SCL Marrazes/UD Leiria
MDC	M3	11	UD Leiria/GRAP
MOC	M4	11	EAS Marinha Grande/Caldas SC
MOC	M5	13	EAS Marinha Grande
MOC	M6	11	Fantástico Crescer/SCL Marrazes/UD Leiria
EXT/PL	A1	12	ID Viegense/SCL Marrazes
EXT/PL	A2	11	EAS Marinha Grande
EXT/PL	A3	12	GD Monte Real/EAS Marinha Grande
EXT/PL	A4	13	GD Guiense/SCL Marrazes
PL	A5	13	SL Marinha/ACR Maceirinha/SCL Marrazes

Tabela 8: Caracterização dos Jogadores

Atleta	Posição	Altura (cm)	Peso (kg)	% M.G	M.M (kg)	Σ Pregas (mm)
G3	GR	172	66,8	9,21	32,08	59
G1	GR	190	74	9,42	32,97	56
G2	GR	178	69,8	11,05	30,87	74
D1	DC	175	62,6	7,69	29,42	46,5
D2	DC	180	74,4	13,29	32,25	92
D3	DC	180	65,4	8,4	32,02	49,5
D4	DC	173	71,2	10,73	31,62	71,5
D5	DL	173	65,7	11,31	29,73	70,5
D6	DL	180	65,3	6,62	31,15	38
D7	DL	178	70,3	9,09	31,43	56
D8	DL	174	63	8,03	38,13	49,5
M1	MDC	182	62,1	6,46	29,44	36
M2	MDC	178	61,4	10,36	27,69	65
M3	MDC	182	64,7	8,11	31,29	49,5
M4	MOC	168	70,6	8,17	33,96	49
M5	MOC					
M6	MOC	174	64,3	7,35	31,23	46
A1	EXT/PL	174	58,7	8,13	29,57	49
A2	EXT/PL	165	61,9	8,4	29,97	49
A3	EXT/PL/DL	175	58,3	7,45	27,9	43,5
A4	EXT/PL	176	77,7	9,61	37,35	61
A5	PL	171	65	7,15	30,44	41

Capítulo III

14. Periodização e Planeamento do Treino

A Periodização é o processo científico e sistemático do planeamento de uma época repartindo-a em diversas etapas, determinando quando é que o atleta ou equipa deverão atingir o “pico” de forma (Salo et al., 2008; Miglinas et al, 2009).

A Síndrome Geral da Adaptação (SGA) (Seyle, 1936) tem 3 frases distintas: Alarme; Reação; Resultado.

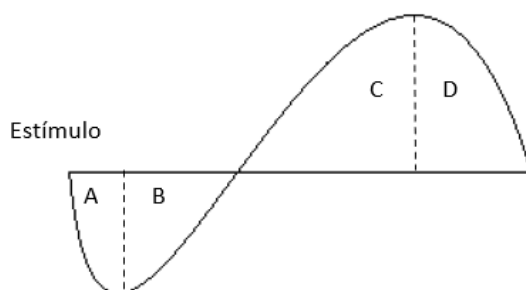


Figura 12: Supercompensação (adaptado de Rama, 2016)

A – Fase de Alarme

B – Fase de Recuperação

C – Fase de Supercompensação

D – Fase de Adaptação reversível

Quase juntamente com a SGA, existem as fases de forma desportiva: preparação, competição e transição. No entanto, estas fases devem ser coordenadas de acordo com as da SGA: a fase de competição deverá ser coordenada com a de supercompensação; a de adaptação com a de preparação e a de reação/alarme com a de transição (Castelo, 2000).

O período preparatório é a unidade estrutural mais longa do macrociclo de treino. Caso não haja um período preparatório bem organizado e estruturado naquilo que são as cargas de treino, todo o período competitivo irá ter consequências negativas quer tecnicamente, taticamente, fisicamente e psicologicamente. A duração do período preparatório depende das competições principais ao longo da época desportiva. Em muitas modalidades, este período tem uma duração que varia entre 3 e 6 meses. Este período subdivide-se em Preparação Geral e Preparação Específica (Castelo, 2000).

A preparação geral é caracterizada pela maior preparação essencialmente física, ou seja, é a base da forma desportiva. Nela são abordados o aumento da carga de treino, através do conseqüente aumento do volume, o nível técnico do atleta através da prática de procedimentos em situações aproximadas da realidade, desenvolvimento das qualidades motoras: resistência,

força, velocidade, flexibilidade, agilidade, coordenação. Há, paralelamente e consequentemente, um desenvolvimento e melhoria do VO2 máximo e do limiar anaeróbio. Este período inclui, ainda, o assimilar dos conhecimentos teóricos da modalidade em questão, o desenvolvimento de aspetos relativos ao atleta e a criação de pressupostos para a melhoria dos resultados/performances em competição (Castelo, 2000).

A preparação específica é caracterizada por alterações no programa de treino com a finalidade de desenvolver as próprias condições para “um imediato estabelecimento da forma desportiva”. Fisicamente, garante a manutenção do nível de forma já estabelecido anteriormente, no nível técnico, o aprofundamento dos gestos em situações mais próximas da competição, de maneira a “estabilizar o comportamento motor do praticante, ou seja, o aumento da sua eficiência”. Deve existir uma harmonia entre todos os fatores de treino para que haja “uma verdadeira forma desportiva”. O treino deve garantir a melhoria das performances desde o início do período competitivo (Castelo, 2000).

O período competitivo é a fase relativa à manutenção da forma desportiva. As cargas de treino durante o período competitivo tendem a sofrer uma ligeira diminuição do volume geral e um aumento da intensidade das cargas específicas. No entanto, após a estabilização destes dois aspetos, ocorre um novo aumento do volume geral e uma ligeira quebra da sua intensidade. Esta alternância permite aumentar a consistência da forma desportiva. O novo aumento do volume vai permitir ativar os processos de adaptação. A preparação física deve ter um impacto imediato no “suporte das tensões limite” e está orientada para o máximo rendimento do treino específico e para a manutenção da forma no treino geral. A preparação técnico-tática garante a melhoria dos procedimentos em termos de eficiência e de eficácia. A preparação pessoal do atleta concerne a adaptação psicológica à competição e mobilização de todas as capacidades do mesmo (físicas, mentais, afetivas). A atitude positiva perante a possibilidade de resultados negativos deve ser algo tido em consideração (Castelo, 2000).

O período transitório consiste no período em que ocorre uma quebra na forma desportiva. Este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do atleta. Como este período muitas vezes é próximo do período competitivo seguinte, em algumas situações, eles fundem-se. No caso de uma periodização múltipla, onde há necessidade de baixar a carga de treino depois da competição, com a finalidade de recuperar atletas a tempo do próximo ciclo competitivo. A duração deste período, geralmente, varia entre 4 e 6 semanas, no entanto, pode ir até 8. Esta variação depende essencialmente do número de competições a que

o atleta esteve sujeito durante o período competitivo anterior (desgaste físico e emocional) e das características do atleta e da sua longevidade desportiva (Castelo, 2000).

O período transitório é caracterizado por 2 níveis de objetivos: depois da competição terminar, os índices do atleta estão em baixo devido ao desgaste que advém da competição. Apesar do desgaste físico desaparecer em pouco tempo, o psicológico e do sistema nervoso central (SNC) pode durar muito mais tempo. Refere, ainda que o principal objetivo do período transitório é remover a fadiga nervosa (Castelo, 2000).

O segundo nível depende da qualidade do período, mas este vai permitir o atleta realizar o próximo período preparatório num nível mais elevado do que aquele em que estava na época anterior. O período transitório abrange 2 variantes, a transição passiva, onde há uma grande descida de rendimento e a transição ativa, onde os fatores de regresso ao treino estão em melhores condições funcionais. As cargas de treino devem ser caracterizadas por uma autonomia por parte do atleta, tendo em atenção, no entanto, as tarefas da preparação geral. É importante que durante este período, o atleta possa variar o local de trabalho/treino, uma vez que um dos principais objetivos deste período é a recuperação psicológica (Castelo, 2000). O tipo de treino depende da modalidade. No entanto, é possível selecionar atividades que, “embora com utilidade na manutenção de parâmetros físicos específicos para a modalidade, variem a atividade e os exercícios utilizados e que os atletas gostem (Castelo, 2000). Tanto o volume como a intensidade do treino devem ser diminuídos gradualmente. Pode ser ainda utilizado para corrigir aspetos técnicos e/ou táticos existentes, mas deve-se ter em atenção a exigência dos exercícios para que não comprometa a recuperação psicológica pretendida no período (Castelo, 2000).

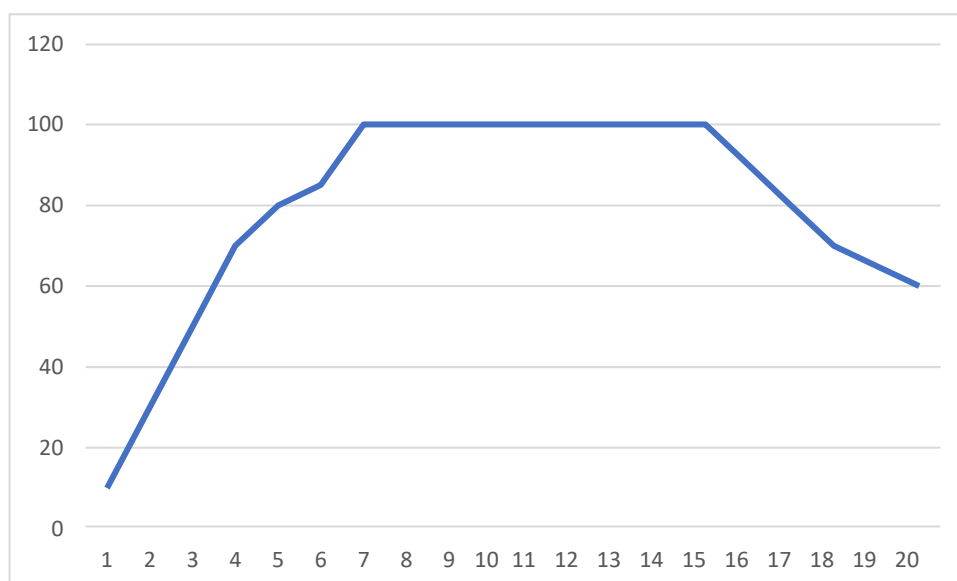


Figura 13: Exemplo de curva da forma desportiva no período Preparatório, Competitivo e Transitório

Como modelos de periodização, existem vários autores aos quais deve ser feita referência: Matveyev (modelo clássico), Arosiev e Kalinin (modelo pendular), Vorobiev (modelo modular), Tschiene (modelo estrutural), Verchoshanskij (modelo por blocos), Anatoly Bondarchuk (modelo de Bondarchuk), Bompá (modelo de prolongado estado de rendimento), De la Rosa (modelo de sinos estruturais), Antonio Carlos Gomes (modelo de cargas seletivas), Issurin, Kaverin (modelo ATR) e o Modelo Estrutura de Seirul-lo.

O modelo clássico de Matveyev insere na sua estrutura a periodização clássica (período preparatório, competitivo e transitório como referido acima), a periodização dupla, onde, essencialmente prevê dois “picos” de forma desportiva que devem cair sobre 2 competições principais; e a periodização tripla que prevê 3 momentos de competição principais cuja forma desportiva deve corresponder (Matveyev, 1981, pp. 268-288).

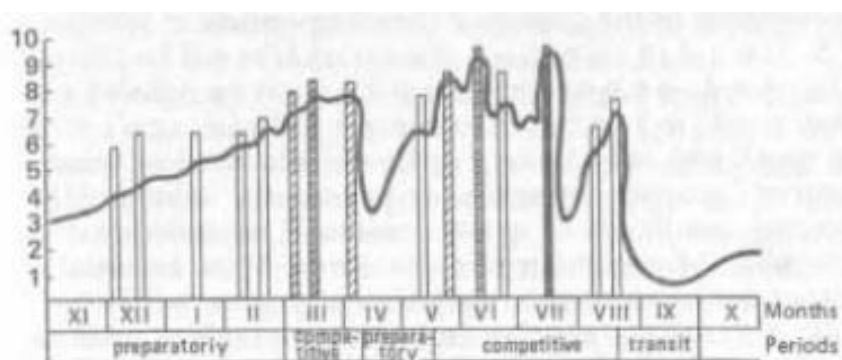


Figura 14: Exemplo da evolução prática da dinâmica da tensão física das cargas de treino e competição nos melhores esgrimistas (Retirado de *Fundamentals of Sports Training*, Matveyev, 1981, pág. 107)

O modelo pendular de Arosiev e Kalinin surge com o intuito de aperfeiçoar o modelo clássico de Matveyev (Dias et al., 2016). Este modelo tem o objetivo de obter maiores picos de forma ao longo da época (Dias et al., 2016). Neste modelo, a divisão feita mantém os mesmos pressupostos de Matveyev, no entanto, o treino é distribuído por microciclos principais e reguladores (Dias et al., 2016; Mesquita, 2013).

Os microciclos principais têm a função de aperfeiçoar a capacidade específica, enquanto os reguladores têm como função recuperar a capacidade de trabalho específica, aumentando a preparação geral (Dias et al., 2016).

A forma pendular advém da relação entre a preparação geral e a específica. As cargas específicas progredem a cada microciclo, enquanto as gerais regridem (Dias et al., 2016; Gomes, 2009). Assim, dependendo da amplitude dos pêndulos, o atleta está limitado ao tempo de exposição à competição, caso o pêndulo seja muito aberto, devido ao alto nível de preparação. Caso o pêndulo seja mais fechado, o atleta poderá competir por períodos de tempo mais longos (Dias et al., 2016; Gomes, 2009).

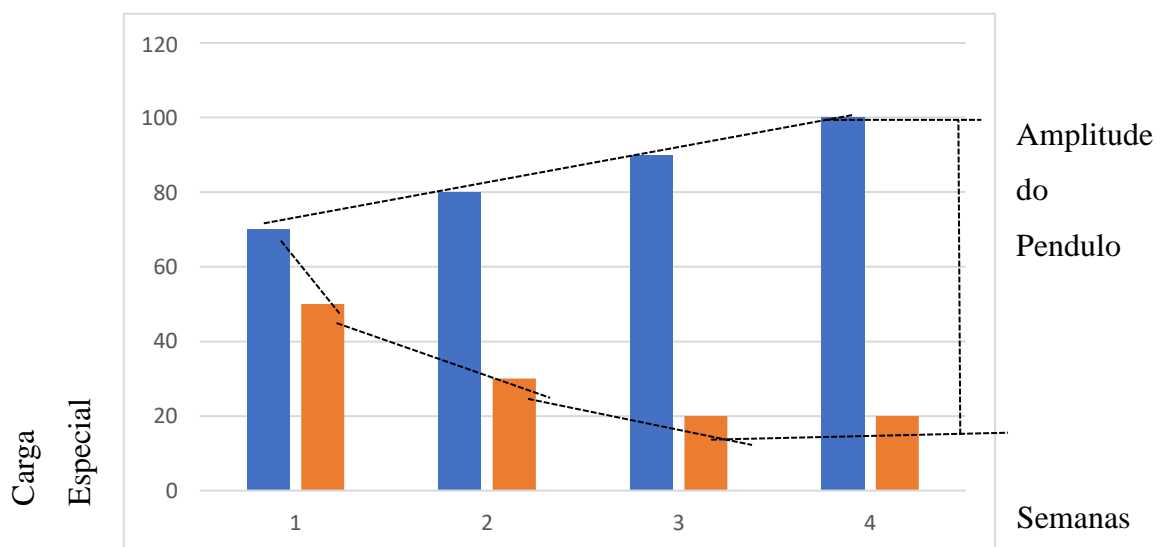


Figura 15: Modelo Pendular (Adaptado de Arosiev e Kalinin (1971).

C – Competição
 CP – Competição principal
 1,2,3 – Ciclo pré-competitivo
 4 – Ciclo competitivo

■ Carga Especial
 ■ Carga Geral

O modelo modular de Vorobiev propõe que apenas a preparação específica pode originar adaptações adequadas às exigências do desporto (Dias et al., 2016, citando Gomes,

2009). Neste modelo, as cargas predominantes são as cargas específicas (Dias et al., 2016, citando Mesquita, 2013). A aplicação de cargas neste modelo relaciona-se com o princípio de Adaptação que diz que quando há adaptação no organismo, há um equilíbrio entre os processos de síntese e degradação, enquanto não sejam interrompidas as exigências normais. A este estado de equilíbrio dinâmico dá-se o nome de homeostase (Tubino, 1979, p. 94). A alternância de cargas neste modelo aparece com o objetivo de conseguir adaptações contínuas do organismo do atleta (Dias et al., 2016, citando Costa, 2013).

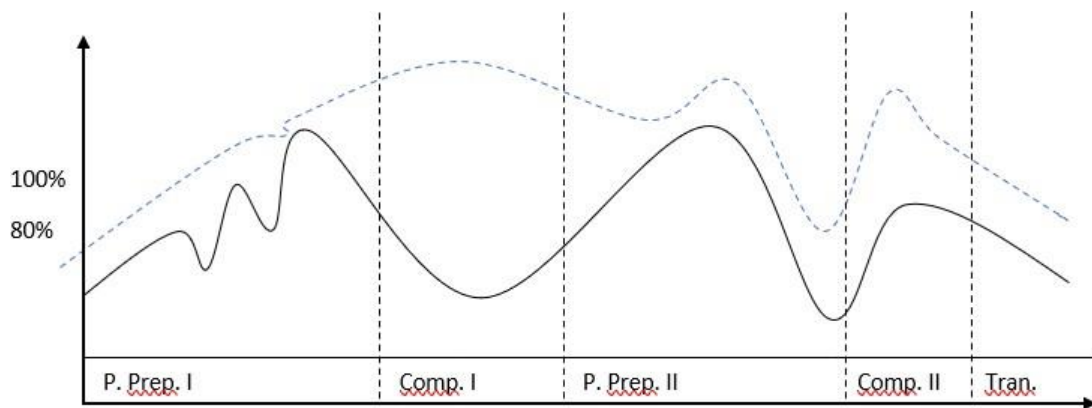


Figura 16: Modelo Modular de Vorobiev (adaptado de Vorobiev, 1974)

O modelo estrutural de Tschien é muito semelhante ao modelo modular, tendo em conta que também ele utiliza cargas elevadas de treino e considerando a alternância da intensidade, densidade e tempo de descanso com a duração, volume e frequência (Dias et al., 2016, citando Costa, 2013; Junior, 2011). Este modelo apresenta uma predominância da fase de preparação específica. Uma vez que a carga de treino é bastante elevada, isso gera uma fadiga psico-física elevada e por isso, são precisos “intervalos profiláticos” depois dos microciclos mais fortes e antes das competições. Estes intervalos são essenciais, uma vez que vão garantir a supercompensação (Dias et al., 2016, citando De La Rosa, 2009; Junior, 2011).

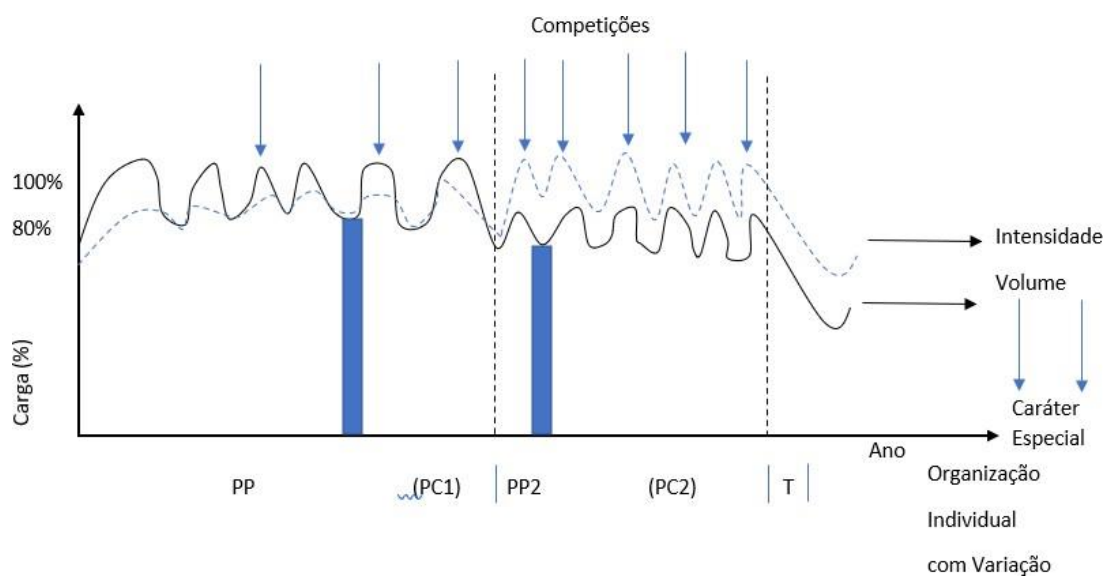


Figura 17: Modelo Estrutural de Tschien (adaptado de Tschien, 1985)

O modelo por blocos de Verkhoshanski diz que o modelo de Matveyev não é adequado à realidade desportiva, onde o atleta compete múltiplas vezes durante a época. Por isso, ele propõe um modelo baseado na programação (estratégias), organização (individualidade) e controlo do treino (monitorização) (Dias et al., 2016, citando Costa, 2013). Este modelo foca as cargas concentradas de treino em curtos períodos de tempo. Este fator permite a otimização e desenvolvimento da capacidade de trabalho do atleta. O autor do modelo sugere que a capacidade de trabalho do atleta ao longo prazo deve permanecer a nível elevado, mesmo depois do treino, de forma a ser possível o desenvolvimento consecutivo de capacidades, aproveitando os efeitos das cargas anteriores (Issurin, 2016).

Este modelo está dividido em 3 blocos: Bloco A que tem como objetivo o desenvolvimento funcional e energético da força muscular; Bloco B cuja função é desenvolver

adaptações relacionadas às especificidades da modalidade; Bloco C, onde ocorre a supercompensação. Este bloco deve acontecer perto da competição (Dias et al., 2016, citando Costa, 2013, Junior, 2011).

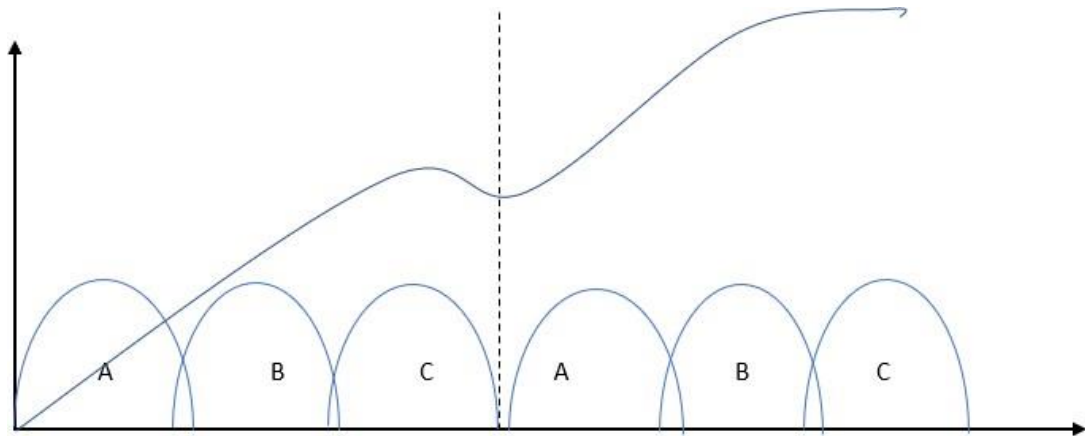
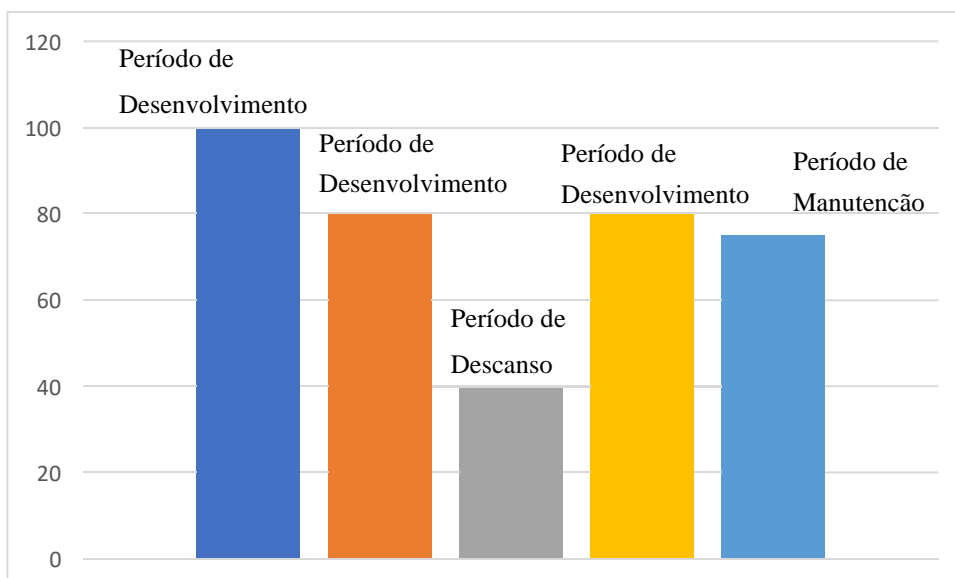


Figura 18: Modelo por Blocos (adaptado de Verkhoshanski (1985))

O modelo de Bondarchuk propõe que qualquer atleta pode atingir o seu pico de forma desportiva entre os 2 e os 8 meses de treino, dependendo do nível de treino do mesmo (Gomes, 2009). Este modelo divide-se em 3 fases: Desenvolvimento, Manutenção e Descanso. Posteriormente, apresenta 28 variações de macrociclos aplicadas de acordo com a quantidade de tempo necessário para o atleta atingir o pico de forma desportiva (Gomes, 2009).

Carga



Mês:	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10
Microciclo:	Choque			Estabilização		Recuperação		Choque		Choque	
	Recuperação			Choque		Estabilização		Choque		Choque	
				Estabilização				Choque		Recuperação	
						Recuperação					
Mesociclo:	1					2					

Figura 19: Exemplo de Planificação do Modelo de Bondarchuk (1984)

Para Bompas, o modelo clássico é ideal para desportos de potência e velocidade, por isso, não é indicado para desportos de resistência (Sequeiros et al., 2005). No Modelo Prolongado Estado de Rendimento, Bompas altera a definição dos mesociclos e macrociclos, passando a designar de macrociclo os períodos de 4 a 6 semanas, cujos eram chamados de mesociclos, por exemplo no modelo de Matveyev. Os parâmetros de carga utilizados são o volume (quantificação do trabalho), a intensidade (aspecto funcional e metabólico da modalidade) e a densidade (Bompas considera o grau de complexidade um dos fatores preditores da densidade); no entanto, também oferece uma definição própria: densidade é a relação do trabalho e recuperação, ou seja, a frequência com que o atleta é exposto a determinado estímulo numa unidade de treino (Bompas & Haff, 2012; Sequeiros et al., 2005).

Bompas e Haff (2012) propõem uma fórmula para calcular a densidade de treino, o índice de demanda global:

$$IDT = \frac{(IT) (DA) (VA)}{10000}$$

Sendo que:

IT - intensidade total

DA - densidade absoluta

VA - volume absoluto

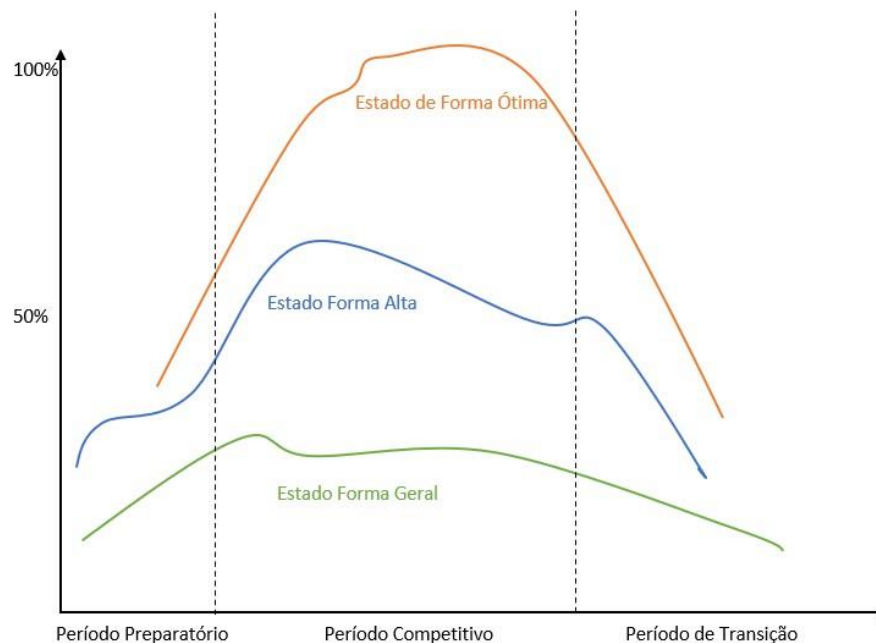


Figura 20: Estados de forma de acordo com a Periodização do Estado de Forma (Adaptado de Masià et al., 2012)

O modelo de sinos estruturais de De La Rosa surge como proposta de solução para o modelo pendular, onde se verifica que na estrutura deste a preparação geral se poderia sobrepor à preparação específica na carga total do macrociclo (De La Rosa, 2009). Neste modelo as direções do treino são formas de entender as cargas específicas e gerais. As direções determinantes do rendimento englobam a preparação especial do treino, enquanto que as direções condicionantes do rendimento são cargas condicionantes base para as anteriores (Costa, 2013; De La Rosa, 2006). Neste modelo não há um número certo de mesociclos. No entanto, o início de cada um deve conter a relação entre cargas gerais e específicas entre 45% e 55% (De La Rosa, 2006).

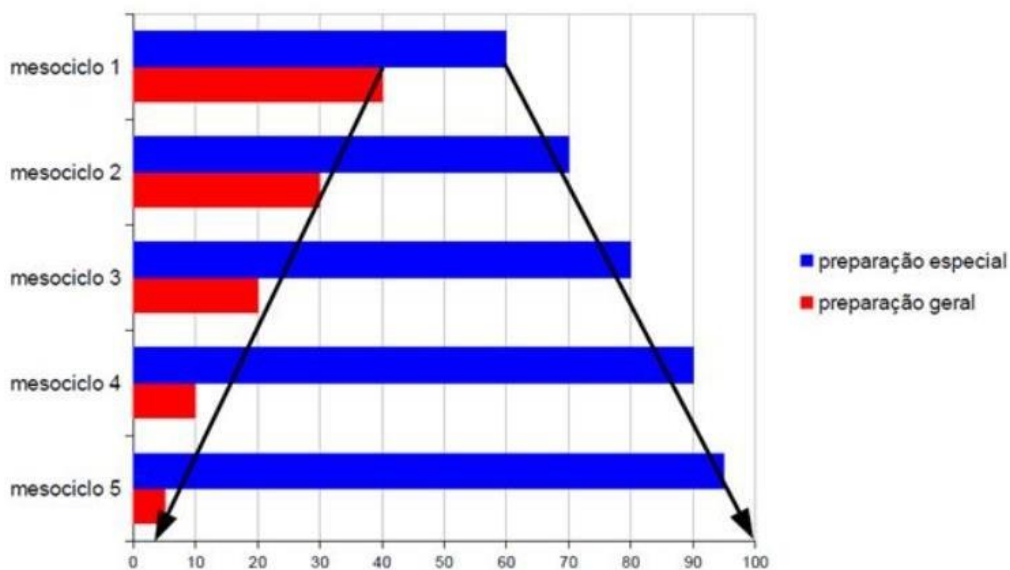


Figura 21: Estrutura do sino formado pela carga de treino da preparação geral e específica (adaptado de Forteza, 2002)

O modelo de cargas seletivas de Antonio Gomes vem da necessidade de colmatar o déficit de modelos de periodização dos calendários das modalidades coletivas, em especial, o Futebol (Gomes, 2009). Este modelo abrange 52 semanas divididas em 2 macrociclos de 26 semanas, adotando uma periodização dupla (Paschoalino & Speretta, 2011). Uma vez que nos desportos coletivos, a regularidade da forma desportiva é mais importante do que os picos de forma, este modelo não pressupõe o desenvolvimento máximo, mas sim essa regularidade (Junior, 2011). Cada mesociclo tem a duração de 1 mês e tem como objetivo o desenvolvimento de uma capacidade específica. Deste modo, existe uma separação entre o treino físico e técnico (Dias et al., 2016).

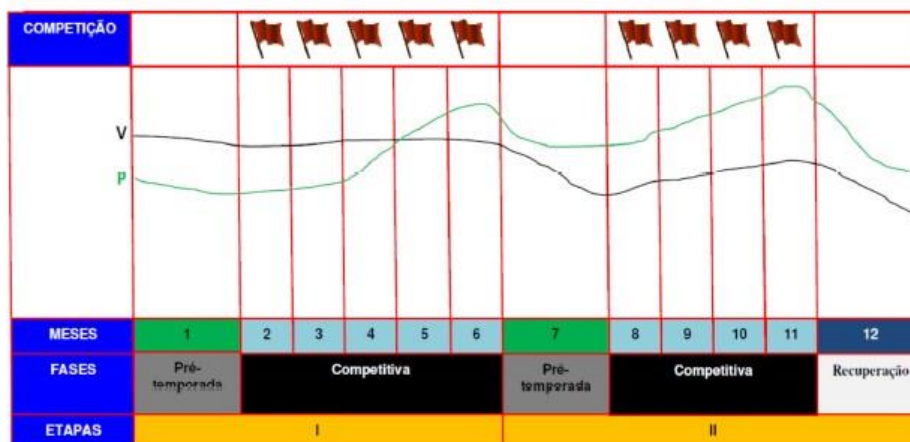


Figura 22: Modelo de Cargas Seletivas (adaptado de Antonio Gomes, 2009)

O modelo “Acumulação, Transformação e Realização” (ATR) é uma variação do modelo de blocos, o mesociclo “acumulação” pretende aumentar o potencial técnico e físico do atleta. O mesociclo “transformação” tem como objetivo alterar o potencial das capacidades físicas e técnicas de preparação específica. O mesociclo “realização” é onde ocorre a competição, onde se pretende alcançar a melhor prestação possível (De La Rosa, 2006). Cada mesociclo tem a duração de 14 a 28 dias.

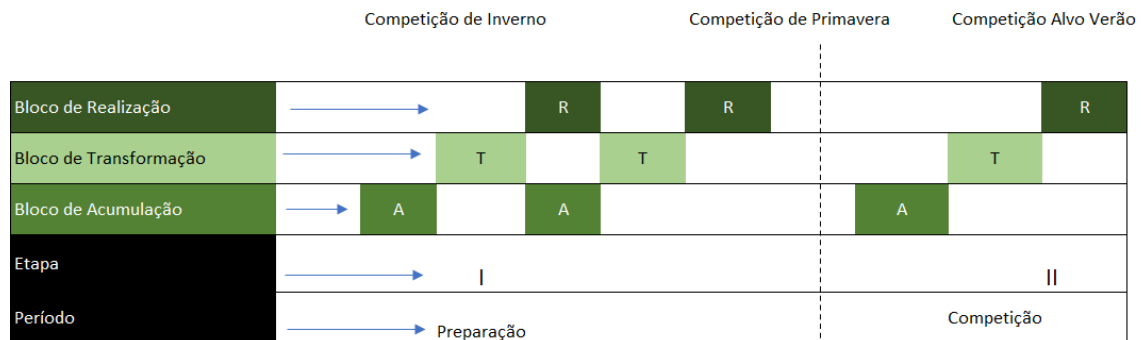


Figura 23: Modelo de Periodização ATR (adaptado de Issurin e Kaverin, 1985)

O planeamento do treino é a base de toda a atividade e do progresso desportivo, um meio organizado, metodológico e científico que permite orientar, programar e organizar as tarefas do treino para atingir determinados objetivos, repetindo os princípios do treino, alterando mais ou menos os exercícios, de acordo com a fase atual do próprio planeamento (Pinho, 2007, citando Moreno, 1989).

Como tipos de planeamento, existem a carreira (tipo de planeamento a longo prazo), o planeamento plurianual (preparação de múltiplos anos, como os Jogos Olímpicos, por exemplo), e o plano anual (época desportiva) (Borges, 2016). Ao longo da carreira, o atleta atravessa diferentes fases: a iniciação desportiva, o treino intensivo, a alta competição. A transição do desporto infantil para juvenil, seguindo-se os juniores e por fim os seniores. A transição do desporto amador para profissional ou a transição para o fim de carreira desportiva (Pires & Lopes, 2001).

Em crianças e jovens atletas, a performance desportiva deve levar em consideração os processos de crescimento, maturação e a influência na taxa de progressão dos resultados desportivos. Por isso, o treino deve ter em atenção as cargas, os meios, os conteúdos e métodos, devendo ser programados de acordo com a idade e ritmos de crescimento dos atletas. O treino das capacidades específicas em cada fase de desenvolvimento torna-se fundamental (Silva et al., 2007).

As transições dependem dos fatores de adaptação como experiências de desenvolvimento, auto-conceito, identificação social e contribuições de terceiros, assim como as estratégias para lidar com problemas e “um planeamento prévio do desinvestimento na carreira” (Brandão et al., 2000). A caracterização do planeamento deve ser feita através de aspetos fundamentais: o estudo prévio, a definição de objetivos, o calendário competitivo, a periodização, os meios de intervenção e a distribuição das cargas de treino (Borges, 2016). No estudo prévio deve-se realizar um levantamento do que foi o rendimento da época anterior, avaliar o nível de completção dos objetivos da época anterior e caracterizar o nível de treino quanto às cargas. Posteriormente, definir o perfil atual do atleta e fazer o levantamento dos recursos disponíveis (Borges, 2016).

Na definição de objetivos é importante haver uma hierarquização e definição da natureza dos mesmos (por exemplo, gerais, específicos ao atleta, treino, performance...). O calendário deve ser cuidadosamente estruturado. Atletas com níveis diferentes necessitam de calendários diferentes, não só ao nível do número de competições, como também no nível de dificuldade das mesmas (Borges, 2016).

A estruturação do treino depende da modalidade. No futebol, por norma, estabelece-se um macrociclo (época desportiva), dividindo-se em mesociclos (meses), microciclos (semanas) e unidades de treino. No entanto, o modelo de Cargas Seletivas adota uma divisão de 2 macrociclos, tornando-se uma periodização dupla (Paschoalino & Speretta, 2011).

O modelo estrutura de Seirul-lo (1994) procura um tipo de treino específico para os desportos de equipa, onde exista um alto nível de controlo de carga, seja capaz de produzir rendimento com baixo número de treinos, suficientemente variado, de forma a manter os atletas interessados, de assimilação rápida (semelhante à competição) e, por fim, que permita manter o estado de forma desportiva durante toda a temporada (Seirul-lo, 1998).

O novo paradigma proposto pode ser utilizado em múltiplos desportos. As capacidades que um jogador deve possuir são condicionais (físicas), coordenativas (para execuções de movimentos melhores), cognitivas (tratamento de informação), socio-afetivas (relações estabelecidas com os outros), emotivo-volativas (identificação pessoal) e criativo-expressivas (projeção pessoal). A planificação deste modelo é caracterizada por ser única (integra a otimização de todos os sistemas no desportista), sendo uma estrutura “hipercomplexa” onde cada sistema se interrelaciona com os outros. É específica de cada desportista e do seu nível de especialização. É personalizada, de forma a ajustar às necessidades específicas do desportista e da sua relação com a modalidade em si. Este modelo faz uma divisão da época desportiva em:

pré-temporada, temporada e descanso ativo. A primeira fase tem um período de 4 a 8 semanas. A segunda de 40 a 44 semanas e o último de 3 a 6 semanas (Seirul-lo, 1998).

Dependendo do nível competitivo e/ou do clube ou instituição, o início da época desportiva pode variar. Geralmente, aquilo que se chama de “pré-época” corresponde à fase preparatória I e é considerado o tempo desde o primeiro treino até ao último momento de competição não oficial, no caso, de 18 de julho a 21 de agosto.


O período competitivo é a maioria da época desportiva, sendo um dos fatores pelos quais não se adota um modelo de picos de forma, mas sim, a regularidade. O período de tempo é considerado desde o primeiro treino após o último momento de competição não oficial até ao último momento de competição oficial. Uma vez a época dividida em 2 macrociclos, o período competitivo I foi até ao último jogo oficial antes da paragem de Natal (10 de dezembro).

O período transitório, por norma acontece após o último momento de competição oficial até ao início do período preparatório seguinte. No entanto, uma vez adotada a periodização dupla do modelo de Cargas Seletivas, todos os períodos terão 2 momentos distintos, por isso, o período transitório I teve início no dia 11 de dezembro e prolongou-se até ao dia 01 de janeiro de 2023.

Assim, determina-se o período preparatório II desde o dia 02 de janeiro até dia 15 de janeiro, influenciando uma semana do período competitivo II. Este período inicia-se a 03 de janeiro e decorre até ao último momento de competição oficial da época, entrando de seguida o período transitório II até novo período preparatório.

O número total de semanas do 1º macrociclo foi de 25, o que fará com que o 2º seja de aproximadamente 27, havendo uma pequena discordância com a literatura que refere que cada macrociclo neste modelo deverá ter uma duração de 26 semanas (Paschoalino e Speretta, 2011). Quanto ao número de mesociclos, na primeira metade da época decorreram 6, com 85 unidades de treino.

Unidades de Treino de GR e Integração na restante equipa



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 1 – 18/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - encaixes frontais nos cones, coloca bola na baliza com os pés, reposiciona para defender 2 bolas no chão

3º - coloca duas bolas de ténis no cone, recebe uma bola ao centro, rodeia as balizas para defender em queda

4º - encaixe frontal, salta barreiras, defende em queda uma baliza

3º






Figura 24: Unidade de treino 1 - Período Preparatório I – Treino específico de Guarda-Redes

50

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 2 – 19/07/2022	Goalkeeper	45'-60'

OBJECTIVES

Físico
Reposicionar na baliza

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Salta barreiras e defende em queda, sprint com bola medicinal, slalon
3º - Ir ao cone da cor, passe/encaixe frontal; "comida" com queda;
slalon, passe/encaixe, queda/encaixe
4º - situação de cruzamento com "recarga"

3º



4º



Figura 25: Unidade de treino 2 - Período Preparatório I – Treino específico de Guarda-Redes

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 3 – 20/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Melhorar Condição Física

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Deslocamento de costas e lateral com mancha, salta barreiras com defesa em queda
3º - Deslocamento de costas com passe; deslocamento lateral com encaixe frontal; reposicionamento para defesa
4º - Situação de cruzamento rasteiro com 2ª e 3ª bolas ativas

3º



4º



Figura 26: Unidade de treino 3 - Período Preparatório I – Treino específico de Guarda-Redes

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 4 – 21/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Melhorar Condição Física

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Deslocamento de costas e lateral com mancha, salta barreiras com defesa em queda
3º - Deslocamento de costas com passe; deslocamento lateral com encaixe frontal; reposicionamento para defesa
4º - Situação de cruzamento rasteiro com 2ª e 3ª bolas ativas

3º



4º



Figura 27: Unidade de treino 4 - Período Preparatório I – Treino específico de Guarda-Redes

			Atlético Clube Marinhense ÉPOCA 22/23 Local de treino		JUNIORES Bruno Ramos		PERÍODO: Competição MESSOCICLO: 1 MICROCILO: 1		DIA: 2F HORA: 20:00 SESSÃO: 1					
VOLUME: 85' Local de treino			Portela		Intensidade		MÉDIA							
ATLETAS 1 Miguel Gomes 2 Duarte Ferreira 3 Guilherme Monteiro 4 Diogo Fandango 5 André Balinha 6 Rodrigo Bento 7 Duarte Mendes 8 David Pires 9 Hugo Carvalho 10 Vasco Abrantes 11 Simão Meca 12 David Lopes 13 Gonçalo Ruivo 14 Rodrigo Castro 15 Miguel Costa 16 Alexandre Vieira 17 Filipe Gomes 18 Simão Domingues 19 Bruno Pola 20 Paulo Alves 21 André Bujaca 22 Simão Santos 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32			P E A	OBJ UT:	Coletes 8 8 8		Bolas 15	Sinalizadores 50	Cones 0	Escada Coord. 0	Balizas 2			
AQUECIMENTO 25' / 20:00														
ACTIVAÇÃO Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'							INTRODUÇÃO Forma: 2 grupos Circuito Número: 14 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 7 x 2 (5. Intervalo)							
Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECÍFICO COM MR. CAIXEIRO.			EX 1				Descrição: Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.				EX 2			
PARTE PRINCIPAL 25' / 20h20														
JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/DF Forma: 3x3+3 Número: 12 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 10' Organização: campo dividido em dois e 3 cores de colete							ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA Forma: 3x2 Número: 10 Espaço: 30x15 Tempo: 10' Organização: 2 equipes distribuídas como na imagem 10 BOLAS para reposições rápidas pelo GR							
Descrição: Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrifício" e esgotar a vantagem numérica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo			EX 3				Descrição: 2 GRUPOS DE 5 JOGADORES ONDE SE CRIA CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO DE 3x2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX.: OS VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM CONTRA OS AMARELOS 1,2,3 E NO FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA OS MESMOS VERMELHOS DEFENDEM OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE CONSEGUIR E PREPARA PARA DEFENDER NOVAMENTE.				EX 4			
PARTE PRINCIPAL 25' / 20h50														
SITUAÇÃO DE JOGO SECTORIAL PRINCÍPIOS E SUB PRINCÍPIOS OFF Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 18 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25' Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipes 2 cores de coletes							SITUAÇÃO DE JOGO SECTORIAL PRINCÍPIOS E SUB PRINCÍPIOS OFF Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 25' Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipes 2 cores de coletes							
GR Total JC 3 22 24			OBSERVAÇÕES CONJUNTO DE COLETES EXTRA POU PAR JOGADORES FUT PRAIA				Descrição:				Descrição:			
EX5			EX6											
PARTE FINAL 5' / 21h25														
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL REGISTO PRESENCAS											Total		85'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.														
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade														

Figura 28: Unidade de treino 1 - Período Preparatório I – Parte Integrante da Equipa

ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:																																																																								
1	G																																																																													
2	G																																																																													
3	G																																																																													
4	D																																																																													
5	D																																																																													
6	D																																																																													
7	D																																																																													
8	D																																																																													
9	L																																																																													
10	L																																																																													
11	L																																																																													
12	M																																																																													
13	M																																																																													
14	M																																																																													
15	M																																																																													
16	M																																																																													
17	M																																																																													
18	M																																																																													
19	A																																																																													
20	A																																																																													
21	A																																																																													
22	A																																																																													
23	A																																																																													
24	A																																																																													
25	A																																																																													
26	A																																																																													
27	L																																																																													
28	A																																																																													
29	A																																																																													
30	M																																																																													
31	G																																																																													
32	M																																																																													
33	M																																																																													
34	L																																																																													
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Atletico Clube Marinense</td> <td colspan="2">JUNIORES</td> <td>PERÍODO:</td> <td>ANALÍTICO</td> <td>DIA</td> <td>3F</td> <td>19/07/2022</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ÉPOCA 22/23</td> <td colspan="2">Bruno Ramos</td> <td>MESOCICLO:</td> <td>1</td> <td>HORA</td> <td colspan="2">20:00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">VOLUME</td> <td>85'</td> <td>Local de treino</td> <td>MICROCICLO:</td> <td>1</td> <td>SESSÃO</td> <td colspan="2">2</td> </tr> <tr> <td colspan="3"></td> <td>Portela</td> <td colspan="2">Intensidade</td> <td colspan="2">MÉDIA</td> </tr> </table>							Atletico Clube Marinense		JUNIORES		PERÍODO:	ANALÍTICO	DIA	3F	19/07/2022	ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	1	HORA	20:00		VOLUME		85'	Local de treino	MICROCICLO:	1	SESSÃO	2					Portela	Intensidade		MÉDIA																																						
Atletico Clube Marinense		JUNIORES		PERÍODO:	ANALÍTICO	DIA	3F	19/07/2022																																																																						
ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	1	HORA	20:00																																																																							
VOLUME		85'	Local de treino	MICROCICLO:	1	SESSÃO	2																																																																							
			Portela	Intensidade		MÉDIA																																																																								
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Coletes</td> <td colspan="2">Bolas</td> <td>Sinalizadores</td> <td colspan="2">Cones</td> <td>Escada Coord.</td> <td>Balizas</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>15</td> <td>50</td> <td colspan="2">0</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> </table>							Coletes		Bolas		Sinalizadores	Cones		Escada Coord.	Balizas	8	8	8	15	50	0		0	2																																																						
Coletes		Bolas		Sinalizadores	Cones		Escada Coord.	Balizas																																																																						
8	8	8	15	50	0		0	2																																																																						
<table border="1"> <tr> <td colspan="7">AQUECIMENTO</td> <td>25' / 20:00</td> </tr> <tr> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>ACTIVAÇÃO</td> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>INTRODUÇÃO</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Forma:</td> <td>Calcuto ind.</td> <td colspan="3">Forma:</td> <td>2 Grupos Circulo</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Número:</td> <td>todos</td> <td colspan="3">Número:</td> <td>14 x 2</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>10m</td> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>2x 1/4 campo</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>10'</td> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>10' + 10' (separ)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Organização:</td> <td>2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso</td> <td colspan="3">Organização:</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>S' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.</td> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">EX 1</td> <td></td> <td colspan="3">EX 2</td> <td></td> </tr> </table>							AQUECIMENTO							25' / 20:00	OBJ:			ACTIVAÇÃO	OBJ:			INTRODUÇÃO	Forma:			Calcuto ind.	Forma:			2 Grupos Circulo	Número:			todos	Número:			14 x 2	Espaço:			10m	Espaço:			2x 1/4 campo	Tempo:			10'	Tempo:			10' + 10' (separ)	Organização:			2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso	Organização:				Descrição:			S' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.	Descrição:			Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.	EX 1				EX 2			
AQUECIMENTO							25' / 20:00																																																																							
OBJ:			ACTIVAÇÃO	OBJ:			INTRODUÇÃO																																																																							
Forma:			Calcuto ind.	Forma:			2 Grupos Circulo																																																																							
Número:			todos	Número:			14 x 2																																																																							
Espaço:			10m	Espaço:			2x 1/4 campo																																																																							
Tempo:			10'	Tempo:			10' + 10' (separ)																																																																							
Organização:			2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso	Organização:																																																																										
Descrição:			S' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.	Descrição:			Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.																																																																							
EX 1				EX 2																																																																										
<table border="1"> <tr> <td colspan="7">PARTE PRINCIPAL</td> <td>20' / 20h20</td> </tr> <tr> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>POSSE DE BOLA/ HARD PRESSING / REACÃO À PERDA</td> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>RESISTÊNCIA ESPECIFICA C/ FINALIZAÇÃO</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Forma:</td> <td>4X4X4</td> <td colspan="3">Forma:</td> <td>4X4</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Número:</td> <td>12</td> <td colspan="3">Número:</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>1/2 CAMPO</td> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>1/2 CAMPO</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>10'</td> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Organização:</td> <td>campo dividido em 3, 1 equipas em cada parte do campo.</td> <td colspan="3">Organização:</td> <td>1 equipas nas marcas pretas a defender, 2 equipas nas marcas pretas para atacar.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>3 equipas de 4. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A cada 3 passes pode entrar mais um elemento na pressão. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversaria a</td> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>Ao sinal os azuis saem até às varoias, contornam e vão defender, em simultaneo os vermelhos saiem para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos corredores.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">EX 3</td> <td></td> <td colspan="3">EX 4</td> <td></td> </tr> </table>							PARTE PRINCIPAL							20' / 20h20	OBJ:			POSSE DE BOLA/ HARD PRESSING / REACÃO À PERDA	OBJ:			RESISTÊNCIA ESPECIFICA C/ FINALIZAÇÃO	Forma:			4X4X4	Forma:			4X4	Número:			12	Número:			12	Espaço:			1/2 CAMPO	Espaço:			1/2 CAMPO	Tempo:			10'	Tempo:			10'	Organização:			campo dividido em 3, 1 equipas em cada parte do campo.	Organização:			1 equipas nas marcas pretas a defender, 2 equipas nas marcas pretas para atacar.	Descrição:			3 equipas de 4. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A cada 3 passes pode entrar mais um elemento na pressão. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversaria a	Descrição:			Ao sinal os azuis saem até às varoias, contornam e vão defender, em simultaneo os vermelhos saiem para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos corredores.	EX 3				EX 4			
PARTE PRINCIPAL							20' / 20h20																																																																							
OBJ:			POSSE DE BOLA/ HARD PRESSING / REACÃO À PERDA	OBJ:			RESISTÊNCIA ESPECIFICA C/ FINALIZAÇÃO																																																																							
Forma:			4X4X4	Forma:			4X4																																																																							
Número:			12	Número:			12																																																																							
Espaço:			1/2 CAMPO	Espaço:			1/2 CAMPO																																																																							
Tempo:			10'	Tempo:			10'																																																																							
Organização:			campo dividido em 3, 1 equipas em cada parte do campo.	Organização:			1 equipas nas marcas pretas a defender, 2 equipas nas marcas pretas para atacar.																																																																							
Descrição:			3 equipas de 4. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A cada 3 passes pode entrar mais um elemento na pressão. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversaria a	Descrição:			Ao sinal os azuis saem até às varoias, contornam e vão defender, em simultaneo os vermelhos saiem para o ataque. Vai ser colocada uma bola em profundidade num dos corredores.																																																																							
EX 3				EX 4																																																																										
<table border="1"> <tr> <td colspan="7">PARTE PRINCIPAL</td> <td>30' / 20h50</td> </tr> <tr> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE ANALÍTICO 7X7</td> <td colspan="3">OBJ:</td> <td>Abdominais, dorsais</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Forma:</td> <td>GR + 6 X 6 + GB</td> <td colspan="3">Forma:</td> <td>ESTÁTICO</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Número:</td> <td>14</td> <td colspan="3">Número:</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>1/2 CAMPO</td> <td colspan="3">Espaço:</td> <td>CAMPO 7</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>15'</td> <td colspan="3">Tempo:</td> <td>15'</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Organização:</td> <td>1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes</td> <td colspan="3">Organização:</td> <td>1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade</td> <td colspan="3">Descrição:</td> <td>Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade</td> </tr> <tr> <td colspan="3">EX 5</td> <td></td> <td colspan="3">EX 6</td> <td></td> </tr> </table>							PARTE PRINCIPAL							30' / 20h50	OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE ANALÍTICO 7X7	OBJ:			Abdominais, dorsais	Forma:			GR + 6 X 6 + GB	Forma:			ESTÁTICO	Número:			14	Número:			12	Espaço:			1/2 CAMPO	Espaço:			CAMPO 7	Tempo:			15'	Tempo:			15'	Organização:			1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes	Organização:			1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes	Descrição:			Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	Descrição:			Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	EX 5				EX 6			
PARTE PRINCIPAL							30' / 20h50																																																																							
OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO LIVRE ANALÍTICO 7X7	OBJ:			Abdominais, dorsais																																																																							
Forma:			GR + 6 X 6 + GB	Forma:			ESTÁTICO																																																																							
Número:			14	Número:			12																																																																							
Espaço:			1/2 CAMPO	Espaço:			CAMPO 7																																																																							
Tempo:			15'	Tempo:			15'																																																																							
Organização:			1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes	Organização:			1/2 campo futebol 112 equipas 2 cores de coletes																																																																							
Descrição:			Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	Descrição:			Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade																																																																							
EX 5				EX 6																																																																										
<table border="1"> <tr> <td colspan="7">PARTE FINAL</td> <td>5' / 21h25</td> </tr> <tr> <td colspan="7">ALONGAMENTOS</td> <td rowspan="3">Total</td> </tr> <tr> <td colspan="7">REFLEXÃO FINAL</td> </tr> <tr> <td colspan="7">REGISTO PRESENCAS</td> </tr> <tr> <td colspan="7">SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.</td> <td></td> </tr> </table>							PARTE FINAL							5' / 21h25	ALONGAMENTOS							Total	REFLEXÃO FINAL							REGISTO PRESENCAS							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																									
PARTE FINAL							5' / 21h25																																																																							
ALONGAMENTOS							Total																																																																							
REFLEXÃO FINAL																																																																														
REGISTO PRESENCAS																																																																														
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																																																																														
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																																																																														

Figura 29: Unidade de treino 2 - Período Preparatório I – Parte Integrante da Equipa

					JUNIORES		PERÍODO:	ANALÍTICO	DIA	4F	21/07/2022	
			ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	1	HORA	20:00		
			VOLUME		Local de treino		MICROCICLO:	1	SESSÃO	3		
			85'		Portela				Intensidade	MÉDIA		
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:						
1	G					Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas	
2	G					8	8	8	15	50	0	
3	G									0	2	
4	D					AQUECIMENTO					25' / 20:00	
5	D											
6	D											
7	D											
8	D											
9	L					OBJ:	ACTIVAÇÃO				OBJ:	
10	L					Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'					Forma: 2 Grupos Circuito Número: 14 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 7' e 7' (1' troca)	
11	L					Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso					Organização:	
12	M					Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR					Descrição: Esquema padronizado de combinações directas e indirectas,	
13	M					EX 1 INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.					EX2 apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.	
14	M											
15	M											
16	M											
17	M											
18	M											
19	A											
20	A											
21	A											
22	A											
23	A											
24	A											
25	A											
26	A											
27	A											
28	L					OBJ:	AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA				OBJ:	
29	L					Forma: Número: 32 Espaço: Todo o campo Tempo: 30'					Forma: 11X11 Número: 22 Espaço: Todos o campo Tempo: 35'	
30	M					Organização: o jogadores espalham-se ao longo da linha branca					Organização:	
31	M					Descrição: Os jogadores ao sinal partem da linha branca e correm até à linha preta (20m).					Descrição: Situação de jogo livre 11X11	
32	M					EX3 Após o sinal voltam para a linha branca (20m) e recuperam ativamente durante 10 m (5+5). Novamente, após o sinal correm até a linha preta, e assim sucessivamente. Termina o teste quando nao conseguirem alcançar a linha antes do sinal sonoro, 2 vezes consecutivas.					EX4	
PARTE PRINCIPAL											65' / 20h20	
PARTE PRINCIPAL											25' / 20h50	
OBJ:												
OBJ:												
Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 18 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'											Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 25'	
Organização: 1/2 campo futebol 11.2 equipas 2 cores de coletes											Organização: 1/2 campo futebol 11.2 equipas 2 cores de coletes	
GR	Total	JC										
3	28	24										
OBSERVAÇÕES												
Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade											Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	
EX5											EX6	
CONJUNTO DE COLETES EXTRA POUPAR JOGADORES FUT PRAIA												
PARTE FINAL											5' / 21h25	
ALONGAMENTOS												
REFLEXÃO FINAL												
REGISTO PRESENCAS											Total 85'	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Figura 30: Unidade de treino 3 - Período Preparatório I – Parte Integrante da Equipa

					Atletico Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO:	ANALÍTICO	DIA	5F	21/07/2022					
			ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	1	HORA	20:00						
			VOLUME		85'	Local de treino	Portela		Intensidade	MÉDIA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:										
1						Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizes					
2						8	8	8	15	50	0	0	2			
3						AQUECIMENTO						25' / 20:00				
4						OBJ:	ACTIVAÇÃO				OBJ:	INTRODUÇÃO				
5																
6							Forma:	Circuito ind. todos					Forma:		2 Grupos Circuito	
7							Número:	10m					Número:		14 x 2	
8							Espaço:	10'					Espaço:		2x 1/4 campo	
9							Tempo:						Tempo:		10'	
10							Organização:	2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso					Organização:		jogadores divididos pelos pinos brancos	
11							Descrição:	5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.					Descrição:		Velocidade	
12							EX 1						EX 2			
13							PARTE PRINCIPAL						25' / 20h20			
14						OBJ:	3 Balizas				OBJ:	SITUAÇÃO DE JOGO 3 EQUIPAS ANALÍTICO 7X7				
15																
16							Forma:						Forma:		7X7	
17							Número:	24					Número:		14	
18							Espaço:	1/2 CAMPO					Espaço:		1/2 campo	
19							Tempo:	20'					Tempo:		50'	
20							Organização:	1 Gr em cada baliza, os restantes jogadores espalhados pelos pinos (os pinos laterais apenas com um jogador					Organização:		2 equipas distribuídas como na imagem 10 BOLAS para reposições rápidas pelo GR	
21							Descrição:	O jogador 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate sai bola do jogador 7 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza					Descrição:		Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	
22							EX 3						EX 4			
23							PARTE PRINCIPAL						25' / 20h50			
24						OBJ:					OBJ:					
25							Forma:						Forma:			
26							Número:						Número:			
27							Espaço:						Espaço:			
28							Tempo:						Tempo:			
29						GR	Total	JC								
30						3	28	24								
31						OBSERVAÇÕES										
32						Descrição	CONJUNTO DE COLETES EXTRA POUPAR JOGADORES FUT PRAIA				Descrição	EX6				
							PARTE FINAL						5' / 21h25			
							ALONGAMENTOS				Total	85'				
							REFLEXÃO FINAL									
							REGISTO PRESENÇAS									
						CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
						SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										
						Legenda										
						P Posição										
						E Equipa em treino										
						A Assiduidade										

Figura 31: Unidade de treino 4 - Período Preparatório I – Parte Integrante da Equipa

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 30 – 12/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperar a confiança a sair a cruzamentos após lesão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, cruzamento atrasado com distribuição curta/longa e queda lateral
- 3º - Encaixe frontal com transposição de barreira em voo para defesa de cruzamento, reposicionamento para defesa de remate
- 4º - Encaixe frontal, defesa de cruzamento com distribuição longa e defesa de remate

3º



4º



Figura 32: Unidade de treino 30 - Período Competitivo I – Treino específico de Guarda-Redes



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 31 – 13/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperar a confiança a sair a cruzamentos após lesão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Início de joelhos no chão, passar para posição alta e queda lateral, levantar para encaixe frontal no lado contrário à queda inicial
3º - Passe entre GR e triangulação para o meio, com encaixe frontal e 1x1 no lado contrário
4º - Competição de cruzamentos em jogo reduzido entre GR

3º



4º



Figura 33: Unidade de treino 31 - Período Competitivo 1 – Treino específico de Guarda-Redes



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 32 – 14/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Completar o aquecimento com pequeno jogo entre GR e TGR
- 3º - Encaixe frontal com passe curto e devolução entre GR e distribuição longa
- 4º - Queda lateral, posiciona para 2ª bola a simular ressalto, termina com passe longo no lado contrário

3º



4º



Figura 34: Unidade de treino 32 - Período Competitivo I – Treino específico de Guarda-Redes

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 33 – 15/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Salto de barreira, encaixe frontal, skipping, queda lateral

3º - Salto de barreira, encaixe frontal, salto de barreira para cada lado e queda lateral para cada lado

4º - Encaixe frontal/Bola alta de cruzamento, queda lateral rasteira para um lado e voo para o lado contrário

3º



4º



Figura 35: Unidade de treino 33 - Período Competitivo I – Treino específico de Guarda-Redes

					JUNIORES		PERÍODO:	Competição	DIA	2F	-						
			ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	-	HORA	20:00							
			VOLUME		85'		Local de treino		Portela	Intensidade	MÉDIA						
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:											
1			G	P		Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas					
2			G	P		8	8	8	15	50	0	2					
3			G	P		AQUECIMENTO						25' / 20:00					
4			D	A		OBJ:			ACTIVAÇÃO			OBJ:			INTRODUÇÃO		
5			D	P		L			L			L					
6			D	P		L			L			L					
7			D	P		L			L			L					
8			D	P		L			L			L					
9			L	P		L			L			L					
10			L	P		L			L			L					
11			L	P		L			L			L					
12			L	A		Forma: Circuito ind.			Forma: 2 Grupos Circuito			Forma: 2 Grupos Circuito					
13			M	P		Número: todos			Número: 14 x 2			Número: 14 x 2					
14			M	P		Espaço: 10m			Espaço: 2x 1/4 campo			Espaço: 2x 1/4 campo					
15			M	P		Tempo: 10'			Tempo: 7' + 7' (1. troca)			Tempo: 7' + 7' (1. troca)					
16			M	P		Organização: 2 grupos mobilização			Organização:			Organização:					
17			M	P		marcadores vermelhos, velocidade											
18			M	P		marcadores laranja sentido inverso											
19			A	P		Descrição			Descrição			Descrição					
20			A	P		5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR			Esquema padronizado de combinações directas e indirectas,			Esquema padronizado de combinações directas e indirectas,					
21			A	P		INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.			apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.			apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.					
22			A	P		EX 1			EX 2			EX 2					
PARTE PRINCIPAL											25' / 20h20						
OBJ:			JOGO SECTORIAL CONDICIONADO TRANSIÇÕES OFF/DFF				OBJ:			ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA							
Forma:			5X5vs				Forma:			3X2							
Número:			12				Número:			10							
Espaço:			1/2 CAMPO				Espaço:			30x15							
Tempo:			10'				Tempo:			5vs							
Organização:			campo dividido em dois e tres linhas para orientação do exercicio. 8 cores de coletes.				Organização:			2 equipas distribuidas como na imagem 10 BOLAS para reposições rápidas pelo GR							
Descrição:			Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrificio" e esgotar a vantagem numerica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo				Descrição:			2 GRUPOS DE JOGADORES ONDE SE CRIA CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO DE 3X2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX.: OS VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM CONTRA OS AMARELOS 1,2,E 3 E NO FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA OS MESMOS VERMELHOS DEFENDERÃO OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE CONSEGUIR E PREPARA PARA DEFENDER NOVAMENTE.							
PARTE PRINCIPAL											25' / 20h50						
OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO SECTORIAL PRINCIPIOS E SUB PRINCIPIOS OFF				OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO SECTORIAL PRINCIPIOS E SUB PRINCIPIOS DFF							
Forma:			GR + 6 X 6 + GR				Forma:			GR + 6 X 6 + GR							
Número:			18				Número:			8							
Espaço:			1/2 Campo				Espaço:			CAMPO 7							
Tempo:			25'				Tempo:			25'							
Organização:			1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes				Organização:			1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes							
Descrição:			EX 5				Descrição:			EX 6							
PARTE FINAL											5' / 21h25						
ALONGAMENTOS											Total		85'				
REFLEXÃO FINAL																	
REGISTO PRESENCAS																	
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	
<p>Legenda</p> <p>P Posição</p> <p>E Equipa em treino</p> <p>A Assiduidade</p>																	

Figura 36: Unidade de treino 30 - Período Competitivo I – Parte Integrante da Equipa

			Atletico Clube Marinhense	JUNIORES	PERÍODO: ANALÍTICO	DIA 3F	13/09/2022			
			ÉPOCA 22/23	Bruno Ramos	MESOCICLO: 2	HORA	20:00			
			VOLUME 85'	Local de treino	MICROCICLO: 8	SESSÃO	30			
					Portela	Intensidade	ALTA			
ATLETAS			OBJ UT: COORDENAÇÃO, VELOCIDADE REACÇÃO, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO DEFENSIVA							
1		G	Coletes	Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas		
2		G	8	8	8	15	50	0	0	4
3		G	AQUECIMENTO						20' / 20:00	
4		D	OBJ: ACTIVAÇÃO			OBJ: INTRODUÇÃO PADRÃO 1ª FASE CONSTRUÇÃO				
5		D	Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'			Forma: SISTEMA TACTICO Número: TODOS Espaço: COMPLETO Tempo: 7' + 7' (1. Final)				
6		D	Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso			Organização: disposição táctica pontapé de baliza 11x0 vamos trocando de acordo com a posição.				
7		M	Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.			Descrição: TRABALHO TÉCNICO/TACTICO 11x0 COM INTUÍDO DE PADRONIZAR A 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO, CRIANDO UM CENÁRIO DE ATRAÇÃO E CIRCULAÇÃO DE BOLA EM BUSCA DO "HOMEM LIVRE".				
8		D	EX 1			EX 2				
9		M								
10		L								
11		L								
12		L								
13		M								
14		M								
15		M								
16		M								
17		M								
18		M								
19		A								
20		A								
21		A								
22		A								
23		L								
Á								35' / 20h20		
			OBJ: RES. ESPECIFICA / TRANSIÇÃO OFENSIVA E FINALIZAÇÃO			OBJ: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 1ª E 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO				
			Forma: SISTEMA TACTICO Número: TODOS Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 15'			Forma: 5x5x5 Número: 15 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 10'				
			Organização: 2 equipes distribuídas como na imagem 10 BOLAS para reposições rápidas pelo GR			Organização: campo dividido em 3, 1 equipes em cada parte do campo.				
			Descrição: 2 GRUPOS DE JOGADORES ONDE SE CRIA CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO DE 3x2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX. OS VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM CONTRA OS AMARELOS 1,2, E 3 E NO FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA OS MESMOS VERMELHOS DEFENDERÃO OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE CONSEGUIR E PREPARA PARA DEFENDER NOVAMENTE.			Descrição: 3 equipes de 5. A equipa amarela fica no corredor central e tenta roubar a bola à equipa que tem a posse. A cada 3 passes pode entrar mais um elemento na pressão. A equipa em posse pode virar o jogo quando tiverem 3 jogadores da equipa adversária a pressionar.				
			EX 3			EX 4				
PARTE PRINCIPAL								30' / 20:55		
			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL TRANSIÇÕES OFF/DEF			OBJ: SITUAÇÃO E JOGO ORG. OFENSIVA / DEFENSIVA				
			Forma: 5x3x5+2+GR Número: 20 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 25'			Forma: 5x5x5+2+GR Número: 20 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 25'				
			Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipes 2 cores de coletes			Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipes 3 cores de coletes				
			Descrição: Situação de jogo c/ condicionantes promovendo dinâmicas e envolvimento ofensivos, 1ª, 2ª fase de construção consistentes, busca pelo homem livre, apoio frontal e ataque à profundidade			Descrição: Situação de jogo sem condicionantes promovendo dinâmicas e envolvimento ofensivos, 1ª, 2ª fase de construção consistentes, busca pelo homem livre, apoio frontal e ataque à profundidade				
			EX 5			EX 6				
PARTE FINAL								5' / 21h25		
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL CONVOCATÓRIA							Total	85'		
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO										
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.										
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade										

Figura 37: Unidade de treino 31 - Período Competitivo I – Parte Integrante da Equipa

					JUNIORES	PERÍODO: Competitivo	DIA: -	-			
			ÉPOCA 22/23	Bruno Ramos	MESOCICLO: -	HORA: 20:00					
			VOLUME: 85'	Local de treino	Portela	Intensidade	MÉDIA				
ATLETAS			OBJ UT:								
1	G	P	Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas		
2	G	P	8	8	8	15	50	0	0	2	
3	G	P							25' / 20:00		
4	D	A	AQUECIMENTO								
5	D	P									
6	D	P	OBJ: ACTIVAÇÃO			OBJ: INTRODUÇÃO					
7	D	P	Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'			Forma: 2 Grupos Circuito Número: 14 x 2 Espaço: 2x 1/4 campo Tempo: 7' + 7' (1' troca)					
8	D	P	Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso			Organização:					
9	L	P	Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.			Descrição: Esquema padronizado de combinações directas e indirectas, apoio frontal, passe no pé, no espaço, transporte e velocidade.					
10	L	P	EX 1			EX 2					
11	L	P									
12	L	A	PARTE PRINCIPAL						65' / 20h20		
13	M	P	OBJ: AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA			OBJ: ATAQUE RÁPIDO / RESISTÊNCIA AERÓBIA					
14	M	P	Forma: Número: 32 Espaço: Todo o campo Tempo: 30'			Forma: 11X11 Número: 22 Espaço: Todos o campo Tempo: 35'					
15	M	P	Organização: o jogadores espalham-se ao longo da linha branca			Organização:					
16	M	P	Descrição: Os jogadores ao sinal partem da linha branca e correm até à linha preta (20m). Após o sinal voltam para a linha branca (20m) e recuperam ativamente durante 10 m (5+5). Novamente, após o sinal correm até à linha preta, e assim sucessivamente. Termina o teste quando não conseguirem alcançar a linha antes do sinal sonoro, 2 vezes consecutivas.			Descrição: Situação de jogo livre 11X11					
17	M	P	EX 3			EX 4					
18	M	P									
19	A	P	PARTE PRINCIPAL						25' / 20h50		
20	A	P	OBJ:			OBJ:					
21	A	P	Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 18 Espaço: 1/2 Campo Tempo: 25'			Forma: GR + 6 X 6 + GR Número: 8 Espaço: CAMPO 7 Tempo: 25'					
22	A	P	Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes			Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes					
GR	Total	JC	3			28			24		
OBSERVAÇÕES			Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade			Descrição: Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade					
CONJUNTO DE COLETES EXTRA			EX 5			EX 6					
POUPAR JOGADORES FUT PRAIA											
PARTE FINAL						5' / 21h25					
ALONGAMENTOS						Total			85'		
REFLEXÃO FINAL											
REGISTO PRESENCAS											
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Figura 38: Unidade de treino 32 - Período Competitivo I – Parte Integrante da Equipa

Logo			Atletico Clube Marinense	JUNIORES	PERÍODO: COMPETITIVO	DIA: 5F	-	
Logo			ÉPOCA 22/23	Bruno Ramos	MESOCICLO: -	HORA: 20:00		
Logo			VOLUME: 85'	Local de treino	Portela	Intensidade	MÉDIA	
ATLETAS		P	E	A	OBJ UT:			
1	G	P			Coletes	Bolas	Sinalizadores	
2	G	P					Cones	
3	G	P					Escada Coord.	
4	D	A		8	8	8	15	
5	D	P					50	
6	D	P					0	
7	D	P					0	
8	D	P					2	
9	L	P		AQUECIMENTO				25' / 20:00
10	L	P		OBJ:	ACTIVAÇÃO	OBJ:	INTRODUÇÃO	
11	L	P		Forma:	Círculo ind.	Forma:	2 Grupos Circuito	
12	L	A		Número:	todos	Número:	14 x 2	
13	M	P		Espaço:	10m	Espaço:	2x 1/4 campo	
14	M	P		Tempo:	10'	Tempo:	10'	
15	M	P		Organização:	2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso	Organização:	jogadores divididos pelos pinos brancos	
16	M	P		Descrição:	5 DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR	Descrição:	Velocidade	
17	M	P			INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO.			
18	M	P		EX 1		EX2		
19	A	P		PARTE PRINCIPAL				25' / 20h20
20	A	P		OBJ:	3 Balizas	OBJ:	SITUAÇÃO DE JOGO 3 EQUIPAS ANALÍTICO 7X7	
21	A	P		Forma:		Forma:	7x7	
22	A	P		Número:	TODOS	Número:	14	
				Espaço:	1/2 CAMPO	Espaço:	1/2 campo	
				Tempo:	15'	Tempo:	10'	
				Organização:	1 Gr em cada baliza, os restantes jogadores espalhados pelos pinos (os pinos laterais apertados com um jogador)	Organização:	2 equipas distribuídas como na imagem 10 BOLAS para reposições rápidas pelo GR	
				Descrição:	O jogador 1 corre em direção à varola e finaliza. Após o remate sai bola do jogador 7 em profundidade para o 6. O jogador 1 tem de tentar impedir o 6 de marcar na respetiva baliza	Descrição:	Jogo livre 7x7 para analisar e conhecer os jogadores e vamos trocando as equipas para incutir alguma competitividade	
				EX3		EX4		
				PARTE PRINCIPAL				25' / 20h50
				OBJ:		OBJ:		
				Forma:		Forma:		
				Número:		Número:		
				Espaço:		Espaço:		
				Tempo:		Tempo:		
GR	Total	JC						
3	28	24						
OBSERVAÇÕES		Descrição		Descrição		Descrição		
CONJUNTO DE COLETES EXTRA		EX5		EX6				
POUPAR JOGADORES FUT PRAIA								
PARTE FINAL							5' / 21h25	
ALONGAMENTOS							Total	
REFLEXÃO FINAL							85'	
REGISTO PRESENCAS								
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO								
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.								
Legenda								
P Posição								
E Equipa em treino								
A Assiduidade								

Figura 39: Unidade de treino 33 - Período Competitivo I – Parte Integrante da Equipa



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 81 – 19/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, queda lateral rasteira/meia altura

3º - Passe, deslocamento lateral, encaixe frontal e queda lateral

3º



Figura 40: Unidade de treino 81 - Período Transitório I – Treino específico de Guarda-Redes



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 82 – 20/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Transposição de barreira, encaixe frontal ou baixo, queda lateral no lado contrário

3º - Queda lateral ao 2º poste, reposiciona, queda lateral ao 1º poste, reposiciona, bola a meia altura no 2º poste

3º



Figura 41: Unidade de treino 82 - Período Transitório I – Treino específico de Guarda-Redes



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 83 – 21/12/2022	Goalkeeper	90'

OBJECTIVES

NOTES

Situação de jogo contra a equipa de Sub-23

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Situação de jogo contra os Sub-23



Figura 42: Unidade de treino 83 - Período Transitório I – Treino específico de Guarda-Redes

ATLETAS			P	E	A	OBJ UT:	RECUPERAÇÃO ATIVA - REINTRODUÇÃO COMPETITIVA - EQUILIBRIO DE CARGAS										
1			G		P		Coletes					Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas	
2			G		A		8	8	8	15	50	0	0	4			
3			D		P		AQUECIMENTO										20' / 20:00
4			D		P		OBJ: ACTIVAÇÃO					OBJ: INDICE FISICO REC. CORRIDA LIGEIRA BAIXA INTENSIDADE					
5			D		P		Forma: Circuito ind.					Forma: SISTEMA TACTICO					
6			D		P		Número: todos					Número: TODOS					
7			M		P		Espaço: 10m					Espaço: COMPLETO					
8			M		P		Tempo: 10'					Tempo: 30'					
9			M		L		Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores amarelos					Organização: 2 grupos em lados opostos do campo					
10			M		P		Descrição: 5' DE CORRIDA, MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO					Descrição: Corrida ligeira temporizada com descanso de 30' entre séries.					
11			M		P		EX 1					EX 2					
12			A		X		PARTE PRINCIPAL										30' / 20h20
13			A		X		OBJ: JOGO DE PRESSÃO REINTRODUÇÃO COMPETITIVA					OBJ: INDICE FISICO REC. CORRIDA LIGEIRA BAIXA INTENSIDADE					
14			A		L		Forma: GR + 8x8 (+1) + GR					Forma: 4x5 + 4x2					
15			A		L		Número: TODOS					Número: 15					
16			A		L		Espaço: 1/2 CAMPO					Espaço: COMPLETO					
17			A		L		Tempo: 20'					Tempo: 30'					
18			A		L		Organização: disposição táctica 1ª fase construção OFF /OFF					Organização: disposição táctica 1ª fase construção OFF /OFF					
19			A		L		Descrição: JOGO DE PRESSÃO 8v8 com "janelas" de pressão. A equipa em posse deverá procurar circular, atrair e sair pelas "janelas" de pressão a equipa que defende tem de criar sobrecarga e vantagem numérica junto dessas janelas não dando qualquer alternativa ao adversário para sair de lá.					Descrição: Corrida moderada temporizada com descanso de 30' entre séries.					
20			A		L		EX 3					EX 4					
21			A		L		PARTE PRINCIPAL										30' / 20:55
22			A		L		OBJ: SIT. JOGO ANALÍTICO					OBJ: INDICE FISICO REC. CORRIDA MODERADA BAIXA INTENSIDADE					
							Forma: 5x5x5+GR					Forma: 5x5x5+2+GR					
							Número: 15					Número: 20					
							Espaço: 1/3 CAMPO					Espaço: 1/2 CAMPO					
							Tempo: 20'					Tempo: 30'					
							Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes					Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 3 cores de coletes					
							Descrição: SIT. JOGO ANALITICO, TENDO COMO OBJECTIVO A CORRECÇÃO DE ERROS COMETIDOS NO JOGO ANTERIOR E PREPARAÇÃO PARA O PRÓXIMO JOGO.					Descrição: corrida ligeira temporizada com descanso de 30' entre séries.					
							EX 5					EX 6					
							PARTE FINAL										10' / 21h25
							ALONGAMENTOS					Total					85'
							REFLEXÃO FINAL										
							SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANAMENTO.										

Figura 43: Unidade de treino 81 - Parte Integrante da Equipa

						JUNIORES		PERÍODO:	COMPETITIVO	DIA	3F	20/12/2022							
				ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	5	HORA	20:00								
				VOLUME		85'		MICROCICLO:	24	SESSÃO	84								
				Local de treino		PORTELA		Intensidade		ALTA									
ATLETAS			P	E	A	OBJ UT: RESISTÊNCIA ESPECÍFICA, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO OFENSIVA / DEFENSIVA / REAÇÃO À PERDA													
1			G	P		Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas			
2			G	P															
3			G	P															
4			D	P		8		8		8		15		50		0			
5			D	P															
6			D	P		AQUECIMENTO											20' / 20:00		
7			M	A		OBJ: ACTIVAÇÃO							OBJ: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA PADRÃO E DINÂMICAS POSSE						
8			D	P															
9			L	P															
10			L	P															
11			L	A		Forma: Circuito ind.							Forma: SISTEMA TÁCTICO						
12			L	P		Número: todos							Número: TODOS						
13			M	P		Espaço: 10m							Espaço: 1/4 CAMPO						
14			M	P		Tempo: 10'							Tempo: 10'						
15			M	P		Organização: 2 grupos mobilização							Organização: 3 SECTORES, 3 GRUPOS						
16			M	P		marcadores vermelhos, velocidade													
17			M	P		marcadores laranja sentido inverso													
18			M	P		Descrição: 5 DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR							Descrição:						
19			A	P		INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO							EX2						
20			A	P		EX 1							EX2						
21			A	P															
22			A	P															
													Á		40' / 20h20				
						OBJ: TRANSIÇÕES OFF/DF / ATAQUE RÁPIDO / SOBRECARGA							OBJ: JOGO DE PRESSÃO / HARD PRESSING / ORG. TRANS. DEF						
						Forma: 3X1 / 3X2							Forma: SISTEMA TÁCTICO						
						Número: TODOS							Número: 11X0						
						Espaço: 1/2 CAMPO							Espaço: 1/2 CAMPO						
						Tempo: 10+10'							Tempo: 10'						
						Organização: 2 GRUPOS COLOCADOS							Organização: disposição táctica 1ª						
						ATRÁS DAS BALIZAS, BOLA A SAIR DE							fase construção 4-3-3						
						1GR													
						Descrição: 2 GRUPOS DE JOGADORES ONDE SE CRIA							Descrição: JOGO DE PRESSÃO 5v5+1 com						
						CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO							"janelas" de pressão. A equipa em posse deverá						
						DE 3X2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX: OS							procurar circular, atrair e sair pelas "janelas" de						
						VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM							pressão a equipa que defende						
						CONTRA OS AMARELOS 1,2,E 3 E NO							tem de criar sobrecarga e vantagem numérica						
						FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA							junto dessas janelas não dando						
						OS MESMOS VERMELHOS DEFENDERÃO							qualquer alternativa ao adversário para sair de lá.						
						OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM													
						DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE													
						CONSEGUIR E PREPARA PARA													
						DEFENDER NOVAMENTE.													
						EX3							EX4						
													PARTE PRINCIPAL		20' / 20:55				
						OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL							OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL						
						TRANSIÇÕES OFF/DF							TRANSIÇÕES OFF/DF						
						Forma: GR + 5X5X5 (+1) + GR							Forma: GR + 5X5X5 (+1) + GR						
						Número: 19							Número: 20						
						Espaço: 1/2 Campo							Espaço: 1/2 CAMPO						
						Tempo: 20'							Tempo: 20'						
						Organização: campo dividido em dois							Organização: 1/2 campo futebol 11 3						
						e nas faixas para orientação do							equipas 3 cores de colete						
						exercício. 3 cores de colete													
						GR							Total						
						Total							JC						
						21							21						
OBSERVAÇÕES																			
						Descrição: Sit. Jogo: a equipa em posse tenta							Descrição: Sit. Jogo: a equipa em posse tenta						
						explorar a profundidade de forma							explorar a profundidade de forma						
						objetiva e colocar muitas unidades na							objetiva e colocar muitas unidades na						
						área. A outra terá de pressionar							área. A outra terá de pressionar						
						alto "juntos" e esgotar a vantagem							alto "juntos" e esgotar a vantagem						
						numérica do adversário. Não há							numérica do adversário. Não há						
						ataque posicional no 1/2 campo off.							ataque posicional no 1/2 campo off.						
						EX5							EX6						
													PARTE FINAL		5' / 21h25				
						ALONGAMENTOS							Total						
						REFLEXÃO FINAL							85'						
						CONVOCATÓRIA													
													CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO						
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.						
Legenda																			
P Posição																			
E Equipa em treino																			
A Assiduidade																			

Figura 44: Unidade de treino 82 - Parte Integrante da Equipa

					Atlético Clube Maranhense JUNIORES Bruno Ramos Local de treino	PERÍODO: COMPETITIVO MESOCICLO: 5 MICROCILO: 24	DIA: 3F HORA: 20:00 SESSÃO: 84	20/12/2022 20:00 84																						
VOLUME		85'		PORTELA		Intensidade		ALTA																						
ATLETAS			P		E		A																							
OBJ UT:			RESISTÊNCIA ESPECÍFICA, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO OFENSIVA / DEFENSIVA / REAÇÃO À PERDA																											
1		G	P	Coletes		Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.		Balizas																
2		G	P	8		8		8		15		50		0																
3		D	P																											
4		D	P																											
5		D	P																											
6		D	P																											
7		M	A																											
8		D	P																											
9		L	P																											
10		L	P																											
11		L	A	Forma: Circuito ind.		Número: todos		Espaço: 10m		Tempo: 10'		Obj: ATIVAÇÃO		Obj: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA PADRÃO E DINÂMICAS POSSE																
12		L	P																											
13		M	P																											
14		M	P																											
15		M	P																											
16		M	P																											
17		M	P																											
18		M	P																											
19		A	P	Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR		EX 1		INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO		EX 2																				
20		A	P																											
21		A	P																											
22		A	P																											
													Á		40' / 20h20															
OBJ:			TRANSIÇÕES OFF/DF / ATAQUE RÁPIDO / SOBRECARGA				OBJ:				JOGO DE PRESSÃO / HARD PRESSING / ORG. TRANS. DEF																			
Forma:			2X1 / 3X2				Número:			TODOS			Espaço:			1/2 CAMPO			Tempo:			10+10								
Organização:			2 GRUPOS COLOCADOS ATRÁS DAS BALIZAS, BOLA A SAIR DE 1GR				Forma:			SISTEMA TÁTICO			Número:			11X0			Espaço:			1/2 CAMPO			Tempo:			10'		
Descrição:			2 GRUPOS DE JOGADORES ONDE SE CRIA CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO DE 3X2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX.: OS VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM CONTRA OS AMARELOS 1,2,E 3 E NO FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA OS MESMOS VERMELHOS DEFENDERÃO OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE CONSEGUIR E PREPARA PARA DEFENDER NOVAMENTE.				EX 3			Descrição:			JOGO DE PRESSÃO 5v5+1 com "janelas" de pressão. A equipa em posse deverá procurar circular, atrair e sair pelas "janelas" de pressão a equipa que defende tem de criar sobrecarga e vantagem numérica junto dessas janelas não dando qualquer alternativa ao adversário para sair de lá.				EX 4													
													PARTE PRINCIPAL		20' / 20:55															
OBJ:			SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL TRANSIÇÕES OFF/DF				OBJ:				SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL TRANSIÇÕES OFF/DF																			
Forma:			GR + 5X5X5 (+1) + GR				Número:			19			Espaço:			1/2 CAMPO			Tempo:			20'								
Organização:			campo dividido em dois e nas faixas para orientação do exercício. 3 cores de colete				Forma:			GR + 5X5X5 (+1) + GR			Número:			20			Espaço:			1/2 CAMPO			Tempo:			20'		
Descrição:			Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrifício" e esgotar a vantagem numérica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo off.				EX 5			Descrição:			Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrifício" e esgotar a vantagem numérica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo off.				EX 6													
													PARTE FINAL		5' / 21h25															
													ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL CONVOCATÓRIA		Total		85'													
													CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO																	
													SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.																	

Figura 45: Unidade de treino 83 - Parte Integrante da Equipa



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 87 – 05/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal

3º - Movimento de pés, deslocamentos em shuffle em "00" com encaixes frontais e quedas laterais

4º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, encaixe frontal, sprint até ao cone e recuperação para defesa lateral

3º



4º



Figura 46: unidade de treino 87 – Treino Específico de Guarda-Redes

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 88 – 09/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1° e 2°



DESCRIPTION

1° - Ativação

2° - Deslocamento frontal, toca no cone, volta atrás com encaixe frontal

3° - Deslocamento frontal, toca no cone, volta atrás com encaixe frontal e queda lateral para cada lado

4° - Encaixe frontal, deslocamento frontal, reposiciona defende por cima da barra, reposiciona para remate

3°



4°



Figura 47: Unidade de treino 88 - Treino Específico de Guarda-Redes



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 89 – 10/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal a cada lado

3º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal ao meio e queda lateral a cada lado

4º - Trabalho de coordenação, toca no cone, reposiciona para bola ao 1º poste, sai em sprint para queda lateral mais afastada

3º



4º



Figura 48: Unidade de Treino 89 - Treino Específico de Guarda-Redes

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 90 – 12/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com estabilização do membro apoiado no chão, encaixe frontal e queda lateral

3º - Trabalho de coordenação com saída em sprint, tapar o 1º poste, recuperar posição para o 2º poste

4º - À voz do treinador, sai em sprint, toca no cone indicado, recupera posição para cruzamento

3º



4º











Figura 49: Unidade de treino 90 - Treino Específico de Guarda-Redes

					PERÍODO:	COMPETITIVO	DIA	2F	05/12/2022	
			JUNIORES		MESOCICLO:	5	HORA	20:00		
			EPOCA 22/23		MICROCICLO:	22	SESSÃO	77		
ATLETAS			VOLUME	85'	Local de treino	CAMPO 3		Intensidade	MÉDIA	
OBJ UT:			RECUPERAÇÃO ACTIVA - REINTRODUÇÃO COMPETITIVA - EQUILIBRIO DE CARGAS							
Coletes			Bolas		Sinalizadores		Cones		Escada Coord.	
8 8 8			15		50		0		0	
Balizas			4							
AQUECIMENTO			20' / 20:00							
ACTIVAÇÃO			OBJ:				INDICE FISICO REC. CORRIDA LIGEIRA BAIXA INTENSIDADE			
Forma: Circuito ind.							Forma: SISTEMA TACTICO			
Número: todos							Número: TODOS			
Espaço: 10m							Espaço: COMPLETO			
Tempo: 10'							Tempo: 8'			
Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores amarelos							Organização: 2 grupos em lados opostos do campo			
Descrição: 5' DE CORRIDA, MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO							Descrição: Corrida ligeira temporizada com descanso de 30' entre séries.			
EX 1							EX 2			
PARTE PRINCIPAL			30' / 20h20							
JOGO DE PRESSÃO REINTRODUÇÃO COMPETITIVA			OBJ:				INDICE FISICO REC. CORRIDA LIGEIRA BAIXA INTENSIDADE			
Forma: GR + 8x8 (+1) + GR							Forma: 4x5 + 4x2			
Número: TODOS							Número: 15			
Espaço: 1/2 CAMPO							Espaço: COMPLETO			
Tempo: 20'							Tempo: 8'			
Organização: disposição táctica 1ª fase construção OFF / DFF							Organização: disposição táctica 1ª fase construção OFF / DFF			
Descrição: JOGO DE PRESSÃO 8v8 com "janelas" de pressão. A equipa em posse deverá procurar circular, atrair e sair pelas "janelas" de pressão a equipa que defende tem de criar sobrecarga e vantagem numérica junto dessas janelas não dando qualquer alternativa ao adversário para sair de lá.							Descrição: Corrida moderada temporizada com descanso de 30' entre séries.			
EX 3							EX 4			
PARTE PRINCIPAL			30' / 20:55							
SIT. JOGO ANALÍTICO			OBJ:				INDICE FISICO REC. CORRIDA MODERADA BAIXA INTENSIDADE			
Forma: 5x5x5+GR							Forma: 5x5x5+2xGR			
Número: 15							Número: 20			
Espaço: 1/3 CAMPO							Espaço: 1/2 CAMPO			
Tempo: 30'							Tempo: 8'			
Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 2 cores de coletes							Organização: 1/2 campo futebol 11 2 equipas 3 cores de coletes			
Descrição: SIT. JOGO ANALÍTICO, TENDO COMO OBJECTIVO A CORRECÇÃO DE ERROS COMETIDOS NO JOGO ANTERIOR E PREPARAÇÃO PARA O PRÓXIMO JOGO.							Descrição: Corrida ligeira temporizada com descanso de 30' entre séries.			
EX 5							EX 6			
PARTE FINAL			10' / 21h25							
ALONGAMENTOS REFLEXÃO FINAL			Total 85'							
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO			SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.							
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade										

Figura 50: Unidade de treino 87 – Parte Integrante da Equipa

					JUNIORES		PERÍODO:	COMPETITIVO	DIA	3F	06/12/2022	
			ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	5	HORA	20:00		
			VOLUME 85'		Local de treino		MICROCICLO:	22	SESSÃO	78		
							PORTELA		Intensidade		ALTA	
ATLETAS			OBJ UT:		RESISTÊNCIA ESPECÍFICA, ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO OFENSIVA / DEFENSIVA / REACÇÃO À PERDA							
1	G	P	Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones		Escada Coord.	Balizas		
2	G	P	8		8	8	15		50	0		
3	G	P	8		8	8	15		50	0		
4	D	P	8		8	8	15		50	0		
5	D	P	8		8	8	15		50	0		
6	D	P	8		8	8	15		50	0		
7	M	A	8		8	8	15		50	0		
8	D	P	8		8	8	15		50	0		
9	L	P	8		8	8	15		50	0		
10	L	P	8		8	8	15		50	0		
11	L	P	8		8	8	15		50	0		
12	L	P	8		8	8	15		50	0		
13	M	P	8		8	8	15		50	0		
14	M	P	8		8	8	15		50	0		
15	M	P	8		8	8	15		50	0		
16	M	P	8		8	8	15		50	0		
17	M	P	8		8	8	15		50	0		
18	M	P	8		8	8	15		50	0		
19	A	P	8		8	8	15		50	0		
20	A	P	8		8	8	15		50	0		
21	A	P	8		8	8	15		50	0		
22	A	P	8		8	8	15		50	0		
AQUECIMENTO												
20' / 20:00												
			OBJ: ACTIVAÇÃO				OBJ: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA PADRÃO E DINÂMICAS POSSE					
			Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10' Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso				Forma: SISTEMA TÁCTICO Número: TODOS Espaço: 1/4 CAMPO Tempo: 10' Organização: 3 SECTORES, 3 GRUPOS					
			Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR INTEGRAM TRABALHO ESPECIFICO COM MR. CAIXEIRO				Descrição:					
			EX 1				EX 2					
Á												
40' / 20h20												
			OBJ: TRANSIÇÕES OFF/DFF / ATAQUE RÁPIDO / SOBRECARGA				OBJ: JOGO DE PRESSÃO / HARD PRESSING / ORG. TRANS. DEF					
			Forma: 2X1 / 3X2 Número: TODOS Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 10-15' Organização: 2 GRUPOS COLOCADOS ATRÁS DAS BALIZAS, BOLA A SAIR DE 1 GR				Forma: SISTEMA TÁCTICO Número: 11X0 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 10' Organização: disposição táctica 1ª fase construção 4-3-3					
			Descrição: 2 GRUPOS DE JOGADORES ONDE SE CRIA CONSTANTEMENTE UMA SITUAÇÃO DE 3X2 EM ATAQUE RÁPIDO. NO EX: OS VERMELHOS 1 E 2 DEFENDEM CONTRA OS AMARELOS 1,2, E 3 E NO FINAL E APÓS CONCLUÍDA A JOGADA OS MESMOS VERMELHOS DEFENDERÃO OS AMARELOS 4,5 E 6. QUEM DEFENDE SÓ "RESOLVE" SE CONSEGUIR E PREPARA PARA DEFENDER NOVAMENTE.				Descrição: JOGO DE PRESSÃO 5V5+1 com "janelas" de pressão. A equipa em posse deverá procurar circular, atrair e sair pelas "janelas" de pressão a equipa que defende tem de criar sobrecarga e vantagem numérica junto dessas janelas não dando qualquer alternativa ao adversário para sair de lá.					
			EX 3				EX 4					
PARTE PRINCIPAL												
20' / 20:55												
			OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL TRANSIÇÕES OFF/DFF				OBJ: SITUAÇÃO DE JOGO MULTISECTORIAL TRANSIÇÕES OFF/DFF					
			Forma: GR + 5X5X3 (+1) + GR Número: 19 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 20' Organização: campo dividido em dois e nas faixas para orientação do exercício. 3 cores de colete				Forma: GR + 5X5X3 (+1) + GR Número: 20 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 20' Organização: 1/2 campo futebol 11 3 equipas 3 cores de coletes					
			EX 5				EX 6					
			Descrição: Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrifício" e esgotar a vantagem numérica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo off.				Descrição: Sit. Jogo: a equipa em posse tenta explorar a profundidade de forma objetiva e colocar muitas unidades na área. A outra terá de pressionar alto "juntos" em "sacrifício" e esgotar a vantagem numérica do adversário. Não há ataque posicional no 1/2 campo off.					
PARTE FINAL												
5' / 21h25												
ALONGAMENTOS										Total		85'
REFLEXÃO FINAL												
CONVOCATORIA												
CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO												
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.												
Legenda P Posição E Equipa em treino A Assiduidade												

Figura 51: Unidade de treino 88 - Parte Integrante da Equipa

					JUNIORES		PERÍODO:	COMPETITIVO	DIA	5F	08/12/2022
			ÉPOCA 22/23		Bruno Ramos		MESOCICLO:	5	HORA	20:00	
			VOLUME 85'		Local de treino		MICROCICLO:	22	SESSÃO	80	
							PORTELA		Intensidade		MÉDIA
ATLETAS			OBJ UT:		MOBILIDADE, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO, FINALIZAÇÃO, ORG. OFF ATT POSICIONAL / ORG. DEFF - ZONAS DE PRESSÃO						
1		G	P	Coletes		Bolas	Sinalizadores	Cones	Escada Coord.	Balizas	
2		G	A	8	8	8	15	50	0	0	4
3		G	P								
4		D	C								
5		D	P	AQUECIMENTO							
6		D	A	20' / 20:00							
7		M	P	OBJ: ACTIVAÇÃO				OBJ: MOBILIDADE, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO			
8		M	P								
9		M	P	Forma: Circuito ind. Número: todos Espaço: 10m Tempo: 10'				Forma: SECTORES Número: TODOS Espaço: 1/4 CAMPO Tempo: 10'			
10		L	P	Organização: 2 grupos mobilização marcadores vermelhos, velocidade marcadores laranja sentido inverso				Organização: 3 SECTORES, 3 GRUPOS			
11		L	A	Descrição: 5' DE CORRIDA COM MOBILIZAÇÃO, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO. GR				Descrição: EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE, VELOCIDADE E COORDENAÇÃO			
12		L	A	EX 1				EX 2			
13		M	P								
14		M	A								
15		M	P								
16		M	P								
17		M	P								
18		M	P								
19		A	C								
20		A	P								
21		A	P								
22		A	P								
Á											40' / 20h20
				OBJ: ORGANIZAÇÃO DFF E TRANSIÇÃO OFF C/ FINALIZAÇÃO				OBJ: ATAQUE POSICIONAL / ORG. TRANS. OFENSIVA C/ FINALIZAÇÃO			
											
				Forma: SISTEMA Número: TODOS Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 20'				Forma: SISTEMA TACTICO Número: TODOS Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 20'			
				Organização: 2 GRUPOS COLOCADOS ATRÁS DAS BALIZAS, BOLA A SAIR DE 1GR				Organização: disposição tática, ORG. OFF /ATT POSICIONAL 4-3-3			
				Descrição: Brancos circulam a bola entre si, vermelhos reagem de forma passiva de acordo com as tarefas de organização defensiva, aos sinal saem juntos em transição para finalizar.				Descrição: TRABALHO DE FINALIZAÇÃO EM CONTEXTO TECNICO/TACTICO, DINAMICAS DE "FORA PARA DENTRO" EM BUSCA DO APOIO FRONTAL, COMBINAÇÃO, 3º HOMEM, ATAQUE À GRANDE ÁREA C/ VARIANTES.			
				EX 3				EX 4			
PARTE PRINCIPAL											25' / 20:55
				OBJ: ORG. DEFENSIVA / DIMENSÕES EST. DE PRESSING				OBJ: ORG. DEFENSIVA / DIMENSÕES EST. DE PRESSING			
											
				Forma: SISTEMA TACTICO Número: TODOS Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 30'				Forma: 6X6X6 + GR Número: 20 Espaço: 1/2 CAMPO Tempo: 30'			
				Organização: 1/2 campo futebol 11 3 equipes 3 cores de coletes				Organização: 1/2 campo futebol 11 3 equipes 3 cores de coletes			
				Descrição: Trabalho tático de equadramento e familiarização posicional com as diferentes dimensões estratégicas de pressão, zonal, bola e total.				Descrição: Trabalho tático de equadramento e familiarização posicional com as diferentes dimensões estratégicas de pressão, zonal, bola e total.			
				EX 5				EX 6			
PARTE FINAL											5' / 21h25
ALONGAMENTOS										Total	85'
REFLEXÃO FINAL											
CONVOCATÓRIA											
CONTROLE E AVALIAÇÃO DO TREINO											
SEM ALTERAÇÕES RELEVANTES NO PLANEAMENTO.											

Legenda
 P Posição
 E Equipe em treino
 A Assiduidade

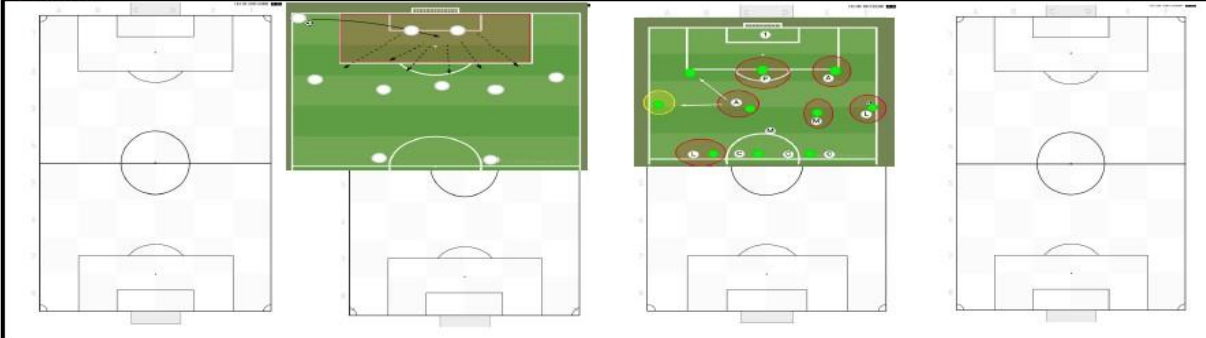


Figura 53: Unidade de treino 90 - Parte Integrante da Equipe

15. Intervenção Desportiva e Pedagógica

A forma como o treinador organiza a atividade, realiza as intervenções e supervisiona os praticantes constitui um problema do processo de ensino e treino, cujo passa pela relação com os praticantes. A habilidade inter-relacional é um “pressuposto prévio, indispensável à condução adequada do treino e da competição” (Olímpio Coelho, 2016).

De acordo com Olímpio Coelho, 2016, é necessário estruturar as intervenções do treinador de acordo com a competência e empenhamento dos atletas e tendo em consideração 4 princípios:

Direção – os praticantes incompetentes precisam de uma definição detalhada das tarefas e de uma supervisão maior do treinador

Delegação – os praticantes competentes e algo empenhados “aceitam” a definição de tarefas em termos gerais e assumem uma parte da responsabilidade da supervisão da sua própria atividade

Orientação – os praticantes empenhados precisam de menos apoio e encorajamento

Orientação – os praticantes menos empenhados precisam de mais apoio e encorajamento

O treinador deve tornar explícito que prestar menos atenção a um atleta mais empenhado não é sinónimo de ignorar, mas sim de reconhecimento nas suas capacidades e da necessidade de prestar atenção a outros elementos da equipa. Da mesma forma que também deve tornar claro que prestar atenção a atletas que sejam considerados menos capazes quer a níveis técnicos ou táticos, não se deve ao facto de procurar erros para os prejudicar, mas sim para encontrar soluções para que esses erros não ocorram com tanta frequência (Olímpio Coelho, 2016).

O elogio e a repreensão são duas ferramentas essenciais que o treinador dispõe para fazer entender os seus atletas de que eles estão a executar uma tarefa de forma correta ou não. Para tal, o treinador deve ter em consideração alguns princípios: ser breve, específico, sincero e estimular o atleta. No que toca às repreensões, estas devem ser feitas consoante o nível de desenvolvimento dos atletas, essencialmente com atletas competentes que, de alguma forma, tenham baixado o seu nível de performance em treino e/ou competição. Os valores da pessoa em questão não devem ser postos em causa, mas apenas repreender os comportamentos. Deste modo, o objetivo fundamental da repreensão é atingido: eliminar ou reduzir o comportamento e salvaguardar a pessoa. A segunda parte de uma repreensão deve ser um elogio. Alguns autores aconselham a “técnica da sandwich”, ou seja, “elogio – repreensão – elogio”. É importante repreender em cima do acontecimento, no entanto deve ser tida em conta a forma de expressão utilizada, uma vez que cruza outra regra, nomeadamente a de repreender em privado e elogiar

em público. Mostrar interesse pela pessoa que se repreende de forma a não humilhar ou diminuir de qualquer maneira essa pessoa (Olímpio Coelho, 2016).

A comunicação verbal deve ser simples, clara e audível, concreta e específica e positiva. No que diz respeito à comunicação não verbal, é importante saber que o comportamento motor, atitude corporal, gestos, expressões faciais, contacto visual ou falta dele, uso das mãos são todos fatores a considerar na transmissão da mensagem. O treinador deve ser capaz de ouvir com atenção, mostrando interesse genuíno no que lhe está a ser dito. Olhar diretamente para o atleta pode ser uma demonstração de boa prática. Evitar interromper o interlocutor, ou seja, o treinador deve permitir que o atleta se expresse completamente antes de intervir. Em caso de desacordo, deve procurar o sentido da mensagem em vez de interromper para refutar o atleta. Apesar de não dever interromper o interlocutor, ouvir de forma ativa pode fazer com que este se sinta mais confortável. Apesar da audição passiva por vezes ser necessária, utilizar expressões de encorajamento e de clarificação pode melhorar a eficácia no processo de comunicação do treinador (Olímpio Coelho, 2016).

Quanto ao planeamento da sessão de treino, o treinador deve procurar chegar antes do início formal do treino. Dessa forma, terá a possibilidade de verificar o material, o espaço necessário para o treino e alterar alguma coisa atempadamente caso haja essa necessidade. Iniciar o treino à hora prevista induz a pontualidade, obriga os atletas a chegarem antes da hora ao treino de forma a não atrasarem a sessão. Promove o aproveitamento do tempo disponível. Ao observar e intervir durante a sessão de treino, o treinador deve observar com atenção as respostas dos atletas ao pedido, para definir as correções necessárias. Deve intervir sobre a organização das tarefas, na execução correta dos exercícios e técnicas e das atitudes dos atletas, tendo como referência os objetivos da sessão de treino e as regras de conduta. Deve ocupar uma posição no espaço de trabalho e/ou deslocar-se de forma a poder visualizar de forma regular todos os atletas, para que possa avaliar a maneira como cumprem as tarefas, determinar quem precisa de apoio, registar as situações que permitam elogiar o atleta, acompanhar de perto as áreas do espaço de trabalho e os praticantes que podem ser o centro do jogo (Olímpio Coelho, 2016).

Ao dirigir-se a um grupo de atletas, deve procurar manter o foco dos restantes, principalmente se não tiver um treinador adjunto a auxiliar com outros aspetos de correção que poderão ser necessários. Deve dosear as intervenções junto dos praticantes para que eles não se sintam inibidos ou pelo contrário esquecidos. Deve ainda dar especial atenção aos atletas dos quais se espera menos sucesso. Da mesma forma que deve dosear as intervenções, também nas

interrupções o deve fazer. Sempre que o fizer deve fornecer informação pertinente. Se o puder fazer sem interromper, deverá optar por essa opção. Interromper um exercício ou tarefa antes que os atletas comecem a demonstrar falta de empenho por excesso de tempo na mesma situação, no entanto, deve exigir uma execução correta do pretendido caso ainda não tenha acontecido, antes de passar ao exercício seguinte. Sempre que possível, deve ignorar os comportamentos inapropriados e recompensar os acertados (Olímpio Coelho, 2016).

Altet (2000) estabelece funções pedagógicas cujas o professor deve ter em consideração. Naturalmente, o treinador tem funções diferentes. “a mensagem do treinador no trato diário com os praticantes deve ser uma mensagem humanista, que se afaste do obscuro pragmatismo que caracteriza o mundo contemporâneo e que timbra com contornos muito fortes a educação dos jovens, cujos reflexos ainda estão por determinar no seu impacto futuro” (Mendes, 2009, citando Costa, 2006).

A presença do treinador confere ao treino uma caracterização também ela de formação de caráter, por isso, podemos assumir que o treinador e o professor, apesar de terem papéis e profissões diferentes, em certos aspetos, têm funções semelhantes.

Uma vez que estas funções têm foco em professores em situação de aula, serão necessárias algumas alterações e adaptações para que se adequem ao treinador em situação de treino/competição. Partindo destes pressupostos, e utilizando as funções estabelecidas por Altet (2000, pp. 54-56), definimos:

- a função informação-transmissão ao nível do conteúdo
- a função organização-estruturação ao nível da situação de aprendizagem
- a função estimulação-ativação ao nível do aprendiz
- a função de avaliação ao nível da tarefa
- a função regulação ao nível do clima da aula – treino

Os modos de ação pedagógica do professor – treinador na aula – treino:

Função didática: informação

Nível: conteúdo

Função didática: organização-estruturação

Nível de situação de aprendizagem

Função didática: estimulação-animação-ativação

Nível: aprendiz

Função didática: avaliação

Nível: tarefa

Função didática: regulação

Nível: clima

Função didática	Nunca	Poucas Vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Informação: conteúdo					
Dá explicações					x
Dá exemplos				x	
Faz perguntas				x	
Reformula e adapta questões				x	
Organização-Estruturação: situação de aprendizagem					
Levanta o problema					x
Define tarefas/exercícios					x
Define objetivos de exercícios					x
Estrutura situação de aprendizagem				x	
Estimulação-Animação-Ativação: aprendente					
Solicita			x		
Explicita/repete				x	
Dá tempo de reflexão			x		
Acompanha/orienta				x	
Reforça/encoraja			x		
Avaliação: tarefa					
Dá feedback				x	
Verifica a compreensão					x
Corrige					x
Avalia				x	
Regulação: clima					
Regula				x	
Graceja, ri, descontrai			x		
Reforço à equipa				x	
Está em silêncio			x		

Figura 54: Avaliação das Intervenções do Treinador

Capítulo IV

16. Reflexão crítica – balanço dos objetivos do Estágio

Ao longo dos anos, os jogadores têm diferentes treinadores. De alguma forma, todos os treinadores deixam a sua marca, quer seja ela positiva ou não. No decorrer desta época, apresentaram-se desafios que me tornaram melhor treinador e melhor pessoa.

No que diz respeito aos objetivos específicos, propus-me a transmitir o meu conhecimento da posição o melhor que me fosse possível para ajudar ao crescimento não só dos GRs, mas também, da própria posição. Como é normal no decorrer da época, ao partilhar tantas horas de treino com os atletas, acabamos por estabelecer amizades entre treinador e jogadores, no entanto, sempre fiz questão de sublinhar que a relação dentro e fora de campo não devem ser confundidas, o que por vezes pode ser complicado, mas no geral, foi conseguido. Já nos objetivos do clube, atravessamos um momento algo negativo, onde garantia da manutenção na 2ª Divisão Nacional de Juniores ainda não é certa e a posição atual no campeonato não é muito favorável. No entanto, a equipa técnica sabe que há capacidade e qualidade para garantir este objetivo até ao final da temporada.

Um dos outros objetivos é manter os atletas interessados e dispostos a ajudar os escalões mais avançados do clube, nomeadamente o escalão de Sub-23, que apesar de estar numa divisão considerada inferior, é um salto mais aproximado ao futebol sénior. Este objetivo tem tido algum sucesso, com múltiplos jogadores a ajudarem com regularidade quer a equipa de Sub-23, que a própria equipa principal. Por isso, por vezes, jogadores mais jovens são também eles “promovidos” à equipa de juniores, quando assim é possível e necessário.

Referências Bibliográficas

- ACMS's Resources for the Personal Trainer 3rd Edition, 2010
- Alexandre Drigo, Carlos Thiengo, Guilherme Talamoni, Higor Morceli, Júlio Porfírio, Júlio dos-Santos, Roberto da Silva, 2013. Efeito do modelo de periodização com cargas seletivas sobre capacidades motoras durante um mesociclo preparatório em jogadores de futsal– Rev Bras Cienc Esporte Florianopolis, v. 35, n. 4, pp. 1035-1050
- Anderson, L., Close, G. L., Morgans, R., Hambly, C., Speakman, J. R., Drust, B., & Morton, J. P. (2019). Assessment of Energy Expenditure of a Professional Goalkeeper From the English Premier League Using the Doubly Labeled Water Method. *International journal of sports physiology and performance*, 14(5), 681–684. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0520>
- Andersen, T. E., Larsen, Ø., Tenga, A., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2003). Football incident analysis: a new video based method to describe injury mechanisms in professional football. *British journal of sports medicine*, 37(3), 226–232. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.3.226>
- Álvaro Vaz, 2021. Especificidade, representatividade e coerência tática entre o jogo e o treino para jogar, segundo a literatura e as perspectivas de treinadores
- Aslan, A., Acikada, C., Güvenç, A., Gören, H., Hazir, T., & Ozkara, A. (2012). Metabolic demands of match performance in young soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 170–179.
- Caine, Harmer, Schuiff, 2009. Epidemiology of Injury in Olympic Sports, vol XVI of the encyclopedia of Sports Medicine – an IOC Medical Commission publication
- Carling C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of sports sciences*, 28(3), 319–326. <https://doi.org/10.1080/02640410903473851>
- Caroline Vendite e Antonio Moraes, 2006. A evolução do futebol através da ciência e da tecnologia
- Caroline Vendite, 2006. Sistema, Estratégia e Tática do Jogo: uma análise dos profissionais que atuam no futebol, Faculdade Ed. Fís. Universidade Estadual Campinas
- César Lemos, 2014 Caracterização das respostas fisiológicas em jogos de campo reduzido para futebol, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
- Dieter Deprez, Job Fransen, Jan Boone, Matthieu Lenoir, Renaat Philippaerts & Roel Vaeyens (2015) Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position, *Journal of Sports Sciences*, 33:3, 243-254, DOI: 10.1080/02640414.2014.934707

- Deehan, D. J., Bell, K., & McCaskie, A. W. (2007). Adolescent musculoskeletal injuries in a football academy. *The Journal of bone and joint surgery. British volume*, 89(1), 5–8. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.89B1.18427>
- Desmond Morris, *The Soccer Tribe*, 1981
- Dvorak, J., & Junge, A. (2000). Football injuries and physical symptoms. A review of the literature. *The American journal of sports medicine*, 28(5 Suppl), S3–S9. https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-3
- Fousekis, K., Tsepis, E., & Vagenas, G. (2010). Lower limb strength in professional soccer players: profile, asymmetry, and training age. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 364–373.
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Hägglund, M., McCrory, P., & Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 16(2), 97–106. <https://doi.org/10.1097/00042752-200603000-00003>
- Issurin V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(3), 329–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>
- Jens Bangsbo, Magni Mohr & Peter Krstrup (2006) Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player, *Journal of Sports Sciences*, 24:7, 665-674, DOI: 10.1080/02640410500482529
- João Brito e Rafael Oliveira, 2020. *Periodização e Técnicas Avançadas de Treino da Força – Técnicas e Programas de Treino de Força*
- Jones, A. M., & Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 29(6), 373–386. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029060-00001>
- Kolkhorst, F. W., Rezende, R. S., Levy, S. S., & Buono, M. J. (2004). Effects of sodium bicarbonate on VO₂ kinetics during heavy exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(11), 1895–1899. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000145440.55346.28>
- Kristenson, K., Waldén, M., Ekstrand, J., & Hägglund, M. (2013). Lower injury rates for newcomers to professional soccer: a prospective cohort study over 9 consecutive seasons. *The American journal of sports medicine*, 41(6), 1419–1425. <https://doi.org/10.1177/0363546513485358>

- Krstrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. K., & Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(4), 697–705. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32>
- Michael Boyle, 2004. Functional training for sports, superior conditioning for today's athlete
- Michael Boyle, 2016. New functional training for sports 2nd Edition
- Otte, 2020. Contemporary Skill (Acquisition) Training Methods in Specialist Football Goalkeeper Coaching, PhD Dissertation. German Sport University of Cologne
- Paul Caldarella, Ross A. A. Larsen, Leslie Williams, Kade R. Downs, Howard P. Wills & Joseph H. Wehby (2020) Effects of teachers' praise-to-reprimand ratios on elementary students' on-task behaviour, *Educational Psychology*, 40:10, 1306-1322, DOI: 10.1080/01443410.2020.1711872
- Paul, D. J., & Nassis, G. P. (2015). Testing strength and power in soccer players: the application of conventional and traditional methods of assessment. *Journal of strength and conditioning research*, 29(6), 1748–1758. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000807>
- Paulo Cunha, 2016. Teoria e Metodologia do Treino - Modalidades Coletivas
- Pedro Pereira, 2009. O Processo de Treino do Guarda-Redes de Futebol – um estudo com Will Coort e Ricardo Peres
- Piero Volpi, 2006. Football Traumatology, current concepts: from prevention to treatment
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Rui Almeida, 2014. Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Universidade Lusófuna Humanidades e Tecnologias
- Silva Sequeiros, J. L., Bessa de Oliveira, A. L., Castanheda, D., & Martin Dantas, E. H. (2005). Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 341-347.
- Sun Y., 2021. The Effect of Teacher Caring Behavior and Teacher Praise on Students' Engagement in EFL Classrooms. *Frontiers in psychology*, 12, 746871. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.746871>
- Tudor Bompa, 2014. Periodization Training for Sports Third Edition

- White, A., Hills, S. P., Hobbs, M., Cooke, C. B., Kilduff, L. P., Cook, C., Roberts, C., & Russell, M. (2020). The physical demands of professional soccer goalkeepers throughout a week-long competitive microcycle and transiently throughout match-play. *Journal of sports sciences*, 38(8), 848–854. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736244>
- Yi, Q., Liu, H., Nassis, G. P., & Gómez, M. Á. (2020). Evolutionary Trends of Players' Technical Characteristics in the UEFA Champions League. *Frontiers in psychology*, 11, 1032. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01032>

Anexos



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 1 – 18/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - encaixes frontais nos cones, coloca bola na baliza com os pés, reposiciona para defender 2 bolas no chão

3º - coloca duas bolas de ténis no cone, recebe uma bola ao centro, rodeia as balizas para defender em queda

4º - encaixe frontal, salta barreiras, defende em queda uma baliza

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 2 – 19/07/2022	Goalkeeper	45'-60'

OBJECTIVES

Físico
Reposicionar na baliza

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Salta barreiras e defende em queda, sprint com bola medicinal, slalon.
3º - Ir ao cone da cor, passe/encaixe frontal; "corrida" com queda;
slalon, passe/encaixe, queda/encaixe.
4º - situação de cruzamento com "recarga"

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME
Treino 3 – 20/07/2022

CATEGORY
Goalkeeper

DURATION
25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Melhorar Condição Física

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Deslocamento de costas e lateral com mancha, salta barreiras com defesa em queda
3º - Deslocamento de costas com passe; deslocamento lateral com encaixe frontal; reposicionamento para defesa
4º - Situação de cruzamento rasteiro com 2ª e 3ª bolas ativas

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 4 – 21/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Melhorar Condição Física

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Deslocamento de costas e lateral com mancha, salta barreiras com defesa em queda
3º - Deslocamento de costas com passe; deslocamento lateral com encaixe frontal; reposicionamento para defesa
4º - Situação de cruzamento rasteiro com 2ª e 3ª bolas ativas

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 5 – 25/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

2º



DESCRIPTION

2º - Ativação com troca de bola em situação de pressão adversária

3º - Passe frontal/cruzado, deslocamento para bola 2 – defende em queda, a cair à frente dos cones

4º - Encaixe frontal, deslocamento para bola 2 – cobertura do ângulo para remate cruzado, recupera posição e termina com distribuição longa

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 6 – 26/07/2022	Goalkeeper	45-60'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Força

NOTES

1º



2º



DESCRIPTION

1º - Ativação com encaixe frontal, técnica de passe e quedas laterais
2º - Salta as barreiras com bola medicinal, encaixe frontal, Recua até aos cones, encaixe baixo, Queda lateral nas balizas
3º - Troca a bola medicinal com GR, salta as barreiras, toca na vara e defende bola alta
4º - Bate a bola medicinal no chão, salta as barreiras, passe na baliza pequena e defende em queda lateral

3º



4º





TRAINING SESSIONS

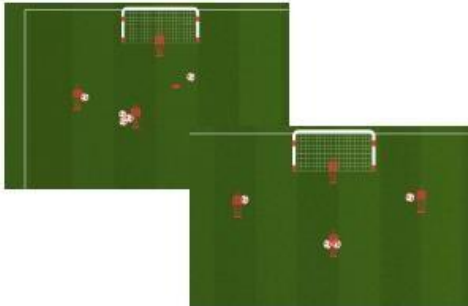
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 7 – 27/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Físico e interpretação de cruzamentos

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação com encaixe frontal e queda
- 2º - Defesa em queda (rasteira e meia altura), reposiciona para cruzamento com finalização
- 3º - Encaixe frontal, cruzamento e reposicionamento para remate
- 4º - Mini-Jogo entre GR

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 8 – 28/07/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, quedas e distribuição)

NOTES

2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Ativação com encaixe frontal, baixo e quedas laterais em bolas picadas

3º - Encaixe frontal com distribuição, posição e saída a cruzamento e defesa em queda a bola picada

4º - Cruzamento rasteiro, posicionamento para encaixe frontal, termina com 2 bolas em queda e meia altura

3º



4º





TRAINING SESSIONS

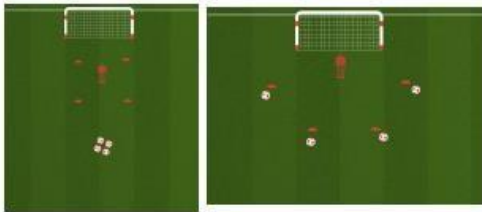
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 9 – 01/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Controlo de profundidade

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação com encaixe frontal e quedas laterais em exercício de concentração
- 2º - Controlo de profundidade: tomada de decisão simples
- 3º - Controlo de profundidade: tomada de decisão variada
- 4º - Controlo de profundidade: situação semelhante a jogo

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 10 – 02/08/2022	Goalkeeper	45-80'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Força

NOTES

1°



2°



DESCRIPTION

1° - Ativação com encaixe frontal, técnica de passe e quedas laterais
2° - Salta as barreiras com bola medicinal, encaixe frontal, Recua até aos cones, encaixe baixo, Queda lateral nas balizas
3° - Troca a bola medicinal com GR, salta as barreiras, toca na vara e defende bola alta
4° - Bate a bola medicinal no chão, salta as barreiras, passe na baliza pequena e defende em queda lateral

3°



4°



TRAINING SESSIONS



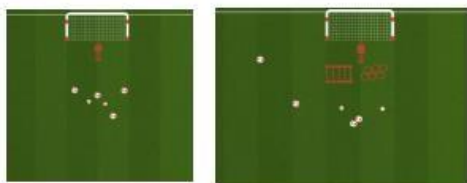
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 11 – 03/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de reação rápida

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação com encaixe frontal, quedas e estímulo de bolas diferentes
- 2º - Exercício de manutenção de posição e equilíbrio, reação rápida a desvios
- 3º - Exercício de concentração e reação a desvios de trajetórias
- 4º - Situação aproximada a jogo, onde há aglomerado de jogadores que podem mudar trajetórias de bola

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 12 – 08/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação pós jogo e preparação para jogo de terça-feira

NOTES

2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Ativação com encaixe frontal e quedas laterais em exercício de concentração
- 3º - Controlo de profundidade: tomada de decisão variada
- 4º - Situação aproximada a jogo, onde há aglomerado de jogadores que podem mudar trajetórias de bola

3º



4º



TRAINING SESSIONS



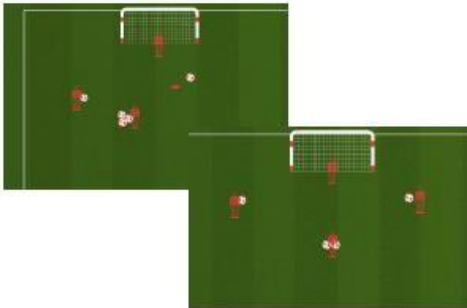
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 13 – 10/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Físico e interpretação de cruzamentos

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação com encaixe frontal e queda
2º - Defesa em queda (rasteira e meia altura), reposiciona para cruzamento com finalização
3º - Encaixe frontal, cruzamento e reposicionamento para remate
4º - Mini-Jogo entre GR

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 14 – 11/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação pós-jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação com encaixe frontal e queda
2º - Deslocamentos laterais e coordenação
3º - Posicionamento de cruzamento com socagem de bola e deslocamentos laterais
4º - Situação de aglomerado de jogadores e possíveis desvios de trajetória da bola

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 15 – 16/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de recuperação pós-jogo e treino de preparação para jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação com encaixe frontal

2º -

3º -

4º -

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 16 – 18/08/2022	Goalkeeper	25'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de recuperação pós-jogo e técnica de deslocamentos

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Slalom lateral (shuffle) com pliometria de salto com barreiras com encaixe frontal e queda lateral
- 3º - Posição base (pés à largura dos ombros), encaixe frontal, deslocamento lateral (shuffle) com queda lateral
- 4º - Trabalho de coordenação e passe com encaixe frontal/toque lateral e queda lateral

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 17 – 20/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Tomada de decisão em situação de jogo e adaptação ao piso
3º - Coordenação com encaixe frontal/queda e passe
Adaptação ao piso
4º - Defesa de cruzamentos com diferentes técnicas por zonas e reposicionamento para defesa de remates
Adaptação ao piso

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 18 – 22/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão.

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Coordenação com encaixe frontal e queda lateral
- 3º - Saída a cruzamento seguido de defesa em contrapé e reposicionamento para remate
- 4º - Defesa de cruzamentos com diferentes técnicas por zonas e reposicionamento para defesa de remates

3º



4º





TRAINING SESSIONS

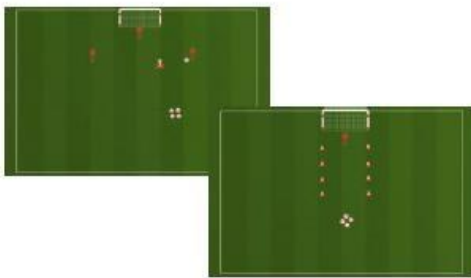
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 19 – 23/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação e Tomada de decisão em situação de jogo e adaptação ao piso
2º - Deslocamento lateral e encaixe frontal com queda lateral
3º - Saída a cruzamento seguido de defesa em contrapé e reposicionamento para remate
4º - Controlo de profundidade

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 20 – 24/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Coordenação com encaixes frontais e quedas laterais
- 3º - Coordenação ocular-manual com bolas de ténis e velocidade de reação a bolas em contrapé
- 4º - Coordenação com salto e defesa lateral

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 21 – 25/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, cobertura de ângulo na baliza (bissetriz) e cruzamento atrasado
- 3º - Encaixe frontal, seguido de uma bola rápida lateral e um cruzamento rasteiro atrasado
- 4º - Triangulação com cruzamento atrasado e finalização

3º



4º



TRAINING SESSIONS



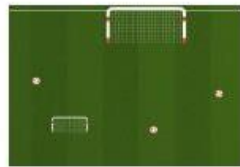
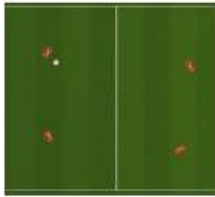
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 22 – 28/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação e Defesa de Baliza

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação e Complementação de aquecimento com jogo 2x2
2º - Técnica de passe, encaixe frontal e mancha em cruzamento atrasado
3º - Encaixe frontal, rotação a 180º com bola rápida em queda lateral e mancha em cruzamento atrasado
4º - Cruzamento, passe longo com triangulação e defesa de remate

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 23 – 30/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Força

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Agachamento com 3kg, encaixe frontal, skipping e quedas laterais
- 3º - Troca de bola medicinal entre GR, salto de barreiras e defesa a meia altura no lado contrário.
- 4º - Defesa de cruzamentos com oposição ativa (TGR com bola de pilates)

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 24 – 31/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Defesa de Cruzamentos e Reposicionamento

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Série de encaixes frontais e quedas laterais
- 3º - Posicionamento em diferentes situações de cruzamentos e bola rápida em contrapé
- 4º - Cruzamento com recarga

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 25 – 01/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Defesa de Cruzamentos e Reposicionamento

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Série de encaixes frontais e quedas laterais
- 3º - Cruzamento com transposição de obstáculo, reposicionar e defesa de remate
- 4º - Cruzamento com recarga

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 26 – 05/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Técnica de Distribuição

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Encaixe frontal com distribuição curta e quedas laterais
3º - Encaixe frontal com distribuição longa (variação de flanco) e quedas laterais
4º - Quedas laterais com distribuição curta e longa no lado contrário, reposicionamento e defesa de remate

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 27 – 06/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Técnica de passe entre GR, encaixe frontal e quedas laterais

3º - Quedas laterais com distribuição curta e longa para o lado contrário

4º - Defesa de cruzamento, distribuição longa com triangulação e finalização

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 28 – 07/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Completar o aquecimento com quedas laterais, encaixe frontal e bolas altas (cruzamento)

3º - Cruzamento com transposição de obstáculo, reposicionar e defesa de remate

4º - Defesa de Cruzamento com distribuição longa e reposicionamento para remate

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 29 – 08/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação a relvado em más condições

NOTES

1º e 2º



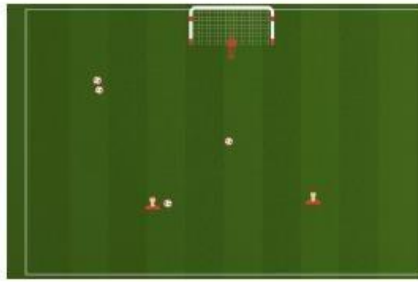
DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixes frontais e Quedas laterais
- 3º - Encaixe frontal, oposição a adversário em "mergulho" com distribuição e reposicionamento para remate
- 4º - Cruzamento com distribuição longa, reposicionamento para finalização em triangulação

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 30 – 12/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperar a confiança a sair a cruzamentos após lesão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, cruzamento atrasado com distribuição curta/longa e queda lateral
- 3º - Encaixe frontal com transposição de barreira em voo para defesa de cruzamento, reposicionamento para defesa de remate
- 4º - Encaixe frontal, defesa de cruzamento com distribuição longa e defesa de remate

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 31 – 13/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperar a confiança a sair a cruzamentos após lesão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Início de joelhos no chão, passar para posição alta e queda lateral, levantar para encaixe frontal no lado contrário à queda inicial
3º - Passe entre GR e triangulação para o meio, com encaixe frontal e 1x1 no lado contrário
4º - Competição de cruzamentos em jogo reduzido entre GR

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 32 - 14/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Completar o aquecimento com pequeno jogo entre GR e TGR

3º - Encaixe frontal com passe curto e devolução entre GR e distribuição longa

4º - Queda lateral, posiciona para 2ª bola a simular ressaltos, termina com passe longo no lado contrário

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 33 – 15/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Salto de barreira, encaixe frontal, skipping, queda lateral

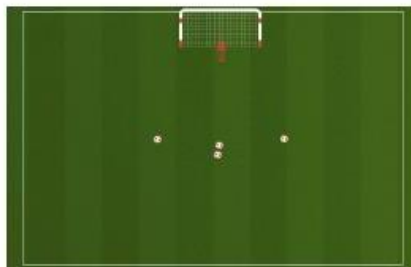
3º - Salto de barreira, encaixe frontal, salto de barreira para cada lado e queda lateral para cada lado

4º - Encaixe frontal/Bola alta de cruzamento, queda lateral rasteira para um lado e voo para o lado contrário

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 34 – 19/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Técnica de passe com tomada de decisão

3º - Início de joelhos no chão, levantar;

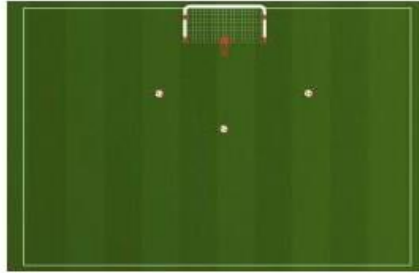
Encaixe frontal e quedas laterais com distribuição curta e longa

4º - Encaixe frontal, movimentação lateral com queda lateral, reposicionamento e voo

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 35 – 20/08/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de Força

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Com uma banda de resistência presa à cintura, encaixe frontal e quedas laterais
3º - Estação de exercícios de força (salto, bola medicinal, flexão e "ab wheel", termina com queda
4º - Estação de exercícios de força (salto, bola medicinal, e transposição de barreira), encaixe frontal e queda

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 36 – 21/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Adaptação ao relvado e tomada de decisão

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Coordenação com encaixe frontal e queda lateral
- 3º - Inicia de joelhos no chão, levanta e transpõe barreira em defesa em voo, encaixe frontal ao 2º poste
- 4º - Transposição de barreiras com encaixe frontal e queda lateral

3º



4º



TRAINING SESSIONS



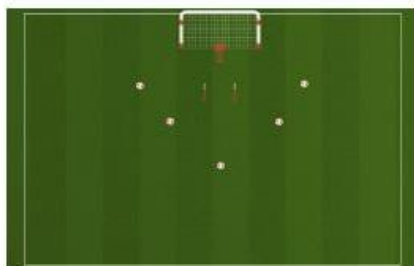
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 37 – 22/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal entre varas, quedas laterais e cruzamento atrasado
- 3º - Encaixe frontal, deslocamento frontal e lateral, queda lateral, reposicionamento para defesa de cruzamento
- 4º - Encaixe frontal, defesa lateral em voo, reposicionamento para cruzamento

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 38 – 26/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Deslocamentos laterais e deslocamentos verticais (frente e trás) com encaixe frontal e quedas laterais
- 3º - Deslocamento lateral, contornar cone, queda lateral
- 4º - Queda lateral junto do poste, reposicionamento e queda em voo no lado contrário

3º



4º

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 39 – 27/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Distribuição curta

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Passe para baliza, encaixe frontal, skipping e queda lateral
- 3º - Bola alta (bola de cruzamento), passe curto, termina com queda lateral
- 4º - Encaixe frontal seguido de queda lateral, reposicionamento para cruzamento e remate

3º



4º





TRAINING SESSIONS

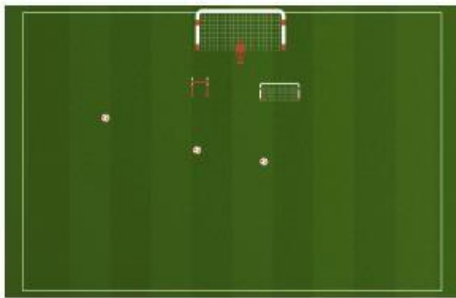
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 40 – 28/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

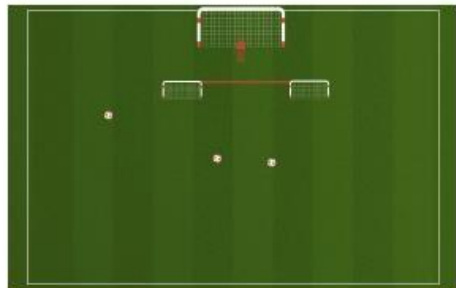
1º - Ativação

2º - Transposição de barreira, encaixe frontal, cruzamento rasteiro, queda lateral em baliza pequena

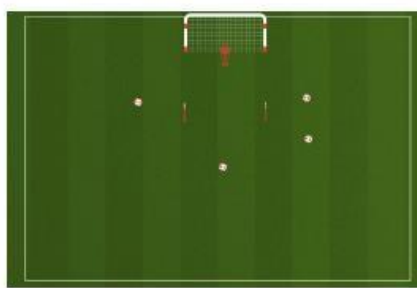
3º - Transposição de barreira, encaixe frontal, cruzamento ao 1º poste, defesa de "recarga" em baliza pequena

4º - Encaixe frontal, queda lateral, reposicionamento para cruzamento, "recarga"

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 41 – 29/09/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Deslocamentos laterais, encaixe frontal e, posteriormente, quedas laterais
3º - Cruzamento rasteiro, encaixe frontal com distribuição curta, queda lateral no lado contrário
4º - Encaixe frontal, queda lateral, reposicionamento para cruzamento, "recarga"

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 42 – 03/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação.

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Transposição de barreira, encaixe frontal, reposicionamento para queda lateral
- 3º - Deslocamento frontal, encaixe frontal, deslocamento lateral, queda lateral e voo
- 4º - Encaixe frontal, slalon, queda lateral

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 43 – 04/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Coordenação oculo-manual

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Joelhos no chão, encaixe frontal com bolas de ténis e bolas "normais"
- 3º - Passe entre GR, encaixe frontal e quedas laterais
- 4º - Joelhos no chão, queda lateral com bola "normal", encaixe frontal com bola de ténis.
Variante em pé igual

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 44 – 05/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Técnica de queda/voo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Deslocamento frontal, encaixe frontal, deslocamento lateral, queda lateral
- 3º - Deslocamento frontal, encaixe frontal, deslocamento lateral, queda lateral
- 4º - Técnica de voo

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 45 – 06/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Posicionamento de cruzamento

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para encaixe frontal e cruzamento rasteiro, termina com bola alta (cruzamento)

3º - situação 1x1, deslocamento para trás, encaixe baixo e remate

4º - situação 1x1, deslocamento para trás, encaixe baixo, cruzamento com distribuição e remate

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 46 – 10/10/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Coordenação

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Encaixe baixo, skipping para encaixe frontal e queda lateral
3º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, skipping, encaixe frontal (variante com queda lateral)

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 47 – 11/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Técnica de voo

NOTES

1º e 2º



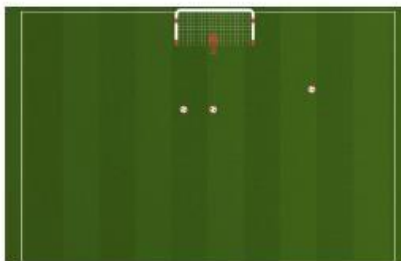
DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para queda lateral
- 3º - Os apoios colocados em arcos, replicar um voo lateral, atirando uma bola medicinal para o lado, reposicionar e voo para o mesmo lado
- 4º - Encaixe frontal, cruzamento e voo

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 48 – 12/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Técnica de queda

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal alternado com encaixe baixo, seguido de coordenação e queda lateral
- 3º - Queda lateral após saltos, deslocamento lateral com encaixe frontal e defende baliza pequena
- 4º - Encaixe frontal, deslocamento para bola alta, reposicionamento para cruzamento e finaliza com queda lateral

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 49 – 13/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
1x1

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Coordenação óculo-manual com diferentes tipos de bola (ténis e medicinal)
- 3º - Encaixe frontal, deslocamento frontal para mancha 1x1
- 4º - Velocidade de reação com mergulho para bola

3º

4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 50 – 17/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação pós-jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - De joelhos, encaixe frontal e quedas laterais para cada lado
- 3º - De joelhos, encaixe frontal, levanta e toca no cone, seguido de queda lateral
- 4º - Encaixe frontal, toca no cone, queda lateral, recupera a posição e defende cruzamento

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 51 – 18/10/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal e quedas laterais

3º - Encaixe baixo, deslocamento frontal para mancha, reposiciona para cruzamento rasteiro e remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 52 – 20/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação pós jogo-treino de 4ª feira e preparação para jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, bola de ténis, queda lateral

3º - Coordenação e equilíbrio para queda lateral – 2 bolas lançadas ao mesmo tempo, é dito um lado para o qual o GR se lança

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 53 – 24/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Recuperação pós jogo-treino de 4ª feira e preparação para jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, seguido de duas quedas laterais com bola normal e bola de ténis

3º - Encaixe frontal, deslocamento até ao arco, defesa lateral e remate

4º - Cruzamento rasteiro, deslocamento até ao arco, reposiciona para cruzamento com finalização

3º



4º



TRAINING SESSIONS



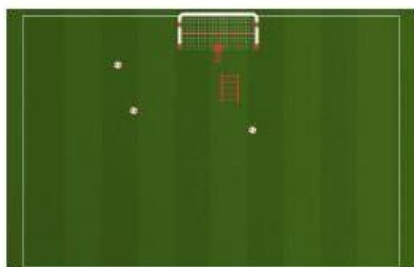
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 54 – 25/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



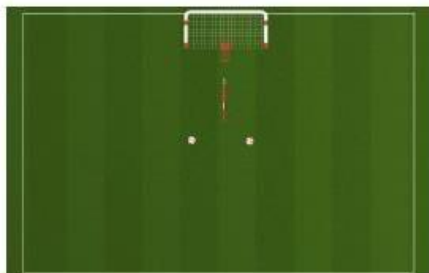
DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passar por baixo do elástico, encaixe frontal, queda lateral, reposiciona, coordenação, bola alta (cruzamento)

3º - Salto por cima do elástico, rola por baixo, levanta, encaixe frontal e queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 55 – 26/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Coordenação, encaixe frontal e quedas laterais/bola alta (cruzamento)

3º - Coordenação, encaixe frontal, reposicionamento para cruzamento e remate

4º - Encaixe frontal, deslocamento frontal e reposicionamento para queda lateral e bola alta (cruzamento)

3º



4º



TRAINING SESSIONS



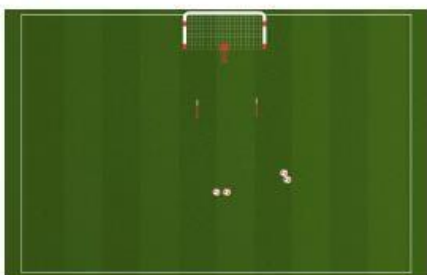
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 56 – 27/10/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento para trás, queda lateral (com variante a contornar uma vara e a cair para o lado contrário)

3º - Encaixe frontal, contornar vara, queda lateral, reposicionamento para defesa de remate cruzado

4º - Encaixe frontal, remate frontal com recarga

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 57 – 31/10/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, técnica de passe e quedas laterais

3º - Encaixe frontal, deslocamento frontal, reposicionamento, novo encaixe e termina com quedas laterais

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 58 – 02/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Inicia com coordenação, passe para baliza pequena, encaixe frontal/baixo,

deslocamento lateral para queda lateral

3º - Inicia com coordenação, passe para baliza pequena, deslocamento lateral para queda lateral, termina com remate ao 2º poste

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 59 – 03/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe, vira de costas, ao sinal do treinador, volta-se para a frente, encaixe frontal e termina com queda lateral

3º - Encaixe frontal, deslocamento frontal, afasta as pernas, o treinador envia uma bola entre as pernas que o GR deve defender em mergulho perto da linha de golo, reposiciona-se e defende remate cruzado

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 80 – 07/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de recuperação pós jogo

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Coordenação de pés, encaixe frontal e encaixe baixo.

Com variante onde se acrescenta uma 3º bola em queda lateral

3º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para queda lateral, reposicionamento e defende em mancha

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 81 – 08/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)
Treino de força de braços e deslocamento lateral

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Elevar a bola medicinal acima da cabeça 3x, larga, recebe encaixe frontal, salta barreira e queda lateral

3º - Trabalho de deslocamento lateral e preparação de voo

4º - Coordenação, voo e reposicionamento para remate cruzado

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino B2 – 09/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Troca de bola entre GR acima da cabeça, meia volta, defende encaixe frontal e queda lateral

3º - Cruzamento a meia distância, reposicionamento para 1 - voo; 2 - mancha;

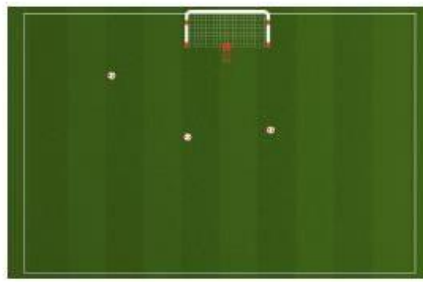
3 - remate

4º - Posicionamento de cruzamento, reposicionamento para remate e recarga

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 63 – 10/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Técnica de passe, tomada de decisão entre técnica de "mergulho" e "mancha", reposicionamento para encaixe frontal

3º - Passe longo, triangulação com treinador de GR e remate

4º - Análise de situação específica do treino anterior

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 64 – 14/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passa pelo cone, encaixe frontal e encaixe baixo; variante com queda lateral

3º - Encaixe frontal, reposiciona a 1/3 da baliza (defender apenas metade da baliza)

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 65 – 15/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Sprints intervalados
- 3º - Situação de jogo

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 06 – 16/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe, coordenação, encaixe frontal, queda lateral

3º - Salta barreiras, encaixe frontal, cruzamento rasteiro, deslocamento "shuffle", skipping, queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 87 – 21/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Coordenação, encaixe frontal, deslocamento lateral e queda lateral

3º - Coordenação, deslocamento frontal, encaixe frontal e cruzamento rasteiro, reposicionamento para voo

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 88 – 22/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Transposição de barreiras, encaixes frontais
- 3º - Transposição de barreiras, encaixes frontais e queda lateral
- 4º - Inicia de joelhos, levanta, salta a barreira e defende em voo, com recarga

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 69 – 23/11/2022	Goalkeeper	30'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Queda lateral, salto de barreiras, encaixe frontal e queda lateral

3º - Queda lateral, salto de barreiras, encaixe baixo, deslocamento de costas e queda lateral no lado contrário

3º



TRAINING SESSIONS



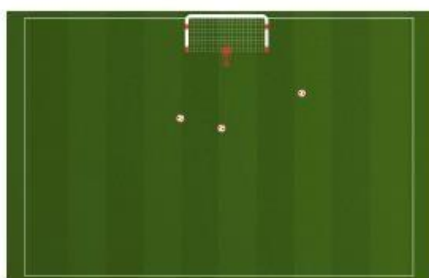
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 70 – 24/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para novo encaixe frontal, termina com queda lateral

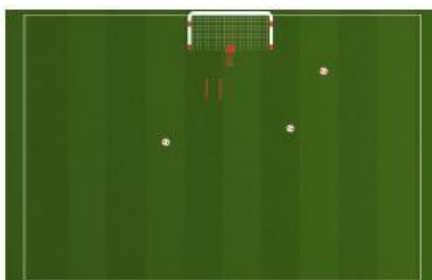
3º - Encaixe frontal, reposicionamento para cruzamento e deslocamento lateral para queda lateral

4º - Remate cruzado, ajusta a posição para cruzamento, coordenação e queda lateral ao 2º poste

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 71 – 28/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Deslocamento frontal, encaixe frontal, deslocamento lateral, encaixe frontal, queda lateral

3º - Cruzamento rasteiro, cruzamento longo, reposiciona para remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 72 – 29/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Deslocamento frontal, encaixe frontal, deslocamento lateral para queda lateral.

3º - Salto de barreiras, queda lateral, deslocamento lateral para queda lateral e reposicionamento para remate.

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 73 – 30/11/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Treino condicionado para um dos GR. Lado esquerdo afetado em quedas. Os exercícios sofreram alterações nas repetições dele

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral; variante com deslocamento lateral, toque no cone e faz queda lateral no lado contrário, termina com mergulho. (no caso do GR condicionado, encaixe baixo)

3º - Encaixe frontal/médio, técnica de passe, queda lateral. (no caso do GR condicionado, encaixe baixo)

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 74 – 01/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Deslocamento frontal e desvio da vara, encaixe frontal, reposicionamento para encaixe frontal e deslocamento lateral para queda lateral

3º - Deslocamento frontal e desvio da vara, encaixe frontal, reposicionamento para queda lateral e deslocamento lateral para mancha

4º - Deslocamento frontal e desvio da vara, encaixe frontal, reposicionamento para cruzamento, termina com mancha

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 75 – 05/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe para treinador de GR, queda lateral, encaixe frontal

3º - Queda lateral, bola de ténis para o mesmo lado, queda lateral para o lado contrário

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 76 – 06/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Os guarda-redes integraram o treino completo com a restante equipa



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 77 – 07/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para queda lateral, salta barreiras, queda lateral, contorna o cone, para queda lateral

3º - Encaixe frontal, queda lateral, deslocamento lateral, toca no cone e sai em velocidade para defender em voo

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 78 – 08/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, coordenação para encaixe baixo, queda lateral

3º - Encaixe frontal, coordenação, encaixe baixo e queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 79 – 12/12/2022	Goalkeeper	90'

OBJECTIVES

NOTES

Guarda-Redes integraram o treino da equipa

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Situação de jogo reduzido no meio campo





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 80 – 14/12/2022	Goalkeeper	90'

OBJECTIVES

NOTES

Situação de jogo contra a equipa de Juvenis

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Jogo treino



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 81 – 19/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, queda lateral rasteira/meia altura

3º - Passe, deslocamento lateral, encaixe frontal e queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 82 – 20/12/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Transposição de barreira, encaixe frontal ou baixo, queda lateral no lado contrário

3º - Queda lateral ao 2º poste, reposiciona, queda lateral ao 1º poste, reposiciona, bola a meia altura no 2º poste

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 83 – 21/12/2022	Goalkeeper	90'

OBJECTIVES

NOTES

Situação de jogo contra a equipa de Sub-23

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Situação de jogo contra os Sub-23





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 84 – 02/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento para bola alta (de cruzamento), deslocamento lateral para o 2º poste, queda lateral

3º - Encaixe frontal, reposiciona para cruzamento, termina com remate frontal

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 85 – 03/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal e encaixe baixo

3º - Coordenação com técnica de queda a meia altura

4º - Remate, reposicionamento para defesa rápida (reação)

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 86 – 04/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação, encaixe frontal e queda lateral

3º - Deslocamento frontal e lateral, encaixe frontal e queda lateral

4º - Encaixe frontal, queda lateral com recuperação para defesa de remate em meio volley

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 87 - 05/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal

3º - Movimento de pés, deslocamentos em shuffle em 90º com encaixes frontais e quedas laterais

4º - Encaixe frontal, deslocamento lateral, encaixe frontal, sprint até ao cone e recuperação para defesa lateral

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 88 – 09/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Deslocamento frontal, toca no cone, volta atrás com encaixe frontal

3º - Deslocamento frontal, toca no cone, volta atrás com encaixe frontal e queda lateral para cada lado

4º - Encaixe frontal, deslocamento frontal, reposiciona defende por cima da barra, reposiciona para remate

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 89 – 10/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal a cada lado

3º - Trabalho de coordenação com encaixe frontal ao meio e queda lateral a cada lado

4º - Trabalho de coordenação, toca no cone, reposiciona para bola ao 1º poste, sai em sprint para queda lateral mais afastada

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 90 – 12/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Trabalho de coordenação com estabilização do membro apoiado no chão, encaixe frontal e queda lateral

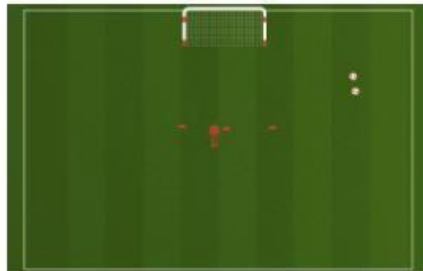
3º - Trabalho de coordenação com saída em sprint, tapar o 1º poste, recuperar posição para o 2º poste

4º - À voz do treinador, sai em sprint, toca no cone indicado, recupera posição para cruzamento

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 91 – 16/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Guarda-Redes integrou o treino da equipa desde início

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Situação de jogo reduzido no meio campo



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 92 – 17/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para encaixe baixo, deslocamento cruzado para queda lateral no lado contrário

3º - Encaixe frontal, posicionamento para cruzamento e posição de base para recarga

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino B3 – 18/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento lateral para queda lateral

3º - Encaixe baixo ao meio, deslocamento rápido, contorna vara, encaixe frontal, reposiciona para queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 04 – 19/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Os Guarda-Redes integraram o treino da equipa relativamente cedo em relação ao programado, realizaram apenas 1 exercício de aquecimento geral e específico

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, deslocamento frontal para queda lateral nos dois lados



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 95 – 23/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Handling a 1 mão, encaixe frontal
- 3º - Encaixe frontal, queda lateral depois de contornar os cones
- 4º - Passe com distribuição longa, encaixe frontal com distribuição, reposiciona para remate

3º



4º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 96 – 24/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Treino Condicionado por lesão

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Coordenação e manter posição em 1 apoio, com encaixes frontais e bolas altas

3º - Coordenação e manter posição em 1 apoio, com encaixes frontais e bolas altas

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 97 – 25/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Treino Condicionado por lesão

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Handling com 1 mão, encaixe frontal
- 3º - Cruzamento a meia distância, queda lateral, mancha
- 4º - Cruzamento com remate e recarga

3º



4º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 98 – 26/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal e queda lateral

3º - Posicionamento de cruzamento no arco, recarga.

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 99 – 31/01/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Cruzamento, reposiciona para queda lateral, levanta rápido para cobrir a baliza em mancha

3º - Cruzamento, reposiciona consoante a posição da bola, bola rápida e picada, recuperação para remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 100 – 01/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, cruzamento, reposiciona para queda lateral

3º - Queda lateral a meia altura, cruzamento, reposiciona para remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 101 – 02/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Coordenação, bola alta, cruzamento, recupera para queda lateral

3º - Encaixe frontal, cruzamento e remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 102 – 06/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Handling, deslocamento para encaixe frontal, bola alta (cruzamento)

3º - Cruzamento com oposição, reposicionamento para remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 103 – 08/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe com devolução ao TGR, encaixe frontal e cruzamento

3º - Passe com distribuição longa, queda lateral, cruzamento

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 104 – 09/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal com distribuição curta, cruzamento com distribuição curta e situação de 1v1 ou remate

3º - Passe longo, queda lateral, reposicionamento para cruzamento

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 105 – 13/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe a longa distância

3º - Passe, cruzamento, reposiciona para remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 106 – 14/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo

3º - Encaixe frontal, passe longo, reposiciona para cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 107 – 15/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo

3º - Encaixe frontal, passe longo, reposiciona para cruzamento

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 108 – 18/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, bola alta, queda lateral
- 3º - Encaixe frontal, cruzamento, reposiciona para remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 109 – 20/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION
1º - Ativação
2º -
3º -

Integraram todo o treino com a equipa

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 110 – 22/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo
- 3º - Encaixe frontal, cruzamento a meia altura com passe longo, cruzamento longo

3º



TRAINING SESSIONS



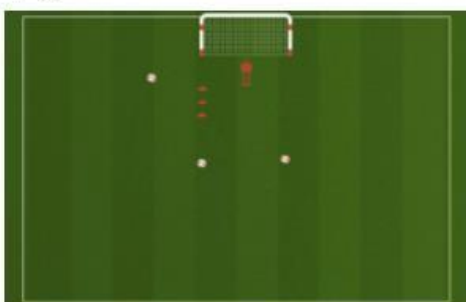
SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 111 – 23/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, bola alta, queda lateral
- 3º - Encaixe frontal, cruzamento, reposiciona para remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 112 – 27/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Situação de pressão com jogo de pés
- 3º - Encaixe frontal com passe longo, cruzamento e queda lateral

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 113 – 28/02/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Jogo Amigável
3º -



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 114 – 01/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, cruzamento e queda lateral

3º - Queda lateral a meia altura, cruzamento e remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 115 – 02/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, passe curto, cruzamento rasteiro

3º - Passe em triangulação, remate e cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 118 – 08/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

Integraram todo o treino com a equipa



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 117 – 07/03/2022	Goalkeeper	:20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo e bola alta

3º - Encaixe frontal, cruzamento e remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 118 – 08/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, passe longo, cruzamento

3º - Queda lateral, passe longo, controlo de profundidade 2x1 ou cruzamento

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 119 – 09/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, passe curto, cruzamento rasteiro

3º - Queda lateral, passe e cruzamento rasteiro, mancha

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 120 – 14/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION
1º - Ativação
2º -
3º -

Integraram o treino com a restante equipa desde início

TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 121 – 15/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, passe longo, cruzamento e mancha

3º - Queda lateral, passe longo, cruzamento e remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 122 – 16/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



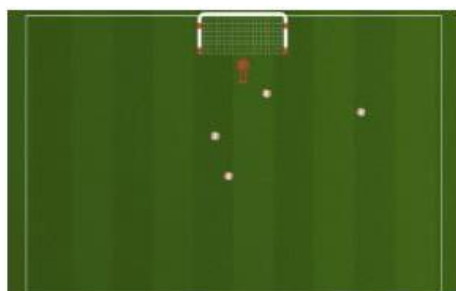
DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Queda lateral, passe curto e cruzamento rasteiro

3º - Encaixe frontal, passe longo, cruzamento e remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 123 – 20/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Situação de circulação de bola com pressão adversária

3º - Queda lateral, passe longo, cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 124 – 22/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Queda lateral consecutiva, encaixe frontal, passe longo, cruzamento longo, remate



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 125 – 23/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Queda lateral consecutiva, encaixe frontal, passe longo, cruzamento longo, remate





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 126 – 27/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION
1º - Ativação
2º -

Integraram o treino com a restante equipa desde início



TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 127 – 28/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação
2º - Encaixe frontal, queda lateral, bola alta
3º - Queda lateral, cruzamento rasteiro, encaixe frontal, remate ao 2º poste

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 128 – 29/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, cruzamento rasteiro, saída a punhos/mergulho

3º - Quedas laterais seguidas, cruzamento a meia altura, saída a punhos para remate/triangulação

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 129 – 30/03/2022	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal. Bola alta com passe longo, queda lateral, cruzamento

3º - Encaixe frontal com passe longo, cruzamento a meia a altura, cruzamento normal e remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 130 – 04/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Encaixe frontal, bola alta, queda lateral
- 3º - Passe longo, encaixe frontal, cruzamento rasteiro, bola ao 2º poste

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 131 – 05/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, encaixe frontal, deslocamento frontal e para trás, bola alta

3º - Queda lateral, passe longo, bola alta, cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 132 – 10/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

- 1º - Ativação
- 2º - Aquecimento em situação de pressão adversária
- 3º - Queda, distribuição longa, cruzamento, encaixe frontal

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 133 – 11/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Aquecimento em situação de pressão adversária

3º - Queda, distribuição longa, cruzamento, encaixe frontal

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 134 – 13/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Distribuição com os pés

3º - Queda lateral, encaixe frontal com passe longo, cruzamento, remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 135 – 18/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, bola alta

3º - Queda lateral, cruzamento rasteiro, cruzamento normal, bola ao 2º poste

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 136 – 19/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Bola alta, queda lateral, reposiciona, encaixe frontal com distribuição, cruzamento

3º - Quedas laterais seguidas, encaixe frontal com distribuição, cruzamento/triangulação para remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 137 – 20/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Bola alta, queda lateral, reposiciona, encaixe frontal com distribuição, cruzamento

3º - Quedas laterais seguidas, encaixe frontal com distribuição, cruzamento/triangulação para remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 138 – 26/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Bola alta, queda lateral, encaixe frontal com distribuição, cruzamento

3º - Quedas laterais, encaixe frontal, cruzamento e remate

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 139 – 27/04/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Distribuição com os pés

3º - Queda lateral, encaixe frontal com passe longo, cruzamento, remate

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 140 – 01/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal com distribuição, cruzamento, queda lateral





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 141 – 02/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Distribuição com os pés

3º - Passe com distribuição longa, encaixe frontal, queda lateral, cruzamento

3º



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 142 – 03/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral controlada, passe longo e cruzamento

3º - Passe longo, encaixe frontal, mergulho frontal, reposiciona para cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 143 – 04/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º



DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral controlada, passe longo e cruzamento

3º - Passe longo, encaixe frontal, mergulho frontal, reposiciona para cruzamento

3º





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 144 – 08/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, mergulho e cruzamento





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 145 – 10/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo e cruzamento



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 146 – 11/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

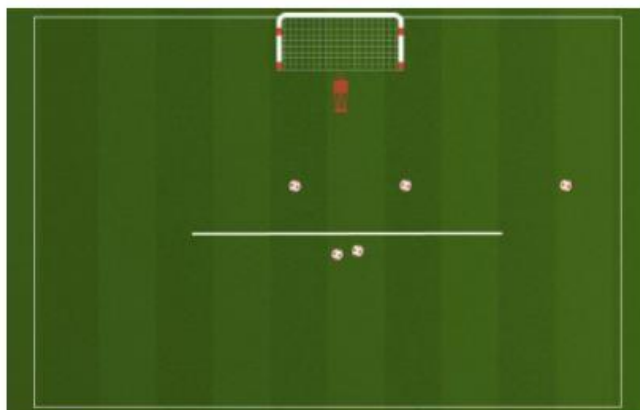
NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe longo, encaixe frontal, mergulho, reposiciona e cruzamento





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 147 – 15/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo e cruzamento





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 148 – 17/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

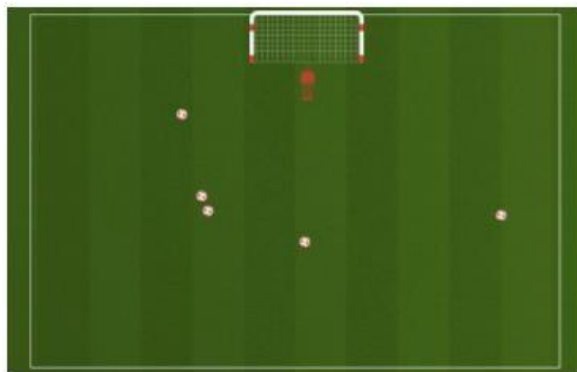
NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe em profundidade com distribuição, encaixe frontal, bola alta e queda lateral, cruzamento



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 149 – 18/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe lateral, encaixe frontal, bola nas costas da defesa, passe em profundidade com desvio





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 150 – 23/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe com devolução, encaixe frontal com distribuição longa, queda lateral, cruzamento



TRAINING SESSIONS



SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 151 – 24/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Encaixe frontal, queda lateral, passe longo, cruzamento





TRAINING SESSIONS

SESSION NAME	CATEGORY	DURATION
Treino 152 – 25/05/2023	Goalkeeper	20'

OBJECTIVES

Preparar o corpo para o treino (técnica de encaixe, queda e pés)

NOTES

1º e 2º

DESCRIPTION

1º - Ativação

2º - Passe longo lateral, encaixe frontal, mergulho, cruzamento





Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Universidade de Coimbra

Avaliação da articulação do joelho no Dinamómetro Isocinético em Guarda- Redes de Futebol

Unidade curricular: Estágio

Orientador: Professor Doutor João Pedro Marques Duarte

Ano letivo 22/23

Alexandre Caixeiro nº 2017270478

junho de 2023

1	Resumo	2
2	Introdução	4
3	Metodologia.....	5
3.1	Participantes	5
3.2	Procedimentos.....	5
3.3	Coleta de Dados e Análise de Dados	5
4	Resultados.....	8
5	Discussão	12
6	Conclusão	14
7	Referências	15

1 RESUMO

O presente estudo analisa a posição mais específica da modalidade, o Guarda-Redes, tendo como objetivo tentar perceber, através de avaliações no Dinamómetro Isocinético, se existem diferenças bilaterais na articulação do joelho, entre guarda-redes.

O valor médio do momento máximo de força (MMF) no membro dominante nos extensores do joelho em ação muscular concêntrica foi de 215.2 N.m. Já na ação muscular excêntrica, o MMF médio foi de 220.7 N.m.

No membro não-dominante os valores do MMF são mais baixos, verificando-se um MMF médio de 170.1 N.m nos extensores do joelho em ação muscular concêntrica. Nos extensores em ação muscular excêntrica, o MMF médio foi de 208.6 N.m.

O rácio convencional calculado foi de 0.70 ± 0.18 e o rácio funcional foi de 0.73 ± 0.21 para o membro dominante. No membro não dominante, estes valores foram de 0.72 ± 0.23 e 0.79 ± 0.34 , respetivamente para o rácio convencional e para o rácio funcional.

Através dos resultados obtidos é possível afirmar que existem diferenças bilaterais significativas entre membro dominante e não dominante, havendo, inclusive, risco elevado de lesão.

2 INTRODUÇÃO

O Futebol é o considerado o desporto mais popular do mundo, com mais de 260 milhões de jogadores ativos, de acordo com a FIFA (Ekstrand et al., 2013). Com o número de praticantes a subir, de forma linear, sobe, também, o número de lesões (Habelt et al., 2011). As avaliações de lesões e dor em guarda-redes de futebol são poucas, tendo em conta o papel fulcral desempenhado pelos jogadores que ocupam tal posição (Muracki et al., 2021). Estudos mostram que os guarda-redes têm uma incidência de lesão menor por cada 1000h de treino/jogo do que os jogadores de campo. Mostram também que os GR têm uma taxa de incidência de lesão maior em treino do que em jogo, devido ao número e tipo de ações mais explosivas e mais constantes que realizam em treino comparativamente aos jogos (Andersen et al., 2003; Aoki et al., 2012; Deehan et al., 2007; Harris et al., 2018; Kristenson et al., 2013; White et al., 2020).

Considerando o termo “lesão”, define-se como qualquer queixa física de um jogador que resulte de um jogo ou treino, independentemente da necessidade de atenção médica ou inatividade na modalidade. Acrescenta, também, que uma lesão onde seja necessário o jogador ser visto por alguém especializado, deve referir-se como “medical attention injury” e uma lesão que resulte na incapacidade do jogador em terminar um treino ou jogo deve referir-se como “time loss injury” (Fuller et al., 2006).

Sendo o Futebol um desporto global, que vê em si grupos de todas as idades, etnias, níveis socioeconómicos e níveis de jogo, desde o recreacional ao profissional, é, também ele um desporto que não requer muitos equipamentos e apresenta variados benefícios para a saúde física e social de quem o pratica. No entanto, é também um desporto de contacto, estando os praticantes sujeitos a lesões. (Caine et al., 2010).

A medição da força muscular é um fator importante na avaliação e predição da condição muscular bem como da sua capacidade funcional (Daneshjoo et al., 2013). Focando alguma literatura que avalia a força muscular dos membros inferiores em jogadores de futebol (Duarte et al., 2021; Paul & Nassis, 2015; Śliwowski et al., 2021), o presente estudo analisa a posição mais específica da modalidade, o Guarda-Redes, tendo como objetivo tentar perceber, através de avaliações no Dinamómetro Isocinético, se existem diferenças bilaterais na articulação do joelho, entre Guarda-Redes.

3 METODOLOGIA

3.1 PARTICIPANTES

A amostra é constituída por 8 Guarda-Redes profissionais da 2ª Liga Portuguesa de Futebol (24.9 ± 3.3), com 16 a 18 anos de experiência de prática federada.

3.2 PROCEDIMENTOS

Para averiguação da estatura e altura sentados, foi utilizado um estadiómetro Harpenden (modelo 98.603, Holtain Ltd., Crosswell, GB) e Harpenden Sitting Height Table, respetivamente. A massa corporal foi obtida através de uma balança SECA (modelo 770, Hanover, MD, USA). O comprimento dos membros inferiores foi calculado através da diferença dos valores da estatura e altura sentado.

A impedância bioelétrica segmentar de multifrequência (InBody770; Biospace, Seoul, Coreia). Os atletas colocam-se em pé na plataforma, após terem removido acessórios, calçado, camisolas e/ou casacos, de acordo com as instruções do fabricante. As variáveis consideradas foram a água corporal total, a massa gorda em quilogramas e percentagem e a massa magra em quilogramas.

3.3 COLETA DE DADOS E ANÁLISE DE DADOS

Dados recolhidos pelo Dinamómetro Isocinético Biodex System Pro 3 e exportados para um ficheiro Excel, onde se definiram as variáveis de análise: idade (anos), anos de prática (anos), estatura (cm), altura sentado (cm), comprimento estimado do membro inferior (cm), massa corporal (kg), percentagem de massa gorda (%), massa gorda (kg), massa magra dos membros inferiores (kg). Uma vez recolhidos estes dados, procedeu-se ao cálculo dos momentos de força máximos dos membros inferiores em ação muscular concêntrica e excêntrica, dos grupos musculares dos quadricípites e dos isquiotibiais.

A estatística descritiva inclui uma medida de tendência central, média (erro padrão da média (SEM) e o respetivo intervalo de confiança a 95%) e o desvio-padrão como medida de dispersão. Em seguida, foram efetuadas comparações entre membros dominante e não-dominante através do teste Wilcoxon (não paramétrico). O significado estatístico foi estabelecido em $<0,05$.

Todos os testes foram realizados utilizando o pacote estatístico SPSS, versão 26 (SPSS Inc., IBM Company, NY).

Tabela 1. Estatística descritiva e testes de normalidade considerando a idade, experiência, antropometria e composição corporal para a amostra (n=8).

variáveis	unidades	média			SD
		valor	SEM	95% CI	
Idade Cronológica	Anos	24.9	4.7	(21.6 to 28.2)	3.3
Experiência de treino	Anos	17.0	1.4	(16.0 to 18.0)	1.0
Estatura	Cm	188.5	0.2	(188.3 to 188.7)	0.2
Altura sentado	Cm	95.4	1.3	(94.4 to 96.3)	1.0
Comprimento estimado do membro inferior	Cm	93.2	1.6	(92.0 to 94.3)	1.2
Massa corporal	Kg	78.1	3.6	(75.5 to 80.6)	2.6
Massa gorda	%	10.8	2.1	(9.3 to 12.3)	1.5
Massa gorda	Kg	8.4	1.3	(7.5 to 9.3)	0.9
Massa isenta de gordura	Kg	69.7	4.9	(66.2 to 73.1)	3.5
MI massa magra (dominante)	Kg	11.2	0.1	(11.1 to 11.2)	0.1
MI massa magra (não dominante)	Kg	11.0	0.1	(11.0 to 11.1)	0.1

Abreviaturas: SEM (erro padrão de média); CI (intervalos de confiança); SD (desvio-padrão); MI (membro inferior).

4 RESULTADOS

A **Tabela 1** mostra a estatística descritiva e os testes de normalidade para as variáveis, nomeadamente a amplitude, os parâmetros de tendência central e dispersão (média e desvio-padrão). Todas as variáveis apresentam resultados dentro da distribuição normal.

A **Tabela 2** mostra os valores de produção de força dos extensores e flexores do joelho, bem como os rácios convencional e funcional. O momento máximo de força (MMF) mais alto verificado no membro dominante nos extensores do joelho em ação muscular concêntrica foi de 242.6 N.m., sendo o mais baixo de 187.7 N.m, fazendo uma média de 215.2 N.m. Já em ação muscular excêntrica, o MMF mais alto foi de 234.2 N.m., sendo o mais baixo de 207.2 N.m, fazendo uma média de 220.7 N.m. No membro não-dominante os valores do MMF são acentuadamente mais baixos, verificando-se um máximo de 198.5 N.m e um mínimo de 141.6 N.m. O valor médio foi de 170.1 N.m nos extensores do joelho em ação muscular concêntrica. Nos extensores em ação muscular excêntrica, o MMF verificado foi de 218.7 N.m e o mínimo foi de 198.5 N.m. O valor médio foi de 208.6 N.m.

Relativamente aos flexores do joelho, em ação muscular concêntrica, do membro dominante, o MMF médio foi de 145.9 N.m., no entanto registou-se um máximo de 154.4 N.m e um mínimo de 137.4 N.m. Em ação muscular excêntrica, verificou-se um MMF médio de 152.3 N.m., sendo que o máximo foi de 162.9 N.m e o mínimo foi de 141.6 N.m. No membro não-dominante, em ação muscular concêntrica, os flexores apresentaram um MMF médio de 116.7 N.m, um máximo de 124.5 N.m e um mínimo de 108.8 N.m. Enquanto que em ação muscular excêntrica, o valor médio foi de 127.2 N.m., sendo que o momento máximo de força mais alto verificado foi de 145.6 N.m e o valor mais baixo foi de 108.8 N.m. O rácio convencional calculado foi de 0.70 ± 0.18 e o rácio funcional foi de 0.73 ± 0.21 para o membro dominante. No membro não dominante, estes valores foram de 0.72 ± 0.23 e 0.79 ± 0.34 , respetivamente para o rácio convencional e para o rácio funcional.

Tabela 2. Comparação entre membro inferior dominante e não dominante em guarda-redes profissionais (n=8).

Variáveis	Unidades	Dominante	Não dominante	Diferenças médias	Wilcoxon	
		média ± SD	média ± SD		Z	p
MI Massa magra	kg	11.2 ± 0.1	11.0 ± 0.1	0.2	-2.588	0.010
MMF EJCON	N.m	215.2 ± 38.8	170.1 ± 40.2	45.1	-2.521	0.012
MMF FJCON	N.m	145.9 ± 12.0	116.7 ± 11.0	29.3	-2.521	0.012
MMF EJEXC	N.m	220.7 ± 19.1	208.6 ± 14.3	12.1	-2.521	0.012
MMF FJEXC	N.m	152.3 ± 15.1	127.2 ± 26.0	25.1	-2.521	0.012
Rácio convencional		0.70 ± 0.18	0.72 ± 0.23	-0.02	-0.492	0.623
Rácio Funcional		0.73 ± 0.21	0.79 ± 0.34	-0.07	-0.911	0.362

Abreviaturas: SD (desvio-padrão); MMF(momento máximo de força); EJ (extensor joelho); FJ (flexor joelho); CON (concêntrico); EXC (excêntrico).

Tabela 3. Valores mais elevados de momento máximo de força

Variáveis	unidades	Dominante	Não-dominante
		máximo	máximo
MMF EJCON	N.m	242.6	198.5
MMF FJCON	N.m	154.4	124.5
MMF EJEXC	N.m	234.2	218.7
MMF FJEXC	N.m	162.9	145.6

Abreviaturas: MMF (momento máximo de força); EJ (extensor joelho); FJ (flexor joelho); CON (concêntrico); EXC (excêntrico).

Tabela 4. Valores mais baixos de momento máximo de força

Variáveis	unidades	Dominante	Não dominante
		mínimo	mínimo
MMF EJCON	N.m	187.7	141.6
MMF FJCON	N.m	137.4	108.8
MMF EJEXC	N.m	207.2	198.5
MMF FJEXC	N.m	141.6	108.8

Abreviaturas: MMF (momento máximo de força); EJ (extensor joelho); FJ (flexor joelho); CON (concêntrico); EXC (excêntrico).

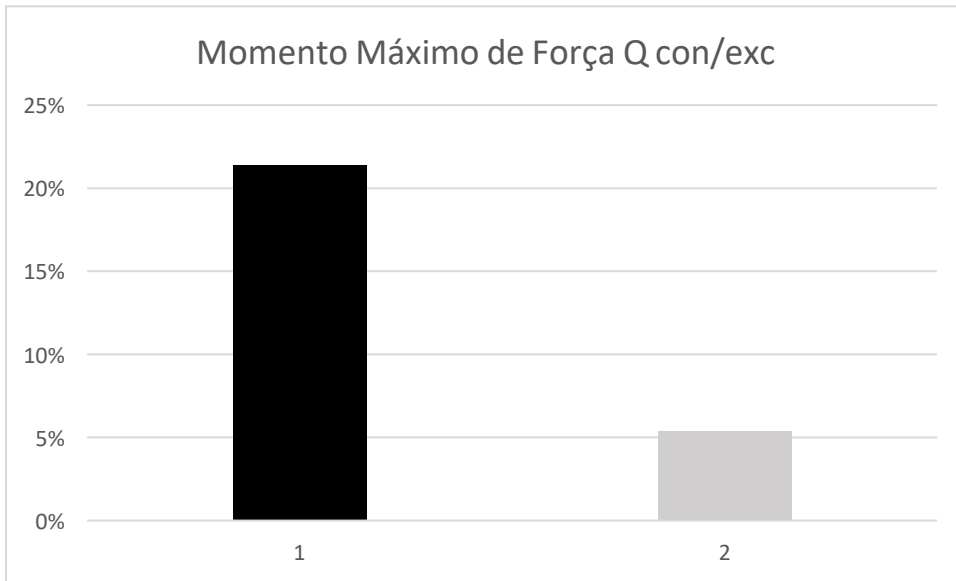


Gráfico 1. Diferenças bilaterais médias do quadricípite em ação muscular concêntrica e excêntrica

Barra preta representa ação muscular concêntrica

Barra cinzenta representa ação muscular excêntrica

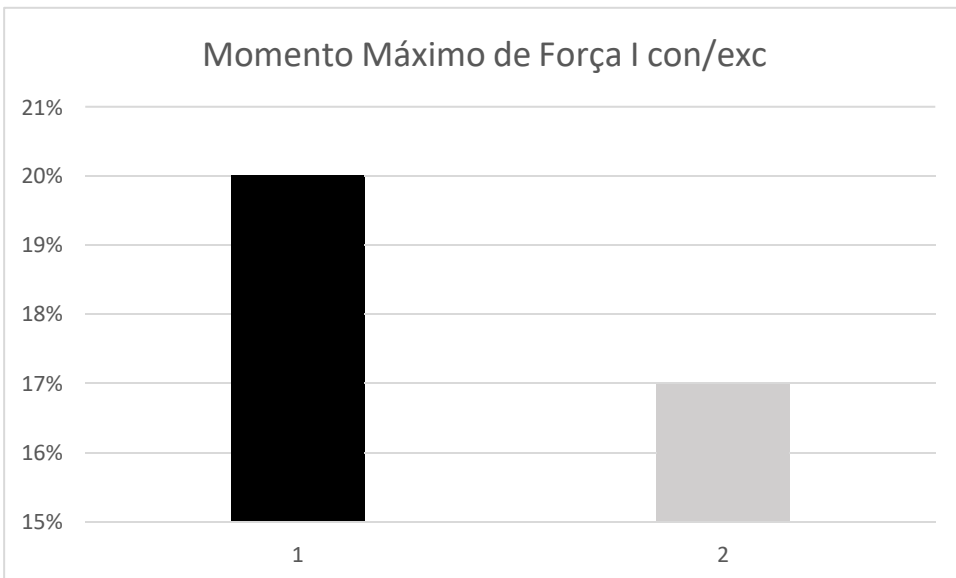


Gráfico 2. Diferenças bilaterais médias do isquiotibial em ação muscular concêntrica e excêntrica

Barra preta representa ação muscular concêntrica

Barra cinzenta representa ação muscular excêntrica

5 DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi perceber se existem diferenças bilaterais na articulação do joelho, entre Guarda-Redes profissionais.

O valor tabelado para o rácio convencional é de 0.60-0.70 (Aagaard et al., 1998). Um coeficiente do rácio convencional para o membro dominante de 0.70 ± 0.18 , para o valor tabelado apresenta-se dentro do intervalo, não revelando diferenças significativas. No entanto, para o membro não dominante, o valor é algo superior: 0.72 ± 0.23 . Apesar de perto do valor tabelado, para $p < 0.05$, apresenta diferenças significativas. Para o rácio funcional, o valor estabelecido é 0.8. (Aagaard et al., 1998). Neste rácio, o membro dominante apresenta diferenças significativas para $p < 0.05$ (0.73 ± 0.21). No entanto, o membro não dominante não apresenta diferenças para o mesmo valor de p (0.79 ± 0.34).

No que toca às diferenças bilaterais, os critérios para a sua classificação: diferenças entre 0 a 5% são classificadas como não havendo risco de lesão. Diferenças acima de 5%, mas até 10%, é considerada uma percentagem aceitável. Entre os 10 e os 16%, estas diferenças entre membros requerem alguma vigilância. Todas as percentagens acima de 16% revelam que existe um elevado grau de risco de lesão associado, como por exemplo, roturas ou desvios nas cristas ilíacas (Newton et. al 2006).

O gráfico 1 mostra as diferenças bilaterais do grupo muscular dos quadricíptes, quer em ação muscular concêntrica, quer em excêntrica. Como se verifica, em ação muscular concêntrica, a diferença entre membros é alarmante (21%). Já em ação muscular excêntrica, segundo os valores tabelados não há risco de lesão associado, uma vez que o valor é igual a 5% (Newton et. al 2006). O gráfico 2 mostra as diferenças bilaterais do grupo muscular dos isquiotibiais, quer em ação muscular concêntrica, quer em excêntrica. Como se verifica, em ação muscular concêntrica, a diferença entre membros é também alta (20%). O mesmo acontece com o valor em ação muscular excêntrica, apesar de algo mais baixo, continua acima dos 16% tabelados (17%) (Newton et. al 2006).

Um estudo de 2016 que averiguou a correlação entre a área transversal muscular da coxa e os desequilíbrios musculares do membro inferior considerou a ação muscular concêntrica no membro dominante e não dominante. Os valores obtidos na extensão do joelho foram 297.4 N.m para o membro dominante e 297.6 N.m para o membro não dominante (Denadai et al., 2016). Tendo em atenção a **Tabela 3**, verificamos que o valor mais elevado da extensão do joelho em ação concêntrica (foi a única ação muscular tida em conta no estudo mencionado), verificam-se valores algo inferiores: no membro dominante, 242.6 N.m e no membro não dominante, 198.5 N.m. Já no momento de flexão, o mesmo estudo revela valores de 160.0 e 155.6 N.m no membro dominante e não dominante, respetivamente. A **Tabela 3** indica valores mais aproximados, ainda que inferiores: 154.4 e 124.5 N.m no membro dominante e não dominante, respetivamente.

6 CONCLUSÃO

Os valores de extensão e flexão são tendencialmente mais elevados nos membros dominantes, o que significa que os guarda-redes avaliados apresentam membros dominantes mais fortes. O movimento de extensão do joelho é mais forte comparativamente ao movimento de flexão quer no membro dominante, quer no membro não dominante e verifica-se um défice muito acentuado no membro não dominante, com maior ênfase na extensão do joelho em ação muscular concêntrica, indicando que existem grandes desequilíbrios entre membros inferiores, o que torna os atletas mais suscetíveis a lesões com tempo de recuperação possivelmente mais prolongado.

Tendo em conta o número de ações a que o GR está sujeito durante o treino ou mesmo em jogo, a reprodutibilidade do estudo pode ser uma ferramenta útil na prevenção de lesões prolongadas de atletas que podem estar mais suscetíveis a tal acontecer. Pela pesquisa de literatura efetuada, muitos estudos deixam de parte a posição de GR, o que dificulta a comparação de valores normativos entre estudos, por isso, sugere-se que futuros estudos sejam realizados, de forma a ter um melhor entendimento da posição específica. Sugere-se, ainda que sejam feitos programas de treino individualizados a cada atleta de forma diminuir os desequilíbrios verificados.

7 REFERÊNCIAS

- Aagaard, P., Simonsen, E. B., Magnusson, S. P., Larsson, B., & Dyhre-Poulsen, P. (1998). A new concept for isokinetic hamstring: quadriceps muscle strength ratio. *The American journal of sports medicine*, 26(2), 231–237. <https://doi.org/10.1177/03635465980260021201>
- Andersen, T. E., Larsen, Ø., Tenga, A., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2003). Football incident analysis: a new video based method to describe injury mechanisms in professional football. *British journal of sports medicine*, 37(3), 226–232. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.3.226>
- Andrade, R., Pereira, R., Em, L., & Humana, M. (2014). Perfil de força muscular isocinética do joelho em futebolistas profissionais: rationale sobre aplicações preventivas, terapêuticas e desportivas. *Universidade Fernando Pessoa*
- Ardern, C. L., Pizzari, T., Wollin, M. R., & Webster, K. E. (2015). Hamstrings strength imbalance in professional football (soccer) players in Australia. *Journal of strength and conditioning research*, 29(4), 997–1002. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000747>
- Baroni, B. M., Ruas, C. V., Ribeiro-Alvares, J. B., & Pinto, R. S. (2020). Hamstring-to-Quadriceps Torque Ratios of Professional Male Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 34(1), 281–293. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002609>
- Baumgart, C., Kurz, E., Freiwald, J., & Hoppe, M. W. (2021). Effects of Hip Flexion on Knee Extension and Flexion Isokinetic Angle-Specific Torques and HQ-Ratios. *Sports medicine - open*, 7(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00330-w>
- Sedano Campo, S., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., Redondo, J. C., de Benito, A. M., & Cuadrado, G. (2009). Effects of lower-limb plyometric training on body composition, explosive strength, and kicking speed in female soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 23(6), 1714–1722. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3f537>
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(10), 839–862. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838100-00004>.
- Cosendey, J., Merino-Muñoz, P., Roberto, P., Figueiredo, C., Cerda-Kohler, H., Brito, C., Aedo-Muñoz, E., Alexis, D., Soto, S., & Miarka, B. (2022). Effects of positions in the isokinetic assessment of knee flexors and extensors of professional soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 22, 2818–2825. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.11357>
- Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *The American journal of sports medicine*, 36(8), 1469–1475. <https://doi.org/10.1177/0363546508316764>
- Daneshjoo, A., Rahnema, N., Mokhtar, A. H., & Yusof, A. (2013). Effectiveness of injury prevention programs on developing quadriceps and hamstrings strength of young male professional soccer players. *Journal of human kinetics*, 39, 115–125. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0074>

- Denadai, B. S., de Oliveira, F. B., Camarda, S. R., Ribeiro, L., & Greco, C. C. (2016). Hamstrings-to-quadriceps strength and size ratios of male professional soccer players with muscle imbalance. *Clinical physiology and functional imaging*, 36(2), 159–164. <https://doi.org/10.1111/cpf.12209>
- Dias, Ana Carolina [et al.] (2019) - Evolução do rácio convencional e funcional em indivíduos após reconstrução do ligamento cruzado anterior. *HIGEIA: Revista Científica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias*. ISSN 2184-5565. Ano I, vol.1, n.º 1, p. 49-56.
- Doutor Pedro Vítor Mil-Homens Ferreira Santos Professor Associado, P., João Brito de Oliveira Fernandes Federação Portuguesa de Futebol Doutora Maria João de Oliveira Valamatos, D., & Jorge Freitas Correia, P. (2019). Hamstring Strain Injury: Rate of torque development and previous hamstring strain injury. *Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa*
- Drouin, J. M., Valovich-mcLeod, T. C., Shultz, S. J., Gansneder, B. M., & Perrin, D. H. (2004). Reliability and validity of the Biodex system 3 pro isokinetic dynamometer velocity, torque and position measurements. *European journal of applied physiology*, 91(1), 22–29. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0933-0>
- Duarte, J. P., Valente-Dos-Santos, J., Coelho-E-Silva, M. J., Couto, P., Costa, D., Martinho, D., Seabra, A., Cyrino, E. S., Conde, J., Rosado, J., & Gonçalves, R. S. (2018). Reproducibility of isokinetic strength assessment of knee muscle actions in adult athletes: Torques and antagonist-agonist ratios derived at the same angle position. *PloS one*, 13(8), e0202261. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202261>
- Ekstrand, J., Ueblicher, P., Van Zoest, W., Verheijen, R., Vanhecke, B., van Wijk, M., & Bengtsson, H. (2023). Risk factors for hamstring muscle injury in male elite football: medical expert experience and conclusions from 15 European Champions League clubs. *BMJ open sport & exercise medicine*, 9(1), e001461. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001461>
- Fousekis, K., Tsepis, E., & Vagenas, G. (2010). Lower limb strength in professional soccer players: profile, asymmetry, and training age. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 364–373.
- Fousekis, K., Tsepis, E., & Vagenas, G. (2010). Multivariate isokinetic strength asymmetries of the knee and ankle in professional soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 50(4), 465–474.
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Hägglund, M., McCrory, P., & Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *British journal of sports medicine*, 40(3), 193–201. <https://doi.org/10.1136/bjsem.2005.025270>
- Giza, E., & Micheli, L. J. (2005). Soccer injuries. *Medicine and sport science*, 49, 140–169. <https://doi.org/10.1159/000085395>
- Harris, A. P., Goodman, A. D., Gil, J. A., Sobel, A. D., Li, N. Y., Raducha, J. E., Baird, G. L., & Katarincic, J. A. (2018). Incidence, Timing, and Risk Factors for Secondary Revision After Primary Revision of Traumatic Digit Amputations. *The Journal of hand surgery*, 43(11), 1040.e1–1040.e11. <https://doi.org/10.1016/j.jhsa.2018.03.028>

Baroni, B. M., Ruas, C. V., Ribeiro-Alvares, J. B., & Pinto, R. S. (2020). Hamstring-to-Quadriceps Torque Ratios of Professional Male Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of strength and conditioning research*, 34(1), 281–293.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002609>

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>

Muracki, J., Klich, S., Kawczyński, A., & Boudreau, S. A. (2021). Injuries and Pain Associated with Goalkeeping in Football—Review of the Literature. *Applied Sciences*, 11(10), 4669. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/app11104669>

Padulo, J., Haddad, M., Ardigo, L. P., Chamari, K., & Pizzolato, F. (2015). High frequency performance analysis of professional soccer goalkeepers: a pilot study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(6), 557–562.

Paul, D. J., & Nassis, G. P. (2015). Testing strength and power in soccer players: the application of conventional and traditional methods of assessment. *Journal of strength and conditioning research*, 29(6), 1748–1758. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000807>

Pellicer-Chenoll, M., Serra-Añó, P., Cabeza-Ruiz, R., Pardo, A., Aranda, R., & González, L. (2017). Comparison of conventional hamstring/quadriceps ratio between genders in level-matched soccer players. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(1), 14-18.

Rampinini, E., Sassi, A., Morelli, A., Mazzoni, S., Fanchini, M., & Coutts, A. J. (2009). Repeated-sprint ability in professional and amateur soccer players. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 34(6), 1048–1054. <https://doi.org/10.1139/H09-111>

Rebelo, A., Brito, J., Maia, J., Coelho-e-Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Bangsbo, J., Malina, R. M., & Seabra, A. (2013). Anthropometric characteristics, physical fitness and technical performance of under-19 soccer players by competitive level and field position. *International journal of sports medicine*, 34(4), 312–317. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323729>

Rosa, F., Sarmiento, H., Duarte, J. P., Barrera, J., Loureiro, F., Vaz, V., Saavedra, N., & Figueiredo, A. J. (2022). Knee and hip agonist-antagonist relationship in male under-19 soccer players. *PloS one*, 17(4), e0266881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266881>

Ruas, C. V., Minozzo, F., Pinto, M. D., Brown, L. E., & Pinto, R. S. (2015). Lower-extremity strength ratios of professional soccer players according to field position. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1220–1226. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000766>

Śliwowski, R., Grygorowicz, M., Hojszyk, R., & Jadczyk, Ł. (2017). The isokinetic strength profile of elite soccer players according to playing position. *PloS one*, 12(7), e0182177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182177>

Śliwowski, R., Marynowicz, J., Grygorowicz, M., Wiczorek, A., & Jadczyk, Ł. (2020). Are There Differences in Concentric Isokinetic Strength Performance Profiles between International and Non-International Elite Soccer Players?. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 35. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010035>

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>

Weber, F. S., Silva, B. G. C. da, Radaelli, R., Paiva, C., & Pinto, R. S. (2010). Avaliação Isocinética em Jogadores de Futebol Profissional e Comparação do Desempenho Entre as Diferentes Posições Ocupadas no Campo. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 16(4), 264–268. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000400006>

White, A., Hills, S. P., Hobbs, M., Cooke, C. B., Kilduff, L. P., Cook, C., Roberts, C., & Russell, M. (2020). The physical demands of professional soccer goalkeepers throughout a week-long competitive microcycle and transiently throughout match-play. *Journal of sports sciences*, 38(8), 848–854. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736244>

Yeung, S. S., Suen, A. M., & Yeung, E. W. (2009). A prospective cohort study of hamstring injuries in competitive sprinters: preseason muscle imbalance as a possible risk factor. *British journal of sports medicine*, 43(8), 589–594. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.056283>