U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores B (Sub-17) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2023/2024

Afonso Tiago Melo Lopes Beirão

Porto, setembro 2024

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores B (Sub-17) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino para Crianças e 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 Daniel Barreira

Tutor: Mestre António Luís Guedes Machado

Afonso Tiago Melo Lopes Beirão

Porto, setembro 2024

Ficha de Catalogação

Beirão, A. (2024). *Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores B (Sub-17) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2023/24*. Porto: A. Beirão. Relatório profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINADOR; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão a todas as pessoas e instituições que contribuíram para a realização deste relatório de estágio e conclusão de mais uma etapa da minha vida.

Em primeiro lugar, agradeço à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pelo conhecimento valioso que me foi transmitido e pela oportunidade de alcançar os meus objetivos académicos e profissionais. Um agradecimento especial para o apoio do Professor Daniel Barreira, foi essencial para o meu crescimento.

Aos meus pais, agradeço imensamente pelo apoio incondicional e pelo esforço contínuo ao longo destes dois anos. Sem a vossa dedicação e encorajamento, esta conquista não teria sido possível.

Aos meus amigos, agradeço pela amizade, pelos bons momentos partilhados e pelo suporte constante que me deram. Vocês foram um pilar importante durante este percurso.

Ao Vitória Sport Clube, especialmente ao Rui Pinheiro e ao João Cunha, expresso a minha sincera gratidão pela oportunidade e pelo voto de confiança em mim depositado para estagiar num clube de tamanha grandeza. A experiência foi extremamente enriquecedora e inesquecível.

A toda a equipa técnica dos sub-17 e dos sub-11, agradeço pela forma acolhedora como me receberam e integraram, bem como pelo vasto conhecimento que me transmitiram. A convivência e aprendizagem diária foram cruciais para o meu desenvolvimento como treinador.

A todos os jogadores que tive o prazer de treinar, deixo um agradecimento especial. Vocês não só contribuíram para a minha evolução como treinador, mas também me tornaram uma pessoa melhor. O vosso empenho e dedicação foram inspiradores.

Por fim, mas não menos importante, agradeço ao Estéfano, ao Tiago e ao Daniel pelos momentos de convívio e pelas memórias inesquecíveis que construímos juntos. A vossa amizade e apoio foram fundamentais ao longo desta jornada.

A todos, o meu muito obrigado.

ÍNDICE GERAL

1 INTRODUÇÃO 1
2 Contextualização da Prática 7
2.1 Macro Contexto Concetual 7
2.1.1 O Futebol 7
2.1.2 O Treinador 8
2.1.3 O Treino 9
2.1.4 Modelo de Jogo 11
2.1.5 Análise e Observação 11
2.2 Contexto Legal e Institucional 12
2.3 Contexto Institucional 13
2.3.1 História do Clube 13
2.3.2 Palmarés 14
2.3.3 Infraestruturas 14
2.3.4 Recursos Materiais 16
2.3.5 Organização do Departamento de Formação 17
2.3.6 Missão e Visão 18
2.4 Contexto de Natureza Funcional 19
2.4.1 Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica 19
2.4.2 Funções 21
2.4.3 Enquadramento competitivo 21
2.4.4 Caracterização do Plantel 22
2.4.5 Reflexão acerca da gestão subida/descida de jogadores 42
3 Desenvolvimento da Prática 44
3.1 Objetivos 44

3.1.1 Objetivos de Formação 45
3.1.2 Objetivos de Preparação 45
3.1.3 Objetivos de Competição 46
3.1.4 Reflexão dos Objetivos Definidos 46
3.2 Modelo de Jogo 46
3.2.1 Organização Ofensiva 47
3.2.2 Transição Defensiva 51
3.2.3 Organização Defensiva 53
3.2.4 Transição Ofensiva 57
3.3 Macrociclo Época 2023/2024 58
3.4 Microciclo Padrão – Equipa Técnica 59
3.5 Microciclo Padrão 62
3.6 Trabalho Desenvolvido 64
3.6.1 Análise Adversário e Plano de Jogo SC Braga 65
3.6.2 Segunda-feira 66
3.6.3 Terça-feira 67
3.6.4 Reflexão do Treino de Terça-Feira 70
3.6.5 Relatório de Jogo SC Braga 71
3.6.6 Análise Adversário e Plano de Jogo Rio Ave FC 74
3.6.7 Sexta-feira 74
3.6.8 Reflexão do Treino de Sexta-Feira 77
3.6.9 Sábado 77
3.6.10 Reflexão do Treino de Sábado 79
3.6.11 Relatório de Jogo Rio Ave FC 80
3.7 A época desportiva 83
3.7.1 Reflexão da extensão do quadro competitivo 86

3.8 Resultados do Trabalho Desenvolvido 87
3.8.1 Dados Individuais 1ª Fase..... 87
3.8.2 Dados Coletivos 1ª Fase..... 89
3.8.3 Dados Individuais 2ª Fase..... 91
3.8.4 Dados Coletivos 2ª Fase..... 93
3.8.5 Reflexão da evolução dos jogadores durante a época 94
4 Desenvolvimento Profissional 97
4.1 Reflexão dificuldades de adaptação..... 97
4.2 Constrangimentos encontrados e superação 97
4.3 Reflexão condições de treino 98
4.4 Impacto do Estágio no meu Desenvolvimento Profissional 99
5 Considerações Finais 101
5.1 Perspetivas Futuras 102
6 Referências 103
7 ANEXOS 110

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema Vitória SC 14
Figura 2 - Estádio D. Afonso Henriques..... 15
Figura 3 - Academia VSC 15
Figura 4 - Organograma VSC 17
Figura 5 - 2ª Fase Apuramento de Campeão 22
Figura 6 - Plantel Sub-17 VSC..... 23
Figura 7 - Caracterização Individual Jogador 1 23
Figura 8 - Caracterização Individual Jogador 2 24
Figura 9 - Caracterização Individual Jogador 3 25
Figura 10 - Caracterização Individual Jogador 4 25
Figura 11 - Caracterização Individual Jogador 5..... 26
Figura 12 - Caracterização Individual Jogador 6 27
Figura 13 - Caracterização Individual Jogador 7 27
Figura 14 - Caracterização Individual Jogador 8 28
Figura 15 - Caracterização Individual Jogador 9 29
Figura 16 - Caracterização Individual Jogador 10 29
Figura 17 - Caracterização Individual Jogador 11..... 30
Figura 18 - Caracterização Individual Jogador 12 31
Figura 19 - Caracterização Individual Jogador 13 31
Figura 20 - Caracterização Individual Jogador 14 32
Figura 21 - Caracterização Individual Jogador 15 32
Figura 22 - Caracterização Individual Jogador 16 33
Figura 23 - Caracterização Individual Jogador 17 34
Figura 24 - Caracterização Individual Jogador 18 34
Figura 25 - Caracterização Individual Jogador 19 35
Figura 26 - Caracterização Individual Jogador 20 36
Figura 27 - Caracterização Individual Jogador 21 36
Figura 28 - Caracterização Individual Jogador 22 37
Figura 29 - Caracterização Individual Jogador 23 38
Figura 30 - Caracterização Individual Jogador 24 38

Figura 31 - Caracterização Individual Jogador 25 39
Figura 32 - Caracterização Individual Jogador 26 39
Figura 33 - Caracterização Individual Jogador 27 40
Figura 34 - Caracterização Individual Jogador 28 41
Figura 35 - Caracterização Individual Jogador 29 41
Figura 36 - Sistema Tático Ofensivo e Defensivo 47
Figura 37 - Pontapé de Baliza curto (4+1) 50
Figura 38 - Pontapé de Baliza Curto (4+2) 50
Figura 39 - Pontapé de Baliza Longo 51
Figura 40 - Pressão ao Pontapé de Baliza Padrão 56
Figura 41 - Jogo Posicional Defensivo Padrão 56
Figura 42 - Macrociclo Época Desportiva 2023/2024 58
Figura 43 - Microciclo Padrão da Equipa Técnica 61
Figura 44 - Microciclo Padrão 62
Figura 45 - Unidade de Treino de Segunda-Feira 67
Figura 46 - Unidade de Treino de Terça-feira 69
Figura 47 - Unidade de Treino de Terça-feira (2) 70
Figura 48 - Unidade de Treino de Sexta-feira 76
Figura 49 - Unidade de Treino de Sexta-feira (2) 77
Figura 50 - Unidade de Treino de Sábado 78
Figura 51 - Unidade de Treino de Sábado (2) 79
Figura 52 - Calendarização da Época Desportiva 23-24 86
Figura 53 - Tempo de Jogo por Jogador na 1ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24) 88
Figura 54 - Participações para Golo por Jogador na 1ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24) 89
Figura 55 - Classificação Final 1ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 (site ZeroZero) 90
Figura 56 - Variação Classificativa na 1ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 91
Figura 57 - Tempo de Jogo por Jogador na 2ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24) 92

Figura 58 - Participações para Golo por Jogador na 2ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24) 92
Figura 59 - Classificação Final 2ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 (site ZeroZero)..... 93
Figura 60 - Variação Classificativa na 2ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 94

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Inventário Material Treino 16
Quadro 2 - Relatório Pré Jogo - VSC X SC Braga..... 72
Quadro 3 - Relatório Pré Jogo - Rio Ave FC X VSC 81

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Exemplo Unidade de Treino 110
Anexo 2 - Modelo Convocatória.....111
Anexo 3 - Ficha de Avaliação Individual 112
Anexo 4 - Documento Controlo de Tempo Equipa.....113
Anexo 5 - Relatório Carga Pós-Treino.....114
Anexo 6 - Relatório Reflexivo Pós-Jogo 115

RESUMO

O presente relatório de estágio realizou-se no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo – ramo de Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. A modalidade escolhida foi o futebol e o processo de estágio foi realizado na equipa Juniores B (sub-17) masculino do Vitória Sport Clube. Este ano de estágio demonstrou a minha força de vontade e resiliência em atingir os meus objetivos, revelando-se como um dos melhores anos da minha vida a nível profissional.

Neste documento expõem-se todas as atividades realizadas ao longo da época desportiva, bem como, todo o conhecimento e valências adquiridas. Relativamente à sua estrutura, é inicialmente apresentada uma pequena introdução com a contextualização do estágio, as expectativas e os objetivos pessoais, académicos e profissionais por mim definidos. Seguidamente, realizam-se a revisão da literatura e do estado de arte para aprofundar temas pertinentes, tais como o jogo de Futebol e o Futebol de formação; Treinador e Treinador de formação; Treino; Modelo de jogo; Análise de jogo. Posteriormente, foi realizada uma caracterização da instituição que acolheu o treinador-estagiário, a equipa técnica com especial foco para as minhas funções como estagiário, e a caracterização do plantel.

Foi ainda descrito todo o processo realizado ao longo da época desportiva 2023/2024, começando pelo microciclo da equipa técnica e pelos objetivos definidos, passando pela descrição de um microciclo de treinos e acabando com os resultados obtidos no final da época. Por fim, nos dois últimos capítulos realizou-se o balanço do estágio, com a ajuda de algumas reflexões pessoais.

Palavras-chave: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINADOR; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO

ABSTRACT

This internship report was conducted as part of the Master in Sports Training – Children and Youth specialization at the Faculty of Sport, University of Porto. The chosen sport was football, and the internship was carried out with the under-17 male team of Vitória Sport Clube. This year of internship demonstrated my determination and resilience in achieving my goals, making it one of the best years of my professional life.

This report presents all the activities carried out throughout the sports season and the knowledge and skills acquired. A brief introduction is presented regarding its structure, providing the context of the internship and outlining my personal, academic, and professional expectations and goals. A literature review and state-of-the-art art are conducted to delve into several pertinent topics: Football and Youth Football, Coach and Youth Coach, Training, Game Model, and Game Analysis. Subsequently, a characterization of the host institution, the coaching staff focusing on my roles as an intern, and the characterization of the team I worked with is provided.

The report also describes the entire process carried out during the 2023/2024 sports season, beginning with the technical team's microcycle and the defined objectives, detailing a training microcycle, and concluding with the results obtained at the end of the season. Finally, in the last two chapters, an assessment of the internship is made, with the aid of some personal reflections.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH; COACH; TRAINING PROCESS; GAME MODEL

LISTA DE ABREVIATURAS

CN – Campeonato Nacional

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

EXT – Extremo

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR – Guarda-Redes

MI – Médio Interior

PL – Ponta de Lança

PVT – Pivot

VSC – Vitória Sport Clube

1 INTRODUÇÃO

O meu nome é Afonso Beirão, sou de Mangualde, uma pacata cidade do distrito de Viseu, e frequento o Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Desde cedo que tenho o gosto pelo desporto e apesar de ter mais anos de prática no futsal, a minha paixão é o futebol. A minha vida académica, em grande parte, é em busca do sonho de ser treinador de futebol profissional.

Posto isto, optei por realizar um estágio profissionalizante que se afigurava um passo fundamental para progredir na acreditação de treinador, ou seja, obter o grau II de treinador, e concluir mais um objetivo académico e profissional. O estágio realizou-se na época desportiva 2023-2024, no escalão masculino sub-17 do Vitória Sport Clube, que participou na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B da Federação Portuguesa de Futebol.

Assim sendo, é possível perceber que o futebol tem uma grande importância na minha vida, destacando-se como um fenómeno que vai muito além do campo de jogo, apresentando uma influência enorme também na sociedade. O futebol é um fenómeno social representado e assistido por milhares de pessoas (Garganta & Silva, 1998). O processo evolutivo do futebol foi capaz de tornar o futebol uma forma de expressão da identidade de uma sociedade (Viegas, 2012). Este fenómeno desportivo conseguiu atingir um nível de jogo cada vez mais pormenorizado, dado o facto de atrair cada vez um maior número de espetadores e interessados pela modalidade. Ao longo da existência humana, o Futebol tem vindo a desencadear uma crescente adesão de praticantes e de espectadores espalhados por todo o planeta, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos (Garganta et al., 2013). A minha experiência reforçou essa compreensão do futebol como um reflexo da sociedade e um espaço onde a evolução do jogo está intimamente ligada à formação e ao crescimento dos seus intervenientes.

O futebol está inserido no grupo dos jogos desportivos coletivos e percebemos que apresenta um grau de complexidade elevado, com constantes relações por parte dos colegas de equipa ou adversários (Neto, 2008). Para Guilherme (2004), a tática é a base que unifica e organiza todas as outras

dimensões do jogo, atribuindo-lhes coerência e propósito. É através da tática que essas dimensões ganham sentido e se completam, criando uma lógica como um todo.

O treino é o principal fator da evolução e rendimento de um jogador e/ou equipa. Segundo Garganta (2005), é através do treino procura-se transmitir uma série de regras, comportamentos e princípios de ação em relação aos diferentes cenários que possam ser encontrados.

O treinador assume então um papel fulcral no desenvolvimento dos jogadores. No futebol de formação essa função exige uma abordagem mais cuidadosa, visando não só o desenvolvimento técnico, mas também a formação de pessoas. O futebol sempre foi uma forma de aprimorar o caráter humano, através da transmissão de valores fundamentais (Sacchi, 2015). Desde cedo considero importante estabelecer uma relação de confiança e uma exigência naquilo que às regras diz respeito, como por exemplo, o cumprimento de horários, o compromisso no treino, valores que se os tiverem no futebol também os vão levar para qualquer atividade extracampo.

Exigências e Objetivos do Estágio

A finalidade de um estágio é proporcionar ao estagiário oportunidades de aprendizagem e experiências que o ajudem a crescer, aprimorar as suas capacidades e conhecimentos. Estagiar num clube organizado e devidamente evoluído parece possibilitar:

1. A oportunidade de aplicar conhecimentos académicos em situações práticas;
2. A aprendizagem multidisciplinar através da colaboração com diferentes departamentos, tais como o departamento de ciências do desporto e de alto rendimento, psicologia, nutrição, etc.;
3. A compreensão do funcionamento de um clube de futebol profissional;
4. O acompanhamento de jogadores de elevada qualidade técnica;
5. O acesso a tecnologia e equipamentos topo de gama utilizados no treino e na análise do desempenho dos jogadores;

6. O fortalecimento de características pessoais como disciplina, responsabilidade, ética profissional, capacidade de adaptação, comunicação, etc.

Nestes clubes, o nível de exigência e responsabilidade é máxima na procura do desenvolvimento coletivo e individual dos jogadores e, consequentemente, a valorização dos mesmos e da equipa técnica. Como tal, o estagiário deve dar resposta constante face aos problemas que lhe forem surgindo. Este deve contribuir para a entidade com disponibilidade, trabalho, competência, conhecimento e rigor, bem como, um sentido de honrar o clube que representa.

Objetivos Pessoais:

A nível pessoal, este estágio implicou um grande esforço da minha parte e da minha família pela questão da distância de casa. Todavia, penso que foi importante pôr-me à prova, saindo da minha zona de conforto. Desta forma, pretendia desenvolver-me a nível pessoal, tornar-me uma pessoa capaz de enfrentar os problemas e ganhar autonomia.

Finalizando, mas não menos importante, tencionava ganhar diversas vivências no futebol de formação de alto rendimento e a criação de amizades pessoais e/ou profissionais ao longo do tempo.

Objetivos Académicos:

A nível académico pretendia concluir com distinção o 2ª Ciclo em Treino Desportivo, numa das melhores faculdades de desporto do país, e chegar ao final da época desportiva com uma bagagem de conhecimento abastada, que me pudesse ser útil para o meu futuro. A escolha da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para realizar o Mestrado em treino Desportivo foi fácil pelo estatuto de excelência que possui, pela enorme competência dos docentes em transmitir todo o conhecimento acerca das áreas fundamentais do desporto.

Objetivos Profissionais:

Profissionalmente, aquilo que me move é ir em busca do sonho do futebol profissional. O grande objetivo, e como consequência das minhas funções como treinador estagiário, era a obtenção o Grau II (UEFA B) de Treinador de Futebol. Outro dos grandes objetivos passava pela continuidade no clube, que me acolheu e que espero que me possa abrir portas para o futuro. Passava também por estabelecer uma rede de contactos valiosa com profissionais da área, incluindo treinadores, jogadores, diretores, etc., e adquirir experiência prática para futuras oportunidades de trabalho no ramo.

Motivações e expectativas do estagiário

Esta foi a minha primeira experiência num contexto competitivo tão exigente, porém encarei este estágio como uma oportunidade única para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Poder perceber mais do jogo e operacionalizar o meu conhecimento é algo que me motiva imenso. Face ao contexto anterior onde me encontrava, admito ter estado um pouco receoso, no entanto, é este o caminho que quero seguir e tenho de me preparar para qualquer contexto que possa surgir na minha vida profissional. O facto de estar numa estrutura de um clube de nível internacional, que disputa competições europeias, era algo que não podia recusar.

Outra das motivações passava por trabalhar e ajudar na evolução de jovens jogadores internacionais, e que estão onde todos os outros jogadores da idade deles queriam estar, sonhando ser referências do futebol português e/ou mundial.

Relativamente às expectativas, face ao contexto em que me encontrava anteriormente e perante as condições de treino da academia, desde logo que coloquei a fasquia num patamar elevado. Espero encontrar uma equipa técnica que me permita evoluir, a nível profissional, no planeamento do treino e sua respetiva operacionalização, no conhecimento do jogo, na partilha de experiências, etc., bem como, do ponto de vista pessoal, tornar-me melhor pessoa, aprendendo com as lições dos mais experientes treinadores no contexto do futebol de formação.

O relatório de estágio teve em conta o documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios”, estando estruturado da seguinte forma:

1. Introdução – foram contemplados os seguintes tópicos: exigências e objetivos do estágio e as motivações e expectativas do estagiário.
2. Contextualização da Prática – descreveram-se os seguintes temas: o estado de arte no futebol de formação; o contexto legal e institucional; a história do clube, palmarés, infraestruturas, os recursos materiais, a organização do departamento de formação, a missão e visão do clube; a caracterização e funcionamento da equipa técnica, enquadramento competitivo e, por fim, a caracterização do plantel.
3. Desenvolvimento da Prática;
4. Desenvolvimento Profissional;
5. Considerações Finais;
6. Referências;
7. Anexos.

2 Contextualização da Prática

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1 O Futebol

O futebol é dos desportos mais praticados no mundo e com uma grande influência na evolução da sociedade. Por essa razão, consegue-se perceber todos os anos a quantidade de espectadores que os grandes eventos de futebol atraem. Castelo (2003) caracteriza a modalidade como um jogo em que se opõem duas equipas formadas por 11 elementos num espaço claramente definido, onde se realizam um conjunto de ações individuais e coletivas, com o objetivo de introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, obtendo desta forma a vitória no jogo.

Os jogos desportivos coletivos são caracterizados como jogos situacionais que apresentem situações de grande imprevisibilidade (Garganta, 2006). Guilherme (2004) afirma que o futebol é um jogo de confronto entre dois sistemas (equipas), e vários subsistemas (jogadores), que se relacionam com vista a obtenção de um objetivo. O mesmo autor (2004) refere que o jogo é marcado por uma complexa rede de relações de oposição e de cooperação. Castelo (2004) corrobora, defendendo que o futebol é um jogo coletivo, complexo, de interação, cooperação e tomada de decisão constante, que se desenvolve no confronto entre duas equipas. Reforça ainda que ambas as equipas são influenciadas pelas características complexas do jogo e que procuram resolver os problemas e alterações contextuais que vão surgindo, de forma eficaz, com o objetivo de chegar à vitória.

O futebol é composto pelas dimensões tática, técnica, física e psicológica, que interagem e exercem influência mútua durante um jogo de futebol (Carvalhal, Oliveira, & Lage, 2015).

No futebol de formação as características são semelhantes, porém este tem uma identidade própria, apresentando particularidades importantes na formação dos jogadores. De acordo com a FPF (2018), é importante: delinear uma direção de modo a permitir a formação desportiva, social e educativa dos jogadores; promover uma atividade divertida em faixas etárias mais baixas, para

que as crianças o joguem com prazer; é importante também promover a liberdade e evolução do jogador e da equipa.

A vitória assume um papel demasiado preponderante na formação dos jogadores, muitas das vezes originado pelo ego dos treinadores e a sua vontade em subir rápido na carreira. Naylor (2007) diz-nos que o desejo de alcançar a vitória é natural no ser humano, sendo o reflexo positivo do esforço realizado e uma maneira de valorizar esse esforço. Porém, a vitória não é tudo que importa nestas fases de desenvolvimento. Assim o diz Pacheco (2001), afirmando que objetivo do futebol de formação dos clubes deve passar por dar uma formação adequada para que os jogadores possam integrar o plantel A da equipa onde estão inseridos. No seguimento, Leal e Quinta (2001) acrescentam que a formação vai além do treino e do jogo, tendo uma função importante na educação dos jogadores.

2.1.2 O Treinador

O treinador é visto como um gestor de pessoas porque trabalha com elas num ambiente imprevisível (Araújo, 1997). A função do treinador desportivo inclui a gestão de toda a preparação desportiva da equipa, devendo conhecer a modalidade em todas as suas dimensões e ser capaz de tomar decisões a todos os níveis (Garganta, 2004b). O treinador, portanto, assume-se como peça chave e de extrema influência no desenvolvimento dos jogadores e consequente responsável pelo sucesso ou insucesso dos mesmos (Haro, Buñuel, & Uriondo, 2012).

A ideologia do “formar a ganhar” deve estar sempre presente e nunca o contrário, perspetivando a formação de jogadores para os grandes contextos nacionais e internacionais. Nesse sentido, Pacheco (2016) afirma que os treinadores da formação devem, primariamente, ter como objetivo a formação de jogadores para o futuro. O treinador da formação deve ter em conta as várias fases de desenvolvimento dos praticantes/crianças. De acordo com Bompa (2002), o treino deve atender à fase de desenvolvimento da criança de modo a não afetar negativamente a saúde mental e física. Constantino (2002) confirma dizendo que a fase de formação desportiva não deve ser apenas centrada nas habilidades de uma determinada modalidade, mas também no desenvolvimento

físico-desportivo e cognitivo dos jovens jogadores para que no futuro este tire o máximo rendimento dessas técnicas.

É na adolescência que se dá a fase de maior predisposição para aprender e, consequentemente, para evoluir, quer a nível tático-técnico como a nível físico, estas que são as bases para o desenvolvimento e sucesso do jogador na modalidade (Pacheco, 2001).

O treinador assume um papel de relevo não só no desenvolvimento físico e desportivo, como também na formação humana dos jogadores. Em conformidade, Costa (2006) afirma que a presença do treinador no treino e a mensagem que passa aos jogadores contribui para a modelação do caráter dos mesmos. Mil-Homens (2004) também defende que o desenvolvimento pessoal e social dos jovens jogadores é algo que devemos ter em atenção. Curado (1991) acrescenta que o treinador deve educar todos aqueles que o rodeiam, desde os praticantes até aos adeptos.

Outro ponto importante na atuação do treinador de formação, principalmente em escalões etários mais baixos, é o de garantir o divertimento e a continuidade dos jogadores na prática da modalidade. O tempo reduzido de jogo e tarefas de treino pouco prazerosas são fatores para o desinteresse das crianças pelo jogo e para o pouco desenvolvimento das mesmas (Machado et al., 2019). A filosofia de atuação deve criar uma dinâmica positiva na coletividade, com o objetivo de promover o desenvolvimento de uma cultura desportiva e aprimorar as condições materiais e humanas a ela relacionadas (Garganta, 2004a). Para Bayer (1987), é importantíssimo que o treinador/educador garanta um ambiente motivador, enquanto adquirem e desenvolvem qualidades.

2.1.3 O Treino

O treino é um processo de natureza psicopedagógica que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas pelo conhecimento científico (Nascimento & Magalhães, 2010).

Em futebol, o treino teve uma grande evolução ao longo dos anos, passando por exercícios convencionais sem bola para desenvolver as capacidades motoras/físicas, até exercícios que possuem todas as dimensões (física, técnica, tática e psicológica) num só (Gouveia, 2019).

O treino consiste em modelar equipas e jogadores, então, por esse ponto de vista tem um papel chave na preparação da competição (Garganta, 2004a). Castelo (2009) sustenta essa opinião dizendo que o treino é um meio de preparação para a competição, e neste devem estar recriados os cenários idênticos aos da competição. Garganta et al. (2013) apresenta a mesma ideia defendendo que o treino deve ser planeado e conduzido tendo em conta as exigências do jogo e, consequentemente, preparar melhor os jogadores para responder à imprevisibilidade do jogo.

Na preparação para o jogo é importante também procurar criar situações de treino que corrijam os erros cometidos no último jogo e reforcem o modo de jogar da equipa (Gouveia, 2019). O morfociclo semanal é orientado segundo o princípio da especificidade, tendo em conta o dia do jogo anterior e seguinte a realizar (Tamarit, 2013). O modelo de treino deve assim identificar-se com o modelo de jogo para que os comportamentos pretendidos possam ser adquiridos nas diferentes fases do jogo (Barbosa, 2014).

A participação das crianças e jovens no desporto promove o desenvolvimento pessoal e social, estimulando, ainda, a capacidade de aprender formas adaptadas de competir e interagir com outras pessoas (Mesquita (2004). Segundo o mesmo autor, através da prática desportiva, as crianças podem aprender a arriscar, isto é, a ter responsabilidade pessoal e autocontrolo, bem como a lidar com o sucesso e com o fracasso.

Segundo Mogadouro (2012), os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) assumem um papel importante na educação das crianças e adolescentes, pois a prática desportiva promove valores como a cooperação, convivência, competição, inclusão, entre outros, e estes, por sua vez, também proporcionam várias situações de imprevisibilidade realçando a importância da transmissão dos processos técnicos e táticos.

2.1.4 Modelo de Jogo

Para Garganta (2007), o futebol só faz sentido dentro de uma proposta tática, e essa forma de jogar é construída no processo de treino que consiste em modelar os comportamentos e atitudes dos jogadores. O modelo de jogo é muitas vezes confundido com o sistema tático da equipa. Este último conceito é apenas um elemento constituinte do modelo de jogo, e deve ir ao encontro dos princípios e comportamentos que são definidos. Assim sendo, para Guilherme (2003, citado por Nascimento & Magalhães, 2013), a ideia de jogo do treinador é determinante na construção do modelo de jogo, visto que deve saber claramente como quer que a equipa jogue e se comporte dentro do terreno de jogo nos vários momentos.

Segundo Carvalhal (2014), é importante perceber e respeitar o contexto em que o treinador se inclui. A cultura, os hábitos e os costumes do clube devem ser aspetos a considerar na definição de um modelo de jogo. Para Mourinho (2001, citado por Casarin & Esteves, 2010), para se desenvolver um modelo de jogo é necessário ter em conta 5 aspetos: conhecer o clube; conhecer a equipa e o nível de jogo da mesma; conhecer o nível e as características individuais dos jogadores; conhecer o calendário desportivo; conhecer os objetivos a atingir.

Muito se fala em modelo de jogo adotado, mas o mais adequado será falar em modelo de jogo idealizado. Isto porque não há modelos de jogo iguais. O modelo idealizado está em constante construção e reconstrução, são definidos princípios e subprincípios para cada momento de jogo. Ainda assim, quando pensamos que estão consolidados e direcionamos a nossa atenção para outros aspetos menos consolidados, no jogo seguinte aqueles que pensamos já estarem no “auge” deixam de se manifestar com eficácia (Carvalhal, 2014).

2.1.5 Análise e Observação

A análise de jogo é cada vez mais um elemento indispensável para os treinadores e fulcral no planeamento de uma semana de treinos. Carling et al. (2005) reforçam que a análise de performance assume um papel importante no planeamento semanal e no sucesso da equipa.

Ventura (2013) afirma que a observação e análise da própria equipa ganha relevância ao observar o que se realizar no treino e verificando se os

comportamentos previstos foram efetivamente realizados. Vázquez (2012) refere que a análise da própria equipa permite compreender até que ponto o plano de jogo foi cumprido. Podemos concluir que a análise da própria equipa é um processo referente aos comportamentos coletivos de uma determinada equipa. Porém, importa também perceber que a análise dos comportamentos individuais serve para ajudar os jogadores a melhorar o seu rendimento e para fornecer uma formação integral dos mesmos.

Segundo Gouveia (2005), os treinadores atribuem também enorme importância à observação da equipa adversária, uma vez que esse conhecimento lhes permite que os jogos sejam preparados com maior detalhe no ponto de vista estratégico-tático. Dessa forma, é possível identificar os pontos fortes e fracos do adversário e enriquecer/especificar o conteúdo de treino de forma a aproximar o mesmo da realidade a ser encontrada, sem comprometer o modelo de jogo da equipa. Apoiando essa narrativa, Garganta (1997) afirma que a partir da análise de jogo é possível estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como objetivo final melhorar a performance da própria equipa. Assim sendo, no cumprimento da função de analista é necessário um conhecimento rigoroso do jogo de futebol, tal como nos diz Garganta (2009, p. 84) “Os analistas devem ser capazes de distinguir as principais características do jogo”.

2.2 Contexto Legal e Institucional

O 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo no ramo de Treino de Crianças e Jovens desenvolvido na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tem no seu plano a unidade curricular de “Estágio”, que consiste em realizar o estágio numa instituição de acolhimento e, posteriormente, a realização de um relatório de estágio profissionalizante. O presente estágio foi realizado no Vitória Sport Clube, no escalão masculino de Juniores B (sub-17), e comportou a realização de jogos amigáveis, jogos oficiais e torneios internacionais de clubes.

A conclusão do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens, confere, através da aprovação em todas as unidades curriculares do

plano de estudos e que consigam obter o número de créditos fixados no regime jurídico definido no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto, designadamente nos artigos 15º e seguintes, o grau de mestre.

Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II:

A lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, que altera a lei 40/2012 estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto. Uma das vias é pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto e nas instituições de ensino superior creditadas, tal como identificado pela Direção Geral do Ensino Superior.

O presente estágio é parte integrante do Mestrado em Treino Desportivo que, no seu final, confere habilitação profissional enquadrada pela referida Lei. Este enquadramento está contemplado no artigo 6.º que refere que os mestres podem ter acesso ao título profissional de treinador de desporto de uma dada modalidade desportiva os candidatos que possuam um dos seguintes requisitos:

"*a) Cursos técnicos superiores profissionais, cursos superiores que confiram grau académico ministrados por instituições de ensino superior, na área de formação de educação física ou desporto acreditados e/ou registados nos termos da lei;"* (alínea a) do n.º 1 do art.º 6º da Lei n.º 106/2019).

2.3 Contexto Institucional

2.3.1 História do Clube

O Vitória Sport Club (VSC) foi fundado a 22 de setembro de 1922, na cidade de Berço (Guimarães). No seu emblema está representado D. Afonso Henriques, primeiro Rei de Portugal, símbolo que inspira um Clube de conquistadores, de homens destemidos que lutam bravamente pelos seus objetivos. Ao longo dos anos tem-se afirmado como um dos principais clubes portugueses, participando em diversas competições nacionais e internacionais. O atual Presidente é o Dr.

António Miguel Cardoso, funções que desempenha desde o dia 5 de março de 2022.

O VSC, conta com duas equipas séniores (A e B), equipa sub-19, sub-17, sub-16, sub-15, sub-14 e sub-13 nos escalões de futebol de 11 masculino. Conta ainda com 1 equipa federada em futebol de 9 (sub-12) e 3 em futebol de 7 (sub-11,10 e 9). Tem ainda a escola de futebol "Os Afonsinhos" e futebol feminino. Para além do futebol, conta com modalidades como o basquetebol e voleibol masculino e feminino, natação, polo aquático, atletismo, ténis de mesa, automobilismo, taekwondo, judo, jiu-jitsu, kickboxing, boxe, xadrez e ESports.



Figura 1 - Emblema Vitória SC

2.3.2 Palmarés

Futebol Profissional: 1 Taça de Portugal (2012/2013); 1 Supertaça Cândido de Oliveira (1988); 12 Campeonatos da AF Braga (1933/34,1936/37,1937/38,1938/39,1939/40,1940/41,1941/42,1942/43,1943/44, 1944/45,1945/46,1946/47); 4 Taças Honra da AF Braga (1978/79,1981/82, 1982/83,1983/84);

Futebol de Formação: 1 Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão (1990/1991); 1 Campeonato Nacional de Juniores B 1ª Divisão (2013/2014); 1 Campeonato Nacional de Juniores C 1ª Divisão (1995/1996).

2.3.3 Infraestruturas

Construído em 1965, na figura 2 encontra-se o Estádio D. Afonso Henriques. Remodelado para o UEFA EURO 2004, tem capacidade para 30.000

pessoas e alberga os jogos da equipa sénior principal do VSC. De acordo com dados da Liga Portugal, na última época (22/23) o D. Afonso Henriques foi o 4º estádio com maior média de ocupação da 1ª Liga portuguesa.



Figura 2 - Estádio D. Afonso Henriques

A Academia Vitória SC foi construída em 1997 e acolhe toda a estrutura do futebol profissional e de formação do clube. Dispõe de 3 campos de futebol relvado e 3 sintéticos. Conta ainda com o pavilhão do Vitória que alberga as diferentes modalidades.



Figura 3 - Academia VSC

A academia está servida com um ginásio dotado dos melhores aparelhos para o desenvolvimento físico, bem como aparelhos de avaliação das

capacidades físicas. Um departamento médico onde todos os jogadores da formação realizam tratamento, um auditório com capacidade para 30 pessoas, uma sala de lazer e um refeitório, onde os jovens jogadores se alimentam diariamente, inclusive os jogadores da equipa A.

2.3.4 Recursos Materiais

Para os treinos, cada escalão dispõe do seguinte material (quadro 1):

Quadro 1 - Inventário Material Treino

Inventário	
Material	Número
Bolas	30
Sinalizadores	10x4 (cores)
Cones	10x3
Patelas	12x2
Coletes	10x3
Mini-balizas	4

Face aos recursos materiais para treino que nos foram disponibilizados, entendemos que seriam necessárias mais bolas. Muitas das vezes, em treino, estou preocupado em ir recolher bolas do que propriamente dar feedback. Algumas das mesmas também se perdem na vegetação em volta do campo 6, diminuindo assim o seu número. Face este problema, e discutido com a equipa técnica, achamos que em exercícios mais específicos haveria sempre alguém preocupado apenas em recolher e meter bolas, de modo que não faltassem bolas no exercício, mantendo-se assim a sua intensidade.

Poderíamos também usufruir de mais mini-balizas, visto que já chegou a acontecer precisar delas para montar vários campos de 1x1. Neste caso, adaptamos o exercício de modo a dar outro estímulo aos jogadores, fazendo portas ao invés de balizas, com o objetivo de passar em condução pelas mesmas.

2.3.5 Organização do Departamento de Formação

Na figura 4 encontra-se o organograma do VSC.

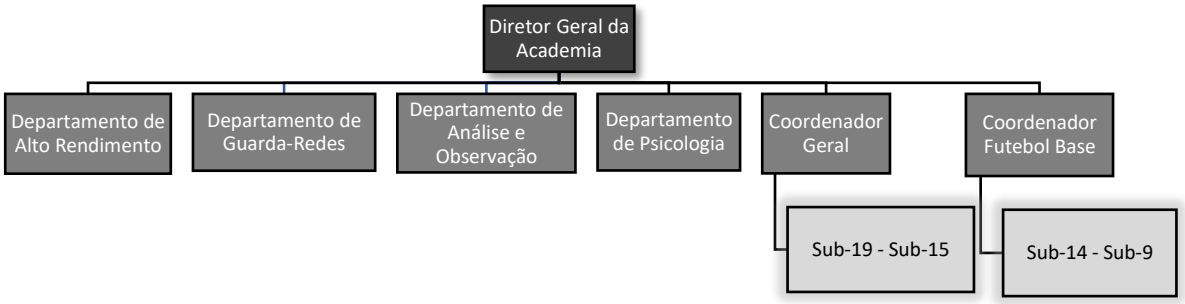


Figura 4 - Organograma VSC

O mais alto responsável dentro da estrutura é o diretor geral da academia, que supervisiona todos os departamentos e operações. Atua como a ligação entre a academia e a direção do clube, tomando as principais decisões estratégicas e assegurando que todas as equipas técnicas e coordenadores operam em alinhamento com os objetivos gerais do clube.

1. **Coordenador do Futebol da Formação (Sub-15 a Sub-19):** Responsável pela supervisão técnica e estratégica dos escalões de formação avançada. Coordena o planeamento dos treinos, jogos, desenvolvimento individual dos jogadores e a transição dos mesmos para escalões superiores.
2. **Coordenador do Futebol de Base (Sub-9 a Sub-15):** Focado na base da pirâmide formativa, gerindo o desenvolvimento técnico e tático das faixas etárias mais jovens. Cria planos de formação focados nas bases do futebol, como fundamentos técnicos e compreensão do jogo.
3. **Departamento de Análise e Observação:**

Focado na análise e observação dos escalões de formação, provendo dados específicos sobre o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores.

4. **Departamento de Alto Rendimento:**
   Responsável por maximizar a performance física dos jogadores através de programas de treino, monitorização do desempenho físico e recuperação. Trabalha em estreita colaboração com o departamento técnico e médico.
5. **Departamento de Guarda-Redes:**
   Focado exclusivamente no desenvolvimento dos guarda-redes, criando planos de treino específicos para melhorar as suas habilidades técnicas e táticas. Avalia o desempenho e coordena a progressão de guarda-redes em todos os escalões.
6. **Departamento de Psicologia:**
   Dedica-se ao acompanhamento psicológico dos jogadores, ajudando-os a gerir o stress competitivo, desenvolver resiliência mental e promover o equilíbrio entre a vida pessoal e desportiva. Oferece suporte individual e trabalha com a equipa técnica para implementar estratégias psicológicas no treino e competição.

Este organograma permite uma gestão eficaz com cada coordenador e departamento no desenvolvimento específico das suas áreas, enquanto contribuem para o crescimento global do clube.

2.3.6 Missão e Visão

Sendo o Vitória SC um dos clubes de referência em Portugal, cabe ao mesmo praticar valores condizentes com a sua grandeza. A missão do VSC é promover a prática do futebol, tendo como base os valores desportivos, mas fomentando também a formação individual e social. O VSC atua de preto e branco, cores que simbolizam a abertura do clube para receber todos, sem discriminação de raça ou estatuto social.

A visão assenta em afirmar o VSC como entidade formadora de excelência, reforçando o seu estatuto no panorama competitivo nacional e internacional. O Vitória é reconhecido como entidade formadora 5 estrelas pela

Federação Portuguesa de Futebol. Num processo que abrange a avaliação de diversos critérios, incluindo: a estrutura organizacional; o planeamento e orçamento; o recrutamento; os recursos humanos e materiais; o acompanhamento escolar, pessoal e social; acompanhamento médico-desportivo; e a formação desportiva. Existem condições mínimas a cumprir nestes parâmetros pelas entidades formadores dos clubes. Após a autoavaliação e as visitas técnicas de verificação por equipas da FPF o Vitória Sport Clube assegurou o cumprimento, com uma pontuação elevada, na maioria dos requisitos obrigatórios.

Concluindo, o objetivo é projetar o VSC como modelo na formação humana e desportiva e consolidar as instalações e equipamentos desportivos como veículos para o desenvolvimento desportivo, mas também pedagógico e académico.

2.4 Contexto de Natureza Funcional

2.4.1 Caracterização e Funcionamento da Equipa Técnica

A equipa técnica que encontrei era constituída pelos seguintes elementos:

- Treinador Principal: Há 7 anos no clube, tendo na época passada dirigido a equipa de sub-15 na 1ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores C. Mestre em Treino Desportivo, com um entendimento do jogo acima da média é quem toma todas as decisões acerca do processo.
- Treinador-Adjunto Principal: Profissional que se encontra no clube também há 6 anos, tendo passagens pelo futebol profissional do Vitória SC no departamento de análise e observação. Mestre em Treino Desportivo pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, é o principal responsável pelo planeamento e condução do treino a par do treinador principal e também pelos esquemas táticos. Ao nível da análise, apresenta todos os vídeos coletivos e individuais aos jogadores.
- Treinador estagiário 1: No clube há 1 ano, tendo acompanhado o treinador principal e o adjunto na época passada. Licenciado pela

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto é responsável pelo planeamento e condução de treino, bem como, o treino específico de guarda-redes.

- Treinador Estagiário 2: Afonso Beirão.
- Preparador Físico: Profissional que se encontra no 3º ano de clube, e que na época transata se encontrava neste mesmo escalão. É licenciado pelo Universidade da Maia em Treino Desportivo. É o responsável pela vertente física dos jogadores. Conduz o aquecimento do treino, pré, durante o jogo e o planeamento/operacionalização do trabalho de ginásio e recuperação de lesões.
- Analista: Encontra-se no clube há 7 anos, com passagens como treinador principal dos sub-9, sub-10 e sub-11. Mestre em Treino Desportivo pela Universidade da Beira Interior, é o analista da equipa técnica, com 5 anos de experiência, sendo este o seu segundo ano no Campeonato Nacional de Juniores B. Funções de análise da própria equipa, do adversário e contacto com a equipa técnica, no dia de jogo, em tempo real.

Ainda 4 elementos de apoio à equipa técnica:

- Team-Manager: Pessoa responsável pela ligação com os jogadores em assuntos de caráter logístico e organizativo, pela marcação de jogos particulares, bem como o planeamento referente a estágios.
- Fisioterapeuta: Elemento técnico mais recente da equipa técnica apenas alguns meses de trabalho. Acompanha os jogadores durante os treinos e jogos. Fornece tratamento a jogadores lesionados ou condicionados e tem um papel importante na avaliação e reabilitação de lesões.
- Psicólogo: Profissional do clube há 2 anos. A época transata acompanhou as modalidades do Vitória SC, fazendo a mudança para o futebol na presente época. Formado em Psicologia com especialização em Psicologia do Desporto, contribui diariamente

para o meu processo de crescimento com conversas diárias, e reflexões acerca da relação treinador-atleta e equipa técnica.

- Nutricionista: Tem como função o acompanhamento nutricional de todos os jogadores, dosagens de whey e creatina a tomarem pós-treino e avaliações antropométricas semanais.

2.4.2 Funções

As minhas funções foram de treinador-adjunto, complementando com tarefas de observação e análise de jogo:

- Intervenção no planeamento e condução do treino;
- Montagem do campo para os respetivos exercícios;
- Intervenção nos exercícios através de feedback;
- Realização da análise do jogo da própria equipa e da equipa adversária;
- Realização de vídeos individuais para potencialização dos jogadores, apresentados pelo treinador-adjunto.

Além da função descrita nos Sub-17 do VSC, também desempenhei a função de treinador-adjunto no escalão Sub-11, que competem no Campeonato Distrital de Infantis de Futebol de 7.

2.4.3 Enquadramento competitivo

A equipa Sub-17 do Vitória SC competiu no campeonato Nacional de Juniores B – 1ª Divisão Nacional, que tem as seguintes características:

- Disputado por 24 equipas;
- Prova composta por duas fases – Fase Regular e Apuramento de Campeão/Manutenção;
- A primeira fase dividiu-se em duas séries: Norte e Sul;
- As primeiras 4 equipas de cada série disputaram a Fase de Apuramento de Campeão, e as restantes vão disputar a Fase de Manutenção.

Na 1ª fase (fase regular), a equipa conseguiu ficar no 2º lugar com 53 pontos, 73 golos marcados e 25 sofridos, conquistando assim um lugar na fase de apuramento de campeão. Nesta fase, defrontamos as melhores equipas a nível nacional, conseguindo uma prestação positiva, que, ainda assim, ficou aquém tendo em conta as exibições.



Figura 5 - 2ª Fase Apuramento de Campeão

2.4.4 Caracterização do Plantel

O plantel foi constituído por 28 jogadores, no entanto, em constante mudança devido a lesões tanto no nosso escalão, como nos escalões acima, o que leva a subidas e descidas de vários jogadores.

Esta geração (2007), é uma das melhores gerações do clube, contando com 4 guarda-redes, 8 defesas, 6 médios e 10 avançados. 85% do plantel transitou da época anterior, apenas 15% dos jogadores não pertenciam aos quadros do clube. Ao longo da época alguns jogadores da geração 2008 foram-se fixando no escalão acima.

O corredor esquerdo é aquele que apresenta maior carência de qualidade individual, com poucas opções para a lateral esquerda e muita escolha para a posição de ala esquerdo, mas que pouco acrescentam ao jogo.

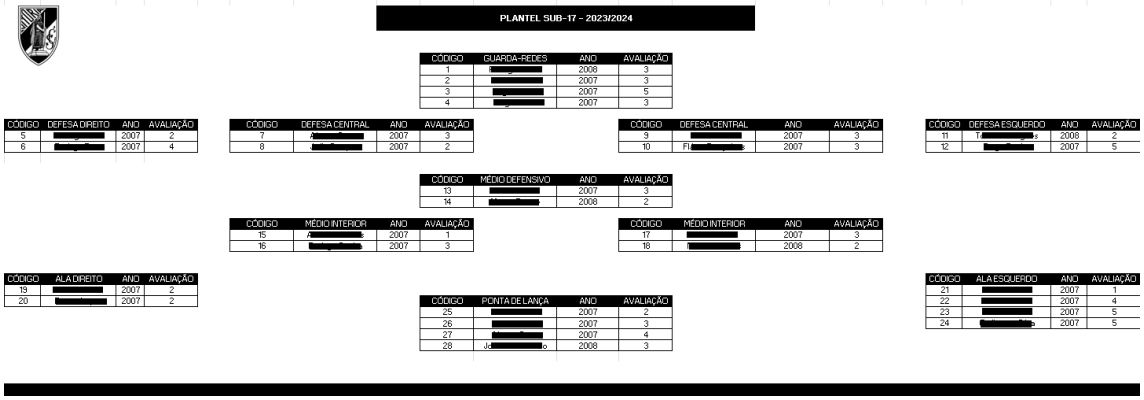


Figura 6 - Plantel Sub-17 VSC

Na figura 5, observa-se a descrição do plantel da equipa sub-17 masculina do Vitória SC, por posições. Na figura consta uma avaliação do jogador entre 1-5, sendo 1 jogador com potencial de equipa A, 2 jogador titular e com algum potencial, 3 jogador com rendimento e potencial razoável, 4 jogador sem potencial e 5 jogador sem potencial, nem rendimento.

De seguida, procurei justificar essa avaliação subjetiva realizada pelo treinador estagiário:



Figura 7 - Caracterização Individual Jogador 1

Descrição: GR com uma estatura não muito elevada para a posição e com algumas debilidades do ponto de vista físico/postural. No entanto, esta carência, é compensada por uma excelente capacidade de comunicação, quer para corrigir a linha defensiva (que permite uma organização mais eficaz em momentos de transições defensivas), quer para motivar os seus colegas. Forte na saída a cruzamentos, bons reflexos, porém com algumas dificuldades

técnicas na construção, especialmente quando pressionado. Psicologicamente mantém-se confiante em momentos de pressão, embora necessite de trabalhar a sua resiliência emocional após sofrer golos, para não perder a concentração nos momentos subsequentes.



Figura 8 - Caracterização Individual Jogador 2

Descrição: Guarda-redes que apesar da sua estatura não ser a ideal para a posição, destaca-se sobretudo pelo bom jogo de pés que apresenta, sendo importante na construção e no modelo de jogo da equipa. Dotado de uma técnica de passe bem desenvolvida, tanto curto como longo, é capaz de quebrar linhas de pressão adversária facilmente. É rápido a sair da baliza para controlar a profundidade, mas pouco confortável na interceção de jogo aéreo, muito hesitante na sua saída a bolas aéreas que não oferece muita segurança nesse aspeto. A nível mental demonstra uma boa capacidade de trabalho e concentração em jogos e treinos, além disso tem mostrado uma evolução considerável no entendimento tático.



Figura 9 - Caracterização Individual Jogador 3

Descrição: GR que apresenta o perfil indicado para a posição, tendo uma boa envergadura. Demonstra bons reflexos em distâncias curtas, porém mostra fragilidades na defesa de baliza e na técnica de saída dos postes. O jogo de pés também é algo que precisa de melhorar, pois não tem a qualidade e confiança necessárias para participar na construção da equipa sob pressão. Mentalmente revela ser frágil e com dificuldades para lidar com o erro. A falta de exposição a contextos difíceis e exigentes anteriormente tornou-o mais vulnerável e sem confiança para poder assumir protagonismo na equipa.



Figura 10 - Caracterização Individual Jogador 4

Descrição: GR com uma estatura aquém da pedida para a posição. Compensa com uma forte defesa de baliza e capacidade de leitura e velocidade

no 1x1 defensivo. É dos GR mais confiáveis da equipa no que ao seu jogo de pés diz respeito, especialmente na sua tomada de decisão sob pressão e no alcance do passe longo. Tem uma capacidade de trabalho e resiliência acima da média, sempre focado e sem se deixar abalar pelos erros cometidos.



Figura 11 - Caracterização Individual Jogador 5

Descrição: Defesa direito que o clube deposita muita confiança. Muito evoluído tecnicamente, tem relativa facilidade em ultrapassar os seus marcadores diretos e tendo na condução de bola interior um dos pontos fortes faz dele uma peça-chave no jogo ofensivo da equipa. Tem um bom envolvimento em último terço, com boas definições e tomadas de decisão. Defensivamente, é agressivo no bom sentido, pressionando alto e recuperando bolas em zonas adiantadas do terreno, também faz um dos seus pontos fortes o 1x1 defensivo. Necessita de superar melhor os erros e manter a cabeça limpa quando as suas ações não saem se desenrolam conforme o esperado.



Figura 12 - Caracterização Individual Jogador 6

Descrição: No clube desde Benjamins, é uma personalidade muito forte no seio do balneário e um dos líderes da equipa. É um jogador fundamental para a equipa devido à sua atitude competitiva e liderança natural dentro de campo. A nível físico o jogador exibe uma boa capacidade de resistência, no entanto não é dos mais rápidos da equipa. A nível técnico apresenta algumas dificuldades, o que o torna menos propenso a criar oportunidades de golo, ainda assim destaca-se na sua disponibilidade defensiva e na agressividade que coloca em todos os duelos que disputa. Tem nos fatores psicológicos os seus melhores atributos, ultracompetitivo e inabalável pelos erros que comete, mantém a calma sob pressão e apresenta uma capacidade de recuperar rapidamente dos erros cometidos.



Figura 13 - Caracterização Individual Jogador 7

Descrição: DC com um perfil físico muito interessante, de elevada estatura e destacando-se pela sua velocidade. Com bola, apresenta recursos no passe e principalmente em condução para ultrapassar a primeira linha de pressão adversária. Defensivamente, é forte no controlo de profundidade e cruzamento, precisa apenas de melhorar o seu jogo aéreo. A sua personalidade pareceu ser algo introvertida e recatada, necessitando de mais personalidade para encarar grandes equipas.

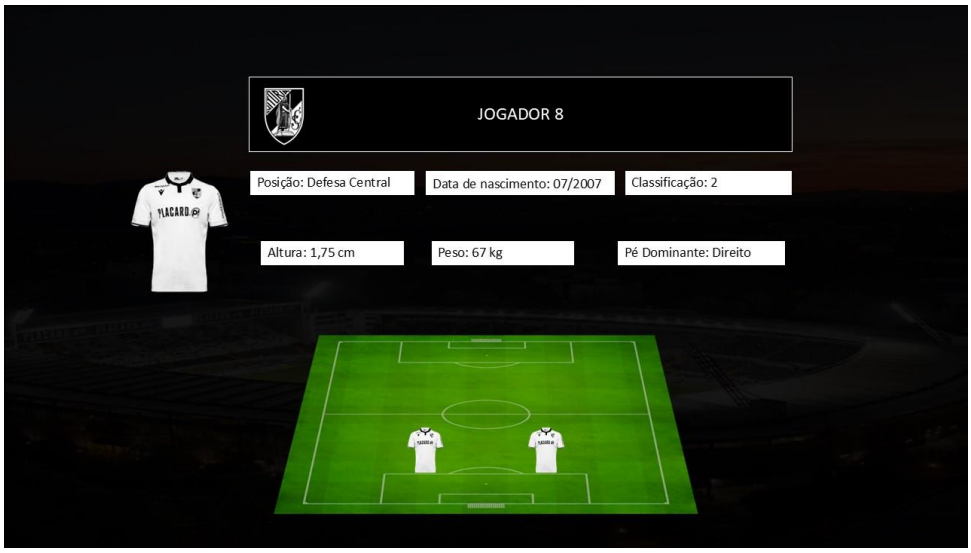


Figura 14 - Caracterização Individual Jogador 8

Descrição: Defesa direito adaptado a central, para a posição apresenta-se com uma baixa estatura, mas muito completo do ponto de vista físico. Destaca-se pela sua velocidade e pela sua condução de bola na saída de pressão em 1ª/2ª fase de construção. Apesar da sua altura, tem uma grande impulsão que lhe permite conseguir ganhar grande parte dos duelos aéreos. A sua velocidade também lhe permite alcançar jogadores através de dobras aos seus colegas. Do ponto de vista psicológico não lida bem com o erro, algo que com o decorrer da época foi melhorando.



Figura 15 - Caracterização Individual Jogador 9

Descrição: Defesa central de estatura média, muito forte fisicamente que lhe permite ser capaz de ganhar duelos aéreos. Alguma dificuldade no controlo de profundidade face à sua pouca velocidade. Demonstra uma boa capacidade de longo, porém evidencia dificuldades no seu posicionamento que lhe dificulta a tomada de decisão. Jogador que veio do estrangeiro e que demonstrou boa capacidade de adaptação ao clube, resiliente e trabalhador pareceu ter uma personalidade indicada para a posição.



Figura 16 - Caracterização Individual Jogador 10

Descrição: Defesa central forte fisicamente, com grande capacidade para ganhar duelos defensivos e competente no controlo de profundidade. Com bola, evidencia pouco à vontade, tendo dificuldades em descobrir soluções em

condução ou passe curto/longo. Ao longo da época teve a infelicidade de ter algumas lesões que nunca lhe permitiram se afirmar como titular e demonstrou um pouco de desânimo perante essas dificuldades.



Figura 17 - Caracterização Individual Jogador 11

Descrição: Defesa esquerdo com uma mentalidade resiliente e focada acima da média, é forte fisicamente (melhores parâmetros da equipa), que lhe permite disputar eficiente todos os duelos físicos e ser muito consistente defensivamente. Muito forte no seu posicionamento defensivo, na leitura de jogo, antecipação e contenção, tornando-o difícil ser ultrapassado pelos adversários. No processo ofensivo apresenta uma boa condução de bola, critério na tomada de decisão e boa capacidade de cruzamento, conseguindo variar entre bolas tensas ou cruzamentos mais curtos e rasteiros. Além disso é um jogador muito disciplinado taticamente, percebendo bem os momentos e timings do jogo. Em termos mentais, destaca-se pela mentalidade competitiva e séria com que encara todos os treinos e jogos. Essa personalidade também se nota na forma como lida com os desafios e adversidades, nunca desistindo nem se deixando abalar. Necessita de continuar a evoluir e ter estímulos competitivos adequados para poder alcançar todo o potencial que tem.



Figura 18 - Caracterização Individual Jogador 12

Descrição: Lateral esquerdo apresenta dificuldades significativas em atingir o nível exigido pelo campeonato e pela equipa. Foi melhorando em aspetos como a condução de bola interior, controlo de largura e de profundidade, todavia, ainda está aquém do esperado. Apresenta alguma capacidade de trabalho, mas com uma personalidade pouco competitiva.



Figura 19 - Caracterização Individual Jogador 13

Descrição: Médio com níveis físicos acima da média, que se destaca defensivamente e tem como atributos principais a abrangência do terreno de jogo, a agressividade e os duelos defensivos. Com bola apresenta algumas dificuldades na orientação corporal, no scan e na sua tomada de decisão em

1ª/2ª fase. Tem uma capacidade de trabalho e resiliência muito elevadas, nunca desistindo mesmo nos momentos da época em que não era aposta.



Figura 20 - Caracterização Individual Jogador 14

Descrição: Médio defensivo, que por necessidade também realiza a posição de defesa central. Com uma leitura de jogo acima da média, é também muito evoluído tecnicamente ao nível do passe, receção, orientação corporal e scan, não tendo receio em assumir o jogo ofensivo da equipa. Defensivamente, é também bastante completo pela agressividade que coloca em todos os duelos e o conhecimento tático que demonstra nos lances de inferioridade ou igualdade numérica. Lida bem com o erro e é sempre concentrado na tarefa.



Figura 21 - Caracterização Individual Jogador 15

Descrição: Médio internacional pelas camadas jovens da seleção nacional, fisicamente muito completo, apresenta grande disponibilidade física e agressividade nas suas ações defensivas. Tem boa capacidade de remate exterior, ainda precisa de melhorias na orientação corporal e scan, elementos cruciais para um médio moderno. A nível psicológico é um jogador muito trabalhador, que nunca se rende perante as adversidades, o que o torna num exemplo de dedicação no grupo.



Figura 22 - Caracterização Individual Jogador 16

Descrição: Médio com um perfil físico muito interessante e uma personalidade muito competitiva, evidencia-se principalmente pelo seu remate exterior e passe longo. Do ponto de vista tático, evoluiu bastante o posicionamento no terreno de jogo e posterior tomada de decisão. Psicologicamente é extremamente competitivo e focado, sendo um jogador que nuca foge aos desafios e procura constantemente ser melhor.



Figura 23 - Caracterização Individual Jogador 17

Descrição: Médio que se distingue pela combinação da capacidade física aliada e uma excelente relação com bola. Dotado de uma resistência invejável, é capaz de percorrer grandes distâncias nas suas ações de pressão que permite que a equipa recupere bola mais rapidamente. Oferece soluções na sua condução e a transportar bola para o meio-campo ofensivo, é um jogador muito completo a todos os níveis. É muito comprometido com todo o processo e focado em ser melhor dando tudo pela equipa.



Figura 24 - Caracterização Individual Jogador 18

Descrição: Médio interior que se evidencia pela sua capacidade física e pela elevada intensidade que mete nas suas ações. É importante no nosso jogar porque gostamos de pressionar alto e ter uma reação agressiva à perda da bola.

Ainda assim, a nível técnico apresenta algumas dificuldades na orientação corporal, receção orientada e passe curto. Do ponto de vista mental, é muito respeitado e uma personalidade forte do plantel, sendo por isso o capitão de equipa. Dá a cara pelos colegas e todas as decisões tomadas a pensar no bem da equipa.



Figura 25 - Caracterização Individual Jogador 19

Descrição: Esquerdino a jogar de pé fechado, combina agilidade, rapidez, explosivo e irreverência que o torna um dos jogadores mais imprevisíveis e difíceis de marcar do plantel. Com uma excelente aceleração inicial e grande capacidade de mudança de direção, consegue desequilibrar qualquer jogo pela sua explosividade a ir no 1x1 contra os adversários. Tem também nos seus pontos fortes um remate forte e espontâneo. Uma personalidade bastante peculiar, todavia, bastante respeitado por todos no balneário e dentro do campo pelos adversários. É visto como um grande potencial do clube.

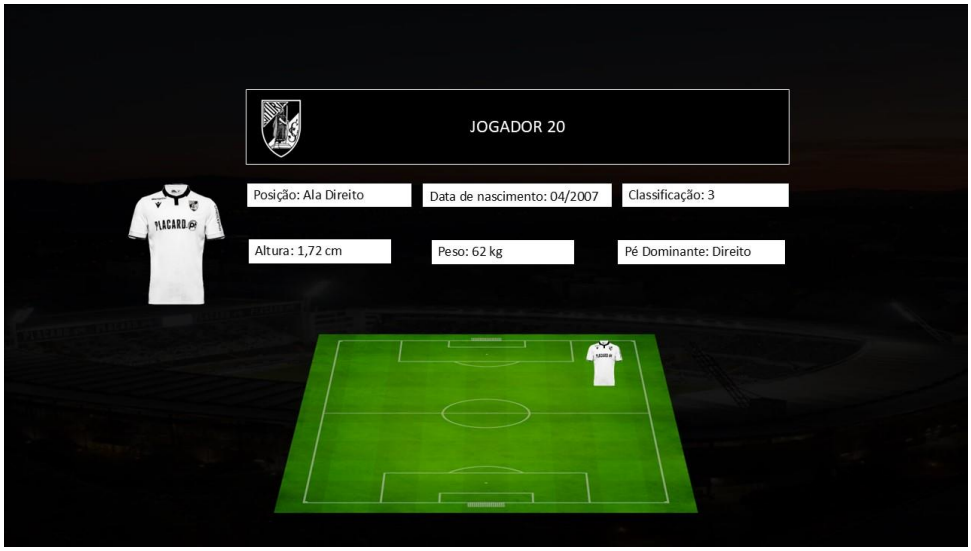


Figura 26 - Caracterização Individual Jogador 20

Descrição: Extremo que pode evoluir nos parâmetros físicos, que o limita em situações de duelo. As suas melhores qualidades são a excelente relação com bola, drible e expressão corporal que lhe permitem enganar facilmente os adversários. O seu drible curto aliado à irreverência e criatividade permite-lhe criar oportunidade de golo que muitos jogadores não conseguiriam ver. É comprometido ao nível defensivo, embora não consiga aguentar um jogo todo em alta rotação. Do ponto de vista psicológico é algo frágil, pelo facto de estar deslocado da sua família. A gestão emocional será um ponto chave a melhorar para o seu desenvolvimento, uma vez que o seu potencial técnico é evidente.



Figura 27 - Caracterização Individual Jogador 21

Descrição: Extremo algo débil fisicamente, mas que compensa com uma grande qualidade técnica, muito criativo e forte no 1x1, capaz de decidir jogos sozinho. Apresenta um leque de recursos técnicos e dribles curtos que conseguem quebrar qualquer marcador direto. Defensivamente necessita de melhorar o princípio defensivo da contenção. A nível mental, precisa de melhorar o seu comprometimento em treino e a sua gestão emocional onde tende a dispersar a sua concentração e foco.



Figura 28 - Caracterização Individual Jogador 22

Descrição: Jogador muito resiliente que no início da época apresentava alguma irreverência e 1x1 ofensivo, mostrando capacidade de drible e agilidade. Ao longo da época foi perdendo confiança, que impactou diretamente na sua queda de rendimento. Apresenta dificuldade em utilizar o seu pé não dominante, tornando, muitas vezes, previsíveis as suas ações. Apesar de ter tido algumas oportunidades, nunca foi um jogador crucial, no entanto manteve sempre o empenho e concentração pedidas em treino e jogo.



Figura 29 - Caracterização Individual Jogador 23

Descrição: Contratado parar reforçar a ala esquerda, é um esquerdino que apresenta atributos no 1x1 ofensivo. Contudo, precisa de melhor a sua tomada de decisão e a recuperação defensiva. Quando chegou ao clube a sua participação defensiva era bastante limitada, algo que foi melhorando com o tempo, porém não o suficiente. O jogador também demonstra pouco interesse e esforço em ser melhor, que limita a sua evolução e impede que atinja outros patamares.



Figura 30 - Caracterização Individual Jogador 24

Descrição: Extremo que se encontra há 4 anos no clube, que tem sido muito prejudicado pelo seu histórico de lesões. Quando disponível apresenta um controlo de bola diferenciado e uma excelente relação com bola, no entanto uma

lesão grave no início da época não permitiu avaliar muito o potencial que pode atingir.



Figura 31 - Caracterização Individual Jogador 25

Descrição: PL destaca-se pela sua estatura e pela capacidade de impulsão que faz dele um jogador muito forte no jogo aéreo. Aproveita muito bem o seu físico e capacidade de utilizar o corpo para proteger a bola e segurar os defesas adversários. Apresenta uma capacidade de finalização com ambos os pés acima da média, quer em potência, quer em precisão. Mentalmente, é muito empenhado e focado, revelando um grande compromisso com o trabalho diários nos treinos.



Figura 32 - Caracterização Individual Jogador 26

Descrição: PL que regressou de lesão prolongada. Não regressou nas melhores condições físicas, algo que foi melhorando com o decorrer da época. É um excelente finalizador com ambos os pés e muito oportunista e letal dentro da área adversária. É pouco comprometido defensivamente e não oferece grande capacidade para pressionar alto. Sobre a perspetiva mental não se afeta pelos erros cometidos, mantendo uma postura confiante e otimista, contudo requer um melhor empenho e concentração em treino.



Figura 33 - Caracterização Individual Jogador 27

Descrição: PL que apresenta uma robustez física e excelente resistência. Embora a sua velocidade não seja o ponto forte, oferece soluções ao nível da finalização em potência, precisando de acrescentar ao seu jogo a finalização em precisão. Revela boa capacidade de superação, mesmo apresentando algumas dificuldades perante a concorrência, resiliente e dá sempre 100% de si em todos os treinos.

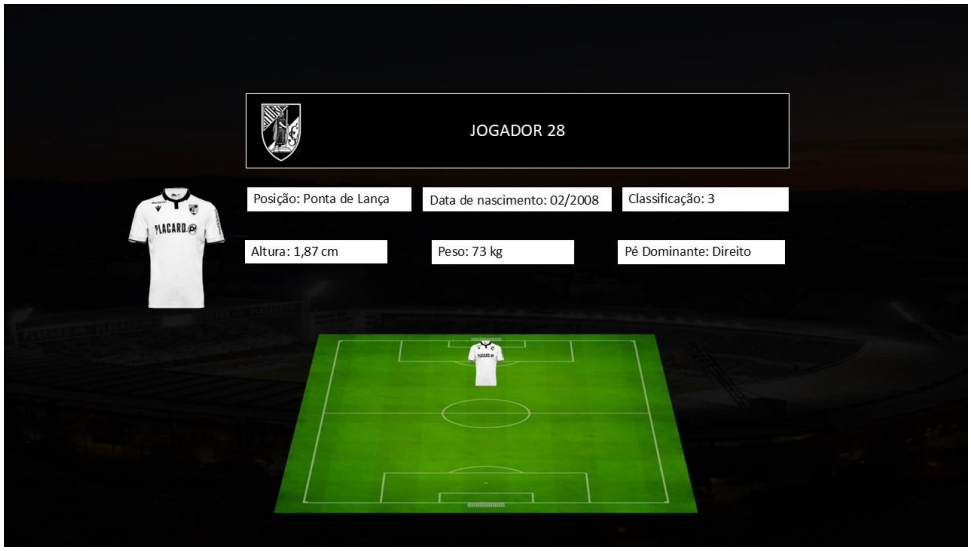


Figura 34 - Caracterização Individual Jogador 28

Descrição: PL com uma capacidade física acima da média, possante e rápido, que lhe permite ser uma ameaça constante em transições ofensivas rápidas. Porém, o seu entendimento do jogo ainda é um aspeto a melhorar, pois muitas das vezes não interpreta da melhor forma os momentos de desmarcação ou as soluções mais adequadas em organização ofensiva. Relativamente aos aspetos psicológicos, revela uma baixa tolerância ao insucesso o que prejudica a sua confiança em jogo.



Figura 35 - Caracterização Individual Jogador 29

Descrição: Extremo criativo e versátil que pode jogar em ambos os corredores. Tem na velocidade e agilidade os seus pontos fortes do ponto de vista físico. Apresenta uma excelente relação com bola e capacidade de drible

curto em espaços reduzidos acima da média, que lhe permitem quebrar adversários e ser um jogador difícil de marcar. É voluntarioso no momento defensivo, porém aparenta não dominar princípios defensivos de pressão. Em relação à vertente psicológica, não tem medo de errar e tentar mesmo quando nem sempre tem sucesso (1x1 ofensivo), necessita de maior empenho e regularidade em treino para conseguir traduzir o seu potencial em desempenhos mais consistentes e eficazes ao longo da temporada.

Foi criada, desde cedo, uma cultura de exigência e competitividade elevadíssima em torno do plantel, não havendo oportunidades dadas, mas sim meritocracia na hora das convocatórias. No escalão de Juniores B, o VSC disputou também a 2ª Divisão Nacional de Juniores B, com uma equipa sub-16. Assim sendo, houve a oportunidade de alguns jogadores que não fossem convocados poder ter tempo de jogo no escalão abaixo, porém foi um acontecimento muito esporádico.

2.4.5 Reflexão acerca da gestão subida/descida de jogadores

Este capítulo serve para refletir acerca do processo de descidas e subidas de escalão ao longo da época, essencialmente no escalão sub-17. No nosso plantel foram-se fixando alguns jogadores do ano 2008 (sub-16), desfalcando um pouco a equipa a competir na 2ª Divisão Nacional de Juniores B, porém, sempre pensando naquilo que é o melhor para o desenvolvimento individual dos jogadores e coletivo das equipas. Na literatura, a mobilidade entre escalões é vista como benéfica para a evolução dos jogadores, pois permite desafios adequados à maturação física e técnica (Ford et al., 2012). No entanto, o equilíbrio é fundamental para garantir que o atleta recebe estímulos proporcionais ao seu desenvolvimento individual, sem sobrecargas físicas ou psicológicas. Segundo Côté et al. (2007), o ambiente de prática deve ser adaptado às necessidades de crescimento e formação, e a transição entre escalões deve ocorrer de forma natural e progressiva.

Face a estes casos, sempre houve abertura e comunicação por parte das diferentes equipas técnicas não colocando entraves nesses mesmos movimentos entre escalões. O maior desafio para as equipas técnicas é conseguir integrar esses jogadores sem comprometer o rendimento dos

escalões inferiores, que podem ficar desfalcados, como mencionado. Neste contexto, a comunicação constante entre os treinadores é essencial para garantir que todos os jogadores recebam tempo de jogo e oportunidades de crescimento. Para que uma subida de escalão seja bem-sucedida, deve haver uma comunicação eficaz entre as equipas técnicas, garantindo que todas as partes envolvidas compreendem os motivos e objetivos por trás da movimentação do jogador (Ford et al., 2012). Além disso, Vella, Oades & Crowe (2013) defendem que estas transições devem ser monitorizadas para evitar lacunas no desenvolvimento de habilidades essenciais ou problemas motivacionais, especialmente se um jogador sentir que foi "retirado" da sua equipa prematuramente ou se o novo desafio for demasiado exigente.

Ainda assim, esta é uma questão que penso não ser bem organizada pelos responsáveis da formação do clube. Por exemplo, a falta de critério na subida/descida de jogadores por necessidades dos diferentes escalões (lesões, etc.). Não olhamos à fase que as equipas e os próprios jogadores estão a passar, e com tantas alterações acabamos por banalizar a subida de escalão, ao invés de ser encarado como um prémio àqueles que têm o melhor desempenho. Também aconteceu, já com o treino planeado, sermos avisados que o jogador “x” ou “y” vai subir ao escalão acima. Côté et al. (2007) ressalta que a ascensão de um jogador para escalões superiores deve ser cuidadosamente planeada, levando em consideração o estágio de desenvolvimento, tanto físico quanto mental, em que o atleta se encontra.

Finalizando, considero importante que as transições sejam feitas com uma visão de longo prazo para o crescimento dos jogadores, em vez de uma abordagem de curto prazo que visa apenas o sucesso competitivo.

3 Desenvolvimento da Prática

Neste capítulo caracterizaram-se os processos de desenvolvimento da prática, de forma crítica e refletida, na época 2023/2024 do escalão Juniores B masculino (Sub-17) do Vitória Sport Clube.

Primeiramente, descreverei os objetivos definidos para a época desportiva, sendo um ponto crucial porque estabelece uma linha orientadora para a equipa e funciona como uma ferramenta de avaliação do desempenho ao longo da época. De seguida, o modelo de jogo da equipa que servirá de ponto de partida para o processo de treino e desenvolvimento de uma identidade à imagem do clube e equipa técnica.

Posteriormente, abordarei o macrociclo e o microciclo da equipa técnica e como se realizava uma semana padrão de trabalho. A caracterização da própria época desportiva e posterior reflexão.

Subsequentemente, e finalizando, falarei acerca da evolução global da equipa e individual dos jogadores, os resultados desenvolvidos ao longo da época e algumas reflexões finais realizadas acerca de todo o processo.

3.1 Objetivos

A criação de objetivos é uma fase fundamental para a época desportiva, criando assim um sentimento de compromisso de todos os envolvidos para com os objetivos a alcançar. De acordo com Ryan (1970), um objetivo é o alvo de uma ação, como por exemplo: atingir um determinado alvo/valor durante um determinado período; definir objetivos individuais ou coletivos permitem criar uma meta ou um destino a alcançar (Sharkey & Gaskill, 2006).

A premissa básica da Teoria da Definição de Objetivos refere que objetivos específicos e difíceis levam a desempenhos superiores, comparativamente com objetivos fáceis, vagos ou mesmo abstratos. Bem como desde que haja um compromisso da pessoa para com o objetivo, esta tenha a capacidade para o atingir e não tenha outros objetivos em conflito, existe uma relação linear positiva entre a dificuldade do objetivo e o desempenho do indivíduo na tarefa (Locke & Latham, 1990).

Assim sendo, estabelecemos objetivos de formação, de preparação, competição e por posição para a equipa.

3.1.1 Objetivos de Formação

No futebol de formação do Vitória SC o maior objetivo é o de formar jogadores e pessoas. No entanto, um clube com a grandiosidade do VSC está habituado à exigência de ganhar de forma regular, devendo essa mesma exigência fazer parte do processo de formação dos jogadores.

Enumerando os objetivos de formação:

- Desenvolver a componente social e educativa;
- Preparar os jogadores para níveis competitivos elevados;
- Respeito por todos (treinadores, funcionários, colegas de equipa, adeptos, etc.);

3.1.2 Objetivos de Preparação

No Vitória SC a ideologia é de garantir contextos competitivos adequados ao nível do jogador e fazer com que ele passe por dificuldades e as supere numa perspetiva de evolução a longo prazo.

Associado à dimensão física os jogadores devem desenvolver os níveis de força em contextos de jogo, como por exemplo, aceleração, desaceleração, mudança de direção, sprint e agilidade. O foco do ginásio nesta faixa etária é o desenvolvimento hipertrófico e da força máxima.

Do ponto de vista psicológico é fundamental criar um ambiente positivo e motivador, aliado a exercícios que promovam o espírito de grupo e competitivo da equipa. Desenvolver a autoconfiança e criar uma mentalidade vencedora para um melhor aproveitamento do rendimento dos jogadores e melhor preparação dos mesmos.

Nas dimensões técnicas e táticas, tendo em conta a fase em que encontramos os jogadores, os jogadores já devem entender e dominar os princípios específicos defensivos e ofensivos e os diferentes momentos do jogo. No entanto, não deixamos de trabalhar e reforçar o estímulo pois é um conteúdo de enorme importância para todo o decorrer do jogo e entendimento do mesmo

por parte dos jogadores. A nível técnico o objetivo passou por melhorar aquilo que eram as dificuldades individuais de cada jogador. Para isso, privilegiou-se uma dinâmica de treino onde eles próprios devem ser capazes de tomar decisões e descobrir os caminhos certos, explorando a criatividade de cada jogador.

3.1.3 Objetivos de Competição

Os objetivos anteriormente mencionados estão intimamente ligados aos objetivos de competição. O primeiro objetivo coletivo foi de passar à fase de apuramento de campeão do campeonato nacional de juniores B. Depois de garantir o lugar na fase de apuramento de campeão, os jogadores iriam encontrar contextos competitivos de elevado nível de dificuldade contra equipas e jogadores diferenciados, e o objetivo foi o de fazer o maior número de vitórias possíveis e lutar pelos lugares cimeiros contra as grandes equipas nacionais.

3.1.4 Reflexão dos Objetivos Definidos

Os objetivos definidos parecem-me ajustados à qualidade do plantel que encontramos. Na 1ª fase do CN era imperativo passar à próxima fase dada a história do clube nesta competição (1 título de campeão) e para honrar o bom nome do clube. Na 2ª fase os objetivos estabelecidos foram modestos, porém quisemos passar a mensagem que era possível ganhar a qualquer equipa e quem sabe lutar pelos lugares do pódio.

Os objetivos de competição foram alcançados com sucesso, tanto na 1ª fase, como na 2ª fase. O balanço foi positivo, depois de uma época extremamente exigente a todos os níveis, de muito crescimento coletivo e individual, culminando com o alcançar dos objetivos e honrando a glória do VSC.

3.2 Modelo de Jogo

De seguida apresentar-se-á o modelo de jogo da equipa sub-17 do Vitória SC na época 2023-24. Grande parte da ideia de jogo exposta foi adaptada às características e limitações que os nossos jogadores nos colocaram. Pretendemos, também, considerando sempre a ideia de jogo proposta, trabalhar

todos os fatores de uma forma integrada e ter sempre presente a nossa forma de jogar.

A estrutura utilizada em organização ofensiva foi o 1-4-3-3, sendo que em organização defensiva se transformava num 1-4-2-3-1 (figura 8).



Figura 36 - Sistema Tático Ofensivo e Defensivo

3.2.1 Organização Ofensiva

De seguida, encontram-se os princípios e subprincípios apresentados para o momento de organização ofensiva:

Macro Princípio

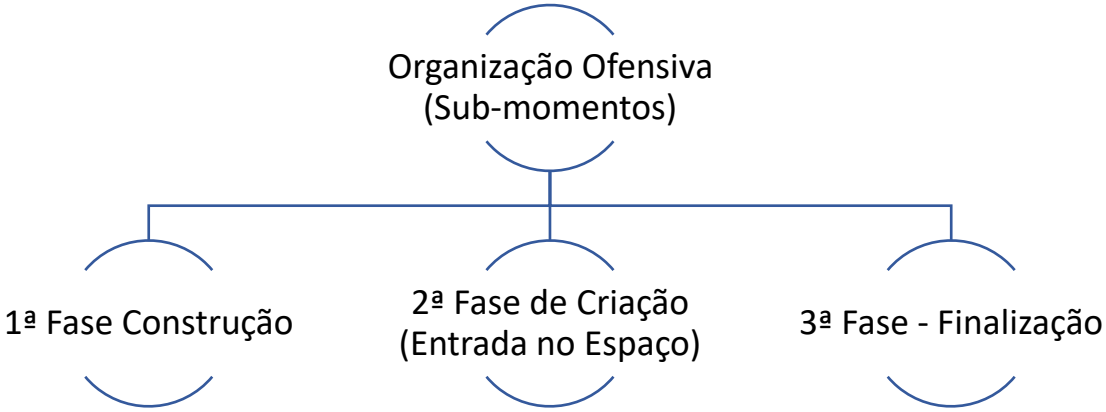
- Circulação de bola paciente e inteligente.

Princípio

- Amplitude máxima em largura e profundidade ("campo grande");
- Estruturas triangulares e losangulares;
- Procura de superioridades numéricas.

Sub Princípios

- Ocupação racional dos espaços e zonas frágeis do adversário;
- Condução/Atração para descobrir homens livres;
- Exploração da criatividade dos jogadores.



1ª Fase de Construção

- Circulação de bola com o objetivo de ligar no homem livre;
- Impor ritmo de jogo (velocidade de circulação de bola ajustada perante o momento de jogo);
- Ocupação racional dos espaços (jogadores dispostos em diferentes linhas e nos espaços frágeis);

- Ligação em passe ou em condução de bola;
- Exploração da criatividade dos jogadores.

2ª Fase de Criação - Entrada no Espaço

- Dinâmica do 3º jogador (mobilidade);
- Troca de posições/permutas de função (mas mantendo estrutura equilibrada);
- Alternância entre jogo interior e jogo exterior;
- Distinção entre bola coberta e descoberta (jogo em apoio ou ruturas).

3ª Fase - Finalização

- Objetividade em direção à baliza adversária;
- Ocupação das zonas de finalização;
- Criatividade dos jogadores.

Comportamentos individuais:

- Posicionamento;
- Receção (orientação corporal, scan, primeiro toque);
- Passe (direção, velocidade, ultrapassar linhas de pressão);
- Condução de bola (para atrair e libertar espaço/homem);
- Proteção de bola (uso do corpo para proteger, esperar por apoio frontal ou rodar sobre a pressão);
- 1x1 Ofensivo (mudança de velocidade e direção, expressividade corporal para enganar e criatividade);
- Remate (em potência ou precisão).

Ao longo da época apresentamos diferentes soluções tendo em conta o adversário a enfrentar, principalmente na saída de pontapé de baliza. De seguida, as saídas mais utilizadas pela nossa equipa. A primeira numa estrutura em 1-4-3-3, com os DCs perto do GR e o pivot a dar apoio na saída curta. Os MI encontram-se bastante altos no terreno de jogo para atrair o adversário e dar mais espaço para a saída curta pelos centrais.



Figura 37 - Pontapé de Baliza curto (4+1)

A segunda solução é a colocação de um duplo PVT para oferecer mais conforto aos DCs e GR na saída curta de bola, conseguir ter mais opções no corredor central e implementar dinâmicas com um pivot a aclarar e outro a ser opção, etc.



Figura 38 - Pontapé de Baliza Curto (4+2)

A terceira solução é a saída de bola longa com a equipa aberta, utilizada pelo não conforto e insucesso ofensivo, ou por questões estratégicas. O pontapé de baliza era iniciado pelo DC que tocava no GR e este direcionava o passe

longo para o PL, que é um jogador forte a jogar de costas para a baliza e a segurar os DCs adversários. O ala do lado da bola procurava romper nas costas do PL e aproveitar o espaço que fosse deixado nas costas da linha defensiva, o MI e PVT ofereciam uma solução de apoio frontal para podermos manter bola ou ganhar as 2ª bolas.

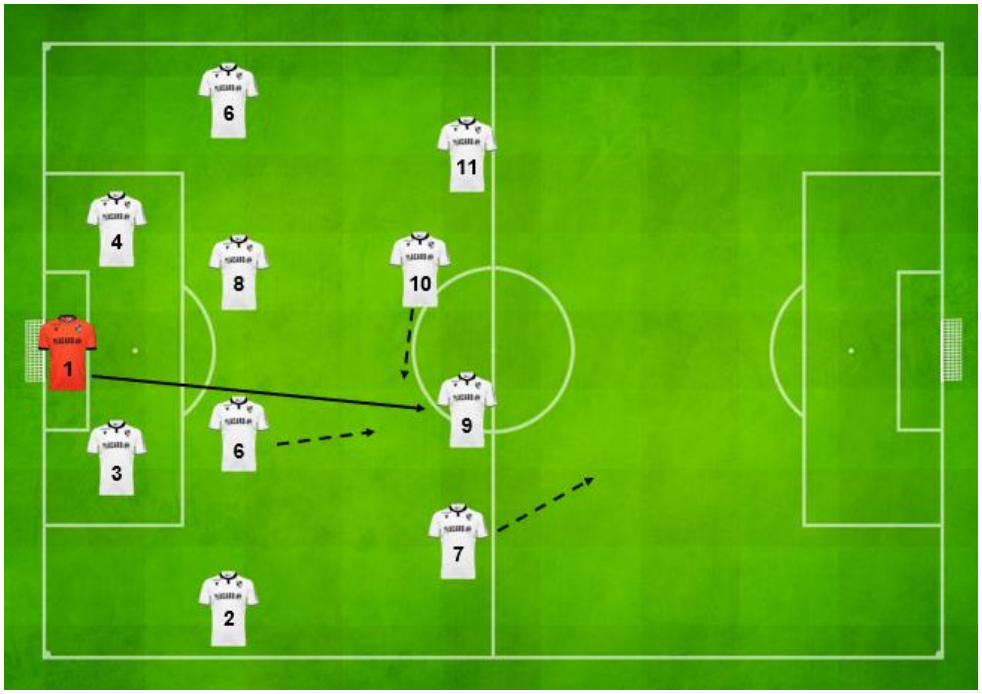


Figura 39 - Pontapé de Baliza Longo

3.2.2 Transição Defensiva

De seguida, encontram-se os princípios e subprincípios apresentados para o momento de transição defensiva:

Macro Princípio

- Recuperação imediata da posse.

Princípio

- Mudança rápida de atitude dos jogadores.
- Rápida e forte reação à perda da bola pelos jogadores próximos;
- Trancar linhas de passe próximas ao portador de bola.

Sub Princípios

- Agressividade;
- Controlo da profundidade;
- Recurso à falta tática, caso a equipa seja batida na 1ª zona de pressão e não tiver os equilíbrios garantidos.

Numa situação de perda de bola, o primeiro princípio será sempre o de recuperar a bola o mais rápido possível. No meio campo ofensivo pretende-se que a equipa tenha uma mudança rápida de atitude perante a perda de bola, com o jogador mais perto pressionando o portador de bola, para que a mesma esteja coberta, e trancar as linhas de passe mais próximas. Enquanto isso os jogadores restantes devem recuperar posições vitais de equilíbrio da equipa e pegar nas referências ofensivas do adversário, não permitindo que os mesmos tenham espaço para receber em apoio ou profundidade. Caso a primeira linha de pressão seja batida e os equilíbrios não estiverem garantidos, os jogadores devem recorrer à falta tática.

No meio campo defensivo, os comportamentos são identicos, sendo que desta vez estamos mais perto da nossa baliza e o risco de perda de bola é maior. A reação deve ser igualmente forte e rápida no portador de bola, evitando o remate ou passe. Procurar ter os equilíbrios defensivos montados para controlar as referências adversárias e evitar o recurso à falta tática perto da nossa grande área.

3.2.3 Organização Defensiva

De seguida, encontram-se os princípios e subprincípios apresentados para o momento de organização defensiva:

Macro Princípio

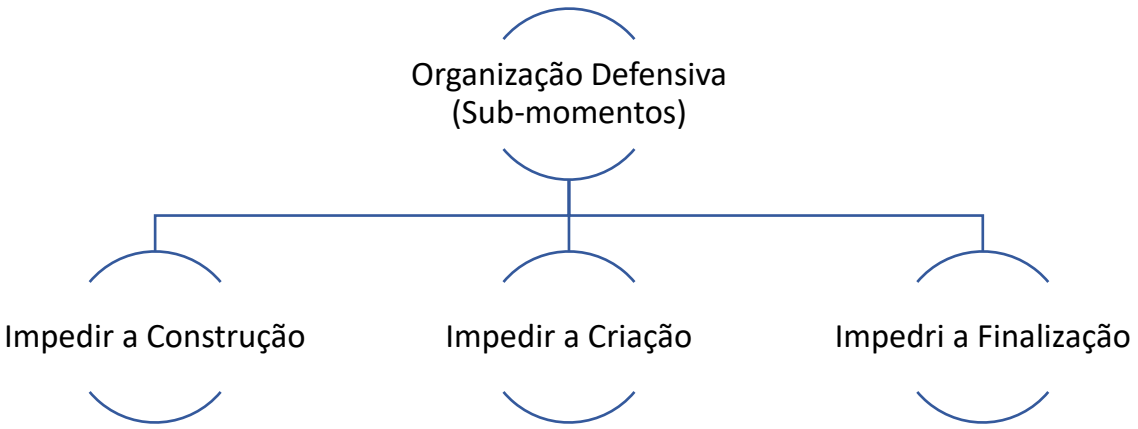
- Alta intensidade defensiva na procura da recuperação da posse de bola;
- Todos defendem.

Princípio

- Reduzir o campo em largura e profundidade ("campo pequeno");
- Promover superioridades numéricas defensivas;
- Direcionar adversário para zonas que nos favoreçam.

Sub Princípios

- Pressão alta ao portador de bola;
- Quem está mais próximo salta na pressão ao portador de bola;
- Perceber indicadores de pressão;
- Distinção entre bola coberta e descoberta.



Impedir a construção

- Evitar a progressão do adversário em posse;
- Direcionar o adversário para zonas favoráveis de recuperar a posse de bola;
- Beneficiar das características menos boas do adversário para obrigar ao erro (p.e. levar para o pé não dominante);
- Ganhar a bola o mais perto possível da baliza adversária.

1ª Situação: saída curta

- Avançado pressiona saída de bola a partir da 1ª linha;
- Médio Interior na cobertura ao ponta de lança, ajusta no corredor da bola fechando linha de passe para o corredor central;
- Médios-ala a dividir espaços entre o defesa central e o defesa lateral, podendo saltar no central se o ponta de lança estiver longe ou proteger espaço e controlar referência (lateral).

2ª Situação: saída longa

- Marcação zonal.
- Equipa compacta para disputar a 1ª bola e estar perto para reagir e conquistar as 2ª bolas.

Impedir a Criação

- Bloco compacto basculhando de acordo com o posicionamento da bola;
- Triângulos defensivos assegurados (contenção, cobertura e equilíbrio defensivo);
- Evitar que microestruturas de equilíbrio sejam ultrapassadas;
- Perceber os conceitos de bola coberta e descoberta (linha defensiva subir ou proteger a profundidade);
- Impedir desmarcações em rutura e remates à baliza.

Impedir a Finalização

- Controlo de ruturas e tabelas por parte da linha defensiva;
- Pegar referências ofensivas na grande área em caso de cruzamento;
- Impedir remates à baliza;
- Evitar situações de igualdade e desvantagem numérica;
- Uso do recurso à falta apenas em casos de extrema necessidade.

Comportamentos individuais:

- Posicionamento (orientação dos apoios, distância das coberturas e equilíbrios);
- Deslocamentos (orientação dos apoios, quando encurtar ou retirar profundidade);
- Marcação (proteção da baliza e do espaço);
- Jogo aéreo (timing de ataque à bola, colocação dos apoios para cabecear).

Ao contrário do pontapé de baliza, a nossa equipa não apresentou muitas maneiras para pressionar o pontapé de baliza adversário, dependendo sempre da estratégia para o jogo. A forma padrão foi em 1-4-2-3-1: com o PL a saltar no DC da bola (podendo o PL posicionar-se de modo a convidar o GR a jogar num DC com menos capacidades de construção); o EXT do lado da bola a retirar espaço e controlar o DL, enquanto o EXT do lado contrário mantém-se alto para impedir variação pelo GR ou DC; um INT mais alto para marcar o PVT adversário; e o duplo pivot para garantir uma maior segurança na basculação a corredor (caso o EXT não consiga controlar o DL ou o INT contrário saia à largura) e mais homens para ganhar 2ªs bolas caso a equipa adversária opte por jogar longo.



Figura 40 - Pressão ao Pontapé de Baliza Padrão

Quando a equipa se encontra mais baixa no terreno, o jogo posicional defensivo padrão é o 1-4-2-3-1 (figura 13). Partindo deste posicionamento, a ideia será sempre de pressionar e recuperar a bola o mias depressa possível, requerendo uma disponibilidade física e mental muito elevado por parte dos jogadores. Aqui o PL é sempre o primeiro a saltar no portador de bola a levar para fora e com o EXT contrário a ficar alto para impedir variação do centro de jogo pelo outro DC.

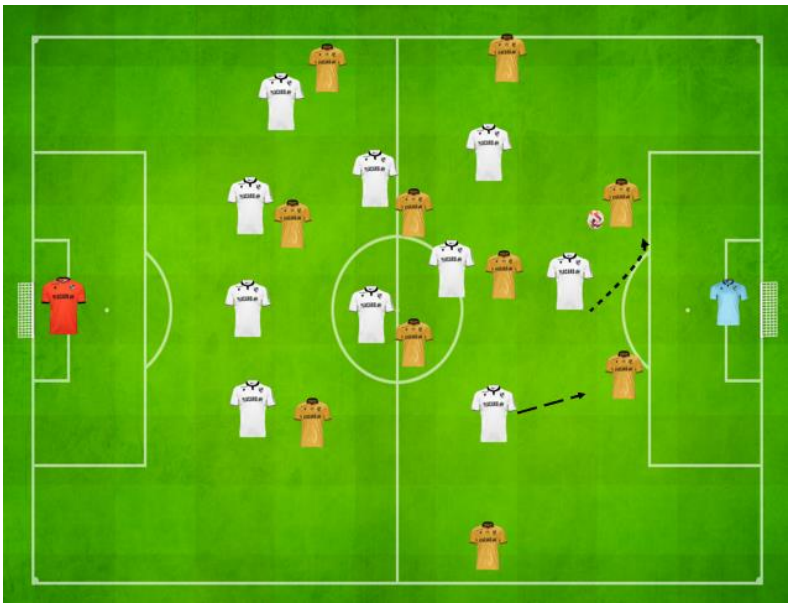


Figura 41 - Jogo Posicional Defensivo Padrão

3.2.4 Transição Ofensiva

De seguida, encontram-se os princípios e sub princípios apresentados para o momento de transição ofensiva:

Macro Princípio

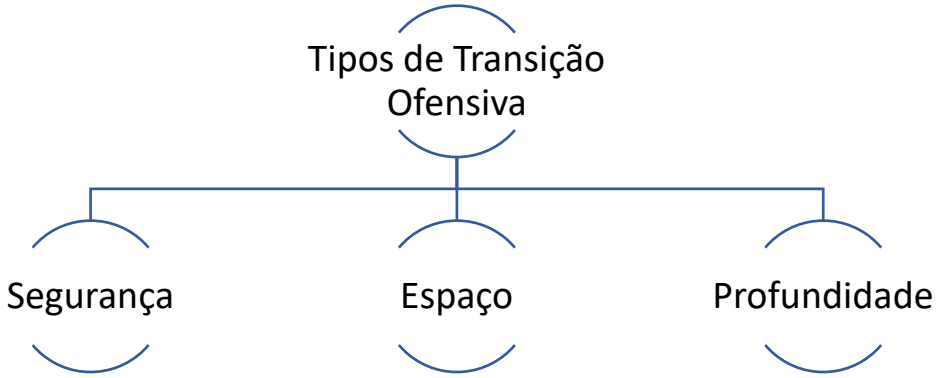
- Guardar a posse de bola.

Princípio

- Mudança rápida de atitude dos jogadores;
- Saída da zona de pressão em passe ou drible;
- Manutenção da posse de bola em segurança;
- Procura do contra-ataque apenas caso haja vantagem numérica e posicional para tal.

Sub Princípios

- Criação de espaço pelo afastamento dos colegas ao portador da bola, oferecendo ao mesmo tempo linhas de passe efetivas e diversificadas.



Segurança

- Procura de uma ligação de passe segura para a manutenção da posse de bola.

Espaço

- Saída da zona de pressão, através da variação do centro de jogo.

Profundidade

- Procura da profundidade, quando existir vantagem numérica e posicional, com o objetivo de chegar rapidamente à baliza.

3.3 Macrociclo Época 2023/2024

De acordo com Castelo (2003), o planeamento analisa, define e sintetiza as operações de desenvolvimento dos praticantes. O mesmo autor organiza o planeamento em função das finalidades, objetivos e previsões, a curto, médio ou longo prazo, sempre em função do sucesso da mesma. O macrociclo é estruturado em períodos anuais, subdividido em mesociclos, que por sua vez são constituídos por microciclos.

Em baixo (figura 14), apresento o macrociclo da época desportiva 2023/2024, com os conteúdos a trabalhar em cada mesociclo.

A época 23/24 teve início no dia 8 de julho de 2023, onde entramos no período pré-competitivo de preparação para o início da competição da 1ª fase do CN de Juniores B 1ª Divisão, a 13 de agosto de 2023. O primeiro período competitivo teve a duração de 25 microciclos, seguida do 2º período competitivo que correspondeu ao início da 2ª fase do CN de Juniores B 1ª Divisão, com 17 microciclos. O término oficial da época foi marcado para o dia 23 de junho de 2024 (sujeito a alteração, devido ao campeonato europeu de seleções sub-17).

PERIODIZAÇÃO ÉPOCA 2023/24

MÊS	JULHO				AGOSTO				SETEMBRO				OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO				JANEIRO				FEVEREIRO				MARÇO				ABRIL				MAIO				JUNHO			
SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
JOGOS (PICOS DE FORMA)	FEIRENSE	TORNEIO	MOREIRENSE/ MERELINENSE	CELTA/ AMARANT	PAÇOS FERREIRA	BRAGA	LEIXÕES	RIO AVE	FOLGA	ESPINHO	FEIRENSE	PORTO	BOAVISTA	PADROENSE	FAMALICA	PAÇOS FERREIRA	FOLGA	FOLGA	BRAGA	LEIXÕES	RIO AVE	ESPINHO	FEIRENSE	FOLGA	PORTO	BOAVISTA	TONDELA	PADROENSE	FAMALICA	TAIPAS/ FEIRENSE	RIO AVE	BELENENSES	CASA PIA	SPORTING	FOLGA	TORNEIO	BENFICA	PORTO	BRAGA/ RIO AVE	BELENENSES	CASA PIA	SPORTING	FOLGA	FOLGA	CELTA	BRAGA	BENFICA	PORTO
RESULTADO	V	D	V	D	V	D	D	V		V	V	V	V	V	V	E			D	V	V	V	V		V	E	V	V	V	V	E	E	E		V	E	E	V/D	V	V	E			V	V		
PERIODO	PRÉ-COMPETITIVO				PERÍODO COMPETITIVO (PRIMEIRA FASE)																										PERÍODO COMPETITIVO (SEGUNDA FASE)																			
CONTEÚDOS	Trabalho individual (Princípios específicos ofensivos e defensivos); Organização Ofensiva (3ª fase);				Relações setoriais e inter-setoriais ofensivo; Organização Ofensiva (2ª/3ª fase); Proposta estratégica.				Relações setoriais e inter-setoriais; Organização Ofensiva (2ª/3ª fase); Proposta estratégica.				Relações setoriais e inter-setoriais; Organização Ofensiva (2ª/3ª fase); Proposta estratégica.				Trabalho setoriais e inter-setoriais defensivo; Organização Ofensiva (1ª/2ª fase); Proposta estratégica				Relações setoriais e inter-setoriais ofensivo; Organização Ofensiva (2ª/3ª fase); Proposta estratégica.				Relações individuais e grupais; Organização Ofensiva (2ª/3ª fase); Proposta estratégica.								Relações setoriais e inter-setoriais ofensivas e defensivas; Organização Ofensiva (1ª/2ª/3ª fase); Proposta estratégica.												Relações inter-setoriais ofensivas e setoriais defensivas; Organização Ofensiva (1ª/2ª/3ª fase); Proposta estratégica.							
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Figura 42 - Macrociclo Época Desportiva 2023/2024

Na pré-época, ficou definido que seriam 4 microciclos de preparação, onde o conteúdo predominante seria o trabalho individual sobre a melhoria das dificuldades dos diferentes jogadores do plantel, assim como o foco nos princípios específicos do ataque e da defesa. Em termos táticos, o estímulo predominante foi o de 3ª fase, promovendo uma abundância da relação jogador-baliza, implementando as diferentes dinâmicas de finalização do modelo de jogo da equipa técnica.

Durante o primeiro período competitivo, os conteúdos dominantes foram as relações setoriais e intersetoriais da equipa, com prevalência para as relações mais ofensivas. Tendo em conta que a mentalidade da equipa iria ser a de ter bola e querer assumir o controlo do jogo independentemente do adversário, ao longo de toda a época, a predominância dos conteúdos de treino foi a organização ofensiva em 2ª e 3ª fase (entrada no espaço e criação de situações de finalização). A dado momento sentimos também a necessidade de abordar alguns princípios defensivos e fazer algum trabalho setorial da linha defensiva (controlo de profundidade, controlo de largura e controlo de profundidade). A proposta estratégica foi algo que se repetiu em todos os mesociclos, que foi onde trabalhávamos as ideias e estratégias para tirar o melhor partido do adversário no jogo competitivo a enfrentar.

No segundo período competitivo, o nível de dificuldade do campeonato aumentou, alargando da mesma forma, o trabalho aquisitivo com mais foco no treino defensivo setorial e intersetorial e o trabalho de 1ª fase de construção para encontrar soluções para bater a pressão inicial dos adversários, algo que não tivemos tanta dificuldade e necessidade de trabalhar devido ao nível mais baixo das equipas.

3.4 Microciclo Padrão – Equipa Técnica

Neste ponto, apresento o microciclo padrão referente aos trabalhos da equipa técnica. Considero importante começar por aqui servindo de ligação ao restante conteúdo adiante, descrevendo o trabalho de planeamento de toda uma semana de treinos.

No primeiro dia da semana era realizada uma reunião para preparação do treino de recuperação (MD +2) e reflexão do jogo realizado no dia anterior por todos os elementos, através de vídeo. Era também realizado o vídeo coletivo pós-jogo, com aspetos a corrigir e reforço dos aspetos positivos coletivos/individuais.

Na terça-feira, após o treino os jogadores realizavam um trabalho específico com o profissional do departamento de alto rendimento da nossa equipa técnica. Neste dia era realizado um trabalho de hipertrofia dos membros superiores. Por volta das 12h, o treinador-adjunto apresentava o vídeo pós-jogo realizado no dia anterior. Ainda no mesmo dia, da parte da tarde dedicávamo-nos ao planeamento do treino de tensão (MD+3) e era apresentada uma análise do adversário à equipa técnica realizada pela analista e por mim desenvolvendo discussões acerca da estratégia a seguir.

A quarta-feira revelou-se um dia mais tranquilo, onde após o treino (8h40m – 10h10m), alguns elementos da equipa técnica, consoante a disponibilidade e trabalho, poderiam desfrutar do resto da tarde livre. Foi algo que foi discutido e analisado pela equipa técnica, valorizando também o descanso e bem-estar de todos os elementos técnicos.

O MD-3 era planeado durante a manhã de quinta-feira, tendo em conta o adversário e o plano de jogo que iriamos seguir. Antes do treino, eram apresentados, pelo treinador-adjunto vídeos individuais a jogadores que achávamos pertinente corrigir algum aspeto técnico-tático. Neste dia também realizavam um trabalho com o preparador físico direcionado para a potência e velocidade.

No último treino da semana (sexta-feira) eram ajustados alguns pormenores táticos do plano estratégico (p.e. pressão pontapé de baliza) e realizado o respetivo plano de treino.

No dia de jogo, era apresentado aos jogadores um vídeo coletivo pré-jogo, com o objetivo de reforçar o estilo de jogo da equipa adversária e a nossa estratégia nos diferentes momentos do jogo, através de cortes de vídeo do treino semanal.

Este método de trabalho demonstrou-se cansativo pois passávamos muito tempo na academia a trabalhar. Nem sempre o tempo foi aproveitado da melhor forma, por vezes sendo pouco objetivos e dispersando um pouco na tarefa a realizar. Por outro lado, o planeamento, apesar de demorado, visava o máximo de detalhe a extrair dos jogadores, e no domínio dos princípios e subprincípios que queríamos ver adquiridos. Na condução do treino, a instrução e demonstração dos exercícios foi bem conseguida ao longo da época, bem como, o feedback corretivo fornecido, apenas exagerando na quantidade e forma do feedback negativo utilizado e o impacto que teve em alguns jogadores.

Outro dos temas que me levantou algumas dúvidas foi a duração dos vídeos coletivos pós-jogo e pré-jogo. Creio que vídeos muito extensos acabam por retirar a atenção aos recetores e consequente perda de informação. Já a comunicação e explicação dos conteúdos a assimilar (positivos ou negativos) era realizado de forma simples e assertiva.

Finalizando, os resultados desportivos foram frutos de tanto foco e dedicação, bem como, o meu desenvolvimento profissional, ao nível do conhecimento de jogo, planeamento do treino, análise de jogo e comunicação.

Na figura 7 apresenta-se o microciclo padrão (12) que foi descrito, com jogo oficial ao domingo.

PLANEAMENTO SEMANAL U17

Microciclo 12

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	25 setembro	26 setembro	27 setembro	28 setembro	29 setembro	30 setembro	01 outubro
Manhã	FOLGA	08H10 Presença 08h40 Treino/Campo 6 10h45 DAR/DDI 12H00 Vídeo/Auditório	08H10 Presença 08h40 Treino/Campo 6 13h00 Almoço	10h00 Presença 10h30 Planeamento do treino 13h00 Almoço	10h00 Presença 10h30 Planeamento do treino 13h00 Almoço	FOLGA	FC PORTO X VITÓRIA SC 11H00
Tarde	15h00 Reunião 15h30 Planeamento do treino	15h00 Reunião 15h30 Planeamento do treino	FOLGA	15h00 Vídeo Individuais 15h45 DAR/DDI 16h30 Treino/Campo 6	16h45 Treino/Campo 6	FOLGA	

Figura 43 - Microciclo Padrão da Equipa Técnica

3.5 Microciclo Padrão

A figura 15 representa o microciclo base semanal com jogo ao domingo, que adotamos desde o início da época, para os jogadores do plantel sub-17 do VSC. De acordo com Maciel (2017), as equipas precisam de seguir uma rotina semanal que permita o desenvolvimento tanto coletivo como individual, em relação à ideia de jogo.

VITÓRIA SPORT CLUBE

Microciclo Base Semanal

ÉPOCA 2023/2024 *ESCALÃO U17*

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
SESSÃO	FOLGA	- Recuperação Ativa	- Dia de Força (espaços reduzidos)	- Dia de Resistência (espaços maiores)	- Dia de Velocidade	FOLGA	JOGO
CARGA SESSÃO		- Duração da sessão: 50/60 minutos	- Duração da sessão: 80/90 minutos	- Duração da sessão: 80/90 minutos	- Duração da sessão: 60/70 minutos		
NOTA:							
	Recuperação	MD+1; MD+2	Aquisição	MD+3; MD-3	Preparação	MD-2; MD-1	Jogo

Figura 44 - Microciclo Padrão

O domingo é caracterizado como o dia mais exigente a todos os níveis, sendo o dia de jogo é o dia mais rico da semana e onde se expressa todo o trabalho realizado ao longo da semana.

Normalmente, a seguir ao jogo do MD+1 é dada folga aos jogadores para descansarem quer em termos físicos, como mentais, permitindo-lhes desconectar-se do futebol, recarregando energias para estarem predispostos para a semana aquisitiva que se segue. Mourinho (2004, citado por Casarin & Esteves, 2010) fala na recuperação desportiva em especificidade e não só aponta o desgaste físico como uma das consequências do processo treino-competição, mas também o desgaste emocional/mental. Kellmann & Kallus (2001) sublinham que o descanso adequado é essencial não apenas para a recuperação física, mas também para a recuperação mental, aliviando o stress

acumulado durante os treinos e competições. Além disso, o conceito de recuperação psicoemocional é abordado por Golembiewski et al. (1989), que defendem que períodos de descanso ajudam a reduzir a sobrecarga mental e aumentam a performance ao permitir uma desconexão mental do ambiente competitivo.

No MD+2 é realizada uma recuperação ativa, com exercícios com pouca carga física e com maior foco em questões individuais do nosso jogar, p.e. exercícios de relação com bola com pouco tempo de empenhamento motor e mais períodos de descanso. Buchheit & Dupont (2011) afirmam que atividades de recuperação com baixa intensidade ajudam a restabelecer o equilíbrio entre carga e recuperação, essencial para manter o desempenho. A incorporação de tarefas tático-técnicas ajuda os jogadores a manterem o foco e os micro princípios, sem sobrecarregar os sistemas fisiológicos (Rey et al., 2016), não prejudicando a sua recuperação.

Quanto aos jogadores que realizaram menos de 60' de jogo, realizam um trabalho tático-técnico com uma carga física mais intensa. De acordo com Meeusen et al (2013) os jogadores que não são utilizados durante os jogos devem ser submetidos a programas de treino, com sessões de maior intensidade, no início da semana, para que possam manter o nível físico equivalente aos demais membros da equipa. A duração desta sessão usualmente não ultrapassa os 60 minutos.

No MD+3 entrávamos no treino em regime de tensão. A complexidade dos exercícios é moderada e do ponto de vista físico privilegiamos as acelerações e desacelerações dos jogadores, em exercícios com espaços reduzidos e intensidades mais elevadas (Kyprianou & Farioli, 2019).

No treino de quinta-feira (MD-3), seguíamos o princípio da duração onde dávamos enfase a exercícios com maiores distâncias, mais tempo de duração e maior relação de jogadores. Logo, neste dia, aumenta a complexidade, tendo em vista atingir ações de intensidades maiores como corrida de alta intensidade e sprint, além do volume da sessão (Kyprianou & Farioli, 2019). Neste dia a equipa já está totalmente em condições de realizar um treino aproximado ao estímulo de jogo, trabalhamos princípios mais macro do nosso modelo de jogo e as

relações globais, setoriais e intersetoriais da equipa. A duração desta sessão de treino rondava os 90 minutos.

O último treino da semana antes do jogo era à sexta-feira (MD-2). O treino era realizado em regime de velocidade e pretendia-se que os jogadores atingissem velocidades máximas pelo menos 1 vez na semana. Atingir a velocidade máxima de sprint no treino reduz significativamente as incidências de lesões (Buchheit et al., 2023). Em termos táticos trabalhávamos pormenores do plano estratégico (p.e. pressão pontapé de baliza e bolas paradas). A carga neste dia é mais baixa relativamente aos dois dias anteriores porque é o início da preparação/ativação para o dia de jogo. Buchheit & Dupont (2011) argumentam que a modulação da carga física, especialmente nos dias que antecedem o jogo, facilita a recuperação e evita o cansaço acumulado, ajudando os jogadores a estar numa condição física ideal no dia de jogo.

O sábado era o dia onde os jogadores deveriam começar a preparar-se mentalmente e ter uma boa noite de descanso para o jogo de domingo.

3.6 Trabalho Desenvolvido

Neste capítulo explicarei como se procedeu a implementação da prática e do processo de treino, através de um exemplo do trabalho semanal. Detalharei todas as sessões de treino dessa semana, além de, apresentar análise ao adversário encontrado, o plano de jogo definido e o relatório reflexivo pós-jogo realizado.

O microciclo selecionado foi de um jogo de enorme importância para a equipa, não só pelo momento vivido (já explicado no capítulo anterior), mas também por ser um jogo com uma vertente emocional acima da média. Este microciclo é algum incomum pois tivemos 2 jogos na mesma semana, o primeiro na terça-feira e o último no domingo. Aqui também podemos perceber a exigência do CN e como foi levada a cabo a gestão dos jogadores no microciclo com 2 jogos oficiais.

3.6.1 Análise Adversário e Plano de Jogo SC Braga

Antes do início da semana, como já foi referido, era realizada uma análise ao adversário que iriamos encontrar, identificando os pontos fortes e fracos e alternativas para explorar os pontos fracos e tentar anular os pontos fortes.

Após análise verificamos que o SC Braga ofensivamente procurava sair curto no pontapé de baliza em 4+2, com o defesa a tocar no guarda-redes para ser este a iniciar o processo ofensivo da equipa. Caso não encontrassem soluções de passe curtas, a referência para o pontapé longo era o ponta de lança, que conseguia segurar a bola de costas para a baliza adversária esperando o apoio frontal do duplo pivô. Os laterais apresentavam uma boa condução interior que fazia deles uma boa solução para saída da zona de pressão. Em 1ª fase muitas das vezes apresentavam-se em 4+1 ou construção a 3+2 com os centrais + lateral esquerdo. Uma das dinâmicas ofensivas em 1ª/2ª fase de construção era a procura dos EXTs nas costas da defesa (profundidade) aproveitando a velocidade e o 1x1 dos mesmos. Outra das dinâmicas praticadas foi a rutura dos médios interiores entre o defesa central e lateral adversário. Outro momento no qual se apresentavam fortes e com golos marcados foram os esquemas táticos ofensivos.

Assim, nossa pressão não alterou tendo em conta as características do adversário, mantendo-nos fiéis ao 1-4-2-3-1 com os EXTs a saltar na variação. Não abdicamos da segurança que o nosso duplo pivô nos dava nas coberturas ao setor mais ofensivo para poder controlar melhor o jogo direto que o adversário costumava utilizar.

Defensivamente, pressionavam o pontapé de baliza a 2+1 com o ponta e o nº. 10, apresentando uma estrutura de 1-4-1-3-2. A pressão era efetuada de forma agressiva, ativada quando o guarda-redes tocava a bola no central. Em bloco alto/médio a estrutura era o 1-4-4-2. Um dos grandes problemas identificados e que nós quisemos explorar foi a basculação dos centrais.

Estrategicamente, a ideia passou por construir a 4+2, para termos mais sucesso na saída de pontapé de baliza e nos oferecer mais conforto em 1ª fase de construção, obrigando o os médios adversários a cobrir um maior espaço e a dividir-se entre duas referências. Por vezes também em 3+1, com um dos pivôs

a sair fora de estrutura e montar a 3 com os centrais, conseguindo assim projetar o lateral esquerdo e ala direito, procurando espaços interiores com o ala esquerdo e lateral direito de modo a confundir marcações adversárias. Outra das situações que quisemos explorar foi o nosso nº.10 deambular entre a linha média e a linha defensiva e receber a bola nos espaços frágeis do adversário, bem como, utilizar, quando necessário, o jogo longo no nosso ponta de lança (característica de jogar de costas para a baliza adversária) para procurar apoio frontal, tal como explorar a profundidade com os EXTs através de contra-movimentos dos mesmos para ganhar espaço e tempo ao seu marcador direto.

3.6.2 Segunda-feira

Depois de um jogo oficial no domingo, o primeiro dia da semana começou na segunda-feira, correspondendo ao MD +2. Após um dia de folga, o objetivo da sessão de treino foi a recuperação ativa dos jogadores, pois iriamos ter o próximo jogo oficial no período de 2 dias. Aqui procuramos fazer uma gestão das cargas dividindo os jogadores que fizeram mais de 45’ minutos e aqueles que fizeram menos.

Uma das estratégias mais frequentes de recuperação no futebol profissional são a recuperação ativa, com o objetivo de aliviar a fadiga muscular, minimizar o risco de lesão e otimizar a performance (Field et al, 2021).

O treino (figura 17) consistiu num jogo lúdico, com o objetivo de recuperar os jogadores ativamente de uma maneira mais relaxada e descontraída, onde promovemos também o espírito de grupo. Após este exercício o plantel foi dividido, com os jogadores que fizeram mais minutos a realizar um trabalho de recuperação com o preparador físico e os restantes a realizarem um reduzido de 3x3, com incidência nos princípios defensivos da contenção, cobertura e equilíbrio e nos princípios ofensivos da penetração, cobertura e mobilidade.

Num estudo de Buchheit et al (2024), percebemos que os jogadores que são suplentes no dia de jogo devem realizar um trabalho de intensidade elevada para manter a performance e diminuir o risco de lesão.

SESSÃO DE TREINO
U17

SESSÃO DE TREINO 119

Data	15-04-2024 16:30	Local	Campo | Campo 6
Tempo Total	50	Treinador	[redacted]
Material	Bolas, Cones, Patelas e Coletes.	Intensidade	Intensidade P: 1 Intensidade R: 1
Objetivo Principal	Recuperação Ativa	Objetivos Secundários	Princípios específicos defensivos e ofensivos.
Observações			

FASE INICIAL

20 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	A equipa deve fazer passar a bola para o campo contrário, só usando a cabeça, sem que a bola caía no chão. A cada ponto avançam no terreno de jogo, até chegar à linha final.
Parecer	-



FASE FUNDAMENTAL

4 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Mobilidade, Penetração, Cobertura Ofensiva, Espaço
Repetições \ Períodos	3
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	3
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Realização de GR+3x3+GR para desenvolvimento dos princípios básicos ofensivos e defensivos.
Parecer	-



Figura 45 - Unidade de Treino de Segunda-Feira

3.6.3 Terça-feira

No segundo treino da semana, normalmente, entramos no período aquisitivo de potenciação dos subprincípios. Porém, como jogamos no dia seguinte o treino seria o MD-1 e não poderia ter uma carga muito elevada para

os jogadores não apresentarem fadiga para o jogo. Assim sendo, o treino começou com um rondo 5x2, onde procurávamos trabalhar os ajustes rápidos consoante a pressão dos jogadores do meio. Seguidamente, uma breve ativação com o preparador físico.

Na fase fundamental da sessão, iniciamos o trabalho estratégico com um jogo 10x10 de curta duração (15 minutos). Em 1ª fase pretendiamos expor as diferentes soluções perante a pressão do adversário construindo com duplo PVT para atrair os médios do SC Braga. Procuramos sair sempre a jogar curto para atrair e de seguida o jogo longo no PL com os MI a subir para apoio frontal e a ter bola de frente para a linha defensiva. Também pretendemos estimular a equipa em 2ª fase com construção a 3 (centrais + pivô) e procurar permutas posicionais entre os DL e EXTs, confundindo a marcação adversária. Neste exercício a minha função foi a de ter em atenção os equilíbrios da equipa quando chegamos ao último terço ofensivo do terreno de jogo, de modo a preparar uma eventual transição defensiva. Dessa maneira, os jogadores responsáveis para equilibrar a equipa eram os dois DCs, o DL do lado contrário à bola e o PVT que construir a 3, posicionando-se à frente da linha defensiva. Por fim, as bolas paradas defensivas e ofensivas, onde trabalhamos uma combinação curta através de canto, para explorar o espaço que o adversário deixava no canto curto. Também demos algum foco aos livres laterais ofensivos porque o adversário deixava a linha defensiva muito subida em relação à sua baliza, não tendo um GR muito confortável na saída de baliza.

SESSÃO DE TREINO
U17

SESSÃO DE TREINO 120

Data	16-04-2024 08:40	**Local**	Campo interno | Campo 6
Tempo Total	60	**Treinador**	Gil Moreira Lameiras,Pedro Campos Ferraz,Sérgio Filipe Mendes Sampaio
Material	Bolas, Cones, Patelas e Coletes.	**Intensidade**	Intensidade P: 1 Intensidade R: 1
Objetivo Principal	Organização Ofensiva: 1ª Fase; 2ª/3ª Fase; Esquemas Táticos.	**Objetivos Secundários**	
Observações			

FASE INICIAL

7 | 3

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	1x7'
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Os 5 elementos que permanecem por fora têm como objetivo realizar 15 passes (passe pelo meio da dupla vale 2) sem que a bola seja interceptada. Se o conseguirem a dupla que está no meio dobra.
Parecer	-



5 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Mobilidade
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Mobilidade articular.
Parecer	-

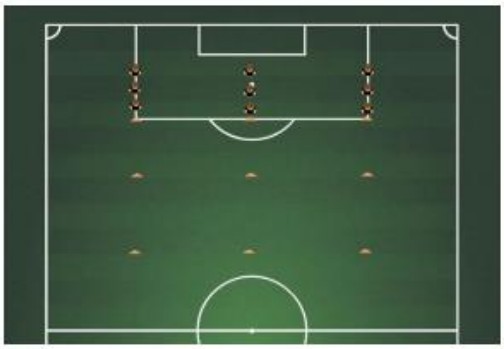


Figura 46 - Unidade de Treino de Terça-feira



Figura 47 - Unidade de Treino de Terça-feira (2)

3.6.4 Reflexão do Treino de Terça-Feira

Numa semana atípica, as cargas foram bem geridas, mantendo alguma intensidade, porém com vários períodos de recuperação, garantindo que os mesmos não chegariam fatigados ao jogo. O 10x10 não teve muitos momentos de transição, pois o exercício parava logo e entre repetições os jogadores podiam-se voltar a posicionar e descansar nas respetivas posições.

O plano estratégico foi cumprido na perfeição por todos e notou-se o empenho e foco da equipa, motivado pela importância emocional que o próximo jogo teria.

3.6.5 Relatório de Jogo SC Braga

Após o jogo era realizado um relatório onde consta o nome do jogador, a sua posição, o tempo de jogo totalizado, golos, avaliação de 0-10 e comentários a tecer sobre a prestação do jogador (aspetos positivos e aspetos a melhorar).

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B – 2ª FASE – JORNADA 5

Vitória SC X SC Braga

Resultado: 2-1

Data: 17/04/2024 Hora: 11:00H Estádio: Campo Nº1 Academia VSC

JOGADOR	POSIÇÃO	ESTADO	TEMPO DE JOGO	GOLOS	AV. ★	COMENTÁRIOS
2	Guarda-Redes	Titular	90’	-	7	Deu segurança à equipa, quer entre os postes, quer com os pés.
5	Lateral Direito	Titular	90’	-	8	Tecnicamente evoluído, permitiu-nos crescer no jogo e ter conforto quebrando pressão do adversário.
8	Defesa Central	Titular	90’	-	8	Ganhou maior parte dos duelos defensivos, demonstrando-se muito seguro.
10	Defesa Central	Titular	90’	1	8	Algumas dificuldades defensivas de controlo de profundidade e cruzamento. Marcou o golo da vitória.
11	Lateral Esquerdo	Titular	90’	-	8	Irrepreensível defensivamente.
14	Médio Defensivo	Titular	81’	-	8	Taticamente acima da média, sempre bem posicionado e a entender os momentos do jogo.
16	Médio Defensivo	Titular	56’	-	7	Entendeu o papel que lhe foi dado para o jogo.
20	Médio Interior	Titular	56’	1	8	Conseguiu desequilibrar a última linha do Braga através da imprevisibilidade de movimentos.

19	Ala Direito	Titular	90’	-	8	Quis sempre acelerar o jogo, porém criou várias situações de perigo.
29	Ala Esquerdo	Titular	35’	-	5	Saiu lesionado.
25	Ponta de Lança	Titular	81’	-	7	Bom jogo a segurar os defesas centrais e esperar a equipa crescer no campo.
3	Guarda-Redes	Suplente	0’	-	-	
6	Defesa Direito	Suplente	0’	-	-	
9	Defesa Central	Suplente	0’	-	-	
13	Médio Defensivo	Suplente	0’	-	-	
15	Médio Interior	Suplente	34’	-	8	Mostrou-se dinâmico quer na construção, quer no momento defensivo.
17	Médio Interior	Suplente	9’	-	5	Pouca intervenção.
18	Médio Interior	Suplente	34’	-	7	Veio trazer consistência e frescura ao corredor central.
21	Ala	Suplente	55’	-	7	Mexeu com o jogo, positivamente, com a sua irreverência.
26	Ponta de Lança	Suplente	9’	-	5	Pouca intervenção.

Quadro 2 - Relatório Pré Jogo - VSC X SC Braga

Análise Coletiva:

O confronto entre o VSC e o SC Braga terminou com uma vitória por 2-1 para a equipa da casa. O jogo foi marcado por momentos de alta intensidade e estratégias táticas que influenciaram o resultado.

Primeira Parte

Desde o início, demonstramos personalidade e vontade de ter o controlo da posse de bola, controlando o ritmo do jogo e procurando criar oportunidades ofensivas. O primeiro golo surgiu através de um lançamento de linha lateral pela esquerda, aproveitado por um dos MI a finalizar uma bola perdida à entrada da área colocando a equipa da casa na frente. O SC Braga conseguiu empatar a partida após uma perda de bola crucial. O erro foi seguido por um cruzamento mal controlado, que permitiu ao atacante adversário finalizar e marcar. Até ao final da primeira parte a equipa visitante conseguiu estar por cima do jogo e criar perigo com a chegada de muitos jogadores a zonas de finalização.

Segunda Parte

Na segunda metade do jogo, era importante mudar era a pressão em bloco alto. A equipa adversária conseguia contrariar facilmente a pressão do nosso ponta e ligar num homem do duplo pivô. Após as alterações conseguimos ser mais eficazes e provocar o adversário a cometer mais erros. Consequência da boa entrada no 2º tempo foi o número de oportunidades de golo criadas. Um dos momentos do jogo em que nos superiorizamos e conseguimos criar perigo foi através das bolas paradas (cantos e livres diretos), pois o guarda-redes não se sentia muito confortável na interceção de jogo aéreo.

A meio da segunda parte, o Braga conseguiu mexer com o jogo a partir do banco de suplentes, influenciando significativamente o ritmo do jogo e criando dificuldades para a nossa defesa. Acusando algum nervosismo, a equipa teve dois momentos em que colocou os avançados do adversário cara a cara com o nosso guarda-redes, que felizmente conseguiu resolver com sucesso a situação, mantendo o nulo até então.

Nos momentos finais do jogo, conseguimos conquistar a vitória com um golo decisivo, através de um livre lateral ofensivo cobrado no último minuto do jogo, resultando num cabeceamento ao segundo poste que nos garantiu os três pontos.

Aspetos Positivos: Vitória importante para a moral da equipa e para nos distanciarmos de um adversário direto e difícil com o SC Braga. De realçar o grande personalidade e espírito competitivo da equipa, controlando quase sempre, todos os momentos do jogo, mesmo quando sofreu o golo do empate. Excelente reação e entrada quer na primeira parte como na segunda após ajustes táticos. Bolas paradas trabalhadas no dia anterior a dar resultado (livre lateral ofensivo).

Aspetos Negativos: O golo sofrido, principalmente da forma como aconteceu, através de uma perda de bola, que deu origem a um mau controlo de cruzamento por parte da linha defensiva. A pressão de pontapé de baliza e bloco alto que não deu muito resultado durante a primeira parte. Sucessão de erros e perdas de bola em meio-campo defensivo e até dentro da pequena área podiam-nos ter custado o resultado.

3.6.6 Análise Adversário e Plano de Jogo Rio Ave FC

Após análise observamos que o Rio Ave, ofensivamente, privilegiava a saída curta pelos centrais numa estrutura de 4+1 ou 4+2. O GR era muito requerido nesse processo, possuindo também um bom alcance e direção no jogo longo. Os EXTs procuravam receber bola no corredor central, enquanto a largura e profundidade era assegurada pelos DLs. Apesar da ideia de jogar curto, o processo ofensivo não era muito elaborado e utilizavam muitas vezes o passe longo para explorar a profundidade pelos corredores laterais. O momento no qual criavam maior perigo era a transição ofensiva, onde dispõem de 3 atacantes rápidos no ataque à profundidade com boa capacidade de 1x1 e remate.

Defensivamente, pressionavam o pontapé de baliza em 1-4-4-2, com o PL e o MI a saltar nos DCs, podendo um dos PVT encurtar no pivô adversário do lado da bola. Os EXTs não eram muito disponíveis defensivamente, muitas das vezes controlando apenas a referência do lateral, não fechando espaços interiores. Uma das estratégias para explorar essa fragilidade era construir a 4+2 com duplo pivô, precisamente para tentar encontrar 1 deles livre, pela falta de fecho de espaços interiores dos EXTs.

Outras das dificuldades que procuramos explorar foi o controlo de profundidade e de cruzamento da linha defensiva. Haveriam sofrido muitos golos através de situações de cruzamento e bola nas costas da defesa, pois os mesmos não estão preparados para proteger as suas costas (má orientação dos apoios, não domínio dos princípios de bola coberta e descoberta).

3.6.7 Sexta-feira

Depois de um jogo e uma folga, a sexta-feira foi o MD+2, que serviu igualmente para recuperar os jogadores do último jogo e tentar fazer com que os mesmos não chegassem fatigados ao jogo seguinte (domingo).

Na figura 20 e 21, podemos verificar que o treino começou com o preparador físico com uma corrida inicial de recuperação e exercícios de mobilidade articular. Posteriormente, foi realizado um jogo lúdico, onde o principal objetivo era aumentar o espírito grupal e a diversão dos jogadores, não sendo fornecido qualquer tipo de feedback por parte dos treinadores. O jogo

consistia em dar toques com o pé, coxa, cabeça, individualmente ou a pares, fazendo o percurso indicado pelos treinadores, sem deixar que a bola caísse.

Na fase fundamental, o grupo foi dividido em dois grupos (grupo dos defesas; grupo dos avançados e médios). Onde o grupo dos defesas realizaram um trabalho de controlo de cruzamento e profundidade, tendo em conta o que viríamos a encontrar no jogo ofensivo do adversário. O grupo dos avançados e médios, realizaram um exercício de definição em cruzamento (aéreo, rasteiro; definição espaço-baliza, atrasada, etc.) de diferentes zonas do campo, e posterior finalização com as zonas de ataque à baliza bem definidas.

SESSÃO DE TREINO
U17

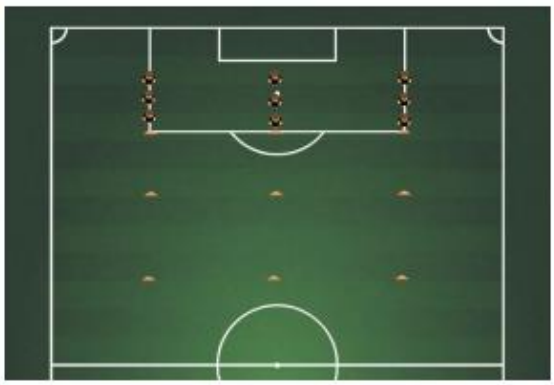
SESSÃO DE TREINO 121

Data	19-04-2024 16:45	**Local**	Campo interno | Campo 1
Tempo Total	45	**Treinador**	Gil Moreira Lameiras,Pedro Campos Ferraz,Sérgio Filipe Mendes Sampaio
Material	Bolas, Cones, Patelas e Coletes.	**Intensidade**	Intensidade P: 1 Intensidade R: 1
Objetivo Principal	Trabalho Setorial Defensivo e Intersetorial Ofensivo;	**Objetivos Secundários**	Controlo de Cruzamento; Definições em 3ª Fase (cruzamento); Espírito de grupo e competitividade.
Observações			

FASE INICIAL

5 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Mobilidade
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Mobilidade articular.
Parecer	-



FASE FUNDAMENTAL

20 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Espírito grupal.
Atividade	Atividade de toques individuais ou grupais, por equipas, sem deixar cair a bola e fazer o percurso indicado pelos treinadores.
Parecer	-

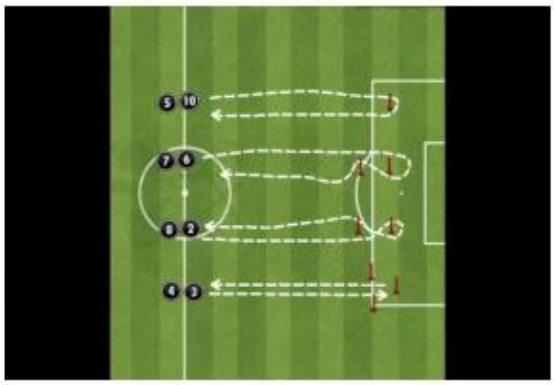


Figura 48 - Unidade de Treino de Sexta-feira



Figura 49 - Unidade de Treino de Sexta-feira (2)

3.6.8 Reflexão do Treino de Sexta-Feira

Neste treino, depois de uma vitória importante, e com o próximo jogo num período tão próximo, era fulcral manter o ambiente positivo da equipa e recuperá-los ao mesmo tempo. Foi isso que aconteceu com a inclusão do jogo lúdico no início do treino, que teve o impacto que desejávamos nos jogadores. Na parte fundamental, o exercício não decorreu da melhor maneira especialmente no grupo dos avançados que realizou finalização. Para além dos mesmos não terem conseguido mudar a mentalidade do jogo lúdico anterior para este, a falta de feedback corretivo para o gesto técnico do cruzamento e finalização foi algo que faltou no decorrer do exercício e poderia ter feito com que a dinâmica do exercício tivesse sido mais fluída.

3.6.9 Sábado

No último treino da semana e a menos de 24 horas do jogo, deve ter-se uma preocupação ainda maior com a carga física e emocional, depois de uma semana muito desgastante a todos os níveis. Neste dia a complexidade do treino deve ser baixa, bem como o esforço físico exigido (Kyprianou & Farioli, 2019). Foi um treino com baixo volume e com o objetivo do plano estratégico para jogo,

trabalhando 1ª fase e esquemas táticos ofensivos e defensivos. O plano estratégico passou por, mais uma vez, fornecer as diferentes soluções na saída do pontapé de baliza face à pressão específica do adversário. As equipas foram divididas em equipa titular e equipa dos suplentes, sendo que a equipa dos suplentes teve a função de simular o adversário durante o treino todo.

SESSÃO DE TREINO
U17

SESSÃO DE TREINO 122

Data	20-04-2024 16:30	Local	Campo | Campo 6
Tempo Total	60	Treinador	Gil Moreira Lameiras,Pedro Campos Ferraz,Sérgio Filipe Mendes Sampaio
Material	Bolas, Cones, Patelas e Coletes.	Intensidade	Intensidade P: 1 Intensidade R: 1
Objetivo Principal	Plano estratégico para jogo.	Objetivos Secundários	Organização Ofensiva (1ª/2ª fase); Esquemas táticos.
Observações			

FASE INICIAL

7 3

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	1
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Objetivo fazer 15 passes (pelo meio da dupla vale 2) para que a dupla que está dentro dobre.
Parecer	-



5 1

Objectivos \ Conteúdos	Mobilidade
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Mobilidade articular
Parecer	-

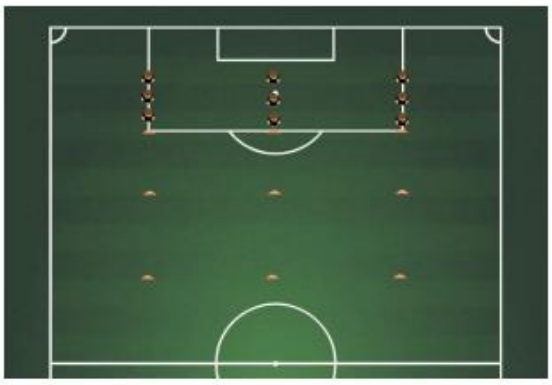


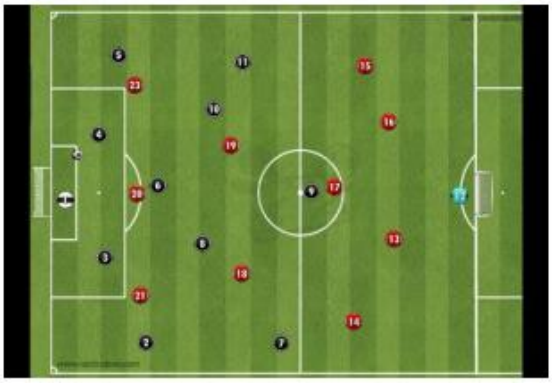
Figura 50 - Unidade de Treino de Sábado

SESSÃO DE TREINO
U17

FASE FUNDAMENTAL

15 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Diferentes soluções na saída do pontapé de baliza, onde a equipa defensiva simula a pressão do adversário;
Parecer	-



25 | 1

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	-
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	-
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Diferentes soluções na bola parada ofensiva de preparação para o jogo; Equipa não titular simula o adversário no posicionamento.
Parecer	-



Figura 51 - Unidade de Treino de Sábado (2)

3.6.10 Reflexão do Treino de Sábado

Mais uma vez, no último treino antes do jogo, em regime de recuperação ativa, o treino consistiu em ajustar pormenores do plano estratégico em 1ª fase e os esquemas táticos defensivos e ofensivos. Visto que só tivemos duas sessões de treino antes do jogo e com a fadiga acumulada do último jogo, a sessão não foi muito complexa e tentamos que fosse o mais curta possível.

Na minha opinião, o objetivo da sessão de treino foi cumprido, bem como as cargas de treino bem geridas, tendo em conta as queixas individuais de cada

um, podendo alguns jogadores mais “tocados” alternar e ter mais períodos de descanso

3.6.11 Relatório de Jogo Rio Ave FC

Este encontro disputou-se para a jornada 8 da 2ª Fase do Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores B, com um resultado a favor da equipa visitada (3-1). O jogo foi realizado em piso de relva sintética com condições climatéricas agradáveis à prática desportiva.

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B – 2ª FASE - JORNADA 8
Rio Ave FC X Vitória SC **Resultado:** 3-1
Data: 21/04/2024 Hora: 11:00H Estádio: Campo de Treinos do Rio Ave FC

JOGADOR	POSIÇÃO	ESTADO	TEMPO DE JOGO	GOLOS	AV. ★	COMENTÁRIOS
2	Guarda-Redes	Titular	90’	-	6	Sofreu 3 golos, mas não teve culpa direta em nenhum deles.
6	Lateral Direito	Titular	54’	-	5	Mau jogo, aliado a más definições em 3ª fase.
8	Defesa Central	Titular	90’	-	4	Não correu bem o jogo, algo intranquilo depois do avolumar do resultado.
10	Defesa Central	Titular	90’	-	3	Péssimo jogo, ofensivamente ofereceu inúmeras bolas ao adversário através de passes longos sem nexo. Foi expulso ao cair do pano.
5	Lateral Esquerdo	Titular	90’	-	6	Lateral direito a jogar na esquerda, não conseguiu ter a preponderância que costuma ter.
16	Médio Defensivo	Titular	45’	-	6	
15	Médio Defensivo	Titular	66’	-	4	Jogo pouco conseguido, abusou da proteção e condução de bola sem

						critério o que nos custou um golo sofrido.
18	Médio Interior	Titular	56’	-	6	Ofereceu alguma dinâmica ofensiva à equipa. Agressivo na reação à perda da bola.
22	Ala Direito	Titular	54’	1	5	Apesar do golo, todas as suas ações são levadas para o duelo, perdendo muitas vezes a bola e tomando más decisões recorrentes.
21	Ala Esquerdo	Titular	90’	-	6	Com o passar do jogo descontrolou-se emocionalmente e perdeu o foco.
26	Ponta de Lança	Titular	90’	-	4	Ofereceu poucas dinâmicas ofensivas, com dificuldades para jogar de costas para a baliza e atacar a profundidade.
3	Guarda-Redes	Suplente	0’	-	-	
11	Defesa Esquerdo	Suplente	36’	-	5’	Ofereceu mais segurança defensiva e algumas situações de chegada ao último terço sem sucesso.
9	Defesa Central	Suplente	0’	-	-	
12	Defesa Esquerdo	Suplente	0’	-	-	
13	Médio Defensivo	Suplente	0’	-	-	
14	Médio Defensivo	Suplente	45’	-	6	Trouxe dinâmica de 1ª/2ª fase e alguma lucidez à construção da equipa.
17	Médio Interior	Suplente	24’	-	5	Pouca intervenção.
20	Ala	Suplente	34’	-	6	Procurou desequilibrar através da sua rapidez e alternância de movimentos.
27	Ponta de Lança	Suplente	14’	-	4	Pouca intervenção.

Quadro 3 - Relatório Pré Jogo - Rio Ave FC X VSC

Análise Coletiva:

O confronto entre Rio Ave FC e Vitória SC terminou com uma vitória por 3-1 para o Rio Ave. A partida ficou marcada por erros ofensivos que deram origem a golos e uma mudança significativa no domínio do jogo ao longo das

duas metades. Foi um duro golpe naquilo que era a luta pelos lugares cimeiros da tabela classificativa.

Primeira Parte

Iniciamos a partida com uma postura pressionante e de controlo da posse de bola e tentando ditar o ritmo do jogo. Apesar do domínio inicial, o Rio Ave marcou o primeiro golo através de um livre lateral, após mau posicionamento dos jogadores na marcação zonal e deficiente ataque à bola.

Ainda na primeira parte, realizamos algumas oportunidades de golo através de dinâmicas de corredor lateral e explorando as dificuldades dos defesas no cruzamento. Aos 43' conseguimos igualar o placar com uma jogada bem trabalhada pelo corredor esquerdo, culminando num golo que refletiu a estratégia ofensiva, após cruzamento para a área adversária e demonstrando a ineficácia do adversário no controlo de cruzamento.

Segunda Parte

A estratégia de jogo focou-se também em explorar as costas da defesa do Rio Ave com bolas longas. No entanto, o excesso de jogo direto acabou sendo ineficaz na maior parte das vezes. O Rio Ave começou a recuperar mais bolas e a criar mais oportunidades de golo, aproveitando-se das falhas na execução da nossa estratégia. Assim, aos 49 minutos, o Rio Ave marcou o segundo golo após uma perda de bola no corredor central do nosso meio-campo defensivo e aos 65 minutos, ampliou a vantagem para 3-1 através da marcação de uma grande penalidade.

Tentamos reagir fazendo substituições procurando refrescar e trazer novas opções ofensivas, mas sem sucesso. A equipa criou poucas oportunidades de golo e demonstrou desespero ao longo do segundo tempo.

Finalizando, foi uma performance muito abaixo do esperado, quer na primeira, quer na segunda metade do jogo. A incapacidade de lidar com a desvantagem no placar e o desespero crescente dos jogadores afetaram negativamente o rendimento da equipa.

Aspetos positivos: Este jogo serviu para perceber que alguns dos jogadores ainda não estão ao nível exigido e que são estes pequenos deslizes que complicam as contas de uma equipa que quer lutar pelos lugares de topo.

Aspetos negativos: Uso excessivo do pontapé longo sem nexo, a pouca condução que os centrais ofereceram fizeram com que a pressão do adversário fosse mais confortável, bem como, a excessiva proteção e condução de bola numa zona de risco elevado por parte de um dos nossos pivôs (acabou por dar golo do adversário). Com o passar do tempo e a perder, a equipa teve falta de lucidez e cabeça fria, e começou desde cedo a desesperar por chegar ao golo. Consequentemente, as jogadas eram mais atabalhoadas com o objetivo de chegar rápido à área adversária que levou a mais perdas de bola e maior criação de perigo por parte do Rio Ave. Neste ponto, também a equipa técnica podia ter passado um sentimento de tranquilidade e calma para dentro do campo, tentando fazer com que o rumo do jogo fosse diferente.

3.7 A época desportiva

Os sub-17 masculinos do VSC disputaram a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores B, fundado e dirigido pela Federação Portuguesa de Futebol.

A 1ª Fase do campeonato foi o primeiro momento competitivo oficial da época. Acabamos em 2ª lugar com um total de 53 pontos em 22 jogos (17 vitórias, 2 empates e 3 derrotas), 73 golos marcados e 25 sofridos.

Os primeiros jogos da nossa caminhada foram algo difíceis, com apenas 3 pontos nos 3 primeiros jogos. Foi motivo de alerta, pois estávamos perante uma das melhores gerações do clube e os resultados não estavam a ser os pretendidos. No entanto, nesses momentos menos bons veio ao de cima a resiliência, a capacidade de trabalho e a união do grupo. Após este desaire e até à jornada 22 da 1ª fase a equipa apenas perdeu 7 pontos, conquistando assim o 2ª lugar da série norte.

O início deste campeonato foi algo inesperado com 3 jogos de dificuldade acrescida e com uma 1 vitória e 2 derrotas ao fim da jornada 3. O 1º momento crucial da época foi a derrota por 2-1 em Matosinhos frente ao Leixões SC. Depois de termos estado em vantagem, alguns erros e falta de concentração deram origem a 2 golos da equipa da casa e posterior vitória. Face a este momento menos bom, tanto jogadores como equipa técnica começaram a

duvidar do processo que estavam a seguir, e para ultrapassar este momento foi necessário apelar à união de todo o grupo e à capacidade de trabalho para alcançar os objetivos definidos.

O 2º momento importante diz respeito à jornada 7 desta fase e corresponde à vitória, fora de portas, por 4-1 ao Futebol Clube do Porto. Foi um momento sensível pois apesar de virmos de uma vitória, uma derrota iria abalar o grupo e atrasar-nos na luta pela passagem à próxima fase. A mentalidade e o foco com que encaramos esse jogo permitiu-nos durante toda a semana trabalhar de forma eficaz o plano de jogo e executá-lo na perfeição durante os 90 minutos. Uma exibição irrepreensível da nossa equipa, importante na crença que poderíamos ganhar a qualquer adversário desde que o encarássemos com a mentalidade certa.

Na 2ª fase de apuramento de campeão encontraram-se as 8 melhores equipas a nível nacional e o nível de exigência e competitividade aumentou. Bem cedo percebemos que poderíamos ganhar a qualquer equipa. Iniciamos a nossa caminha com uma vitória suada por 3-2, porém, nos próximos 5 jogos só conseguimos arrecadar 5 pontos (5 empates). Na 7º jornada finalmente voltamos a disfrutar do sabor da vitória encurtando distâncias para o 1º classificado.

Este campeonato foi adiado e marcado pelo decorrer do Campeonato Europeu de Futebol de Juvenis (Sub-17). Assim, os nossos últimos três jogos foram adiados sem data definida, dependendo dos resultados da nossa seleção, devido ao facto de muitos dos jogadores chamados para representar a camisola das quinas participarem e estarem enquadrados em equipas a disputar a 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B. Felizmente, todos esses jogadores conseguiram chegar longe e mostrar toda a qualidade a nível nacional que a formação portuguesa apresenta.

Nesta 2ª fase houve um 3º momento importante, desta vez já na 2ª fase, que foi a vitória por 2-1 frente ao Sporting Clube de Braga. Depois de 5 empates, precisávamos de uma vitória para não deixar fugir os primeiros classificados e fazer algo que ainda não tinha acontecido na presente época, ganhar aos eternos rivais. Foi um jogo onde começamos a ganhar logo aos 7 minutos, e assumimos o controlo do mesmo. Aos 30 minutos e depois de uma perda de

bola, a equipa do Braga conseguiu chegar à igualdade. Na segunda parte fomos a equipa que mais perigo criou e mais fez para merecer a vitória, porém, o tempo escasseava e a ideia de empatar outra vez “assombrava” a mente dos jogadores também demonstrada pelo nervosismo junto à zona técnica dos treinadores, até que aos 90+4 minutos conseguimos chegar ao 2-1 final através de uma situação de bola parada. O final do jogo foi incendiado pela frustração de quem perdeu e felicidade e euforia de quem ganhou, acabando o nosso melhor marcador por ser expulso na sequência de uma troca de palavras escusada.

Até ao final da época fizemos 21 pontos (5 vitórias, 6 empates e 3 derrotas) 23 golos marcados e 21 golos sofridos, conseguindo alcançar um respeitoso 4º lugar na competição.

Finalizando com um balanço geral, o desempenho da equipa foi positivo, enfrentando “cara a cara” os grandes clubes nacionais, nunca desconsiderando a nossa ideia e modelo de jogo. Foi um campeonato competitivo e que permitiu à maioria dos jogadores se desenvolvessem. Ainda assim, houve uma equipa que conseguiu ter alguma vantagem sobre o 2º classificado na luta pelo título de campeão nacional, destacando-se das outras.

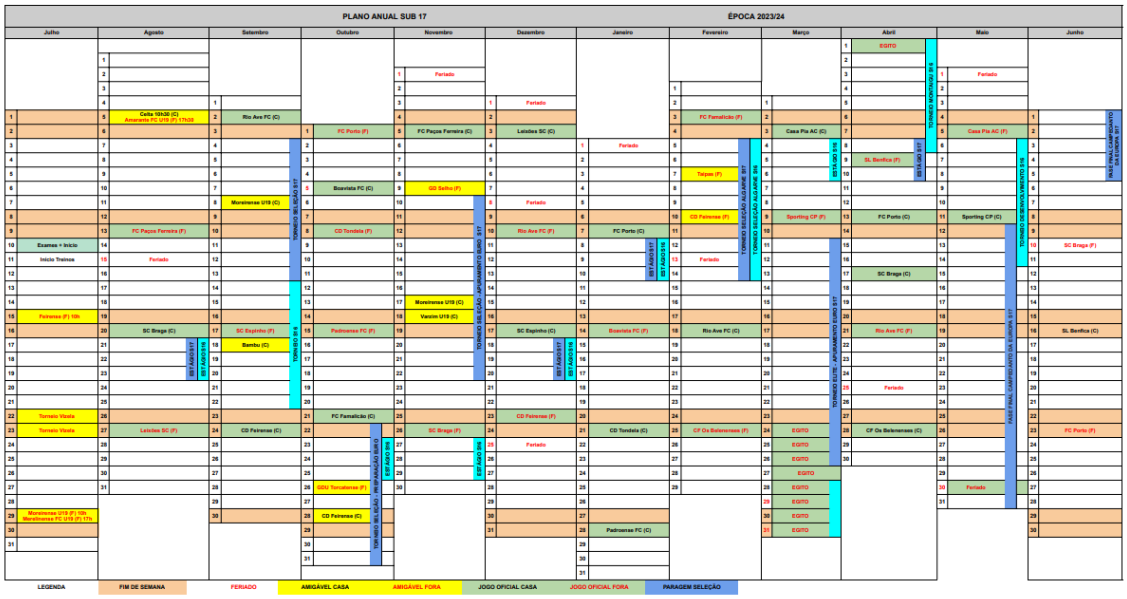


Figura 52 - Calendarização da Época Desportiva 23-24

3.7.1 Reflexão da extensão do quadro competitivo

É imperativo refletir acerca da extensão deste quadro competitivo e suas implicações. Esta reflexão baseia-se nas causas estruturais e nos impactos físicos e mentais nos jogadores jovens.

O campeonato nacional sub-17 foi dividido em duas fases, com a primeira fase distribuída em duas séries de 12 equipas, totalizando 22 jogos em duas voltas, e a fase de apuramento de campeão com 14 jogos, ou a fase de manutenção/descida que contou também com 14 jogos. Adicionalmente, a realização do Campeonato Europeu de Futebol Sub-17 a meio do nosso campeonato introduziu mais 6 jogos para os jogadores convocados. Isto apresentou complicações adicionais, resultando no adiamento das últimas três jornadas da fase de apuramento de campeão e estendendo o fim da competição em três semanas.

Os jogadores sub-17 foram expostos a um elevado número de jogos, incluindo os jogos amigáveis marcados por cada equipa, os 22 jogos da primeira fase do campeonato nacional, os 14 jogos da 2ª fase e os jogos do Campeonato Europeu de Sub-17.

A sobrecarga de jogos aumenta exponencialmente o risco de lesões (Ekstrand et al., 1983; Noya Salces et al., 2014). Bem como, a frequência

elevada de jogos intensos sem tempo adequado para recuperação. Por outro lado, permitiu aos jogadores ter um nível de estímulos do mais variado e desafiador possível, contribuindo para o seu desenvolvimento.

As soluções aplicadas face este “problema” foram a gestão da carga de treino, ao implementar um equilíbrio na carga de treino, com períodos de descanso apropriados: A utilização de técnicas de monitorização da carga, como a perceção subjetiva de esforço que nos permite perceber e assegurar que os jogadores não estão em sobrecarga (Pinheiro et al., 2014; Eston, R., 2012); Adotar uma estratégia de rotação de jogadores durante os jogos para garantir que todos os jogadores tenham tempo suficiente para descansar e recuperar; A presença de uma equipa médica competente que foi crucial para a monitorização contínua da saúde dos jogadores e para a implementação de programas de recuperação eficientes.

A extensão do quadro competitivo no escalão sub-17 apresenta desafios significativos em termos de gestão da carga física e mental dos jovens jogadores. É essencial que se adote uma abordagem equilibrada que priorize o desenvolvimento sustentável dos jogadores, minimizando os riscos de lesões e garantindo que cada atleta possa atingir seu potencial máximo sem comprometimentos a longo prazo.

3.8 Resultados do Trabalho Desenvolvido

Neste ponto, após no capítulo anterior termos observado o trabalho realizado, irei analisar um pouco os resultados desse trabalho, através dos resultados alcançados e a evolução coletiva e individual. Para isso foram usados dados estatísticos de minutos de jogo e contribuições para golo de cada jogador, ao longo da 1ª fase do campeonato.

3.8.1 Dados Individuais 1ª Fase

Na figura 24 estão representados os minutos de jogo por jogador da 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores B – 1ª Divisão Nacional Série Norte. De quase 2000 minutos possíveis, nenhum jogador tem a totalidade dos minutos, sendo o jogador 25, o mais utilizado com 1817 minutos. Curiosamente, também se apresenta como o jogador com maior número de participações para golo da

equipa, com 24 golos e 4 assistências (figura 25). Ainda relativamente ao tempo de jogo de cada jogador, podemos observar que 3 jogadores não apresentam qualquer minuto de jogo. Pois bem, esta situação dá-se perante a lesão grave do jogador número 24, que o levou a permanecer de fora durante toda a época, e perante situações organizacionais de inscrição de jogadores, como é o caso do jogador número 4 e 10.

A equipa apresenta razoáveis níveis de distribuição de minutos, tendo 12 jogadores atingido mais de 1000 minutos. Isto leva a crer que havia jogadores indispensáveis naquilo que era a escolha do onze de jogo. Vaeyens et al. (2008) defendem que o foco no desenvolvimento integral dos jovens exige que todos os jogadores tenham oportunidades adequadas de tempo de jogo. Os autores afirmam que a especialização precoce ou a limitação do tempo de jogo pode prejudicar o desenvolvimento geral do atleta a longo prazo. Côté et al. (2009) sustenta a ideia de que o foco na formação deve estar centrado no desenvolvimento a longo prazo, e não no sucesso competitivo imediato. Um ambiente de formação que promove uma distribuição equilibrada de tempo de jogo contribui para o desenvolvimento técnico, tático e emocional dos jogadores.



Figura 53 - Tempo de Jogo por Jogador na 1ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24)

Em relação aos dados da figura 25, há dois jogadores que se destacam com o maior número de participações para golo da equipa. Por um lado, o

jogador 21 conseguiu um equilíbrio entre golos e assistências, com 14 golos e 11 assistências e o jogador 25 com 24 golos e 4 assistências. Houve ainda jogadores importantes e com uma contribuição positiva e muitas vezes decisiva como é o caso dos jogadores 15,16,17,18 e 19.

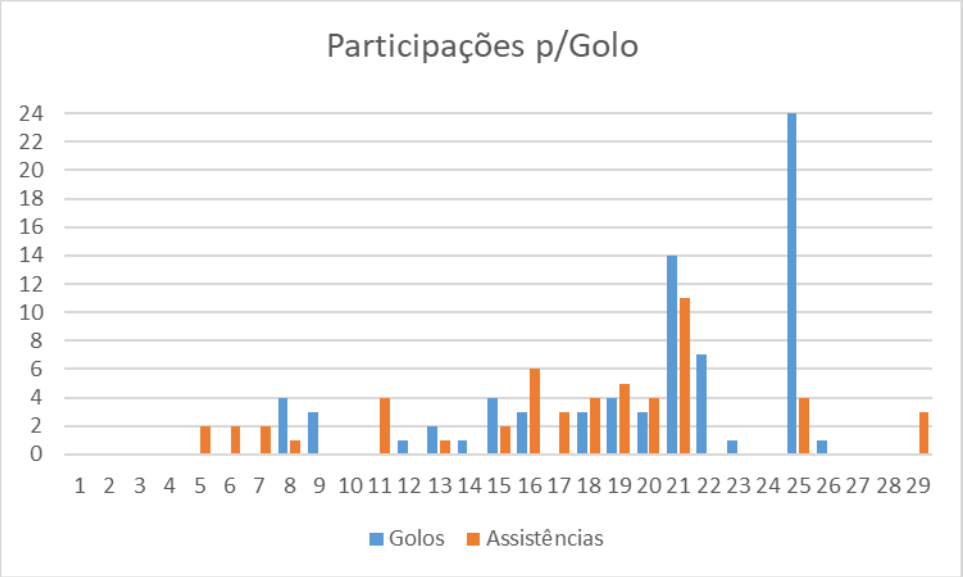


Figura 54 - Participações para Golo por Jogador na 1ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24)

3.8.2 Dados Coletivos 1ª Fase

Na figura abaixo (26), conseguimos observar a prestação coletiva da equipa na 1ª fase do campeonato, terminado em 2º lugar a 8 pontos do 1º, alcançando assim o primeiro objetivo competitivo da época. Através da observação da figura, podemos perceber que a relação de golos marcados e sofridos é muito idêntica entre as 3 primeiras equipas, porém muito díspar quando comparado com as restantes equipas. Assim sendo, notamos que foi uma 1ª fase tranquila para as 3 equipas, acabando por existir alguma competitividade pelo 4º e último lugar de acesso à 2ª fase do campeonato.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Braga	**61**	22	20	1	1	74	11	+63	+
2	Vitória SC	**53**	22	17	2	3	73	25	+48	+
3	FC Porto	**52**	22	16	4	2	75	20	+55	+
4	Rio Ave	**39**	22	12	3	7	44	32	+12	+
5	FC Famalicão	**36**	22	11	3	8	39	30	+9	+
6	Leixões	**30**	22	9	3	10	33	51	-18	+
7	Paços de Ferreira	**29**	22	8	5	9	31	29	+2	+
8	CD Tondela	**23**	22	7	2	13	35	64	-29	+
9	Boavista	**22**	22	6	4	12	32	49	-17	+
10	Feirense	**13**	22	3	4	15	22	48	-26	+
11	SC Espinho	**12**	22	3	3	16	9	49	-40	+
12	Padroense	**8**	22	2	2	18	20	79	-59	+

Figura 55 - Classificação Final 1ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 (site ZeroZero)

Na figura 27 observamos as variações posicionais ocupadas ao longo das 22 jornadas da 1ª fase. Podemos verificar uma trajetória de crescimento e estabilidade competitiva demonstrada pela equipa. O início da competição foi algo difícil com 2 derrotas consecutivas que nos colocou na nona posição, indicando um começo abaixo das expectativas. A partir da 4 jornada, a equipa começou a mostrar sinais de resiliência e trabalho e consequente subida constante na tabela classificativa, atingindo a 3ª posição. Durante a maior parte desta fase a equipa manteve-se estável na 3ª posição, demonstrando uma consistência nos resultados apresentados.

Um ponto de viragem crucial ocorreu na 17ª jornada, onde a equipa conseguiu ultrapassar o adversário direto pelo 2º lugar, numa mudança na classificativa impulsionada por uma vitória decisiva sobre essa mesma equipa. Após conquistar a 2ª posição foi assegurada a manutenção da posição até o final da primeira fase de 22 jornadas. A conquista do segundo lugar reflete uma série de desempenhos consistentes e a capacidade de ter o nível competitivo para qualquer adversário.

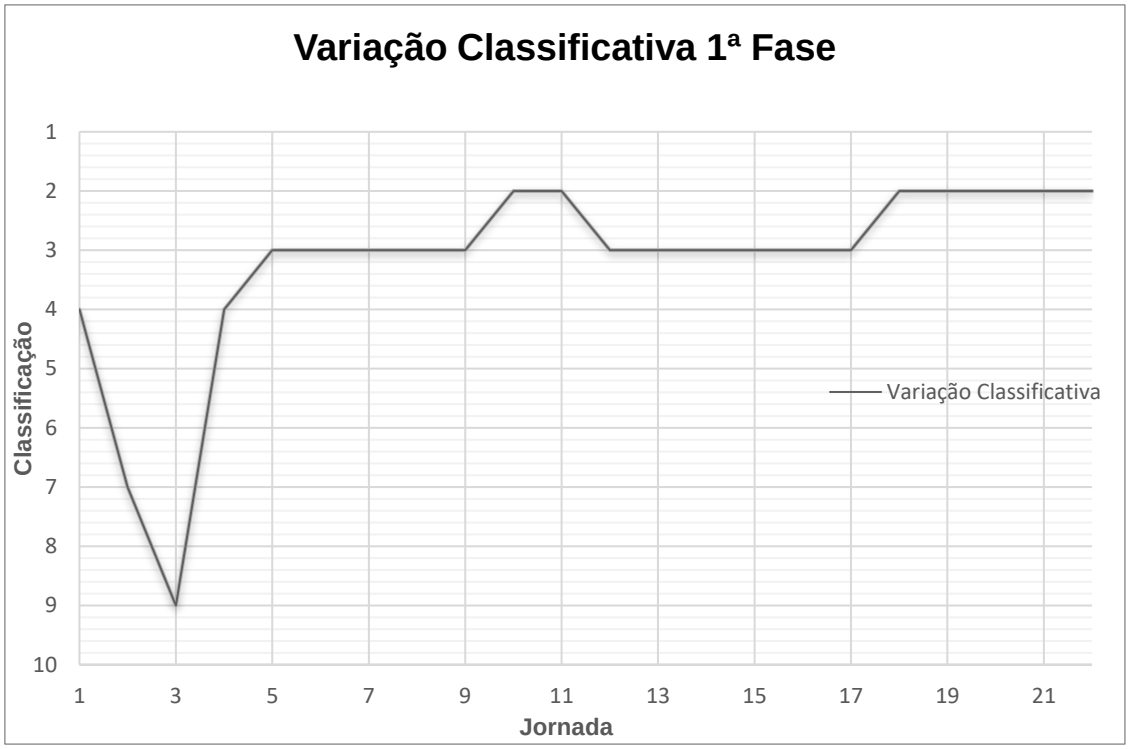


Figura 56 - Variação Classificativa na 1ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24

3.8.3 Dados Individuais 2ª Fase

Na 2ª fase do CN, apenas disputamos 14 jogos e por ser uma fase mais exigente da época, nem todos os jogadores tiveram a possibilidade de somar minutos pela equipa. Alguns deles, que foram importantes na 1ª fase, tiveram lesões que não lhes permitiu continuar com o estatuto da fase anterior, outros deles apresentaram um nível abaixo do esperado e ocorreram algumas subidas ao escalão superior.

Perante a figura 28, percebemos que de todos os jogadores, o jogador 8 foi aquele que mais minutos obteve, jogando todos os 14 jogos. O setor defensivo e o setor intermédio tiveram uma boa distribuição dos minutos de jogo, sinal da boa profundidade do plantel e do uso de estratégias de rotação da equipa durante toda a 2ª fase e principalmente aquando de vários jogos seguidos.



Figura 57 - Tempo de Jogo por Jogador na 2ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24)

No que diz respeito às participações para golo (figura 29), nesta fase o impacto de determinados jogadores diminuiu face aos dados da 1ª fase. A explicação para este acontecimento, é o menor número de jogos jogados (14) e o aumento do nível competitivo das equipas, que fez com que a nossa equipa tivesse uma menor percentagem de golos/jogo. Ainda assim, os jogadores com maior nº de participações para golo continuaram a ser o jogador 21 e 25 com, 3 golos e 2 assistências do nº 21 e 5 golos e 3 assistências do nº 25.

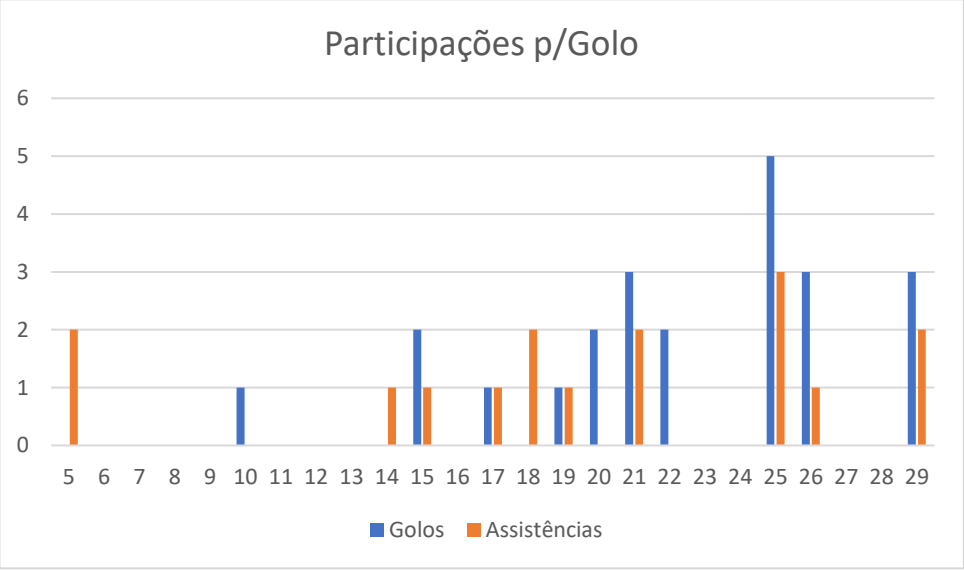


Figura 58 - Participações para Golo por Jogador na 2ª Fase CN - VSC Sub-17 (23-24)

3.8.4 Dados Coletivos 2ª Fase

Na 2ª fase, acabamos na 4ª posição do CN, apenas a 6 pontos do 2º lugar. Este campeonato apresentou-se competitivo, pois conseguimos perceber que até as equipas que ficaram mais abaixo na tabela conseguiram tirar pontos às cimeiras. Analisando a figura 30, podemos ver que o 1º classificado se demonstrou inquebrável alcançando uma vantagem de 11 pontos perante o 2º classificado, afirmando-se como um justo vencedor da competição. Os objetivos estabelecidos para a nossa equipa foram alcançados, conseguindo ser competitivo contra todas as equipas, inclusive roubando pontos a todas elas e chegando a lutar pelos 2 primeiros lugares.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	38	14	12	2	0	38	16	+22	+
2	Sporting	27	14	8	3	3	27	11	+16	+
3	FC Porto	27	14	8	3	3	32	12	+20	+
4	Vitória SC	21	14	5	6	3	23	21	+2	+
5	SC Braga	16	14	5	1	8	23	27	-4	+
6	Rio Ave	11	14	3	2	9	17	35	-18	+
7	Casa Pia AC	10	14	3	1	10	14	31	-17	+
8	Belenenses	8	14	2	2	10	9	30	-21	+

Figura 59 - Classificação Final 2ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24 (site ZeroZero)

A figura 31 retrata a variação pontual, que não foi grande, ocupando o 3º lugar grande parte da competição, passando pelos 2º e 4º lugares. Assim, começamos as primeiras 3 jornadas na 3ª posição, lugar onde nos mantivemos durante a grande parte do tempo. Na jornada 5 conseguimos alcançar a 2ª posição, mas perante uma derrota na jornada seguinte, voltamos a cair para a 3ª posição. Nas últimas 4 jornadas, com o vencedor da competição quase definido, caímos para a 4ª posição, na qual acabamos por terminar o campeonato.

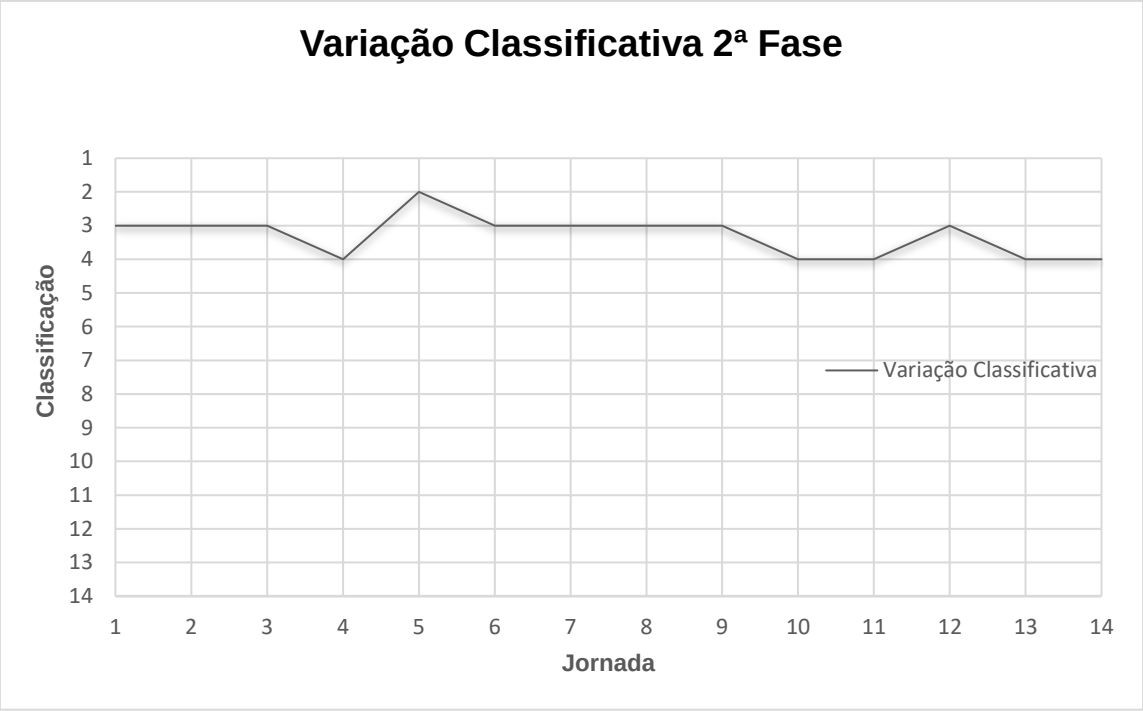


Figura 60 - Variação Classificativa na 2ª Fase do CN de Juniores B, época 23-24

3.8.5 Reflexão da evolução dos jogadores durante a época

A época foi marcada por uma evolução global muito positiva da nossa equipa, algo que se refletiu não apenas nos resultados, mas também no crescimento individual dos jogadores. Um dos sinais mais claros desse progresso foi a chamada de vários para a Seleção Nacional de Sub-17, o que destaca a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo do ano e a valorização dos nossos jogadores no contexto competitivo. Além disso, fomos reconhecidos por muitos treinadores adversário como uma das equipas mais difíceis de enfrentar.

Embora todos os setores da equipa tenham mostrado evolução, o setor defensivo destacou-se de forma notável. Inicialmente, nos primeiros quatro jogos, sofremos 9 golos, mas ao longo da primeira fase, num total de 22 jogos, reduzimos o número de golos sofridos e acabamos a primeira fase com apenas 24 no total (3ª melhor defesa). A redução significativa de golos sofridos também evidenciou o trabalho de consolidação de princípios defensivos e a melhoria individual dos jogadores nesse setor.

Individualmente, alguns jogadores sobressaíram mais devido ao maior tempo de jogo. Um dos casos mais evidentes foi o de um lateral que, devido a circunstâncias da época, foi adaptado à posição de defesa central. Esta mudança revelou-se extremamente benéfica, tanto para o jogador quanto para a equipa. As suas qualidades com bola, especialmente no passe e na condução de bola, foram essenciais na construção ofensiva, quebrando linhas de pressão adversária. Defensivamente, evoluiu muito no controlo de referências, em duelos aéreos (devido à sua grande impulsão), e nas ações de transição defensiva (devido à sua velocidade), permitindo uma recuperação mais rápida da posse de bola. Estas melhorias permitiram-lhe alcançar um nível de consistência muito elevado, sendo um dos jogadores mais regulares ao longo da época.

Outro exemplo de grande evolução individual foi a transformação de um extremo para a posição 10. Destacando-se pela sua capacidade técnica e relação com a bola, o jogador mostrou uma evolução notável na tomada de decisão e no impacto ofensivo da equipa, evidenciando-se pelas assistências e golos da equipa.

É importante reconhecer que nem todos os jogadores tiveram a mesma oportunidade de evolução, particularmente aqueles que, devido a lesões ou outros fatores, tiveram menos minutos em campo. O tempo de jogo contínuo é crucial no processo formativo dos jogadores, pois a exposição a contextos de jogo real é o que mais contribui para o crescimento técnico, tático e cognitivo dos mesmos. De acordo com Vaeyens et al. (2008), a acumulação de tempo de jogo é essencial para o desenvolvimento pleno dos jovens jogadores, tanto individualmente como coletivamente.

Também merece destaque a contribuição dos jogadores do escalão inferior (Sub-16), que tiveram minutos significativos no nosso contexto. A oportunidade de competir num nível mais elevado foi uma experiência enriquecedora para o seu desenvolvimento. Estes jogadores mostraram uma evolução impressionante, essencialmente na intensidade das suas ações, na velocidade de decisão e na capacidade de processamento rápido da informação em campo ("scan"), aspetos que são cada vez mais valorizados no futebol moderno. Defensivamente, ampliaram o seu raio de ação e capacidade de

recuperação, adaptando-se ao ritmo mais elevado e exigente do escalão superior, o que demonstra o seu potencial e capacidade de evolução.

No geral, esta época foi marcada por uma evolução coletiva muito positiva, com o destaque para os setores defensivo e ofensivo, e pela valorização dos jovens talentos. A integração de jogadores mais jovens em contextos de maior exigência e a adaptação a novas posições mostram que o foco foi sempre o desenvolvimento a longo prazo, mais do que os resultados imediatos.

4 Desenvolvimento Profissional

O meu estágio no Vitória Sport Clube foi um período de intensa aprendizagem e desenvolvimento profissional, marcado por desafios e superações que contribuíram significativamente para o meu crescimento como treinador de futebol. Neste capítulo vou abordar e refletir acerca de alguns assuntos que achei pertinente e fulcrais no meu processo desenvolvimento profissional.

4.1 Reflexão dificuldades de adaptação

No início, enfrentei algumas dificuldades que testaram minha resiliência e capacidade de adaptação. A transição para uma nova cidade e um ambiente desconhecido foi desafiadora. Recordo-me de um momento particular de desconforto quando, não me senti integrado na equipa técnica a ponto de não participar na foto de equipa. Esta situação inicial gerou um sentimento de exclusão e questionamento sobre o meu papel dentro do clube. A mudança para longe da minha zona de conforto foi um obstáculo significativo, agravado pela perceção inicial de que meu trabalho não era valorizado.

Com o passar do tempo, a situação começou a melhorar. Gradualmente, compreendi o funcionamento interno e a cultura do clube, desenvolvi amizades sólidas com os meus colegas de equipa técnica e senti-me cada vez mais integrado. Este processo de adaptação resultou numa comunicação mais eficiente e um aumento na motivação para trabalhar, transformando os desafios iniciais em oportunidades de crescimento.

4.2 Constrangimentos encontrados e superação

Durante o estágio, enfrentei também o desafio de trabalhar com dois escalões diferentes, sub-17 e sub-11, que exigiam abordagens distintas em termos de planeamento, comunicação e condução de treinos.

Enquanto treinador com dupla função senti inicialmente que não seria o melhor para mim, pois para além de não dedicar o mesmo nível de empenho aos dois escalões, iria-me roubar tempo para o cumprimento de tarefas no meu escalão de estágio e para a conclusão do mestrado. Com o passar do tempo, e

agora que chegou ao fim, vejo que não podia estar mais enganado e ter passado por esta experiência enriqueceu-me muito como treinador e pessoa.

Esta experiência revelou as minhas debilidades e áreas de melhoria, impulsionando o meu crescimento tanto como treinador quanto como pessoa. Aprendi a importância de ser flexível, ajustando as minhas estratégias de acordo com as necessidades dos jogadores de diferentes faixas etárias. Ajustar o meu estilo de liderança e comunicação para atender às necessidades específicas de cada grupo foi um processo de aprendizagem significativo. No escalão sub-11, foi particularmente desafiador lidar com jovens com problemas familiares e adaptar minha intervenção para apoiar melhor esses jogadores. Visto que passei muito tempo em treino, jogo e torneios com este escalão a minha intervenção era notada e respeitada por todos os jogadores.

Outro dos desafios foi desempenhar funções de treinador-adjunto e analista no escalão sub-17. Esta dualidade de funções ampliou consideravelmente a minha visão do futebol. As responsabilidades como analista, em especial, permitiram-me desenvolver uma compreensão mais abrangente e detalhada do jogo, observando-o de várias perspetivas e integrando essas perceções na prática diária de treino.

Posto isto, sinto que com esta experiência melhorei na minha comunicação/liderança com os jogadores, na resolução de problemas em treino/jogo, no planeamento e operacionalização do treino, na qualidade de feedback fornecido aos jogadores e no próprio conhecimento do jogo e tomada de decisão em jogo.

Relativamente às minhas expectativas iniciais, foram amplamente superadas. Encontrei dois plantéis de enorme qualidade e uma das melhores gerações do Vitória SC, e fiquei fascinado com o contexto desportivo de alto nível. Ambas equipas técnicas onde estive inserido foram importantíssimas no meu crescimento criando um ambiente de aprendizagem contínua e abertura, que foi crucial para o meu desenvolvimento.

4.3 Reflexão condições de treino

Uma das grandes surpresas positivas foi a qualidade das condições de treino oferecidas pelo Vitória SC. Com uma das cinco melhores academias do

país, o clube dispõe de instalações de ponta que já formaram jogadores de renome mundial, como André Almeida. Os jogadores são tratados com um nível de cuidado e profissionalismo excecionais, tendo acesso a tudo o que precisam para desenvolver as suas capacidades ao máximo.

Este ambiente altamente profissional, que inclui um departamento médico de excelência, um departamento de alto rendimento com ginásio bem equipado, e um departamento de análise detalhado, proporcionou-me um choque positivo. Valorizando ainda mais os recursos disponíveis, pude comparar com contextos menos favorecidos onde estive inserido no passado, onde os jogadores e treinadores enfrentam grandes desafios para manter condições mínimas de treino.

A passagem por um clube da dimensão do Vitória Sport Clube permitiu-me contactar diariamente com jogadores de alto nível nas respetivas idades. O facto de contactar com elevada experiência competitiva, com passagens pelas seleções nacionais jovens, foi para mim um desafio a cada segundo. Depois desta experiência, não tenho dúvidas que contextos de formação com esta exigência e condições de trabalho preparam melhor os jogadores para o futebol profissional.

4.4 Impacto do Estágio no meu Desenvolvimento Profissional

Como já referi antes, este estágio trouxe-me muitas mais-valias no meu desenvolvimento profissional. Este período não apenas aprimorou as minhas habilidades técnicas e táticas, mas também desenvolveu aspetos cruciais de liderança e comunicação, essenciais para o bom funcionamento e organização de uma equipa.

Uma das áreas onde sinto que tive um maior crescimento foi na minha autonomia e na minha capacidade de comunicação e resolução de problemas. Trabalhar em um ambiente onde a clareza e a precisão na comunicação são essenciais forçou-me a aprimorar a minha interação com jogadores e equipa técnica. Esta comunicação tinha de ser assertiva e clara, pois estamos a lidar com jogadores internacionais e num grande clube como o VSC, quer seja eles sub-17 ou do escalão sub-11. A necessidade de fornecer feedback claro e construtivo, adaptar a comunicação de acordo com a faixa etária e o nível de

compreensão dos jogadores, e resolver problemas emergentes de forma eficaz, foram desafios que enfrentei e superei.

Em relação aos conteúdos mais técnicos, desde o início do estágio fui desafiado a planear e conduzir treinos, como por exemplo, treinos mais individualizados/setoriais e esta experiência direta na liderança de sessões de treino aumentou não só a minha confiança, como me fez sentir mais preparado como treinador. A experiência prática no planeamento e operacionalização do treino, muita das vezes tendo que adaptar exercícios com base nas dificuldades específicas dos jogadores, foi uma aprendizagem contínua.

Outro aspeto crucial do meu desenvolvimento e entendimento sobre a complexidade do futebol, foi o facto de ter tido um papel ativo na análise de jogo da equipa. Desenvolver uma “lente” para observar e entender a nossa equipa e os adversários, com base no modelo de jogo e nas características dos jogadores, foi um processo transformador. A utilização de software de análise de desempenho que nos foi fornecida foi também um grande fator que me ajudou e facilitou na estética de apresentação à equipa técnica e aos jogadores. Este conhecimento técnico e prático sobre como observar, interpretar e utilizar o vídeo de jogo, é uma habilidade essencial para qualquer treinador moderno.

O impacto do estágio no Vitória Sport Clube no meu desenvolvimento profissional foi abrangente e profundo. A oportunidade de trabalhar num contexto de alto rendimento, com recursos avançados e uma cultura de excelência, preparou-me para desafios futuros e capacitou-me com habilidades fundamentais de treino. A autonomia adquirida, o desenvolvimento na comunicação e resolução de problemas, a aprendizagem contínua sobre o jogo e o planeamento do treino, juntamente com o desenvolvimento de habilidades de análise, tornaram-me um melhor treinador e muito mais capaz para assumir, quiçá, o comando de uma equipa de formação, sendo este um dos meus objetivos a longo prazo.

5 Considerações Finais

Concluir o estágio com a equipa de sub-17 do VSC representa um marco significativo no meu percurso profissional e pessoal. Este período foi uma imersão profunda num contexto aproximado ao alto rendimento, onde tive a oportunidade de vivenciar e compreender as exigências e dinâmicas de um ambiente altamente competitivo.

Estar inserido num contexto deste nível, deu-me oportunidade de observar e participar diretamente no funcionamento de uma estrutura profissional de futebol. A equipa técnica, extremamente trabalhadora e exigente, proporcionou-me um ambiente onde o compromisso com a excelência era a norma. Esta convivência foi crucial para o meu crescimento, não apenas como treinador, mas também como pessoa. A dedicação e o profissionalismo demonstrados pela equipa técnica serviram de inspiração e modelo a seguir, destacando a importância de um trabalho meticuloso e orientado para a formação dos jovens jogadores. Da minha parte tentei ser sempre o mais organizado e trabalhador possível, fazendo jus à expressão “no futebol não há fins de semana nem folgas”. O objetivo sempre foi o de fazer o melhor pela equipa técnica e ajudar os jogadores a alcançar os seus objetivos e os formar para estarem mais bem preparados para os próximos desafios que se avizinham.

Uma das lições mais valiosas que retirei desta experiência foi a importância de uma equipa técnica competente, organizada e metodológica. A capacidade de planear, executar e ajustar os treinos com precisão e propósito é essencial para o sucesso de qualquer equipa. Observando a equipa técnica do Vitória Sport Clube, compreendi que a eficácia no futebol não se resume apenas ao talento individual dos jogadores, mas também à sinergia e ao rigor metodológico da equipa técnica.

Enquanto treinador em processo de aprendizagem, senti que as minhas capacidades saíram fortalecidas neste estágio. Como já referido antes, a oportunidade de trabalhar com jogadores internacionais foi particularmente enriquecedora. Estes, com as suas diferentes experiências e níveis de habilidade, desafiaram-me constantemente a adaptar e aprimorar as minhas

abordagens e este contacto direto com talentos de alto nível fez de mim um treinador mais capaz.

Os resultados desportivos, embora não sendo o mais importante, refletem o bom trabalho realizado esta época. Alcançamos o 2º lugar na 1ª fase, atingindo o primeiro objetivo da temporada, que era a passagem à fase de apuramento de campeão. Na 2ª fase, terminamos em 4º lugar, o que foi visto como positivo, considerando as exibições de grande nível que produzimos e a coragem demonstrada em enfrentar as grandes equipas nacionais, criando-lhes inúmeras dificuldades

5.1 Perspetivas Futuras

Esta experiência reforçou em mim a necessidade de continuar à procura de contextos próximos ao alto rendimento. A busca incessante pela melhoria contínua, sair da zona de conforto e enfrentar desafios cada vez mais exigentes são componentes cruciais para a minha evolução profissional. Por isso, pretendo permanecer num processo constante de aprendizagem e aperfeiçoamento, empenhando-me em ser um melhor treinador a cada dia que passa.

As perspetivas futuras incluem a intenção de aprofundar ainda mais o meu conhecimento e experiência em contextos de alto rendimento, enfrentando novos desafios que me permitam crescer tanto a nível técnico quanto tático. Estou convicto de que este caminho de evolução contínua me preparará para contribuir de forma significativa em qualquer estrutura futebolística que eu venha a integrar.

Em suma, agradeço profundamente a todos os que tornaram esta experiência possível e tenho a certeza de que as lições aprendidas aqui me vão continuar a guiar e a inspirar nas próximas etapas da minha carreira.

6 Referências

Araújo, J. (1997). *A Atitude profissional do treinador.* Revista Treino Desportivo, novembro, 3-10.

Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do Jogo.* Portugal: Prime Books.

Bompa, T. (2002). *Treinamento Total Para Jovens Campeões.* São Paulo: Manole.

Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K. & McHugh, D. (2023). Exposures to near-to-maximal speed running bouts during different turnarounds in elite football: association with match hamstring injuries. *Biology of Sport, 40*(4), 1057-1067. https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.125595

Buchheit, M., Douchet, T., Settembre, M., McHugh, D., Hader, K., & Verheijen, R. (2024). Microcycle Periodization in Elite Football. The 11 Evidence-Informed and Inferred Principles of Microcycle Periodization in Elite Football. *Sports Performance & Science Reports, 218*, 1-15.

Buchheit, M., & Dupont, G. (2011). Physiological and performance adaptations to intermittent sprint exercise training: Influence of active recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25*(8), 2190-2200. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181ecc5d1

Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. Londres: Routledge.

Carvalhal, C. (2014). *Entre linhas* (1ª ed.). Estoril: Prime Books.

Carvalhal, C., Oliveira, J. M., & Lage, B. (2015). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer.* Portugal: Prime Books.

Casarin, R. & Esteves, L. (2010). *Para ganhar no futebol precisa-se treinar, mas o que treinar? Revista Digital – Buenos Aires.* Disponível em

https://www.efdeportes.com/efd142/no-futebol-precisa-se-treinar-mas-oque-treinar.htm

Castelo, J. (Ed.). (2003). *Futebol - Atividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (2004). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo.* Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa – Serviço de Edições.

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização Dinâmica do Jogo.* Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador* (2ªed.). Lisboa: Editorial Caminho.

Costa, J. (2006). *O acto de ensinar é um acto ético*. Consultado em 07/072023, em http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 184–202). Wiley.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(3), 307-323. https://doi.org/10.1260/174795409789623892

Ekstrand, J., Gillquist, J., Möller, M., Oberg, B., & Liljedahl, S. O. (1983). Incidence of soccer injuries and their relation to training and team success. *The American journal of sports medicine*, *11*(2), 63–67. https://doi.org/10.1177/036354658301100203

Eston, R. (2012). Use the ratings of perceived exertion in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 7(2),* 175-182.

Field A., Harper L.D., Chrismas B.C.R., A., Pooley, S., Richradson, M., Burgess, D., McCall, A., & Taylor, L. (2021). The use of recovery strategies in professional soccer: a worldwide survey. International Journal of Sports *Physiology and Performance*, *16*(2), 1804–1815. https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0799

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2012). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, *23*(1), 65-75. https://doi.org/10.1080/13598139.2012.679087

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp.63-82). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP.

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

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos FADEUP.

Garganta, J. (2004a). A formação Estratégico-Táctica nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs.), *Desporto para Crianças e Jovens: razões e Finalidades* (pp. 217-233). Rio Grande do Sul: UFRGS Editora.

Garganta, J. (2004b). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J, Oliveira & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés … e cabeça. In D. Araújo (Ed.) *O contexto da decisão: A acção táctica no desporto.* Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2006). Futebol: uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte Revista de Educação Física e Desporto*, *21* (123), 21-25.

Garganta, J. (2007). *Modelação Táctica em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição.* I Congresso Internacional Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. F., & Stevenson, J. G. (1989). *Stress in Organizations: Toward a Phase Model of Burnout*. Praeger.

Gouveia, R. (2005). *Análise à Equipa Adversária* (Monografia). Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gouveia, V. (2019). *Futebol: Treinar para Jogar.* Portugal: Prime Books.

Haro, C.; Buñuel, P.; & Uriondo, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol*. Revista de Psicologia del Deporte*, *21*(2), 291-299

Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: User Manual.* Human Kinetics.

Kyprianou, E., & Farioli, F. (2019). *Balancing physical & tactical load in soccer: A holistic approach: A practical guide for soccer practitioners*. Complementary Training.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: Uma conceção para a formação*. Braga: Edições APPACDM.

Locke, E. A. & Latham G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewwod Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Magalhães, R. & Nascimento, L. (2010). *Aprender a Jogar Futebol – Um caminho para o sucesso* (Vol. 1). Estoril: Prime Books.

Magalhães, R. & Nascimento, L. (2013). *Aprender a jogar futebol* (1ª ed.). Estoril: Prime Books.

Machado, J. C., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J. Y., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *24*(2), 176-189.

Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D. & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *45*(1), 186-205.

Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clube no desporto de crianças e jovens. In: Gaya, Marques e Tani. *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.* Porto Alegre: Editora UFRGS.

Mil Homens, P. (2004). in *Trazer a escola para dentro de um clube*. Jornal de Notícias, *117*(128), 6.

Mogadouro, Â. (2012). *Formação dos jogos desportivos coletivos*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Naylor, A. H. (2007). The Coach's Dilemma: Balancing Playing to Win and Player. Development. *Journal of Education*, *187*(1), 31–48. https://doi.org/10.1177/002205740718700104

Noya Salces, J., Gómez-Carmona, P. M., Gracia-Marco, L., Moliner-Urdiales, D., & Sillero-Quintana, M. (2014). Epidemiology of injuries in First Division Spanish football. *Journal of sports sciences*, *32*(13), 1263–1270. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.884720

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11.* Porto: Edições Grafiasa.

Pinheiro, F., Viana, B., & Pires, F. (2014). Percepção subjetiva de esforço como marcadora da duração tolerável de exercício. *Motricidade*, *10*(2), 100-106. https://doi.org/10.6063/motricidade.10(2).2267

Rey, E., Padrón-Cabo, A., Costa, P. B., & Barcala-Furelos, R. (2016). Effect of recovery interventions in footballers performance and psychological perception. *Journal of Sports Sciences*, *34*(19), 1868-1876. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1149218

Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive Processing*, *12*(3), 301-310. https://doi.org/10.1007/s10339-011-0392-1

Ryan T. A. 1970. *Intentional behavior: An approach to human motivation.* New York: Ronald Press.

Sacchi, A. (2015). *Calcio Totale*. Mondadori Libri S.p.A.

Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2006). *Sport physiology for coaches*. USA: Human Kinetics.

Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Táctica*, Vítor Frade aclara. MBF, Espanha.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Medicine*, *38*(9), 703-714. https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001

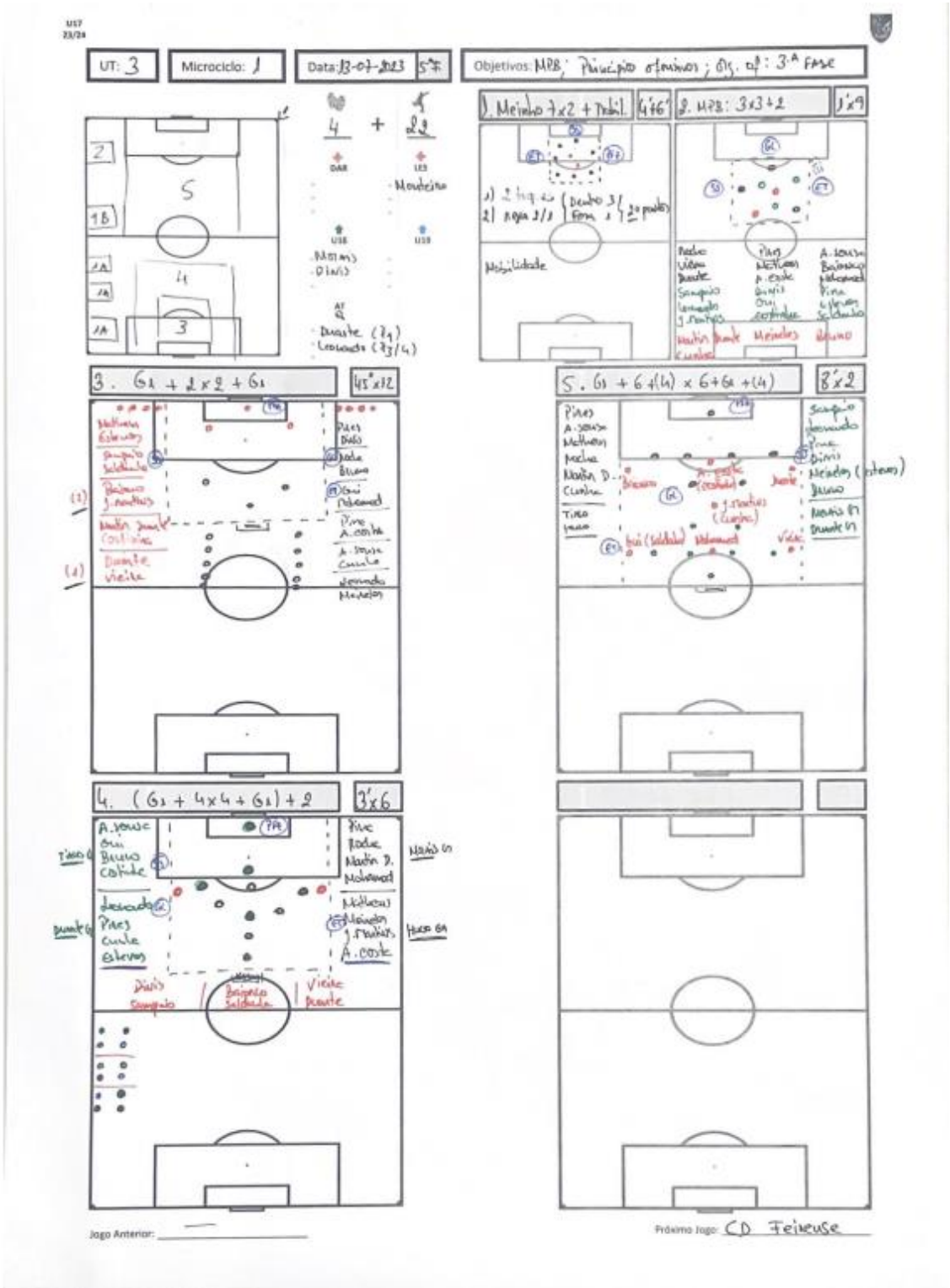
Vázquez, À. V. (2012). *Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos.* Vigo: MC Sports.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, *23*(1), 33-48. https://doi.org/10.1080/10413200.2012.733824

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar.* Portugal: Prime Books.

Viegas, J. (2012). *Marketing no futebol: a comunicação dos clubes da Liga Zon Sagres com os adeptos* (Tese de mestrado). Universidade Nova de Lisboa, Lisboa. Disponível a partir de https://run.unl.pt/bitstream/10362/9284/1/Tese.pdf

7 ANEXOS



Anexo 1 - Exemplo Unidade de Treino

VITÓRIA SPORT CLUBE

UM VITÓRIA DE causas

Convocatória

CAMPEONATO NACIONAL SUB. 17 – 1ª DIVISÃO – SÉRIE NORTE

VITÓRIA SC / FC PORTO

LOCAL: Academia VSC - **Auditório** **DATA:** 07 de janeiro de 2023

HORA: 9H25 **JORNADA:** 18ª

Jogadores Convocados:

	Jogador	Assinatura	Observações
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Nota: Trazer Documento Identificação

O Treinador **O Team Manager**

Anexo 2 - Modelo Convocatória

Ficha de Avaliação Individual

Vitória Sport Clube
2023-2024

Jogador			
Localidade		**Data de Nascimento**	
Escalão	Sub17	**Nacionalidade**	
Posição		**Pé Dominante**	
Peso		**Altura**	
Período de Avaliação		a	**Nº Treinos**
Nº Jogos	**Total Minutos**	**Percentagem Minutos**	

Técnico	Condução de bola	Passe e receção	1x1	Remate	Desarme e interceção	
	2	3	2	2	3	2,4
Tático	Tomada de decisão	Princípios base of. def.	Leitura espaço of.	Controlo espaço def.	Pressão e equilíbrios	
	2	2	2	4	3	2,6
Físico	Velocidade	Agilidade	Velocidade de reação	Resistência	Altura	
	2	3	3	3	3	2,8
Psicológico	Criatividade	Personalidade	Resiliência	Concentração	Determinação	
	2	4	3	3	4	3,2
Média Total						2,75
Avaliação	**1 - Mau**	**2- Médio**	**3- Bom**	**4- Muito Bom**	**5- Talento**	

Treinador		**Data**	

Anexo 3 - Ficha de Avaliação Individual

	Total Min PE	Total Min Ami	Total Min 1ªF	Total Min 2ªF	TOTAL Min	Golos PE	GolosS PE	Golos Ami	GolosSAmi	Golos 1ªF	GolosS 1ªF	Golos 2ªF	GolosS 2ªF	TOTAL Golos	TOTAL GolosS	Total A PE	Total A Ami	Total A 1ªF	Total A 2ªF	TOTAL A
	130	315	187	0	**632**		3		4		2			**0**	**9**					**0**
	185	364	402	1076	**2027**		7		5		9		16	**0**	**37**					**0**
	140	230	0	0	**370**		2		5					**0**	**7**					**0**
	235	257	1544	194	**2230**		4		5		14		3	**0**	**26**					**0**
	0	217	406	912	**1535**									**0**	**0**		2	2	2	**6**
	330	590	1110	505	**2535**			1						**1**	**0**		1	2		**3**
	405	675	1521	1263	**3864**			2		4				**6**	**0**			1		**1**
	450	299	1658	84	**2491**	1		1		2				**4**	**0**					**0**
	105	0	0	0	**105**									**0**	**0**					**0**
	370	230	1256	194	**2050**	1				3				**4**	**0**					**0**
	0	747	0	419	**1166**							1		**1**	**0**		2			**2**
	225	178	0	0	**403**									**0**	**0**					**0**
	340	807	383	0	**1530**									**0**	**0**			1		**1**
	340	372	1747	1114	**3573**									**0**	**0**			4		**4**
	45	40	0	0	**85**									**0**	**0**					**0**
	365	263	1007	42	**1677**					2				**2**	**0**			1		**1**
	45	0	1677	1032	**2754**					4		2		**6**	**0**			2	1	**3**
	270	472	684	951	**2377**			1		1				**2**	**0**				1	**1**
	300	441	987	499	**2227**					1				**1**	**0**		1	4	2	**7**
	210	492	1048	630	**2380**			3				1		**4**	**0**	1	1	3	1	**6**
	90	635	877	843	**2445**			2		3				**5**	**0**		1	6		**7**
	380	477	1520	1085	**3462**	4		3		14		3		**24**	**0**	4	3	11	1	**19**
	110	6	0	0	**116**	1								**1**	**0**					**0**
	295	180	10	0	**485**									**0**	**0**					**0**
	110	153	26	0	**289**									**0**	**0**	1				**1**
	110	241	230	613	**1194**			1				3		**4**	**0**			3	2	**5**
	0	524	180	0	**704**			1		1				**2**	**0**		3			**3**
	255	583	824	189	**1851**			2		2		2		**6**	**0**		1	5		**6**
	355	684	1329	617	**2985**	2		2		3		2		**9**	**0**	1	1	4		**6**
	45	60	502	331	**938**	2				4		1		**7**	**0**	1		5	1	**7**
	370	336	180	0	**886**	2		1		1				**4**	**0**	1				**1**
	240	666	166	23	**1095**	3		2						**5**	**0**		1			**1**
	220	429	1817	908	**3374**			2		24		4		**30**	**0**	1	1	4	3	**9**
	325	163	67	0	**555**	1								**1**	**0**	1				**1**
	0	265	16	355	**636**			4		1		3		**8**	**0**				1	**1**
TOTAL						**17**	**16**	**28**	**19**	**70**	**25**	**22**	**19**	**137**	**79**	**11**	**18**	**58**	**15**	**102**
Min - Minutos		***G - Golos***			***G - Golos Sofridos***			***A - Assistências***			***PE - Pré-Época***			***Ami - Amigáveis***			***1ªF - 1ª Fase***		***2ª F - 2ª Fase***	

Anexo 4 - Documento Controlo de Tempo Equipa

Relatório

Pós Treino/Jogo U17

domingo, 23 jul. MD Microciclo 2





	Duração	PSE	Carga de Treino	A:C	Observações
GR	70		0	1,3	
GR	40	5	200	1,4	
GR	40	4	160	1,6	
GR	70		0	1,2	
AC	70		0	1,2	
AC	60	7	420	1,8	
MC	70		0	1,3	
DC	65	8	520	1,7	
EXT	70		0	1,5	
EXT	60	4	240	1,6	
MC	70		0	1,3	
DL	70		0	0,8	
DL	15	5	75	1,4	
EXT	65	9	585	1,8	
DC	40	5	200	1,6	
MC	70		0	1,2	
MC	60	7	420	1,7	
DL	60	6	360	1,6	
MC	65	7	455	1,8	
MC	60	7	420	2,4	
AC	20	6	120	1,6	
EXT	15	7	105	1,4	
MC	70		0	0,4	
MC	15	4	60	1,5	
AC	70		0	1,1	
DL	20	2	40	1,4	
DL	70		0	0,3	
MC	20	6	120	2,0	

Anexo 5 - Relatório Carga Pós-Treino

RELATÓRIO REFLEXIVO PÓS-JOGO

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B – 1ª FASE - JORNADA

Vitória Sport Clube X
Resultado:

Data:_____ Hora:____ Estádio:

JOGADOR	POSIÇÃO	ESTADO	TEMPO DE JOGO	GOLOS	AV. ★	COMENTÁRIOS
	Guarda-Redes	Titular				
	Lateral Direito	Titular				
	Defesa Central	Titular				
	Defesa Central	Titular				
	Lateral Esquerdo	Titular				
	Médio Defensivo	Titular				
	Médio Defensivo	Titular				
	Médio Interior	Titular				
	Ala Direito	Titular				
	Ala Esquerdo	Titular				
	Ponta de Lança	Titular				

Análise Coletiva:

Primeira Parte

Segunda Parte

Aspetos positivos:

Aspetos negativos:

Anexo 6 - Relatório Reflexivo Pós-Jogo