

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Masculina Sub18 do Futebol Clube de Infesta, na época desportiva 2022/2023

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Pedro Santos

Felipe Dacosta Alvarez
Porto, 2023

Ficha de catalogação:

Alvarez, F. (2023). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Masculina Sub18 do Futebol Clube de Infesta, na época desportiva 2022/2023.*

Porto: F. Alvarez. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre no 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, MODELO DE JOGO, TREINADOR, PROCESSO DE TREINO.

Agradecimentos

Para que tudo isto fosse possível, contei com o apoio de algumas pessoas e entidades, às quais passo a agradecer:

À minha família, sobretudo aos meus pais, por todo o apoio que me deram ao longo deste ano.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto por todos os recursos disponibilizados ao longo deste mestrado.

Ao Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro pelo acompanhamento efetuado durante o ano.

Ao Futebol Clube Infesta, por me terem aberto as portas e realizar o estágio.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice Geral.....	V
Índice de Figuras.....	VIII
Índice de Quadros	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
1. Introdução	1
1.1 Contextualização	1
1.2. Razões e Expetativas para o Estágio	2
1.3. Objetivos do Estágio	3
1.4. Estrutura do Relatório.....	5
2. Enquadramento da Prática Profissional.....	7
2.1. Macro contexto concetual	7
2.1.1 Retrato do Jogo de futebol.....	7
2.1.2. A Evolução do Papel de Treinador no Futebol	8
2.1.3. Modelo de Jogo no Futebol	9
2.1.4. Desenvolvimento e Prática do Treino de Futebol.....	10
2.1.5. Evolução da Análise de Jogo no Futebol.....	12
2.2 Contextualização Legal.....	13
2.3. Contexto Institucional	14
2.3.1. História	14
2.3.2. Órgãos Diretivos	19
2.3.3. Escalões de Formação.....	19
2.3.4. Instalações	20
2.3.5. Missão, Visão e Valores	20
2.4. Contexto de Natureza Funcional	21

2.4.1. Caracterização da Equipa Técnica.....	21
2.4.2 Funções do Estagiário	22
3. Desenvolvimento da Prática Profissional	25
3.1. Objetivos	25
3.1.1. Objetivos de Formação	25
3.1.2. Objetivos de Preparação	26
3.1.3. Objetivos de Performance	26
3.2. Caracterização do Plantel	27
3.2.1. Caracterização individual dos jogadores	30
3.3 Modelo de Jogo Futebol Clube Infesta Sub18	39
3.3.1. Organização Ofensiva	40
3.3.2. Transição Defensiva.....	42
3.3.3. Organização Defensiva	42
3.3.4. Transição Ofensiva	44
3.3.5.1. Esquemas Tácticos Ofensivos.....	45
3.3.5.2. Esquemas Tácticos Defensivos	48
3.4. Planeamento semanal - microciclo	51
3.4.1. Segunda-feira	52
3.4.2. Quarta-feira	55
3.4.3. Quinta-Feira	58
3.4.4. Sábado - dia de jogo	63
3.5. Caracterização da Competição	64
4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	67
5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras	77
6. Referências	80

Índice de Figuras

Figura 1 - Futebol Clube Infesta	15
Figura 2 - Estrutura Organizacional do Futebol Clube Infesta.....	19
Figura 3 - Estrutura dos escalões de formação do Futebol Clube Infesta.....	19
Figura 4 - Parque de Jogos - Manuel Ramos – Arroteia	20
Figura 5 - Canto Alternativo Esquerda	45
Figura 6 - Canto Alternativo Direito	46
Figura 7 - Livre Frontal Combinado.....	46
Figura 8 - Livre Direito Curto	47
Figura 9 - Livre Lateral Ofensivo Esquerda	47
Figura 10 - Livre Lateral Ofensivo Direito	48
Figura 11 - Canto Curto Esquerda	49
Figura 12 - Canto Curto Direita	49
Figura 13 - Canto Direto Esquerda.....	50
Figura 14 - Canto Direto Direita.....	50
Figura 15 -Planeamento Semanal dos Sub18 do Futebol Clube Infesta.....	51
Figura 16 - Plano de Treino 18 Segunda-Feira	54
Figura 17 - Plano de Treino 20 Quarta-Feira.....	56
Figura 18 - Plano de Treino 21 Quinta-Feira parte 1	61
Figura 19 - Plano de Treino 21 Quinta-Feira parte 2.....	62
Figura 20 - Classificação final da 2ºdivisão	64

Índice de Quadros

Quadro 1 - Constituição da equipa técnica dos Sub18 do Futebol Clube Infesta	22
Quadro 2 - Caracterização da Equipa Sub18 do Futebol Clube Infesta.....	27

Resumo

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do mestrado em Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio foi realizado no Futebol Clube Infesta, na qualidade de treinador-adjunto estagiário, do escalão Sub18 masculino, na época desportiva 2022/2023. Realizar um estágio numa instituição de renome como este clube foi uma experiência que fortaleceu as minhas expectativas de crescimento, tanto pessoal como profissional. Isso deveu-se à oportunidade de absorver as ideias de uma nova equipa técnica num ambiente de alta competição, com processos já consolidados no âmbito profissional. No início do relatório, tracei os meus objetivos claros para a minha experiência como treinador de futebol. Comecei por contextualizar a minha jornada pessoal e estabelecer objetivos profissionais. De seguida, apresentei uma visão abrangente do clube, do ambiente competitivo da equipa e a equipa técnica que a liderava, delineando as responsabilidades individuais de cada membro. No decorrer do relatório, descrevi em detalhes os objetivos estabelecidos, as características distintivas dos jogadores, o modelo de jogo adotado e o planeamento semanal de treinos implementado. Também forneci informações sobre o formato da competição e destaquei eventos notáveis, incluindo os resultados alcançados e a classificação da equipa. Na última parte do relatório, concentrei-me em momentos de reflexão e observações críticas, revelando momentos e aprendizagens essenciais sobre o papel do treinador de futebol. Concluindo, esta experiência de estágio e o trabalho académico associado marcaram um ponto crucial na minha carreira pessoal e profissional, proporcionando não apenas contribuições práticas, mas também novas perspetivas valiosas que pretendo aplicar em futuros desafios.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, MODELO DE JOGO, TREINADOR, PROCESSO DE TREINO.

Abstract

This internship report was carried out as part of the Master's program in Youth Coaching at the Faculty of Sports Sciences of the University of Porto. The internship took place at Futebol Clube Infesta, where I worked as a trainee assistant coach for the Under-18 male team during the 2022/2023 sports season. Completing an internship at a renowned institution like this club was an experience that strengthened my expectations for personal and professional growth. This was due to the opportunity to immerse myself in the ideas of a new coaching staff in a highly competitive environment with well-established professional processes. At the beginning of the report, I set clear objectives for my experience as a football coach. I started by providing context about my personal journey and establishing professional goals. Next, I presented a comprehensive overview of the club, the competitive environment of the team, and the coaching staff leading it, outlining the individual responsibilities of each member. Throughout the report, I described in detail the established objectives, the distinctive characteristics of the players, the adopted playing style, and the weekly training planning implemented. I also provided information about the competition format and highlighted notable events, including the achieved results and the team's ranking. In the final section of the report, I focused on moments of reflection and critical observations, revealing essential experiences and insights into the role of a football coach. In conclusion, this internship experience and the associated academic work marked a crucial point in my personal and professional career. They provided not only practical contributions but also valuable new perspectives that I intend to apply in future challenges.

KEYWORDS: SOCCER, PROFESSIONALIZING INTERNSHIP, GAME MODEL, COACH, TRAINING PROCESS.

1. Introdução

O relatório de estágio profissionalizante desenvolvido teve em vista a obtenção do grau II de treinador de futebol e o título de Mestrado, sendo posteriormente avaliado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto do Mestrado no 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens com especialização na modalidade de Futebol. O estágio realizou-se como Treinador-Adjunto Estagiário na equipa masculina de Sub18 do Futebol Clube do Infesta que, por sua vez, compete na Associação de Futebol do Porto 2ª Divisão Serie 2 Juniores A Sub.19 2022/2023.

1.1 Contextualização

O estágio revela-se crucial na medida em que procura, por um lado, consolidar um manancial de conceitos adquiridos ao longo do percurso académico, e, por outro, aplicar os conhecimentos, experienciar a sua aplicação, corrigir e aprender através da prática. Neste sentido, enquanto futuro profissional é de extrema importância a procura do conhecimento de todas as áreas que envolvem o Futebol, dado que assim estarei mais próximo das decisões corretas, uma vez que todas exercem influência no resultado final.

O treinador desportivo desempenha diversas funções neste campo, como a motivação e a escolha da melhor forma para que os seus jogadores atinjam os objetivos quer pessoais, quer de grupo, no âmbito dos desportos coletivos. O treinador desempenha um papel fundamental no treino e, em particular, no processo de desenvolvimento de uma equipa desportiva, com o objetivo de alcançar um desempenho de alto nível e obter resultados positivos. De acordo com Platonov (2015), o treinador é a pessoa encarregada de planear e conduzir o treino da equipa, abordando tanto os aspetos técnicos como táticos do desporto em questão. Além disso, o treinador desempenha um papel crucial no desenvolvimento psicológico e físico dos jogadores, ajudando-os a atingir o seu potencial máximo.

No contexto desportivo, o treinador atua como um especialista em direção técnica e tática, criando estratégias e planos de jogo para a equipa. Ele procura aprimorar as habilidades individuais dos jogadores e a coesão da equipa, como

destacado por Bompá e Buzzichelli (2015). O treinador desempenha um papel multifacetado, que envolve não apenas a instrução e o treino físico, mas também o apoio psicológico para ajudar os jogadores a enfrentar desafios mentais e emocionais durante a competição (Weinberg & Gould, 2017). Em resumo, o treinador é um elemento essencial no mundo desportivo, que desempenha um papel abrangente na preparação e formação da equipa, com o objetivo de alcançar um bom rendimento e resultados positivos.

Além disso, deve reunir um conjunto de competências e conhecimentos inter-relacionados, que incluem o conhecimento técnico e tático, a análise e tomada de decisão, desenvolvimento de jogadores, comunicação eficiente, liderança e gestão de grupo. Essas competências capacitam o treinador a orientar a equipa em direção ao sucesso, promovendo o crescimento dos jogadores e um desempenho eficaz.

1.2. Razões e Expectativas para o Estágio

A oportunidade de realizar um estágio profissionalizante ofereceu-me a possibilidade de estagiar num clube de referência como é o Futebol Clube Infesta e, não menos importante, de me possibilitar um contacto mais próximo com o ambiente diário de um clube, fomentando aprendizagens práticas que só o estágio pode proporcionar.

Apesar da minha experiência como treinador ter de ser melhorada, em aspetos como a capacidade de análise do jogo, a planificação do treino, comunicação mais interventiva e assertiva, nos *feedbacks* e uma melhor perceção das atitudes e comportamentos dos atletas, sendo apenas o meu segundo ano como treinador estagiário, sinto que estou habituado a lidar com estas idades, porque são atletas com objetivos definidos, em que querem ser melhores jogadores dentro de campo e mostrar que sabem jogar futebol de alto nível. Ademais, têm todos o mesmo objetivo, ganhar a divisão e conseguir subir de divisão.

Nesta época, o meu principal objetivo foi tentar entender as diferenças entre o contexto do meu primeiro ano como treinador dos sub11, onde o treino e os jogos não eram tão intensos e as expectativas eram mais baixas devido à

falta de metas claras dos jogadores em relação ao futebol. Agora, ao ter de lidar com jogadores Sub18, que recentemente sofreram com uma descida de divisão e tiveram como objetivo regressar à divisão anterior, enfrentei um ambiente onde a motivação, disciplina e a vontade de treinar e jogar melhor são mais evidentes. A pressão para alcançar as metas estabelecidas para o clube também é maior neste contexto.

Estou empenhado em aprimorar a minha capacidade de compreender as necessidades individuais dos jogadores e fazer pequenos ajustes na equipa e no jogo para alcançar o sucesso. Isso envolve comunicação aberta, avaliações individuais, treino específico, análise de desempenho, *feedback* construtivo e motivação constante da equipa. O objetivo é melhorar o desempenho dos jogadores e da equipa de forma constante, adaptando-nos às circunstâncias e às necessidades dos jogadores.

1.3. Objetivos do Estágio

Neste estágio profissionalizante, o meu objetivo era entrar num ambiente mais competitivo. Comparando-o com o contexto anterior, em que treinava uma equipa de Sub-11, percebo que é um escalão completamente diferente. No escalão anterior, o objetivo do clube era manter-se na divisão ou evitar a descida. Além disso, a competição era relativamente baixa em termos de intensidade.

Neste novo escalão, a equipa técnica e os objetivos do clube são completamente diferentes. Sinto-me muito mais alinhado com este ambiente e os objetivos propostos pelo clube, o que me permite dar o meu melhor nas minhas funções dentro da equipa. Agora, com uma nova equipa técnica, posso aplicar o conhecimento que adquiri ao longo dos anos de formação académica e da minha experiência como jogador de futebol desde os 7 anos.

Continuo sendo treinador-adjunto/estagiário, não tendo ainda a completa confiança em ser treinador principal, pelo que continuarei a adquirir experiência com as pessoas mais experientes e consolidando o meu conhecimento. As capacidades de planeamento e organização, bem como as capacidades relacionais e de liderança serão fulcrais para o sucesso deste estágio.

Sendo um treinador-adjunto/estagiário, somos vistos como auxiliares, mas temos de nos impor e mostrar que somos alguém que sabe decidir as coisas por si próprio, falar quando acha que deve falar, e mostrar a sua determinação, para assim, conseguir obter a confiança da equipa técnica e encorajar todo o seu entorno.

Durante esta época, o nosso objetivo foi manter e até mesmo aumentar o nível de exigência do nosso trabalho a cada semana, procurando uma evolução constante em todas as áreas. O compromisso é garantir que a confiança depositada em mim não seja de modo algum dececionada.

Os objetivos que tive nesta época foram treinar as capacidades de performance, isso incluiu a melhoria das habilidades técnicas dos jogadores, o desenvolvimento de estratégias de jogo e sistemas táticos, desenvolvimento da condição física, a melhoria da tomada de decisão durante os jogos, aprimoramento da defesa e ataque, treino de bolas paradas, desenvolvimento individual de jogadores, promoção de uma mentalidade vencedora, fomento da cooperação e comunicação entre os jogadores, e análise constante do desempenho da equipa e dos jogadores para identificar áreas de melhoria.

Um dos objetivos principais que tive para além dos de performance, foi tentar passar a ideia de que o futebol é simples. Um treinador pode e deve transmitir a ideia de que o futebol é simples, ao simplificar a abordagem tática, enfatizando conceitos-chave e promovendo a execução consistente das técnicas fundamentais. Ele pode demonstrar como, embora a estrutura seja simples, a aplicação em campo pode ser desafiadora devido às situações em constante mudança e o dinamismo inerente às mesmas. Isso envolve comunicar de forma clara e eficaz, usar exemplos práticos e exercícios variados para reforçar os princípios básicos do jogo.

O treinador também pode incentivar os jogadores a confiar no que aprenderam nos treinos e a tomar decisões com base nesse conhecimento, permitindo que improvisem quando necessário. Uma boa coesão da equipa, em que cada jogador ajuda-se um ao outro e promover a mentalidade da equipa e o foco no sucesso coletivo, salienta o brilho individual de cada jogador. Ajudar os

jogadores a entenderem que a simplicidade no jogo pode levar ao sucesso é uma parte essencial do treino.

1.4. Estrutura do Relatório

O relatório foi estruturado da seguinte maneira:

Capítulo 1 - Introdução: Neste capítulo introdutório, é apresentada uma visão geral do relatório, incluindo o contexto em que o estágio foi realizado e os objetivos do estágio. Também é apresentada uma breve introdução ao tema e ao local do estágio.

Capítulo 2 - Contextualização da Prática: Este capítulo fornece informações detalhadas sobre o contexto em que o estágio ocorreu. Isso inclui uma descrição da instituição, a sua história e importância, bem como o ambiente competitivo em que a equipa atuou. Também são discutidas as funções e responsabilidades da equipa técnica.

Capítulo 3 - Desenvolvimento da Prática Profissional: Neste capítulo, são detalhadas as atividades e experiências acumuladas durante o estágio. Isso abrange os objetivos traçados, a caracterização do plantel, nuances do modelo de jogo, e informações sobre o planeamento semanal. Além disso, são apresentados resultados e classificações da equipa, juntamente com eventos marcantes da temporada.

Capítulo 4 - Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional: Este capítulo explora o crescimento pessoal e profissional do autor do relatório durante o estágio.

Capítulo 5 - Considerações Finais e Perspetivas Futuras: Neste capítulo, faço uma síntese final do relatório e do impacto que teve nas minhas capacidades, como também, se consegui realizar os objetivos que tinha definido no início da época.

Capítulo 6 - Referências Bibliográficas: O último capítulo lista todas as referências bibliográficas e fontes utilizadas ao longo do relatório.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro contexto concetual

2.1.1 Retrato do Jogo de futebol

O jogo de futebol é um desporto amplamente praticado em todo o mundo, caracterizado por duas equipas de onze jogadores cada, que competem num campo retangular com o objetivo de marcar golos na baliza adversária. De acordo com Garganta (1997), durante um jogo, surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo.

O jogo de futebol vai além das simples regras e dinâmicas. Como referido por Garganta et al. (2013), o futebol é um desporto que envolve a leitura constante do jogo, a tomada de decisões rápidas e a adaptação a diferentes cenários. Os jogadores precisam não só de habilidades técnicas apuradas, mas também de inteligência tática para se destacarem. Por outro lado, Stølen et al. (2005) advoga que o jogo de futebol envolve uma intensidade física variável, com *sprints* de alta intensidade, mudanças de direção e resistência aeróbica, o que exige dos jogadores um elevado nível de condicionamento físico.

Importa também realçar que o futebol desempenha um papel cultural e social significativo em muitas sociedades. Segundo Giulianotti (2019), o futebol é mais do que apenas um desporto; é uma parte fundamental da identidade cultural de muitas comunidades, proporcionando um sentimento de pertença e uma plataforma para a expressão de paixão e lealdade. O jogo de futebol continua em processo de evolução, com constantes inovações táticas e técnicas. Conforme observado por Clemente & Mendes (2015), novas análises e métricas estão a ser desenvolvidas para uma melhor compreensão dos aspetos táticos do jogo, realçando a procura contínua pela excelência no futebol.

2.1.2. A Evolução do Papel de Treinador no Futebol

Nos últimos anos, a figura do treinador no contexto desportivo tem vindo a ganhar uma relevância e influência cada vez maior. Esta evolução reflete a compreensão de que o papel do treinador vai além do ensino de habilidades técnicas e táticas. DeMarco e colaboradores (1996) referem que o treinador ocupa a figura central do contexto desportivo do atleta sendo responsável pela qualidade e direção das experiências desportivas individuais vivenciadas por este.

O treinador moderno é caracterizado pela sua capacidade de liderança, comunicação eficaz e conhecimento técnico. Conforme discutido por Horn e Horn (2007), os treinadores devem ser capazes de motivar os atletas, adaptar as estratégias de treino às necessidades individuais e manter uma abordagem pedagógica. As funções do treinador evoluíram significativamente ao longo dos anos. Como destacado por Lehrer & Moura (2010), os treinadores não são apenas responsáveis pelo desenvolvimento técnico, mas também pela gestão do desempenho, análise tática e suporte emocional dos atletas.

A inteligência emocional é agora reconhecida como uma competência vital para os treinadores. Neste sentido, de acordo com Potrac et al. (2002), a capacidade do treinador de compreender e gerir as emoções dos atletas pode influenciar diretamente o desempenho e a coesão da equipa. Para se destacarem nas suas funções, os treinadores devem investir na sua formação e desenvolvimento contínuo. Conforme argumentado por Côté et al. (2003), os programas de formação de treinadores desempenham um papel fundamental na preparação para os desafios modernos.

Além das suas funções técnicas e táticas, o treinador desempenha um papel de gestor de recursos humanos. Carneiro (2016) refere que a capacidade de criar um ambiente de equipa positivo e lidar com conflitos é essencial para o sucesso da equipa. Neste sentido, um estudo de Vale (2003) explora a importância da liderança do treinador no desempenho e na coesão da equipa. Os autores argumentam que a figura do treinador influencia diretamente a motivação dos jogadores, a cultura da equipa e a criação de um ambiente positivo. Ademais, o estudo enfatiza que os treinadores eficazes são capazes de

inspirar os jogadores, promover valores de trabalho em equipa e construir relacionamentos de confiança.

Além disso, um estudo de Lent & Lopez (2002) abordou a relação entre treinadores e jogadores como um fator crítico na maximização do desenvolvimento dos atletas. O estudo enfatiza que os treinadores desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente onde os jogadores se possam expressar, aprender e desenvolver tanto dentro como fora do campo. A qualidade dessa relação influencia a motivação, a autoconfiança e a performance dos jogadores.

Outro estudo de Bloom et al. (1998) examinou o papel dos treinadores como educadores no desporto. Os autores argumentam que os treinadores não ensinam apenas habilidades técnicas, mas também desempenham um papel vital na formação de valores, ética e respeito dentro da equipa. A figura do treinador é vista como um modelo de comportamento e ética para os jogadores, ajudando-os a se tornarem não só atletas talentosos, mas também cidadãos responsáveis.

Portanto, a afirmação da figura do treinador no futebol vai além do aspeto técnico e tático, envolvendo liderança, educação e formação de carácter dos jogadores. Treinadores eficazes são capazes de influenciar positivamente a motivação, o desenvolvimento e a cultura da equipa, criando um impacto duradouro tanto no campo como na vida dos jogadores.

2.1.3. Modelo de Jogo no Futebol

De acordo com Gaitero (2006), o modelo de jogo deve ser um modelo fractal onde na forma como é gerado fique bem explícito a sensibilidade da articulação de uns princípios com os outros. Cada princípio fundamenta-se no respeito pela dinâmica global. Este modelo é construído com base em princípios e sub-princípios que visam alcançar objetivos específicos nos diferentes momentos do jogo.

Por outro lado, o modelo de jogo é um elemento fundamental no processo de formação de jovens jogadores. Este conceito refere-se à estratégia e às táticas que orientam o comportamento de uma equipa em campo, mas também

desempenha um papel crucial na formação de jogadores desde as categorias de base. Guilherme (2004) refere que o modelo de jogo tem de considerar vários aspetos centrais, sendo que um deles é, sem dúvida, a conceção que o treinador tem de jogo, ou seja, as suas ideias de jogo, não se restringindo, no entanto, a estas apenas.

De acordo com Castelo (1994), os treinadores devem ajustar o modelo de jogo à idade e ao nível de desenvolvimento dos jogadores, permitindo-lhes assimilar gradualmente conceitos e estratégias. Além de desenvolver as competências técnicas e táticas dos jovens jogadores, o modelo de jogo na formação prepara-os para desafios futuros. De acordo com Guilherme (2004), a compreensão do modelo de jogo desde cedo permite uma transição mais suave para níveis superiores de competição, onde a complexidade tática é maior.

Para implementar com sucesso um modelo de jogo, o treino desempenha um papel central. Guilherme (2004) destaca a importância do treino para desenvolver a compreensão tática e a execução das ações no campo. Já Garganta et al. (2013) realça a necessidade de práticas específicas que recriem situações de jogo para melhorar a capacidade de decisão dos jogadores. O modelo de jogo de futebol não é estático, ele evolui com o tempo e se adapta às mudanças no contexto do desporto. Neste sentido, torna-se relevante considerar abordagens contemporâneas para o treino e o desenvolvimento do modelo de jogo, levando em conta as inovações táticas e tecnológicas.

2.1.4. Desenvolvimento e Prática do Treino de Futebol

O treino de futebol é uma parte intrínseca do processo de desenvolvimento de atletas de alto nível. Como mencionado por Williams (2000), o treino sistemático e progressivo é essencial para identificar e nutrir talentos desde as categorias de base até o nível profissional. Este processo contribui significativamente para o surgimento de jogadores de elite e para a continuidade do sucesso das equipas ao longo do tempo. É uma jornada que requer dedicação constante tanto dos jogadores quanto dos treinadores. Para Paoli et al. (2008), o surgimento de novos talentos no futebol está diretamente relacionado com o período de formação dos jovens atletas, e que este processo de

desenvolvimento tem sido cada vez mais precoce. Neste sentido, Pacheco (2012) sugere que a iniciação precoce poderá ser um fator de extrema importância para que um atleta integre uma equipa profissional, indicando ainda que, quanto mais cedo for essa iniciação, maior é a probabilidade de atingir esse nível.

No futebol, os exercícios de treino abrangem uma ampla gama de atividades, desde tarefas técnicas, como passes, remates, entre outras, até situações-problema que refletem situações reais de jogo. Esses exercícios são selecionados com base nos objetivos de treino e no modelo de jogo da equipa.

A definição de objetivos é o ponto de partida essencial no processo de treino (Rampinini et al. 2007). Os treinadores estabelecem metas claras e mensuráveis para os jogadores e para a equipa como um todo, que podem incluir a melhoria das habilidades técnicas, a compreensão tática do jogo, o desenvolvimento físico e a preparação mental. Estas metas servem como um guia sólido ao longo de todo o processo de treino, proporcionando um sentido de direção e propósito. Garganta (2004) considera que o treinador deva ser capaz de liderar o processo de evolução dos seus jogadores, procurando a sua evolução, transformação e aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes, e que não seja apenas entendido como uma função de instrução e de técnicas.

O planeamento do treino é uma etapa crucial, na qual são concebidas as sessões de treino de forma cuidadosa e ponderada (Castelo, 1994). Os exercícios de treino são escolhidos criteriosamente com base nas necessidades específicas dos jogadores e na execução dos objetivos estabelecidos. Por exemplo, podem ser incluídos exercícios de treino de finalização para aprimorar a precisão dos remates, exercícios táticos para melhorar o posicionamento em campo e sessões de treino de condicionamento físico para aumentar a resistência (Carling, 2013).

A implementação do treino é conduzida sob a supervisão de treinadores experientes, que lideram as sessões de treino e fornecem *feedback* valioso aos jogadores (Hughes & Bartlett, 2002). No entanto, para alcançar o sucesso, é essencial reconhecer que o treino não se limita apenas à parte física. A componente mental desempenha um papel igualmente vital. Exercícios que

visam aprimorar a concentração, a autoconfiança e a resiliência mental são incorporados nas sessões de treino. A preparação mental dos jogadores é determinante para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos que surgem durante os jogos (Martin et al, 2005).

2.1.5. Evolução da Análise de Jogo no Futebol

Nos primórdios do futebol, a análise de jogo era essencialmente baseada na observação direta e na intuição dos treinadores e jogadores. Estratégias táticas eram frequentemente desenvolvidas com base na experiência e nas percepções dos envolvidos. No entanto, à medida que o futebol se tornou mais complexo e competitivo, a necessidade de uma análise mais estruturada e fundamentada em dados tornou-se evidente (Gréhaigne et al, 1997).

À medida que o futebol evoluía, a análise de jogo começou a adotar abordagens mais sistemáticas. A partir do século XX, o armazenamento de dados quantitativos, como posse da bola, passes completados e remates à baliza, passou a desempenhar um papel crucial na análise do desempenho das equipas. Barreira (2013) refere que a observação e análise do jogo de Futebol afigura-se determinante para a intervenção do treinador. Segundo o mesmo autor (2013), a análise de jogo desempenha também um papel crucial, permitindo avaliar o rendimento individual e coletivo e identificar áreas de melhoria.

Com o avanço da tecnologia, a análise de jogo do futebol deu um salto significativo. A introdução da análise de vídeo permitiu que as equipas revisitassem jogos e segmentos específicos, identificando momentos cruciais e padrões táticos. A análise de vídeo também proporcionou uma oportunidade única de envolver os jogadores na revisão do desempenho, incentivando uma compreensão mais profunda da dinâmica tática (Carling et al., 2005).

Nas últimas décadas, a análise tática do jogo de futebol evoluiu para um campo altamente especializado, impulsionado pela ciência de dados e pela inteligência artificial. A análise tática envolve agora a identificação de padrões complexos de jogo, como movimentações dos jogadores e interações entre equipas. Através da coleção e interpretação de dados abrangentes, os

treinadores podem tomar decisões mais informadas e adaptar as suas estratégias em tempo real (Carling et al, 2008).

A evolução da análise do jogo de futebol foi impulsionada por uma série de estudos científicos. Pesquisas como as de Carling et al (2005) destacam a eficácia da análise de vídeo na avaliação do desempenho dos jogadores e na identificação de padrões táticos. Além disso, estudos como o de Gréhaigne et al. (1997) abordam a importância da análise tática na melhoria do desempenho da equipa e na tomada de decisões táticas durante as partidas.

À medida que a análise do jogo de futebol continua a evoluir, há uma crescente ênfase na análise preditiva e no uso de *Big Data*. Com a enorme coleção de dados durante os jogos, os analistas agora têm acesso a informações detalhadas sobre cada aspeto do jogo. Bacconi & Marella (1995) referem que apesar da aleatoriedade do jogo, a partir de uma cuidadosa análise será possível identificar ordem, padrões e regularidades nos jogadores e equipas.

Em jeito de conclusão, a evolução histórica da análise do jogo de futebol destaca a importante crescente da inteligência tática na preparação e no desempenho das equipas. Historicamente, a análise tática no futebol dependia principalmente da observação direta dos jogos por parte dos treinadores e observadores. No entanto, com o advento da tecnologia e da pesquisa científica, houve uma mudança significativa na forma como a tática é compreendida e aplicada. A introdução de câmaras de vídeo e sistemas de análise de desempenho permitiu uma análise mais detalhada das partidas, destacando padrões e tendências que poderiam não ser evidentes a olho nu.

2.2 Contextualização Legal

O meu Estágio Profissionalizante, correspondente ao 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, teve lugar no Futebol Clube Infesta, mais concretamente na equipa de juniores Sub-18 de futebol masculino, Associação de futebol do Porto 2ª Divisão Série 2 Juniores. A S19 2022/23. A realização do estágio começou pelo primeiro contato da coordenação do Futebol Clube Infesta para obter uma entrevista comigo para falarmos sobre a potencial possibilidade de treinar uma equipa como treinador estagiário. Nesta

reunião informal, apresentou-se o que se pretendia realizar, quais eram os objetivos, e a forma como se pretendia desenvolver o estágio. No dia 5 de setembro de 2022 comecei o meu primeiro treino com a nova equipa técnica, tendo a época terminado no dia 20 de maio de 2023, ficando classificados em 6º lugar.

A conclusão do segundo ano, do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de Curso de Mestrado e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, levará à obtenção do Grau de Mestre de Treino Desportivo de Alto Rendimento e Treino de Jovens. Paralelamente permite o reconhecimento pelo IPDJ, por via académica, do Título Profissional de Treinador de Futebol – UEFA B/ II (componente geral e específica) e à componente geral do Título Profissional de Treinador de Futebol – UEFA A/ III (no meu caso, já com o título de treinador de UEFA B/Grau II, o reconhecimento da componente geral para Treinador de Futebol UEFA A/ III), proporcionando assim um vasto leque de conhecimentos teóricos e capacidades técnicas para o exercício da profissão.

2.3. Contexto Institucional

2.3.1. História

Não obstante tais dificuldades, superadas pelo aliciante da tarefa, procuramos, o mais aprofundadamente possível, começar a trabalhar e passamos a letra de forma aquilo que entendemos serem os marcos mais importantes da vida de um Clube, cuja fundação efetiva, com o nome que ainda hoje ostenta, remonta ao primeiro dia de agosto do ano de 1934.

Antes disso, porém, já existia, em 1923, “**O Infesta Sport Club**”. Todavia e por paixões clubísticas, um grupo de desportistas mamedenses, decorria o ano de 1930, transformou-o no “**Leões do Norte Sport Club**” que, em 1 de Janeiro de 1931, passou a designar-se “**Leões D’Infesta Sport Club**”.

E é em reunião de Assembleia-Geral, realizada em 26 de Fevereiro de 1934, presidida por Carlos Guilherme Francisco Pinto, que o “Leões D’Infesta”

delibera “tornar-se filial do *Foot-Ball* Clube do Porto e adotar o nome de “**Futebol Clube de Infesta**”, elegendo o azul e branco como cores obrigatórias.



Figura 1 - Futebol Clube Infesta

Dado este memorável e histórico passo nas instalações dos Bombeiros Voluntários de São Mamede, que graciosamente cederam espaço ao “Infesta” para ali instalar a sua sede provisória, e eleitos os Corpos Gerentes, estavam lançados os fundamentos indispensáveis para o arranque duma Coletividade, a cujos Dirigentes de então não faltava nem a experiência, adquirida na condução de Clubes que ao “Infesta” deram origem, nem a ambição, traduzida no facto de se transformar em filial de um dos maiores Clubes Portugueses – O Futebol Clube do Porto.

Logo em 1935, um ano após a sua fundação, o “Infesta” passa a dispor de um terreno para a prática do futebol – **O Campo das Laranjeiras** – a que foi dado, mais tarde, o nome de “Moreira Marques”, dedicado Dirigente da altura, e de um outro espaço que lhe ficava contíguo, onde se começou a praticar o basquetebol. Três anos depois, **conquista o seu primeiro título**, em reservas, e consegue um honroso 3º lugar, na categoria de honra, no Campeonato da 2ª Divisão dos Concelhos Agrupados (Porto, Matosinhos, Gondomar, Maia e Póvoa de Varzim).

Entretanto – decorria o ano de 1974 – **Manuel Ramos**, assume a liderança dos destinos do “Infesta”, imprimindo-lhe um dinamismo ímpar em todos os domínios. Superando dificuldades, à altura consideradas

intransponíveis, e sacrificando, aos interesses do “Infesta”, intermináveis horas da sua vida, consegue que o Clube cresça e se desenvolva, quer no domínio patrimonial, quer desportivo e o faça em simultaneidade.

Em 15 de Outubro de 1975 é **inaugurado o então parque de jogos**, dotado de iluminação artificial, com capacidade para 7500 espectadores, possuindo uma bancada coberta para cerca de duas mil pessoas, sob a qual são instalados balneários, sanitários, lavandaria, posto médico e gabinetes de apoio às várias secções, vindo a ser beneficiada, alguns anos volvidos, por uma sala de imprensa, com visão privilegiada para o terreno de jogo.

No plano desportivo, entre 1973 e 1976, a formação sénior de futebol consegue três subidas de escalão consecutivas, chegando à 3ª Divisão Nacional, onde se manteve até 1982/1983. Na época seguinte sagra-se **Campeã Regional da 1ª Divisão**, o que lhe permite regressar à competição nacional. Em 1989, na sequência de um trabalho sempre norteado pela eficiência, pela cuidada planificação e pela força de vontade, a equipa regista o seu ponto mais alto com a subida à 2ª Divisão, colocando ao Clube um novo imperativo – o de **melhoramento no recinto e arrelvamento do campo**. Tudo isso é feito e o dia 19 de Outubro desse ano aí fica como mais uma etapa percorrida pelo “Infesta” – a inauguração dessas obras.

E é, em Agosto de 1992, mais uma vez Manuel Ramos quem soluciona esse problema, colocando ao dispor do “seu” “Infesta” o “**Campo da Arroteia**”, entretanto construído numa propriedade sua – a Quinta da Arroteia – fazendo-o graciosamente, na expectativa de que, face à promessa da Câmara Municipal de Matosinhos que visava a edificação de um Complexo Desportivo para o Clube, o fazia somente por dois ou três anos.

De salientar também o torneio quadrangular “Augusto Mata”, que serviu de base para homenagear o técnico, tendo sido descerrada uma placa, na entrada do parque de jogos do Clube, evocativa à sua dedicação, que remete o nosso imaginário para o seu talento e para as suas capacidades naturais. Famosa ficou a tática do “fora-de-jogo”, interpretada sublimemente pelos seus jogadores, com a rápida subida da defesa em linha, colocando os atletas adversários constantemente naquela situação irregular. Conta-se que

treinadores de outras formações, em autênticas missões de espionagem, visitavam várias vezes o “Moreira Marques” para apreciar a estratégia. A carreira de Mata no “Infesta”, porém, viria a terminar em 2003, de comum acordo com a Direção, após 29 épocas de ligação tão efetiva quanto afetiva, sucedendo-lhe **Manuel António**, até aí seu adjunto e ex-jogador.

Este, por sua vez, representou o Clube durante 27 anos consecutivos e fê-lo com extrema dedicação e também com bastante brio, tendo-se destacado pela sua coragem em assumir o comando técnico da equipa sénior de futebol, após a saída do seu antecessor, numa altura em que as reduções orçamentais que foram impostas condicionaram a formação do plantel, decorria o defeso da época desportiva 2003/04. Estes factos valeram-lhe a elevação à categoria de sócio de mérito do “Infesta”, no seguimento de uma proposta da Direção aprovada por unanimidade e aclamação, na Assembleia-Geral de 17 de Julho de 2009. O seu trajeto no Clube viria a terminar, igualmente por comum acordo com a Direção, no final da temporada 2009/10, depois de duas descidas de divisão seguidas.

Ao longo do ano de 2009, o “Infesta” assinalou o seu 75º aniversário – as bodas de diamante – com a promoção de uma série de iniciativas, entre as quais se destaca, pela sua peculiar importância, a **inauguração do seu site oficial**, numa cerimónia realizada no dia 24 de Julho, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de S. Mamede de Infesta, que se tornou pequeno de mais para acolher tantos infestistas. Desenvolvido sob a responsabilidade de António Durval, que não se poupou a esforços na sua criação, o site possibilitou ao Clube aderir às modernas tecnologias, globalizando-o. Cerca de dois anos após a sua implementação, esta ferramenta passou a ser gerida por um autodidata sócio do “Infesta”, de seu nome Filipe Dias, que lhe imprimiu um novo conceito, através de uma dinâmica mais inovadora e constantemente atualizada, como efetivamente convém.

De resto, a temporada de 2010/11 será recordada como uma das páginas mais douradas no historial do “Infesta”, pelo facto de três das suas principais equipas se terem sagrado campeãs. Na modalidade de futebol, os seniores venceram o Campeonato Distrital da 1ª Divisão de Honra e os juniores ganharam

o Campeonato Distrital da 1ª Divisão – ambos os escalões garantiram o regresso aos quadros competitivos nacionais. Ao nível do andebol, os seniores conquistaram gloriosamente o Campeonato Nacional da 3ª Divisão.

Na temporada seguinte – 2011/12 – o “Infesta”, como que em contraciclo com o País, mergulhado numa verdadeira crise económica e social, continua a denotar sinais de grande vitalidade desportiva. Em futebol, a equipa sénior sagra-se **vice-campeã da série B da 3ª Divisão Nacional** e, pelo segundo ano consecutivo, volta a subir – à 2ª Divisão Nacional – recuperando um lugar que fora seu durante vinte épocas. A formação de juvenis sobe à 1ª Divisão Distrital, demonstrando que o trabalho de retoma efetuado nas camadas jovens começa a dar os seus frutos. Pelo seu lado, em andebol, regista-se com bastante agrado o título de campeã regional, conquistado pela segunda equipa de juvenis, que havia sido constituída para dar atividade ao excesso de atletas que não cabiam na equipa principal. Esta, por seu turno, terminou o Campeonato Nacional da 2ª Divisão no segundo lugar, com a consequente promoção à 1ª Divisão Nacional.

O ano de 2013, ficará marcado para sempre no Clube. No âmbito do centenário da A.F. Porto, o Presidente Manuel Ramos foi homenageado em Março desse ano pela A.F. Porto com a “**Medalha de Mérito Classe Prata**” pelos seus 39 anos como Presidente do FC Infesta. Nesse mesmo ano, Manuel Ramos, visivelmente desgastado física e emocionalmente, anunciou a saída definitiva da direção do Clube, criando um vazio diretivo que foi colmatado com a criação de uma Comissão Administrativa que até à data de hoje perdura.

Apesar de efetivamente já não estar ligado ao Clube, no dia 4 de Outubro de 2013, o Presidente Honorário do FC Infesta, Manuel Ramos, viria a falecer, algo que deixou o Clube e todos os infestistas, numa profunda tristeza pois por todo o significado que Manuel Ramos teve para o Infesta, será sempre “O Presidente” desta instituição.

Saibam os Mamedenses compreender esta realidade, viver com entusiasmo a riqueza desta história e os atuais sócios multiplicar-se-ão, fazendo do “Infesta” um Clube ainda maior, mais pujante, mais propiciador dos indispensáveis requisitos à prática desportiva de um, cada vez mais, alargado número de jovens.

O “Infesta” é grande, mas se todos quiserem, ele será ainda maior!

2.3.2. Órgãos Diretivos

O Futebol Clube Infesta possui uma estrutura organizacional composta por órgãos diretivos que desempenham papéis fundamentais na gestão e funcionamento do clube (Figura 2).

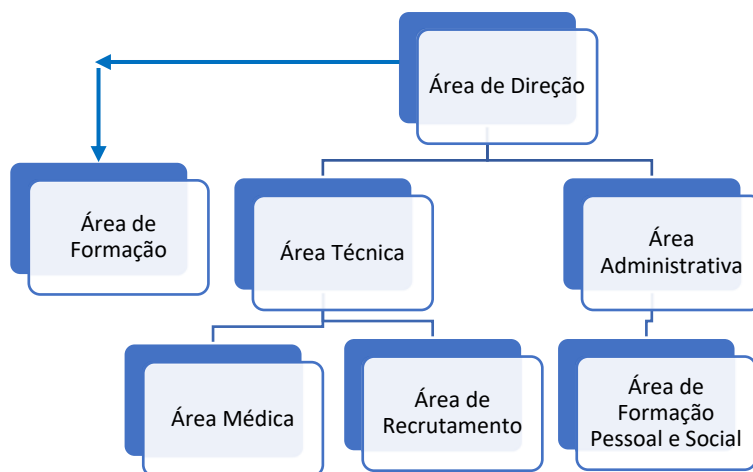


Figura 2 - Estrutura Organizacional do Futebol Clube Infesta

2.3.3. Escalões de Formação

Apresento a seguir, na Figura 3, a estrutura de como os escalões de formação do Futebol Clube Infesta estão organizados.

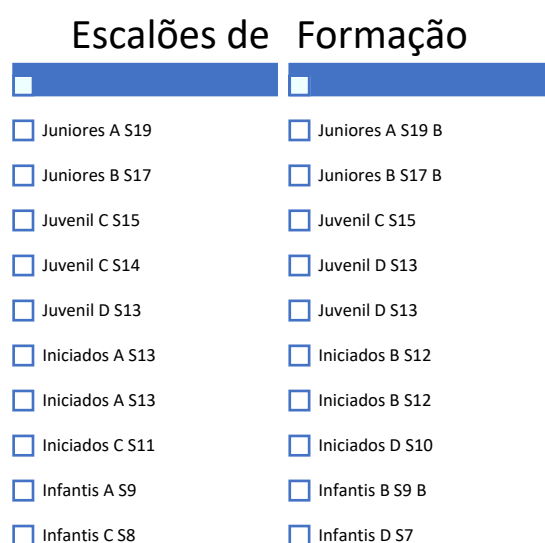


Figura 3 - Estrutura dos escalões de formação do Futebol Clube de Infesta

2.3.4. Instalações

O campo da Arroteia (Figura 4), propriedade do Futebol Clube Infesta, tem um relvado sintético, com certificação FIFA 2 estrelas, balneários, sistema de rega automática e bancada com cobertura, situado em São Mamede de Infesta.

Inaugurado a 13 de março de 2011 com uma lotação máxima de 500 pessoas.



Figura 4 - Parque de Jogos - Manuel Ramos – Arroteia

2.3.5. Missão, Visão e Valores

A formação do Futebol Clube Infesta prioriza a mudança dos padrões pelos quais se regem os clubes. Preocupa-se com a formação progressiva e consistente de jovens talentos detendo meios e conhecimentos para a condução deste processo em termos de eficiência e sucesso. Neste sentido, várias são as finalidades da formação:

- 1 – Formar, encaminhar e potenciar atletas que possam integrar os escalões mais representativos do clube;
- 2 – Recrutar e valorizar jovens futebolistas da região, do país ou do estrangeiro, que possam dar maior qualidade às equipas de formação;
- 3 - Atingir as fases mais adiantadas da competição nos respetivos escalões, aumentando desta forma o grau de exigência a que são expostos os seus atletas, melhorando consequentemente a sua qualidade de formação;

4 – Desenvolver, melhorar e otimizar o modelo de treino de Guarda-Redes, fazendo dele uma referência nacional;

5 – Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos atletas/alunos, sabendo que a maioria deles não serão profissionais de futebol, ao nível da 1ª liga, mas que todos devem poder atingir, se assim o pretenderem, o ensino universitário;

6 – Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional;

7 - Educar para a exigência, no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos atletas superar as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo enquanto cidadãos;

8 – Promover e incentivar desde os escalões bases de formação uma identificação com o clube, a cidade e a região;

9 – Definir um modelo de jogo e treino transversal aos diferentes escalões de formação, respeitando as diferentes fases de desenvolvimento dos atletas;

10 – Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social.

2.4. Contexto de Natureza Funcional

2.4.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub18 Masculinos do Futebol Clube Infesta é formada por pessoal jovem, mas qualificado. Aqui será feita apenas referência aos recursos humanos ligados ao departamento da minha equipa de estágio. No quadro 1, seguem os elementos que faziam parte da equipa técnica:

Quadro 1 - Constituição da equipa técnica dos Sub18 do Futebol Clube Infesta

Nome	Função
Treinador 1	Treinador Principal
Felipe Dacosta Alvarez	Treinador Estagiário
Treinador 2	Treinador-Adjunto
Diretor 1	Diretor
Fisioterapeuta 1	Fisioterapeuta

Treinador 1 – Treinador Principal, responsável pelo desenvolvimento das habilidades técnicas, habilidades táticas, desenvolvimento mental, trabalho em equipa e comunicação e a tomada de decisão. Responsável pela estratégia e planos de jogo, gestão da equipa, preparação para os jogos e desenvolvimento pessoal dos jogadores.

Felipe Alvarez – Treinador Estagiário.

Treinador 2 – Treinador-Adjunto da equipa, com o objetivo de dar apoio ao treinador principal, responsável pela análise dos jogos e pela preparação para jogos, incluindo a organização de “aulas” pré-jogo e a criação de um plano de jogo específico para cada jogo.

Diretor 1 – Diretor dos Sub18, era o que realizava e entregava as fichas de jogo, como também quem trazia o material do clube.

Fisioterapeuta 1 – Fisioterapeuta do clube, onde auxiliava todas as equipas e sempre que possível fazia os jogos em casa.

2.4.2 Funções do Estagiário

No decorrer do meu estágio, desempenhei um papel essencial no desenvolvimento dos jogadores não apenas como jogadores, mas também como indivíduos e membros da sociedade. Isso implicou a demonstração constante de valores como dedicação, respeito, responsabilidade e trabalho em equipa. Ao manter um comportamento positivo durante os treinos e jogos, influenciei os jogadores a adotarem uma atitude semelhante, tanto dentro como fora do campo.

Como treinador estagiário, foi imperativo criar um ambiente acolhedor no qual os jogadores se sentissem à vontade para partilhar preocupações, aspirações e desafios pessoais. Além disso, promovi ativamente a colaboração, a empatia e o respeito mútuo entre os membros da equipa. O objetivo era construir relações saudáveis entre os jogadores e fomentar um sentido de comunidade dentro do grupo. Esta abordagem não só contribuiu para o crescimento e desenvolvimento dos jogadores como atletas, mas também para o seu amadurecimento como cidadãos responsáveis e membros produtivos da sociedade. Foi gratificante ver como a ênfase em valores fundamentais e na construção de relações positivas teve um impacto positivo na dinâmica da equipa e na vida dos jogadores fora do campo de jogo.

Senti a necessidade de destacar a importância do *fair play*, do respeito pelos adversários e da integridade no desporto. Isso ajudou os jogadores a entenderem o valor do jogo limpo e como aplicar esses princípios na vida diária. Aliado a isso, foi meu dever, como um dos elementos pertencentes à equipa técnica em causa, participar no planeamento de cada unidade de treino, bem como na elaboração dos microciclos. A juntar a isso, procedi à gravação dos jogos, aponte as informações como a marcação de presenças nos treinos, além dos relatórios de cada jogo necessários para os registos do clube, para formato informático.

No dia de treino, juntamente com a restante equipa técnica, o campo era preparado de forma que houvesse uma fluidez natural durante o treino, isto é, perder o menos tempo possível em transições, escolha de equipas e espaços utilizados. Para além disso, e como treinador estagiário, foi minha responsabilidade observar e ganhar experiência com o treinador principal, através dos exercícios de treino que o treinador principal executava e a sua respetiva correção.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

Considerando que a equipa no ano anterior desceu de divisão, e que o objetivo da época era voltar a subir de divisão, o que significava ganhar a mesma, o treinador desde o início da época mostrou confiança e vontade em concretizar esse objetivo, mas via-se que os atletas não acreditavam nisso.

Mas, passados vários meses, e depois de apenas 2 derrotas e 2 empates, estivemos colocados em terceiro lugar, faltando a segunda volta completa do campeonato, pelo que nesse momento os atletas e a própria direção do clube estavam todos entusiasmados e confiantes de que seria possível concretizar esse objetivo.

Com a definição deste objetivo foi possível acender uma chama de vontade nos atletas, e manter cada jogador motivado e focado durante a maior parte do tempo.

3.1.1. Objetivos de Formação

Sabendo que num grupo de 20 ou mais jogadores, todos são diferentes pessoas com diferentes atitudes e diferentes personalidades, e para conseguir obter um trabalho de equipa fabuloso é preciso saber trabalhar bem com essas personalidades, e não tratá-las todas da mesma maneira.

Foi necessário, ter em consideração, que para conseguir concretizar os objetivos da época, era importante criar uma forte amizade e um grande trabalho de equipa, pelo que o espírito de equipa fosse muito bom. Não só demos prioridade em treinar os atletas, mas formar adolescentes, ensinar-lhes a jogar futebol, ensinar-lhes a gerir as suas próprias emoções, fomentar a paixão pela modalidade, serem humildes com todos os seus colegas e amigos, e colocar o próprio atleta como agente de sua própria aprendizagem, fomentar o espírito crítico, a liberdade processual para a interpretação do erro, são eixos basilares da formação a longo prazo.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Nesta fase de preparação, foram destacados vários objetivos a nível físico, psicológico e tático-técnico. Para trabalhar as capacidades físicas, desenvolvemos exercícios e atividades que ajudassem na melhoria e aumento da capacidade física dos jogadores e da equipa. Isso incluiu treinos de resistência, como corridas longas e intervaladas. Também focámos no desenvolvimento da força com exercícios como levantamento de peso e treino funcional. Para aprimorar a velocidade e agilidade, foram incorporados exercícios de agilidade e *sprints*. Essas atividades foram fundamentais para preparar os jogadores para um desempenho de alto nível no campo, garantindo que estivessem fisicamente aptos e resistentes durante os jogos. No seio da capacidade psicológica, entre a equipa foi incentivada uma motivação pelo treino, pelo gosto de estar dentro de uma equipa, pelo gosto e querer ganhar mais, como também saber aceitar uma derrota e aprender com essa mesma derrota. Tudo isto ajuda a que os próprios jogadores se sintam incluídos no próprio grupo e queiram fazer mais pela equipa. No nível tático-técnico, a equipa técnica procurou relacionar os jogadores com a bola, individualmente, o que queremos é que cada atleta melhore individualmente com a bola, pelo que foram criados exercícios específicos com bola para os jogadores. Ao nível tático, a equipa técnica também se empenhou em melhorar o desempenho coletivo dos jogadores. Foram realizados treinos táticos, como posicionamento defensivo e ofensivo, transições rápidas e movimentações estratégicas em campo. Além disso, promoveu-se a compreensão das táticas da equipa, como a pressão alta, marcação à zona e jogadas ensaiadas. O objetivo foi elevar o nível tático dos jogadores, permitindo-lhes contribuir de forma mais eficaz para a coesão e o sucesso tático da equipa como um todo.

3.1.3. Objetivos de Performance

Na época anterior, o escalão de juniores Sub18 desceu de divisão, e por essa razão, foi definido como principal objetivo alcançar a segunda fase do campeonato e lutar pela subida de divisão. Para conseguir disputar pela subida, tínhamos de obter uma classificação entre os dois primeiros classificados.

3.2. Caracterização do Plantel

Este plantel dos Sub18, do Futebol Clube Infesta, era constituído por 20 jogadores no total, sendo todos do mesmo escalão. Fizeram parte deste grupo: 3 Guarda-redes, 5 Defesas, 6 Médios e 6 Avançados.

Pelo menos 11 jogadores já tinham jogado juntos o ano passado, e 9 novos jogadores juntaram-se à equipa este ano, tornando a média de idades nos 17 anos.

Quando uma equipa de futebol perde um número considerável de jogadores, a equipa técnica pode mitigar as dinâmicas perdidas através da avaliação individual, do treino intensivo, da comunicação eficaz, da análise de vídeo, da flexibilidade tática e do trabalho em equipa. Com esforço e dedicação, é possível criar uma equipa coesa e bem-sucedida, mesmo com um elenco quase novo.

Quadro 2 - Caracterização da Equipa Sub18 do Futebol Clube Infesta

Nome	Posição	Pé preferencial	Clube Anterior
JOGADOR 1	GUARDA-REDES	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 2	GUARDA-REDES	Pé Esquerdo	Pedrouços
JOGADOR 3	GUARDA-REDES	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 4	DEFESA CENTRAL	Pé Direito	Serzedo
JOGADOR 5	DEFESA CENTRAL	Pé Direito	Perafita
JOGADOR 6	DEFESA CENTRAL	Pé Esquerdo	FC Infesta
JOGADOR 7	DEFESA CENTRAL	Pé Direito	Águas Santas
JOGADOR 8	DEFESA CENTRAL	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 9	MEDIO DEFENSIVO	Pé Direito	Hernâni Gonçalves
JOGADOR 10	MEDIO DEFENSIVO	Pé Esquerdo	FC Infesta
JOGADOR 11	MEDIO DEFENSIVO	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 12	MEDIO DEFENSIVO	Pé Direito	Ramaldense
JOGADOR 13	MEDIO DEFENSIVO	Pé Direito	Coimbrões
JOGADOR 14	MEDIO DEFENSIVO	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 15	AVANÇADO	Pé Esquerdo	Perafita
JOGADOR 16	AVANÇADO	Pé Esquerdo	FC Infesta
JOGADOR 17	AVANÇADO	Pé Direito	Gervide
JOGADOR 18	AVANÇADO	Pé Esquerdo	FC Infesta
JOGADOR 19	AVANÇADO	Pé Direito	FC Infesta
JOGADOR 20	AVANÇADO	Pé Esquerdo	FC Infesta

Ao longo do meu estágio como treinador estagiário, tive a oportunidade de acompanhar de perto a evolução técnica e tática dos jogadores da equipa. É sempre uma experiência enriquecedora, que me permitiu observar em primeira mão como o trabalho contínuo e direcionado pode resultar em melhorias substanciais no desempenho individual e coletivo dos jogadores.

No início do estágio, consegui notar que alguns dos jogadores apresentavam um nível variado de habilidades técnicas e um entendimento tático acima da média. Alguns já demonstravam um domínio sólido dos fundamentos técnicos, enquanto outros precisavam melhorar certos aspetos, como o controlo de bola, passe e finalização. Similarmente, a compreensão tática também variava, desde jogadores que já tinham uma visão estratégica até aqueles que precisavam desenvolver uma compreensão mais profunda das nuances táticas do jogo implica melhorar em várias áreas cruciais, como a capacidade de leitura e interpretação do jogo, tomar decisões informadas, antecipar cenários de jogo, coordenar-se com os colegas de equipa e adaptar-se às circunstâncias em constante mudança. Essas habilidades são fundamentais para o sucesso no futebol de alto nível.

No entanto, à medida que o estágio prosseguia, percebi que todos os jogadores estavam empenhados em melhorar. Através de treinos intensivos e focados, exercícios específicos e feedback constante, notei que houve um progresso notável tanto em termos técnicos quanto táticos. Jogadores que inicialmente tinham dificuldade em executar certas habilidades técnicas agora as dominavam com confiança e precisão. Além disso, a compreensão tática evoluiu à medida que os jogadores se tornavam mais adeptos a interpretar situações de jogo, posicionar-se estrategicamente e tomar decisões mais informadas em campo.

Um exemplo importante dessa evolução foi a transformação de um jogador em particular. No início, o jogador frequentemente mostrava insegurança quando pressionado por um adversário. Isso manifestava-se na sua hesitação em manter a posse de bola ou em fazer passes precisos. Em vez de enfrentar a pressão, ele tendia a optar por jogadas de menor risco, como passes curtos ou passes recuados para o guarda-redes. A insegurança em situações de pressão

resultava frequentemente em erros técnicos, como passes imprecisos, dribles perdidos e até perdas de bola em áreas perigosas do campo. Esses erros técnicos comprometiam a fluidez do jogo da equipa e criavam oportunidades para os adversários. Para promover a evolução do jogador em relação à insegurança em situações de pressão e aos erros técnicos, a equipa técnica implementou:

Treino de Situações de Pressão: A equipa técnica projetou exercícios específicos durante os treinos que recriavam situações de pressão semelhantes às encontradas num jogo real. Isso permitiu ao jogador praticar a sua capacidade de manter a calma e tomar decisões sob pressão.

Treino de Tomada de Decisão: Foram incorporados exercícios que focavam na tomada de decisão rápida e precisa. Isso incluiu sessões de treino que simulavam cenários de jogo e exigiam que o jogador escolhesse a melhor opção de passe, drible ou posicionamento, entre outros.

Treino de Fundamentos Técnicos: O jogador foi submetido a um treino intensivo para aperfeiçoar os fundamentos técnicos, como passe, *dribles* e controlo de bola. A repetição e a prática constante dessas habilidades ajudaram a melhorar a sua execução sob pressão.

Feedback e Avaliação Constante: A equipa técnica forneceu *feedback* regular ao jogador, destacando as áreas de melhoria e o progresso ao longo do tempo. Isso ajudou o jogador a manter-se focado e motivado para continuar a sua evolução.

Simulações de Jogo: Foram realizadas simulações de jogo durante os treinos, onde o jogador foi desafiado a aplicar o que aprendeu em situações de jogo simuladas. Isso ajudou a reforçar as novas competências adquiridas.

O resultado foi incrível, as suas habilidades técnicas melhoraram substancialmente, o jogador tornou-se uma peça-chave na estratégia da equipa, influenciando positivamente tanto os aspetos ofensivos quanto defensivos do jogo. A sua confiança e compreensão tática contribuíram significativamente para o sucesso da equipa em campo. É importante destacar que dentro das minhas habilidade e entendimento do jogo, fiz o melhor que podia para ajudar cada

jogador a ter uma enorme evolução. Como treinador estagiário, procurei fazer o meu melhor para contribuir para a evolução dos jogadores em várias frentes:

Implementei exercícios de treino específicos focados na melhoria das habilidades técnicas individuais dos jogadores, colaborei com a equipa técnica para desenvolver e implementar estratégias táticas adequadas ao estilo de jogo da equipa, promovi sessões de treino específicas para melhorar a tomada de decisão dos jogadores, trabalhei com os preparadores físicos para garantir que os jogadores estivessem em boa forma física e enfatizei a importância de valores como dedicação, respeito, responsabilidade e trabalho em equipa.

3.2.1. Caracterização individual dos jogadores

De seguida, realizo uma caracterização individual de todos os jogadores do plantel, relevando os pontos fortes e fracos dos mesmos. Ademais, vou refletir sobre o trabalho que foi feito para ajudar a melhorar os pontos fracos de cada jogador.

Guarda-redes: 3 Guarda-redes

Jogador 1 – Pontos fortes: segurança e confiança dentro da área, rápido nas saídas de bola, bom posicionamento entre os postes. Pontos fracos: pode melhorar a agilidade e a decisão nas saídas áreas.

Exercícios:

Treino de agilidade: exercícios de *footwork*, escadas de agilidade, cones em ziguezague, entre outros exercícios de mudança rápida de direção. Treino de saídas aéreas: exercícios com bolas cruzadas e de canto, trabalhando a técnica de salto, posicionamento e *timing* do salto para cortar a bola.

Jogador 2 - Pontos fortes: habilidade em defesas difíceis, coragem, bons reflexos. Pontos fracos: precisa trabalhar na saída de bola com os pés, e no posicionamento em algumas jogadas.

Exercícios:

Treino de jogo com os pés: exercícios específicos de passes curtos e longos, trabalhando a precisão e velocidade de passe. Os exercícios específicos

de passes curtos e longos podem variar, mas alguns exercícios podem ser utilizados para melhorar a precisão e velocidade de passe durante o treino de jogo com os pés: passe e siga, quadrado de passe, treino de controlo e passe, passe em profundidade, passe cruzado e passe longo em pressão.

Treino de posicionamento: exercícios de jogo reduzido, simulando situações de jogo, enfatizando o posicionamento adequado e a comunicação com a defesa.

Jogador 3 - Pontos fortes: grande envergadura, bom nas defesas de bolas aéreas e com grande potencial. Pontos fracos: precisa desenvolver mais confiança na defesa de bolas rasteiras e posicionamento em situações de construção de jogo.

Exercícios:

Treino de defesa de bolas rasteiras: exercícios com bolas rasteiras, trabalhando a técnica de defesa em queda lateral, saltos e deslizes. Treino de posicionamento: exercícios com cones e obstáculos, trabalhando o posicionamento adequado em diferentes situações de jogo.

Defesas: 5 Jogadores

Jogador 4 - Pontos fortes: atuação segura, bom posicionamento, ótimo no jogo aéreo. Pontos fracos: pode melhorar a velocidade e a técnica individual.

Exercícios: É importante trabalhar a velocidade e técnica individual, com exercícios específicos para aprimorar a técnica de corrida e movimentação lateral, bem como treinos de controlo de bola e dribles.

Jogador 5 - Pontos fortes: potencial, rápido e habilidoso com a bola nos pés, capaz de iniciar o ataque com qualidade. Pontos fracos: ainda precisa evoluir na leitura de jogo e na tomada de decisão.

Exercícios: É importante desenvolver a leitura de jogo e tomada de decisão, através de exercícios de análise tática e jogos reduzidos. Também é importante aprimorar a técnica individual, com treinos de controlo de bola e finalização.

Jogador 6 - Pontos fortes: cruzamento preciso, capacidade de marcar os adversários, técnico e com boa visão de jogo. Pontos fracos: precisa melhorar na defesa de bolas aéreas e na intensidade física.

Exercícios: Foi importante treinar a defesa de bolas aéreas, com exercícios específicos para aprimorar a técnica de cabeceamento e posicionamento na área. Além disso, foi importante trabalhar na intensidade física, com treinos de resistência e força.

Exercício de Marcação Individual no Cabeceamento:

Neste exercício, um defesa e um atacante enfrentam-se num confronto de cabeceamento. O objetivo do defesa é impedir que o atacante cabeceie a bola para a baliza. O atacante tenta vencer o defesa no ar e direcionar a bola para a baliza

Exercício de Posicionamento na Área:

Os jogadores da defesa praticam o posicionamento correto na área durante lances de bola parada, como cantos e livres. Eles aprendem a marcar espaços estratégicos, bloquear adversários e seguir a trajetória da bola, garantindo que estejam bem posicionados para afastar a bola da área de perigo.

Exercício de *Timing* no Cabeceamento:

Neste exercício, os jogadores trabalham no aprimoramento do *timing* do cabeceamento para ganhar lances aéreos. Um treinador ou companheiro de equipa lança a bola no ar, e os defesas praticam o salto no momento certo para cabecear a bola com precisão. O objetivo é desenvolver a capacidade de atacar a bola no ponto mais alto do salto.

Jogador 7 - Pontos fortes: habilidade defensiva, como na capacidade de liderar a linha defensiva e a sua forte e direta comunicação, também é forte e determinado nas disputas de bola, bom posicionamento. Pontos fracos: pode melhorar na saída de bola e no apoio ao ataque.

Exercícios: Foi importante desenvolver a técnica individual, com exercícios de controlo de bola e dribles, como o controlo de passe em que os jogadores passam a bola entre si, concentrando-se em controlar a bola com diferentes partes do corpo, como pé, coxa, peito e cabeça. O drible em espaço limitado também consiste num exercício importante em que os jogadores driblam

em espaços confinados, desenvolvendo a sua capacidade de manter a posse de bola em situações apertadas. Também foi importante o domínio em espaço reduzido, os jogadores praticam o controlo da bola em espaços reduzidos, onde são forçados a reagir rapidamente às mudanças de direção da bola. E num último exemplo de exercício, temos o toque rápido em que os jogadores passam a bola de um lado para o outro, enfatizando o toque rápido e preciso.

Também foi importante trabalhar no posicionamento em algumas jogadas, através de treinos específicos, utilizando o posicionamento defensivo em que os jogadores do setor defensivo praticam o posicionamento correto em situações de jogo, como marcação de adversários, preenchimento de espaços e leitura de jogadas, assim como a marcação individual em espaço reduzido. No exercício seguinte os defesas praticam a marcação individual em um espaço reduzido, onde precisam acompanhar de perto os movimentos do adversário. Isso ajuda a desenvolver a capacidade de seguir o jogador adversário e manter uma posição defensiva sólida.

Jogador 8 - Pontos fortes: boa leitura de jogo, habilidade em antecipar as jogadas dos adversários, bom posicionamento. Pontos fracos: precisa trabalhar na saída de bola com os pés e na velocidade em algumas jogadas.

Exercícios: Afigura-se importante desenvolver a saída de bola com os pés, através de exercícios específicos de passe e controlo de bola. Além disso, é importante desenvolver a velocidade em algumas jogadas, com treinos de corrida e explosão.

Médios-centro: 6 jogadores

Jogador 9 - Médio defensivo - Pontos fortes: bom poder de marcação, visão de jogo e qualidade no passe. Pontos fracos: pode melhorar na intensidade física, na velocidade de deslocamento, na tomada de decisão e rapidez no passe.

Exercícios: Para melhorar na intensidade física e na velocidade de deslocamento, teve de realizar treinos de resistência e agilidade, bem como exercícios específicos para melhorar a força explosiva. Foram incorporados exercícios-chave, como agachamentos, saltos à caixa e *sprints*. Essas

atividades fortalecem as pernas e desenvolvem a capacidade de explosão necessária para dribles rápidos e mudanças de direção no campo.

Jogador 10 - Médio defensivo - Pontos fortes: boa leitura de jogo, eficaz no desarme e forte na recuperação de bola. Pontos fracos: pode aprimorar o passe longo, além do controlo de bola, o drible, a condução da bola e a mobilidade e agilidade com a bola.

Exercícios: Para melhorar a técnica individual, teve de realizar treinos específicos para trabalhar o controlo de bola, além de praticar passes de longa distância com precisão. Isso inclui exercícios como passes diretos para alvos específicos (como cones ou outros jogadores), onde os jogadores podem ajustar a sua postura, a força e a trajetória do passe. Esses exercícios ajudam a construir uma base sólida de habilidade.

Também foi possível realizar treinos específicos para melhorar a técnica de dribles, com a utilização de exercícios em que os jogadores praticaram dribles em cones que envolviam driblar a bola em torno de obstáculos e dribles com mudança de direção, em que foi dado ênfase na capacidade de mudar de direção rapidamente durante um drible.

Também foram implementados treinos específicos e exercícios que se concentraram na finalização, tais como finalizações de curta distância em que permitiam aos jogadores praticar a precisão dos seus remates em situações de proximidade com o objetivo. As finalizações de longa distância permitiam aos jogadores praticarem as finalizações de longa distância para aprimorar a sua capacidade de chutar com potência e precisão de fora da área. E por último, exercícios que contemplavam ações de finalização em situações de jogo, foram criados com o objetivo de finalizar em condições de pressão (espacial e temporal), simulando cenários reais de jogo.

Jogador 11 – Médio Interior esquerdo - Pontos fortes: habilidoso com a bola nos pés, rápido e criativo no ataque. Pontos fracos: precisa trabalhar na eficácia do passe e na tomada de decisão em algumas jogadas. As dificuldades na tomada de decisão e na eficácia do passe revelaram-se mais evidentes no setor intermédio do campo, onde o jogador frequentemente enfrentava pressão

adversária e tinha de tomar decisões rápidas. Quando pressionado, ele tendia a tomar decisões menos eficazes e executar passes com menor precisão nessa zona do campo. Essas dificuldades afetavam a capacidade de a equipa manter a posse de bola, e criar oportunidades de ataque a partir do setor intermédio. Portanto, o foco do treino era melhorar a tomada de decisão e a eficácia do passe nessa área do campo, a fim de fortalecer a transição da equipa do setor intermédio para o terço ofensivo.

Exercícios: Para melhorar a eficácia do passe e a tomada de decisão, teve de realizar treinos específicos para melhorar a precisão do passe em diferentes situações de jogo, bem como para aprimorar a leitura do jogo e a tomada de decisão em momentos críticos.

Jogador 12 - Médio Interior esquerdo - Pontos fortes: ótimo drible, boa visão de jogo e qualidade no cruzamento. Pontos fracos: pode aprimorar a finalização e a marcação defensiva.

Exercícios: Para melhorar a finalização e a marcação defensiva, teve de realizar treinos específicos para aprimorar a técnica de finalização, bem como exercícios específicos para melhorar a marcação defensiva e a antecipação de jogadas. Para melhorar a técnica de finalização, o jogador praticou exercícios de finalização em situações de cruzamento e remates de longa distância.

Para aprimorar a marcação defensiva, foram realizados exercícios de treino com foco na antecipação de jogadas e no posicionamento adequado.

Jogador 13 – Médio Interior direito - Pontos fortes: habilidoso, rápido e eficaz no ataque, boa leitura de jogo. Pontos fracos: precisa trabalhar na intensidade física e na marcação defensiva.

Exercícios: Para melhorar na intensidade física e na marcação defensiva, teve de realizar treinos específicos para aumentar a resistência física, além de trabalhar em exercícios para aprimorar a marcação individual e em equipa. Para melhorar a resistência física dos jogadores, foram implementados treinos específicos, incluindo sessões de corrida contínua de longa duração, treinos intervalados de alta intensidade e exercícios de resistência muscular com pesos. Estes treinos visavam aumentar a capacidade cardiovascular e a resistência

muscular dos atletas. Em relação à marcação individual e em equipa, foram realizados exercícios de treino que se concentravam na posição, no posicionamento adequado e na leitura das jogadas dos adversários. Isso incluiu cenários de prática representativos do jogo, em que os jogadores praticavam a marcação de oponentes em diferentes contextos, desenvolvendo suas habilidades de marcação individual e coletiva. Estes exercícios também enfatizaram a comunicação entre os jogadores para melhorar a marcação em equipa e a organização defensiva.

Jogador 14 – Médio Interior direito - Pontos fortes: boa finalização, habilidoso com a bola nos pés e criativo no ataque. Pontos fracos: pode aprimorar a visão de jogo e a intensidade física.

Exercícios: Para aprimorar a visão de jogo e a intensidade física, teve de realizar treinos específicos para melhorar a tomada de decisão em diferentes situações de jogo, isso abrangeu cenários como dribles em espaços reduzidos, passes sob pressão e decisões táticas durante transições defensivas e ofensivas. Essa abordagem personalizada visou melhorar as habilidades de leitura e reação do jogador em campo, bem como exercícios para aumentar a resistência física e melhorar a velocidade de deslocamento.

Para melhorar a visão de jogo e a tomada de decisão, foram incorporados treinos específicos que enfatizavam o "*scanning*" ou visão do jogo. Os jogadores foram instruídos a realizar movimentos regulares com a cabeça para obter informações sobre o contexto do jogo, incluindo a posição dos colegas de equipa e oponentes, espaços disponíveis, zonas de pressão e oportunidades de passe. Além disso, foram realizados exercícios de treino que replicavam situações de jogo reais, onde os jogadores tinham de tomar decisões rápidas e precisas com base nas informações recolhidas. Isso incluiu exercícios de posse de bola em espaços reduzidos, jogos de treino em que as equipas tinham de criar oportunidades de golo e exercícios de pressão e recuperação de bola. Para aprimorar a intensidade física, foram implementados treinos de resistência e agilidade, bem como exercícios para aumentar a velocidade de deslocamento. Isso incluiu sessões de corrida intervalada, treinos de sprint e exercícios de agilidade com cones e obstáculos.

Avançados: 6 jogadores

Jogador 15 - Avançado - Pontos fortes: forte fisicamente, bom na disputa de bola e finalização potente. Pontos fracos: pode melhorar a técnica individual e a velocidade.

Exercícios: Deve continuar a desenvolver a técnica individual, aprimorando as suas habilidades técnicas com a bola, que incluem driblar, controlar, passar e chutar a bola, e deve melhorar a velocidade de deslocamento com a bola. Também se afigura relevante trabalhar a velocidade de movimentação sem bola.

Jogador 16 - Avançado - Pontos fortes: habilidoso com a bola nos pés, bom no drible e finalização precisa. Pontos fracos: pode trabalhar na intensidade física e na leitura de jogo.

Exercícios: O jogador beneficiou de trabalhos específicos de condicionamento físico para melhorar a sua intensidade e agilidade em campo, além de treinos que utilizavam a sua leitura de jogo e posicionamento em campo. Utilizámos treinos de posse de bola para incentivar decisões rápidas em situações de jogo real. Também incorporámos simulações de pressão e recuperação da posse de bola para melhorar o posicionamento estratégico. Treinos táticos em espaços reduzidos desafiaram os jogadores em ambientes apertados, enquanto as jogadas táticas específicas aprimoraram a compreensão e o posicionamento.

Para melhorar a intensidade e agilidade do jogador em campo, foram implementados treinos específicos de condicionamento físico que se concentravam em várias componentes. Em termos de resistência, foram realizados treinos de corrida de alta intensidade, intervalos de *sprint* e exercícios de resistência muscular para melhorar a capacidade de manter um alto nível de energia ao longo de todo o jogo. Para aprimorar a agilidade, foram realizados exercícios de agilidade com cones, treinos de mudanças de direção rápidas e exercícios que enfatizavam a capacidade de reagir rapidamente a diferentes situações em campo.

Jogador 17 - Extremo esquerdo - Pontos fortes: forte na marcação defensiva, bom posicionamento tático e boa qualidade no passe. Pontos fracos: pode aprimorar a finalização e o drible.

Exercícios: Foi importante trabalhar na finalização e o drible, para poder contribuir mais no ataque, sem abrir mão da sua qualidade defensiva. Para melhorar a sua intensidade física e acompanhar melhor os adversários em campo, concentrou-se em treinos específicos que visavam aprimorar a sua resistência cardiovascular. Isso incluiu sessões de corrida de longa duração para desenvolver a resistência aeróbica, permitindo-lhe manter um alto nível de energia ao longo do jogo. Além disso, foram realizados treinos intervalados de alta intensidade para melhorar a resistência anaeróbica, que é crucial para a velocidade e mudanças rápidas de direção em situações de jogo.

Jogador 18 - Extremo esquerdo - Pontos fortes: rápido, habilidoso com a bola nos pés e boa finalização. Pontos fracos: pode trabalhar na marcação defensiva e na visão de jogo.

Exercícios: O jogador beneficiou de trabalhos que objetivavam melhorar a sua marcação defensiva, sem comprometer as suas habilidades ofensivas. Além disso, treinos que aprimorem a visão de jogo podem ajudar a tomar decisões mais objetivas em campo.

Jogador 19 - Extremo direito - Pontos fortes: criativo no ataque, ótimo passe e boa técnica individual. Pontos fracos: pode aprimorar a marcação defensiva e a intensidade física.

Exercícios: O jogador teve de trabalhar na intensidade física, procurando ter mais vigor para acompanhar os adversários na marcação defensiva. Também beneficiou de treinos específicos que trabalham na sua leitura de jogo defensiva.

Jogador 20 - Extremo direito - Pontos fortes: rápido, bom na desmarcação e finalização precisa. Pontos fracos: pode trabalhar na técnica individual e na leitura de jogo.

Exercícios: Foi preciso investir em trabalhos que tenham como objetivo a técnica individual, principalmente no drible, para que possa aproveitar melhor

a sua velocidade na desmarcação. Além disso, teve de trabalhar na leitura de jogo para tomar decisões mais acertadas em campo.

3.3 Modelo de Jogo Futebol Clube Infesta Sub18

No contexto do Futebol Clube Infesta, a abordagem ao Modelo de Jogo é ajustada de acordo com os princípios específicos definidos para cada escalão, reconhecendo as características e necessidades dos jogadores em diferentes estágios de desenvolvimento.

Em relação à fase ofensiva, o foco é desenvolver a capacidade de construção a partir da defesa, com maior incidência nas defesas centrais. Os jogadores são incentivados a praticar passes curtos e rápidos, mantendo a posse de bola, mas com ênfase na progressão vertical. A criatividade individual é valorizada, com os jogadores sendo encorajados a explorar dribles e movimentos individuais que desequilibrem a defesa adversária. O objetivo é criar oportunidades de finalização de variadas maneiras, seja por meio de jogadas elaboradas, ou de ações individuais decisivas.

Na fase defensiva, as equipas adotam uma abordagem de pressão alta e marcação agressiva em linhas altas. A ideia é dificultar a progressão do adversário desde o seu meio-campo, forçando erros e recuperações rápidas. A marcação individual é empregada, mas com ênfase na coordenação de movimentos para evitar espaços vazios. A reação à perda da posse de bola é rápida, com todos os jogadores trabalhando em conjunto para recuperá-la o mais rápido possível.

Os princípios de jogo são ajustados às características de cada escalão, enfatizando a evolução técnica e tática dos jogadores. Além disso, há uma ênfase na comunicação dentro de campo e na compreensão das responsabilidades coletivas e individuais em cada fase do jogo. Os Macro Princípios de Jogo evoluem à medida que os jogadores progridem nos escalões, adaptando-se ao nível de desempenho atual. Isso inclui a procura pelo equilíbrio entre a posse de bola e a verticalidade no ataque, bem como a capacidade de manter um rigor tático constante em todas as situações de jogo.

O modelo de jogo dos Sub18 enfatiza a compactação das linhas, com os jogadores a trabalhar em conjunto para reduzir espaços e dificultar a progressão do adversário. Quando a equipa perde a posse de bola, os jogadores realizam uma pressão alta e coordenada para recuperá-la rapidamente, evitando que o adversário tenha tempo para construir jogo. O treinador e a equipa valorizam as transições rápidas e ofensivas. Após recuperar a bola, os jogadores procuram rapidamente verticalizar o jogo e explorar espaços existentes na estrutura defensiva adversária. A rapidez nas transições visa surpreender a defesa adversária e criar situações de desequilíbrio. O modelo de jogo envolve uma marcação agressiva e coletiva em todas as áreas do campo. Os jogadores são instruídos a pressionar o portador da bola e a fechar espaços para limitar as opções de passe do adversário.

Embora o nosso modelo de jogo tenha os seus princípios táticos bem definidos, estes não são rígidos e inflexíveis, porquanto é dada liberdade aos jogadores para os explorarem em função do contínuo desenvolvimento das suas possibilidades de ação. Castelo (2009) enfatiza a importância de criar um modelo de jogo flexível, que permita à equipa se adaptar às diferentes situações que ocorrem ao longo do jogo. Por outro lado, Guilherme (2004), destaca a necessidade de desenvolver jogadores que sejam capazes de tomar decisões táticas rápidas e eficazes durante as partidas.

Por outro lado, a comunicação e a cooperação, entre os jogadores são fundamentais no modelo de jogo da equipa. Encorajamos os jogadores a comunicarem constantemente no campo, partilhando informações sobre posicionamento, movimentação e pressão sobre o adversário. A colaboração entre os jogadores contribui para a coesão e eficácia tática da equipa.

3.3.1. Organização Ofensiva

A organização ofensiva no futebol é essencial para que uma equipa possa criar oportunidades de finalização e marcar golos. Guilherme (2004) refere que a organização ofensiva é caracterizada pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de criar situações ofensivas de forma a marcar golo.

Ao longo da época, foram usados dois dispositivos primordiais, nomeadamente o 1-4-3-3 e o 1-4-4-2.

Para a equipa Futebol Clube Infesta Sub-18, os objetivos fundamentais da organização ofensiva devem ser bem definidos e trabalhados durante os treinos e jogos:

- Manter a posse de bola: a equipa deve ser capaz de manter a posse de bola e construir jogadas ofensivas a partir dela, evitando perdas de bola desnecessárias.
- Variar o estilo de jogo: a equipa deve ser capaz de variar o estilo de jogo, alternando entre jogadas de posse de bola e jogadas mais diretas e verticais, de forma a surpreender o adversário e evitar que este se adapte facilmente à estratégia da equipa.
- Explorar as fraquezas do adversário: a equipa deve ser capaz de identificar as fraquezas do adversário e explorá-las através de jogadas elaboradas ou simplesmente aproveitando os erros do adversário.
- Criar oportunidades de finalização: a equipa deve trabalhar para criar oportunidades claras de finalização, tanto através de jogadas elaboradas como de situações de contra-ataque.

O 1-4-3-3, por exemplo, foi frequentemente adotado no momento ofensivo. Esta estrutura envolve uma disposição inicial com um guarda-redes, quatro defesas, três médios e três avançados. A dimensão estrutural (1-4-3-3) destaca-se pela ênfase no momento ofensivo. Os médios são posicionados de forma a criar superioridade numérica no meio-campo, o que facilita a circulação de bola, enquanto os avançados exploram espaços na defesa adversária. No entanto, na dimensão funcional, os comportamentos dos jogadores podem variar, dependendo das orientações da equipa técnica e das competências individuais dos jogadores. Alguns podem ter a função de criar oportunidades de golo, enquanto outros focam-se em manter a posse de bola e distribuí-la com precisão.

3.3.2. Transição Defensiva

A transição defensiva ou transição ataque-defesa, tal como Guilherme (2004) a define, trata-se do momento imediato após a perda da posse de bola, o período de tempo de mudança de atitude ofensiva para defensiva no qual se procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para os processos ofensivos.

Para a equipa do Futebol Clube Infesta dos sub-18, os objetivos fundamentais da transição defensiva incluem:

- Reduzir os espaços defensivos: a equipa deve ser capaz de reorganizar-se defensivamente com rapidez, reduzindo os espaços disponíveis para o adversário jogar e dificultando as oportunidades de finalização.
- Cobrir as linhas de passe: além de pressionar o portador da bola, os jogadores devem estar atentos às linhas de passe do adversário, buscando interceptá-las ou fechá-las para evitar a progressão do ataque.
- Recuar em bloco: a equipa deve recuar em bloco quando necessário, fechando os espaços na sua defesa e mantendo-se compacta para evitar a penetração do adversário.
- Evitar faltas desnecessárias: os jogadores devem evitar cometer faltas desnecessárias durante a transição defensiva, para evitar que o adversário tenha oportunidades de finalização a partir de lances de bola parada.
- Pressionar o portador da bola: os jogadores devem pressionar imediatamente o adversário que está com a posse de bola, e forçá-lo a cometer erros ou atrasar a sua tomada de decisão.
- Recuperar a posse de bola rapidamente: a equipa deve estar preparada para reagir rapidamente quando perde a posse de bola e tentar recuperá-la o mais rápido possível, evitando que o adversário tenha tempo para organizar seu ataque.

3.3.3. Organização Defensiva

A organização defensiva no futebol é um conjunto de princípios, estratégias e táticas adotadas por uma equipa com o objetivo de proteger a sua

baliza e evitar que o adversário marque golos. Envolve o posicionamento dos jogadores, a coordenação entre as linhas defensivas, a pressão sobre o portador da bola e a capacidade de intercetar passes e recuperar a posse de bola de forma eficaz. De acordo com Garganta (1997), a organização defensiva no futebol permite manter a solidez da equipa e impedir que o adversário crie oportunidades de golo. Isso exige uma compreensão profunda dos princípios defensivos e a capacidade de aplicá-los durante o jogo.

Para o Futebol Clube Infesta sub-18, os objetivos fundamentais da organização defensiva podem incluir:

- Posicionamento correto: os jogadores devem estar posicionados corretamente em campo, para cobrir os espaços e limitar as opções de passe do adversário.
- Comunicação: os jogadores devem comunicar uns com os outros durante todo o jogo, para garantir que todos saibam as suas funções defensivas e estejam cientes das mudanças táticas do adversário.
- Marcação: os jogadores devem ser capazes de marcar os jogadores adversários com eficácia, sem conceder espaço ou cometer faltas desnecessárias.
- Pressão: os jogadores devem ser capazes de pressionar o adversário que está com a bola, para forçá-lo a cometer erros ou atrasar sua tomada de decisão.

No momento defensivo, a estrutura 1-4-4-2 foi outra opção relevante. Esta estrutura inclui um guarda-redes, quatro defesas, quatro médios e dois avançados na disposição inicial. Na dimensão estrutural (1-4-4-2), esta configuração é mais equilibrada defensivamente, em que utilizamos a marcação individual, uma vez que inclui quatro médios que podem ser distribuídos pelo meio-campo para criar uma linha compacta. Os defesas mantêm as suas posições para bloquear passes e cruzamentos, e os avançados são utilizados para pressionar o portador da bola. Novamente, na dimensão funcional, a interpretação da estrutura e as dinâmicas dependem das orientações da equipa técnica e das competências individuais dos jogadores.

3.3.4. Transição Ofensiva

A transição ofensiva no futebol refere-se ao momento em que uma equipa recupera a posse da bola após o adversário a ter perdido e, imediatamente, procura avançar em direção ao campo adversário com o objetivo de criar oportunidades de ataque e marcar um golo. De acordo com Lillo (2003), passar rapidamente de uma mentalidade defensiva para uma mentalidade ofensiva é uma característica das equipas bem sucedidas. É o período em que a equipa passa de uma situação defensiva para uma situação ofensiva em questão de segundos, aproveitando a desorganização momentânea da equipa adversária. De acordo com Castelo (1996), uma transição ofensiva tem por objetivo criar e aproveitar o espaço através de movimentações para que o adversário não tenha tempo para se organizar defensivamente. A transição ofensiva é uma parte fundamental do jogo moderno de futebol e requer treino específico para ser executada com sucesso, uma vez que envolve a coordenação entre os jogadores e a capacidade de ler o jogo de forma rápida e inteligente. Segundo Castelo (2009) considera a velocidade de transição, um dos pressupostos essenciais de qualquer método ofensivo, realçando assim a pertinência de uma equipa conseguir rapidamente chegar a zonas de finalização, logo após a recuperação da posse de bola.

Para a equipa do Futebol Clube Infesta de sub-18, os objetivos fundamentais da transição ofensiva podem incluir:

- Explorar rapidamente o espaço: a equipa deve aproveitar a rapidez na transição ofensiva para explorar o espaço deixado pela defesa adversária antes que ela se reorganize.
- Realizar transições coordenadas: a equipa deve ser capaz de realizar transições ofensivas coordenadas, com jogadores a ocupar posições ofensivas específicas e a manterem-se em comunicação constante.
- Criar oportunidades de finalização: a equipa deve ser capaz de criar oportunidades de finalização na transição ofensiva, através de passes rápidos e precisos e da tomada de decisões eficazes.

3.3.5.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos no futebol referem-se às jogadas ensaiadas que uma equipa usa para marcar golos a partir de lances de bola parada, como livres ou cantos. As figuras 5-10 contemplam algumas dinâmicas aplicadas na equipa do Futebol Clube Infesta Sub-18.

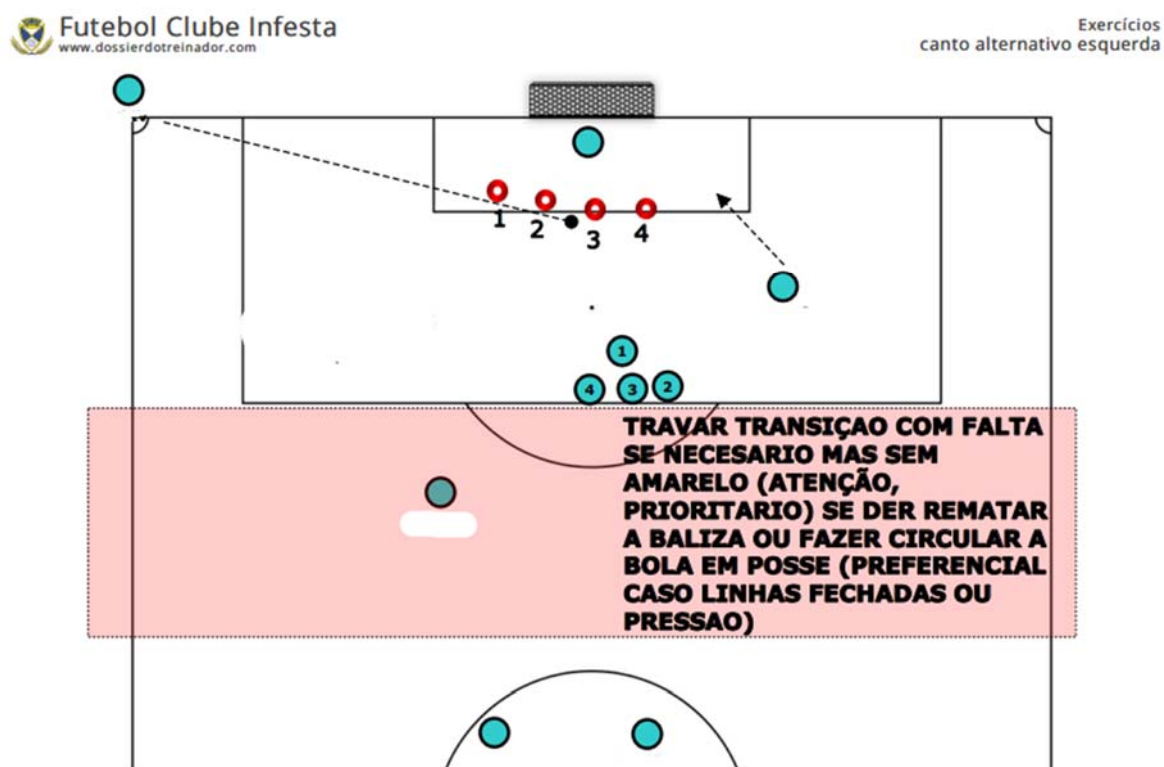


Figura 5 - Canto Alternativo Esquerda

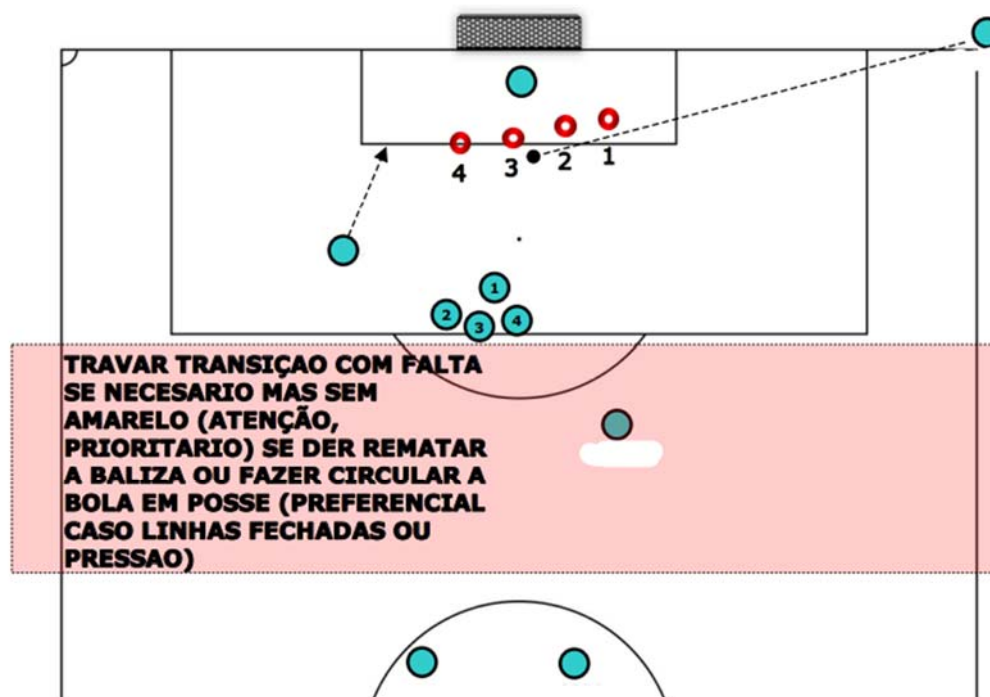


Figura 6 - Canto Alternativo Direito

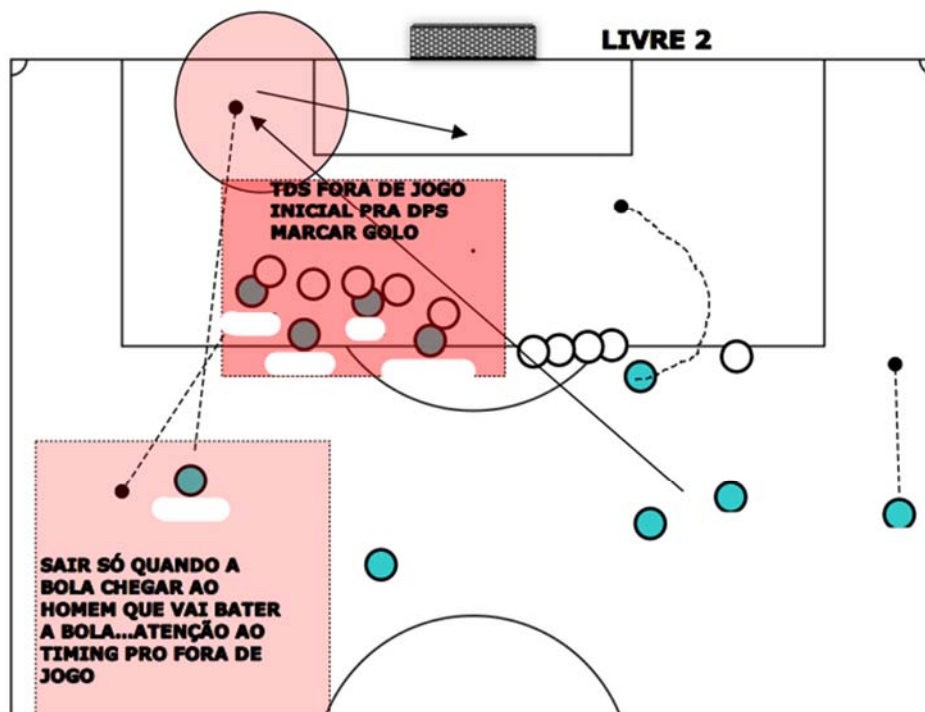


Figura 7 - Livre Frontal Combinado

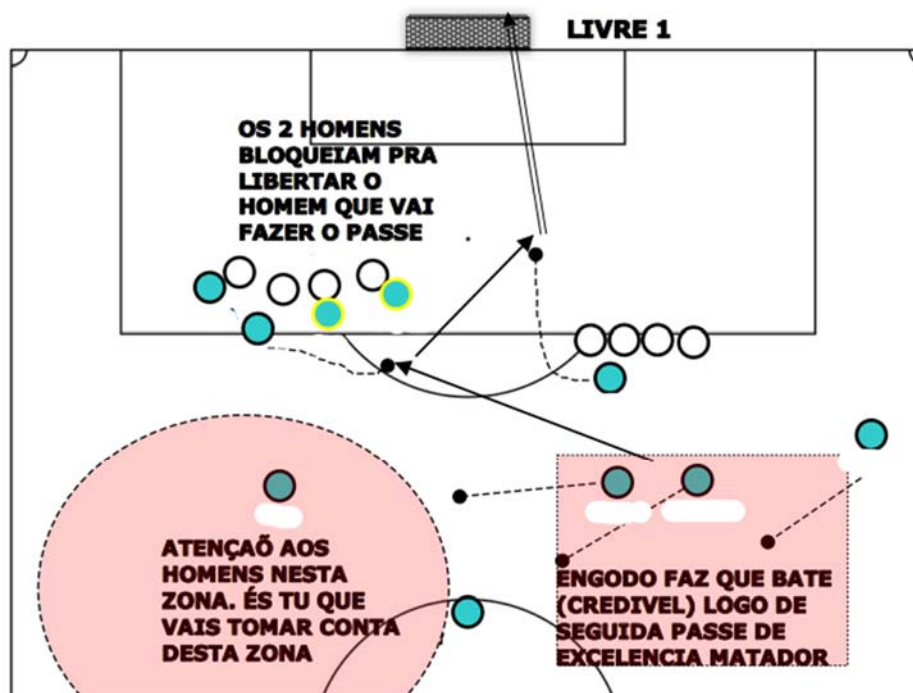


Figura 8 - Livre Direito Curto

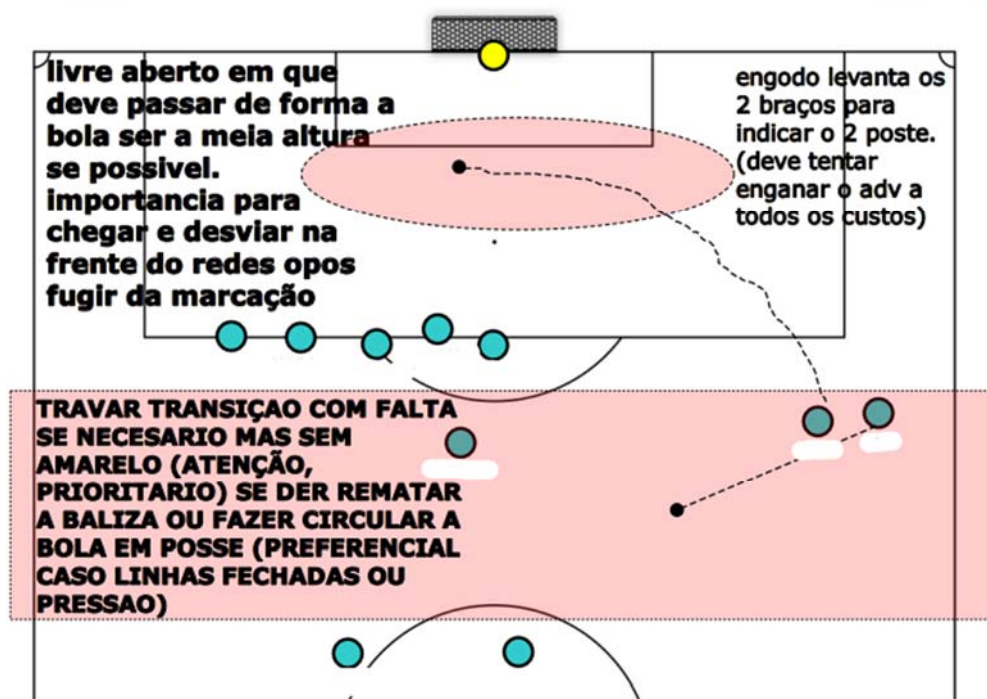


Figura 9 - Livre Lateral Ofensivo Esquerda

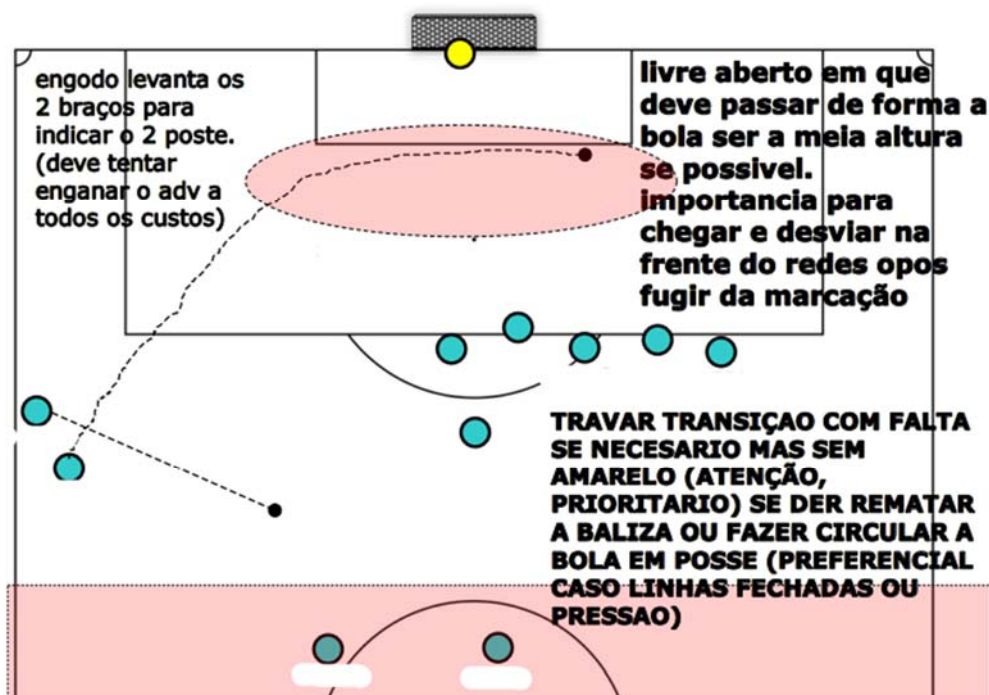


Figura 10 - Livre Lateral Ofensivo Direito

3.3.5.2. Esquemas Táticos Defensivos

Relativamente aos esquemas táticos defensivos, as figuras 11-14 ilustram as dinâmicas adotadas pela nossa equipa, aquando deste momento do jogo.

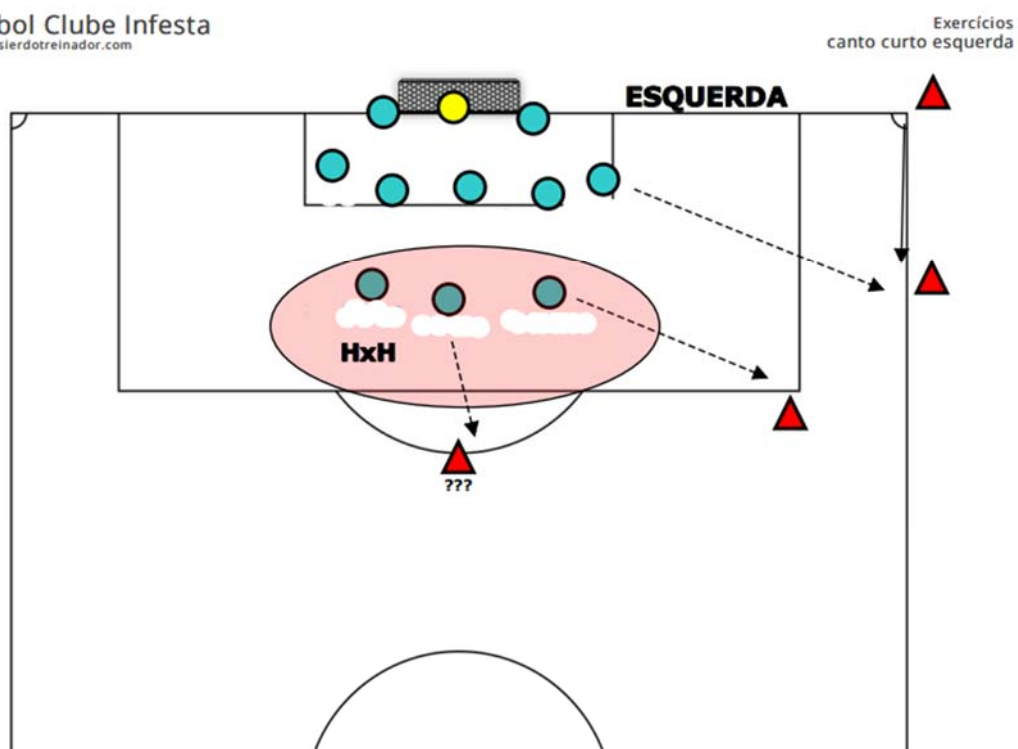


Figura 11 - Canto Curto Esquerda

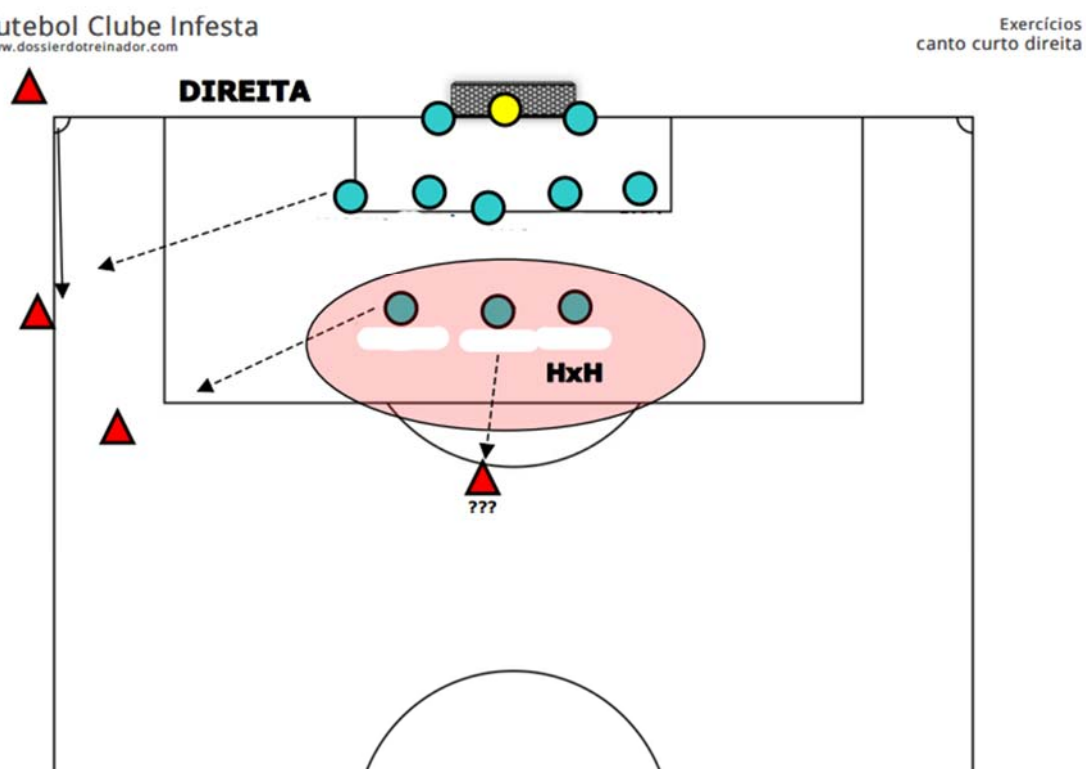


Figura 12 - Canto Curto Direita



Figura 13 - Canto Direto Esquerda

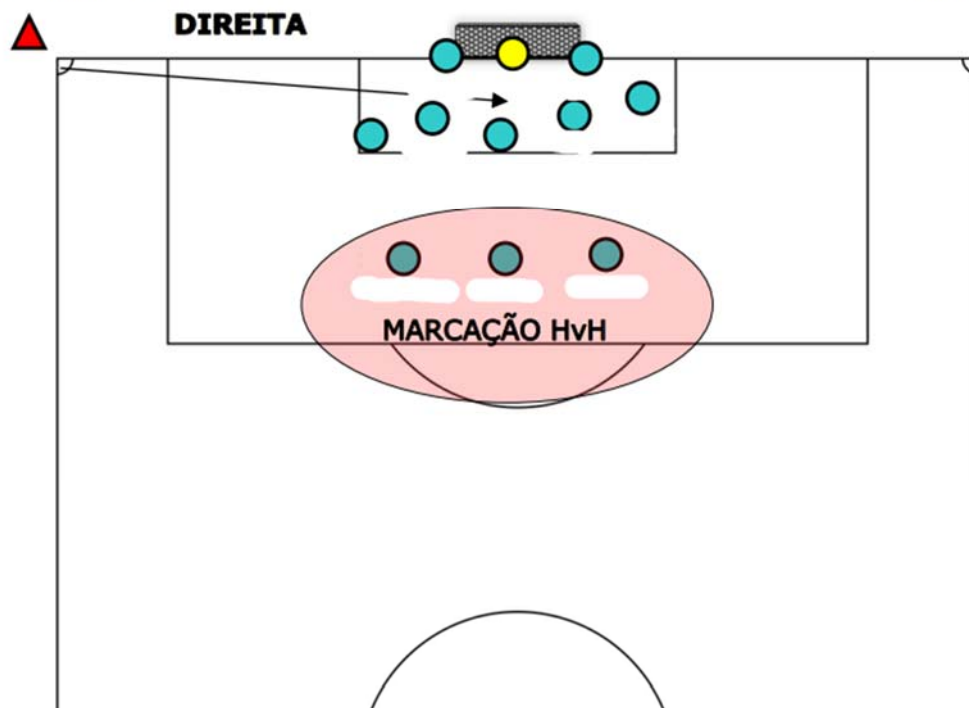


Figura 14 - Canto Direto Direita

3.4. Planeamento semanal - microciclo

Um microciclo corresponde a um período de treino e de preparação que dura, aproximadamente, uma semana, e é usado para organizar as atividades de treino, jogos e objetivos específicos de uma equipa de futebol. Este conceito aborda minuciosamente as atividades e sessões de treino que ocorreram durante uma semana específica de preparação. É neste nível que a equipa técnica desenha e implementa as sessões de treino, enfocando a progressão tático-técnica, o aprimoramento físico e a estratégia competitiva imediata. Cada microciclo é cuidadosamente estruturado para otimizar o desempenho dos jogadores e da equipa, tendo em vista o próximo jogo. A flexibilidade do microciclo permite ajustes rápidos para responder a situações imprevistas, mantendo sempre o foco na excelência do treino e no desempenho competitivo da equipa.

A equipa treinava à segunda-feira (20:15 – 21:30), terça-feira (Ginásio 19:00 – 20:00), quarta-feira (18:30 – 19:45) e quinta-feira (20:15 – 21:30), havendo dias de descanso, nomeadamente à sexta-feira, pré-jogo, e domingo, pós-jogo, com o jogo marcado para sábado.

O microciclo que segue na figura 15, diz respeito à semana de 19 de setembro a 25 de outubro de 2022.

19	Segunda-feira 20:15 - 21:30	20	Terça-feira 19:00 - 20:00	21	Quarta-feira 18:30 - 19:45	22	Quinta-feira 20:15 - 21:30	23	Sexta-feira	24	Sabado 11:00	25	Domingo
Recuperação em contexto lúdico	GINÁSIO	Exercício técnico e coordenativo: com passe, receção orientada e condução da bola.	Circuito de aquecimento e trabalhar a circulação da bola com apoio frontal	FOLGA	Jogo: Fc Infesta vs Ramaldense	FOLGA							
Organização ofensiva/defensiva Em contexto de jogo 8vs8													
Trabalhar as fases de criação e transição rápida de jogo.													
		Organização setorial e trabalhar a saída com bola.	Organização ofensiva posicional, com varias dinamicas de ataque para trabalhar										
		Transição ofensiva/defensiva, com foco no pressing coletivo apos a perda da bola.	Trabalho em regime de velocidade, com ou sem bola										

Figura 15 - Planeamento Semanal dos Sub18 do Futebol Clube Infesta

3.4.1. Segunda-feira

No início do treino, reunimos a equipa toda, e o treinador principal pergunta o que acharam do jogo, o que fizeram de mal, o que fizeram de bom, e o que podiam ter feito melhor e o que não deviam ter feito. Essencialmente, damos a oportunidade aos jogadores de expressarem as suas opiniões e de falarem o que sentem. Neste momento, tínhamos a oportunidade de avaliar o estado emocional da equipa e compreender os pensamentos e sentimentos dos jogadores, tendo uma conversa. Isto permitia ajustar comportamentos para que os jogadores também se sentissem parte do processo de tomada de decisão, promovendo um espírito de equipa mais forte entre a equipa técnica e os jogadores. A análise pós-jogo desempenhava um papel vital na nossa preparação para a semana de preparação para o jogo, era preciso esse tempo para os jogadores falarem, refletirem e comunicarem o que se passou dentro de campo, reportando as situações boas e as menos boas. Este debate entre equipa técnica e jogadores permitia-nos identificar e compreender as fragilidades que ficavam evidentes durante o jogo anterior. Esta análise era assim fundamental para definirmos uma estratégia corretiva que nos ajudasse a superar essas fraquezas.

A equipa técnica não apontava o que estava errado, mas também destacava os momentos em que se obteve sucesso. Enfatizávamos a importância de reconhecer e fortalecer esses pontos fortes nos jogos seguintes. Esta abordagem era profundamente envolvente e incentivava a participação ativa dos jogadores no processo de análise e na formulação de estratégias de correção. Em última análise, esta abordagem ajudava-nos a melhorar como equipa, mas também transformava os jogadores mais conscientes e estratégicos.

Sendo a segunda-feira, o primeiro treino da semana, depois do jogo de sábado, os jogadores que foram mais utilizados no jogo, realizavam um trabalho de recuperação através de exercícios passivos que não provocassem muita fadiga e que permitisse aos jogadores recuperar os recursos que foram gastos no jogo. Para esse efeito, utilizávamos um exercício simples, com a utilização de diferentes ações técnicas, como o passe, receção orientada e condução da bola.

Para concluir o treino, o último exercício realizado era um jogo 8vs.8, com duas balizas de futebol 11, e 2 balizas pequenas nas laterais do campo. O exercício consistia no seguinte: Quando uma equipa controla a posse de bola no campo adversário e a perde para o adversário, a equipa que recupera a bola deve, de imediato, procurar variar o jogo de forma rápida, com o objetivo de marcar um golo na baliza situada no lado oposto ao da recuperação da posse de bola. Este exercício tinha como objetivo desequilibrar o adversário, de maneira a atraí-lo para um lado do campo, e sair a jogar rapidamente pelo lado fraco. A variação de corredor teria de ser feita de forma rápida e eficaz, apanhando de surpresa o adversário, procurando soluções nas costas da defesa, e tentar promover trocas posicionais para poder confundir a defesa. Neste treino, optávamos por dar descanso à maioria dos jogadores que tinham sido utilizados no jogo, trabalhando estes à parte através de exercícios de drible, controlo de bola e condução de bola, para assim puderem recuperar.

A figura 16 representa o conteúdo e os objetivos estipulados para o treino de segunda-feira.

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 19-09-2022, segunda-feira	Hora 20:15	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material Cones Bolas Coletes Baliza	Objetivos Gerais Organização ofensiva/defensiva	Objetivos Específicos Continuar a trabalhar os posicionamentos da equipa com e sem bola. Trabalhar a variação de lado cheio para o vazio com passe longo. Trabalhar os apoios frontais	

● circulação de bola apoio frontal

	Objetivo(s) específico(s) Apoio frontal	10 min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Trabalhar a circulação de bola sempre em apoio frontal	todos número
		25x25 espaço

● 8v8 Procura do lado vazio

	Objetivo(s) específico(s) Jogo 8v8 em que temos uma aproximação dos 2 sistemas usados. Trabalhar a procura do lado vazio de uma forma constante e rápida.	40 min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo normal em que ambas as equipas tentam desequilibrar o adversário e maneira a atrair para um lado e rapidamente sair a jogar pelo lado vazio onde a rapidez de troca de lado via passe longo tem de ser rápido juntamente com a equipa a procurar ser solução nas costas dos adversários bem como por trocas posicionais ade maneira a ferir a defesa adversaria. REGRAS: Equipa em posse de bola no campo adversário se perder bola a equipa que a recuperou tem de variar o jogo rápido e se fizer golo nas baliza lateral oposta ao lado onde está a bola vale 2 pontos, após isso a bola sai da mesma equipa em pontapé de baliza. Equipa em posse no campo ofensivo tem de marcar golo caso perca a bola e em 6 SEGUNDOS A RECUPERAR ganha logo 2 pontos. Os golos valem 1 ponto nas balizas normais.	16/todos número
		meio campo espaço

Figura 16 - Plano de Treino 18 Segunda-Feira

3.4.2. Quarta-feira

Na sessão de treino de quarta-feira, tivemos como característica a realização de exercícios em espaços maiores, com o objetivo de promover o aprimoramento das habilidades motoras dos jogadores. As habilidades motoras desempenham um papel crucial no desempenho no futebol. Elas compreendem um conjunto diversificado de capacidades físicas e técnicas que envolvem o movimento do corpo e são essenciais para os jogadores se destacarem no campo. Nessa sessão de treino, concentramo-nos em várias dessas habilidades motoras, incluindo: drible, passe, remate, controlo de bola, posicionamento e leitura de jogo. É importante salientar que o espaço, o tempo e o número de jogadores não é suficiente se não houver um propósito tático por trás desses exercícios. Não devemos focar apenas nas dimensões físicas, mas sobretudo na dimensão tática. Para isso, desenvolvemos exercícios que englobaram as demandas táticas, técnicas, físicas e fisiológicas, em plena interação.

Na sessão de treino de quarta-feira, focamos intensamente nos princípios de jogo e sub-princípios. Nos princípios de jogo, o foco foi na organização setorial, em que trabalhamos a movimentação nos espaços, orientação dos apoios e a técnica do passe e receção. Também aprimoramos a transição ofensiva e defensiva, treinando a rápida reação à perda de posse de bola e a mudança de atitude conforme o momento do jogo. Nos sub-princípios, destacamos o pressing coletivo, reforçando a importância da pressão alta. Trabalhamos na reação à perda da bola, agressividade sobre o portador da bola e o condicionamento das linhas de passe em zonas perto da bola.

Além disso, consolidamos o momento da organização ofensiva com penetrações, ruturas, desmarcações, cruzamentos e remates, e também consolidamos o momento de organização defensiva, com basculações em bloco, fechar espaços interiores e entre linhas. No que diz respeito às dinâmicas dos espaços e escalas de complexidade, adaptamos os exercícios de acordo com as dimensões do campo e o número de jogadores envolvidos. Foram utilizados exercícios em espaços grandes para simular as situações de jogo e conseguir aproximar os jogadores da realidade do jogo.

A sessão de quarta-feira iniciou-se com um exercício leve, porém rigoroso. Os jogadores precisavam manter uma alta concentração, já que os passes eram rápidos, ao primeiro toque, e exigia a movimentação imediata em direção ao único cone ou marcador disponível, enquanto permaneciam atentos à possibilidade de receberem a bola. Este exercício de trocas de passe e movimentação, enfatizava trocas de passes rápidos e movimentações coordenadas em que os jogadores teriam de aprimorar a fluidez do jogo em equipa, a comunicação e a ocupação de espaços estratégicos.

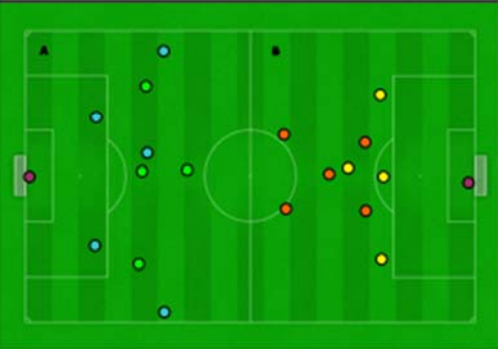
 Futebol Clube Infesta www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 20		
Plano de Treino				
Nº Jogadores 20		Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Preparatório
Data 21-09-2022, quarta-feira		Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
Cones Bolas BAlizas Coletes	Organização ofensiva e defensiva Organização Posicional		Continuação do trabalho iniciado na semana passa em organização da saída de bola nos 2 sistemas táticos Trabalho entre sectores medios e avançados e suas dinâmicas	
● Procura do espaço vazio				
		Objetivo(s) específico(s) Movimentações no espaço Orientação dos apoios Técnica do passe e receção		10 tempo
		Descrição e Organização Metodológica Jogadores tem de passar a bola para um dos colegas e de seguida se movimentar para o espaço vazio onde esta um marcador ou cone. Não se pode dar mais de 2 toques embora se peça tudo ao primeiro toque. Não se pode voltar ao ultimo lugar em que se esteve.		variavel número 15 m2 espaço
● Org. ofensiva/defensiva. 4 equipas				
		Objetivo(s) específico(s) trabalhar saída de bola a 4 trabalhar defesa de 3 Organizar sistematizar as equipas ofensivas quer na pressão alta, quer a jogar com 2 homens na frente e suas dinâmicas ofensivas		40 tempo
		Descrição e Organização Metodológica campo dividido em 2 metades onde cada tem 2 equipas . A- saída de bola a 4+1 contra 3+1 em pressão alta.trabalhar a nossa saída de bola e dinâmica sistemática de saída até eles conseguirem jogar sobe pressão tranquilos. B- Organização ofensiva e 2+1+2 contra 1+3, aqui treinamos a linha defensiva a 3. temos 2 pontas para forçar a linha defensiva a trabalhar bem e a fechar o espaço entre ela, com um homem a poder fechar os espaços entre linhas e a tentar orientar a bola para fora. Na linha avançada procuramos que os homens criem espaço para os medios ou um dos pontas entrarem nas costas em rotura na tentativa de abrir espaços e finalizar e trabalhar dinâmicas		20 número campo todo espaço

Figura 17 - Plano de Treino 20 Quarta-Feira

Na minha opinião, o exercício 2 é importante para os jogadores da equipa, porque trabalha diversas habilidades técnicas e táticas essenciais com situações de jogo. A abordagem deste exercício, visa criar um ambiente que simula o contexto real de jogo, permitindo que os jogadores melhorem as suas capacidades de tomada de decisão, leitura de jogo e execução técnica. Entre as habilidades técnicas e táticas treinadas, destacam-se: a receção e controlo de bola, passe e circulação de bola, finalização e tomada de decisão, pressão e recuperação de bola, dribles e jogadas individuais, marcação e coberturas defensivas, mobilidade e ocupação de espaços, e a comunicação em campo. Ao trabalhar estes aspetos nos treinos, os jogadores ganham confiança nas suas habilidades e compreendem a importância da organização tática. Isso resulta numa equipa mais versátil e adaptável, capaz de enfrentar diferentes situações de jogo com eficiência. Em termos de organização no jogo, isso pressupõe que os jogadores estejam bem treinados e preparados para ajustar rapidamente às mudanças do sistema defensivo, mantendo a coesão e a estrutura da equipa intactas.

Durante a época, foi evidente a importância do desenvolvimento da visão de jogo e do "*scanning*" no treino de futebol. A visão de jogo abrange a capacidade dos jogadores de perceber e interpretar variáveis complexas durante o jogo, indo além da mera observação do campo e envolvendo a compreensão das relações entre jogadores, bola, espaços e adversários. O "*scanning*" é uma componente fundamental da visão de jogo, permitindo que os jogadores concentrem a sua atenção em variáveis específicas no contexto do jogo, como espaços na defesa adversária e movimentos dos colegas da equipa. Essas habilidades são cruciais, pois impactam diretamente nas decisões tomadas pelos jogadores em campo. Um jogador com uma boa visão de jogo pode identificar oportunidades, como espaços na defesa adversária, e tomar decisões precisas, como realizar passes estratégicos. No treino, adotamos diversas abordagens, incluindo exercícios de percepção, treino cognitivo e simulações de jogo, para desenvolver essas habilidades. Enfatizamos a leitura do jogo e o posicionamento inteligente, bem como a importância do *feedback* do treinador. Além disso, reconhecemos a importância da organização das equipas ofensivas,

uma vez que dinâmicas ofensivas eficazes não apenas criam oportunidades de golo, mas também fortalecem a coesão e coordenação da equipa. Isso envolve a criação de espaços, a troca de passes e a finalização com eficiência. Os jogadores são incentivados a compreender não apenas as técnicas individuais, mas também como aplicá-las em diferentes contextos de jogo, enfatizando a tomada de decisões inteligentes.

3.4.3. Quinta-Feira

O treino de quinta-feira focou-se especificamente na organização ofensiva. Deste modo, procurou-se trabalhar o posicionamento e movimentação coordenada dos jogadores em campo para criar espaços, oportunidades de passe e jogadas de ataque eficazes. Nessas dinâmicas ofensivas, também se trabalhou a finalização e os cruzamentos. Neste treino foram utilizados espaços amplos que envolvem um grande número de jogadores.

O treino de quinta-feira concentrou-se nessas dinâmicas e sub-dinâmicas para aprimorar a capacidade da equipa de criar oportunidades de ataque eficazes, finalizar com precisão e ser ágil e rápido em situações de jogo. Cada aspeto contribui para tornar a equipa mais eficaz no campo e alcançar os seus objetivos táticos. As habilidades fundamentais e capacidades condicionais dos jogadores que foram aprimoradas durante o treino de quinta-feira incluem a técnica de passe e troca de bola, o cruzamento, a técnica de finalização e a velocidade. Cada uma destas habilidades é crucial para o desempenho eficaz dos jogadores em campo e reflete o compromisso da equipa técnica em desenvolver as suas capacidades individuais antes dos jogos.

No contexto do treino de futebol, as dinâmicas referem-se às interações coletivas e individuais que ocorrem durante o jogo. Estas abrangem movimentações, posicionamentos, trocas de passe, criação de espaços e interações tático-técnicas entre os jogadores. Ao desenvolver dinâmicas específicas de combinações ofensivas, cruzamentos, finalização e velocidade, a equipa técnica esteve a trabalhar não apenas na técnica individual, mas também a compreensão das relações espaciais e táticas que ocorrem em cada situação.

A sessão de treino de quinta-feira iniciava com um exercício que já servia como aquecimento e ativação geral. O treino tinha como objetivo aumentar a temperatura muscular e a concentração dos jogadores, em que consistia em trabalhar a circulação de bola sempre com o apoio frontal, obrigando os jogadores a estarem concentrados e a não perder de vista a bola, por isso a recepção orientada era muito importante como também a visão de jogo, para ver o jogador que ia receber a bola. Após a realização do passe, os jogadores tinham de fazer um tipo de aquecimento para não estarem parados e assim ajudar na ativação muscular.

No segundo e terceiro exercício os objetivos específicos de treino foram o ataque posicional e as três dinâmicas que foram treinadas para a finalização, com isto quero dizer que cada dinâmica tem uma ligação setorial diferente em que o objetivo final é a finalização. No primeiro exercício de organização ofensiva, a primeira dinâmica de ataque começa com um passe do defesa para o extremo, de seguida o extremo passa para o interior e o interior com uma importante recepção orientada, muda rapidamente o flanco do jogo para a rápida aceleração do ala do lado contrário, com posterior cruzamento para a finalização dos avançados. No segundo exercício, foram desenvolvidas duas dinâmicas de ataque, a segunda dinâmica de ataque inicia-se com um passe do defesa para o ala. O ala, por sua vez, rapidamente transfere a bola para o extremo, que realiza um passe de primeira para o interior. Nesse momento, o ala desloca-se rapidamente pela linha para receber o passe do interior. A sequência culmina com o ala realizando um cruzamento, que visa a finalização dos avançados. Na terceira e última dinâmica, o movimento começa novamente na defesa, com um passe direto para o extremo. O extremo, por sua vez, realiza um passe para o ala, que, por sua vez, faz a bola seguir para o interior. Logo após o ala desloca-se rapidamente pela linha para receber o passe do interior, com o objetivo de cruzar a bola e possibilitar a finalização dos avançados como ponto final da jogada.

Embora as dinâmicas de ataque possam ser ensaiadas e planeadas com antecedência, a realidade do jogo é muitas vezes imprevisível, especialmente porque o adversário também está no campo com as suas estratégias e ações. A

capacidade adaptativa da equipa refere-se à sua habilidade de reagir e de se ajustar às mudanças e desafios que o adversário impõe. Isso pode incluir alterações na forma como o adversário pressiona, marcação mais cerrada, alterações na formação tática adversária, entre outras situações inesperadas. Nesse cenário, a equipa tem de ser capaz de tomar decisões rápidas e inteligentes, ao ajustar a sua estratégia de acordo com as circunstâncias do jogo. A ideia central é que, embora seja valioso ter um plano de jogo e dinâmicas bem treinadas, a equipa deve estar preparada para responder a situações não planeadas e para superar as adversidades. Isso requer uma compreensão profunda do jogo, comunicação eficaz entre os jogadores e a capacidade de ler e antecipar as ações do adversário. A versatilidade tática e a inteligência em campo são características essenciais para o sucesso em um ambiente tão dinâmico como o futebol.

Além disso, estamos a treinar as nossas habilidades em cruzamentos, tanto para os jogadores que atuam nas laterais quanto para aqueles que atuam no meio-campo. Queremos garantir que os nossos cruzamentos sejam objetivos e direcionados para dentro da pequena área entre o guarda-redes e a defesa adversária, aumentando assim as nossas hipóteses de marcar golos.

No treino de quinta-feira, procura-se também desenvolver a velocidade dos jogadores, tanto com a bola como sem bola, reconhecendo a importância crucial da velocidade no futebol moderno. Para atingir esse objetivo, projetamos exercícios específicos que visam aprimorar essa capacidade, considerando as diferentes situações em que os jogadores precisam aplicar a velocidade no jogo. Além disso, dedicamos uma parte do treino à corrida com e sem bola. Realizamos um exercício que melhora a velocidade de desmarcação dos jogadores, permitindo-lhes criar espaços e oportunidades para receber passes e finalizar. Esses exercícios podem envolver *sprints* curtos, corridas em profundidade ou mudanças de direção rápidas. A capacidade de se desmarcar rapidamente é essencial para receber a bola em posições vantajosas e contribuir para a eficácia da equipa no ataque.

Assim sendo, no último exercício do treino focamo-nos na velocidade. Ela afeta a dinâmica do jogo, permitindo que os jogadores se movam rapidamente

pelo espaço, consigam reagir a situações em constante mudança e tenham vantagem sobre os adversários. O exercício decorre da seguinte maneira, a equipa azul sai com 5 m de distância de vantagem, situando-se entre a linha da pequena área e o ponto de penalti, em que um elemento azul conduz a bola até ao cone em velocidade, que se encontra na linha do meio-campo, com a equipa verde a fazer o mesmo sem bola. Após os azuis passarem o cone, o jogador volta para atacar a baliza o mais rápido possível, tem apenas 10 segundos para fazer isso, enquanto a equipa verde sai ao mesmo tempo para conseguir apanhar os coletes azuis antes dos cones (caso consiga o elemento ou elementos que forem apanhados saem e só fica o elemento que não foi apanhado).



Futebol Clube Infesta
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
21

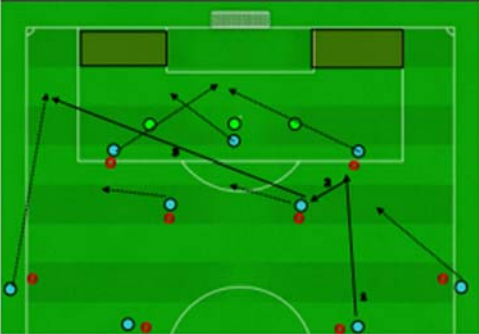
Plano de Treino			
Nº Jogadores 18	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Preparatório
Data 22-09-2022, quinta-feira	Hora 20:15	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Cones Bolas Coletes Balizas	Organização ofensiva posicional Dinâmicas ofensivas Trabalho em velocidade	Trabalhar combinações ofensivas Trabalhar os cruzamentos Trabalhar finalização Trabalhar velocidade	

● **circulação de bola apoio frontal cmp grd**



Objetivo(s) específico(s) Apoio frontal	10 min tempo
Descrição e Organização Metodológica Trabalhar a circulação de bola sempre em apoio frontal	

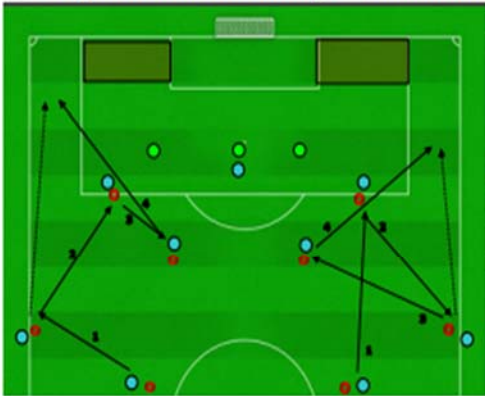
● **Org. of, dinamicas ataque posicional n1**



Objetivo(s) específico(s) Ataque posicional, e as varias dinâmicas para finalização	15 min tempo
Descrição e Organização Metodológica Trabalhar as dinâmicas em ataque posicional, para criar dinâmicas onde conseguimos por tabelas abrir espaço para penetrar a linha defensiva do adversário seja pelas laterais com a chegada do ala como também pelo meio onde o passe vertical entra entre linhas nas costas dos centrais e laterais para se finalizar.	

Figura 18 - Plano de Treino 21 Quinta-Feira parte 1

● Org. of, dinamicas ataque posicional n2

	Objetivo(s) específico(s) Org. of, dinâmicas ataque posicional n1	15 min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Trabalhar as dinâmicas em ataque posicional, para criar dinâmicas onde conseguimos por tabelas abrir espaço para penetrar a linha defensiva do adversário seja pelas laterais com a chegada do ala como também pelo meio onde o passe vertical entra entre linhas nas costas dos centrais e laterais para se finalizar.	todos número
		meio campo espaço

● Finalização em regime de velocidade

	Objetivo(s) específico(s) trabalho em regime de velocidade	15 min tempo
	Descrição e Organização Metodológica Trabalho específico em que vamos trabalhar a finalização e a transição defensiva. Equipa azul sai com 5 metros de distancia de vantagem em que um elemento conduz a bola até ao cone em velocidade com os colegas a fazer o mesmo sem bola, após passar o cone volta para atacar a baliza o mais rápido possível (10s) Equipa verde sai de traz e tem de conseguir apanhar os azuis antes dos cones, (caso consiga o elemento ou elementos que forem apanhados saiem e só fica o elemento/s que nao foram apanhados, após os elemento/s azuis saírem para a baliza têm de defender e impedir que marquem golo	todos número
		meio campo espaço

Figura 19 - Plano de Treino 21 Quinta-Feira parte 2

3.4.4. Sábado - dia de jogo

Desde o momento em que chego ao clube até ao final do jogo, dedico-me ao máximo pela equipa e tento ajudar o treinador no que puder. Desde a preparação do aquecimento à gestão da equipa, tento garantir que tudo o que está dentro das minhas capacidades seja feito da melhor maneira. À medida que os jogadores começam a chegar ao clube, é o momento de estabelecer uma ligação com os mesmos, falar com eles e atender a qualquer necessidade que precisem. Converso com alguns jogadores que o treinador principal acha que são os mais fundamentais para o jogo, não só para fornecer orientações táticas, mas também para entender as suas emoções e necessidades.

Esta abordagem personalizada visa aumentar a confiança e motivação de cada jogador, contribuindo para um ambiente positivo e coeso. O planeamento do aquecimento e a execução do próprio é uma etapa crítica. O aquecimento nos dias dos jogos é sempre o mesmo, começa com um exercício que abrange vários tipos de passes, curtos, médios e longos, com várias variáveis, um toque, dois toques, receção e passe com o mesmo pé e vice-versa, enquanto isso vão aquecendo sempre que não tiverem a bola.

De seguida, vamos para um quadrado 15x15m, e fazemos uma posse de bola. Se no final houver tempo, acabamos o aquecimento com uma secção de finalização. Para criar uma rotina nos jogadores, para assim não perdermos muito tempo na execução do mesmo. Dispomos apenas de 10/15 min para aquecimento, por isso, é essencial os jogadores saberem o que devem fazer. A mentalidade é igualmente importante, e, por isso, asseguro-me de que os exercícios promovem a concentração e a motivação desejada.

Durante o aquecimento, mantenho uma supervisão rigorosa. Observo atentamente cada jogador, assegurando que executam cada exercício corretamente, com a técnica adequada. A minha comunicação é constante, explicando a relevância de cada movimento e transmitindo confiança à equipa. Esta fase é vital para criar uma base sólida para o desempenho no jogo, evitando lesões e garantindo que todos estejam no seu melhor estado físico e mental. Após o final do jogo, a equipa técnica, realiza uma análise detalhada do desempenho da equipa. Discutimos os pontos fortes e as áreas a melhorar,

avaliando a eficácia das estratégias aplicadas. Estas conversas são fundamentais para a evolução da equipa.

3.5. Caracterização da Competição

A equipa de Sub18 do Futebol Clube Infesta esteve inserida na Associação de Futebol do Porto 2ª Divisão Série 2 Juniores A S19 2022/23.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Leça FC B	73	26	24	1	1	160	10	+150	+
2	Hernâni Gonçalves	72	26	23	3	0	125	19	+106	+
3	Clip Teams AD	53	26	17	2	7	74	35	+39	+
4	Leça do Balio	52	26	16	4	6	83	33	+50	+
5	FC Foz B	51	26	16	3	7	81	38	+43	+
6	Infesta B	49	26	15	4	7	61	32	+29	+
7	CD Portugal	29	26	9	2	15	51	64	-13	+
8	CD Candal B	29	26	9	2	15	39	72	-33	+
9	Geração Benfica Matosinhos	26	26	7	5	14	42	65	-23	+
10	Senhora da Hora	25	26	7	4	15	46	81	-35	+
11	Ramaldense	23	26	7	2	17	45	107	-62	+
12	Perafita	23	26	7	2	17	37	65	-28	+
13	GD Aldeia Nova	22	26	6	4	16	48	82	-34	+
14	Sp. Cruz	0	26	0	0	26	10	199	-189	+

Figura 20 - Classificação final da 2ªdivisão

Na análise da prestação da equipa de juniores Sub-18 do Futebol Clube Infesta, é evidente que o desempenho da equipa ao longo da temporada foi marcado por altos e baixos. No final da competição, a equipa terminou em 6º lugar na tabela classificativa, acumulando um total de 49 pontos. O registo de 15 vitórias, 7 derrotas, 61 golos marcados e 32 golos sofridos, fornece uma visão abrangente do desempenho em termos de resultados e eficácia ofensiva e defensiva.

A prestação da equipa, que começou forte e chegou a estar em terceiro lugar durante metade da época, revelou um início promissor e competitivo. Esse posicionamento inicial demonstrou que os jogadores eram capazes de

implementar as estratégias e táticas que eram objetivo da equipa técnica. O facto de conseguirem competir com sucesso e manter uma boa posição na tabela reflete a aplicação de princípios de jogo e o desenvolvimento das dinâmicas treinadas durante os treinos e jogos.

No entanto, ao longo do desenrolar da época, a equipa parece ter enfrentado desafios que resultaram em perdas consecutivas e eventualmente afetaram a sua posição na tabela. A mudança da posição de 3º lugar para o 6º lugar pode ser atribuída a uma variedade de fatores, como a forma física dos jogadores, a abordagem tática, o estado emocional e até mesmo a pressão da competição ou diferenças dos objetivos do clube. Com isto, quero dizer que o clube mudou de objetivo para a equipa dos Sub18, porque devido ao clube ter perdido as hipóteses de disputar a subida de divisão e de ter descido para sexto lugar, o clube começou a dar mais importância a outros escalões, por exemplo os Sub19. Ou seja, começaram a ser chamados jogadores dos Sub18 para integrarem o escalão Sub19, e tivemos de chamar jogadores de escalões inferiores, pelo que a nossa equipa começava a deixar de ter a base substancial, que foi algo que aguentou durante quase toda a época.

Importante salientar que, apesar da descida na tabela classificativa, a avaliação da prestação da equipa não deve ser limitada apenas aos resultados finais. É importante destacar o desenvolvimento individual dos jogadores, a evolução tático-técnica ao longo da época, e a capacidade da equipa em enfrentar desafios adversos. É possível que a equipa tenha passado por uma fase de aprendizagem valiosa, onde identificou áreas de melhoria e ajustou as suas abordagens para futuras competições.

No geral, a prestação da equipa dos juniores Sub-18 do Futebol Clube Infesta na temporada é um reflexo da complexidade e dinâmica do desporto. Apesar da classificação final ter sido o 6º lugar, o processo de desenvolvimento e crescimento dos jogadores, juntamente com a aprendizagem obtida com os altos e baixos da época, é uma parte importante do percurso competitivo no futebol.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Este relatório marca o fim do trabalho nesta época desportiva, desde a preparação da equipa no início até ao último jogo antes das férias de verão. Agora é tempo de fazer uma análise geral de tudo o que fizemos durante esta época e de avaliar se conseguimos alcançar os nossos objetivos. É importante olhar para trás e refletir sobre o que fizemos bem e o que pode ser melhorado na próxima época.

Ao entrar no clube disseram-me que a equipa de Sub18 tinha descido de divisão na época passada pelo que o objetivo principal desta época seria a subida de divisão. Rapidamente percebi que metade da equipa tinha saído do clube, e que novos jogadores tinham dado entrada na equipa tentando reforçar a base essencial para a época completa. Uma nova equipa técnica foi estabelecida com pouca confiança e valorização da direção do clube, fizemos o melhor possível e quase a acabar a época estávamos dentro da melhor posição em que o clube ficou na 2ª divisão, mas infelizmente no final da época, o Futebol Clube Infesta ficou em sexto lugar. No início da época, os jogadores e a equipa técnica, delinearam objetivos para a presente temporada. A nossa intenção era demonstrar que merecíamos uma posição superior a esta divisão e que podíamos conquistar o título de campeões, superando os nossos adversários. Para a equipa técnica, a pontuação final obtida não demonstra realmente todo o trabalho que executamos, foi evidente que a jornada competitiva da equipa trouxe à tona um interessante paradoxo entre os números da classificação final e o trabalho árduo que foi continuamente executado ao longo da época e nos treinos.

Apesar da classificação final não ser a que a equipa técnica ou o clube esperava, é fundamental destacar que a jornada competitiva no futebol não se limita a números e estatísticas. O futebol envolve vários fatores que podem influenciar os resultados e a posição na tabela, e alguns desses fatores podem ter afetado negativamente o desempenho da equipa como as mudanças na composição do plantel, a adaptação à nova equipa técnica, a falta de apoio e reconhecimento da direção, assim como a intensa concorrência na 2ª divisão. Neste caso específico, a equipa demonstrou um notável progresso ao passar

metade da temporada em posições promissoras da tabela classificativa, como o 3º e 4º lugar. Contudo, a fase final foi marcada por uma série de derrotas, o que levou à queda na classificação.

Enfrentar equipas mais fortes ou inconstantes contribuiu para oscilações no desempenho da equipa. Aliás, algumas lesões e a ausência de jogadores-chave afetaram a coesão e o rendimento da equipa em momentos cruciais da temporada. Um exemplo que posso dar em concreto foi no jogo contra o Futebol Clube Hernâni Gonçalves, que durante a semana anterior a esse jogo, um jogador (defesa) lesionou-se num treino e era um jogador muito importante no setor defensivo porque era um líder, era uma imagem a seguir, puxava pelos colegas e esforçava-se imenso no jogo. Perdê-lo para esse jogo afetou a moral da equipa sabendo que não tínhamos aquele apoio incondicional no setor defensivo, mas acima de tudo, e apesar disso, tentámos ao máximo substituir por um jogador com outras características, mas que pudesse fazer o mesmo trabalho para nos ajudar a vencer o adversário. Apesar de termos perdido o jogo, aprendemos que não podemos depender apenas de um jogador ou de qualquer jogador porque a qualquer momento pode lesionar-se, e outro jogador tem de entrar no seu lugar e fazer a diferença, mesmo que não tenha as mesmas características e competências evidenciadas pelo jogador que se lesionou, e por isso é importante ter jogadores com diferentes valências, mas que, ao mesmo tempo, consigam salientar as suas capacidades em prol do coletivo.

A pressão emocional no final da época também influenciou o desempenho dos jogadores, afetando as suas decisões e desempenho no campo. A ansiedade em alcançar um bom resultado impactou negativamente a concentração e a execução das táticas e técnicas trabalhadas nos treinos.

Importante sublinhar que, embora a classificação final não tenha refletido completamente o empenho da equipa nos treinos e o seu desenvolvimento ao longo da temporada, o futebol é um ambiente complexo e desafiador. O próprio facto de a equipa ter demonstrado que é capaz de lutar e derrotar adversários mais fortes e assim mostrar ao próprio clube que tem as capacidades para lutar pela subida de divisão, é uma prova do trabalho bem executado nos treinos e da

evolução dos jogadores. A prova dessa afirmação é o desenvolvimento individual de três jogadores no setor defensivo, médio e atacante:

Jogador 6 melhorou a sua habilidade de driblar, tornando-se mais eficaz na superação dos adversários. A sua capacidade de tomar decisões em situações de jogo também melhorou, tornando-o mais assertivo nas escolhas durante os jogos.

Jogador 9 destacou-se na defesa, demonstrando maior solidez na marcação e no desarme. Ela também desenvolveu uma excelente habilidade de comunicação tática, auxiliando na organização defensiva da equipa.

Jogador 19 melhorou a sua habilidade de finalização, tornando-se um finalizador mais confiante. O seu posicionamento tático dentro de campo também evoluiu, o que lhe permitindo estar na posição certa no momento certo, o que resultou num aumento das oportunidades de golo para a equipa.

A nossa época começou de forma promissora, com três vitórias e um empate, inclusive contra uma das equipas consideradas favoritas. No entanto, o quinto jogo trouxe um desafio mais robusto, onde enfrentamos outra equipa que também era apontada como favorita. Infelizmente, nesse confronto, não conseguimos traduzir a nossa força e táticas em campo, culminando numa derrota por 1-0. A situação ficou ainda mais complicada, uma vez que o nosso jogo seguinte era contra o Leça Futebol Clube, reconhecidamente a equipa mais forte da divisão. A equipa técnica dedicou toda a semana à planificação do jogo, com treinos físicos intensos e focados em situações de jogo estratégicas, procurando surpreender o adversário. Tivemos um jogo importante contra um adversário que é conhecido por ter uma defesa sólida e difícil de superar. A estratégia tática que a equipa tentou implementar remeteu para um pressionar alto e recuperar a bola o mais rápido possível após perdê-la. Para treinar essa pressão alta, a equipa técnica teve de projetar uma sessão de treino que simulasse situações de jogo realistas. Durante essa sessão, os jogadores foram divididos em duas equipas, uma como defesas e outra como atacantes. O exercício começou com um passe longo de um dos defesas (simulando uma saída de bola do adversário). Os atacantes tinham de pressionar intensamente os defesas, e tentar recuperar a posse de bola o mais rápido possível. A ênfase

aqui é na intensidade e na coordenação entre os jogadores, para pressionar eficazmente e forçar o erro dos defesas.

Entretanto, quando chegou o dia do jogo contra o Leça Futebol Clube, encontrámos uma equipa claramente superior em diversos aspetos. Os jogadores adversários apresentaram um nível de preparação física superior, uma comunicação eficaz em campo e uma notável confiança mútua. É relevante destacar que a intensidade não se limitou apenas ao aspeto físico nos treinos. A componente tática e mental também foi abordada de forma incisiva. Por exemplo, os jogadores enfrentaram desafios que os compeliram a realizar tarefas complexas sob pressão, a tomar decisões rápidas e precisas em simulações de situações de jogo, e a manter um elevado nível de concentração e foco durante os exercícios de treino. Para isso, foram implementadas estratégias como a imposição de limites temporais rigorosos, a introdução de pressão constante por parte dos adversários e a redução do espaço disponível, tudo com o objetivo de acelerar o processo de tomada de decisão e execução por parte dos jogadores. Além disso, a questão da comunicação e da coesão da equipa também emergiu como um ponto a ser trabalhado. A equipa adversária demonstrou uma comunicação eficaz e uma confiança enraizada entre os jogadores, permitindo-lhes jogar de forma coletiva e assertiva. Desenvolver relações interpessoais sólidas e fortalecer a coesão da equipa é uma prioridade essencial no contexto do estágio. Para atingir esse objetivo, implementamos diversas estratégias ao longo da temporada. Organizamos sessões de treino que enfatizavam a cooperação e a comunicação entre os jogadores, como exercícios de passe e movimentação coordenada. Além disso, incentivamos a interação fora de campo, promovendo eventos da equipa e refeições em grupo para construir laços pessoais mais fortes.

Portanto, a experiência que enfrentamos contra equipas mais fortes alertou-nos para a necessidade de um treino que englobe todos os aspetos do jogo. A preparação física é apenas uma componente do conjunto maior de habilidades, competências e mentalidades necessárias para atingir um desempenho consistente e competitivo. Este episódio sublinhou a importância de uma abordagem integrada ao treino, que não só fortaleça a condição física

dos jogadores, mas também que procure cultivar dinâmicas comportamentais sólidas ao nível tático, solicitando habilidades técnicas apuradas e diversificadas, comunicação eficaz e uma mentalidade resiliente.

O jogo acima referido, acabou numa derrota esmagadora por 4-0, a equipa acabou derrotada psicologicamente e fisicamente, algo que no primeiro treino da semana, a equipa técnica fez questão de salientar, falando com os jogadores, colocando questões pertinentes e objetivas, tais como: “você acham que merecíamos perder este jogo?”, ou então: “você digam-me o que fizemos de mal no jogo para perder 4-0, quando devíamos ter vencido o jogo e subir na classificação?”. A colocação das perguntas teve como principal propósito tentar perceber as opiniões dos jogadores, e se seriam capazes de pensar o que correu mal, o que poderiam ter feito melhor, e o que não pode voltar a acontecer. O treinador principal, fez o seu discurso, incrível palestra, conseguiu levantar a moral dos atletas, motivou-os e incentivou-os a treinar mais duro para não voltar a sentir esta sensação de derrota, mas apenas de vitória.

Depois desse jogo e do primeiro treino da semana, vimos uma equipa completamente diferente, sem complicações entre colegas, sem ninguém colocar as culpas em ninguém, mais focados nos treinos, mais competitivos, com vontade de ganhar e mostrar um jogo bonito, e por consequência, nos próximos 9 jogos, não perdemos um único jogo, 8 vitórias e 1 empate, uma sequência de jogos incrível, mostrando que esta equipa não deveria ser levada à ligeira.

No seguimento de uma excelente sequência de jogos e de vitórias, deparamo-nos com o nosso rival, Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, que matematicamente se nós ganhássemos estaríamos dentro da possibilidade de chegar aos dois primeiros lugares para subir de divisão, um sonho para a equipa toda. Durante a semana que antecedeu o jogo contra nosso rival, notamos um aumento significativo na intensidade dos treinos promovido pelo treinador principal. Ele vincou a importância do jogo, destacando que, se quiséssemos sonhar com a subida de divisão, a vitória neste jogo era crucial. O treinador referiu que todos os esforços feitos pela equipa ao longo da temporada, bem como ao longo das suas carreiras, se resumiam a este momento. Essas palavras

injetaram uma grande motivação nos jogadores, mas, ao mesmo tempo, geraram uma pressão considerável sobre eles.

Chegou o fatídico dia, o mais importante da época, com um objetivo quase a realizar-se, mostrar a todos que merecíamos estar onde estávamos e que não era sorte. No balneário tivemos a palestra, todos muito focados e motivados e com pressão, mas sentiam-se bem, o treinador principal falou com todos individualmente e na minha opinião isso acabou por criar ainda mais pressão sob cada um, no acumular de toda uma semana cheia de intensidade e de pressão, não era preciso mais conversa individual antes de um jogo importante.

Lamentavelmente, a equipa não conseguiu capitalizar em nenhuma das oportunidades e acabou por sofrer uma derrota por 2-0. Os momentos após o jogo foram de grande desalento, com vários jogadores e até mesmo o treinador e a restante equipa técnica a demonstrarem emoções. O resultado foi devastador, deixando os nossos objetivos desmoronados e a motivação abalada, para não dizer profundamente debilitada. Na semana seguinte, durante os treinos, era evidente que a motivação dos jogadores havia diminuído bastante de forma impressionante. Muitos deles pareciam ter perdido a vontade de lutar pela promoção. A equipa técnica realizou conversas detalhadas com todos os jogadores, mas a frustração era palpável. Alguns jogadores, incluindo alguns dos capitães, não estavam a desempenhar o papel de liderança que se esperava, o que afetou a motivação dos outros colegas da equipa. Isso resultou em treinos com menos foco e mais brincadeiras, com objetivos menos claros.

Apesar dos esforços da equipa técnica em melhorar a motivação e a intensidade dos jogadores, utilizando exercícios mais lúdicos e com um foco maior na finalização, não conseguimos trazê-los de volta ao nível de desempenho anterior. Como resultado dessa falta de empenho, passamos por uma sequência de cinco jogos sem vitória, com apenas dois empates. No entanto, no último jogo dessa sequência, finalmente conquistamos a nossa primeira vitória em seis jogos. Foi um momento de grande alegria para a equipa, marcando quatro golos a nosso favor. Essa vitória trouxe um animo renovado tanto para os jogadores quanto para a equipa técnica, reacendendo as

esperanças de alcançar o terceiro lugar na divisão. Essa posição representaria o melhor desempenho da história do Futebol Clube Infesta nesta divisão.

Do meu ponto de vista, a minha experiência nesta equipa técnica foi muito gratificante e enriquecedora. Além de estabelecer relações de amizade com todos os membros, pude aprender muito sobre futebol e sobre como gerir uma equipa. Aprendi a importância fundamental de uma mentalidade vencedora. Mais do que simplesmente querer apenas a vitória, tratou-se de adotar uma atitude de dedicação, foco e superação constante. Nos momentos de adversidade, fui capaz de testemunhar como uma mentalidade vencedora se traduzia em resiliência e capacidade de recuperação, permitindo à equipa enfrentar as derrotas com determinação e aprender com cada situação.

Uma das grandes lições que levei desta experiência foi a habilidade de lidar com os desafios diários que o mundo do futebol proporciona. Desde a gestão de conflitos até à adaptação a mudanças inesperadas, percebi que a agilidade mental e a capacidade de tomada de decisão são cruciais. A cada treino e a cada jogo, enfrentávamos diferentes cenários que requeriam soluções rápidas e eficazes, e esta aprendizagem estendeu-se para além do campo, moldando a forma como abordo as situações na vida quotidiana.

Os membros da equipa técnica foram excelentes mentores e forneceram-me um conhecimento teórico e prático de valor inestimável. Mesmo quando eu tinha questões importantes e eles tinham pouco tempo para responder, eles estavam sempre dispostos a ajudar-me com as minhas perguntas e a partilhar os seus conhecimentos.

Durante o meu estágio, adquiri uma postura mais ativa e efetiva durante os treinos, aumentando a minha capacidade de dar feedback aos jogadores, sendo apenas o meu segundo ano como treinador, no início da temporada percebi que precisava melhorar a minha habilidade de dar *feedback* de maneira eficaz. Inicialmente, comecei a observar atentamente os jogadores durante os treinos e jogos, focando-me nas suas ações, tomadas de decisão e desempenho técnico.

No entanto, percebi que muitas vezes estava a dar um *feedback* genérico, como, por exemplo, apenas dizia que o jogador devia ter passado para outro

colega sem dar qualquer explicação, ou dizia que, em vez de passar para o colega mais perto, deveria ter de mudar rapidamente o corredor de jogo, e não estava a ser tão específico como era necessário. Ao longo dos meses, comecei a trabalhar em técnicas mais específicas de observação. Utilizei ferramentas como gravações de treinos para revisitar momentos específicos e identificar pontos de melhoria. Isso permitiu-me dar *feedback* mais preciso e direcionado aos jogadores, destacando tanto as ações positivas como as ações negativas.

O facto de a equipa técnica não ser grande, éramos apenas 3 treinadores e algumas vezes apenas 2, permitia-me realizar intervenções constantes, liderar alguns exercícios em momentos específicos, mostrando que já possuía as habilidades necessárias para interagir com a equipa. Isso requer uma combinação de habilidades de comunicação, liderança, empatia, conhecimento técnico e tático, além da capacidade de adaptar-se às necessidades em constante mudança da equipa.

Durante o meu estágio, pude perceber que o meu crescimento na equipa evoluiu até ao ponto em que me sentia completamente integrado e valorizado. Todos procuravam a minha opinião, fazendo-me sentir uma parte essencial da equipa. Foi incrível realizar o objetivo que havia traçado no início da época, que era ser treinador “principal” num jogo oficial, e poder utilizar as minhas habilidades e comunicação com os jogadores dentro do jogo. Essa foi uma ocasião importante para a minha afirmação pessoal e profissional, demonstrando as minhas habilidades técnicas e de comunicação. A concretização deste sonho representou uma experiência verdadeiramente incrível. Senti-me profundamente nervoso ao assumir o papel de treinador “principal” e ao realizar a palestra antes do jogo, com todos os jogadores a prestar atenção ao que eu dizia. Esta responsabilidade foi, sem dúvida, um desafio mentalmente exigente, mas também profundamente gratificante. O meu foco primordial residia no facto de os jogadores confiarem em mim e nas minhas palavras. De seguida, chegou o momento de liderar a equipa no campo durante um jogo oficial, exigindo a minha atenção tanto ao jogo em si como aos jogadores. A comunicação com os jogadores em campo revelou-se um desafio,

mas foi essencial assegurar que a nossa informação fosse compreendida e implementada da forma mais eficaz possível.

Durante o meu período de estágio, um dos meus objetivos foi além de formar jogadores de futebol, mas sim ajudar a formar homens ativos, responsáveis e socialmente interventivos. De acordo com Marques (1999), o treinador de futebol tem uma missão social e deve ser capaz de desenvolver os jogadores não apenas como atletas, mas como seres humanos. Através do processo de estágio, gostaria de pensar que consegui adquirir as ferramentas e habilidades para moldar o meu trajeto profissional e delinear a minha área de intervenção técnica.

5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

Ao concluir este estágio como treinador estagiário neste grande clube, que é o Futebol Clube Infesta, consegui adquirir valiosas experiências e conhecimentos que contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal. Durante o período de estágio, tive a oportunidade de trabalhar em um ambiente dinâmico e desafiador, onde pude colocar em prática os conhecimentos adquiridos na minha formação académica.

Ao longo desta temporada, estabeleci uma série de objetivos no âmbito do meu estágio de treino desportivo. Entre esses objetivos, consegui ter sucesso em várias metas. Na melhoria das habilidades técnicas, trabalhei intensivamente com os jogadores para aprimorar as suas habilidades técnicas, incluindo passes, dribles e remates. Isso resultou num progresso notável no controlo da bola e na precisão dos passes. De seguida, também trabalhei no desenvolvimento de estratégias de jogo, colaborei com a equipa técnica para desenvolver estratégias de jogo sólidas e sistemas táticos eficazes. Implementamos jogadas ensaiadas que contribuíram para um melhor desempenho em campo. E por último, consegui fomentar uma mentalidade vencedora, trabalhei para instalar uma mentalidade vencedora na equipa, enfatizando a importância da confiança, da resiliência e do foco durante os jogos. Isso ajudou a equipa a superar desafios e a manter uma atitude positiva.

Estes objetivos não apenas refletem o meu compromisso com o desenvolvimento da equipa, mas também foram alcançados com sucesso. Testemunhei o progresso dos jogadores e das suas habilidades técnicas, a evolução das estratégias de jogo e a mentalidade vencedora que a equipa adotou. Este estágio proporcionou uma oportunidade valiosa para aplicar o conhecimento teórico na prática e contribuir para o crescimento da equipa de forma significativa.

Ao assumir responsabilidades como treinador "principal" em determinados momentos, enfrentei desafios que testaram a minha capacidade de liderança e a tomada de decisões em situações de pressão. A aprendizagem não se limitou apenas ao campo de jogo, mas envolveu a análise crítica pós-

jogo, o desenvolvimento individual dos jogadores e a comunicação eficaz com a equipa.

Fui capaz de observar de perto o impacto positivo que um treinador pode ter no desenvolvimento dos jogadores, tanto a nível técnico quanto humano. A interação com a equipa técnica, os jogadores e a estrutura organizacional do clube proporcionou uma visão abrangente do mundo do futebol. Além disso, compreendi a importância da adaptação às circunstâncias em constante mudança em um jogo de futebol e a necessidade de comunicação eficaz dentro e fora de campo.

Este estágio não apenas reforçou a minha paixão pelo treino desportivo, mas também me preparou para futuros desafios nesta área. Agradeço profundamente à equipa técnica, aos jogadores e a todos os envolvidos neste estágio pela sua orientação, apoio e colaboração.

Acredito que esta experiência será inestimável para o meu desenvolvimento como treinador e estou ansioso para continuar a minha jornada no mundo do futebol com os conhecimentos e as habilidades adquiridas ao longo deste estágio. Este é apenas o começo de uma jornada emocionante e gratificante.

Em suma, o estágio como treinador estagiário foi uma experiência extremamente valiosa, que me permitiu aprender sobre a gestão de uma equipa de futebol cheia de fome de vitória e a esperança de alcançar grandes coisas no futebol e liderada por um bom treinador, foram factos muito importantes para a minha futura carreira.

6. Referências

- Bacconi, A. & Marella, M. (1995). Nuevo sistema di analisi della partita in tempo reale. En Preparazione atlética, analisis e riabilitazione nel cálculo: 1º Convegno Nazionale A.I.P.A.C (pág. 7 – 23). Città di Castelo. Nuova Prhomos.).
- Barreira, D. (2013). *Tendências evolutivas da dinâmica tática em futebol de alto rendimento: Estudo da fase ofensiva nos campeonatos da Europa e do Mundo, entre 1982 e 2010*. Porto: Dissertação de Doutorado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bloom, G., Durand-Bush, N., Schinke, R., & Salmela, J. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. (3ª ed.) Champaign: Human Kinetics.
- Carneiro, J. (2016). *O modus operandi de um Analista do Jogo de Futebol*. Porto: J. Carneiro. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *The handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance*. Routledge. London.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2008). *Performance assessment for field sports*. Abingdon: Routledge.
- Carling, C. (2013). Interpreting Physical Performance in Professional Soccer Match-Play: Should We Be More Pragmatic in Our Approach? *Sports Medicine*, 43(8), 655-663.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Edições da Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edições do autor.

- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos condicionados no futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: advances in research on sport expertise*. Stanningley: Human Kinetics.
- De Marco, G., Mancini, V. & Wuest, D. (1996). Reflections of a change: A qualitative e quantitative analysis a baseball coach's behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20, 135-163
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! – Mourinho aos olhos da ciência*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto, Portugal: FCDEF-UP. Dissertação de apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2004). *Entrevista. In Defesa à zona no futebol: a (des) Frankensteinização de um conceito: uma necessidade face à inteireza inquebrantável que o jogar deve manifestar*. Dissertação de Licenciatura. Não Publicado. FCDEF-UP. Porto.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rabelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar*. Porto: FADEUP.
- Giulianotti, (2019). *Football and Its Fans: Supporters and Their Relations with the Game*. Polity Press.
- Grehaigine, J.-F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137–149.

- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Horn, T. S. & Horn, J. L. (2007). Family influences on Children's Sport and Physical Activity Participation, Behaviour, and Psychosocial Responses. In Tenenbaum, G. & Eklund, R., C. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 685-711). John Wiley & Sons
- Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal Sports Science*, 20, 739-754.
- Lehrer, J., & Moura, M. (2010). *Como decidimos*. Alfragide: Lua de papel.
- Lent, R. W., & Lopez, F. G. (2002). Cognitive Ties That Bind: A Tripartite View Of Efficacy Beliefs In Growth-promoting Relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 256–286.
- Lillo, J. (2003). in Nuestra entrevista del mês: “seis planteamientos sobre el juego y la tatic”. *Revista Tecnica Professional – Training Futbol*, 90, 8-13.
- Martin, GL., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: why so few? *Behavior Modification*, 29(4), 616-641.
- Marques, A. (1999). Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola. In Adelino J, Vieira J, Coelho O (Eds.) *Treino de Jovens*. Lisboa: CEFD, Secretaria de Estado do Desporto, 17-30
- Paoli, P. B., Silva, C. D., & Soares, A. J. G. (2008). Tendência atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(2), 38-52.
- Pacheco, A. R. (2012). *Indicadores Morfológicos, Funcionais e Técnicos na Identificação de Jovens Talentos no Futebol*. Porto: A. Pacheco. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Platonov, V. (2015). *Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização*. Editora Phorte.
- Potrac, P., Jones, R., & Armour, K. (2002). It's all about getting respect': The coaching behaviors of an expert english soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183- 202.
- Rampinini, El., Impellizzeri, F., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.
- Vale, I. (2003). *Entrevista, in Leandro, T. Modelo de Clube: da Concepção à Operacionalização. Um Estudo Caso no Futebol Clube do Porto*. Porto: I. Vale. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 737-750.