



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa masculina Sub15 do Futebol Clube de Gaia,
Época Desportiva
2023/2024

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

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: André Daniel Magalhães Gonçalves

Roberley Câmara de Assis

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Assis, R. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Futebol Clube de Gaia, na época desportiva 2023/2024*. Porto: R. Assis. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; PROCESSO DE TREINO; MODELO DE JOGO; TREINADOR-ADJUNTO; ESTAGIÁRIO.

Dedicatória

Aos meus pais Irineu e Aldenora

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço a Deus por proporcionar-me momentos importantes para a minha jornada académica e profissional, um sonho que se iniciou em 2008 num *Erasmus* na Universidade do Porto vindo do Brasil.

Agradecimento ao meu orientador, Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro que me acolheu e dedicou do seu tempo para melhoria do meu trabalho.

Ao meu Tutor no FC Gaia, o Treinador André Gonçalves que abriu as portas do clube para o desenvolvimento deste trabalho com muita liberdade e confiança.

A todo o corpo docente da Universidade do Porto, que no qual eu fui acolhido de maneira muito especial, junto com as pessoas da receção e da cantina da FADEUP que com o seu profissionalismo e alegria conseguimos juntos enfrentar longos anos na faculdade.

Agradeço a minha esposa Aliny Assis pelo companheirismo de sempre, apesar de estar em outro país, ela sempre esteve em sintonia com os meus projetos e sonhos.

A minha família que está no Amazonas-Brasil, na torcida apaixonante pelo meu sucesso, apesar da saudade de todos, eles são a minha fortaleza, os meus pais Irineu e Aldenora, as minhas irmãs Carmenzita e Arcise, tia Amélia, afilhada Maria Clara, pois a minha família é minha base inabalável.

Agradeço aos meus colegas de sala de aula em especial a minha amiga Professora Mayara Silva pelo apoio e acompanhamento em toda a minha jornada académica na FADEUP.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	IV
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Quadros	VIII
Resumo	IX
Abstract	X
Lista de Abreviaturas	XI
1. Introdução	1
1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio	3
1.2. Exigências e Objetivos do Estágio	3
1.1.1. Objetivos Pessoais	4
1.1.2. Objetivos Acadêmicos	4
1.1.3. Objetivos Profissionais	5
1.2. Estrutura do Relatório de Estágio	5
2. Contextualização da Prática	7
2.1. Macro Contexto Concetual	7
2.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol	7
2.1.2. Afirmação da Figura do Treinador	8
2.1.4. Processo e Exercício de Treino	10
2.1. Contextualização Legal	11
2.2. Contextualização da Instituição	12
2.2.1. O Clube	12
2.2.2. Missão	14
2.2.3. Valores	14
2.4. Contexto Institucional Jun.C S15	14
2.4.1. Departamento de Formação	15
2.5. Contexto de Natureza Funcional	16
2.5.1. Condições estruturais do departamento de formação	16
2.5.2. Caracterização da Equipa Técnica	17
2.5.3. Funções Atribuídas	17
2.5.4. Funções do Estagiário	19
2.5.5. Caracterização e Formato da Competição	20
2.5.6. 1ª Fase 2ª Divisão Distrital Série 2 Jun.C S15 2023/2024	21

3. Desenvolvimento da Prática Profissional	23
3.1. Objetivos	23
3.2. Caracterização do Plantel	24
3.2. Modelo de Treino FC Gaia Sub15	49
3.2.1. Objetivos de Formação e Desenvolvimento	49
3.2.2. Componentes Técnicos e Táticos	49
3.2.3. Abordagem Física e Psicológica	50
3.2.4. Estrutura de Treino	50
3.4. Modelo de Jogo FC Gaia Sub15	51
3.4.1. Organização Ofensiva	51
3.4.2. Transição Defensiva	53
3.4.3. Organização Defensiva	53
3.4.4. Transição Ofensiva	54
3.4.5. Bolas Paradas	55
3.5. Macroциclo	57
3.6. Microциclo	58
3.6.1. Segunda-feira – Recuperação Ativa	59
3.6.2. Terça-feira – Folga	61
3.6.3. Quarta-feira – Físico e Técnico	61
3.6.4. Quinta-feira – Folga	63
3.6.5. Sexta-feira – Treino Tático e Estratégico	63
3.6.6. Sábado – Dia de Descanso	65
3.6.7. Domingo – Dia de Jogo	65
3.7. Reflexões Críticas	88
3.7.1. Reflexão Crítica 1ª Fase	90
3.7.2. Reflexão Crítica: Dos Objetivos desejados e Objetivos Conquistados	91
4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	94
5. Considerações Finais	96
6. Referências Bibliográficas	98

Índice de Figuras

Figura 1. Estrutura Organizacional do Departamento de Formação do Futebol Clube de Gaia... 16	16
Figura 2. Ficha de Caracterização Individual J1..... 26	26
Figura 3. Ficha de Caracterização Individual J2..... 27	27
Figura 4. Ficha de Caracterização Individual J3..... 28	28
Figura 5. Ficha de Caracterização Individual J4..... 29	29
Figura 6. Ficha de Caracterização Individual J5..... 30	30
Figura 7. Ficha de Caracterização Individual J6..... 31	31
Figura 8. Ficha de Caracterização Individual J7..... 32	32
Figura 9. Ficha de Caracterização Individual J8..... 33	33
Figura 10. Ficha de Caracterização Individual J9..... 34	34
Figura 11. Ficha de Caracterização Individual J10..... 35	35
Figura 12. Ficha de Caracterização Individual J11..... 36	36
Figura 13. Ficha de Caracterização Individual J12..... 37	37
Figura 14. Ficha de Caracterização Individual J13..... 38	38
Figura 15. Ficha de Caracterização Individual J14..... 39	39
Figura 16. Ficha de Caracterização Individual J15..... 40	40
Figura 17. Ficha de Caracterização Individual J16..... 41	41
Figura 18. Ficha de Caracterização Individual J17..... 42	42
Figura 19. Ficha de Caracterização Individual J18..... 43	43
Figura 20. Ficha de Caracterização Individual J19..... 44	44
Figura 21. Ficha de Caracterização Individual J20..... 45	45
Figura 22. Ficha de Caracterização Individual J21..... 46	46
Figura 23. Ficha de Caracterização Individual J22..... 47	47
Figura 24. Ficha de Caracterização Individual J23..... 48	48
Figura 25. Dispositivos táticos no momento de Organização Ofensiva (1-4-3-3 e 1-4-2-4). 52	52
Figura 26. Dispositivos de Jogo no momento de Organização Defensiva (1-4-2-3-1 e 1-4-1-4-1). 54	54
Figura 27. Bola parada de canto com passe e ultrapassagem..... 55	55
Figura 28. Bola parada de canto procurando segundo poste 56	56
Figura 29. Bola parada: livre direto de curta distância..... 56	56
Figura 30. Bola parada: livre direto de média distância..... 57	57
Figura 31. Macrociclo FC Gaia época 2023/2024..... 58	58
Figura 32. Descrição do microciclo padrão operacionalizado de 11/02/24 a 18/02/24..... 59	59
Figura 33. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 12/02/24 61	61
Figura 34. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 14/02/24 63	63
Figura 35. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 16/02/24 64	64

Índice de Quadros

Quadro 1: Programação semanal padrão dos escalões do FC Gaia	29
Quadro 2: Lista de jogadores do plantel do FC Gaia Sub15	23
Quadro 3: Classificação final da 1ª Fase Campeonato Distrital Série 2 Sub15 2023/2024	65

Resumo

O futebol é uma paixão mundial, e participar da formação de jovens jogadores é uma experiência extremamente valiosa, especialmente quando se está envolvido diretamente no início da trajetória dos jogadores rumo ao sonho de se tornarem profissionais. Ao longo deste estágio, que foi profundamente enriquecedor, pude participar dos treinos e jogos, vivenciando de perto o processo formativo e comparando-o com outras experiências de formação, tanto em anos anteriores quanto em diferentes culturas. Ser inscrito na Associação de Futebol do Porto como Treinador Estagiário, representando o Futebol Clube de Gaia (FC Gaia) no escalão Sub15, foi um passo crucial na minha carreira. Aprendi que, mesmo com uma estrutura simples, o ambiente de trabalho foi altamente produtivo, permitindo-me aprender com a equipa técnica e trocar conhecimentos. Tive total liberdade para contribuir nos treinos e jogos da época 2023/2024, o que foi essencial para o meu crescimento profissional. Os meses de contacto direto com a equipa técnica e os jogadores foram marcados por situações de constante aprendizagem. O ambiente familiar, com a presença regular dos pais nos treinos e jogos, além do contacto frequente com as equipas técnicas de outros escalões, criou uma atmosfera acolhedora e colaborativa. O FC Gaia já está gravado na minha história, pois ao final da época, fui reconhecido e agradecido por minha contribuição ao clube, o que me trouxe um profundo sentimento de dever cumprido. Sempre expus as minhas ideias e opiniões com respeito e profissionalismo, priorizando o bem do clube como um todo. Esta etapa da minha vida jamais será esquecida, devido ao aprendizado adquirido e ao formato de trabalho que levarei comigo ao longo da minha carreira de treinador de futebol. Considerando o meu perfil pessoal de treinador e o conhecimento adquirido com diversos professores da FADEUP, bem como a convivência com treinadores em clubes de Portugal, sinto-me mais preparado para os desafios futuros.

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

Abstract

Football is a worldwide passion, and taking part in the training of young players is an extremely valuable experience, especially when you are directly involved at the beginning of the players' journey towards their dream of becoming professionals. Throughout this internship, which was deeply enriching, I was able to take part in training sessions and matches, experiencing the training process up close and comparing it with other training experiences, both in previous years and in different cultures. Having registered with the Porto Football Association as a Trainee Coach, representing Futebol Clube de Gaia (FC Gaia) at U15 level, was a crucial step in my career. I learnt that, even with a simple structure, the working environment was highly productive, allowing me to learn from the coaching staff and exchange knowledge. I had complete freedom to contribute to training and matches in the 2023/2024 season, which was essential for my professional growth. The months of direct contact with the coaching staff and players were marked by constant learning situations. The family atmosphere, with parents regularly attending training sessions and matches, as well as frequent contact with coaching staff from other levels, created a comfortable and collaborative atmosphere. FC Gaia is already etched in my history, because at the end of the season I was recognised and thanked for my contribution to the club, which gave me a deep sense of accomplishment. I have always expressed my ideas and opinions with respect and professionalism, prioritising the good of the club. This stage in my life will never be forgotten, because of the lessons I have learnt and the way of working that I will take with me throughout my career as a football coach. Considering my personal profile as a coach and the knowledge I have acquired from various professors at FADEUP, as well as from working with coaches at clubs in Portugal, I feel better prepared for the challenges ahead.

Keywords: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; TRAINING PROCESS; GAME MODEL; ASSISTANT-COACH; TRAINEE.

Lista de Abreviaturas

- AC Gervide** – Atlético Club de Gervide
- AF Porto** – Associação de Futebol do Porto
- CDP Force** – Clube Desportivo Panther Force
- CF Cerzedo** – Clube Futebol de Cerzedo
- CFO Douro** – Clube de Futebol Oliveira do Douro
- CFSF Marinha** – Clube de Futebol São Félix da Marinha
- ED** – Extremo Direito
- EE** – Extremo Esquerdo
- FADEUP** – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- FC Avintes** – Futebol Clube de Avintes
- FC Gaia** – Futebol Clube de Gaia
- FC Pedroso** – Futebol Clube de Pedroso
- FPF** – Federação Portuguesa de Futebol
- LD** – Lateral Direito
- LE** – Lateral Esquerdo
- MD** – Médio Defensivo
- MO** – Médio Ofensivo
- PL** – Ponta de Lança
- SC Canidelo** – Sport Clube Canidelo
- SC Coimbrões** – Sporting Clube Coimbrões
- Vila FC** – Vila Futebol Clube GR – Guarda Redes

1. Introdução

Este estágio, referente ao 2º Ciclo em Treino Desportivo, no contexto de Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), marca uma etapa crucial no meu processo de aprendizagem e amadurecimento. O futebol, sendo uma manifestação cultural global que apaixona milhões de pessoas ao redor do mundo, oferece um ambiente dinâmico para o desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos jogadores. Meu sonho de trilhar esse caminho começou em 2008, quando tive a oportunidade de vir à Universidade do Porto através do projeto Erasmus. Desde então, apesar dos anos que se passaram, a chama permaneceu acesa, e agora, com muita determinação, estou mais comprometido do que nunca em realizar esse propósito.

Desde criança, minha paixão pelo desporto, especialmente pelo futebol, nasceu nas ruas da minha cidade. Muitas vezes, nossos jogos eram interrompidos pela passagem de carros, mas naquele espaço, eu encontrava uma liberdade de expressão motora e intelectual junto aos amigos, inspirado pelos grandes craques do futebol brasileiro. É nas ruas que muitas paixões pelo futebol se formam. Como refere Ramos (2009), a formação desportiva não é apenas um instrumento de socialização; ela própria constitui uma formação integral de crianças e jovens, alinhada com objetivos e práticas de cidadania. O jogo de rua, enquanto espaço de vida real, contribui significativamente para essa formação integral do indivíduo.

Esse olhar mais atento sobre o sucesso do jogo de “rua” não só valoriza suas qualidades, mas também o reconhece como um forte suporte metodológico para a aprendizagem, mesmo sob a orientação de adultos. Está mais do que na hora de analisarmos cuidadosamente o jogo espontâneo de rua e transferirmos para a aprendizagem orientada por treinadores o máximo possível das condições que ali são vivenciadas.

O que me motivou a ingressar no Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Jovens, e a realizar o estágio profissionalizante foi meu grande interesse em aprofundar o conhecimento sobre o futebol de

formação. Decidi sair do meu país Brasil e iniciar um intercâmbio na Irlanda, principalmente para melhorar o meu inglês e expandir minhas oportunidades no futebol. Antes dessa experiência, concluí o Curso de Treinador de Futebol da CBF Licença B, que ampliou significativamente minha visão sobre o desporto. Para me aprofundar ainda mais, obtive a certificação UEFA C na Irlanda e, em seguida, ingressei no mestrado na FADEUP com o objetivo de conquistar o grau UEFA B. Com essa formação, busco não apenas aprimorar minhas habilidades práticas, mas também desenvolver uma base teórica sólida que me permita contribuir de forma mais significativa para o desenvolvimento do futebol de formação.

Conforme Araújo (1994), a profissão de treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se, evidentemente, imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional na modalidade desportiva em que se especialize, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no estimular do interesse e a motivação dos que consigo aprendem e treinam. Ainda de acordo com Araújo (1994), a sua função implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa organização e em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, e formas de comunicação (com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas), opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão das pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções entre outras.

A liderança é muito importante para o treinador e a forma de falar de acordo com o escalão de formação vai além da simples instrução tática e técnica, abrangendo aspetos fundamentais para moldar jovens não só como jogadores, mas também como indivíduos. Araújo (1994) afirma que o treinador tem a obrigação de estar permanentemente atualizado, participando em programas/ações de formação, investigando e fazendo autoestudo, com o propósito de promover a formação integral dos jogadores e cumprir o papel de agente promotor de evolução da sua modalidade desportiva.

O treino do jovem jogador, é efetivamente, a parte fundamental dum processo a longo prazo de construção do nível funcional, biológico e psicológico, necessário para atingir as performances do mais alto grau (Garganta, 1995).

1.1. Expectativas e Motivações para o Estágio

As minhas expectativas estão centradas no enriquecimento prático e no aprofundamento do conhecimento no ambiente profissional, complementando as minhas experiências anteriores no Brasil. Procuro adquirir uma experiência valiosa que complemente os conceitos teóricos aprendidos durante a minha formação académica na Universidade do Porto. A motivação sempre foi um ponto forte para mim; em cada pequena conquista, tenho muito orgulho de quem sou e de onde venho. O fato de estar em busca do título de Mestre me motiva ainda mais, pois serei uma fonte de orgulho para minha família, especialmente para os meus pais.

Vivenciar o dia a dia de uma época completa de uma equipa de futebol me faz perceber que esse processo envolve conhecimentos em diversos setores de um clube. O profissional deve estar preparado para lidar com diferentes situações e gerir de forma eficaz um grupo de aproximadamente 25 jogadores. No escalão Sub15, até mesmo a forma de se expressar pode influenciar o desenvolvimento do trabalho. Enfrentar esses desafios será fundamental para meu crescimento profissional e pessoal. Espero trocar experiências e conhecimentos com os treinadores, pois estou aberto a aprender com meus erros e a aplicar as orientações recebidas para me aprimorar constantemente ao longo do estágio profissionalizante.

1.2. Exigências e Objetivos do Estágio

Comprometo-me a atuar no clube com muito profissionalismo e dedicação, buscando não só o meu crescimento pessoal e profissional, mas também o desenvolvimento da equipa como um todo e o aprimoramento do escalão. O meu objetivo é ser um exemplo de disciplina e inspirar os meus

colegas, além do cumprimento das regras pretendo fortalecer o espírito de equipa e promover a união, pilares fundamentais para o sucesso.

Como treinador estagiário, o meu foco vai além de contribuir para a formação técnica dos jogadores, procuro também desenvolver neles uma formação ética, aproximando-os de uma formação completa. Pretendo aprimorar aspetos como liderança, habilidades interpessoais e comunicação, além de participar ativamente nos projetos do clube. Tenho interesse em explorar áreas como a gestão de pessoas e o desenvolvimento físico, com o objetivo de me tornar um profissional mais preparado para os desafios do futebol moderno. Ao final deste estágio, espero ter adquirido um conhecimento mais profundo das dinâmicas desportivas e estar capacitado para contribuir significativamente para o sucesso do escalão e do Futebol Clube de Gaia (FC Gaia) como um todo.

1.1.1. Objetivos Pessoais

- ✓ Evoluir profissionalmente como professor e treinador de futebol;
- ✓ Melhorar a minha conduta na comunicação com os jogadores e equipa técnica;
- ✓ Aprimorar a minha metodologia de treino no escalão sub-15;
- ✓ Avaliar se a carreira escolhida está alinhada com as minhas expectativas e interesses pessoais e profissionais.

1.1.2. Objetivos Académicos

- ✓ Concluir o Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens;
- ✓ Consequentemente, adquirir o grau UEFA B de Treinador de Futebol (Grau II);
- ✓ Aprender e ser bem relacionado com os professores e alunos da Universidade.

1.1.3. Objetivos Profissionais

- ✓ Pretendo tornar-me um treinador de futebol altamente qualificado e influente, contribuir significativamente com o meu conhecimento técnico e tático para o desenvolvimento de um clube através dos meus conhecimentos adquiridos durante a minha jornada;
- ✓ Quero deixar uma boa impressão no clube onde estou estagiando, sendo responsável e cumprindo todas as minhas obrigações;
- ✓ Procurar sempre deixar uma marca positiva dentro do escalão Sub-15 do FC Gaia com a minha experiência no futebol.

1.2. Estrutura do Relatório de Estágio

Este relatório de estágio segue a estrutura apresentada nas “ Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O relatório de estágio é composto por 6 capítulos que permitem documentar de forma estruturada esta experiência profissional na minha carreira. Segue abaixo uma breve descrição de cada capítulo.

No primeiro capítulo, referente à “Introdução”, descrevo o início da minha paixão pelo futebol. Foi durante o *Erasmus*, em 2009, que o meu interesse pelo conhecimento na área se intensificou, proporcionando-me a alegria de poder realizar um estágio num clube de futebol.

No segundo capítulo, intitulado “Contextualização da Prática”, apresento uma visão detalhada dos diversos aspetos que moldaram a minha experiência de estágio no FC Gaia. Inicialmente, exploro a caracterização do futebol como um desporto que desperta paixões e provoca críticas, além de comentar sobre a afirmação da figura do treinador e o processo de treino, que revela as infinitas possibilidades que o jogo oferece. Em seguida, contextualizo o âmbito legal e institucional, abordando o clube, a sua missão, os seus valores e a caracterização dos profissionais da equipa técnica. Concluo relatando as funções que me foram atribuídas enquanto treinador estagiário.

O terceiro capítulo é referente ao “Desenvolvimento da Prática Profissional”, onde apresento os objetivos de formação, preparação e performance específicos ao processo formativo do FC Gaia. Em seguida, faço uma descrição detalhada do Plantel Sub15, destacando características importantes da geração de 2008/2009 e oferecendo *insights* sobre a dinâmica da equipa. Adicionalmente, descrevo, de forma breve, as dinâmicas de treino realizadas em cada dia do Microciclo, fornecendo também informações sobre a abordagem adotada no Modelo de Jogo, com o objetivo de enriquecer a compreensão dos aspetos metodológicos aplicados no contexto desportivo. Por fim, realizo uma reflexão crítica, na forma de autoanálise, sobre situações e acontecimentos ao longo da época desportiva.

No quarto capítulo, denominado “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”, faço uma análise dos pontos marcantes da época desportiva, confrontando os objetivos alcançados com a minha perspetiva no início da época.

No quinto capítulo, “Considerações Finais”, promovo uma breve reflexão sobre as aprendizagens e o crescimento pessoal proporcionados pelo estágio. Destaco como as experiências práticas moldaram a minha compreensão sobre o treino desportivo e fortaleceram as minhas habilidades profissionais. Também compartilho considerações detalhadas sobre as lições aprendidas, os pontos fortes que consegui aprimorar e as áreas que pretendo desenvolver no futuro. Este momento de avaliação não apenas celebrou o progresso alcançado, mas também estabeleceu uma base sólida para as metas e aspirações que traço para minha carreira.

Por fim, no sexto capítulo, “Referências Bibliográficas”, apresento as obras que contribuíram para o enriquecimento e a concretização deste relatório de estágio profissionalizante.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol

O Futebol é um jogo simples, de regras simples, com vinte e dois jogadores, onze em cada equipa, oferecendo uma variedade infinita de combinações e de emoções (Garganta, 2004). Ao longo da existência humana, o Futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espectadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos (Garganta et al., 2013).

O Futebol é um desporto de contato praticado em um campo com onze jogadores de cada lado, exigindo velocidade, agilidade, técnica, habilidades perceptivo-cognitivas, entre outras (Rodrigues & Siqueira, 2020). É um desporto complexo que envolve trabalho em equipa e competição, cujo objetivo principal é marcar mais golos do que a equipa adversária (Guță & Orțănescu, 2023). Como fenómeno cultural significativo, reflete coesão social, unidade e, por vezes, divisão. Tem um impacto profundo na vida pública e na identidade cultural em diferentes regiões. Além disso, o desporto evoluiu ao longo do século XX, tornando-se um jogo global com profundas raízes históricas e ampla popularidade. O futebol mudou tradições locais e transformou-se num desporto com estrelas internacionais e ligas globais (Stebbins & Giulianotti, 2000).

Assim como em outras atividades onde o desempenho humano ganha um sentido de transcendência, o futebol desperta paixões, provoca críticas e inspira artistas. Nesse contexto, pode-se afirmar que o seu maior valor reside nos inúmeros universos que abrange e naquilo que oferece (Garganta, 2004). A paixão pelo futebol estende-se além das quatro linhas com vidas, famílias e clubes.

Os treinadores enfatizam a importância da participação da família no desenvolvimento do futebol juvenil, mas a participação familiar negativa pode,

de alguma forma, dificultar o desenvolvimento saudável (Bettega et al., 2023). Não apenas jogadores, mas famílias e países são afetados de forma micro e macro devido à migração internacional dos jogadores de futebol (Onwumechili & Akpan, 2019). Além disso, a construção de relacionamentos com as famílias pode ajudar os clubes de futebol a superar dificuldades financeiras e aumentar a geração de receita, como demonstrado no caso de um clube da *League Two* no Reino Unido (Young & Farquhar, 2017). Portanto o relacionamento familiar não impacta apenas os jogadores, mas também os clubes.

Até mesmo aqueles menos envolvidos com o desporto acabam se envolvendo indiretamente em diversos momentos do seu dia a dia. Com toda a evolução do futebol, aliada à ciência, na qual juntamos talento e o trabalho, conseguimos alcançar bons resultados. Um treinador do *Liverpool FC* disse, na década de 70: “*O futebol não é uma questão de vida ou morte, é ainda mais importante*”. Esta afirmação traduz a ideia de que o futebol é um desporto que ultrapassa as questões meramente específicas da competição (Pinheiro & Coelho, 2002).

2.1.2. Afirmação da Figura do Treinador

Um treinador é mais do que um líder em desportos organizados; domina teorias de ensino e aprendizagem e deve desenvolver conteúdo, pedagogia e autoconhecimento para melhorar a sua prática profissional (Wallis & Lambert, 2015). Os treinadores de futebol de alto rendimento desenvolvem conhecimento por meio de interações com outras pessoas, especialmente treinadores experientes, em uma rede social dinâmica (Occhino et al., 2013). Preparam as suas equipas, aliando conhecimento académico e experiência, e são responsáveis pelo sucesso desportivo da equipa (Ataçocuğu & Yorulmazlar, 2017). Além disso, a figura do treinador é essencial, visto que os jogadores o veem como modelo e contam com o seu apoio para atingir objetivos de carreira, adquirir conhecimento técnico, desenvolver habilidades relacionais, entre outras (Trevor & Vidya, 2021). Não obstante, a qualidade do relacionamento treinador-

jogador, juntamente com o conhecimento e os resultados, é crucial para definir a eficácia e o sucesso do treino (Jowett, 2017).

Além disso, a atividade do treinador não se restringe apenas a conceitos intra campo; ela abrange uma grande diversidade de áreas. Reconhece-se ao treinador a responsabilidade de delinear opções táticas, aplicar essas ideias nos treinos, supervisionar o treino físico, liderar os processos de relacionamento interpessoal, definir convocatórias e promover substituições, gerir pessoas, negociar com a direção e ser o principal porta-voz da equipa perante a comunicação social (Mesquita, 2005). O treinador deve comprometer-se com as exigências da profissão, adotando uma postura responsável, comprometida e empenhada relativamente à orientação do projeto de formação integral dos praticantes (Mesquita et al., 2021).

Os treinadores exercem uma influência que vai além do relacionamento com os jogadores, impactando diretamente o desenvolvimento individual destes, através da qualidade e organização dos contextos de prática. Nesse contexto, o treinador desempenha um papel central no processo de desenvolvimento dos jogadores. Como ressalta Mesquita (2005), cabe ao treinador gerir não apenas os aspetos técnicos e físicos do treino e da competição, mas também reconhecer o jogador como um individuo ativo e singular, ajudando no desenvolvimento da sua personalidade e promovendo a autonomia e responsabilidade individual.

A importância do treinador é destacada por Salmela e Moraes (2003), que afirmam que a presença de um mentor qualificado e exigente é essencial para alcançar um desempenho de alto nível. Essa figura, seja na forma de treinador ou mentor, desempenha um papel crucial nas atividades diárias dos atletas. Starkes (2000) corrobora essa visão ao enfatizar que o tempo dedicado às sessões práticas sob a orientação do treinador é fundamental para o desenvolvimento de um desempenho excecional, sendo a essência da prática deliberada.

Araújo (1987) também reforça o papel do treinador como determinante no rendimento dos atletas, destacando que suas responsabilidades vão além de supervisionar o treino. Um bom treinador deve estimular o progresso, observar e avaliar constantemente os resultados, corrigir estratégias, e motivar tanto os atletas quanto a equipe de apoio. Para isso, é necessário possuir um

conhecimento amplo, estabelecer objetivos claros, maximizar o empenho dos atletas nas atividades e criar um ambiente positivo e propício ao desenvolvimento.

2.1.4. Processo e Exercício de Treino

O processo de treino visa criar as condições necessárias para promover uma determinada forma de jogar através da modelação de comportamentos individuais e coletivos, orientada pela ideia de jogo do treinador (Garganta, 1997). Através deste processo procura-se transmitir e fazer assimilar uma cultura de jogo, materializada num conjunto de regras de ação e princípios de gestão em relação com os diferentes cenários e respetivas probabilidades de evolução (Garganta, 2005). De acordo com Garganta et al. (2013), o processo de treino visa a transformação positiva dos níveis de jogo através de uma atualização permanente de conhecimentos e das competências dos jogadores.

De facto, para ser um executante de excelência, é imprescindível acumular uma variedade de experiências ricas de treino e competição, tanto em quantidade quanto em qualidade, e por isso, o jogador só desponta verdadeiramente após ser exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009). O que todos os praticantes têm em comum é que eles jogam porque gostam e porque querem desfrutar das infinitas possibilidades que o jogo pode oferecer. Assim sendo, apesar do praticante aderir ao jogo com prazer e de o ato de jogar dificilmente se tornar enfadonho, o mesmo não se pode dizer relativamente ao modo como, por vezes, o futebol é ensinado e treinado (Garganta, 2006). Por sua vez, Cruyff (2002) refere que o melhor método para ensinar uma pessoa a jogar Futebol não é proibir, mas sim guiar. Guiar não no sentido de conduzir, mas de ensinar a aprender a pilotar o jogo.

Já para Rinus Michels (2001), considerado pela FIFA o treinador do século XX, refere que o futebol de rua é o modo de aprendizagem mais natural que se conhece. Pode constatar-se que é jogado sempre de forma competitiva, normalmente em grupos reduzidos e em pequenos espaços. Raramente se vê as crianças e os jovens praticarem habilidades técnicas ou lances táticos

isolados. No decurso da sua história, o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem diferentes focagens, assim como conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e das características do ensino- treino (Garganta, 1997).

2.1. Contextualização Legal

Este relatório de estágio tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação de 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Jovens, da FADEUP. Decorre da diretiva legal prevista no artigo 2º de Decreto-Lei nº. 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei nº. 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei nº. 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público defesa.

Além do diploma académico que pode ser obtido após a conclusão do curso, o estágio profissional de futebol também permite a obtenção do título de Treinador de Desporto Profissional. A homologação é realizada de acordo com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica. A conclusão do estágio profissional também permite a obtenção da certificação de Treinador de Grau II na modalidade desportiva correspondente. As informações fornecidas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ) o Treinador de Grau II deve possuir uma variedade de habilidades, como conceção, planeamento, condução e avaliação; coordenação e supervisão de uma equipa de treinadores; e conduzir treino e atividades competitivas em várias fases do processo de formação.

A formação geral inclui o desenvolvimento de habilidades transversais e transdisciplinares em ciências do desporto, que são essenciais para todos os cursos de treinadores de desporto. O objetivo da formação específica é fornecer aos instrutores as habilidades necessárias para potencializar sua intervenção prática, conectando o conhecimento adquirido pela formação geral à sua adaptabilidade à modalidade específica. Finalmente, a formação prática ou estágio visa o desenvolvimento de habilidades em situações práticas sob supervisão. O objetivo é aplicar o conhecimento teórico a situações de

treinamento reais. O estágio atual ocorreu no FC Gaia, onde a equipa do escalão Sub15 participou no Campeonato Distrital da 2ª Divisão. O estágio durou entre 16 de outubro de 2023 e 28 de abril de 2024 e compreendeu um horário de 6h de trabalho semanais.

2.2. Contextualização da Instituição

2.2.1. O Clube

Fundado em 1908 o Futebol Clube de Gaia (FC Gaia), através de um grupo de entusiastas do futebol liderado pelo Tenente Manoel dos Santos, o mesmo nascido na Serra do Pilar, local onde manteve o campo de jogos até 1918, onde é hoje o campo de exércitos militares a carreira de tiro.

Num terreno arrendado na rua João de Deus, o clube desenvolveu uma considerável atividade desportiva, possibilitada pelo novo parque de jogos. Não conseguindo chegar a um acordo para que o clube continuasse ocupando o local em 1955, o clube foi forçado a abandonar o terreno naquela época e cessar as atividades esportivas. Após uma batalha acirrada, Gaia iniciou uma nova fase em sua vida ao conquistar a propriedade do terreno de aproximadamente 3 mil metros quadrados onde fica o atual pavilhão, no extremo sul do antigo campo de futebol. Ao longo dos anos, o trabalho do Gaiense na formação cívica e desportiva dos jovens desenvolveu-se e hoje continua a ser uma presença autêntica, elogiada e reconhecida como digna embaixadora da cidade e concelho de Mafamude, Vila Nova de Gaia. Escola de desportos. O clube atrai pessoas de todas as idades e é altamente competitivo. 60 anos depois, o FC Gaia renasceu pelos engenheiros.

O emblema gaiense, que inicialmente tinha sede numa padaria, já não tinha casa e foi obrigado a abandonar o futebol. Mais de meio século depois, uma escola foi encerrada e houve uma necessidade urgente de restaurar a sua essência. “Podem tirar-nos as casas, mas não o nosso futebol. Nunca faremos isso.” Este poderá ser o lema do FC Gaia, o clube desportivo mais antigo do concelho de Vila Nova de Gaia. Embora o clube já tenha mais de 100 anos, não é surpresa que o nome do clube esteja esquecido no mundo do futebol. Os

amantes aconselharam. O FC Gaia foi fundado em 1908 através do futebol, tendo a sua primeira sede localizada dentro de uma padaria.

No entanto, o clube foi forçado a abandonar o futebol e foi revivido cerca de 60 anos depois. É por isso que ele salvou sua essência. “O FC Gaia deixou de jogar futebol em meados da década de 1950, pelo menos por volta de 1955. O clube ficou sem o Campo de Jogo (João de Deus) e o desporto acabou. O campo foi alugado e o proprietário deu um ultimato ao clube: ou compra o campo ou vai embora. No final, o campo de atuação foi substituído pela incorporação imobiliária”, afirma Aurélio Morais, presidente da empresa há mais de 20 anos. Sem casa, o futebol não tem mais lugar.

As restantes modalidades desportivas, andebol, basquetebol e ginástica, foram mantidas graças às ações altruístas da Câmara Municipal de Gaia, informou o presidente do clube. “O clube ficou com 3000 metros quadrados de terreno e o atual pavilhão foi construído na área disponibilizada pela Câmara Municipal de Gaia. “Desta forma, o clube conseguiu manter os meios que lhe restavam”, afirmou Aurélio Morais. O treino no FC Gaia sempre foi muito atrativo para muitos jogadores, pois normalmente envolve algum nível de treino em competições nacionais, e é notado e mencionado pelos principais clubes de todo o país, tornando-o muito popular. Além disso, são proporcionadas excelentes condições de formação e existem formadores e especialistas competentes

Atualmente, os escalões do clube, usufruem do Estádio Municipal da Lavandeira, para realizar os seus jogos e treinos. O estádio Municipal da Lavandeira, localizado em Oliveira do Douro, foi construído em 2009 e tem uma lotação para cerca de 6500 pessoas. O equipamento tem homologação para a prática das modalidades de Futebol e Atletismo. Inaugurado a 11 de julho de 2009, possui 4693 lugares sentados com costas (não cobertos) e 1830 lugares para adeptos visitantes (não cobertos) atrás da baliza sul, com separação. O relvado é com piso sintético e tem as dimensões de 110m x 62m. A pista de atletismo tem 4 corredores e duas caixas de areia para salto em comprimento. Está equipado também para a prática do salto em altura. Para espectadores com deficiência e ou incapacidades existem 20 Lugares (não cobertos) - 6 na parte superior da bancada e 14 junto ao recinto jogo:

- Possui balneário visitado com uma área de 96,1m² contém 10 chuveiros e 100 lugares com cabide;

- O balneário visitante tem uma área de 91,2m² contém 10 chuveiros e 82 lugares com cabide;

- Tem também 2 Balneários para árbitros, os quais com uma área de 25,5m² ambos têm 2 chuveiros, mas apenas o 1º tem 8 lugares com cabide.

Atualmente este equipamento é utilizado por vários clubes Gaienses a praticar as modalidades de futebol e atletismo. É também utilizado diariamente por munícipes que praticam atividade física a título particular.

2.2.2. Missão

O FC Gaia representa uma cidade e tem como missão promover e difundir a prática desportiva, junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus jogadores uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços efetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade.

2.2.3. Valores

- ✓ Ambição
- ✓ Dedicção
- ✓ Disciplina
- ✓ *Fair-Play* / Respeito
- ✓ Humildade
- ✓ Resiliência
- ✓ Espírito de equipa

2.4. Contexto Institucional Jun.C S15

O FC Gaia sempre presente no escalão Sub15 ao longo do tempo, pois se trata de um clube tradicional e com uma forte representatividade em Vila Nova

de Gaia, sempre com excelentes profissionais trabalhando no clube. Esta equipa de Sub-15 do FC Gaia disputou o Campeonato Distrital de Juniores C, Segunda Divisão Série 2. Os objetivos a que nos propusemos foram de desenvolver e potenciar ao máximo o rendimento e performance dos jogadores, com o intuito de elevar o seu nível competitivo e tentar projetá-los para outros patamares. Como segunda intenção, o que se pretendia era alcançar ficar entre os quatro primeiros lugares na competição

O Campeonato Distrital 2ª Divisão é constituído por quatro fases; a 1ª fase apuramento para a 2ª fase, a 2ª fase apuramento para a 3ª fase que é as meias-finais, e a 4ª fase é a final da competição. O Campeonato é disputado na 1ª Fase por 175 clubes, que são divididos em 12 séries: Série 01 com 15 clubes; Série 02 com 12 clubes; Série 03 com 14 clubes; Série 04 com 15 clubes; Série 05 com 15 clubes; Série 06 com 15 clubes; Série 07 com 14 clubes; Série 08 com 15 clubes; Série 09 com 16 clubes; Série 10 com 15 clubes; Série 11 com 14 clubes; Série 12 com 15 clubes. As equipas são distribuídas de acordo com a sua localização geográfica.

2.4.1. Departamento de Formação

O futebol de formação do FC Gaia vem sendo representado vários anos a nível distrital em Vila Nova de Gaia. Com uma boa organização em relação às divisões dos horários, havendo alguma mudança na programação, tudo é comunicado com antecedência para melhor solucionar os imprevistos. Algo que deixa a desejar no departamento é a ausência, em algumas vezes, em jogos, do médico ou fisioterapeuta. Segue abaixo a estrutura do departamento de formação do FC Gaia (Figura 1).

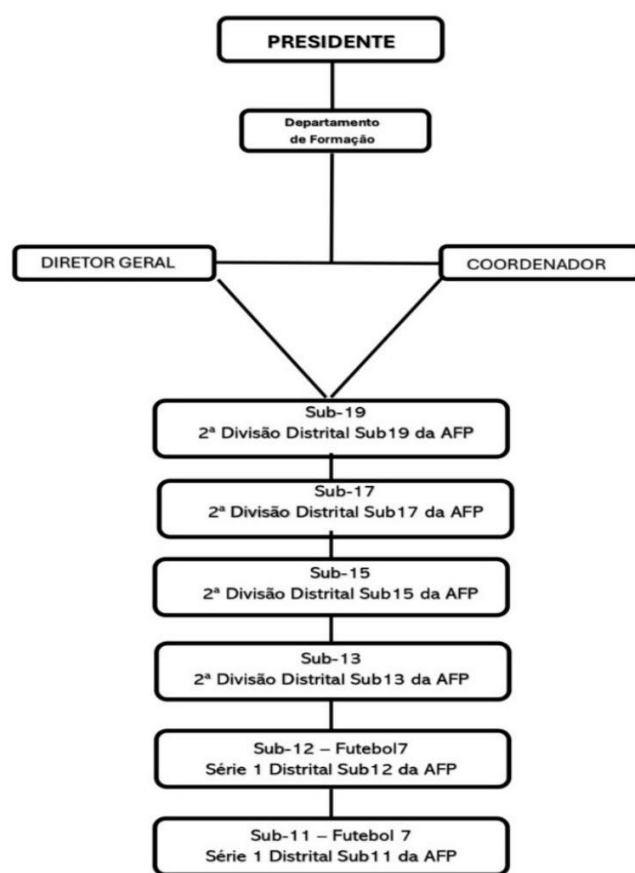


Figura 1. Estrutura Organizacional do Departamento de Formação do Futebol Clube de Gaia.

2.5. Contexto de Natureza Funcional

O presente estágio foi desenvolvido sob a supervisão da equipa técnica do escalão Sub15 do FC Gaia. Seguidamente, proceder-se-á a uma breve caracterização das condições estruturais e da equipa técnica.

2.5.1. Condições estruturais do departamento de formação

Realizávamos os treinos no Estádio Municipal de Vila Nova de Gaia, tínhamos à nossa disposição apenas metade do campo para realizar as nossas atividades e simultaneamente outra equipa treinava na outra metade do campo. Realizávamos 3 treinos semanais sendo 1 na segunda-feira, 1 na quarta-feira e

1 na sexta-feira, com duração de 60 minutos. Tínhamos à disposição, 50 cones, 10 bolas e 20 coletes. Os jogos eram disputados aos domingos.

2.5.2. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi composta pelos seguintes elementos:

- Treinador Principal – É um profissional de 33 anos, com 8 anos de experiência como Treinador Grau I, seu antigo clube foi SC Coimbrões, no FC Gaia foi o seu 1º ano no clube. Treinador com uma excelente liderança com os jogadores e concedeu muita liberdade de expor as minhas ideias dentro do contexto do clube.
- Treinador de Guarda-redes – É um profissional de 45 anos com Grau I de Treinador no seu 2º ano de clube. Tivemos muito pouco contato devido ao facto de todas as segundas-feiras o treino dos guarda-redes se realizar em local separado do restante plantel. Porém, é um excelente profissional e sempre muito bem-disposto com todos.
- Treinador Estagiário – (Eu) Roberley Assis
- Diretor – É um profissional de 51 anos, foi o seu 1º ano como Diretor do FC Gaia e também foi um ano como Diretor no seu ex-clube o Vilanovense Futebol Clube. Muito organizado, respeitoso e prestativo com todos.
- Coordenador – Um profissional de 31 anos sendo o 3º ano pelo FC Gaia e o seu 2º ano como coordenador da formação. Tem o grau II de Treinador desde 2022. Sempre presente nos treinos e acompanhando tudo que se passa dentro e fora de campo, sempre disposto a ajudar os treinadores em diversos setores.

2.5.3. Funções Atribuídas

- O treinador principal tem total responsabilidade no planeamento do treino, dentro do seu estilo de jogo, e no que o clube pretende com o decorrer do ano com os seus jogadores, através de uma vasta

experiência com escalões Sub15, sendo conhecedor desta mesma competição com o seu antigo clube.

- O treinador de guarda-redes trabalha noutra local às segundas-feiras, realizando trabalhos específicos da posição, sendo assim, uma vez na semana não tínhamos a presença dos GR nos treinos junto com o plantel.
- O coordenador sempre presente na maioria dos treinos, responsável em supervisionar e gerenciar diversas atividades dentro de campo, para que tudo funcione de forma eficiente, junto com os objetivos do clube, sendo um elo entre a diretoria do clube, a equipa técnica e os jogadores. Interagia frequentemente com os pais dos jogadores explicando os processos de desenvolvimento e deixando um ambiente positivo para os jogadores, responsável em enviar a programação semanal dos escalões (Quadro 1).
- A função de diretor está centrada na preparação da época desportiva, nomeadamente na comunicação com os pais dos jogadores no sentido do preenchimento das fichas de inscrição e exames médicos para a nova época, na gestão e controlo do pagamento das mensalidades, equipamentos de treino e jogo. Transmissão aos pais das comunicações do clube e serve de elo entre pais e coordenador de futebol e direção do clube. Procede ao registo das fichas de jogo no site da FPF e mantém a comunicação com os árbitros antes e depois dos jogos. Garante aos jogadores um lanche patrocinado pelo clube após os jogos oficiais.

FUTEBOL CLUBE DE GAIA		MAPA DE TREINOS SEMANAL 18 DE MARÇO A 24 DE MARÇO 2024						
		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ESCOLA DE FUTEBOL	SUB- 7	J NICOLAU 18H – 19H	J NICOLAU 18H30 – 19H30	J NICOLAU 18H – 19H				
	SUB- 9	COLÉGIO DE GAIA 19H30 - 20H30		J NICOLAU 18H – 19H	J NICOLAU 18H30 – 19H30		8ª JORNADA FC GAIA X AC CROÇA JOGO 13H00 CAMPO AVINTES	
	PRÉ- COMPETIÇÃO	J NICOLAU 19H – 20H				J NICOLAU 18H30 – 19H30	JOGO AMIGÁVEL WARRIOR FA X FC GAIA JOGO 9H00 CAMPO ATLÂNTICO MADALENA	
SUB – 10/11		COLÉGIO DE GAIA 19H30 - 20H30	COLÉGIO DE GAIA 19H30 - 20H30		COLÉGIO DE GAIA FECHADO		10ª JORNADA FC GAIA X APARECIDA FC JOGO 12H00 CAMPO AVINTES	
SUB – 12		RUI JORGE 19H30 – 20H30		RUI JORGE 20H30 – 21H30		RUI JORGE 19H30 – 20H30		
SUB – 13		RUI JORGE 19H30 – 20H30		RUI JORGE 20H30 – 21H30		RUI JORGE 19H30 – 20H30	21ª JORNADA FC GAIA X GER BENFICA JOGO 13H00 ESTÁDIO LAVANDEIRA	
SUB - 15		LAVANDEIRA 20H – 21H		LAVANDEIRA 19H – 20H		LAVANDEIRA 20H – 21H		23ª JORNADA FC GAIA X SC CANIDELO JOGO 11H00 ESTÁDIO LAVANDEIRA
SUB - 17			LAVANDEIRA 18H – 19H	LAVANDEIRA 21H – 22H		LAVANDEIRA 18H – 19H		21ª JORNADA D. LEÇA BALIO X FC GAIA JOGO 9H00 CAMPO D. LEÇA BALIO
SUB - 19		LAVANDEIRA 18H – 19H		LAVANDEIRA 18H – 19H	LAVANDEIRA 18H – 19H		24ª JORNADA CF CANELAS X FC GAIA JOGO 16H00 CAMPO CANELAS	
TREINO GR		18H – 19H S19, S17 e S13 – LAVANDEIRA 19H30 – 20H30 S15, S12, S10 e S9 - RUI JORGE						

Quadro 1: Programação semanal padrão dos escalões do FC Gaia

2.5.4. Funções do Estagiário

Fui integrado na equipa técnica na semana da 1ª jornada da época 2023/2024, com uma expectativa muito grande e bastante motivado. Eu era o contacto direto com o treinador principal, dando opinião sobre os jogadores e convocatória dos mesmos. No primeiro momento ainda nos conhecendo fui auxiliando-o nos treinos e aos poucos fui tendo liberdade para opinar em diversos momentos. Ademais, era responsável direto pela ativação da equipa no início do treino e antes dos jogos, pois não tínhamos um preparador físico.

Comandei alguns treinos na ausência do treinador, inclusive com a expulsão do treinador e com a punição de 30 dias eu assumi o plantel em 3 jornadas e pude vivenciar diretamente o comando de uma equipa em Portugal. Além disso, pude melhorar em algumas áreas em que sentia algumas limitações, tais como a comunicação com os jogadores, ajustando o tipo de abordagem para ser mais eficaz, acompanhamento individual do progresso dos jogadores,

tomando nota de muitas situações que seriam importantes para a minha trajetória no futebol. Pelo menos uma vez por semana, eu era o responsável em aplicar 100% do treino para o escalão. Gostaria de citar que levava muito a sério a pontualidade e o comprometimento com a equipa. Deste modo, tinha uma autoavaliação pessoal do meu desempenho, ajudava os jogadores a entender o que precisavam melhorar para atingir os seus objetivos com uma comunicação simples e atrativa.

2.5.5. Caracterização e Formato da Competição

O Campeonato Distrital Sub15 da 2ª Divisão é disputado por 175 clubes na época desportiva 2023/2024. A competição é composta por quatro fases, a 1ª fase de apuramento para a 2ª fase, a 2ª fase de apuramento para a 3ª fase, relativa às meias-finais, e, por fim, a 4ª fase referente à final da competição. No caso de empate, recorrer-se-á ao critério de desempate estabelecido no regulamento da competição.

1ª Fase

O Campeonato Distrital da 2ª Divisão Sub15 é disputado na 1ª Fase por 175 clubes, que são divididos em 12 séries:

- Série 01 com 15 clubes
- Série 02 com 12 clubes
- Série 03 com 14 clubes
- Série 04 com 15 clubes
- Série 05 com 15 clubes
- Série 06 com 15 clubes
- Série 07 com 14 clubes
- Série 08 com 15 clubes
- Série 09 com 16 clubes
- Série 10 com 15 clubes
- Série 11 com 14 clubes
- Série 12 com 15 clubes

As equipas foram distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série os clubes competiram entre si em jogos de ida e volta, sendo um jogo como visitado e outro como visitante. O primeiro colocado de cada série classificava-se para a 2ª fase da competição.

2ª Fase

A 2ª fase foi disputada por 12 equipas divididas em 3 Sub-Séries com quatro equipas em cada série. Em cada série, os clubes jogavam entre si em jogos de ida e volta, sendo um jogo como visitado e o outro como visitante. O primeiro colocado de cada série, classificava-se para as meias-finais junto com o segundo mais bem colocado entre as três séries.

3ª Fase

Meia-final, jogo único e os vencedores farão a grande final do campeonato.

4ª Fase

Final. Em um jogo único os dois finalistas decidem o título da competição.
















2.5.6. 1ª Fase 2ª Divisão Distrital Série 2 Jun.C S15 2023/2024

Nesta primeira fase a nossa série ia ser composta por 15 clubes. Porém, por razões de falta de jogadores os seguintes clubes: Águias Sport de Gaia, Valadares Gaia Futebol Clube B, e Futebol Benfica de Vila Nova de Gaia B, não participaram da competição. Posto isto, a série 2 foi composta por 12 clubes, totalizando 22 jogos para cada clube na 1ª fase.

A equipa do FC Gaia ficou em 3º lugar na primeira fase com 47 pontos, totalizando 15 vitórias, 2 empates e 5 derrotas, com 76 golos marcados e 35

golos sofridos, tendo um saldo de +41 golos. O nosso objetivo era ficar entre os quatro primeiros classificados e conseguimos o objetivo de ficar em 3º lugar na competição. Com a ausência de 3 clubes, tínhamos algumas jornadas de folga da competição, sendo assim, tínhamos duas semanas de preparação para o próximo jogo.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Oliv. Douro	64	22	21	1	0	128	9	+119	+
2	 Vila FC B	54	22	17	3	2	100	17	+83	+
3	 FC Gaia	47	22	15	2	5	76	35	+41	+
4	 Sport Canidelo	40	22	12	4	6	38	27	+11	+
5	 SC Coimbrões B	39	22	11	6	5	61	29	+32	+
6	 S. Félix Marinha B	35	22	11	2	9	35	30	+5	+
7	 Avintes	30	22	9	3	10	49	35	+14	+
8	 AC Gervide	29	22	9	2	11	41	69	-28	+
9	 AD New Team 2011	16	22	5	1	16	21	68	-47	+
10	 FC Pedroso B	11	22	3	2	17	21	95	-74	+
11	 Serzedo B	9	22	2	3	17	12	83	-71	+
12	 Panther Force B	7	22	2	1	19	18	103	-85	+
13	 Águias de Gaia	0	0	0	0	0	0	0	0	+
14	 Valadares Gaia B	0	0	0	0	0	0	0	0	+
15	 Fut. Benfica V. N. Gaia B	0	0	0	0	0	0	0	0	+

[Ver classificação detalhada](#)

- Qualificação - Play-off Promoção
- Desistência
- Desistência
- Desistência

Quadro 3: Classificação final da 1ª Fase Campeonato Distrital Série 2 Sub15 2023/2024.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

O FC Gaia possui um projeto de formação definido com o objetivo de proporcionar a todos os jovens futebolistas a melhor qualidade no seu processo de formação. É um processo longo e com etapas de aprendizagem que devem ser respeitadas, todos os intervenientes inseridos nele têm de seguir uma linha orientadora sustentada em valores como: ambição, dedicação, disciplina, espírito de equipa, *fair play*, respeito, humildade, superação individual e coletiva.

- **Objetivos de Formação:** O clube procura a formação integral dos jogadores, desenvolvendo as suas habilidades técnicas, físicas e mentais, preparando-os para uma carreira de sucesso no futebol. A formação é focada tanto no crescimento individual quanto coletivo, promovendo o desenvolvimento multifatorial do jogador e perseguindo os resultados desportivos ambiciosos ao longo do processo.
- **Objetivos de Preparação:** Os jovens futebolistas estão em uma etapa de transição, evoluindo as suas habilidades táticas e técnicas. Levando em consideração que o nosso grupo é heterogéneo, com idades variadas entre 13 a 15 anos, muitos não tiveram uma evolução adequada à idade, sendo assim os trabalhos de desenvolvimento técnico específico e cognitivos acabam sempre por ser bem aceites e bem desenvolvidos pelo grupo.
- **Objetivos de Performance:** O principal objetivo para o escalão Sub15 era alcançar uma posição entre os quatro primeiros na primeira fase da competição, algo inédito na história da equipa, esse escalão nunca esteve na 2ª fase da competição. O FC Gaia, devido ao seu histórico desportivo, mantém metas ambiciosas em todas as modalidades, com a principal meta de preparar os jogadores para subir de escalão. Além do foco no desempenho desportivo, há uma forte valorização da componente social e educativa, promovendo desde cedo nos atletas a

responsabilidade e o respeito por todos os envolvidos no clube e no desporto em geral.

3.2. Caracterização do Plantel

O Plantel de Sub15 do FC Gaia para a época 2023/2024 era constituído por 23 jogadores no total, incluindo 2 guarda-redes (Quadro 2). O plantel era composto por uma média de idades de 13,7 anos, tendo dois jogadores a jogar simultaneamente em dois escalões (Sub13 e Sub15). Entre os jogadores apenas um estrangeiro (brasileiro), 70% do elenco já vinha jogando na época anterior pelo FC Gaia. O escalão Sub15 é muito heterogéneo em diversos fatores tais como a idade, técnica e estatura

Considerando o nível de habilidade em relação às demais equipas do campeonato, nossa equipa poderia ser classificada como mediana, especialmente em comparação com as equipas que estavam cotadas para avançar para a 2ª fase. A nossa equipa de futebol fez uma boa campanha no campeonato, alcançando o objetivo de terminar entre os quatro primeiros. Conquistamos o terceiro lugar, o que deixou todos os jogadores e membros da equipa técnica muito felizes, apesar de não termos obtido a classificação para a 2ª fase da competição.

Plantel FC Gaia - Sub15



Nome	P	E	J	GM	MG	T	SU	M
Jogador 01	Guarda-redes	Sub-13	11	0	0	11	0	880
Jogador 02	Guarda-redes	Sub-14	10	0	0	10	0	800
Jogador 03	Central Direito	Sub-14	13	0	0	10	3	731
Jogador 04	Central Esquerdo	Sub-14	19	1	0,05	18	1	1466
Jogador 05	Central Direito	Sub-15	7	2	0,29	0	7	136
Jogador 06	Lateral Direito	Sub-15	13	0	0	5	8	466
Jogador 07	Central Direito	Sub-14	18	1	0,06	17	1	1299
Jogador 08	Lateral Direito	Sub-15	5	0	0	0	5	102
Jogador 09	Lateral Esquerdo	Sub-13	18	0	0	18	0	1331
Jogador 10	Lateral Esquerdo	Sub-15	6	0	0	3	3	232
Jogador 11	Lateral Direito	Sub-15	19	3	0,16	15	4	1166
Jogador 12	Médio Defensivo	Sub-15	18	4	0,22	18	0	1269
Jogador 13	Médio Ofensivo	Sub-15	19	6	0,32	17	2	1308
Jogador 14	Médio Defensivo	Sub-15	20	4	0,2	20	0	1561
Jogador 15	Médio Ofensivo	Sub-14	17	0	0	10	7	766
Jogador 16	Médio Ofensivo	Sub-14	10	1	0,1	0	10	162
Jogador 17	Médio Ofensivo	Sub-15	15	3	0,2	5	10	552
Jogador 18	Avançado	Sub-15	19	21	1,11	18	1	1357
Jogador 19	Avançado	Sub-15	10	7	0,7	8	2	570
Jogador 20	Avançado	Sub-14	16	3	0,19	6	10	552
Jogador 21	Avançado	Sub-14	15	2	0,13	4	11	467
Jogador 22	Avançado	Sub-15	18	8	0,44	16	2	1039
Jogador 23	Avançado	Sub-15	7	1	0,14	2	5	237

Legenda: P (posição); E (Escalão); J (jogos); GM (golos marcados); MG (média de golos); T (tempo total na partida); SU (suplente utilizado); M (minutos na competição).

Quadro 2 : Lista de jogadores do plantel do FC Gaia Sub15.

Seguidamente, realizo a caracterização individual de todos os jogadores do FC Gaia Sub15 na época 2023/2024, no qual será descrito o peso, altura, pé dominante, índice de massa corporal, ano de nascimento, posição e minutos na época e uma avaliação total em percentual.

- ✓ 0% a 50% Regular
- ✓ 51% a 70% Bom
- ✓ 71% a 85% Ótimo
- ✓ 86% a 100% Excelente



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 52 kg		Altura: 1,72 m		IMC: 17,9	
Jogador 01	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
AO	2011	Direito	GR	880	75%

Figura 2: Ficha de Caracterização Individual J1.

Jogador com um bom passe em todas as variantes (curto, médio e longo), e sente-se confortável com a bola nos pés sob pressão do adversário. Porém, apresenta muita dificuldade com o pé não dominante. É mediano nos duelos aéreos e tem uma excelente capacidade de interpretação do jogo. Jogador de baixa estatura, transmite muita segurança aos colegas durante os jogos. Tem dificuldades em defesas de bolas aéreas. É dedicado nos treinos, mas, quando o trabalho exige um pouco mais de esforço, tende a distrair-se com conversas paralelas.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 50 Kg		Altura: 1,72 m		IMC: 16,9	
Jogador 02	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
FS	2010	Direito	GR	880	75%

Figura 3: Ficha de Caracterização Individual J2.

Domina diferentes variantes do passe (curto, médio e longo), e sente-se confortável sob pressão adversária. Nos duelos aéreos, é mediano, mas possui uma excelente interpretação do jogo, embora tenha alguma dificuldade com a perna não dominante. É dedicado e empenhado nas tarefas que lhe são atribuídas, porém, sem demonstrar grande iniciativa para ir além do que lhe é pedido. Comunica pouco com os colegas, mas transmite muita serenidade à equipa quando está em campo. Mantém-se muito fixo debaixo da baliza, não avançando em momentos oportunos para utilizar os pés. Tem uma boa reposição de bola, tanto com os pés como com as mãos, e realiza sempre bons jogos. No início da época, apresentou uma estabilidade mediana, registando uma evolução no meio da temporada, tendo conseguido manter o nível até ao final da época.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 45 Kg		Altura: 1,74		IMC: 14,9 (Magreza)	
Jogador O3	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
AC	2010	Direito	CD	731	65%

Figura 4. Ficha de Caracterização Individual J3.

Evidencia boas competências ao nível do passe (curto, médio e longo), confortável e seguro com a bola nos pés quando é pressionado. É mediano nos duelos aéreos, boa interpretação do jogo, bom na condução de bola e apresenta uma razoável capacidade de drible. Atua como central do lado direito, mas apresenta pouca força física e velocidade, além de ter muita dificuldade com o pé não dominante em várias situações do jogo. Consegue realizar boas exibições contra equipas teoricamente inferiores. É disciplinado e tem um ótimo relacionamento com os colegas de equipa e equipa técnica. No início da época, começou muito bem, mas a meio da temporada teve uma queda de rendimento, recuperando no final com um desempenho em crescimento.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso :65 kg		Altura: 1,65 m		IMC: 22	
Jogador 04	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
AA	2010	Esquerdo	CE	731	90%

Figura 5. Ficha de Caracterização Individual J4.

Domina os duelos aéreos e tem uma boa leitura de jogo. Possui uma ótima condução de bola e uma boa capacidade de drible. Atua como central pelo lado esquerdo e foi capitão em várias ocasiões, transmitindo muita segurança à defesa. É um líder em campo, e possui uma condição física muito boa. Nos treinos, procura sempre questionar as atividades propostas pela equipa técnica, mas executa-as sempre com máxima dedicação. É um jogador de velocidade mediana, mas consegue aguentar o jogo todo, apesar de não ter uma estrutura física muito robusta. No início da época, começou muito bem, no meio da temporada teve uma evolução, porém terminou com uma pequena quebra de rendimento.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso :61 kg		Altura: 1,62 m		IMC: 23,2	
Jogador 05	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
TF	2009	Direito	CD	136	75%

Figura 6. Ficha de Caracterização Individual J5.

Bom ao nível do passe, razoável nos duelos aéreos e interpreta bem o jogo. Possui uma condução de bola mediana e uma razoável capacidade de drible. Atua como central pelo lado direito, é um jogador lento e com dificuldades em realizar passes de longa distância para sair de situações de pressão. É um jogador muito disciplinado e dedica-se bastante nos treinos. Sempre que tem a oportunidade de entrar em campo, dá o seu melhor, inclusive quando joga fora da sua posição. Em jogos em que o treinador não quis alterar o sistema defensivo, para lhe dar minutos de jogo, entrou várias vezes na posição de avançado e marcou golos em alguns jogos. No início da época, começou de forma discreta, ainda sem muitas oportunidades de jogar, mas foi evoluindo ao longo da competição. No final da época, estava num nível muito superior ao que tinha no início.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso :59 kg		Altura: 1,65 m		IMC: 21,7	
Jogador 06	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
DG	2009	Direito	CD / LD	466	80%

Figura 7. Ficha de Caracterização Individual J6.

Jogador com um passe razoável, sente-se desconfortável quando é pressionado pelo adversário. É excelente nos duelos aéreos e tem uma boa interpretação do jogo, tem uma condução de bola mediana e uma razoável capacidade de drible. Jogador com um remate mediano, denotando dificuldades com a perna não dominante. Central pelo lado direito como primeira opção de suplente, limitado tecnicamente, porém, tem muita raça e força de vontade. Apresenta um jogo simples e objetivo. Tem pouca velocidade. No início da época manteve-se regular, no meio da época teve uma evolução e no final da época manteve a evolução que tinha alcançado.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 59kg		Altura: 1,78 m		IMC: 18,6	
Jogador 07	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
TQ	2010	Direito	CD / LD	1299	85%

Figura 8. Ficha de Caracterização Individual J7.

Jogador com bom passe de curta e média distância, excelente nos duelos aéreos e interpreta bem o jogo. Além disso, tem uma boa condução de bola e é razoável na capacidade de drible. Tem um remate mediano, e apresenta algumas dificuldades com a perna não dominante. Central pelo lado direito (CD) e LD no qual executou muito bem o seu papel nas duas funções, destacando-se mais como CD. Jogador forte e muito concentrado durante o jogo, porém, reclama muito com a arbitragem. Tem um ótimo poder defensivo no 1x1. Faz muitas faltas e recebe muitos cartões. Início de época manteve um nível muito alto, no meio da época caiu um pouco o seu rendimento e no final da época voltou a ter um excelente desempenho nos jogos.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 64kg		Altura: 1,75m		IMC: 20,9	
Jogador 08	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
JB	2009	Direito	LD	102	70%

Figura 9. Ficha de Caracterização Individual J8.

Ao nível das competências de passe é um jogador mediano, pouco seguro e desconfortável perante a pressão do adversário. É mediano nos duelos aéreos e tem uma razoável interpretação do jogo. Apresenta uma boa condução de bola e tem pouca qualidade na ação de drible. Denota um remate mediano, e evidencia dificuldades com a perna não dominante. Lateral direito com muita determinação nos treinos, porém, algo limitado tecnicamente e com pouca velocidade. Relaciona-se bem com o grupo. Início de época meio instável, sem muitos minutos em campo, e foi evoluindo no decorrer da competição sem muitos picos de alto nível, e no fim da época, ficou no mesmo nível que iniciou.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 40 kg		Altura: 1,54 m		IMC: 16,9	
Jogador 09	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
JM	2011	Esquerdo	LE	1331	95%

Figura 10. Ficha de Caracterização Individual J9.

Jogador com um passe mediano em todas as variantes, e forte nos duelos aéreos. Além disso, apresenta uma condução de bola razoável, e péssima capacidade de drible. Apresenta algumas dificuldades no remate. Mais utilizado como lateral esquerdo, é um jogador de alta estatura e lento. Relaciona-se bem com os colegas e equipa técnica. Com um início da época mediano, foi evoluindo durante a competição e ganhando confiança do treinador principal para ser titular e inclusive capitão da equipa num jogo.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 70 kg		Altura: 1,83 m		IMC: 20,9	
Jogador 10	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
JT	2009	Direito	LE/CD	232	75%

Figura 11. Ficha de Caracterização Individual J10.

Jogador com um passe mediano em todas as variantes. É muito bom nos duelos aéreos, tem uma razoável condução de bola e uma péssima capacidade de drible. Jogador utilizado como lateral esquerdo, de alta estatura, e um pouco lento. Início da época mediano e foi evoluindo durante a competição e ganhando confiança do treinador principal para ser titular e inclusive capitão da equipa num jogo.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 65 kg		Altura: 1,78 m		IMC: 20,5	
Jogador 11	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
GT	2009	Direito	LD/ED	1166	90%

Figura 12. Ficha de Caracterização Individual J11.

Bom tecnicamente, nomeadamente na capacidade de condução de bola, passe, drible (1v1) e remate (longa distância). Além disso, forte nos duelos aéreos e boa tomada de decisão. No início do campeonato jogou como ED, mas foi a LD que se destacou. Jogador muito eficiente a defender e forte no ataque, dada a sua capacidade técnica e qualidade de decisão. É um dos jogadores mais influentes do plantel. Fez jogos regulares enquanto jogou a ED, tendo realizado grandes jogos na posição de LD, mostrando muita personalidade dentro de campo. No fim da época manteve o seu rendimento.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 56 kg		Altura: 1,60 m		IMC: 21,9	
Jogador 12	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
GM	2009	Direito	MD	1269	85%

Figura 13. Ficha de Caracterização Individual J12.

Revela um excelente passe nas variantes de curta e média distância. É razoável nos duelos aéreos e tem uma excelente interpretação do jogo. Tem uma ótima condução de bola e é competente na capacidade de drible (1v1). É um jogador com boa chegada a zonas de finalização. Apresenta um bom remate embora tenha dificuldades em usar o pé não dominante. Jogador sempre entre os titulares durante a época, porém algo inconsistente nos jogos, com altos e baixos. É dedicado nos treinos, porém, muito desmotivado quando não faz bons jogos. Tem muita raça em campo. Início da época com excelentes jogos e no meio da época caiu um pouco o seu rendimento e no fim da época subiu um pouco a sua performance em campo.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 56 kg		Altura: 1,83 m		IMC: 16,7	
Jogador 13	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
AP	2009	Esquerdo	MO	1308	90%

Figura 14. Ficha de Caracterização Individual J13.

Jogador evoluído taticamente (percebe o jogo e interpreta bem as diferentes situações – suas e dos colegas) e tecnicamente, com uma excelente capacidade de passe (curto, médio e longo), forte na condução de bola e drible, e com facilidade de remate (por norma é quem bate os livre diretos de curta distância). Jogador com uma habilidade e velocidade diferenciada em relação aos demais jogadores. É um jogador muito dedicado nos treinos e jogos, porém, com uma autoestima baixa em situações desfavoráveis em campo. Fez excelentes jogos no início da época e foi um jogador que manteve uma consistência de performance ao longo da competição. Conseguiu evoluir na lateralidade.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 62 kg		Altura: 1,74 m		IMC: 20,5	
Jogador 14	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
TC	2009	Direito	MD	1561	90%

Figura 15. Ficha de Caracterização Individual J14.

Jogador tecnicamente evoluído com uma excelente capacidade de passe de longa distância. É muito bom nos duelos aéreos e interpreta bem o jogo. Muito competente na ação de condução de bola, embora tenha algumas dificuldades no drible. É um jogador que tem chegada a zonas de finalização, com bom remate de longa distância. É quem bate os livres diretos de média e longa distância. Por outro lado, é o jogador com mais minutos do plantel. Revela poder defensivo sendo muito efetivo nas ações sem bola, podendo também jogar a DC e Lateral. Teve um percurso evolutivo considerável ao longo da época.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 60 kg		Altura: 1,73 m		IMC: 20	
Jogador 15	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
RB	2010	Direito	MO	766	70%

Figura 16. Ficha de Caracterização Individual J15.

Jogador com recursos técnicos escassos, apresentando um nível mediano no que toca às ações de passe e drible. Excelente na condução de bola, com boa capacidade de remate e pouco agressivo nos duelos. Jogador com atuações medianas muitas das vezes esconde-se nos jogos, principalmente em jogos difíceis. Porém, muito dedicado nos treinos. De realçar que teve uma lesão que o deixou fora por algumas semanas. Manteve-se discreto ao longo da época, tendo um grau de evolução muito reduzido.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 34 kg		Altura: 1,39 m		IMC: 17,6	
Jogador 16	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
RP	2010	Direito	MO	162	75%

Figura 17. Ficha de Caracterização Individual J16.

Jogador com uma boa capacidade de drible e passe, muito bom na condução de bola e fraco nos duelos aéreos. Apresenta uma capacidade de remate razoável e toma boas decisões. Jogador bom tecnicamente, porém, devido à sua baixa estatura, sente algumas dificuldades para fazer boas atuações em campo. É um jogador dedicado nos treinos e mostra muita personalidade. Início de época com boas atuações, ficou ausente dos treinos devido a um castigo relacionado com a escola. No seu regresso, já não tão bem como no início, terminou a época sem grandes atuações.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 59 kg		Altura: 1,72 m		IMC: 19,9	
Jogador 17	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
PM	2009	Direito	MO/PL	552	70%

Figura 18. Ficha de Caracterização Individual J17.

Jogador com um passe razoável, excelente na condução de bola e drible, fraco nos duelos aéreos. Competente no remate de curta distância. O jogador tem um convívio não agradável com o grupo e equipa técnica, não concorda com os treinos e não se dedica. É um jogador egocêntrico, muito desmotivado quando não joga, tornando o ambiente num clima depressivo. Jogador que não mostrou sinais de evolução. Começou bem a época, porém, do meio da época para o final realizou péssimas exibições, tanto nos treinos quanto nos jogos.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 68 kg		Altura: 1,80 m		IMC: 21	
Jogador 18	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
WG	2009	Direito	PL/ED/EE	1357	95%

Figura 19. Ficha de Caracterização Individual J18.

Jogador muito bom ao nível da dimensão técnica, domina diferentes variantes de passe (curto, médio e longo), excelente capacidade de drible e remate (curta, média e longa distância). É também muito competente na condução de bola. É um jogador muito habilidoso e rápido. Foi o melhor marcador da equipa tendo marcado 21 golos em 19 jogos, com uma média de 1.1 golos por jogo. Desempenha muito bem as 3 posições (PL, EE, ED), apesar de se ter destacado mais como EE. É um jogador muito comprometido e dedicado com uma capacidade de trabalho acima da média. Fez um início de época muito bom, e manteve o nível ao longo da época, embora tenha evidenciado alguma quebra de rendimento na pare final do campeonato.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 55 kg		Altura: 1,71 m		IMC: 18,8	
Jogador 19	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
GE	2009	Direito	PL	570	85%

Figura 20. Ficha de Caracterização Individual J19.

Jogador tecnicamente evoluído, domina diferentes variantes de passe (curto, médio e longo), muito competente nas ações de condução de bola, drible e remate. Joga bem com os dois pés (bilateralidade), consegue dominar o jogo aéreo. É muito habilidoso e é o jogador mais rápido do plantel. Apesar de ter entrado na equipa com a competição em andamento, conseguiu o seu espaço entre os 11 titulares. É um jogador dedicado e muito comprometido com o grupo.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 40 kg		Altura: 1,60 m		IMC: 15,6	
Jogador 20	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
TM	2010	Esquerdo	EE/ED	552	80%

Figura 21. Ficha de Caracterização Individual J20.

É um jogador tecnicamente evoluído, apresenta uma grande capacidade de passe, condução de bola, drible (1v1), e remate de curta e média distância. Além disso, é um jogador inteligente na forma como lê e interpreta o jogo, tomando boas decisões. Muito dedicado nos treinos, capaz de jogar em ambos os corredores (direito e esquerdo), embora tenha um maior rendimento do lado esquerdo. Foi um jogador que evoluiu muito ao longo do campeonato.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 45 kg		Altura: 1,55 m		IMC: 18,7	
Jogador 21	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
RS	2010	Direito	PL	467	80%

Figura 22. Ficha de Caracterização Individual J21.

Jogador com um bom passe, e um excelente remate de curta distância, revelando um nível mediano nas ações de condução de bola e drible. É um jogador muito dedicado e esforçado nos treinos e nos jogos. Sabe jogar de costas para a baliza, e oferece muitos passes para golo. No início da época começou muito bem. Tendo evidenciado algum declínio a meio da época, e no final da época apresentou uma excelente melhoria no rendimento.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 52 kg		Altura: 1,65 m		IMC: 19,1	
Jogador 22	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
RP	2009	Direito	EE/ED	1039	90%

Figura 23. Ficha de Caracterização Individual J22.

Apresenta uma boa capacidade de passe, condução de bola, e uma excelente capacidade de drible (1v1). Tem um ótimo remate de longa distância e é muito rápido e habilidoso. Destacou-se muito em jogos difíceis a jogar como EE e ED, marcando grandes golos e com grandes contribuições em termos de passes para golo (assistências). É um jogador que se entrega a 100%. No início da época começou meio discreto e foi crescendo no decorrer da competição, figurando como um elemento crucial no fim da época.



Dados Estatísticos

Caracterização individual do jogador

Peso : 55 kg		Altura: 1,69 m		IMC: 19,3	
Jogador 23	Ano	Pé Dominante	Posição	Minutos na época	Avaliação Total
IS	2009	Direito	EE/ED	237	70%

Figura 24. Ficha de Caracterização Individual J23.

Jogador com um passe razoável em todas as variantes e tende a errar quando se sente pressionado pelo adversário. É mediano nos duelos aéreos e tem uma boa condução de bola. Revela uma péssima capacidade de drible. É competente na ação técnica do remate, porém é lento para a posição de extremo. Um jogador muito tímido e pouco comunicativo com o restante grupo. No início da época não mostrou muita qualidade, no meio da época teve uma pequena melhoria e no final da época manteve o seu nível.

3.2. Modelo de Treino FC Gaia Sub15

O modelo de treino que adotamos no FC Gaia Sub-15 baseia-se numa abordagem integrada, onde combinamos o desenvolvimento técnico, tático, físico dos jovens jogadores. Deste modo, procuramos não apenas aprimorar as habilidades individuais, mas também promover uma evolução coletiva, com foco na compreensão do jogo e na tomada de decisões efetivas no campo.

3.2.1. Objetivos de Formação e Desenvolvimento

O principal objetivo do nosso modelo de treino é promover o desenvolvimento individual do jogador tendo em conta o nível de desempenho em que se encontra, aumentando gradualmente o nível de complexidade e dificuldade dos exercícios de treino, jogos em espaços reduzidos para simular situações reais de jogo, procurando prepará-los para os desafios que podem emergir ao longo das suas carreiras desportivas. Aliado a isso, promovemos uma formação integral do jogador. A filosofia geral do clube valoriza a educação desportiva e cívica, incentivando os jovens a serem disciplinados, resilientes e comprometidos com valores e regras da nossa sociedade.

3.2.2. Componentes Técnicos e Táticos

A abordagem técnica do FC Gaia Sub15 concentra-se na melhoria das habilidades fundamentais, como o passe, a receção, o controlo de bola, o drible, o remate, entre outras. Essas competências são trabalhadas em contextos variados de jogo (ex., exercícios analíticos, jogos reduzidos, entre outros), com exercícios que envolvem posse de bola e situações de 1x1, 2x1, 3x2, entre outras formas de jogo.

Na dimensão tática, o modelo prioriza o entendimento das dinâmicas coletivas relacionadas ao escalão sem deixar de aplicar os princípios específicos culturais do jogo. No nosso treino, procuramos sempre representar o jogo na sua

realidade, encorajando os jogadores a tomar boas decisões em contexto de treino que, posteriormente, possam ser transferidas para o contexto do jogo.

3.2.3. Abordagem Física e Psicológica

A componente física é trabalhada juntamente aos exercícios com bola (perspetiva integrada). Acreditamos que dessa forma os jogadores podem desenvolver capacidades condicionais tais como, resistência, velocidade e força, sem deixar de trabalhar as suas habilidades técnicas e táticas. Através desse método, conseguimos simular as exigências de um determinado contexto de jogo, preparando os jogadores para manterem um bom rendimento ao longo dos 80 minutos.

Quando falamos da componente psicológica, o modelo de treino procura valorizar a construção de uma equipa confiante, resiliente e autónoma, capaz de lidar com a pressão, sendo algo muito frequente no futebol. Procuramos promover um ambiente positivo e desafiador, no qual os jogadores são incentivados a superar os seus limites dia a dia, e a colaborar uns com os outros para alcançar os objetivos gerais e específicos de cada sessão de treino.

3.2.4. Estrutura de Treino

Os treinos são estruturados de forma a manter uma coerência semanal, com sessões que combinam um aquecimento dinâmico, exercícios técnicos, táticos e jogos condicionados, tentamos sempre manter um equilíbrio entre os momentos de maior intensidade, focados em simular as situações competitivas que encontraremos nos jogos, e os períodos de recuperação, garantindo que os jogadores possam se desenvolver progressivamente sem sobrecarga física ou mental.

Acreditamos que, através desse modelo de treino, os jogadores consigam evoluir em todas as dimensões necessárias ao futebol, ao mesmo tempo que promovemos um ambiente de aprendizagem contínua e prazerosa, respeitando as fases de desenvolvimento desses jovens jogadores.

3.4. Modelo de Jogo FC Gaia Sub15

O modelo de jogo é baseado na experiência do treinador principal do escalão Sub-15, com um enfoque claro e objetivo na organização defensiva e ofensiva. Defensivamente, a equipa procura ser compacta, exercer pressão coordenada e controlar zonas perigosas. Ofensivamente, valoriza a posse de bola com construção desde a defesa, utilizando mobilidade e dinâmica para criar oportunidades de golo. As transições são simples e eficientes: na ofensiva, visam-se avanços rápidos para explorar uma momentânea desorganização defensiva adversária; na defensiva, a equipa procura reagir de imediato à perda de bola para recuperar a posse ou recompor as linhas. O objetivo é manter um estilo de jogo equilibrado e competitivo.

O modelo privilegia um estilo de jogo com algumas variações nos posicionamentos individuais e coletivos, começando sempre no sistema principal 1-4-3-3, pois oferece uma boa distribuição dos jogadores pelo espaço de jogo, tanto em amplitude quanto em profundidade. O ataque é formado por três jogadores (extremos e avançado) que garantem amplitude e profundidade. A equipa pode recuar os extremos para formar uma linha de cinco no meio-campo, fechando os espaços (interiores e exteriores) sem comprometer a capacidade de contra-ataque. Em situações em que precisávamos de marcar golos, utilizávamos dois avançados, com o intuito de ter dois jogadores com presença na área, aplicando assim o sistema 1-4-2-4. Havia uma ênfase nas capacidades técnicas dos jogadores, priorizando a posse de bola e o jogo de passes.

Durante as substituições ao longo dos jogos, o posicionamento da equipa mantinha-se, independentemente das características dos jogadores que entravam. As substituições tinham como objetivo principal a rotatividade dos jogadores, e não necessariamente ajustes táticos.

3.4.1. Organização Ofensiva

Amplitude e profundidade máximas para permitir o maior número possível de soluções de passe. Com bola, deve existir sempre uma solução em apoio,

largura e profundidade. Ocupação racional dos 3 corredores, com opções de apoio para conservar a posse de bola até ao momento certo de entrar no último terço, através de movimentos (com e sem bola) em profundidade.

Manter a posse de bola até definir os momentos para atacar a baliza adversária, com circulação rápida e mudanças constantes de corredor (em apoio ou com passe longo). Criar soluções para progredir com a bola e gerar situações de 1x1 (sem coberturas do adversário), procurando chegar rapidamente a zonas de finalização, mas sempre com segurança (evitar disputas de bola em desvantagem). Como já foi referido, o sistema principal era o 1-4-3-3. Contudo, em determinados momentos do jogo (ex., em situações desfavoráveis tendo em conta o resultado), adotávamos o sistema 1-4-2-4 (Figura 25).



Figura 25. Dispositivos táticos no momento de Organização Ofensiva (1-4-3-3 e 1-4-2-4).

A posse de bola é primordial para controlar o jogo, e procuramos criar condições favoráveis para tal. Os extremos são amplamente utilizados no sistema 1-4-3-3, e muitas vezes, para melhorar o rendimento do jogador, e confundir o adversário direto, promovíamos a troca de corredor.

3.4.2. Transição Defensiva

No momento da perda de bola, devido ao grande envolvimento dos jogadores no processo ofensivo, é necessário ser muito agressivo, não permitindo que o adversário saia do meio campo com bola jogável. O objetivo é recuperar a bola o mais próximo possível da baliza adversária; se tal não for possível, devemos recorrer à falta tática, sempre que possível, longe da nossa baliza. O mais importante neste momento de jogo é a rápida mudança de atitude (mental e comportamental) de toda a equipa ao reagir à perda da bola. Embora a reação imediata de quem perde a bola seja importante, o compromisso de toda a equipa torna-se fundamental. Esse comportamento visa, sobretudo, ganhar tempo para que os demais jogadores possam assumir os seus posicionamentos defensivos, reorganizando a equipa em bloco, e fechando os espaços prioritários.

3.4.3. Organização Defensiva

Adotamos a estratégia de promover um bloco defensivo compacto, utilizando o método de defesa zonal, no qual os defesas procuram fechar os espaços, aproximando as linhas defensivas, com especial atenção às coberturas. Alternávamos entre os sistemas 1-4-2-3-1 e 1-4-1-4-1, em bloco baixo (Figura 26). Relativamente aos momentos de pressão, definimos: bola no corredor lateral (menos soluções de passe), bola em trajetória aérea, de difícil domínio, adversário com mais lacunas na construção, adversário com bola de costas para a nossa baliza. Procuramos ser agressivos na marcação sobre os jogadores próximos ao centro de jogo que podem vir a receber a bola. O objetivo é não permitir que o adversário tome decisões sem ser pressionado, comprometendo a qualidade da sua ação técnica. Em bloco intermédio, priorizamos o fecho dos espaços no corredor central, forçando o adversário a jogar pelos corredores laterais, não permitindo que construam jogo por dentro. Como alternativa, recorreremos ao bloco alto em situações de desvantagem no resultado, assumindo mais riscos e tentando recuperar a bola o mais

rapidamente possível. Pretendemos ser muito fortes nos nossos duelos individuais. Caso o adversário consiga escapar da primeira pressão, devemos recorrer à falta ainda no meio-campo adversário, dando tempo à equipa para se reorganizar defensivamente.



Figura 26. Dispositivos táticos no momento de Organização Defensiva (1-4-2-3-1 e 1-4-1-4-1).

3.4.4. Transição Ofensiva

No momento da recuperação da bola, se identificarmos que o adversário se encontra momentaneamente desorganizado, procuramos realizar uma transição muito rápida. Para tal, a velocidade na tomada de decisão e na execução torna-se imprescindível. O nosso principal objetivo é colocar a bola nos jogadores de velocidade com o mínimo de toques possível, saindo rapidamente da zona de pressão. Além disso, é essencial contar com o suporte das movimentações dos jogadores sem bola, oferecendo apoio imediato ao portador, com agilidade e boa leitura de jogo. Com a posse de bola, é vital que os jogadores da frente (Avançados e Extremos), a profundidade dada pelos elementos da frente (Avançado e Extremos) ofereçam profundidade, tanto para receber bolas em profundidade quanto para criar espaços, permitindo uma progressão rápida do jogo. Toda a equipa tem que acompanhar esse processo

com uma rápida subida da linha defensiva, mantendo uma progressão agressiva com bola, sempre na procura da baliza pelo corredor central.

Por fim, se o adversário estiver equilibrado, optamos por abdicar da transição rápida e mantemos a posse de bola, controlando o ritmo de jogo.

3.4.5. Bolas Paradas

As bolas paradas representam momentos cruciais num jogo de futebol, muitas vezes sendo determinantes para o resultado final. No FC Gaia, raramente nos concentramos em aprimorar estes momentos do jogo (livres, cantos e penáltis). Nos nossos treinos, dedicamos atenção a estes momentos do jogo no treino de sexta-feira, durante o jogo coletivo, sem explorar plenamente o impacto estratégico que podem proporcionar, tanto ofensiva quanto defensivamente. Durante o treino, quando uma equipa marcava um golo, ganhava uma bola parada (falta ou canto) de bonificação, podendo ser executada mais de uma vez pelo batedor.

Na marcação do canto com ultrapassagem, procura-se oferecer ao jogador que realizará o remate duas opções: a finalização direta à baliza ou o cruzamento para a área, visando o segundo poste (Figura 27).

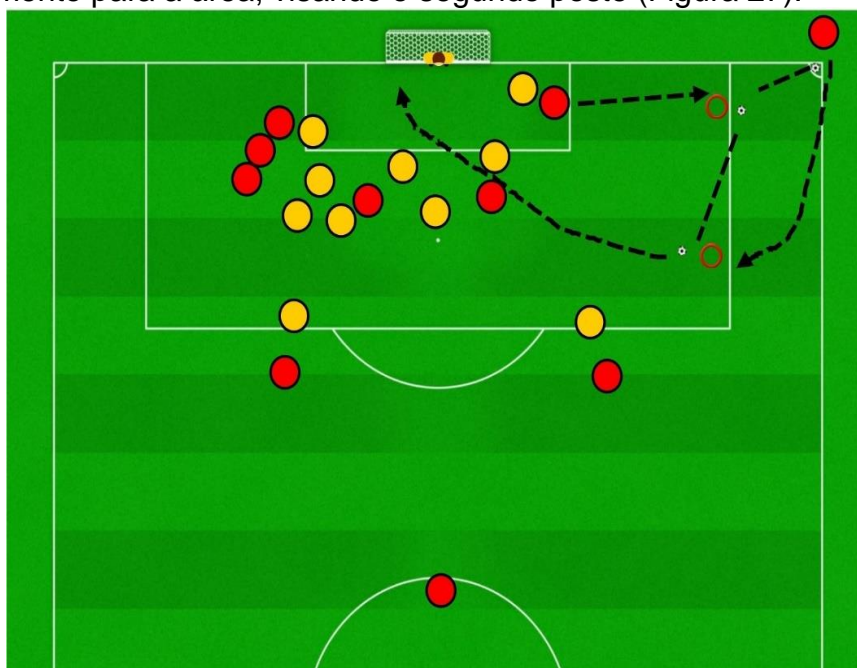


Figura 27. Bola parada de canto com passe e ultrapassagem.

Na marcação de canto direcionado ao segundo poste, o cabeceador tem a opção de finalizar diretamente para a baliza ou realizar uma assistência para um jogador melhor posicionado (Figura 28).

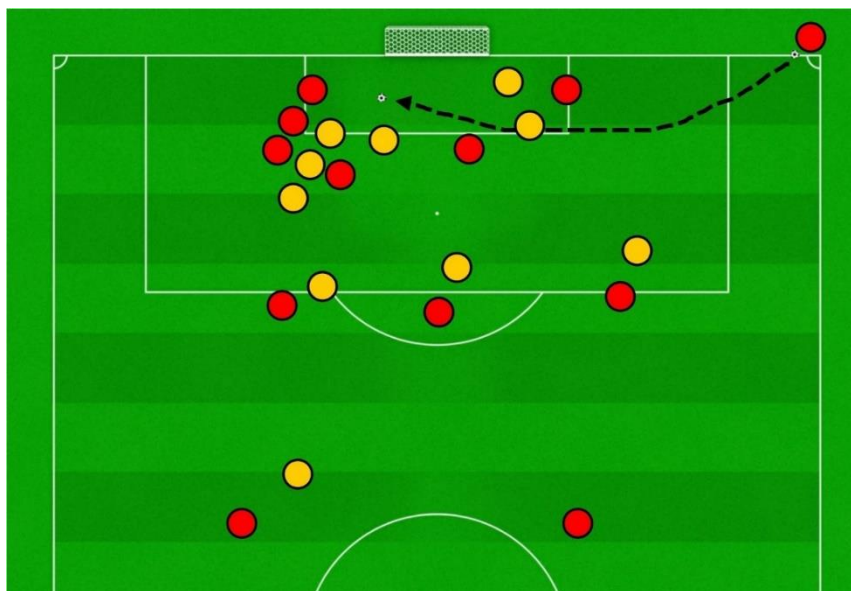


Figura 28. Bola parada de canto procurando o segundo poste.

Na marcação de livres diretos de curta distância, é recomendada a utilização de dois batedores, um destro e um canhoto, com o objetivo principal de realizar um remate direto à baliza (Figura 29).

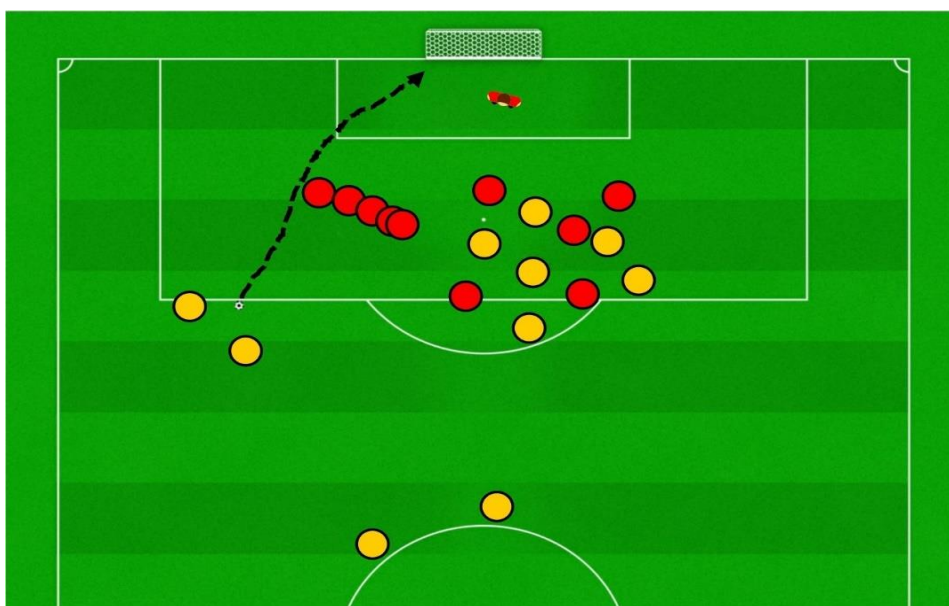


Figura 29. Bola parada: livre direto de curta distância.

Nos livres diretos de média distância, a ênfase deve ser dada ao remate forte direcionado à baliza ou num cruzamento rápido e preciso para dentro da pequena área (Figura 30).

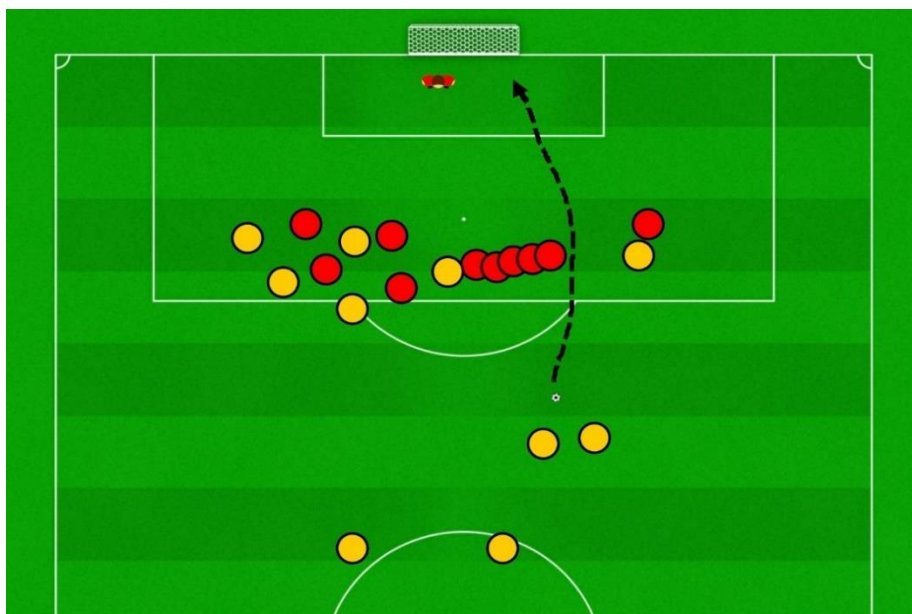


Figura 30. Bola parada: livre direto de média distância.

3.5. **Macrociclo**

Na Figura 31 pode-se observar o Macro ciclo do FC Gaia.

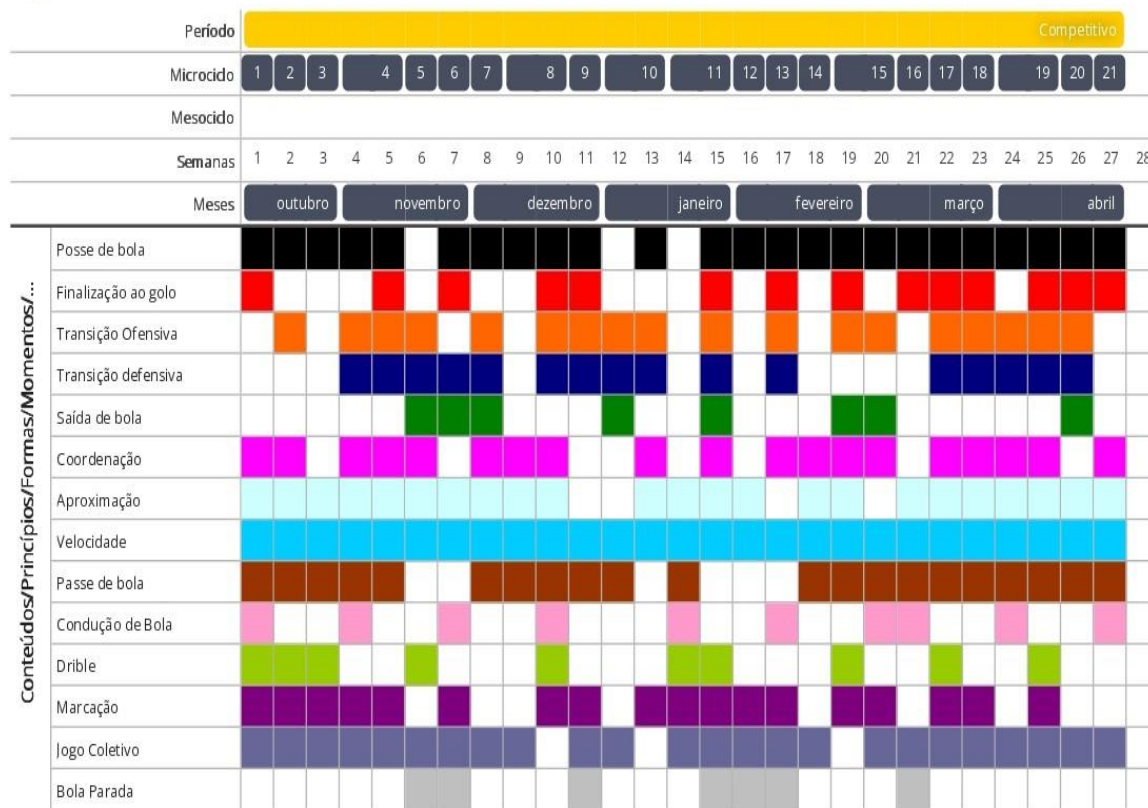


Figura 31. Macroциclo FC Gaia época 2023/2024.

3.6. Microциclo

Os microциclos são períodos de treino, geralmente com duração de uma semana, que organizam e garantem a coerência das cargas ao longo de uma sequência definida de sessões de treino (Platonov, 2005). Segundo Castelo (2014), o microциclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. O desenho do microциclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte (Castelo, 2014). Com isso, o microциclo pode proporcionar aos jogadores um ambiente organizado, facilitando a assimilação

de conteúdos. Isso, por sua vez, promove o desenvolvimento dos jogadores ao longo da época. O microciclo utilizado no contexto dos Sub15 do FC Gaia está representado na Figura 32.

Futebol Clube de Gaia Época 2023/2024 M I C R O C I C L O								
	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Local	Estádio Municipal Parque da Cidade	Estádio Municipal Parque da Cidade	F O L G A	Estádio Municipal Parque da Cidade	F O L G A	Estádio Municipal Parque da Cidade	F O L G A	Complexo Desportivo C.F. Serzedo
Data	11/02/24	12/02/24		14/02/24		16/02/24		18/02/24
Hora	11h	20h		20h		20h		11h

	JOGO	Recuperação		Físico e Técnico		Jogo Condicionado		JOGO
	FC Gaia	1ª Parte: 15 a 20 minutos de ativação muscular.	F O L G A	1ª Parte: 15 a 20 minutos de ativação muscular.	F O L G A	1ª Parte: 15 a 20 minutos de ativação muscular.	F O L G A	CF Cerzedo
	X Panther Force	2ª Parte: 25 a 30 minutos. Mini Jogos Reduzidos com aproximação e posse de bola, com intensidade baixa		2ª Parte: 25 a 30 minutos. Transição Ofensiva e Defensiva com média e alta intensidade		2ª Parte: Jogo Condicional 11x11 com intensidade moderada, bolas paradas.		X FC Gaia
Objetivos		Recuperação		Físico, Técnico e organização OFE e DEF		Situação de jogo e preparação para o jogo		

Figura 32. Descrição do microciclo padrão operacionalizado de 11/02/24 a 18/02/24.

No decorrer da época, este microciclo padrão foi amplamente utilizado. Somente em casos de jogos antecipados devido a feriados é que promovemos uma flexibilidade ao nível dos conteúdos, levando também em consideração o tempo disponível em relação ao próximo jogo. Houve fins de semana sem jogos oficiais, e os treinos foram estendidos por duas semanas devido à desistência de três equipas da competição. Como resultado, o microciclo de treino foi ajustado conforme a tabela do campeonato.

3.6.1. Segunda-feira – Recuperação Ativa

O ponto de partida para o treino é uma breve palestra, que serve para refletirmos sobre o jogo passado, com uma análise nos pontos positivos e


negativos da equipa e o que poderíamos melhorar para o próximo jogo. Essa abordagem ajuda a definir o que foi feito apropriadamente e o que carece de melhorar, bem como a definir os objetivos que não foram alcançados. Além disso, a reflexão coletiva também oferece aos jogadores a oportunidade de pensar criticamente sobre as suas próprias performances, promovendo um desenvolvimento de um pensamento mais tático e técnico. Essa autoavaliação é fundamental por várias razões, entre elas a responsabilização dos jogadores por ações específicas e o incentivo ao planeamento estratégico. No treino de segunda-feira (Figura 33), os guarda-redes realizam o seu treino específico com o treinador de guarda-redes, motivo pelo qual não contamos com a sua presença. Iniciamos o treino com uma corrida leve ao redor da metade do campo, com duração de 3 a 5 minutos, seguida por uma ativação com movimentos coordenativos, que levava entre 7 a 10 minutos. Em seguida, realizávamos jogos reduzidos de baixa intensidade, onde a equipa era dividida em três grupos, focando na posse de bola, com descansos intercalados para o grupo que ficava na função de apoio, e com ênfase no aprimoramento do passe curto e médio. Esses exercícios duraram de 25 a 35 minutos, sendo as pausas referentes ao momento em que o grupo estava na função de apoio.

Plano de Treino


Nº Jogadores 20	Microciclo 13	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 12-02-2024, segunda-feira	Hora 20:00	Clima	Volume 50

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Cones, bolas e coletes.	Posse de bola com aproximação	

Aquecimento coordenativo

	Objetivo(s) específico(s) Aprimorar a coordenação	10 a 15 Minutos tempo
	Descrição e Organização Metodológica Corrida leve ao redor do meio campo pra ativar os membros inferiores. Aquecimento voltado pro treino coordenativo com baixa intensidade entre nos cones. 1. zig zag 2. ação e reação 3. saltos com sprint 4. movimentos laterais 5. sprint de costas	20 número espaço

Jogo Reduzido com Apoio

	Objetivo(s) específico(s) Aprimorar passe de curta e média distância	25 a 35 minutos tempo
	Descrição e Organização Metodológica Realizar o máximo de passes para o apoio, a equipa que levar um golo sai do jogo e entra o time que estava de apoio. Variações: aumentar ou diminuir a quantidade de passes, aumentar a quantidade de atletas colocando mais apoio na lateral do campo, colocar um coringa no jogo. Descanso: Equipa no apoio	20 número espaço

Observações/balanço

Na segunda-feira não temos a presença dos guarda redes.

Figura 33. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 12/02/24.

3.6.2. Terça-feira – Folga

Dia de folga para os jogadores e equipa técnica.

3.6.3. Quarta-feira – Físico e Técnico

No treino de quarta-feira, começamos com uma ativação dos membros inferiores, que incluiu exercícios coordenativos e de velocidade progressiva,

aproximando-se gradualmente da intensidade do jogo. Esta fase durou 15 minutos, com um intervalo de 2 minutos antes da segunda atividade.

Com a presença dos guarda-redes, o foco da sessão foi o treino da finalização e as transições ofensiva e defensiva, com intensidade crescente. Dividimos a equipa em 3 grupos de 4 jogadores para o setor ofensivo e 2 grupos de 3 jogadores para o setor defensivo. As atividades foram realizadas através de uma abordagem analítica, proporcionando vantagem numérica à equipa que atacava. Cada série tinha uma duração de 2 a 4 minutos de alta intensidade. Quando a equipa defensiva recuperava a posse de bola, a transição era rápida, visando alcançar as mini-balizas localizadas nas laterais do campo. A equipa que perdia a bola tinha a responsabilidade de reagir rapidamente, procurando recuperá-la o mais breve possível. O tempo de descanso ocorria logo após o grupo completar a atividade, variando entre 1 a 3 minutos.

Esses exercícios foram projetados para gerar um desgaste intencional, exigindo intensidade máxima em cada etapa, com ênfase na resistência e rapidez nas transições, tanto ofensivas quanto defensivas (Figura 34).

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 13	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 14-02-2024, quarta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Cones, bolas e coletes.	Aprimorar as transições ofensivas e defensivas.		

Aquecimento : Ação e reação



Objetivo(s) específico(s) Ativar membros inferiores com ação e reação.	15 a 20 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica 1. Corrida leve ao redor do meio-campo para ativar os membros inferiores 2. Treino de velocidade com desaceleração e aceleração, curta, média e longa distância, corre no primeiro pratinho e volta pro anterior, no último pratinho dispara até o primeiro cone, (curta distância), depois dispara pro segundo cone, (Média distância) depois dispara pro terceiro cone (Longa distância)	22 número espaço

Tempo de Bola e Transição ofensiva



Objetivo(s) específico(s) Melhorar o tempo de bola defensiva dos centrais, aprimorar o ataque ofensivo em vantagem numérica.	25 a 35 minutos tempo
Descrição e Organização Metodológica Dividimos a equipa em setor defensivo e ofensivo. 3 grupos de 4 atletas ofensivos e 2 grupos de 3 atletas defensivos. Um atleta ofensivo faz um lançamento para área dos centrais para trabalhar o tempo de bola e a bola volta para os atletas ofensivos para assim fazer a transição ofensiva com vantagem numérica 4x3, sempre atento para movimentações não ficarem fora de jogo, em cada ataque muda o quarteto ofensivo e muda o trio defensivo. Variantes: Após a recuperação do setor defensivo, o ataque tenta realizar o quanto antes a recuperação da bola pós-perda para evitar o setor defensivo alcance as balizas pequenas nas extremidades do campo, sendo assim trabalhando a transição defensiva.	22 número espaço

Figura 34. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 14/02/24.

3.6.4. Quinta-feira – Folga

Dia de folga para os jogadores e equipa técnica.

3.6.5. Sexta-feira – Treino Tático e Estratégico

Este último treino antes do jogo tem uma intensidade baixa a moderada, garantindo que os jogadores estejam fisicamente e mentalmente preparados para o jogo. Começamos com uma atividade lúdica (cajá e cajú), destinada a trabalhar a atenção e a agilidade dos jogadores, com pequenos *sprints*. Ao

término da primeira parte do treino, os jogadores tiveram entre 1 a 2 minutos de repouso. Após esta fase introdutória, realizamos um jogo 11x11, com foco específico nos momentos de organização ofensiva e defensiva, onde procuramos corrigir alguns aspetos relacionados ao posicionamento dos jogadores, tanto com quanto sem bola, além das transições ofensiva e defensiva. O treinador intervém em momentos específicos, oferecendo orientações sobre determinados movimentos que deseja incorporar ao plano coletivo. Após 15 minutos de jogo 11x11, fazemos um pequeno intervalo de 2 a 3 minutos, seguido de mais 15 a 20 minutos de treino contínuo, se pausas para novas orientações do treinador. Além disso, durante o treino, sempre que uma das equipas marca um gol, é executada, de forma aleatória, uma bola parada (livre direto ou canto) (Figura 35).

FC Gaia
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
49

Plano de Treino

Nº Jogadores 22	Microciclo 13	Mesociclo 5	Período Preparatório
Data 16-02-2024, sexta-feira	Hora 20:00	Clima	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Cones, bolas e coletes.	Ajustar taticamente a equipa para o jogo.	

Aquecimento Lúdico (Cajá e cajú)

Objetivo(s) específico(s)
Aprimorar a atenção dos atletas

Descrição e Organização Metodológica
Corrida leve ao redor do meio-campo para ativar os membros inferiores. Equipa dividido em dois grupos (Cajá e Caju) quando o professor falar CAJÁ o grupo CAJU corre até o cone sem deixar ser tocado pelo grupo do CAJÁ, vice e versa. Com isso os grupos vão pontuando e se motivando a cada rodada.

15 a 20
Minutos
tempo

22
número

espaço

Jogo coletivo com bolas paradas

Objetivo(s) específico(s)
Ajustar a equipa para o jogo e melhorar as bolas paradas.

Descrição e Organização Metodológica
Jogo condicional 11x11 na metade do campo, no qual tem algumas limitações de toques e quando uma equipa faz um gol a mesma ganha uma bola parada (escanteio ou falta de curta, média ou longa distância).

25 a 35
minutos
tempo

22
número

metade do
campo
espaço

Figura 35. Descrição da sessão de treino operacionalizada em 16/02/24.

3.6.6. Sábado – Dia de Descanso

Dia de descanso para todos os jogadores e para a equipa técnica.

3.6.7. Domingo – Dia de Jogo

O dia de jogo é muito especial para todos os jogadores e membros da equipa técnica, pois é o momento em que colocaremos em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da semana de treinos. A equipa técnica procura sempre chegar com 1h:30 de antecedência para poder receber os jogadores. O treinador principal realiza uma palestra com os jogadores antes do aquecimento, destacando pontos importantes a serem executados durante o jogo. Como treinador estagiário, sou responsável pela ativação dos jogadores após a palestra, com atividades coordenativas e cognitivas. Durante o jogo, atuo como adjunto do treinador principal, auxiliando na leitura do jogo e fornecendo *feedbacks* e sugestões.

3.6.8. Jogos da 2ª Divisão Distrital Série 2 Jun.C S15

JOGO 01

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 22/10/2023 – Domingo às 11h
- FC GAIA 4 X 1 SC Coimbrões
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Jogo de estreia do escalão, do treinador principal e a minha como treinador estagiário no qual está sendo uma experiência incrível. A minha chegada no estádio eu senti uma atmosfera muito positiva, pois jogamos em

casa e vamos receber os nossos adversários com muita educação e respeito. Neste primeiro jogo o Treinador Principal estava a enfrentar o seu ex-club, um facto interessante e mencionado no balneário, tendo pedido a vitória como prenda para os seus jogadores.

No que toca à constituição da equipa, aproximadamente 50% do plantel jogou o ano passado no escalão Sub-13 e temos uma média de idade de 13,96. Alguns jogadores jogam aos sábados no escalão Sub-13 e ao domingo nos Sub-15. Na primeira parte do jogo, a equipa apresentou uma intensidade de jogo muito alta. Apesar da estatura muito baixa do GR da equipa do SC Coimbrões e do seu baixo rendimento, a sua performance foi crucial para o resultado da primeira parte de 4x0 para o FC Gaia, que teve o domínio total do jogo na primeira parte, em grandes atuações dos jogadores em especial o jogador 13.

Na segunda parte do jogo com o resultado parcialmente controlado para a equipa do FC Gaia, a equipa do SC Coimbrões apresentou-se com outra atitude, e logo no início da segunda parte fez o seu primeiro e único golo no jogo. Foi uma segunda parte totalmente diferente da primeira e destaque para o pequeno GR da equipa do SC Coimbrões que fez um excelente segundo tempo com ótimas defesas. Nesse primeiro jogo, observei que algum lance a arbitragem deixava seguir, por exemplo; um arremesso de linha lateral mal-executado. No meu ponto de vista, esses erros tinham de ser corrigidos para que não se estenda os mesmos erros para os escalões posteriores, levando em consideração que também é função da equipa técnica nos treinos corrigi-los.

JOGO 02

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 29/10/2023 – Domingo às 11h
- *Phanter Force* 0 x 4 FC Gaia
- Local: Futebol Clube Perosinho
- Escalão: Sub-15

Após uma estreia vitoriosa, chegamos para a segunda jornada com um clima muito positivo. Este era o nosso segundo jogo da época e o primeiro fora de casa. Os jogadores se apresentaram pontualmente no estádio, focados e prontos para a partida.

Tivemos uma primeira parte excelente, dominando o adversário. Criamos muitas chances de golo, mas desperdiçamos várias oportunidades, além de ter um golo anulado corretamente por fora de jogo. Controlamos bem o jogo, embora houvesse um leve nervosismo da nossa parte nos minutos finais da primeira parte. Fomos para o balneário cientes de que poderíamos ter sido mais eficazes nas finalizações.

Na segunda parte, a nossa equipa do FC Gaia com mais tranquilidade conseguiu manter a sua intensidade na primeira parte e logo no primeiro minuto conseguimos abrir o marcador. Após o golo, a nossa equipa tranquilizou-se, as jogadas e movimentações foram fluindo sem pressão em campo com mais eficiência e tendo um proveito melhor nas situações de finalização na baliza adversária, e, como tal, os golos foram se concretizando. Destaco neste jogo, os três jogadores do meio de campo (dois MD e um MO) que fizeram uma excelente partida, sendo responsáveis pelas criações ofensivas da equipa.

JOGO 03

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 01/11/2023 – quarta-feira às 11h
- FC GAIA 13 X 0 CF Cerzedo
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Nessa jornada um jogo em casa após duas belas vitórias, já no balneário percebemos a motivação dos jogadores para essa partida e pelo início da época que estamos a realizar. Iniciamos o jogo muito motivados e fizemos a nossa melhor partida até ao momento, com todos os setores da equipa bem

equilibrados. A nossa equipa apresentou muita seriedade do início ao fim da partida, e conseguimos impor o nosso estilo de jogo. A cada toque, a cada passe, a cada movimento tático, era evidente que estávamos determinados a deixar uma impressão duradoura neste confronto. Logo aos 3 minutos de jogo abrimos o marcador com o jogador TM e esse foi o pontapé inicial para um excelente desempenho da equipa (13x0). Tivemos um excelente aproveitamento nas situações de finalização, conseguimos gerir bem os ritmos do jogo, e conseguimos jogar com intensidade durante todo o jogo. Fizemos um excelente jogo, tanto no plano coletivo quanto no individual.

JOGO 04

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 05/11/2023 – Domingo às 11h
- CD Candal 0 x 3 FC Gaia
- Local: Campo de Futebol do Candal – Estádio Rei Ramiro
- Escalão: Sub-15

Nesta jornada sabíamos que iríamos enfrentar uma equipa mais forte em relação aos jogos anteriores. Porém, o clima foi muito bom na chegada dos jogadores ao estádio, sempre bem pontuais e focados. Fomos visitar o CD Candal e logo de início já nos deparamos com o tamanho do guarda-redes adversário, com a sua altura muito acima dos GR dos jogos anteriores que no qual estava sendo um fator decisivo em alguns momentos. Começamos bem a primeira parte e logo aos 8 min fizemos o nosso primeiro golo. Depois tivemos algumas chances de golo desperdiçadas e alguns momentos com excelente aproveitamento por parte do GR do CD Candal. Aos 38 min da primeira parte fizemos o segundo golo e fomos para o intervalo com o dever cumprido. Estávamos cientes de que o GR da equipa do CD Candal estava a fazer a diferença no jogo devido à sua estatura e boa técnica. Alertamos os nossos

avançados que a finalização tinha que ser de muita qualidade para poder ser concretizada em golo.

No intervalo colocamos as ideias de jogo para a segunda parte, sabendo que teríamos condições de manter a qualidade do nosso jogo. Iniciamos bem a segunda parte com o nosso meio-campo a conseguir muitos desarmes e transições ofensivas de qualidade. Conseguimos manter o domínio do jogo na segunda parte, com excelentes defesas do GR adversário. Fizemos o nosso terceiro golo aos 62 minutos e encerramos o jogo realizando uma excelente partida com uma equipa muito boa e com um excelente GR.

JOGO 05

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 19/11/2023 – Domingo às 11h
- FC Avintes 0 X 2 FC Gaia
- Local: Parque Joaquim Lopes
- Escalão: Sub-15

Mais uma jornada como visitantes, e no balneário o Treinador RL alertou os jogadores de que seria um jogo muito equilibrado, no qual precisaríamos de ter muita atenção às nossas movimentações ofensivas e garantir uma boa recuperação de bola após a perda. Iniciamos a primeira parte e deparamo-nos com um jogo muito direto, sem nenhuma das equipas a conseguir assumir o controlo do jogo.

No intervalo seguindo a orientação do Treinador, deveríamos colocar mais a bola no chão, construir melhor as nossas jogadas de ataque, e tentar ter o controlo do jogo. Na segunda parte conseguimos impor a nossa intensidade com a bola nos pés. Uma sugestão minha, bem recebida pelo Treinador RL, foi a troca de lado dos extremos; o jogador WG, que estava do lado direito, passou a jogar pelo lado esquerdo, onde, na partida anterior, tinha feito uma excelente partida. Do lado direito jogaria o jogador TM, que já havia se destacado em

outros jogos nessa posição. O destaque da partida foi para o jogador AP do FC Gaia , tendo jogado na posição de 10, fez uma excelente atuação, promovendo ligações de muita qualidade entre os setores intermédio e avançado. Marcou os dois golos da equipa na vitória por 2x0.

JOGO 06

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 26/11/2023 – Domingo às 11h
- FC Gaia 7 X 1 FC Pedroso
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Este jogo tinha objetivos diferentes em relação às jornadas anteriores. O foco era dar rotinas a jogadores que não tinham tido muitos minutos de jogo até ao momento. No balneário, o treinador RL deixou a equipa à vontade, sem colocar pressão nos novos titulares. Apesar de ser uma equipa mista, o objetivo continuava a ser a vitória para manter a nossa excelente campanha até ao momento, já que, até ao momento, tínhamos alcançado 5 vitórias em 5 jogos, e a responsabilidade de manter o aproveitamento de 100% era alta.

Alguns jogadores ficaram surpresos ao saber que seriam titulares, como foi perceptível em seus semblantes, mas o clima era muito bom entre todos. Mesmo os não convocados estavam presentes, apoiando os jogadores com menos minutos até então. Todos entenderam o propósito da equipa mista, pois o grupo é composto por todos, e não apenas pelos que mais se destacam.

Iniciamos a primeira parte com os jogadores bem à vontade, conseguindo impor o nosso estilo de jogo. As transições ofensivas e defensivas foram muito bem executadas, e os jogadores que se estreavam como titulares

desempenharam um ótimo papel, dentro do esperado de cada um. Fomos para o intervalo vencendo por 4x0.

No intervalo, o treinador fez elogios, mas ressaltou que precisávamos de manter o nível, pois ainda tínhamos mais 40 minutos pela frente. Na segunda parte, mantivemos o domínio da partida, com os jogadores ainda mais confiantes pelo marcador a nosso favor. A equipa do FC Pedroso não conseguiu apresentar muitas melhorias na segunda parte, o que nos permitiu marcar mais 3 golos, sofrendo apenas 1, encerrando a partida com uma vitória por 7x1 para o FC Gaia.

JOGO 07

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 03/12/2023 – Domingo às 11h
- SC Canidelo 1 X 0 FC Gaia
- Local: Estádio do Canidelo
- Escalão: Sub-15

Fomos visitar o Estádio do Canidelo contra a equipa do SC Canidelo muito motivados, pois estávamos embalados com um início de época avassalador jamais visto no escalão Sub-15 do FC Gaia com 6 jogos e 6 vitórias, chegamos com um favoritismo explícito devido à invencibilidade na competição, fomos recebidos numa excelente estrutura do SC Canidelo, na palestra do Treinador RL foi falado para manter o foco e a sequência de vitória, porém tínhamos que ter muita atenção, pois iríamos enfrentar uma grande equipa.

Iniciamos a primeira parte num jogo em que pela primeira vez não tínhamos o domínio da partida, com isso nossos jogadores estavam sem entender como proceder nessa situação, e tinha dois aspetos diferentes, muito frio e muito vento em direção a baliza, e algumas chances desperdiçadas do SC Canidelo em especial logo no início da partida com uma falta de atenção do central do FC Gaia, na metade da primeira parte conseguimos impor o nosso

ritmo de jogo, porém com péssimas finalizações, fomos ao intervalo com o placar de 0x0 com golos desperdiçados por ambas as equipas.

No Balneário o clima esquentou e foi muito tenso pela falta de atenção da nossa equipa no início do jogo, com uma conversa muito áspera do Treinador RL com os jogadores, sem muita informação tática e sim um tom mais duro com objetivos de motivá-los para segunda parte e lembrando do nosso favoritismo e que tínhamos totais condições de vencer a partida.

Retornamos para segunda parte agora a favor do vento, mesmo com o fator vento a nossa equipa não melhorou o que a equipa técnica esperava, porém, conseguimos equilibrar o jogo mais muito longe do que a equipa vinha demonstrando nos últimos jogos, no decorrer da partida ambas as equipas errando golos e no meio da segunda parte sofremos um golo, algo também novo na época, pois ainda não teríamos ficado atrás do placar, com essa situação iríamos ver a postura da nossa equipa e a sua reação com o placar inverso. Mudamos o nosso comportamento em campo e conseguimos ficar superior após o golo sofrido, porém com péssimas finalizações da nossa equipa não conseguimos o empate e sofremos a nossa primeira derrota na época, e vamos levar para os treinamentos os erros para corrigi-los futuramente.

JOGO 08

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 10/12/2023 – Domingo às 11h
- FC Gaia 2 X 7 CF Oliveira do Douro
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Esse foi um dos jogos mais esperado pela nossa equipa do FC Gaia, sendo uma das equipas favoritas para subir de divisão, no qual iríamos enfrentar uma equipa forte com 90% dos jogadores no ano base para o escalão, e no

decorrer das jornadas anteriores sempre a equipa CF Oliveira do Douro era mencionada de forma de expectativa entre os jogadores e equipa técnica. Chegada dos jogadores de forma normal no balneário sem nenhum comportamento diferente em relação às jornadas anteriores, o Treinador RL sempre muito bom em relação à motivação da equipa, consegui deixá-los bem à vontade para o início da partida, pois o mesmo sabia que seria um jogo difícilimo.

Na primeira parte tivemos um início muito bom com os jogadores focados, pois sabiam da tamanha responsabilidade dessa partida e aos 20 minutos do primeiro tempo FC Gaia abre o placar com o jogador W, a alegria foi contagiante entre todos os jogadores e ET, a equipa do CF Oliveira do Douro sem acreditar nesse resultado inicial, pois sabiam da sua superioridade em campo. Com tranquilidade da equipa do CF Oliveira do Douro conseguiu virar o jogo na primeira parte em 4x1 com alguns lances de inexperiência da nossa equipa e alguns lances de puro mérito.

No intervalo tivemos a missão de apoiar a nossa equipa apesar do resultado adverso, pois em momentos do jogo conseguimos equilibrar e o nosso apoio nesse momento seria de extrema importância para o início da segunda parte do jogo. Voltamos do balneário para o campo bem determinado em terminar o jogo de cabeça erguida, uma segunda parte com ambas chances de golos perdidos pelas duas equipas, conseguimos equilibrar o jogo, porém com muita ineficiência nas finalizações ao golo. Fim do jogo 7x2, foi uma derrota elástica, porém as posturas da equipa dentro das suas limitações foram boas, com algumas falhas cruciais que nos treinamentos vamos tentar solucionar, destaque para o nosso jogador WG que fez os dois golos sendo que o segundo foi uma pintura, conduzindo a bola do meio do campo e terminando com um grande golo.

JOGO 09

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 23/12/2023 – Sábado às 9:30h

- FC Gaia 5 X 0 S Félix Marinha B
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Como de costume, os jogadores estavam presentes no horário previsto para o nosso último jogo antes da paragem de Natal e Ano Novo. No balneário, antes do início da partida, o treinador fez um pequeno resumo da nossa campanha até o momento, que, por sinal, tem sido muito boa. O nosso escalão tem representado muito bem o clube FC Gaia.

Iniciamos a primeira parte um pouco apáticos, apesar de termos o domínio do jogo. No entanto, não conseguimos criar grandes oportunidades no último terço. Apenas no final da primeira parte conseguimos abrir o marcador e, logo depois, fizemos o segundo golo. Na segunda parte, nos primeiros 15 minutos, marcamos mais dois golos e continuamos a dominar o jogo. O destaque foi para o trabalho coletivo da equipa, que, através da cooperação, conseguiu criar muitas oportunidades de golo. Finalizamos o jogo com um excelente resultado de 5x0.

JOGO 10

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 07/01/2024 – Sábado às 11h
- AC Gervide 2 X 3 FC Gaia
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade (Lavandeira)
- Escalão: Sub-15

Este foi o nosso primeiro jogo do ano, com novos objetivos, entre eles manter a boa campanha na competição. No balneário, os jogadores estavam confiantes e tranquilos, devido ao facto de a equipa adversária estar na parte inferior da tabela classificativa. No entanto, o AC Gervide contava com um jogador que requeria da nossa parte especial atenção, pois destacava-se pela sua qualidade.

Iniciamos a primeira parte com o domínio do jogo, mas logo percebemos que o jogador do AC Gervide era realmente diferenciado. Abrimos o marcador com um golo do jogador EG logo no início, o que nos deu a sensação de que seria um jogo tranquilo. No entanto, a nossa equipa voltou a repetir erros de jogos anteriores, principalmente no quesito da finalização. Conseguimos fazer o segundo golo numa marcação de canto, com o RP a marcar de cabeça. Perto do final da primeira parte, o jogador do AC Gervide marcou um excelente golo, cobrindo o nosso guarda-redes.

No intervalo, demonstramos descontentamento com o excesso de golos perdidos e mais uma vez alertamos sobre o perigo que o jogador número 10 do AC Gervide representava. Fizemos alguns ajustes para tentar melhorar na segunda parte. Porém, sofremos o golo do empate num contra-ataque, novamente com o jogador do AC Gervide a destacar-se. O empate abalou a nossa equipa, que começou a cometer erros simples de passes e nas finalizações. No entanto, a partir da metade da segunda parte, conseguimos retomar o controlo do jogo em busca do golo da vitória. Chegamos ao terceiro golo com PD, um dos suplentes, já no final da partida. Apesar da vitória, não convencemos. Esta foi a frase que melhor resumiu o jogo, e será necessário corrigir os erros nos treinos para os próximos desafios.

JOGO 11

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 21/01/2024 – Domingo às 9h
- Vila FC 5 X 1 FC Gaia
- Local: Parque Soares dos Reis
- Escalão: Sub-15

Este foi um dos jogos mais esperados, já que enfrentávamos uma das equipas favoritas da competição. A nossa equipa chegou ao balneário um pouco tensa e apreensiva, pois os jogadores sabiam da importância deste confronto.

Na palestra inicial, oferecemos uma dose de motivação e destacamos a necessidade de atenção a alguns jogadores-chave do Vila FC. Como a nossa equipa tem uma média de idades inferior ao escalão disputado, o tema principal da palestra foi sobre acreditar que, apesar disso, tínhamos condições de vencer.

Na primeira parte, o Vila FC demonstrou muita intensidade e qualidade, dominando por completo o jogo. Por outro lado, a nossa equipa teve um desempenho muito abaixo do esperado, tendo em conta o que vínhamos a demonstrar nos últimos jogos, terminando a primeira parte com um resultado desfavorável de 3x0 para o Vila FC. Isso nos levou, juntamente com a equipa técnica, a refletir sobre possíveis ajustes e melhorias para a segunda parte.

Na segunda parte, a equipa teve uma atitude completamente diferente. Com mais intensidade e foco, melhoramos a marcação na saída de bola adversária e conseguimos criar algumas oportunidades de golo. Marcamos o nosso único golo no jogo, mas infelizmente tivemos um jogador expulso. Nos minutos finais, o treinador do FC Gaia também recebeu cartão vermelho, após protestar por uma falta não marcada.

Apesar da derrota, ficamos satisfeitos com o desempenho da nossa equipa na segunda parte, que mostrou evolução e capacidade de reação.

JOGO 12

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 04/02/2024 – Domingo às 11h
- SC Coimbrões 4 X 1 FC Gaia
- Local: Parque Silva Matos
- Escalão: Sub-15

No primeiro jogo da segunda volta da competição, jogamos contra o SC Coimbrões, e fizemos uma das nossas melhores partidas, mesmo sendo a estreia no campeonato. Agora, jogando como visitantes e cientes da qualidade da equipa adversária, constatei o semblante dos jogadores um pouco mais

apático do que o habitual. Levei em consideração dois fatores: primeiro, tivemos o fim de semana anterior sem jogo, devido a uma folga na tabela; segundo, o treinador RL estava suspenso por ter recebido um cartão vermelho no jogo anterior, e eu seria o responsável por substituí-lo. Além disso, há sempre uma rivalidade extra nos jogos contra o SC Coimbrões, já que o nosso treinador RL foi ex-treinador dessa equipa, o que adiciona um ingrediente a mais à disputa.

Fomos orientados pelo nosso diretor a iniciar o aquecimento num campo ao lado do campo principal. No entanto, o espaço estava a ser utilizado pela equipa do SC Coimbrões, e acabamos por ter menos da metade do campo para o aquecimento, criando um clima desconfortável, pois precisávamos de espaço adequado para preparar os jogadores. Sugerimos ao diretor que aguardássemos até o fim do jogo que estava a decorrer no campo principal para podermos aquecer naquele espaço.

Com todas essas turbulências pré-jogo, entramos em campo com o objetivo de vencer, mesmo cientes da qualidade do adversário. Logo aos 2 minutos, sofremos um golo de cobertura no nosso guarda-redes, que, apesar de ter boa qualidade, ainda é Sub-13 e possui estatura baixa para o escalão Sub-15. Nos primeiros 20 minutos, o SC Coimbrões dominou o jogo, atacando constantemente e criando várias oportunidades para ampliar o marcador. Após esse período, conseguimos estabilizar a partida, mantendo mais posse de bola e criando algumas oportunidades de golo, mas sem sucesso. Aos 31 minutos, conseguimos empatar com um golo do jogador GE. No entanto, logo após o empate, a nossa equipa relaxou, e no final da primeira parte, o SC Coimbrões marcou o segundo golo. No balneário, o foco foi corrigir a marcação na saída de bola e aumentar a intensidade na recuperação de bola após a perda. Motivamos os jogadores, reforçando que tínhamos condições para vencer o jogo.

Na segunda parte, tivemos novamente um início fraco e acabamos por sofrer o terceiro golo. A nossa equipa, visivelmente abalada, não conseguiu reagir adequadamente, apesar dos nossos esforços para ajustar as correções e manter a motivação. O jogo terminou com uma derrota por 4x1. Curiosamente, no primeiro jogo contra o SC Coimbrões, vencemos pelo mesmo marcador. Rivalidades à parte, foi um grande jogo, e a vitória do SC Coimbrões foi

merecida. Agora, a nossa equipa do FC Gaia focará em corrigir os erros e preparar-se para o próxima jogo.

JOGO 13

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 11/02/2024 – Domingo às 11h
- FC Gaia 12 X 0 *Panther Force*
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade
- Escalão: Sub-15

Neste jogo, utilizámos uma equipa mista para dar minutos aos jogadores menos utilizados. O jogo era teoricamente mais fácil. Foi uma oportunidade valiosa para que os jogadores pudessem mostrar o seu potencial.

Na primeira parte, começamos muito bem em comparação ao jogo anterior, marcando os nossos três primeiros golos antes dos 15 minutos, com transições ofensivas de grande qualidade. Conseguimos controlar a partida sem grandes surpresas, como já esperávamos. No final da primeira parte, o resultado estava 7x0 a nosso favor, com seis dos golos marcados por pelo WG.

No intervalo, fizemos algumas substituições, incluindo a saída do nosso atacante WG, que havia marcado os seis golos. O fato interessante foi que essa substituição foi solicitada pelo próprio jogador, que quis dar oportunidade para os seus colegas jogarem e terem mais minutos em campo. Nós, da equipa técnica, consideramos uma atitude louvável, mostrando o espírito de equipa do jogador. Em contraste, o jogador AP, que vinha sendo titular e um dos melhores em campo na maioria das vezes, ficou muito chateado ao saber que seria substituído ao intervalo. Foi direto tomar banho sem muitas palavras, uma atitude que nós, da equipa técnica, observamos e anotamos para trabalhar com ele posteriormente.

Na segunda parte, iniciamos bem, mantendo uma boa posse de bola, com transições ofensivas de qualidade e pressionando eficazmente a saída de bola adversária. O jogo terminou com uma vitória por 12x0, e uma observação positiva foi o desempenho dos jogadores que tiveram mais minutos em campo, todos contribuindo com uma boa atuação.

JOGO 14

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 18/02/2024 – Domingo às 9h
- CF Serzedo 1 X 4 FC Gaia
- Local: Campo de Futebol do Serzedo
- Escalão: Sub-15

Neste domingo, jogamos fora de casa. Apesar da excelente vitória na primeira volta, sabíamos que, desta vez, enfrentaríamos uma equipa mais forte, mas, mesmo assim, mantivemos a ideia de rotação entre os jogadores.

Começamos a primeira parte muito mal, e nos primeiros 15 minutos tivemos muitas jogadas individuais sem sucesso, deixando o jogo bastante equilibrado. Após os 20 minutos, conseguimos impor o nosso ritmo, com mais posse de bola, mas continuamos a desperdiçar várias oportunidades de golo. Terminamos a primeira parte empatados 0x0. No balneário, houve uma conversa com um tom mais áspero, enfatizando que precisávamos aproveitar melhor as oportunidades de golo, pois estávamos bem no jogo, mas falhando nas finalizações.

No início da segunda parte, fizemos duas substituições, tendo entrado os jogadores AA e AP. A equipa ganhou em qualidade técnica e nas ações de finalização. Deste modo, abrimos o marcador antes dos primeiros 15 minutos. Após o primeiro golo, encontramos mais espaços para jogar, e a equipa adversária, abatida, permitiu que ampliássemos a vantagem. Antes dos 30 minutos, já estávamos a vencer por uns expressivos 4x0. No final do jogo,

acabamos por sofrer um golo. Não obstante, cumprimos o nosso objetivo de conquistar os 3 pontos, além de promover a rotatividade dos jogadores e identificar alguns ajustes que deveriam ser trabalhados nos treinos.

JOGO 15

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 25/02/2024 – Domingo às 11h
- FC Gaia 2 X 0 CD Candal
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade
- Escalão: Sub-15

Mais um jogo fora de casa, desta vez contra uma equipa que tem o melhor guarda-redes do escalão, pela sua estatura e qualidade técnica. Sabíamos que, neste escalão, um bom guarda-redes faz muita diferença, e ele já havia feito um excelente jogo na primeira jornada.

No início do jogo, o nosso meio-campo não estava a acertar na marcação, principalmente porque precisávamos prestar atenção ao número 10 da equipa adversária. O nosso médio defensivo não conseguia acompanhar a movimentação número 10, que se posicionava muito próximo do avançado adversário. Após alguns ajustes, conseguimos corrigir a marcação e assumir o comando do jogo, criando muitas oportunidades de finalização. No entanto, as nossas tentativas não tiveram o êxito desejado, em parte devido ao mérito do guarda-redes adversário. A primeira parte terminou com 0x0 no marcador, com cerca de 15 remates à baliza, dos quais, pelo menos 7, foram claras oportunidades de golo.

No intervalo, mantivemos o ambiente tranquilo e confiantes de que, com um bom desempenho, conseguiríamos vencer o jogo. Na segunda parte, entramos com mais atitude e conseguimos terminar o jogo com uma vitória por 2x0. Dominamos a partida praticamente o tempo todo, com cerca de 30 lances de finalização, sendo 15 deles oportunidades reais de golo.

JOGO 16

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 10/03/2024 – Domingo às 11h
- FC Avintes 1 X 2 FC Gaia
- Local: Campo de Futebol do Canelas
- Escalão: Sub-15

Neste jogo, a principal observação do treinador RL foi sobre a necessidade de pressionar a bola na saída de jogo do adversário e evitar discussões com a arbitragem, que já demonstrou ser muito rigorosa com os cartões.

Tivemos uma primeira parte algo modesta, apesar de termos dominado o jogo. A forte chuva antes da partida deixou a relva muito pesada em algumas partes do campo, o que dificultou a criação de oportunidades de golo. Mesmo assim, conseguimos abrir o marcador no final da primeira parte com um golo do jogador GE. Infelizmente, logo após o remate, ele sentiu uma dor na parte interna do joelho e foi substituído. No intervalo, fizemos algumas correções e trocamos os extremos de lado.

Na segunda parte, continuamos a dominar o jogo, mas sem muita evolução em relação à primeira parte. Marcamos o segundo golo, porém, no final do jogo, sofremos um golo de penálti. O jogo terminou com uma vitória por 2x1, e seguimos firmes nos nossos objetivos.

JOGO 17

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 17/03/2024 – Domingo às 11h
- FC Pedroso 0 x 3 FC Gaia
- Local: Campo de Futebol Pedroso
- Escalão: Sub-15

Neste jogo, entramos com uma equipa mista para dar minutos aos jogadores que tiveram menos tempo em jogos anteriores, tendo alguns titulares ficado de fora da convocatória. Começamos o jogo muito bem, mas enfrentamos diversas marcações de fora de jogo, pois a defesa adversária jogava com a linha defensiva alta, e a nossa linha de ataque não estava atenta ao tempo de entrada da bola nas transições ofensivas. Marcamos um golo, mas foi anulado pela arbitragem, devido a um possível fora de jogo num cruzamento para a área. Mantivemos o controlo do jogo e conseguimos marcar dois golos válidos. No final da primeira parte, ainda perdemos a oportunidade de ampliar o marcador com um penálti desperdiçado. Ao intervalo, no balneário, foi pedido mais atenção aos jogadores do setor atacante em relação ao excesso de fora de jogo e mais empenho de alguns jogadores que não estavam a realizar uma boa partida.

Na segunda parte, fizemos duas substituições, mas o nível da nossa equipa permaneceu o mesmo, com os mesmos erros de posicionamento em relação ao fora de jogo. Mesmo assim, mantivemos o domínio da partida e marcamos mais um golo, terminando o jogo com uma vitória de 3x0. Conseguimos alcançar a vitória e proporcionar os minutos necessários aos jogadores que até então não tinham tido a oportunidade de jogar com maior frequência, cumprindo o nosso objetivo neste jogo.

JOGO 18

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 24/03/2024 – Domingo às 11h
- FC Gaia 1 X 1 SC Canidelo
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade
- Escalão: Sub-15

Recebemos o SC Canidelo em nossa casa com um sentimento de desforra, pois, na primeira volta, sofremos uma derrota que não estávamos a contar, quebrando uma sequência de vitórias da nossa equipa na competição.

No balneário, antes do início da partida, o treinador RL destacou que a derrota por 1x0 na primeira volta foi um deslize, sem desmerecer a equipa vencedora, que fez o seu papel em campo e alcançou o objetivo, contando também com uma atuação muito abaixo do esperado da nossa parte. Para este jogo, o treinador RL explicou que adotaríamos uma estratégia diferente da habitual: faríamos mais ligações diretas e deslocaríamos o jogador WG da posição de extremo para ponta de lança, tentando surpreender os centrais adversários com a sua velocidade. No jogo anterior, o SC Canidelo havia neutralizado WG, e essa mudança de posição e atitude foi explicada pelo treinador e bem compreendida pelos jogadores.

No início da partida, a nossa equipa ainda estava se ajustando ao novo estilo de jogo, permitindo que o adversário crescesse e tivesse um bom início, com oportunidades reais de golo. Aos 25 minutos da primeira parte, sofremos um golo, e o rendimento da nossa equipa estava muito aquém do esperado. Depois disso, conseguimos equilibrar um pouco o jogo, mas sem criar nada de significativo para impor o nosso ritmo e procurar o empate.

No intervalo, o treinador RL estava visivelmente irritado com a falta de atitude dos jogadores e o fracasso em desenvolver as jogadas de velocidade para os nossos avançados. Regressamos para a segunda parte um pouco mais organizados e com uma atitude renovada, criando oportunidades logo no início, embora desperdiçando outras tantas. Apesar de termos dominado a segunda parte, o nosso desempenho em campo continuava abaixo do esperado.

Foi apenas com a entrada do jogador TM, já no final da partida, que conseguimos o golo do empate. O resultado foi justo, mas a atuação do FC Gaia deixou muito a desejar.

JOGO 19

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 29/03/2024 – Sexta-feira às 11h
- CF Oliveira Douro 8 X 1 FC Gaia

- Local: Estádio Clube de Futebol Oliveira Douro
- Escalão: Sub-15

Este jogo aconteceu na Sexta-Feira Santa, ao invés de domingo, que seria a Páscoa. A nossa equipa visitou uma das favoritas da competição, e sabíamos que não seria um jogo fácil. Antes do início da partida, aconteceu algo inusitado, algo que nunca havia ocorrido até o momento: o treinador RL não apareceu para o jogo. A equipa técnica era composta apenas por nós os dois, e como de costume, fiquei responsável por fazer o aquecimento dos jogadores. Ao final da ativação, quando regressamos ao balneário, recebi a informação oficial do diretor de que eu teria de assumir a equipa neste jogo.

Encarei a situação com naturalidade, pois conhecia bem todos os jogadores, já que estou sempre presente nos treinos e jogos. Respeitei a convocação dos onze iniciais feita pelo treinador RL e fiz uma preleção enfatizando a importância do jogo, para que nivelássemos o nosso potencial, apesar dos dois desfalques. Procurei deixar a equipa à vontade, para que pudesse desempenhar o seu papel da melhor maneira.

Logo no início do jogo, no primeiro ataque do FC Oliveira do Douro, sofremos um golo e a nossa equipa ainda estava sem entender o que tinha acontecido. Dois minutos depois, empatamos com um golo de W11, e até aos 20 minutos da primeira parte conseguimos equilibrar o jogo em alguns momentos. No entanto, sofremos o segundo golo após os 20 minutos, o que abalou psicologicamente a nossa equipa. Terminamos a primeira parte a perder por 4x1 contra o FC Oliveira do Douro.

No intervalo, tentei ajustar o setor defensivo com duas substituições e orientei os jogadores em relação às decisões erradas que haviam tomado em vários setores durante a primeira parte. No início da segunda parte, sofremos mais um golo, e ao longo do jogo não conseguimos impor o nosso ritmo, cometendo demasiados erros. Mérito deve ser dado à equipa do FC Oliveira do Douro, que fez um excelente jogo e está numa ótima fase, procurando alcançar o primeiro lugar da competição.

O jogo terminou com uma derrota expressiva de 8x1. Apesar da superioridade do FC Oliveira do Douro, a equipa do FC Gaia tinha condições de apresentar um desempenho melhor no jogo.

JOGO 20

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 14/04/2024 – Domingo às 9h
- São Félix Marinha B 0 X 1 FC Gaia
- Local: Complexo Desportivo São Félix Marinha
- Escalão: Sub-15

Este jogo aconteceu em um horário menos habitual, e por isso, a nossa movimentação começou mais cedo para garantir a estrutura ideal para os jogadores antes da partida. Visitamos o CD São Félix da Marinha, onde fomos bem recebidos. A equipa do FC Gaia estava em um clima calmo e confiante. Entramos com uma equipa mista, e no balneário, a palestra do treinador RL enfatizou o respeito ao adversário, além de muita dedicação e comprometimento por parte dos jogadores. Sabíamos que a equipa adversária havia melhorado tecnicamente, e a vitória era crucial para mantermos o nosso objetivo de ficar entre as quatro melhores equipas do campeonato.

Iniciamos a partida de forma pacata, deixando espaços para o adversário jogar. Nos primeiros minutos, quase sofremos um golo, mas logo conseguimos equilibrar o jogo e, em certos momentos, fomos superiores na maior parte da primeira parte. No entanto, o favoritismo que carregávamos acabou por prejudicar o nosso desempenho, resultando numa primeira parte equilibrada, com oportunidades de golo para ambas as equipas.

No intervalo, corrigimos a postura da equipa de maneira um pouco mais ríspida, para que os jogadores compreendessem que era a nossa obrigação levar os 3 pontos para casa. Na segunda parte, melhoramos ligeiramente nas transições ofensivas e criamos mais oportunidades de golo. Aproximadamente

na metade da segunda parte, o nosso ponta de lança WG marcou um golo oportuno, muito importante para a nossa estratégia, já que sabíamos da importância de vencer o adversário. Após o golo, desperdiçamos várias outras oportunidades, e no final da segunda parte, a equipa do São Félix da Marinha ainda acertou o poste, tendo quase empatado o jogo no último minuto.

O FC Gaia venceu a partida e cumpriu o objetivo dos 3 pontos, mas ainda há muitos ajustes a serem feitos para os próximos jogos.

JOGO 21

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 21/04/2024 – Domingo às 11h
- FC Gaia 3 x 1 Atlético Clube Gervide
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade
- Escalão: Sub-15

Tivemos um jogo em casa contra uma equipa que nos deu muito trabalho na primeira volta. Chegamos ao balneário muito motivados para esta partida, e o semblante dos jogadores demonstrava foco total no jogo. O treinador RL escalou a nossa força máxima, sem grandes surpresas na equipa titular, com atenção especial ao número 10 do AC Gervide, que havia feito uma excelente partida no primeiro jogo.

Começamos o jogo muito bem, percebendo que a equipa adversária estava a defender em bloco baixo, o que concedia muito espaço para a nossa equipa manter a posse de bola. O início do jogo foi bastante fechado, devido à postura defensiva do adversário, mas conseguimos abrir o marcador aos 33 minutos da primeira parte, tendo ampliado aos 36 minutos. Fomos para o intervalo com um resultado confortável de 2x0, num jogo controlado pelo FC Gaia. No intervalo, o treinador RL preparou três substituições para manter o domínio da partida e garantir que a equipa voltasse para a segunda parte com a mesma determinação e comprometimento. Logo no início da segunda parte,

sofreemos um golo, mas a equipa não se abalou. Mantivemos a concentração e o controlo do jogo. No final do jogo, fizemos o nosso terceiro golo, assegurando a vitória numa excelente exibição, com destaque para os suplentes, que entraram muito bem e contribuíram para o resultado.

JOGO 22

- Associação de Futebol do Porto
- Segunda Divisão Distrital / Série 2
- 28/04/2024 – Domingo às 11h
- FC Gaia 2 x 2 Vila FC
- Local: Estádio Municipal Parque da Cidade
- Escalão: Sub-15

Chegamos ao estádio em clima de despedida para o último jogo da época, contra a excelente equipa do Vila FC, que foi uma das candidatas ao título da competição. No balneário, o ambiente estava descontraído, pois o objetivo do clube já havia sido alcançado: terminar entre as quatro primeiras equipas na 1ª fase da competição. Um detalhe especial era a despedida de alguns jogadores do plantel, que tinham propostas de outras equipas, mas guardavam um grande carinho pelo FC Gaia, clube que os acolheu. Fazer uma boa partida contra o Vila FC seria uma maneira de encerrar a época de cabeça erguida, com as metas do clube cumpridas.

Começamos o jogo muito bem, igualando as ações com a excelente equipa do Vila FC. Logo no início, tivemos uma clara oportunidade de golo com o nosso avançado WG, mas, aos 22 minutos da primeira parte, o Vila FC abriu o marcador. A nossa equipa sentiu o golo e caiu de rendimento, com poucas oportunidades de marcar até ao final do primeiro tempo. O Vila FC, com maior volume de jogo, ainda desperdiçou três boas chances de ampliar o marcador. No intervalo, o treinador RL pediu mais tranquilidade e personalidade, lembrando que tínhamos condições de empatar a partida. Também reforçou a necessidade de atenção aos extremos do Vila FC, que eram de muita qualidade.

Na segunda parte, não começamos tão bem e logo no início sofremos o segundo golo. No entanto, após uma dose de motivação da equipa técnica, conseguimos melhorar e equilibrar o jogo. Pouco depois, marcamos o nosso primeiro golo com. O jogo ficou muito equilibrado, com chances para ambas as equipas, e no final da partida conseguimos empatar. Foi uma alegria contagiante para todos os jogadores, equipa técnica e adeptos presentes no estádio.

Com o fim do jogo, comemoramos o empate contra a fortíssima equipa do Vila FC, coroando assim o trabalho realizado no escalão Sub-15 do FC Gaia. Houve comemoração pelo resultado ao término da partida, e muitos não entenderam o motivo, mas quem vivia o dia a dia da equipa sabia que estávamos com um grupo muito abaixo da idade para o escalão. Empatar com uma equipa que sempre lutava pelas primeiras posições na fase de grupos (1ª fase) foi, de facto, motivo para comemorar.

3.7. Reflexões Críticas

Após uma época a trabalhar no clube, sinto uma imensa gratidão pela oportunidade de aprender no contexto real do futebol. Além disso, os meus estudos na universidade, junto com a orientação de professores e colegas, além da leitura de livros e artigos, mudaram significativamente a minha visão sobre o jogo e a gestão de equipas. Compreendi a importância de uma boa gestão de grupo e como motivar a equipa. Reconheci também um erro: não adaptei as minhas estratégias de jogo de acordo com as competências dos jogadores, e falhei em usar uma comunicação adequada durante os treinos e jogos. A adaptação das metodologias de treino revelou-se essencial para melhorar o desempenho dos jogadores, e identifiquei o treinador principal como um verdadeiro mentor e líder. Finalmente, aprendi a importância de fornecer feedback regular e construtivo, e a criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento integral de cada jogador.

Durante a época, observei a evolução da maioria dos jogadores que se dedicavam nos treinos. Um momento inesperado aconteceu quando o treinador principal, cinco minutos antes do início de uma sessão, me pediu para conduzir

o treino. Para responder rapidamente, baseei-me na minha experiência prévia no futebol e nos treinos que já tinha realizado no clube. A partir desse dia, decidi sempre preparar os treinos com antecedência, para estar pronto caso precise assumir a condução de forma imediata.

Após uma época inserido no escalão Sub-15 do FC Gaia como treinador estagiário, tive a oportunidade de trabalhar em ambientes práticos e vivenciar a rotina de um treinador principal. Essa experiência permitiu-me compreender ainda melhor a dinâmica do jogo, especialmente no contexto de uma equipa de formação. Ao mesmo tempo, a minha formação na universidade, com aulas ministradas por professores experientes, leitura de literatura especializada e debates com colegas, forneceu uma base sólida de suporte ao meu desenvolvimento. A combinação entre prática e teoria expandiu significativamente a minha visão antes e depois do estágio.

Antes de participar no estágio como treinador de futebol, a minha visão do papel de treinador era muito focada nos aspetos técnicos e táticos. Eu acreditava que a principal função do treinador era planear bons treinos, criar estratégias para vencer e preparar a equipa para as competições. Via a liderança como uma gestão de treinos e jogos, onde o destaque dos jogadores se dava pelas suas capacidades técnicas. As decisões eram sempre baseadas na escolha das melhores táticas, e os treinos tinham como objetivo corrigir erros técnicos e aprimorar o desempenho individual.

Após a realização do estágio, percebi que a minha visão sobre ser treinador mudou significativamente. Compreendi que o papel do treinador vai muito além do conhecimento tático e técnico. Além de ser um bom gestor de grupo, o treinador deve ser um motivador e criar um ambiente positivo para todos, onde o planeamento é um processo fundamental.

O treino não é uma sequência de exercícios técnicos a serem cumpridos, mas um contexto de boas práticas que precisa ser cultivado para desenvolver competências, tanto individuais quanto coletivas, que melhor preparem os jogadores para o jogo. Durante o estágio, observei jogadores com diferentes níveis de motivação e percebi o valor de conhecer o grupo como um todo, sabendo delegar funções para atingir os objetivos. Isso mostrou-me a importância da formação pessoal e emocional dos jogadores.

O treinador é mais do que um gestor, ele é um líder e mentor, responsável por inspirar os jogadores em todas as fases do seu desenvolvimento. Além disso, entendi que a comunicação clara, o *feedback* constante e a capacidade de adaptação são cruciais, uma vez que o treinador lida com desafios técnicos, emocionais e psicológicos. Também aprendi que é essencial adotar abordagens individualizadas nos treinos, ajustando-se às necessidades de cada jogador, em vez de seguir um modelo padronizado, para criar um ambiente de evolução contínua.

3.7.1. Reflexão Crítica 1ª Fase

Infelizmente, não pude participar da pré-época do FC Gaia, pois fui integrado na equipa apenas na semana do início da competição. O treinador principal foi o responsável pelos treinos preparatórios. Já inserido na equipa técnica, começamos a temporada com grande motivação. O treinador principal, estreando no escalão, trouxe consigo a confiança de um excelente trabalho realizado no clube anterior e o desejo de consolidar-se no FC Gaia. Desde o primeiro momento, o nosso objetivo ficou claro: terminar entre os quatro primeiros classificados. E começamos de maneira avassaladora, vencendo os seis primeiros jogos consecutivamente. Esse início espetacular gerou um otimismo palpável no plantel, alimentando as expectativas e levando-nos a sonhar com conquistas ainda maiores.

No entanto, estávamos cientes de que havia três equipas de altíssima qualidade na competição, e esses confrontos seriam os mais desafiadores da temporada. Eles representariam verdadeiros testes de alto nível competitivo, exigindo o máximo da nossa capacidade. Ao longo da primeira fase, enfrentamos desafios, como a ausência de jogadores importantes devido a lesões e problemas disciplinares escolares, o que afetou o nosso ritmo. Com isso, tivemos que ajustar a equipa constantemente ao longo da competição.

Adotamos uma gestão cuidadosa dos minutos em campo, garantindo que todos os jogadores tivessem tempo de jogo suficiente para desenvolver as suas capacidades e habilidades, e manter a coesão do grupo. A rotatividade do plantel

foi essencial não só para preservar a condição física dos jogadores, mas também para manter todos motivados e preparados para contribuir quando necessário. Apesar das adversidades, conseguimos alcançar a terceira posição na primeira fase, a melhor classificação do escalão Sub15 do FC Gaia até ao momento.

Embora não tenhamos conseguido a classificação para a 2ª fase, tanto os jogadores quanto a equipa técnica foram merecedores de elogios pelo esforço. O resultado foi um reflexo do trabalho árduo e união da equipa. Apesar dos momentos de incerteza e das adversidades enfrentadas, encerramos a temporada de cabeça erguida, demonstrando determinação, profissionalismo e um forte espírito coletivo.

Com a eliminação para a 2ª fase e assim o término da época para o FC Gaia, tive a oportunidade de refletir sobre a minha participação ao longo da época. Essa experiência foi fundamental para o meu crescimento pessoal e profissional, pois me permitiu enfrentar diversas vivências e desafios que enriqueceram minha formação como treinador.

3.7.2. Reflexão Crítica: Dos Objetivos desejados e Objetivos Conquistados

Como um clube de grande tradição em Vila Nova de Gaia, carregamos valores sólidos que foram implantados exemplarmente ao longo dos anos, sempre com o foco em maximizar o potencial dos nossos jogadores. Esses valores englobam não apenas o desenvolvimento técnico e tático, mas também a formação de carácter e o fortalecimento da ética de trabalho, tanto dentro quanto fora de campo. O compromisso com esses princípios foi crucial para elevar o clube a um novo patamar, culminando na conquista do 3º lugar na 1ª Fase do campeonato, um marco histórico que representa um dos nossos maiores trunfos.

A união e o espírito de equipa que cultivamos proporcionaram um ambiente de trabalho agradável e motivador, onde cada membro se sentiu valorizado no processo de evolução do clube. A presença de muitos jogadores que já haviam atuado juntos nas temporadas anteriores foi fundamental para estabelecer uma convivência harmoniosa, facilitando a integração dos novos

jogadores. Essa continuidade reforçou a cultura vencedora que procuramos construir, onde a maioria dos jogadores compartilhou uma mentalidade orientada para a vitória.

Entretanto, como em toda jornada, enfrentamos desafios. Embora a maioria do grupo estivesse alinhado com a mentalidade vencedora, alguns jogadores demonstraram desmotivação em determinados momentos. Reconhecendo a importância de manter todos motivados, até por motivos de competição interna, adotamos uma abordagem cuidadosa e estratégica na nossa comunicação, procurando restaurar a confiança e o entusiasmo dos jogadores. Observamos que alguns jogadores estavam desmotivados devido aos poucos minutos em campo ou por desempenhos abaixo do esperado. Para melhorar essa questão, realizamos conversas individuais com o objetivo de identificar áreas de melhoria e potencializar o desempenho, iniciativas que foram bem recebidas pelos jogadores. Como resultado, conseguimos fortalecer a equipa, mantendo o espírito coletivo e revertendo a desmotivação em uma energia motivadora, refletida em nossos resultados.

A temporada apresentou desafios externos significativos, como um número considerável de lesões e questões de indisciplina escolar que afetaram a regularidade de alguns jogadores. Essas situações exigiram uma gestão cuidadosa e adaptativa da equipa técnica, que precisou reorganizar os treinos e criar estratégias eficazes. Uma dessas estratégias foi a inclusão de jogadores com poucos minutos de jogo nos jogos, garantindo a rotatividade do plantel e proporcionando experiências valiosas para o seu desenvolvimento. Assim, os jogadores que não eram titulares tiveram a oportunidade de se destacar em jogos importantes, o que manteve todos focados no mesmo objetivo.

Apesar dos percalços, mantivemos um alto nível de comprometimento. Todos, desde a equipa técnica até aos jogadores, tinham plena consciência das suas responsabilidades e da importância de cada um para o sucesso da equipa. À medida que a temporada avançava, enfrentamos cada obstáculo com resiliência e determinação. Esse percurso, embora desafiador, tornou-se uma oportunidade valiosa de aprendizagem para todos nós. A superação das dificuldades sejam elas físicas, mentais ou disciplinares, fortaleceu ainda mais a nossa equipa, consolidando o clube como uma referência na região. Encerramos

a temporada com a sensação de dever cumprido, cientes de que o trabalho árduo, a união e a adesão aos valores do clube foram fundamentais para as conquistas alcançadas.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

No final da temporada, senti uma profunda satisfação por ter dado o meu melhor dentro das condições oferecidas pelo clube. Fazendo um balanço, percebi o quão proveitosa foi essa experiência de estágio profissionalizante para a minha carreira de treinador, repleta de aprendizagem e troca de experiências entre jogadores e equipa técnica. A conquista de uma classificação inédita para o clube foi resultado de muita dedicação, comprometimento e profissionalismo.

Além disso, notamos a valorização de vários jogadores, que passaram a ser procurados por outros clubes, dando provas de que as nossas orientações e conselhos tiveram um impacto positivo. Durante a competição, consegui ter uma voz ativa dentro do clube, sempre respeitando as decisões do treinador principal, e contribuí de forma significativa com o FC Gaia, vestindo a camisola do clube com orgulho.

Esta foi a minha primeira temporada ativa em Portugal, onde pude colocar em prática as minhas ideias, assumindo a responsabilidade por alguns treinos e oferecendo sugestões sobre a formação inicial da equipa. O treinador principal concedeu-me liberdade para opinar, sempre visando a melhoria do grupo. Um momento marcante ocorreu num jogo em que o treinador principal não pôde comparecer por motivos de saúde, tendo eu assumido a equipa e a responsabilidade de representar o papel de treinador principal, o que foi uma experiência valiosa e desafiadora, no qual eu tive que ser um líder perante o plantel, desenvolvendo uma capacidade de liderança e comunicação com a equipa.

Durante o estágio, realizei conversas individuais com os jogadores, sempre com a autorização do treinador. Essas conversas foram bem recebidas, especialmente no que diz respeito aos temas relacionados com a utilização do pé não dominante (bilateralidade) durante os treinos. Muitos jogadores sentiram-se desafiados a demonstrar que podiam melhorar a sua performance recorrendo com mais frequência e sucesso, ao pé não dominante, enquanto outros relataram dificuldades em superar essas limitações. O nosso papel era deixá-los cientes de que sempre há espaço para evolução. A implementação desse

trabalho pós-treino foi desafiadora, devido ao tempo limitado disponível para essa atividade.

Por outro lado, consegui realizar sessões focadas em algumas bolas paradas, com o intuito de aprimorar as competências dos jogadores, que também aceitaram bem essa proposta. Para essas sessões, selecionei os jogadores com base no desempenho nos treinos, identificando aqueles que mais necessitavam aprimorar certos aspetos do seu jogo nestes momentos, o que permitiu um foco mais direcionado nas suas necessidades específicas.

O meu conhecimento do jogo durante o estágio foi além da compreensão das regras, com uma observação mais abrangente em relação ao jogo como um todo. Pude identificar pontos fortes e fracos da nossa equipa e dos adversários, padrões de comportamento dos jogadores e momentos-chave do jogo nas fases de ataque, defesa e transições. Do ponto de vista pessoal, tive muito orgulho de ter vestido a camisola do FC Gaia, sendo sempre respeitado por todos os envolvidos com a equipa, enquanto aumentava o meu conhecimento prático e teórico no dia a dia dentro do clube.

Em síntese, levarei comigo todos os ensinamentos práticos e teóricos adquiridos durante este estágio profissionalizante, com destaque para os aspetos relacionados ao planeamento. Antes dessa experiência, eu não costumava dedicar tanta atenção a essa prática, mas agora reconheço a sua importância. Um planeamento bem elaborado e organizado não só potencializa a qualidade dos treinos, como também permite um acompanhamento mais eficaz da evolução dos jogadores de forma geral.

5. Considerações Finais

Com a conclusão do estágio profissionalizante no escalão Sub15 do FC Gaia, reconheço que tive um crescimento profissional significativo, que certamente aplicarei na continuidade da minha carreira como treinador. Esta experiência não só me permitiu desenvolver competências essenciais relacionadas ao modelo de treino, mas também aprimorar a comunicação e o entendimento do jogo e dos jogadores. Além disso, o estágio proporcionou-me *insights* valiosos sobre os aspetos organizativos e funcionais do futebol de formação.

Por outro lado, tive a oportunidade de adotar uma nova abordagem de trabalho, com um foco especial no planeamento dos conteúdos de treino e na sua importância, algo que não era tão enfatizado nos clubes do meu país de origem. Ao longo desses meses, enfrentei diversos desafios, como garantir que todos os jogadores tivessem tempo em campo. Isso frequentemente exigiu ajustar a formação inicial para atender às necessidades individuais, mesmo que, em alguns momentos, compromettesse a busca pela vitória.

É fundamental destacar que, no contexto do futebol de formação, o principal objetivo é o desenvolvimento de jogadores. A vitória, embora desejada, é uma consequência desse processo. A experiência adquirida ao longo deste estágio reforçou em mim a importância de priorizar a evolução e o aprimoramento individual, pois é dessa forma que formamos jogadores melhores e, conseqüentemente, alcançamos resultados mais positivos no futuro.

O acolhimento da equipa técnica foi essencial para que eu mantivesse firme e produtivo ao longo da época. Sinto um profundo orgulho do que alcançamos, pois conseguimos colocar o FC Gaia num novo patamar, encerrando a temporada com as metas cumpridas.

Se eu pudesse alterar um aspeto, escolheria levar 17 jogadores para os jogos, em vez de 18, realizando assim cinco substituições. Essa abordagem garantiria que todos os jogadores, exceto o guarda-redes que jogava em todos os jogos, tivessem a oportunidade de entrar em campo. Com 18 jogadores, frequentemente havia um jogador que não participava, o que o deixava

desanimado e triste. Nesse sentido, essa estratégia de levar 17 jogadores mostrou-se necessária devido às circunstâncias específicas do FC Gaia, onde a equipa funciona quase como uma academia de futebol que compete num campeonato distrital. Num contexto diferente, com uma equipa noutra nível competitivo, talvez eu não adotasse a essa abordagem.

Com esta caminhada, estou determinado a continuar a minha jornada com humildade, carácter e profissionalismo, respeitando todos com quem interagir, seja de forma direta ou indireta. Sinto um forte compromisso em continuar desenvolvendo jovens futebolistas e acredito que ainda tenho um longo caminho a percorrer em busca de aprendizagens significativas e conhecimento. Estou preparado para enfrentar novos desafios.

Essa experiência proporcionou-me uma visão mais crítica sobre o processo de avaliação dos jogadores, permitindo potencializar suas habilidades e contribuir para o desenvolvimento deles. Essa abordagem é uma ferramenta que pretendo levar além do estágio, integrando-a à minha vida profissional. A vivência em outros clubes foi fundamental para que eu tomasse decisões informadas e apresentasse ideias e sugestões sobre treinos, formações iniciais e convocatórias, o que me conferiu uma voz ativa dentro da equipa técnica do FC Gaia.

Agradeço ao meu orientador, aos professores e aos colegas que sempre estiveram ao meu lado nos momentos em que mais precisei. Um ciclo se encerra, enquanto outro se inicia, trazendo novas oportunidades, desafios e a gratidão que sempre levarei comigo.

6. Referências Bibliográficas

Araújo, J. (1987). O Treino do Treinador. *Revista Horizonte*, IV, 114-119.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho.

Ataçocuğu, M., & Yorulmazlar, M. (2017). Evaluation of the vocational experiences of football coaches and their views on the profession. *European Journal of Physical Education and Sport Science* 3(12).

Bettega, O., Filho, C., Leonardo, L., Machado, J., Scaglia, A., & Galatti, L. (2023). Children's Training and Competition in Football: The Coach's View on Family Participation and Healthy Development. *Sustainability*, 15(3), 2275.

Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo.

Correia, P., Ribas, T., & Silva, V. (2014). *Uma Ideia de Jogo. O momento de organização ofensiva*. PrimeBooks.

Cruyff, J. (2002). *Me gusta el Fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.

Garganta, J. (1995). *A Preparação do Jovem Futebolista*. Câmara Municipal de Oeiras.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: Júlio Silva. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça e Oliveira (Ed), O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (3ª ed., pp.95-135). Porto: Centro de

Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2003). “Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego”. *Training Fútbol: Revista técnica profesional*, 85:14-17.

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

Garganta, J. (2006). As decisões e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In G Tani, J. Bento e R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.313-326). Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos*. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Garganta, J. (2009). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento*. Universidad de A Coruña [em CD-ROM].

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

- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gould, D., & Mallett, C. (2021). *Sport Coaches' Handbook: International Council for Coaching Excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guță, E., & Orțănescu, D. (2023). Destacando os aspectos da diferenciação entre as táticas e a técnica específica do jogo de futebol. *The Annals of Dunarea de Jos University of Galati Fascículo XV Educação Física e Gestão Esportiva*.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.
- Leivas, F., Evanhoé, A., & Silva, M. (2015). E aí treinador, o que é o futebol? Trabalho apresentado no 34o Simpósio Nacional de Educação Física, Pelotas.
- Mesquita, I (2005). *Pedagogia do Treino: a Formação em jogos desportivos, colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I., Farias, C., Coutinho, P., Queiroz, P., & Silva, P. (2021). *Pedagogia e didática do desporto (v1.0)*. Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).
- Michels, R. (2001). *Team Building - the road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Occhino, J., Mallett, C., & Rynne, S. (2013). Dynamic social networks in high performance football coaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 18(1), 90–102.

- Onwumechili, C., & Akpan, U. (2019). Nigeria: as football labour scrambles, what about family? *Sport in Society*, 1–18.
- Pinheiro, F. & Coelho, J. (2002). *A Paixão do Povo: História do Futebol em Portugal*. Edições Afrontamento.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013). Modelo de Jogo: Eixo nuclear do processo de treino em desporto. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física – REDAF*, 6 (2).
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. PrimeBooks.
- Platonov, V. (2005). *Treinamento Desportivo Para Nadadores de Alto Nível*. São Paulo: Phorte Editora.
- Ramos, F. (2009). *Futebol: A competição começa na rua*. Calçada das letras.
- Salmela, J., & Moraes, L. (2003). Development of Expertise: The role of Coaching, Families and Cultural Contexts. In Janet L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Human Kinetics.
- Starkes, J. (2000). The road to expertise: Is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 431-451.
- Stebbins, R., & Giulianotti, R. (2000). Football: A Sociology of the Global Game. *Contemporary Sociology*, 29, 842. doi:10.2307/2654108.
- Wallis, J., & Lambert, J. (2015). *Tornando-se um treinador esportivo*. Taylor & Francis.

Young, L., Farquhar, J. (2017). Relationship Building in Football: Focus on the Family. In: Campbell, C.L. (eds) *The Customer is NOT Always Right? Marketing Orientations in a Dynamic Business World. Developments in Marketing Science: Proceedings of the Academy of Marketing Science.* Springer.