



Relatório de estágio na equipa de Juniões C (Sub-15) do Sporting Clube de Espinho

Práticas enquanto Treinador-adjunto e Treinador responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas em contexto de Formação em Alto Rendimento, época desportiva 2021/2022.

Rui Pedro Leandro Gonçalves

Porto, 2022



Relatório de estágio na equipa de Juniores C (Sub-15) do Sporting Clube de Espinho

Práticas enquanto Treinador-adjunto e Treinador responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas em contexto de Formação em Alto Rendimento, época desportiva 2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, 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 José Guilherme Granja de Oliveira
Tutor: Paulo Campos

Rui Pedro Leandro Gonçalves

Porto, 2022

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Gonçalves, R. (2022). Relatório de estágio na equipa de Juniores C (Sub-15) do Sporting Clube de Espinho. Práticas enquanto Treinador-adjunto e Treinador responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas em contexto de Formação em Alto Rendimento, época desportiva 2021/2022. Porto: R. Gonçalves. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Futebol; Alto Rendimento; Treinador; Treino; Capacidades Físicas.

Agradecimentos

Serve este espaço para agradecer a todos aqueles que de uma forma ou outra contribuíram para a realização deste estágio, bem como para a minha transformação enquanto ser humano durante este período de tempo.

- À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que me forneceu as instalações e meio necessários para realizar o estágio e o consequente relatório.

- Ao Sporting Clube de Espinho por me permitir ter esta oportunidade, numa casa que me é tão familiar e tão querida. Desde pequeno sou Tigre da Costa Verde e para sempre o serei e daí ser um clube tão especial para realizar esta etapa da minha vida académica e profissional.

- Ao professor José Guilherme, pelo apoio e ajuda prestada durante este processo da produção do relatório de estágio.

- Aos meus pais, que me ajudaram e ajudam, todos os dias, sem qualquer tipo de contrapartida. A eles devo todas as minhas oportunidades, pelo que sem eles nada seria possível. Pela educação que me foi dada, que me preparou para um mundo confuso, em que muitas perguntas existem, mas poucas respostas estão certas. A procura da sabedoria e o debate constante, promoveram em mim uma incessante busca por novo conhecimento e por novos horizontes. Um muito obrigado por tudo, gosto muito de vocês.

- Aos meus irmãos que, de uma forma diferente, também me ajudam e apoiam todos os dias. São os primeiros e melhores amigos, e por isso, um agradecimento especial aos dois. Um mais perto e outro mais longe, mas ambos extremamente importantes para a minha felicidade, através da partilha e do compromisso.

- Aos meus amigos, que apesar de não serem muitos, são únicos. É com estes que passo grande porção dos meus dias, por isso, quota parte da minha forma de agir e de pensar, devo a eles. A discussão e o debate entre amigos, bem como a partilha de momentos de alegria e tristeza com estes, deve ser

das coisas mais bonitas que a vida nos vai dando, por isso um muito obrigado a todos eles.

- Ao Hélder Pinho, ao Tiago Nunes e ao Frederico, que me proporcionaram uma boa experiência, onde o apoio e o sentido de entreaajuda, estiveram sempre presentes. Desde ensinamentos ao nível do jogo em si, da forma de lidar com situações do futebol, passando também por ensinamentos sobre a vida e o extrafutebol.

- À equipa de Sub-15 do Sporting Clube de Espinho, que me acolheu para este estágio. Para além de ser composta por grandes jogadores, é composta por rapazes com personalidades fantásticas, com uma perspetiva de crescimento enorme. Tive, pois, diante de mim, futuros grandes jogadores e acima de tudo, bons homens.

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice Geral.....	VII
Índice de figuras	XI
Lista de abreviaturas e siglas	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
1. Introdução	1
1.1 Estrutura do Relatório	2
1.2 Contexto Legal	4
2.Revisão da literatura	7
2.1 Futebol	7
2.2 O Treinador	9
2.2.1 Treinador de jovens, no contexto de alto rendimento.	11
2.3 Modelo de jogo.....	13
2.3.1 Operacionalização do modelo de jogo.....	15
2.4. O treino do futebol.....	16
2.4.1 Periodização do treino de futebol.....	17
2.5 Desenvolvimento das qualidades físicas em futebolistas	19
2.5.1 Desenvolvimento das capacidades físicas em jovens jogadores de futebol	21
3. Contextualização da prática	25
3.1. Contexto Institucional.....	25

3.1.1. Caracterização do clube	25
3.2.2. Infraestruturas.....	26
3.2.2. Entidade Formadora	27
3.2.3. Caracterização do escalão Juniores C (sub-15) masculino.	28
3.2.3.4 <i>Caracterização individual do plantel</i>	32
3.2.3.5 Caracterização da competição.....	37
3.3 Contexto de natureza funcional.....	43
3.3.1 Distribuição das funções ao longo do morfociclo	43
3.3.2 Ferramentas de trabalho.....	45
4. Desenvolvimento da prática	47
4.1 Expectativas e objetivos para o estágio profissionalizante	47
4.2 Modelo de jogo.....	49
4.2.1 Ideias gerais	49
4.2.2 Organização Ofensiva	50
4.2.3 Transição Ataque-Defesa	51
4.2.4 Organização Defensiva.....	52
4.2.5 Transição Defesa-Ataque	52
4.2.6 Esquemas Táticos	53
4.3 Modelo de treino	55
4.3.1 A definição do modelo de treino	55
4.3.1 Exemplos de exercícios utilizados nas sessões de treino	56
4.4 Modelo de desenvolvimento das capacidades físicas.....	67
4.4.1 Testes Físicos.....	67
4.4.2 Criação de um programa de desenvolvimento das capacidades físicas.....	69

4.4.4 Organização do treino.....	72
5 Desenvolvimento profissional.....	75
5.1 O porquê do Estágio Profissional.....	75
5.2 O Estágio	76
5.2.1 As primeiras duas semanas.....	76
5.2.2 A pré-época e o período de observação.....	76
5.2.3 O fim da pré-época e o desenvolvimento da minha atividade	77
5.2.4 O início da fase competitiva.....	78
5.2.5 A segunda fase – o período mais difícil	78
5.2.6 A última etapa da 2ª fase – o renascimento da equipa.....	79
5.3 Reflexões e Dificuldades Sentidas.....	80
5.3.1 Conciliar as tarefas diárias com o relatório de estágio.....	80
5.3.2 O processo de treino e a COVID-19	81
5.3.3 Recursos Disponíveis	81
5.3.4 O choque cultural com a equipa técnica e a diferença entre as expectativas e a realidade	83
5.3.5 O fim do projeto de desenvolvimento das qualidades físicas e a desmotivação do treino.....	84
6. Considerações Finais.....	87
7.Referências Bibliográficas	91

Índice de figuras

Figura 1- Emblema S.C.E	25
Figura 2 – Centro de Formação do S.C.E	26
Figura 3 – Classificação da 1ª Fase	39
Figura 4 – Jogos e Resultados da 1ª Fase.....	40
Figura 5 – Classificação da 2ª Fase – Manutenção e Descida	41
Figura 6 – Jogos e Resultados da 2ª Fase – Manutenção e Descida.....	42
Figura 7 –Algun material utilizado para o desenvolvimento das capacidades físicas.	45
Figura 8 – Estrutura da equipa em momento ofensivo.....	49
Figura 9 – 1º treino da Semana de treinos 21	57
Figura 10 – 2º treino da Semana de treinos 21	60
Figura 11- 3º treino da Semana de Treinos 21.....	62
Figura 12 – 4º treino da Semana de treinos 21	64
Figura 13 - Testes Físicos.....	68
Figura 14-Guidelines do treino de força	70
Figura 15- Guidelines do treino de velocidade	71
Figura 16 - Guidelines do treino de mobilidade	72
Figura 17- Folha de Registo	73
Quadro 1	30
Quadro 2- Distribuição da atividade no morfociclo tipo	44

Lista de abreviaturas e siglas

AVA	Avançado
DC	Defesa Central
DL	Defesa Lateral
EXT	Extremo
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GR	Guarda-Redes
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
MC	Médio Centro
S.C.E	Sporting Clube de Espinho
SSG	Jogos Reduzidos Condicionados
UEFA	União das Federações Europeias de Futebol

Resumo

O presente relatório de estágio emerge da experiência vivida durante a época desportiva 2021/2022. Este trabalho documenta essas vivências, bem como um conjunto de reflexões e considerações sobre a prática profissional, através da perspetiva de um treinador-adjunto e treinador das capacidades físicas da equipa de sub-15 do Sporting Clube de Espinho.

Os objetivos deste estágio profissional contemplavam o desenvolvimento de competências ao nível do treino do futebol, bem como do treino do desenvolvimento das capacidades físicas. Por outro lado, visavam a tentativa de perceber o contexto de uma equipa de alto rendimento, os seus fatores diferenciadores dos demais contextos, a relação pessoal com o treino do futebol e o papel enquanto agente presente no treino do mesmo. Por fim, um grande objetivo passa pela obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, através da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

De forma a cumprir com os objetivos delineados, foram abordados temas relativos ao treino de futebol, incluindo o seu modelo e conceção, relacionando com o modelo de jogo. Quanto ao desenvolvimento das capacidades físicas, foi descrito de forma sucinta, a metodologia e conceção, num contexto de formação de um plano de desenvolvimento das qualidades subjacentes ao jogador de futebol jovem, descrevendo o processo de testagem das capacidades físicas, da criação de um programa de treino e da organização do treino, confluindo com o treino de futebol.

Esta época apresentou-se como um marco na minha experiência profissional, dado que me permitiu alargar os meus conhecimentos mais específicos em relação ao treino do futebol e ao treino das capacidades físicas, com ênfase especial para este segundo aspeto, dado que era uma área mais preponderante na minha experiência. Por outro lado, cumpriu o objetivo de me fazer refletir no contexto do alto rendimento, e de forma mais profunda, o contexto do clube. Por fim, ajudou-me a construir respostas em relação à minha identidade enquanto treinador e agente ativo no treino de futebol.

Palavras-Chave: Futebol; Alto Rendimento; Treinador; Treino; Capacidades Físicas.

Abstract

The present report emerges from the self-experience lived through the 2021/2022 season. This piece of work documents those experiences, as well as set of reflexions about the working practices, through the lens of an assistant coach and a Strength and Conditioning Coach, in the U-15 team of Sporting Clube de Espinho.

The main goal of this internship contemplated the development of football training expertises, as well as physical development knowledge and application. On the other hand, it looked to understand the underpinnings and context of an elite youth football team, what separates it from other contexts and my personal relationship with football practice. Finally, the main goal was to get the Masters' Degree in Sports Training, awarded by Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

To achieve the aforementioned goals, certain themes were approached, such as the training model and its conception, relating with the game model. Relating to the development of physical characteristics, there was a brief description on its methodology and conception, on a specific context related to the physical development of a youth football player's characteristics, describing the testing process and the training and organizing process, converging with the football practice.

This season present itself as a pillar stone on my professional experience, broadening my specific knowledge, relating to football training and physical development, with a special emphasis on the latter, being an area that I'm more interested in. Furthermore, I managed to reflect on the practices of an elite youth environment, in a profound way. Ultimately, this document helped me on building answers to what is my identity and how it relates to football training.

Key words: Football; Elite Training; Coach; Training; Physical Qualities

1. Introdução

O presente relatório emerge no âmbito do Estágio Profissionalizante, integrado no 2º Ciclo de Estudos em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo sido realizado com vista a obtenção do grau de mestre e da cédula de treinador de grau II (UEFA B). A realização deste estágio pressupõe a orientação de um docente da FADEUP, bem como a orientação e supervisão de um treinador da instituição de acolhimento devidamente certificado.

A decisão de realizar o relatório de estágio foi construída ao longo do primeiro ano do 2º Ciclo de Estudos, tendo sido ponderada e refletida. As minhas escolhas eram limitadas, podendo optar entre uma dissertação e relatório de estágio. No entanto, a escolha definiu-se com base em dois motivos.

O primeiro motivo era o de poder aliar a obtenção de grau de mestre, à obtenção do Grau II (UEFA B) de treinador de futebol. Apesar de ainda não ter definido o meu percurso profissional, nem as minhas ambições futuras enquanto treinador, tinha bem presente a noção que a via académica, especialmente através de uma instituição tão conceituada e prestigiada como a FADEUP, seria o melhor caminho para atingir este título. A competência dos seus docentes, aliados à transmissão constante de conhecimento entre eles e os alunos, iria permitir-me, não só alcançar esta qualificação, mas também ajudar-me a responder às minhas dúvidas internas, em relação à continuação deste percurso profissional.

Daí reporta o segundo motivo, e para mim, o mais importante, que passava pela clarificação da minha missão enquanto treinador de futebol. O facto de ter uma experiência prática, que à partida, faria parte de um contexto competitivo superior, iria possibilitar obter mais respostas, sobre o meu percurso profissional, do que aquelas, que poderia ter se tivesse optado por realizar uma dissertação. Assim, o facto de ter uma opção que me possibilitava e, até, encorajava a desenvolver o meu trajeto enquanto treinador, promovendo

a reflexão constante sobre a minha missão, bem como a aplicação dos conteúdos que até aí, de forma teórica e prática, tinham sido lecionados, num patamar de rendimento superior, retirou todas as minhas dúvidas em relação à minha opção por realizar o relatório de estágio e o estágio profissionalizante.

Durante a época desportiva 2021/2022 realizei o estágio como treinador estagiário no Sporting Clube de Espinho (S.C.E), aliado às tarefas de treinador responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas do plantel de sub-15 (Juniões C), com a responsabilidade de testagem, planeamento e aplicação de um programa de desenvolvimento das capacidades físicas. Seguida a uma reunião, com o Coordenado Técnico do Departamento de Formação do S.C.E, foi oficializado o estágio profissionalizante, que decorreu entre julho de 2021 e junho de 2022.

Este relatório pretende dar a conhecer a minha realidade enquanto treinador estagiário e responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas, de um contexto particular, entre equipas de um patamar competitivo alto, como é o Campeonato Nacional de Sub-15 (Juniões C). Este documento tenta representar o reflexo das minhas aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo da época desportiva 2021/2022. Procurarei evidenciar o conhecimento prático que obtive, bem como o desenvolvimento das minhas competências, com a perspetiva de integrar a minha personalidade e experiência pessoal.

Este estágio teve um impacto profundo no meu trajeto enquanto treinador e no meu desenvolvimento enquanto profissional e ser humano. Foi um excelente curso de tempo para experienciar e obter vivências diferentes e enriquecedoras, bem como realizar profundas e sérias reflexões, em relação à minha prática e à minha evolução enquanto pessoa.

1.1 Estrutura do Relatório

De maneira a cumprir os requisitos necessários para a realização do relatório de estágio, este documento apresenta-se segmentado em seis capítulos.

O capítulo 1 contempla a “Introdução”. Este capítulo dispõe de um texto introdutório para o resto do documento. Refere o contexto do relatório de estágio, a ponderação da escolha entre o relatório de estágio e a dissertação, bem como os objetivos, a estrutura e o contexto de legal do estágio.

O capítulo 2 prende-se com a “Contextualização da prática”. Nele está descrita a revisão da literatura de grandes temas, relacionados com a prática desenvolvida, nomeadamente “Futebol”, o “Treinador”, o “Modelo de Jogo”, a “O treino do futebol”, “Periodização do treino de futebol”. Refere ainda o Enquadramento legal, o contexto institucional e as funções desenvolvidas no estágio.

O capítulo 3 apresenta o “Desenvolvimento da prática”, descrevendo todo o trabalho desenvolvido ao longo da temporada desportiva.

O capítulo 4, designado por “Desenvolvimento profissional”, é um local dedicado às reflexões pessoais, relativas ao estágio e as suas nuances. Apresenta vários pontos temporais considerados importantes durante a prática e também as dificuldades sentidas durante este processo e a forma como foram ultrapassadas, fomentando o desenvolvimento pessoal e profissional.

O capítulo 5 dedica-se às “Considerações finais”, onde é realizado um resumo das vivências presenciadas, bem como as perspetivas para o futuro e a contemplação final do percurso do estágio.

Por fim, o capítulo 6 apresenta as “Referências bibliográficas”, onde são apresentadas as sustentações para o relatório, bem como a sua localização no tempo e espaço.

1.2 Contexto Legal

Este segmento tem como objetivo contextualizar o relatório de estágio no enquadramento legal da formação pós-graduada e certificação profissional.

Grau de Mestre

A conclusão do 2º ano do 2º Ciclo de Treino de Alto Rendimento Desportivo levará à obtenção do Grau de Mestre, o qual é conferido aos Mestrandos que, através da aprovação em todas as unidades curriculares e da aprovação no ato público da defesa do Relatório de Estágio, logrem obter o número de créditos fixado no regime jurídico definido no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, designadamente nos artigos 15º e seguintes, não tendo este diploma legal registado qualquer alteração posterior.

Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II (UEFA B)

O Programa Nacional de Formação de Treinadores, é o diploma legal que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias alternativas para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto, certificação obrigatória para o exercício da função em apreço, neste caso específico, treinador da modalidade de futebol.

Uma dessas vias é pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciado ou mestre na área de Desporto. Assim, os cursos superiores na área de Educação Física ou de Desporto são condição adequada para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto, por reconhecimento prévio por parte da entidade legalmente competente para o efeito, designadamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Nestes termos, a frequência e a conclusão do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na FADEUP, para além de proporcionar aos alunos o grau de Mestre ainda lhes concede, caso o candidato possua as premissas necessárias, o Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – grau II (componente geral e específica) e ainda a componente geral do Grau III.

2.Revisão da literatura

2.1 Futebol

O futebol, para além de ser o desporto mais praticado do mundo (contando com 265 milhões de participantes, segundo estimativas da FIFA), é o desporto mais estudado do mundo, com mais de 14000 citações, apenas no PUBMED (Kirkendall,2020). Garganta (2006) afirma que o futebol é um construto do Homem, ou seja, um fenómeno cultural. Segundo Koyuncuoglu (2014), o futebol como fenómeno social e cultural, adquiriu um estatuto de um bem essencial para a satisfação pessoal em que as pessoas se comprometem de uma forma religiosa. O mesmo autor refere que o futebol evoluiu de ser um jogo de um contexto populacional reservado, para um jogo que arrasta massas de todos os espectros sociais. Coelho e Pinheiro (2002) elevam a afirmação anterior, referindo que este desporto é um fenómeno mundial, pelo que deixou de pertencer ao comum mundo do desporto e ingressou o “olimpico” dos fenómenos humanos e sociais que marcam a vida deste planeta. Existem duas grandes teorias que tentam explicar este fenómeno deste ponto de vista social e cultural : uma primeira teoria, assente numa explicação marxista, que afirma que como outras manifestações de massas, a popularidade do futebol resulta de uma conspiração à escala mundial para afastar a atenção das preocupações sociopolíticas; A segunda, mais elaborada, distingue a popularidade do futebol como um produto das necessidades do sistema de produção e consumo capitalista, apresentando-se como um meio de coerção social, contribuindo para a diminuição da consciência de classe e da ação coletiva (Coelho e Pinheiro,2002).

Por outro lado, o futebol tem um impacto económico elevadíssimo, a todos os níveis sociais pelo que nos últimos 20 anos a sua dimensão económica aumentou bastante (Szymanski, 2010). O mesmo autor aponta para o caso receitas dos clubes ingleses, que não ultrapassavam os 150 milhões de libras no ano em que a Premier League começou (1992) mas evoluíram para cerca de 1930 milhões de libras, no ano de 2008. Este impacto é repetido a nível internacional, pelo que os valores monetários associados a este desporto

criaram substancialmente, ao nível da receita das transferências dos jogadores, da receita dos direitos televisivos, dos patrocínios, entre outros mecanismos geradores de rendimento (Szymanski,2010). Da mesma forma, ao nível ao local e regional, também são observadas diferenças que afetam a sociedade (Aza,2007). A atividade dos clubes tem, de forma direta, um papel reduzido, mas relevante para a economia local, no entanto de forma indireta contribuem para o crescimento de setores como o turismo e o comércio local (Aza,2007). Por outro lado, ainda, o futebol é valioso na criação de postos de trabalho. Em Espanha, o futebol é responsável, de forma direta e indireta, por cento e quarenta mil postos de trabalho, aponta um estudo realizado pela consultora espanhola KPMG.

Para além do fenómeno social e cultural, o futebol caracteriza-se por um jogo, pelo que é um sistema complexo envolvendo vários agentes e subsistemas. O jogo de futebol pode ser entendido como um confronto de dois sistemas (as duas equipas) e vários subsistemas, representados pelos jogadores e outros intervenientes que se relacionam, a fim de alcançar um objetivo comum (Guilherme, 2004). O mesmo autor (Guilherme, 2004) afirma que o futebol, visto de uma perspetiva sistémica, pode ser caracterizado pela sua complexidade, referente à interpretação que cada pessoa faz do jogo bem como da interação dos diferentes sub-sistemas; a auto-organização, que diz respeito à forma como o jogo se desenrola; carácter caótico, referente à não-linearidade que provém do carácter aleatório e imprevisível do jogo, pelo que cada ação condiciona a ação seguinte; dimensão fractal, que refere que aponta para a divisão dos jogos em momentos mais pequenos, representantes do todo.

2.2 O Treinador

O treinador é uma figura importante do futebol. A sua atividade é multifacetada, pelo que não é limitada apenas pelo conhecimento do jogo. A multitude de contextos e problemas impostos pelo jogo e por tudo o que o futebol representa apresentam-se como desafios que podem não ser respondidos apenas pela sabedoria das nuances táticas e técnicas do jogo. Assim, o treinador parece ter de possuir competências em diferentes dimensões, como técnicas, organizacionais, diretivas e sociais.

As funções do treinador são diversas. Para Sarmiento e colaboradores (2014), a rotina de trabalho do dia-a-dia do treinador passa pela preparação, observação, intervenção e avaliação.

O treinador está encarregue de gerir todo o processo da preparação desportiva da equipa, assumindo-se como figura nuclear (Garganta, 2004). Garganta (2004) afirma ainda que o treinador de Futebol deve conhecer o desporto em todas as suas vertentes, reconhecendo que poderá, a qualquer momento, ter que intervir no sentido de orientar outros intervenientes em diferentes dimensões, como a dimensão tática, técnica, física, psicológica ou até decisional. Assim, espera-se que o treinador possua competências técnicas robustas. Visto que a sua intervenção poderá ter de ser diversificada, exige-se que a sua formação e desenvolvimento sejam capazes de responder a estes desafios constantes. Assim, o conjunto de “skills” de um treinador é muito variável, pelo que está intrinsecamente ligado à sua personalidade e à sua identidade (Garganta, 2004).

Segundo Weinberg (2019), o treino é uma forma diferente de ensino pelo que o treinador tem os mesmos desígnios de um professor, no sentido da realização de ações como a demonstração, a antecipação, a interpretação, entre outras. O mesmo autor refere que o treinador ensina com a finalidade que os jogadores aprendam e melhorem as suas prestações.

Para Carvalhal (2015), o treinador é um líder e como líder deve possuir duas grandes qualidades que poderão potenciar a sua atividade, ouvir e

antecipar. Ouvir, no sentido de perceber o contexto, a equipa e cada interveniente, tendo atenção aos seus problemas e qualidades. Antecipar, ou seja, a partir do “ouvir”, perceber e compreender as interações entre os intervenientes, prevendo os comportamentos insurgentes. Nesse sentido, ao treinador compete a supervisão e monitorização, exercendo o papel de moderador da aprendizagem (Carvalho, 2015).

Laufer e Piltz (1999) afirmam que um dos fatores essenciais e que tem mais impacto na eficiência de uma equipa durante uma competição é a capacidade de comunicação, podendo ter uma influência individual e coletiva, positiva e/ou negativa. Rosado e Mesquita (2011) indicam que 40% da informação apresentada pelo treinador não é retida pelos jogadores, o que implica desafios para a intervenção do mesmo, como a forma e a quantidade de conteúdo que transmite. A forma da comunicação, por parte do treinador é vital para confiança da equipa e a perceção positiva de cada jogador (Fransen, 2014). O mesmo autor (Fransen, 2015) afirma que a atitude positiva do treinador é o segundo principal fator para a confiança da equipa nas suas capacidades. Já comunicações negativas são percebidas como um preditor de níveis baixos de confiança da equipa (Fransen, 2015). Quanto à parte mais técnica da forma da comunicação, existe um consenso generalizado entre treinadores sobre métodos de comunicação eficazes num contexto de equipa. Estes envolvem a comunicação que promova o conhecimento e foco comum, durante a prática, a utilização de comandos e instruções curtos e incisivos, evitando afirmações amplas que promovam devaneios dos atletas (Moen & Garland, 2012). Deste modo, revela-se necessário que o treinador esteja capacitado para identificar erros, bem como aos enredos que estão na origem dos mesmos, providenciando instrução adequada para a sua correção, de forma a promover a progressão dos praticantes (Garganta, 2006).

Outro aspeto importante para o desenvolvimento do treinador é o lado emocional da sua ação e a forma como esta afeta a equipa. O treinador, segundo Fransen (2015) parece ter um efeito contagioso na equipa, na medida que o seu estado de espírito e as suas emoções influenciam o clima gerado entre os membros da equipa. Dessa forma, torna-se relevante que os

treinadores desenvolvam e mantenham a motivação nos atletas, promovendo um clima emocional positivo dentro da equipa e facilitando a obtenção dos objetivos (Smith, 2017)

A atividade do treinador é complexa e tem uma influência na equipa e nos jogadores. As competências necessárias para a performance do treinador são variadas. Parece não existir uma receita para se ser treinador de excelência, no entanto, treinadores com “mente de qualidade” são capazes de aplicar apropriadamente os conceitos teóricos os problemas que surgem da prática, a implicarem-se cognitivamente e emocionalmente na atribuição de significado às decisões e ações que ocorrem nos ambientes de prática (Mesquita, 2017).

2.2.1 Treinador de jovens, no contexto de alto rendimento.

Dentro do contexto do treino de alto rendimento existe um subcontexto, relacionado com o treino de jovens. É claro que o treino de jovens se difere do treino de adultos (Guilherme, 2004), pelo que as noções e perceções dos adultos e jovens em relação ao jogo são diferentes, bem como a sua aptidão técnica e tática. Enquanto o treinador de adultos tenta potenciar equipas através de jogadores com pouca margem de progressão, o treinador de formação deve ter como principal objetivo a formação de jogadores para o futuro (Pacheco, 2001). Treinar jovens em formação pode ser entendido como ensinar e potenciar capacidades, como um conjunto de ações organizadas, com o foco de promover intencionalmente a aprendizagem de uma certa coisa por alguém, com os meios ajustados (Rosado e Mesquita, 2008). O treinador de formação necessita, pois, de um entendimento multidisciplinar, revelando-se indispensáveis os conhecimentos inerentes à tática, técnica e preparação do jogo, bem como o domínio da pedagogia, dos conceitos do ensino e a especialidade na promoção do interesse e motivação dos jogadores (Araújo, 1995). Nesse sentido, a ação do treinador não se limita ao desenvolvimento das competências técnicas e motoras e físicas, tendo um papel importante no desenvolvimento psicológico e social dos praticantes. Vai de encontro a Pacheco (2001) que indica que a formação não deve visar apenas as

capacidades específicas do futebol, mas também a criação de hábitos desportivos, aumento da saúde e obtenção de valores éticos e morais.

Por outro lado, a o treinador é considerado pelos jovens como uma figura central do seu desenvolvimento, pelo que é importante sua relação seja de confiança e positiva. Um aspeto consistente na literatura, acerca da ação do treinador, aponta para que o estilo do treinador solidário para com as necessidades do atleta, o que implica um treinador que veja os atletas como indivíduos autodeterminados e não apenas meros peões para um determinado propósito, podem resultar no sentimento de competência, autonomia e inclusão, aumentando a probabilidade de o jovem sentir motivação autodeterminada (Raabe,2019). Vai de encontro a Machado e colaboradores (2019) que referem que o fator principal para a aprendizagem do futebol é focar-se no jovem como um agente ativo no seu processo de aprendizagem.

2.3 Modelo de jogo

A conceção do jogo é a organização das ideias que o treinador pretende observar para a sua equipa. No entanto, este processo é mental, pelo que é necessário alcançar uma forma de o transmitir para a equipa e os seus jogadores, ajudando-os a visionar e perceber qual é o pensamento do treinador. O modelo de jogo de uma equipa é, então, o resultado da junção entre as ideias que o treinador tem para resolver os problemas de jogo e a interação com jogadores que tem na equipa (Guilherme, 2004). Esse Modelo resulta e desenvolve-se através do processo de treino que essa equipa é submetida. O modelo de jogo atribui uma caracterização para a equipa e tem como finalidade proporcionar aos jogadores um conjunto de orientações, comuns a todos, que dirijam a equipa e cada indivíduo para a resolução dos constrangimentos provocados pelo jogo de futebol, nos diferentes momentos (Guilherme, 2021). Dias (2014, página 34) afirma que o modelo de jogo é a *“fotografia da realidade que queremos modelar e será nesta modelação que haverá a aproximação entre o modelo real e a ideia inicial do treinador”*. Vai de encontro a Garganta (2021) que apresenta o modelo de jogo como um idioma, o qual todos os jogadores devem perceber e aprender para poderem comunicar entre si. A compreensão deste idioma torna a resolução do jogo um pouco mais simples.

Garganta (2021) afirma que o modelo de Jogo une conceitos, sistemas, princípios e organização. Através desta junção, torna-se possível que um jogador compreenda: os conceitos fundamentais do jogo; os sistemas utilizados pela equipa e adversários, as vantagens e desvantagens dos mesmos, bem como as suas variações; os princípios (e sub-princípios) pelos quais se devem orientar os jogadores no campo; e a organização da equipa, tentando retirar maior proveito das ações individuais no contexto coletivo. Guilherme (2021) refere a importância que o jogador (Plano Micro) tem na equipa (Plano Macro), porque é o jogador que vai dar imprevisibilidade dentro do que é plausível de acontecer e está estabelecido no modelo de jogo. Carvalhal (2015) afirma que o treinador deve procurar usar os seus conhecimentos para se adaptar ao

contexto para se adaptar e criar um modelo de jogo que exalte o melhor de cada jogador, que esteja inserido na equipa. Vai de encontro a Dias (2014) que refere que o treinador deve possuir um conhecimento do contexto antes de conceber o seu modelo de jogo.

É importante perceber que o modelo de jogo é um processo dinâmico não linear, pelo que não é um produto final, finalizado e estanque, que depois de concluído pode ser aplicado em todos os contextos (Dias,2014). A aplicação do modelo de jogo depende sempre das conceções do treinador, que se vão alterando com as suas vivências, e dos jogadores que têm à disposição para executar estas ideias, que terão competências e capacidades, vivências, características e qualidades diferentes (Guilherme, 2021). Depois dos jogadores estarem identificados com este processo, pede-se ao treinador que adote estratégias diferentes para conseguir operacionalizar o processo de maneira a que todos os jogadores sejam potenciados.

2.3.1 Operacionalização do modelo de jogo

O modelo de jogo, em termos conceituais, parece perfeito, porque tudo é estudado e pensado para responder aos desafios que o jogo coloca de forma eficaz. No entanto, colocar o modelo de jogo em prática é mais difícil, porque os jogadores não são perfeitos, a natureza não é perfeita e o erro existe. Por isso, a operacionalização do modelo de jogo é complexa e não-linear, dependendo de cada indivíduo, bem como da interação entre variados sistemas.

Guilherme (2021) afirma que o treino deve possibilitar os jogadores desenvolverem competências para resolverem as exigências do jogo de futebol. O treino serve então para capacitar os jogadores das ferramentas necessárias para resolver os problemas do jogo, em todas as suas dimensões – tática, técnica, psicológica e física (Guilherme, 2004). Estas dimensões interagem entre si, de forma inseparável, sendo fundamental abordá-las todas da mesma forma, em situação de treino. No entanto, o jogador deve ser consciente quando executa as ações em jogo, pelo que se torna importante capacitar os jogadores noutra dimensão, a dimensão decisional. Para isso acontecer, é fundamental colocar situações que contextualizem os constrangimentos que se querem resolvidos, em situação de treino. Estas situações devem ter uma componente perceptiva, onde os jogadores escolhem e avaliam os estímulos. Segue-se uma componente cognitiva que coagem os jogadores a selecionarem rapidamente a resposta mais adequada ao estímulo recebido. A componente motora permite que o jogador aja com eficácia e eficiência. Assim é concluído o ciclo do comportamento do jogador no processo de tomada de decisão (Casanova, 2021).

2.4. O treino do futebol

O treino desportivo evoluiu ao longo do tempo sofrendo alterações constantes. Uma das alterações que emergiu da evolução do treino, do desenvolvimento do atleta e equipa foi a periodização do treino. Estas preocupações acerca da melhoria do rendimento desportivo recuam desde 1910 (Silva, 1998, citado por Guilherme, 2004) e têm sido estudadas de forma sistemática. Esta ideia subjacente ao treino foi evoluindo, pelo que se considera que este, nos dias de hoje é multi-facetado, focando-se em várias áreas e aspetos ligados ao jogo de futebol, tornando-o uma atividade composta por enorme complexidade (Faria, 2018)

Com a evolução do ensino e da investigação, a perspetiva em relação à aprendizagem tem sido alterada. Atualmente, duas abordagens contrastantes são assinaladas: uma baseada na psicologia cognitiva tradicional, que remonta para um modelo ideal de execução como meta da aprendizagem e a outra perspetiva baseada na teoria dos sistemas dinâmicos e da psicologia ecológica. Esta segunda remete para a aquisição motora baseada na mudança dos constrangimentos, de forma que o atleta encontre o seu próprio padrão de resolução e movimento (Passos, Batalau e Gonçalves, 2006 citado por Ferreira, 2014). Guilherme (2004) aponta que um dos objetivos primários do processo de treino é estimular a obtenção de aprendizagens específicas, ao nível individual e coletivo, promovendo o aumento do desempenho. Procura-se, pois, transferir para o treino formas de ação mais parecidas com as praticadas pelas melhores equipas e jogadores do mundo, de forma a promover, através de exercícios o desenvolvimento de ações definidas, incluídos em estruturas funcionais (Castelo, 2019). Mais importante do que perceber o impacto do treinador nos jovens e a perceção dos mesmos em relação ao treinador, é refletir sobre como deve ser a atuação do treinador de modo a potenciar a equipa e cada jogador. Quando observamos a literatura percebemos que no processo de formação de jogadores de elite, existe uma importância de promover a prática deliberada, com a intenção de desenvolver jogadores inteligentes, criativos e autónomos. O desenvolvimento de aptidões para jogar

necessita da criação e aplicação de exercícios que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores (Garganta, 2005). A utilização de Jogos Reduzidos Condicionados (SSCG) apontam-se também como uma forma valiosa de promover estas situações, em que os atletas têm a oportunidade de resolver e explorar problemas, em contextos similares ao jogo formal (Castelo, 2003).

2.4.1 Periodização do treino de futebol

Bompa e Buzzichelli (2015) definem a periodização como a incorporação da programação e do planeamento, ou seja, a estrutura do plano anual juntamente com o seu conteúdo e a mudança do mesmo ao longo do tempo. Este conceito surge na procura de sistematizar o treino de forma estruturada, com conteúdo selecionado logicamente para providenciar ao atleta um treino eficaz para os objetivos procurados. Segundo Kruger (1973), o objetivo da periodização do treino é atingir a melhor performance possível nos momentos mais importantes da época. O mesmo autor (1973) argumenta que este conceito envolve a variação progressiva de diferentes aspetos do programa de treino durante um período específico.

Os primeiros conceitos de periodização aparecem na tentativa de sistematizar o treino, dividindo-o em fases e etapas com diferentes funções e objetivos. Entre outros autores, Ozolin (1949) e Letumov (1950), apresentaram propostas no âmbito do atletismo para solucionar estas problemáticas. Mais tarde, Matyevyev (1977), considerado o pai da periodização moderna, desenvolveu uma metodologia de treino mais avançada que dividiu o ciclo anual em três períodos, preparatório, competitivo e transitório, sendo que cada período tinha características diferentes dos demais na dinâmica de treino do atleta. A teoria proposta por este autor foi aceite e utilizada por todos os desportos, pelo que marcou o processo de treino dessa época. Daí até à contemporaneidade, surgiram inúmeros modelos de periodização, no entanto, eram criados por pessoas afetas ao atletismo e modalidades individuais, carecendo de transferência para as modalidades coletivas, com competições

regulares e calendários de treino variáveis ao longo do ano (Bompa e Buzzichelli, 2015).

A periodização tática surgiu no futebol como uma forma de responder a este desafio de sistematizar o treino do futebol, potenciando o desenvolvimento da equipa e do atleta de forma a prepará-la para a competição (Tee, 2018). Joyce e colaboradores (2015) definiram a periodização tática como uma forma de periodização que considera todos os fatores, tais como, fatores táticos, fatores físicos, fatores psicológicos, entre outros, considerando a tática como uma “supra-dimensão”, na medida que todos os fatores de treino emergem e contribuem para melhorar a performance da tática. Demarca-se das restantes, no sentido que considera vários fatores e não só o fator físico como nas restantes referidas anteriormente (Afonso, 2020). O mesmo autor refere que esta forma de periodização tem ganho extrema popularidade devido à sua utilização por parte de treinadores consagrados que a defendem apaixonadamente, nome como José Mourinho e André Vilas-Boas. No entanto, apesar do vasto uso desta forma de periodização para o treino do futebol, parece ainda haver pouca evidência científica relacionada com a sua utilização e os resultados da mesma (Afonso, 2020).

Outro sistema de periodização do treino de futebol que ganhou notoriedade recentemente é o treino estruturado, desenvolvido por Paco Seiru-lo. O treino estruturado, segundo Seiru-lo (2019), nasceu com a necessidade de adaptar aos desportos de equipa, baseando-se em pontos fundamentais, tais como, a especificidade, a individualização, a abordagem global e a aprendizagem diferencial, respeitando as diferentes estruturas que sustentam o Ser Humano Desportista. Este sistema também distancia dos demais, na medida inclui a dimensão física, mas valoriza mais dimensões para além desta (Seiru-lo, 2019).

No entanto, parece que os sistemas de periodização, especialmente aplicados aos desportos coletivos não têm uma grande sustentação científica, pelo que a literatura existente sobre as mesmas é escassa e inconsistente, com erros conceituais e metodológicos (Afonso, 2020). Isto levanta alguns

problemas, pelo que parece que a adoção em massa, pelos treinadores, destes sistemas, se deve 1) ao facto de estas serem utilizadas por treinadores de renome, o que leva a tornar-se mais credível, e 2) à demarcação de modelos tradicionais de periodização, que sobretudo se focam nas características físicas dos jogadores (Afonso,2020). É, pois, importante perceber que a adoção de um modelo destes, apesar de logicamente consistente, não é mais ou menos válido que outro, que tenha um raciocínio sólido, por detrás. Parece sim fazer sentido utilizar a periodização num plano micro, com a possibilidade adaptativa, como desenrolar do tempo, fornecendo consistência e fiabilidade ao processo (Afonso,2018)

2.5 Desenvolvimento das qualidades físicas em futebolistas

A performance no futebol depende de um conjunto de fatores que interagem entre si, tais como, fatores físicos, fatores psicológicos, fatores técnicos, fatores táticos e até fatores mentais (Stølen, 2005). Recentemente, o treino tem ganho uma abordagem mais sistemática, baseada na ciência e na literatura pelo que o estudo na área da dimensão física tem crescido (Stølen, 2005). O objetivo do aumento do estudo desta área passa por melhorar a performance, bem como tentar reduzir a probabilidade da incidência da lesão, mas quais são as implicações físicas subjacentes ao jogo de futebol?

Olhando para o jogo de futebol sénior, ao nível do alto rendimento, os jogadores percorrem, em média, cerca de dez a doze quilómetros, com a ocorrência intervalada de sprints de alta velocidade, realizados em linha reta ou com mudanças de direção, por quatro a cinco segundos (Bangsbo, 1991). Estes sprints constituem em média 5% da distância percorrida em jogo, pelo que a momentos chave do jogo são precedidos de movimentos em alta velocidade (Fraude,2012). Do ponto de vista da endurance é ainda importante realçar a quantidade de micro ações realizadas, nomeadamente mudanças de direção, deslocações em velocidade baixa e média, entre outras, acumulando para mais de 1000 ações por jogo (Bangsbo, 1991). O jogo pode ser caracterizado por uma mistura de ações rápidas e curtas, deslocações em alta velocidade intermitentes, saltos, mudanças de direção, momentos de

velocidade muito baixo, momentos parados com uma intensidade média de 80-90% da taxa cardíaca máxima (HRmax) (Seidi, 2016). De um modo geral, as determinantes gerais da performance superior no futebol parecem ser a endurance aeróbia, a habilidade de repetir movimentos com altas velocidades, a velocidade linear e não-linear, a agilidade, a força relativa e a potência (Turner, 2014). É importante perceber que esta intensidade tem tendência a aumentar pelo que o futebol, no futuro, se prevê ainda mais intenso, com necessidades físicas superiores (Nassis, 2020). Entre 1966 e 2010, foi reportado um aumento do número de passes e velocidade de circulação da bola, um aumento da distância percorrida em situação de jogo, bem como um aumento da distância percorrida em jogo com ações rápidas (Nassis, 2020). O mesmo autor (Nassis, 2020) aponta ainda para que estas tendências permaneçam, esperando-se aumentos de 40% neste tipo de ações, em 2030.

Outra questão emergente no desenvolvimento das qualidades físicas é a relação desta componente com a lesão. Um número significativo de jogadores experientia, na sua carreira, várias vezes lesões, com dor, incapacidade e custos financeiros associados (Schmikli, 2009). As lesões ocorridas no futebol são normalmente feitas através de situações de contacto com outros jogadores, mas também através de ações individuais, sem influências externas (Elkstrand, 2019). O mesmo autor aponta para o facto de as lesões mais frequentes serem: leves, ou seja, terem uma duração média de 7 dias, ou menos, até ao retorno à prática; moderadas, ou seja, terem uma duração média de 7 a 28 dias até o retorno à prática; sendo que apenas 2% dos casos são lesões severas, que levam uma média de tempo superior a 28 dias, no que respeita ao retorno à prática (Elkstrand, 2019). A adoção de programas profiláticos, baseados no desenvolvimento das qualidades físicas pode reduzir significativamente o aparecimento de lesões (Elkstrand, 1983). Este programas profiláticos vão de encontro ao desenvolvimento das capacidades físicas, pelo que um atleta mais desenvolvido fisicamente estará mais preparado para as imposições físicas do jogo, reduzindo a probabilidade de se lesionar (Mesquita, 2021).

2.5.1 Desenvolvimento das capacidades físicas em jovens jogadores de futebol

Para além do desenvolvimento das capacidades físicas em jogadores de futebol, também se pode investigar sobre o desenvolvimento das capacidades físicas em jovens jogadores. No entanto, por terem características físicas e expressões motoras diferentes, adultos e jovens, será que as demandas físicas do jogo são diferentes? E fará sentido promover o desenvolvimento das mesmas, numa população ainda em crescimento?

Para responder à primeira pergunta, vamos observar e comparar as imposições físicas, em contexto de jogo, percebendo se diferem entre adultos e jovens. Considerando apenas futebol de 11, e acima de sub-15, os jogadores jovens apresentam níveis mais baixos de força, armazenamento de glicogénio e respostas termoregulatórias pouco desenvolvidas, evidenciando performances desportivas diferentes dos adultos (Bucheit, 2010). Isto tem implicações na performance em jogo, sendo que os jovens jogadores, percorrem 5-8 quilómetros por jogo, menos 3-4 quilómetros do que os adultos. Dessa distância, apenas 300 metros a 2000 metros, em média, são percorridos em altas intensidades, comparando com 1.5 -3.3 quilómetros, em média, percorridos por jogadores Sêniores (Bucheit, 2010). Em contrapartida, os jovens jogadores percorrem mais distâncias em baixas e médias velocidades, tendo um ritmo cardíaco mais baixo bem como um volume de oxigénio máximo menor (Capranica, 2001). As acelerações também parecem ser mais curtas, bem como as ações de grande intensidade, como saltos, mudanças de direção e remates (Loturco, 2020). Ainda de assinalar que parecem haver menos mudanças de direção, com uma média de 305 mudanças de direção por jogo, com intervalos de 19 segundos, entre elas (Morgan, 2021). Parece então que as características físicas associadas ao jogo de futebol, em jovens jogadores de futebol, são similares às do jogo praticado por adultos, contando com intensidades e quantidades diferentes (Bucheit, 2010).

Quando olhamos para a segunda questão, podemos abordá-la de duas formas. Primeiro podemos tentar perceber se as qualidades físicas são diferenciadoras entre jogadores jovens de elite e não-elite. Segundo Rebelo (2013), a capacidade atlética é diferente entre jogadores de elite e não-elite, pelo que os jogadores de elite, em geral, contam com mais peso e altura, para as mesmas posições, bem como mais massa muscular, estatura, capacidade de salto, aceleração, agilidade e capacidade para reproduzir esforços de alta intensidade intermitentes. Vai de encontro a Gissis (2006) que afirma que os jogadores jovens de elite possuem valores mais altos em algumas componentes da força, como a força isométrica e a taxa de produção de força. O mesmo autor (2006) refere, ainda, que a habilidade de salto é significativamente maior em jogadores jovens de elite, quando comparados com jogadores não-elite. Parecendo que estas características diferem, entre jogadores de níveis competitivos diferentes, poderá fazer sentido criar um programa de treino que procure desenvolver estas qualidades físicas específicas. Por outro lado, podemos tentar perceber estas qualidades físicas são desenvolvidas, apenas com o passar dos anos e a constante prática do futebol, ou se podem ser potenciadas em conjunto com estes dois fatores referidos. Sander (2012) concluiu que jogadores jovens de elite beneficiaram de realizar um programa de treino (de dois anos) de força e potência, especialmente nas qualidades físicas da força máxima, sprint, quando comparado com jovens jogadores de elite que apenas realizavam treino de futebol. Já Thomas (2009) tinha verificado que a utilização de programas que promovessem o desenvolvimento da capacidade pliométrica de jovens jogadores de elite, era positiva, em relação aos jovens jogadores que apenas praticavam regularmente treino de futebol. Helgerud (2005) demonstrou, ainda, que a realização de um programa de treino, extra treino de futebol, com foco no desenvolvimento das capacidades cardiovasculares e de endurance, foi positivo no desenvolvimento dos jovens jogadores, quando comparado com jovens jogadores que apenas praticavam regularmente treino de futebol. Parece então que faz sentido promover o desenvolvimento das qualidades físicas em jovens jogadores de futebol no sentido de potenciar as mesmas,

acrescentando programas estruturados e lógicos à prática regular do futebol, em contexto de treino e jogo.

3.2.2. Infraestruturas

O S.C.E possui um centro de formação, localizado na freguesia de Silvalde, no concelho de Espinho. Este centro apresenta apenas um campo de futebol de 11, adjacente apenas a uma bancada perto da linha lateral do mesmo. Apresenta um sistema de iluminação completo (como é ilustrado na Figura 2), bem como um sistema de rega. Dentro das suas instalações, existem 3 balneários para as equipas todas, bem como um pequeno balneário utilizado pelos treinadores em contexto de treino e os árbitros em contexto de jogo. Por fim, também possui um posto médico com algum equipamento médico.



Figura 2 – Centro de Formação do S.C.E

Como foi descrito, as infraestruturas não apresentam as condições que seriam expectáveis para um clube que atua nos patamares que atua. Recentemente, têm sido feitos alguns esforços para obter algumas melhorias nas suas instalações, tentando reduzir a enorme diferença que existe para muitos clubes em patamares competitivos semelhantes. O facto de apenas existir apenas um campo de futebol de 11 para todas as equipas causa dificuldades para a sua atuação, dado que os treinos da formação começam às 18h15m (por respeito ao horário escolar) e acabam às 22h. Nenhuma equipa

consegue utilizar mais de meio-campo, devido a estas restrições de espaço e tempo, impossibilitando muitas situações que poderiam ser interessantes em situação de treino. Esta falta de espaço é um dos maiores problemas no desenvolvimento do clube, em contexto de formação. Para além da falta de espaço para o treino formal, existe também uma falta instalações para tudo o que possibilitaria uma melhor atuação em campo, tanto dos jogadores como dos treinadores, como um ginásio, auditório, salas multiusos ou até salas de estudo. A falta destes espaços impossibilita a criação de diferentes departamentos, tais como departamento de observação, departamento de preparação física, departamento de apoio ao atleta, entre outros. Juntando ao referido, ainda há que referir uma falta de material subsistente. O clube dispõe de material muito escasso, ao nível de bolas, sinalizadores, cones, balizas e também de material mais contextual como barreiras, balizas pequenas e estacas.

Este fator da precaridade de condições de treino e trabalho pode, no entanto, ser benéfico no sentido de promover a criatividade e a perseverança nos agentes do clube. O clube vale-se assim dos seus constituintes humanos e da sua habilidade para ultrapassar os obstáculos. Estes evoluem em meios difíceis e vão tentando encontrar soluções para encurtar o desnível que existe para os restantes clubes que competem no mesmo patamar.

3.2.2. Entidade Formadora

O SCE iniciou o processo de certificação de Entidade Formadora da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) na época 2019-2020 conseguindo uma classificação de 4 estrelas. Esta classificação é baseada nos seguintes Critérios de Certificação:

- Planeamento e Orçamento;
- Estrutura Organizacional e Regulamento Interno;
- Recrutamento e/ou Angariação;
- Formação Desportiva;
- Acompanhamento Médico-Desportivo;
- Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;

- Recursos Humanos;
- Instalações e Logística;
- Produtividade.

O objetivo do Clube passa por, num futuro próximo, obter uma classificação máxima de 5 estrelas. Neste sentido, em cada época, existe uma Autoavaliação realizada pelo clube, relativamente a cada um dos Critérios referidos. A resposta do Clube aos Critérios e Subcritérios definidos pela FPF ditará a classificação final, num máximo de 100 pontos. Assim o clube procura chegar, pelo menos, aos 90 pontos que lhe conferirão a classificação de 5 estrelas.

O passo seguinte será uma Visita Técnica para verificar e validar, no terreno, aquilo que foi descrito na Autoavaliação. Esta visita é feita por equipas especializadas da FPF que também identificarão oportunidades de melhoria no clube. O último passo é o Relatório Final que é precedido de uma Audiência de Interessados onde se pode contestar e/ou corrigir situações identificadas no Relatório Preliminar.

3.2.3. Caracterização do escalão Juniores C (sub-15) masculino.

Este estágio foi realizado na equipa de futebol masculino de Juniores C (sub-15) pelo foco do trabalho será sempre nesta equipa.

Este escalão milita o campeonato nacional de sub-15, competindo contra algumas das melhores equipas portuguesas. Dado o patamar competitivo e o desnível entre as condições proporcionadas por equipas da mesma competição, como o Futebol Clube do Porto, Futebol Clube Paços de Ferreira, Rio Ave Futebol Clube, Clube Desportivo Feirense, o objetivo classificativo para o Espinho passa por tentar, de uma forma gradual, encurtar este *gap*. O escasso investimento nas infraestruturas e recursos humanos, impossibilita de alguma forma sonhar mais alto e tentar alcançar um “degrau” superior.

3.2.3.1 *Objetivos*

Relativamente à época desportiva 2021/2022, a equipa técnica definiu alguns objetivos de performance, estes principais e com mais peso nas decisões tomadas ao longo da época, juntando a alguns objetivos de preparação para o futuro, tanto a um nível coletivo, como a um nível individual.

Os **objetivos de performance** passam por garantir a manutenção no campeonato nacional, mais concretamente na primeira divisão do mesmo. Este objetivo torna-se muito importante para o desenvolvimento do clube, na medida que contribuirá, não só, para a ascensão do clube no contexto da formação nacional de futebol, mas também para se tornar numa instituição mais atrativa para jogadores com elevado potencial. Outro objetivo classificativo designado pela equipa técnica é o de ganhar a Taça do Distrito de Aveiro, do escalão de sub-15, competição que junta todos os clubes do Distrito de Aveiro, organizada pela Associação de Futebol de Aveiro. Esta busca pela conquista da Taça de Aveiro é explicada pela necessidade da demarcação dos restantes clubes deste distrito, garantido uma afirmação ainda maior do Sporting Clube de Espinho.

A **preparação para o futuro** dos jogadores e da equipa é outro dos objetivos definidos pela equipa, no entanto com muito menos preponderância do que os de performance. Este objetivo, a nível individual, passa por desenvolver e potenciar cada uma das dimensões presentes no jogo de futebol de forma igualitária, preparando-os para o seu percurso enquanto futebolistas com capacidade para responder aos diversos desafios que o decorrer dos jogos vai propondo. A equipa técnica procura criar desafios constantes para a evolução de cada jogador, através do treino do futebol. Estes desafios vão de encontro às diversas dimensões do jogo, que em proporções diferentes vão surgindo a cada jogador. No ponto de vista da equipa técnica, estes desafios irão preparar os jogadores para contextos mais exigentes, ao longo dos anos, nas suas carreiras futebolísticas.

Já ao nível coletivo, o objetivo passa por desenvolver a coesão de equipa, procurar enriquecer as dinâmicas sociais e as relações interpessoais,

criando nos jogadores um sentimento de família. Isto serve para garantir um futuro sustentável do clube, nos seus diversos escalões, com equipas resilientes à passagem dos anos.

3.2.3.2 Caracterização do staff

Como já foi indicado, o S.C.E apresenta algumas dificuldades, não só, ao nível de infraestruturas, mas também nos recursos humanos, onde a escassez é evidente.

A equipa técnica da equipa masculina de sub-15 é formada por um treinador principal, auxiliado por um treinador-adjunto e um treinador estagiário. A estes junta-se ainda um treinador de GR, que, apesar de não pertencer exclusivamente à equipa técnica do escalão de sub-15, encontra-se presente em todos os treinos e jogos deste escalão. A apoiar esta equipa técnica esteve uma direção constituída, apenas, por uma diretor técnico. Ainda há a referir um gabinete médico, que oferece escasso suporte. A estrutura do staff pode ser observada no seguinte no Quadro 1.

Equipa Técnica	
Treinador Principal	
Treinador-Adjunto	
Treinador Estagiário	Rui Gonçalves
Treinador de Guarda-Redes	
Equipa Médica	
Fisioterapeuta	
Direção	
Diretor Técnico	

Quadro 1

Pelo papel que desempenham na equipa, bem como no meu percurso enquanto treinador estagiário, considero importante caracterizar os elementos da equipa técnica, oferecendo um pouco da minha interpretação da sua personalidade e do papel que ocupam dentro da equipa.

Treinador Principal: Principal responsável por todo o processo de gestão do treino e do jogo da equipa. Tem uma personalidade bastante vincada e uma atitude entusiasta em relação ao treino e jogo de futebol. Teve um passado profissional, enquanto jogador de futebol, e já leva 10 anos de experiência enquanto treinador principal de escalões de formação e de seniores. Principal e quase único responsável pela metodologia de treino e sua operacionalização.

Treinador-Adjunto: Com uma personalidade e atitude parecida com o treinador principal, este elemento foca a sua ação no apoio logístico e operacional do treino, bem como na componente de decisão em contexto de jogo. Não participa na realização do plano de treino.

Estes dois elementos estabeleciam contacto direto comigo, incutindo-me as tarefas necessárias em situação de treino. A minha relação era muito parecida com ambos, havendo comunicação constante.

3.2.3.3 Caracterização geral do plantel

Os juniores C (sub-15) iniciaram a época 2021/2022 com 21 jogadores. Destes 21, apenas 9 jogadores tinham representado o S.C.E na época transata, todos estes provenientes dos sub-14 do clube. Havia, por isso, 15 jogadores vindos de outros clubes. Estes jogadores não estavam familiarizados com este novo contexto, tendo realizado todo um processo de adaptação a uma nova realidade que, como já foi dita anteriormente, é uma realidade particular. A equipa será dividida por posições, que apesar de não serem estanques, ajudam a identificar cada jogador, os lugares do campo que costumam ocupar e as suas características. Esta divisão foi feita da seguinte forma: 3 guarda-redes (GR), 4 defesas laterais (DL), 4 defesas centrais (DC), 4 médios centrais (MC), 4 extremos (EX) e 2 avançados (PL).

No final da 1.^a fase do campeonato (novembro, 2021), a equipa sofreu algumas alterações, perdendo 4 jogadores, que decidiram abandonar o clube devido à falta de oportunidades, ingressando, posteriormente, 3 novos jogadores provenientes da equipa dos sub-14 (dois médios centrais e um defesa lateral). A equipa não sofreu mais alterações até ao final da época.

3.2.3.4 Caracterização individual do plantel

- **Guarda-Redes**

GR 1: É um jogador que apresenta algumas fragilidades físicas, tendo em conta o seu contexto singular. Devido a esse fator, apresenta algumas dificuldades em intercetar e recolher cruzamentos e bolas aéreas. Apesar disso, possui reflexos e movimentos rápidos e explosivos, pelo que, entre os postes tem bastante capacidade de defender remates. Com os pés, demonstra ter alguma habilidade para entrar nos momentos de construção da equipa através de passes curtos, tendo alguma dificuldade em alongar os seus passes. Do ponto de vista da comunicação e das suas atitudes, é um jogador pouco comunicativo, o que prejudica muitas vezes a equipa.

GR 12: Apresenta os melhores atributos físicos e técnicos específicos dos 3 guarda-redes. É muito veloz e explosivo, sendo muito capaz em situações de 1x1, bem como a intercetar remates direcionados à baliza de várias posições. As suas saídas também são razoáveis. Os seus maiores handicaps são o seu jogo com os pés e a sua tomada de decisão que muitas vezes impedem de mostrar os seus outros atributos. É muito parecido ao GR 1 no que toca à comunicação e atitudes.

GR 22: Jogador com um bom perfil físico. No entanto, é o GR com mais dificuldades técnicas, tanto a nível do seu jogo com os pés como com as mãos. O jogador tem dificuldade a intercetar remates, não sendo muito explosivo. Também apresenta algumas dificuldades nas bolas aéreas. A equilibrar isto, possui uma capacidade psicológica robusta, lidando bem com o erro, tendo uma boa comunicação e uma vontade constante de procurar ser melhor.

- **Defesas Laterais**

DL 2: Jogador destro, com uma capacidade física notável, possuindo muita velocidade e capacidade de repetir os esforços acima da média. Apresenta, no entanto, muitos problemas técnicos, especialmente na recepção e no passe, juntando ainda a uma tomada de decisão algo limitada. É um jogador muito focado e tenta sempre melhorar. É um dos capitães, tendo uma personalidade bastante amigável e afável para com os seus colegas.

DL 5: Jogador canhoto. Possui uma relação muito boa com a bola, recorrendo à sua técnica aprimorada para resolver muitos dos seus problemas em situação de jogo. Possui uma aptidão física adequada para a sua posição em campo. Apresenta, também uma boa capacidade de tomar as melhores decisões, no entanto apresenta alguns problemas no seu posicionamento defensivo. É um jogador comprometido e com uma atitude bastante positiva em relação ao treino.

DL 13: Jogador destro. Com uma estatura muito inferior aos colegas, este jogador tem alguma dificuldade para responder aos problemas que o jogo lhe propõe. Apesar de ter um entendimento razoável do jogo, também não possui uma relação com bola que o favoreça quando necessita de resolver problemas. Defensivamente é muito comprometido pelo que privilegia muito a antecipação com principal arma defensiva. Tem uma personalidade bastante pacata, não interagindo muito com os seus companheiros, no entanto, é cumpridor e focado no seu papel enquanto futebolista.

DL 14: Jogador esquerdino. Possui boas características físicas para a posição que ocupa, nomeadamente velocidade e capacidade de repetir esforços máximos. Possui também uma boa capacidade técnica com bola. Defensivamente é muito agressivo o que, por vezes, compromete as suas ações. É muito focado e lida bem com o facto de ser preterido.

- **Defesas Centrais**

DC 3: Jogador que prefere jogar com o pé direito. Com uma complexão física muito evoluída, é a referência defensiva em duelos aéreos. Possui uma

boa relação com bola, juntando a uma tomada de decisão razoável. É um jogador muito agressivo e impetuoso, disputando cada bola com muita intensidade. Este fator que muitas vezes é benéfico, compromete-o em algumas situações, sendo um dos pontos que tem a melhorar. É um jogador muito focado e determinado, com uma vontade imensa de tentar melhorar a sua ação.

DC 4: Jogador que utiliza preferencialmente o pé direito. Apesar de não ter uma estatura muito desenvolvida para a posição que exerce, apresenta outras características físicas, como a velocidade e a potência que compensam essas debilidades. Possui uma técnica evoluída e uma boa tomada de decisão, fator que o ajuda a resolver os problemas defensivos e ofensivos. É um jogador muito assertivo e resiliente. Possui um bom espírito de grupo e trabalho coletivo.

DC 15: Central destro. Apresenta um porte físico interessante para a sua posição. É o central que, destes quatro, apresenta melhor relação com bola tendo facilidade para realizar progressão com bola, bem como para realizar passes curtos e longos. No entanto, apresenta algumas dificuldades na tomada de decisão quando possui a bola, algo que já não é tão verificado quando a sua equipa não tem bola, controlando bem a profundidade e as movimentações adversárias. É um jogador pouco comunicativo, mas determinado e bom colega de equipa.

DC 16: Jogador que prefere o pé direito. Com capacidades físicas bastante desenvolvidas (alto, veloz, explosivo) é um defesa central muito capaz, tanto a nível defensivo como ofensivo. No entanto, tem muitos problemas ao nível das atitudes, sendo que é um jogador com pouco compromisso, pouco foco, parecendo não estar muito interessado em se desenvolver enquanto futebolista.

- **Médios Centrais**

MC 6: Médio destro e líder da equipa. Um jogador com uma estatura adequada para a posição que desenvolve. Possui uma relação com bola muito

evoluída bem como uma leitura de jogo bastante positiva, o que o ajuda a resolver muito dos problemas impostos pelo jogo. Sem bola, é um jogador muito competente, tanto nos duelos individuais como na ocupação de espaços e respetiva relação posicional com os colegas de equipa. Como foi referido, é o líder do grupo, tendo uma personalidade forte. É, pois, um jogador focado e determinado a melhorar. Associa-se de forma muito positiva com os colegas.

MC 8: Jogador que prefere o pé direito para realizar ações com bola. Um jogador com um bom porte físico, sendo mais desenvolvido, neste foro, que os restantes atuantes na sua posição. Tem um controlo de bola, aliado a uma capacidade de passe curto e longo muito elevada. Sem bola, é agressivo nos duelos individuais e na pressão ao portador da bola. Tem alguns problemas ao nível da tomada de decisão e na ocupação de espaços, colocando-se muitas vezes em situações difíceis. Tem uma personalidade vincada, muito alegre. No entanto, é muito comprometido com a equipa e procura melhorar na sua atividade.

MC 10: Melhor jogador da equipa. Atuando com o pé direito, este jogador é capaz de fazer a diferença, tanto no momento ofensivo como no momento defensivo. É um jogador muito potente e ágil tendo ainda muita margem de progressão ao nível das suas características físicas. Tem uma capacidade de drible notável, juntando ainda a sua capacidade de passe. Defensivamente é muito eficaz, antecipando bem as jogadas adversárias. É muito focado e possui uma vontade imensa de melhorar em todos os aspetos do seu jogo.

MC 17: Utilizando, preferencialmente, o pé direito, este jogador vale-se sobretudo pela sua capacidade muito elevada na tomada de decisão e capacidade de leitura do jogo. Não é um jogador muito rápido e muito menos explosivo. Tem uma capacidade de passe razoável bem como um drible aceitável. Defensivamente, não é muito forte no momento de contenção ao portador da bola, compensando tudo isto com uma forte antecipação e previsão dos lances. Tem uma atitude positiva em treino, mostrando o desejo de melhorar continuamente.

MC 18: Outro médio que utiliza o pé direito na maioria das suas ações com bola. É um jogador com uma estatura pouco desenvolvida, em relação aos seus companheiros de posição. Possui uma boa relação com bola, tendo no último passe e visão de jogo a sua grande arma. Defensivamente tem algumas dificuldades nos duelos individuais, bem como no seu posicionamento. É muito comprometido e respeita bastante a sua missão enquanto jogador em desenvolvimento que procura atingir níveis melhores de desempenho.

- **Extremos**

EX 7: Jogador destro. Jogador pouco dotado tecnicamente e fisicamente. Tem algumas dificuldades técnicas com a bola no pé, tanto ao nível da condução de bola como até no passe. Utiliza majoritariamente o cruzamento como ação preferencial quando tem bola. Defensivamente é eficaz, pelo que ocupa bem os espaços e é intenso na pressão ao portador da bola. Tem uma atitude positiva e focada, apesar de não interagir muito com os parceiros.

EX 11: Jogador esquerdino. Apresenta capacidades físicas muito desenvolvidas para a sua idade, nomeadamente na expressão da sua força, velocidade e resistência. Não é muito eficaz no 1x1, no entanto, apresenta boa capacidade de passe e drible em progressão. Sem bola, não consegue entender bem a sua posição relativamente aos colegas de equipa, porém, consegue recuperar muitas bolas nos duelos individuais, especialmente através da antecipação. Jogador determinado a melhorar e com uma relação positiva com todos os colegas.

EX 18: Atuando preferencialmente com o pé direito, este jogador apresenta características físicas importantes para a sua posição, nomeadamente na rapidez e explosão com que muda de velocidade. Tem algumas debilidades técnicas, bem como na tomada de decisão. Quando a equipa está no seu momento defensivo, este jogador tem dificuldades em ocupar o espaço correto, no entanto, tem uma capacidade boa de pressionar o portador da bola. É comprometido com a sua missão de melhorar a cada treino, apresentando também uma boa relação com os demais.

EX 19: Com o pé direito, procura sempre o jogo interior quando tem bola. Tem uma qualidade técnica bastante evoluída, pelo que tem facilidade para resolver os problemas do jogo. É veloz e consegue reproduzir esforços de alta intensidade por períodos prolongados, todavia, apresenta uma estatura baixa em relação aos restantes. Defensivamente é muito eficaz, a todos os níveis. Procura aprimorar o seu jogo a cada treino.

- **Avançados**

AV 9: Com uma altura muito elevada e uma velocidade e explosão diferenciadas, é a referência ofensiva desta equipa. Apesar de não ter muita proficiência técnica, compensa as dificuldades através da velocidade com que executa todas as ações. Defensivamente, é muito pressionante e agressivo, recuperando muitas bolas em zonas adiantadas. Tem um desejo constante de evoluir pelo que a sua atitude em treino e jogo é sempre muito positiva. Relaciona-se muito bem com os restantes colegas.

AV 20: Jogador que atua preferencialmente com o pé direito. É o jogador mais alto da equipa. Apesar disto, tem muitas dificuldades a exprimir as suas outras características físicas, sendo muito lento e pouco explosivo. A juntar a isto tudo ainda tem algumas dificuldades técnicas. Defensivamente, também não é muito eficaz, pelo que é pouco pressionante sobre o portador da bola. Tem uma boa conduta no treino e jogo, sendo um bom colega para com os restantes membros da equipa.

3.2.3.5 Caracterização da competição

- O campeonato nacional de Juniores C (Sub-15) foi constituído por 2 fases.
- A primeira fase é dividida em 6 séries (A, B, C, D, E, F), sendo cada série constituída por 12 equipas. Nesta etapa, todas as equipas jogam entre si uma vez, na qualidade de visitado ou visitante, por sorteio.
- O agrupamento das séries foi elaborado, de acordo com a localização geográfica dos clubes.

- Os quatros clubes melhor classificados qualificam-se para a Segunda Fase – Apuramento para a 4ª Fase, garantindo também o seu lugar na Primeira Divisão Nacional, relativa ao ano 2022/2023
- Na Segunda Fase – Apuramento para a 4ª Fase, a competição é dividida em três séries, constituídas por 8 equipas – série norte, série centro, série sul – que jogam entre si a duas voltas, uma na qualidade de visitante e outra na de visitado.
- O clube melhor classificado de cada série, mais os dois clubes melhor classificados em 2º lugar entre as séries, num total de cinco clubes, são apurados para a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão.
- O terceiro clube classificado em 2.º lugar e o melhor 3.º classificado das três séries, num total de dois clubes, apuram-se para a 3.ª Fase – Play-off
- A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 48 Clubes, que são divididos em seis séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.ª Fase.
- Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.
- Descem aos campeonatos distritais os seis clubes classificados em 8.º lugar, exceto se o vencedor da 3.ª Fase – Play-off seja o representante da Região Autónoma dos Açores ou o representante da Região Autónoma da Madeira e o clube participe na 4.ª Fase – Apuramento de Campeão. Nesse caso, descem os seis clubes classificados em 8.º lugar e o clube pior classificado em 7.º lugar, num total de 7 clubes.
- Descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-15 os 6.º e 7.º classificados de cada série e os quatro clubes piores classificados em 5.º lugar de entre as séries, num total de 16 clubes, exceto se o vencedor da 3.ª Fase – Play-off seja o representante da Região Autónoma dos Açores ou o representante da Região Autónoma da Madeira e o clube participe na 4.ª Fase – Apuramento de Campeão. Nesse caso, descem os restantes cinco clubes classificados 7.º, os 6.º classificados de cada série e os cinco clubes piores classificados em 5.º lugar, num total de 16 clubes.

- A 3.^a Fase – Play-off é disputado por 4 clubes, a saber: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o terceiro clube classificado em 2.º lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.^a Fase e o melhor 3.º classificado das três séries dessa Fase.
- Os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de play-off em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão.
- A 3.^a Fase – Play-off é realizada alternadamente na Região Autónomas dos Açores, na Região Autónomas Madeira e no Continente.
- A 4.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada por seis clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15.

Os calendários da primeira e segunda fase do Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15), com os respetivos resultados (Figura 4 e 6, respetivamente) e as classificações correspondentes (Figura 3 e 5), foram as seguintes:

1	Fc Porto - Sad	11	11	0	0	65	7	33
2	Boavista Fc	11	9	1	1	42	9	28
3	Cd Feirense	11	7	2	2	33	13	23
4	Sc Salgueiros	11	6	3	2	24	16	21
5	Fc Paços De Ferreira	11	6	1	4	19	12	19
6	Rio Ave Fc - Sduq	11	5	1	5	25	20	16
7	Sc Espinho	11	4	2	5	25	29	14
8	Dragon Force Fc	11	4	1	6	34	20	13
9	Gondomar Sc	11	3	3	5	21	24	12
10	Fc Vizela	11	1	3	7	13	57	6
11	Sc Freamunde	11	1	1	9	14	54	4
12	Fc Cesarense	11	0	0	11	5	59	0

Figura 3 – Classificação da 1ª Fase

D	2021-11-14 11:00	(F)	Boavista	3-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J11
V	2021-11-07 11:00	(C)	Cesarense	4-0	 Nacional Jun. C SB 21/22	J10
E	2021-10-30 11:00	(F)	SC Salgueiros	0-0	 Nacional Jun. C SB 21/22	J9
V	2021-10-23 18:30	(F)	FC Vizela	0-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J8
D	2021-10-09 15:00	(C)	Rio Ave	2-4	 Nacional Jun. C SB 21/22	J7
V	2021-10-03 17:30	(F)	Dragon Force	1-3	 Nacional Jun. C SB 21/22	J6
V	2021-09-19 11:00	(C)	Freamunde	5-3	 Nacional Jun. C SB 21/22	J5
D	2021-09-12 11:00	(F)	Paços de Ferreira	3-1	 Nacional Jun. C SB 21/22	J4
D	2021-09-05 11:00	(C)	FC Porto	2-8	 Nacional Jun. C SB 21/22	J3
D	2021-08-29 11:00	(F)	Feirense	4-2	 Nacional Jun. C SB 21/22	J2
E	2021-08-22 11:00	(C)	Gondomar SC	3-3	 Nacional Jun. C SB 21/22	J1

Figura 4 – Jogos e Resultados da 1ª Fase

1	Fc Paços De Ferreira	14	8	4	2	31	20	47
2	Dragon Force Fc	14	10	3	1	47	9	46
3	Rio Ave Fc - Sduq	14	8	3	3	31	14	43
4	Sc Espinho	14	8	1	5	28	22	39
5	Gondomar Sc	14	4	5	5	15	17	29
6	Fc Vizela	14	6	1	7	23	34	25
7	Sc Freamunde	14	2	2	10	18	40	12
8	Fc Cesarense	14	0	1	13	10	47	1

Figura 5 – Classificação da 2ª Fase – Manutenção e Descida

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2021-12-05	11:00	Cesarense	0-1	SC Espinho	J1
D	2021-12-11	15:00	SC Espinho	3-5	Dragon Force	J2
V	2021-12-19	11:00	Freamunde	1-3	SC Espinho	J3
D	2022-01-08	15:00	SC Espinho	1-3	Rio Ave	J4
D	2022-01-16	11:00	Paços de Ferreira	2-1	SC Espinho	J5
D	2022-01-23	11:00	Gondomar SC	1-0	SC Espinho	J6
D	2022-01-29	15:00	SC Espinho	2-4	FC Vizela	J7
V	2022-02-05	15:00	SC Espinho	2-1	Cesarense	J8
V	2022-02-13	11:00	Dragon Force	0-1	SC Espinho	J9
V	2022-02-26	15:00	SC Espinho	6-1	Freamunde	J10
V	2022-03-05	11:00	Rio Ave	1-2	SC Espinho	J11
E	2022-03-13	11:00	SC Espinho	1-1	Paços de Ferreira	J12
V	2022-03-20	11:00	SC Espinho	2-0	Gondomar SC	J13
V	2022-03-26	11:00	FC Vizela	2-3	SC Espinho	J14

Figura 6 – Jogos e Resultados da 2ª Fase – Manutenção e Descida

3.3 Contexto de natureza funcional

Durante o estágio, efetuei várias tarefas relacionadas com o treino e o jogo. Estas tarefas foram-se alterando no desenrolar da época desportiva. A minha ação, tanto em treino, como em jogo, não foi constante, mudando ao longo da temporada, de acordo com as necessidades da equipa técnica e dos jogadores. As funções no âmbito do treino e jogo variaram, desde um contacto mais próximo e direto com os jogadores, até funções mais distantes e secundárias de apoio à equipa técnica em decisões metodológicas. De uma forma generalizada, as minhas principais foram:

- Presença em todos os treinos e jogos, incluindo os jogos preparatórios e oficiais.
- Preparação e orientação da mobilidade articular e aquecimento geral—caracterizada pela preparação para a parte inicial do treino.
- Ajuda na logística e observação do resto do processo de treino.
- Preparação e orientação do treino do desenvolvimento das capacidades físicas, num contexto individual, grupal e de equipa, num plano integrado na prática do futebol ou separado da mesma.
- Análise do jogo com o intuito de ajudar o treinador a tomar decisões, em relação ao mesmo.
- Gravação dos jogos

3.3.1 Distribuição das funções ao longo do morfociclo

O morfociclo consistiu numa semana completa de trabalho, culminando com um jogo ao sábado ou ao domingo. As minhas funções eram pouco variadas ao longo desse período de tempo pelo que as enumerarei no quadro seguinte (Quadro 2)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Tarefas principais	- Discussão e reflexão sobre o último jogo	- Preparação da unidade de treino - Orientação do treino do desenvolvimento das qualidades físicas - Orientação da primeira fase do treino	- Preparação da unidade de treino - Orientação do treino do desenvolvimento das qualidades físicas - Orientação da primeira fase do treino	- Preparação da unidade de treino - Orientação do treino do desenvolvimento das qualidades físicas - Orientação da primeira fase do treino	- Preparação da unidade de treino - Orientação do treino do desenvolvimento das qualidades físicas - Orientação da primeira fase do treino	Folga	- Jogo: -- Apoio ao treinador adjunto e principal em todos os momentos pré-jogo (Aquecimento, Palestra, Observação do estado dos jogadores) -- Apoio ao treinador principal e adjunto na leitura do jogo bem como nos momentos de decisão, em relação à equipa.
Tarefas Secundárias		-Preparação e orientação do treino das capacidades físicas em	-Preparação e orientação do treino das capacidades físicas em	-Preparação e orientação do treino das capacidades físicas em	-Preparação e orientação do treino das capacidades físicas em	Folga	- Gravação do jogo, para posterior observação.

Quadro 2- Distribuição da atividade no morfociclo tipo

3.3.2 Ferramentas de trabalho

Como já foi mencionado anteriormente, o SCE carece de instalações e recursos materiais necessários para operar no patamar competitivo em que se encontra. Assim a criatividade dos recursos humanos é fulcral para superar estes problemas. Nesta medida, o material para as tarefas que desenvolvi durante esta temporada apresentou-se muito escasso, pelo que tive de utilizar material próprio para suprir as necessidades dos atletas. Especialmente para as atividades do foro do treino das capacidades físicas, havia muito poucas ferramentas disponíveis o que me obrigou a investir em material específico. Deste modo, descreverei, a seguir, o equipamento que utilizei para as minhas atividades, mais precisamente para as atividades do treino das capacidades físicas:

- Quatro Bandas elásticas (com vários tamanhos e resistências)
- Um *KettleBell* de ferro com 8kg e um *KettleBell* de ferro com 4kg
- Dez Estacas
- Quatro barreiras com um 1 metro de altura
- Sinalizadores e Cones
- Bola de pilates de látex com diâmetro de 55 cm

Alguns materiais podem ser visualizados no Quadro 3.

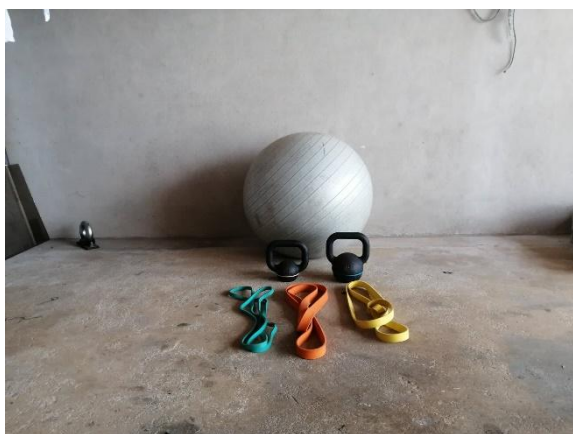


Figura 7 –Alguns materiais utilizados para o desenvolvimento das capacidades físicas.

4. Desenvolvimento da prática

4.1 Expectativas e objetivos para o estágio profissionalizante

Este estágio surgiu numa perspetiva de desenvolvimento pessoal que já me acompanha há alguns anos. Esta perspetiva baseia-se em querer identificar, encontrar e até descobrir alguns fatores que possam estar subjacentes à evolução dos jogadores, através do treino (não só de futebol). A observação dos jogadores de campeonato nacional numa fase da sua formação, proporcionada por este estágio, permitir-me-ia formular alguns pensamentos e questões, organizando o meu raciocínio no que toca a esta temática. Este estágio servia ainda outro propósito, também fundamental no meu desenvolvimento, que incidia no facto de tentar perceber se o treino do futebol é um caminho que eu quero prosseguir, se eu realmente gosto de participar, organizar e refletir sobre o treino, nas suas diversas áreas. Por ser um contexto diferente, uma equipa de campeonato nacional, poderia ter outros estímulos que proporcionassem outras formas de ver esta carreira, enquanto membro integrante de uma equipa técnica de futebol. Num segundo plano, teria ainda outro objetivo que seria a criação e desenvolvimento de laços socio afetivos, criando pontes e estabelecendo contactos. Pretendia, pois, criar amizades e acabar este estágio com mais ligações pessoais, tanto com atletas como com treinadores e dirigentes, alargando as minhas interações sociais e o meu conhecimento dos micro-contextos que cada pessoa possui.

Para sistematizar estas expectativas e conseguir definir um fim orientador deste percurso, torna-se importante delinear objetivos para este estágio. Estes objetivos que considerei para o meu estágio foram os seguintes:

- Estar constantemente presente, em situações de treino e de jogo, da forma mais contributiva e rigorosa possível;
- Respeitar e dignificar o Sporting Clube de Espinho, clube histórico, da minha localidade de nascimento, pelo qual tenho um respeito muito elevado;

- Permanecer atento e observador perante todas as situações de treino e jogo, interiorizando e refletindo à cerca de cada uma delas, tentando formar raciocínios lógicos sobre as mesmas;

- Identificar o contexto em que me insiro, com vista a perceber o que faz deste um contexto de alto rendimento;

- Refletir permanentemente sobre o meu papel no treino do futebol, com vista a responder às minhas dúvidas sobre a continuação deste percurso e do meu verdadeiro gosto por esta área de carreira;

- Evoluir na área da preparação física e do desenvolvimento das capacidades físicas, tanto a um nível pessoal, como também a um nível grupal, melhorando na capacidade de transmitir informação e conhecimento aos jogadores;

- Realizar um Relatório de Estágio completo e rigoroso que se distinga dos restantes pela personalidade nele inserido;

- Concluir o processo do Estágio Profissionalizante;

- Enriquecer o meu desenvolvimento pessoal, tentando interpretar os contextos das pessoas que me circulam, explorando as suas nuances e diferenças e finalmente transportando para a minha experiência.

4.2 Modelo de jogo

4.2.1 Ideias gerais

A equipa de Iniciados do Sporting Clube de Espinho seguiu um padrão estrutural, bem como umas linhas orientadoras, que ao longo da época sofreram poucas alterações. A estrutura utilizada mais frequentemente na fase ofensiva foi o 1-4-3-3, no entanto a equipa desdobrava-se num 1-4-2-3-1 em momento defensivo. Isto acontecia com a mobilização dos Extremos para zonas mais defensivas alinhando com o um dos médios centrais. Os dois médios restantes ocupavam uma zona ainda mais defensiva, guiando-se pela linha de três à sua frente, basculando em função dos momentos de pressão definidos pelo avançado e extremos. Outras formações foram utilizadas, como 1-4-4-1-1 em momento defensivo, baixando os três extremos para a linha dos médios mais defensivos. Em organização ofensiva, poucas foram as variações estruturais pelo que eram pontuais e com comportamentos muito específicos, com vista a combater certas dinâmicas promovidos pelos adversários. A estrutura da equipa em momento ofensivo pode ser observada na Figura 8



Figura 8 – Estrutura da equipa em momento ofensivo

Os grandes princípios da equipa foram:

- Posse da bola e progressividade da mesma – chegar rapidamente a zonas de finalização;
- Jogo lateral – aproveitar primariamente os flancos esquerdo e direito para invadir o espaço adversário e criar situações de golo;
- Procurar combinações entre dois ou três jogadores, principalmente nas linhas para ultrapassar a pressão e linhas defensivas do adversário;
- Pressão imediata ao portador da bola após a perda da mesma - impedir o adversário de avançar a bola e ligar com os jogadores mais dianteiros, obrigando-os a recorrer a linhas de passe recuadas e mais inofensivas;
- Nos momentos defensivos, a equipa organiza-se de uma forma mista, com referências zonais, mas também individuais;
- Organização defensiva com uma linha pressionante alta, tentando que o adversário não consiga criar situações para avançar o seu jogo de forma curta, procurando passes mais longos e difíceis;
- Identificar os indicadores de pressão para pressionar agressivamente – passes atrasados, passes complicados, receções defeituosas, jogadores de costas para a baliza adversária ou em posições complicadas;

Para além destes macro princípios, apresentarei de seguida uma análise mais detalhada e rigorosa de cada momento do jogo, de forma a caracterizar mais pormenorizadamente o “nosso” jogo e as ideias que estão subjacentes às decisões da equipa. É importante perceber que apesar da separação destes momentos, o jogo é fluído.

4.2.2 Organização Ofensiva

Momento que envolve dinâmicas criadas pela equipa, com a posse de bola, de forma a criar situações de golo. Para este momento havia alguns aspetos que a equipa técnica previa para o comportamento da equipa, sendo estes:

- Organização dinâmica, com alguma variação da atuação dos jogadores em função do jogo;

- Participação de todos os jogadores neste processo, no sentido de cada um ter uma função ativa no processo da equipa;

- O portador da bola deve ter sempre uma ou mais linhas de passe possíveis;

- A equipa deve tentar progredir a bola de forma rápida e eficaz, procurando rapidamente a fase de construção para chegar a zonas de criação e finalização;

- A equipa deve movimentar-se, de forma compacta, em função da bola.

- A chegada às zonas de criação faz-se preferencialmente pelas alas, procurando variar o jogo de acordo com o espaço concedido pelo adversário;

- Ocupar zonas de finalização de forma consistente, volumosa e variada.

4.2.3 Transição Ataque-Defesa

Momentos caracterizados pelos comportamentos e dinâmicas definidas pela equipa no instante da perda da posse de bola, ou no momento que antecede a perda da bola, preparando-se para uma eventual perda. Para este momento foram feitas as seguintes propostas:

- Pressão imediata e agressiva ao portador da bola, feita pelo elemento mais perto deste;
- Jogadores realizam as coberturas defensivas, aproximando-se rapidamente dos outros adversários, cortando linhas de passe;
- Os jogadores mais recuados procuram as referências adversárias retirando-lhes a possibilidade de receberem a bola, tanto em apoio, como em profundidade;
- Evitar que o adversário consiga chegar a zonas adiantadas através do corredor central, tentando conduzi-los para os corredores laterais;

- Controlar as possíveis formas de transição ofensiva do adversário ainda com bola, procurando referências que poderão ser utilizadas pelo adversário, neste momento.

4.2.4 Organização Defensiva

Momento caracterizado por comportamentos definidos pela equipa, quando esta não tem posse bola, após a transição defensiva, com o objetivo de se organizar a equipa de maneira a impedir o adversário de criar situações de finalização. Para este momento foram definidas as seguintes linhas:

- Definir as linhas de pressão altas no campo, com a linha avançada a guiar os momentos de pressão;
- Basculação em função da posição da bola no campo;
- Evitar que o adversário entre em zonas de criação, impedindo que hajam remates e cruzamentos;
- Entreaajuda entre todos os elementos, garantindo coberturas defensivas em todos os momentos evitando situações de 1x1;
- Executar bem os momentos de pressão, percebendo e identificando o timing e os gatilhos para os mesmos;
- Conseguir perceber os conceitos de bola coberta e descoberta adaptando o posicionamento corporal (apoios) à situação do jogo;
- Disputar as segundas bolas de forma agressiva;
- Obstruir as linhas de passe curtas em situação de bola parada, em zonas recuadas e médias do campo.

4.2.5 Transição Defesa-Ataque

Momentos definidos por dinâmicas assumidas pela equipa no momento de recuperação da posse da bola ou no momento que antecede um comportamento posicional e mental por parte da equipa para uma eventual recuperação. Para este momento foram definidos os seguintes comportamentos:

- Tirar rapidamente a bola da pressão, de preferência para zonas adiantadas com perspectiva de atacar a baliza contrária rapidamente;
- Perceber o espaço dado pelo adversário, analisando se há espaço para conduzir a bola para zonas adiantadas ou realizar passes para jogadores com mais espaço;
- Identificar o posicionamento das referências ofensivas, tentando ligar com eles e fornecer-lhes condições para entrar em zonas de finalização;
- Procurar, preferencialmente, atacar o corredor central, se possível em condução.

4.2.6 Esquemas Táticos

Os esquemas táticos são um momento fundamental do jogo que tem características diferentes dos restantes. Entre estes, referimos os cantos, lançamentos laterais e livres diretos.

4.2.6.1 Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos caracterizam-se pelo facto da bola estar parada, com controlo total e sem oposição direta sobre a mesma (distância mínima de dois metros nos lançamentos e nove metros e quinze centímetros nos cantos e livres). Isto permite à equipa organizar-se e planear jogadas de uma forma que o resto do jogo não consegue proporcionar. Para este momento, definiram-se estas linhas condutoras:

- Arriscar e tomar decisões arrojadas no sentido de procurar o golo, em bolas paradas no último terço ofensivo;
- Colocar a bola, pelo ar ou pelo chão, em zonas de finalização;
- Ocupar posições, previamente definidas, rapidamente;
- Manter sempre o equilíbrio da equipa, preparar o momento de transição defensiva e possível organização defensiva.

4.2.6.2 Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos referem-se aos lançamentos, cantos e livres diretos defensivos. Para este momento, foram definidas as seguintes dinâmicas:

- Marcação individual em cantos, lançamentos e livres diretos.
- Respeitar as marcações individuais, tendo sempre em atenção a sua posição em relação à baliza e à bola;
- A marcação individual é muito rigorosa, pelo que o adversário não pode ter espaço para pensar e executar com facilidade;
- Identificar e perceber os comportamentos do adversário e de que forma podem condicionar os comportamentos da equipa;
- Colocação dos apoios correta, permitindo uma rápida movimentação e ataque à bola;
- Preparar o momento da transição ofensiva, antecipando já os comportamentos que se pretendem após a recuperação da bola.

4.3 Modelo de treino

4.3.1 A definição do modelo de treino

O modelo de treino foi definido inteiramente pelo Treinador Principal, no entanto, a abertura entre os elementos da equipa técnica e a presença diária no campo permitiu-me conhecer o processo de treino de uma forma mais profunda.

A metodologia de treino utilizada foi uma metodologia própria, com um sentido reduzido de periodização e manipulação do processo de treino em função dos objetivos. Assim sendo, o treino baseava-se na criação de exercícios que promovessem o desenvolvimento simultâneo das diferentes dimensões do jogo. Não existia muita variação de aspetos como a intensidade dos exercícios, a especificidade dos exercícios em relação ao jogo ou até a progressão entre os mesmos. Posto isto, todas as sessões de treino eram idênticas, variando apenas em alguns pormenores. Havia um conjunto restrito de exercícios, a que o treinador recorria para formar as sessões de treino, podendo estes ser aplicados a qualquer dia da semana de trabalho. Importa, no entanto, referir que a seleção de exercícios não era aleatória nem a organização dos mesmos, pelo que a equipa técnica tinha uma intenção com este modelo de treino. A equipa técnica considerava que estes exercícios eram fundamentais para o desenvolvimento dos jogadores, servindo, também, o propósito da preparação para o jogo, considerando fundamental esta invariabilidade para aquisição de padrões motores, desenvolvimento das qualidades físicas subjacentes às necessidades do jogo e aprendizagem sobre a organização do jogo.

Quando observamos a literatura, percebemos que esta metodologia vai contra alguns princípios que são utilizados, no contexto do treino de futebol. O facto de não utilizar conceitos como o de periodização leva a uma operacionalização mais desorganizada, na medida que não há um fio condutor de treino para treino e de morfociclo para morfociclo. O treinador principal valorizava assim os exercícios, que na sua opinião desenvolviam as características necessárias para a evolução do jogador de futebol e da

operacionalização do modelo de jogo, mas não valorizava a ordem pela qual eram realizados, numa perspetiva de planeamento em função dos jogos. Esta abordagem foi nova para mim, dado que até aí, pelos conteúdos aprendidos na licenciatura, nas unidades curriculares de futebol, e pela minha experiência enquanto membro de outras equipas técnicas, sempre visualizei o treino de futebol associado a conceitos de periodização e planeamento mais organizados, sobretudo através da periodização tática, que me permitiam organizar as sessões de treino em função dos jogos, do desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

4.3.1 Exemplos de exercícios utilizados nas sessões de treino

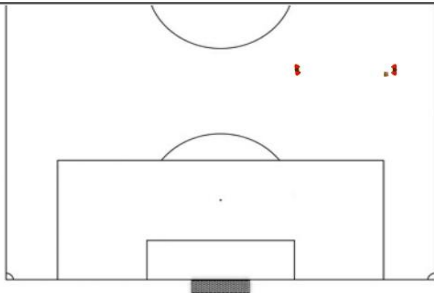
De seguida, exibirei 4 sessões de treino, respetivas 21^a à semana de treinos, e depois de cada plano de treino estará descrita o raciocínio do treinador principal para cada exercício. A sessão de treino seguia uma perspetiva crescente, no que toca à intensidade dos exercícios, do ponto de vista físico, mas também ao nível da complexidade dos exercícios, começando com exercícios pouco complexos e pouco exigentes fisicamente, aumentando para situações mais complexas. Esta semana foi escolhida para ser exibida porque foi uma semana em que houve mais variedade ao nível dos exercícios, de treino para treino, incluindo quase a totalidade de todos os exercícios que foram utilizados durante as sessões de treino. É, assim, possível ter uma noção geral do tipo de exercícios que eram utilizados, bem como a sua ordem, em cada treino. Por outro lado, esta semana de treinos também constituiu um período normal de competição, onde se realizaram um jogo no domingo e o jogo seguinte só foi realizado no domingo seguinte. Os exemplos das sessões de treino podem ser vistas nas Figuras 9, Figura 10, Figura 11 e Figura 12.

Plano de Treino

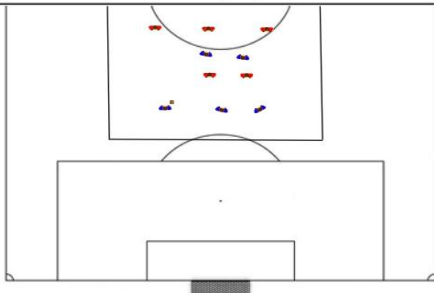
Nº Jogadores 17	Microciclo 21	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 23-11-2021, terça-feira	Hora 19:15	Clima Frio sem chuva	Volume 80

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
10-bolas 3 conjuntos de coletes sinalizadores	Coordenação motora Técnica individual Organização Ofensiva e defensiva Transição ofensiva e defensiva	Condução de bola, passe e receção orientada. Todos defendem reação á perda e ao ganho da bola

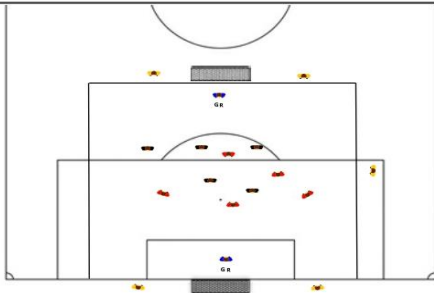
● Técnica individual

	Objetivo(s) específico(s) Técnica individual	15' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 a 2 com uma bola condução passe e receção relação com a bola	15 número
		30x30 espaço

● Posse de bola espaço reduzido

	Objetivo(s) específico(s) Organização ofensiva e defensiva Transição defensiva e ofensiva	7x2 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Equipa em posse de bola circula a bola ate conseguir passar a linha de fundo em combinação direta. A equipa sem bola pressiona de forma organizada fechado sempre o corredor central. Importante uma reação rápida na perca da bola. 2 Toques	15 número
		30x30 espaço

● Jogo reduzido GR+5x5+GR(+5 apoios)

	Objetivo(s) específico(s) Organização ofensiva e defensiva e transição defensiva e ofensiva.	4'X6 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo GR+5x5+GR (+5) Jogo GR+3x3+GR(+1JK) +(1JK+6 apoios)	15 número
		2 áreas espaço

Observações/balanço

Figura 9 – 1º treino da Semana de treinos 21

Exercício 1: Técnica Individual

Exercício mais utilizado na primeira fase do treino. Este exercício procurava responder a todas as necessidades da parte inicial do treino, preparando os jogadores para os exercícios seguintes, no que respeita à intensidade, à velocidade, aos padrões motores e à tomada de decisão. Os estímulos fornecidos eram sempre os mesmos, numa perspetiva de potenciar o próprio exercício que, por sua vez potenciaria os restantes exercícios. Era o momento para indicar aos jogadores que o momento de treino havia começado e que era necessário que os jogadores se preparassem para os desafios seguintes.

Exercício 2: Posse de bola em espaço reduzido

Exercício mais utilizado ao longo da época. Normalmente era realizado num espaço de 30 metros por 30 metros, com a equipa toda envolvida. Neste exercício o principal objetivo é desenvolver a capacidade da manutenção da posse de bola em igualdade numérica, onde a equipa que se encontra com a posse da bola tem como objetivo a realização de pelo menos 10 passes consecutivos para a obtenção do ponto. A nível defensivo o que se procurava era a criação de zonas de pressão, seguindo a metodologia utilizada em jogo. De seguida, era valorizada uma rápida reação à perda da posse de bola e, por vezes, quando não estava a acontecer estipulava-se uma meta para a equipa que recupera a posse de bola (como por exemplo: 4 passes consecutivos após recuperar vale 1 ponto), desenvolvendo a transição defensiva e a saída da zona de pressão.

Exercício 3: Jogo reduzido GR + 5 X 5 + GR (+5 Apoios)

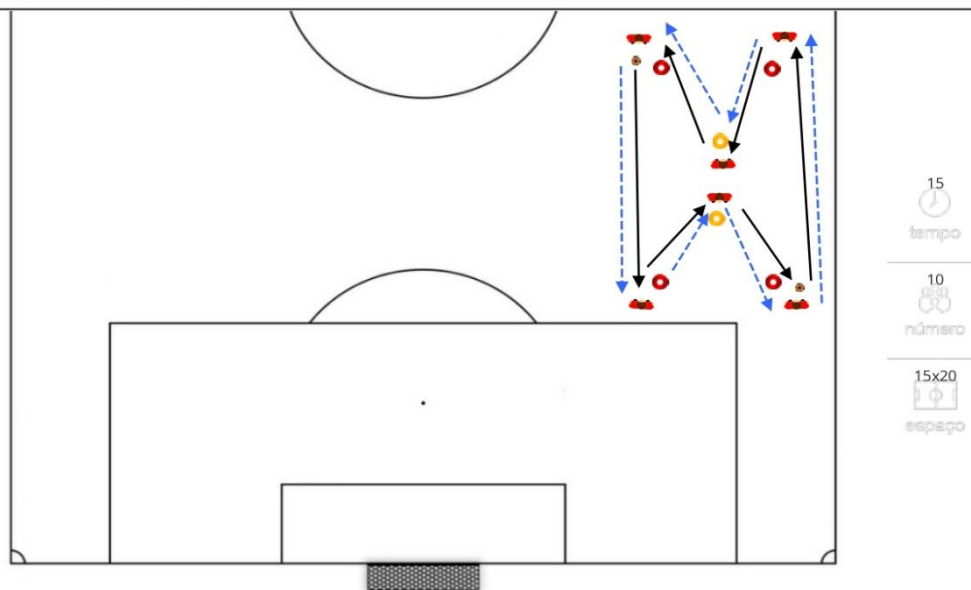
Exercício utilizado em grande parte dos treinos. Jogadores aderem muito à competitividade imposta pelo exercício, promovendo períodos muito intensos. Com os apoios, o objetivo é criar superioridade numérica para a equipa que tem posse de bola, facilitando a fase de criação e finalização com recurso à largura e à profundidade. A ênfase era dada na movimentação vertical da bola, no momento de transição defesa-ataque, com o incentivo constante da procura do golo. Havia muitas indicações verbais neste exercício, maioritariamente

relativas à ação da equipa que possuía a bola, no sentido de procurar rapidamente atacar a baliza contrária, usufruindo da sua superioridade para criar situações de golo. Outro aspeto importante era a ação dos Guarda-Redes pelo que estavam sujeitos à realização de muitas defesas, tendo que estar constantemente em alerta e prontos para intervir.

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	Microciclo 21	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 24-11-2021, quarta-feira	Hora 19:15	Clima Frio sem chuva	Volume 80
Material Bolas (10) 3 conjunto de coletes de 5+7+7 sinalizadores	Objetivos Gerais -Coordenação motora -Técnica individual -Organização ofensiva e transição	Objetivos Específicos Técnica de corrida. Exercício de pliometria e força. Condução de bola, passe curto, aéreo longo e recepção. Manutenção de posse de bola e transição Todos são solução de passe	

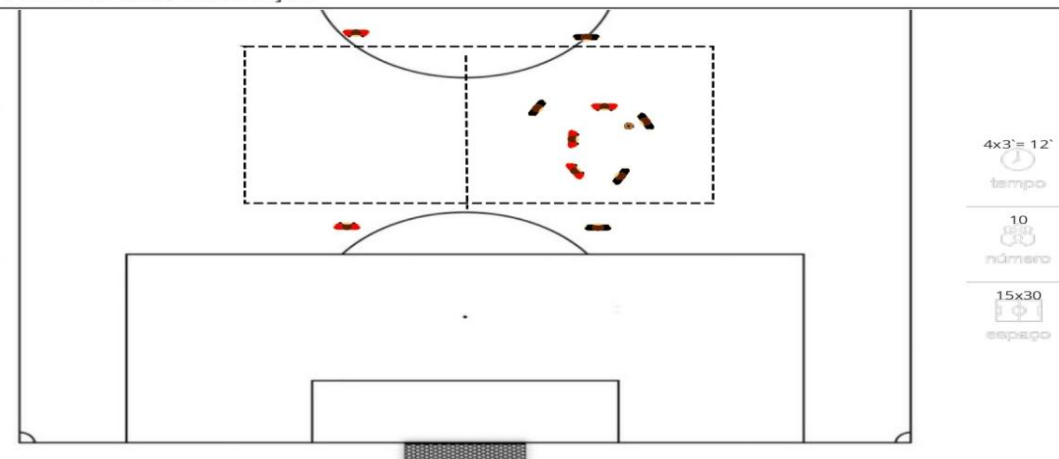
● Técnica Individual



Objetivo(s) específico(s)
Coordenação motora
Técnica individual

Descrição e Organização Metodológica
Técnica de corrida
1-Condução de bola (pé direito e 2-esquerdo)
3-Passe e recepção (pé direito e pé esquerdo)
4-Passe aéreo longo e recepção

● Posse de bola e transição



Objetivo(s) específico(s)
Organização ofensiva e transição

Descrição e Organização Metodológica
Duas equipas e dois campos, um campo da equipa de preto e o campo da equipa vermelha. A equipa de preto mantém a posse de bola enquanto a equipa de vermelho procura recuperar e transitar para o seu campo e manter a posse de bola.

Figura 10 – 2º treino da Semana de treinos 21

Exercício 1: Técnica Individual

Exercício mais utilizado na primeira fase do treino. Este exercício procurava responder a todas as necessidades da parte inicial do treino, preparando os jogadores para os exercícios seguintes, no que respeita à intensidade, à velocidade, aos padrões motores e à tomada de decisão. Os estímulos fornecidos eram sempre os mesmos, numa perspetiva de potenciar o próprio exercício que, por sua vez potenciaria os restantes exercícios. Era o momento para indicar aos jogadores que o momento de treino havia começado e que era necessário que os jogadores se preparassem para os desafios seguintes.

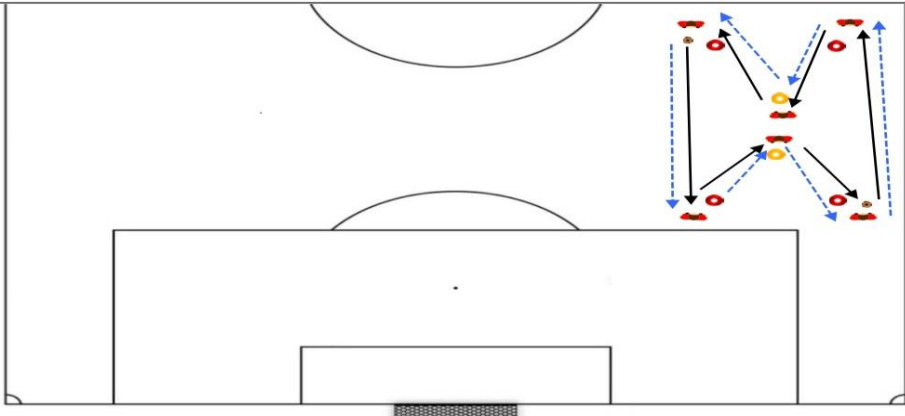
Exercícios 2: Posse de bola com transição

Para este exercício eram utilizados todos os jogadores disponíveis (Exceto os GR). Exercício onde a superioridade numérica é garantida e onde se procura velocidade na posse e intensidade de quem pressiona. O foco encontra-se, também, na criação de constantes e diferentes linhas de passe para manter a posse de bola. A reação à perda da bola é fundamental devido à existência aos jogadores da equipa sem posse de bola, que se encontram do seu lado do campo, funcionando como saídas da zona de pressão para a equipa que recuperou a posse de bola. Não existe sistema de pontuação, pelo que o incentivo da equipa sem bola é rapidamente recuperá-la e depois descansar no momento que a sua equipa tem bola. Há uma obrigatoriedade de variar os jogadores que realizam a pressão para promover os mesmos momentos a todos os jogadores incluídos no exercício.

Plano de Treino

Nº Jogadores 19	Microciclo 21	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 25-11-2021, quinta-feira	Hora 19:15	Clima Frio sem chuva	Volume 80
Material Bolas (10) 3 conjunto de coletes de 5+7+7 sinalizadores	Objetivos Gerais -Coordenação motora -Técnica individual -Organização ofensiva e transição	Objetivos Específicos Técnica de corrida. Exercício de pliometria e força. Condução de bola, passe curto, aéreo longo e receção. Manutenção de posse de bola e transição Todos são solução de passe	

● Técnica Individual



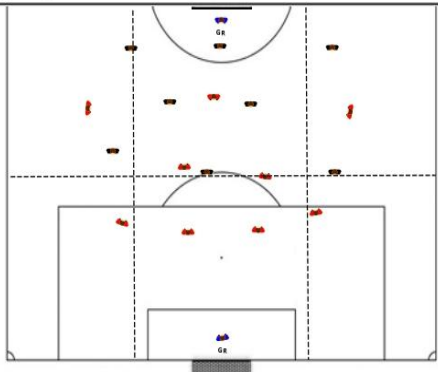
15
tempo

10
número

15x20
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Coordenação motora
Técnica individual

Descrição e Organização Metodológica
Técnica de corrida
1-Condução de bola (pé direito e 2-esquerdo)
3-Passe e receção (pé direito e pé esquerdo)
4-Passe aéreo longo e receção



25'x2=50'
tempo

GR+9x8+GR
número

1/2 campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)
Organização defensiva e ofensiva.
Transição defensiva e ofensiva

Descrição e Organização Metodológica
2 toques no 1/2 campo defensivo
Livre no 1/2 campo Ofensivo
Obrigatório circular pelos 3 corredores para finalizar, apos o ganho da bola tem 3 passes para finalizar sem circular pelos 3 corredores, caso contrario tem que circular pelos 3 corredores.

Observações/balanço

Reforço: Prancha frontal 1' Prancha lateral 30"x2 Isquiotibiais 30"x2

Figura 11- 3º treino da Semana de Treinos 21

Exercício 1: Técnica Individual

Exercício mais utilizado na primeira fase do treino. Este exercício procurava responder a todas as necessidades da parte inicial do treino, preparando os jogadores para os exercícios seguintes, no que respeita à intensidade, à velocidade, aos padrões motores e à tomada de decisão. Os estímulos fornecidos eram sempre os mesmos, numa perspetiva de potenciar o próprio exercício que, por sua vez potenciaria os restantes exercícios. Era o momento para indicar aos jogadores que o momento de treino havia começado e que era necessário que os jogadores se preparassem para os desafios seguintes.

Exercício 2: Jogo GR+9*8+GR

Jogo que era utilizado no sentido de desenvolver certos aspetos táticos e situacionais do jogo. Este jogo promovia todos os momentos do jogo, exceto bolas paradas. Os constrangimentos do jogo, nomeadamente a utilização de dois toques no meio-campo defensivo e toques livres no meio campo ofensivo promoviam a rápida movimentação da bola para zonas de criação e finalização, bem como obrigava os jogadores mais recuados a pensarem mais rapidamente. A circulação de bola pelos três corredores promovia a procura, a partir das zonas de criação e finalização, da utilização do campo todo de forma a encontrar as melhores situações de golo. A recuperação no meio-campo ofensivo, por si só já contava como uma bola para situação de golo, pelo que a sua procura era fomentada.

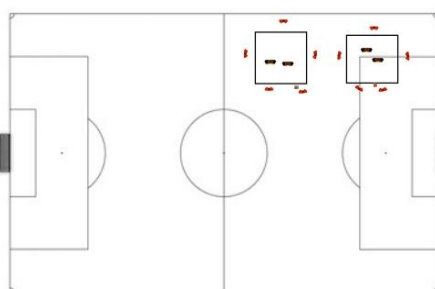
Apesar destas condicionantes, este exercício era parado muitas vezes, no sentido de criar momentos de reflexão e explicação aos jogadores. Os momentos de paragem aconteciam muito frequentemente, pelo que era valorizado o sentido tático e técnico do jogo, ao invés da dimensão física, que era desvalorizada neste exercício.

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 21	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 26-11-2021, sexta-feira	Hora 19:15	Clima Frio sem chuva	Volume 80

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas 2 conjuntos de coletes (8/9)	Coordenação motora Organização ofensiva e defensiva transição ofensiva e defensiva	

● Coordenação motora / meinho 5x2



Objetivo(s) específico(s)
Coordenação motora
organização defensiva e defensiva

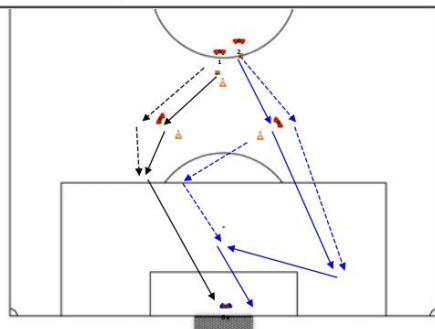
1'30" x 6 =
9'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
meinho 5x2 tem como objetivo de todos serem opção de passe, ajustando em função da bola.
- 1 toque
- conta as recuperações a dupla que fizer mais recuperações ganha e os restantes fazem 10 flexões de braços.

14
número

10x10
espaço

● Finalização



Objetivo(s) específico(s)
Técnica individual

7' + 7' = 14'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Remate frontal
cruzamento rasteiro atrasado e remate

16
número

espaço

● Transição em condução do (MC 4x2+GR)



Objetivo(s) específico(s)
Transição ofensiva

15'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
MC faz transição em condução para uma situação de jogo de 4x2+GR

18
número

1/2 campo
espaço

Figura 12 – 4º treino da Semana de treinos 21

Exercício 1: Meinho 5*2

Exercício bastante completo, a todos os níveis. Foco na decisão em espaços curtos, manutenção da posse de bola, capacidade de recepção orientada, orientação dos apoios, capacidade de passe curto e reação à perda da bola. A intensidade deste exercício era em tendência crescente, começando de forma pouco intensa, com poucos comandos, aumentando para uma intensidade maior, conseguida pelo facto de realizar os meinhos com os mesmos dois jogadores no meio, durante um determinado tempo, providenciando bolas de forma constante para uma rápida reposição de bola no exercício. O sistema de pontuação tinha por base o número de recuperações de cada dupla, no sentido de penalizar quem tivesse menos recuperações.

Exercício 2: Finalização

Exercício que promovia o momento de finalização. O objetivo deste exercício passava por repetir muitas vezes o remate à baliza. Procurava-se que a jogada se desenrolasse de uma forma que, no momento de remate à baliza, a distância entre o jogador e a baliza fosse uma distância que permitisse ao jogador alternar entre momentos de sucesso e insucesso, na medida que criava condições para as defesas dos GR. Por outro lado, como o remate era precedido de um cruzamento, era instruído que os jogadores alternassem o tipo de cruzamento, com cruzamentos tensos, altos e pouco velozes, rasteiros, com constantes ressaltos, entre outros. Isto levava a que os jogadores tivessem problemas diferentes para resolver, para tentar introduzir a bola na baliza. Ainda acrescentar que para os GR, este momento é muito eficaz porque os faz acumular um volume muito grande de defesas e momentos de decisão e expressão das suas capacidades. Importante ainda referir que todos os jogadores participavam neste exercício.

Exercício 3: Transição em condução do MC (4*2 + GR)

Exercício para acumular momentos de criação e finalização. Este exercício partia de um momento de transição ofensiva, com condução do MC até zonas de criação. A partir daí, o MC, dois jogadores laterais e um avançado atacavam a baliza, de forma a criar situações claras de golo. Este exercício servia o propósito da tomada de decisão, no sentido que, pela oposição dos dois jogadores em momento defensivo, os atacantes teriam que escolher as melhores opções para realizar o golo. Os estímulos verbais eram poucos, promovendo a tomada de decisão dos jogadores.

4.4 Modelo de desenvolvimento das capacidades físicas

Neste segmento pretendo descrever o processo que envolve o desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores dos sub-15 do S.C.E na época de 2021/2022. Estará dividido em duas partes, a avaliação e o planeamento deste processo de desenvolvimento de uma forma integrada com o treino de futebol e o modelo de desenvolvimento individual dos jogadores, no plano de uma evolução a longo prazo.

Como podemos observar, parece fazer sentido adicionar um programa de desenvolvimento das capacidades físicas, acrescentando à prática regular de treino de futebol, para fomentar o desenvolvimento dos jovens jogadores (Helgerud, 2005; Thomas, 2009; Sander, 2012). Revela-se, então, importante perceber de que forma o programa foi aplicado, quais eram os objetivos do mesmo e qual foi a sua relação com o treino de futebol.

4.4.1 Testes Físicos

O programa proposto tinha por objetivo desenvolver as capacidades físicas do jogador, numa perspetiva de um modelo de desenvolvimento individual dos jovens jogadores, no plano de uma evolução a longo prazo. Pretendia-se criar uma base sólida e sustentável de qualidades físicas em cada jogador, de forma a poderem transferi-las para a prática do futebol, tanto no presente como no futuro, onde se esperam desafios mais exigentes, à medida que os jogadores avançam os escalões de formação. Para isso, foi necessário realizar alguns testes, no sentido de perceber a capacidade física de cada indivíduo, respeitando o seu processo de crescimento, para poder planear o programa de treino mais apropriado para aquele jovem jogador. Os testes realizados foram os referidos na Tabela 3. Os momentos da realização dos testes foram um no início da época (início da competição, 17/08/2021), um no final da primeira fase da época (01/12/2021) e outro no final da época (20/03/2022). Este último não chegou a ser realizado devido ao término das

minhas atividades enquanto responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas. Os testes físicos podem ser vistos na Figura 13.

Testes Físicos

Teste	Finalidade	Materiais	Métodos	Literatura de Suporte
Estimativa do Pico de Velocidade de Crescimento	Perceber a que distância do fenómeno de maturação (puberdade) os jogadores se encontram e assim poder prescrever programas de treino de uma forma mais individualizada.	Estadiómetro Fita métrica Folha de Registo	Registrar o Sexo, o Peso, a Altura em pé, a Altura sentado (desde uma caixa de 50 cm até à cabeça) e o Comprimento da perna (Altura em pé – Altura sentado)	Clemente (2021)
Teste IFT 30-15	Estimar a capacidade de realizar esforços progressivos e intermitentes	Cones Fita métrica Áudio IFT Colunas de Som Folha de Registo	O atleta deve correr de um cone para outro (espaçado em 40m) A cada 30s tem 15s de descanso Após o descanso volta a realizar uma corrida de 30s mais intensa É permitido uma falha	Bucheit (2011)
Standing Long Jump	Estimar a potência dos membros inferiores	Fita métrica Régua Fita adesiva	O atleta realiza 2 tentativas de familiarização e 3 repetições com a máxima intenção O atleta deve partir de uma posição com os dois pés apoiados no chão, tomando o balanço que quiser com os membros superiores O atleta tenta realizar o maior salto horizontal e permanecer imóvel aquando a receção no solo	Brumitt (2014)
Postura Estática e Hurdle Step	Perceber se há assimetrias acentuadas em certas posições	Tubo PVC Barreira Folha de Registo	Postura estática- O atleta posiciona-se em pé, com os braços junto ao corpo e é avaliado, registando assimetrias Hurdle Step Test – A atleta segura o tubo PVC atrás da cabeça e sobre os ombros, tentando ultrapassar uma barreira, à altura da tuberosidade tibial, com uma das pernas. Registam-se assimetrias e irregularidades	Cook (2010)

Figura 13 - Testes Físicos

4.4.2 Criação de um programa de desenvolvimento das capacidades físicas

Após a realização dos testes, foi criado um programa assente no desenvolvimento das qualidades físicas, tendo em vista as especificidades de cada jogador. No entanto, parece fazer sentido desenvolver todas as capacidades físicas em simultâneo, especialmente quando nos referimos a jogadores que ainda não atingiram o pico velocidade de crescimento, que era o caso em alguns indivíduos dos sub-15 (Sander, 2012).

O plano de treino tinha em foco 2 grandes aspetos:

- Força
- Velocidade
- Mobilidade e estabilidade articular

Para o primeiro aspeto, o programa foi desenhado para intervir num tipo de expressão da força, a força relativa. Para desenvolver a força relativa foram utilizados exercícios compostos, validados pela literatura, para desenvolver os músculos dos membros inferiores, membros superiores e core, com cargas baixas e bastantes repetições, o que parece ser um método eficaz (Schoenfeld, 2021). O formato deste treino pode ser visto na Figura 14.

Guidelines – Treino da força

- Realizar 1 exercício de cada coluna da tabela.
- Incrementar 1 série a cada semana, num máximo de 4 (Começar com 1 série).
- Realização de cada série até perto da falha (1-3 RIR).
- Privilegiar exercícios difíceis de realizar (consegues completar menos repetições).
- Realizar fase excêntrica de forma lenta (2-3 segundos) e fase concêntrica rápida.
- Descanso de 2-3 minutos entre séries.
- Realizar exercícios de **Estabilização** entre séries.
- Descanso de 3-4 minutos entre séries.
- Realizar exercícios de **Estabilização** entre séries.

Membros inferiores (Puxar)	Membros inferiores (Empurrar)	Membros superiores (Puxar)	Membros superiores (Empurrar)	Estabilização (Core)
Nordic Hamstring	Agachamento bilateral	Elevação com ajuda	Flexão (diferentes planos e posições)	Prancha frontal (com instabilidade)
Ponte (deslizar no chão)	Cadeira (Parede)	Puxada Hor. Unilateral		Rotação do tronco
Ponte unilateral (calcanhar no chão)	Agachamento Unilateral (skater)	Puxada Hor. Bilateral		Prancha lateral (com instabilidade)
Remate ao contrário (cama, sofá, bola de pilates)	Split Squat	Puxada vertical unilateral		Anti-Rotação do tronco
	Bulgarian split squat	Rasgar o colete		Flexão do Tronco
	Step up (Alto)			Deadbug

Figura 14-Guidelines do treino de força

Para desenvolver o segundo aspeto, foi utilizado um programa de treino que se baseava noutro tipo de expressão de força, a força explosiva. Para isso foram utilizados os mesmos exercícios, mais a realização de sprints com distâncias dos 5 metros até aos 60 metros. Esta junção entre exercícios realizados de forma explosiva, combinada com sprints máximos, parece ter um impacto significativo no desenvolvimento da Velocidade (Rodríguez-Rosell, 2017). O formato do treino pode ser visto no Figura 15.

Guidelines – Treino da Velocidade

- Realizar 1 exercício de cada coluna da tabela.

Membros inferiores (Puxar)	Membros inferiores (Empurrar)	Membros superiores (Puxar)	Membros superiores (Empurrar)	Estabilização (Core)
Nordic Hamstring	Agachamento bilateral	Elevação com ajuda	Flexão (diferentes planos e posições)	Prancha frontal (com instabilidade)
Ponte (deslizar no chão)	Cadeira (Parede)	Puxada Hor. Unilateral		Rotação do tronco
Ponte unilateral (calcanhar no chão)	Agachamento Unilateral (skater)	Puxada Hor. Bilateral		Prancha lateral (com instabilidade)
Remate ao contrário (cama, sofá, bola de pilates)	Split Squat	Puxada vertical unilateral		Anti-Rotação do tronco
	Bulgarian split squat			Flexão do Tronco
	Step up (Alto)			Deadbug

- Incrementar 1 série a cada semana, num máximo de 4 (Começar com 1 série).
- Realização de cada série até perder velocidade do movimento **(não fazer só para encher)**
- Privilegiar exercícios Balísticos ou Sprints
- Realizar exercício com a máxima velocidade e intenção possível

Figura 15- Guidelines do treino de velocidade

Por fim, o desenvolvimento da Mobilidade e Estabilidade articular foi promovida no intuito de fornecer ao jogador capacidade de realizar ações musculares em amplitudes maiores de movimento. Para isso foram utilizados exercícios compostos e isolados, que promovessem o alongamento muscular em tensão, método eficaz para o desenvolvimento da capacidade de realizar ações musculares em graus maiores de movimento (Moscão, 2020). O formato do treino de mobilidade pode ser visto na Figura 16.

Guidelines - Treino Mobilidade

- Realizar 1 a 2 séries de cada exercício
- Realizar quantos exercícios quiseres (depende do teu tempo e da tua vontade)
- Realização de cada série até não conseguir concluir o movimento em toda a sua amplitude, não controlando o movimento na sua totalidade (ou até sentires cansaço)
- Descanso variável (ao teu critério)
- Realizar os exercícios com pouca velocidade, tendo em conta a qualidade do movimento

Membros inferiores (Puxar)	Membros inferiores (Empurrar)	Membros superiores (Puxar)	Membros superiores (Empurrar)
Ponte bilateral	Agachamento com isometria na fase final	Anjo deitado	Flexão com desnível
Mobilidade do joelho	Mobilidade da anca	Extensão das costas	Mobilidade do ombro
	Mobilidade do tornozelo		

Figura 16 - Guidelines do treino de mobilidade

4.4.4 Organização do treino

Este treino era realizado nos 30 minutos antecedentes ao treino de futebol em campo. O trabalho era realizado em quatro grupos, compostos por 5 ou 6 elementos, sendo que cada grupo realizava este tipo de treino uma vez por semana. Os jogadores eram organizados em função dos seus resultados nos testes físicos. Este treino era gerido por mim, com a ajuda logística do treinador principal e do treinador-adjunto. O programa de treino ia variando

entre sessões de força, sessões de velocidade e sessões de mobilidade, por esta ordem. Do ponto de vista funcional, os jogadores realizavam os exercícios em formato de circuito, respeitando todos os parâmetros estipulados para o treino, como o número de repetições, tempos de descanso, entre outros. O treino era marcado numa folha de registo, preenchida pelos próprios jogadores, descrevendo o número de repetições realizados em cada exercício, o número de séries e a dificuldade de cada exercício numa escala de 0 a 10. Essa folha pode ser vista no Figura 17



Registo do treino das capacidades físicas

Nome:

Exercícios	Repetições	Séries	Dificuldade

Figura 17- Folha de Registo

5 Desenvolvimento profissional

5.1 O porquê do Estágio Profissional

Este segmento serve o propósito de explicar o processo de chegada até a este relatório de estágio, percebendo as motivações que precederam o mesmo.

A paixão pelo desporto e pelo futebol vem desde criança, acompanhando-me na transição para a faculdade e para a prática profissional. De mão dadas com esse gosto pelo desporto e as suas várias temáticas, tenho um sentido muito profundo de investigação e procura sobre o que diferencia as pessoas e os contextos. O desenvolvimento do ser humano fascina-me, e por esse motivo, tenho tomado as minhas decisões académicas e profissionais com esta atração em mente.

A entrada na FADEUP, em 2017, serviu assim para aprofundar esta minha procura, sem ter em vista o futuro profissional. Durante os três anos da licenciatura, onde frequentei as metodologias de futebol I, II e III, fui tentando perceber a minha relação com este desporto, que tanto gostava de praticar. Entre aulas, estágios e experiências diárias, fui construindo a minha resposta.

Comecei o meu percurso de treinador ao serviço do Clube Futebol Serzedo que me abriu portas, permitindo co-orientar equipas de futebol de 7 e de 11, nomeadamente, os sub-10 e os sub-15. O estágio curricular foi feito neste clube, no escalão de sub-11. O sentimento que foi crescendo durante todas estas oportunidades foi o sentimento de que o treino do futebol não era a minha verdadeira paixão, ou seja, o meu percurso profissional não iria passar por esta área. Ainda assim procurava tanto responder a esta questão da minha atividade enquanto treinador, mas também da questão das diferenças entre jogadores e contextos.

A entrada no mestrado de Treino de Alto Rendimento serviu os propósitos supramencionados, no entanto percebi que havia uma última oportunidade para dar ao treino do futebol. Aí surge esta minha proposta para a realização de um estágio profissional, com vista a responder a estas minhas

dúvidas internas, finalizando este processo, pelo menos por agora. O meu pensamento passou por procurar um contexto completamente diferente daqueles que havia frequentado, na tentativa de encontrar experiências que até aí ainda não tinha vivido. O Alto Rendimento permitiria essa mudança e daí a minha escolha por esta caminhada.

5.2 O Estágio

5.2.1 As primeiras duas semanas

As primeiras semanas foram entusiasmantes. O início do processo, o conhecimento dos jogadores e da equipa técnica traz consigo um sentimento de “ansiedade positiva”. Havia desconfiança de todas as partes, parte normal de um processo de integração e socialização. A minha preocupação foi identificar o contexto onde estava inserido, bem como tentar criar ligações sociais para com todos os agentes, desde o treinador principal, passando pelos jogadores, até à equipa médica e dirigentes. Foram semanas preenchidas, que me permitiram sair da zona de conforto e moldar a minha pessoa para um contexto que se esperava novo e diferente.

5.2.2 A pré-época e o período de observação

Após as primeiras duas semanas, começaram-se a intensificar os processos, com vista à melhor preparação para o começo da época desportiva. Este período já era acompanhado por um sentimento diferente do primeiro, dado que, os elementos já estavam mais familiarizados uns com os outros, as funções de cada membro já estavam mais bem definidas. Toda aquela tensão inicial, ligada ao desconhecimento do contexto já estava a ser ultrapassada, o que, na minha opinião, foi facilitada pelo carácter positivo dos intervenientes que agilizou todo este processo que pode durar algum tempo.

Foi durante este período, que atletas que ainda não haviam sido inscritos pelo clube, tinham uma oportunidade para impressionar a equipa técnica e talvez ingressar no clube, com vista a representar os sub-15 do S.C.E. Neste espaço temporal, senti confiança por parte do treinador principal e adjunto que várias vezes procuravam a minha opinião em relação aos

jogadores, seja em relação à sua capacidade no momento, como a minha previsão do que seria a sua capacidade potencial, num médio prazo.

Esta confiança em mim depositada, permitiu-me enaltecer a minha posição, pelo que comecei a interagir com a equipa técnica, de forma a participar mais, não em contexto do treino de futebol, mas no desenvolvimento das qualidades físicas, explicando a necessidade que para mim tem esse treino. Num primeiro momento não houve uma grande abertura da equipa técnica, o que me desmotivou inicialmente, mas não me impediu de procurar outras formas de o sugerir.

5.2.3 O fim da pré-época e o desenvolvimento da minha atividade

Com o fim da pré-época e a seleção final da equipa, houve mais 1 semana de trabalho, com níveis máximos de intensidade e regularidade, juntando ainda dois jogos amigáveis, para aferir a qualidade final da equipa, antes do início do período competitivo.

Esta semana foi bastante intensa pela densidade dos treinos, mas especialmente pelas decisões antes da época começar, bem como por alguns processos do clube, como alteração de algumas infraestruturas. Durante este tempo, já teria sido dissipado aquele sentimento de um “novo” projeto, passando agora para a concretização do mesmo, envolvendo a integração quase completa de todos os elementos bem como um à vontade geral entre todos os membros da equipa.

Foi durante este período que voltei a convidar os membros da equipa técnica a olhar para a situação do desenvolvimento das capacidades físicas, desta vez, com mais dados e robustez. Esta mudança de apresentação permitiu que os membros da equipa técnica analisassem para a minha atividade de forma diferente, dando espaço para implementar aquilo que eu lhes havia proposto. Foi então o início da mudança da minha atividade em contexto de treino.

Esta fase foi um passo importante para perceber a minha relação com o treino de futebol, isto porque teria a oportunidade de realizar mais uma função

dentro do processo de treino. Percebi também que a minha busca por esta opção se deveu à sensação constante que o treino do futebol já não satisfazia de forma consistente.

5.2.4 O início da fase competitiva

O início da competição é sempre um momento marcante numa época. Todos os elementos estão ansiosos por esta fase para poderem começar a mostrar, de uma forma competitiva, tudo o que havia sido preparado. Este período marcou-me porque até aí, pela qualidade dos adversários e pelo fator da falta de competição, ainda não tinha percebido a qualidade da equipa em contexto de jogo. Surpreendeu-me pela positiva a forma como a equipa atuou durante o primeiro mês da 1ª etapa competitiva. A exigência da equipa técnica, durante os treinos, permitiu, na minha opinião, que a equipa fosse muito preparada para cada jogo. Este período culminou com bons resultados e exibições positivas. O sentimento geral era de alegria e motivação, pelo que tanto os atletas como a equipa técnica estavam motivadas em continuar com as rotinas implementadas.

A minha atividade enquanto treinador das qualidades físicas manteve-se. A equipa técnica permitiu que eu exercesse esta função, dando condições para tal, nomeadamente no tempo que tinha em cada sessão de treino. Cada vez mais me distanciei do treino de futebol, fornecendo apenas apoio logístico aos exercícios de campo. Talvez por causa disto, o sentimento de desinteresse em relação ao treino de futebol foi ganhando força.

Apesar dos resultados e ambiente positivos, não me revia em alguns comportamentos apresentados pela equipa técnica, bem como alguns dos seus pontos de vista em relação ao jogo. Acrescentando ao fator supramencionado, o sentimento de desconexão com o futebol e o treino foi aumentando.

5.2.5 A segunda fase – o período mais difícil

O restante da primeira fase ditou um 7º lugar na tabela classificativa, resultado muito positivo para os objetivos delineados. O processo de treino mantinha-se e o ambiente positivo também. Os comportamentos da equipa

estavam a ser bem assimilados. A segunda fase (Manutenção e Descida) até começou com uma vitória, no entanto o ambiente entre os jogadores tinha-se deteriorado. Começaram a surgir alguns problemas dentro da equipa, com alguns jogadores a desistir do projeto. O processo de treino piorou, por causa deste abandono abrupto, mas também por causa da abordagem da equipa técnica a esta situação, que optou por convocar momentos de reunião, priorizando estes em relação ao treino de campo. Seguiram-se 6 derrotas para o campeonato. A equipa tinha caído até ao quinto lugar da tabela classificativa, o que colocava em causa o objetivo principal da equipa. Isto teve um claro impacto na equipa, que já passava um momento negativo. O processo de treino estava com menos qualidade e rigor, sendo muitas vezes substituído por estes momentos de reflexão de grupo. A equipa técnica apresentou muita tensão durante esta fase, o que, na minha opinião prejudicou a atividade dos jogadores e a sua perceção de um ambiente saudável no futebol.

Esta fase foi também crucial para mim. Devido a uma impossibilidade horária, que me impedia de chegar ao treino mais cedo, e a um entendimento da equipa técnica, o trabalho de potenciação das capacidades físicas teve de ser adiado. Este momento acabou por marcar a época, no que respeita à minha atividade, dado que passei a dedicar-me apenas aos momentos de treino de futebol em campo.

5.2.6 A última etapa da 2ª fase – o renascimento da equipa

Este período conturbado parecia cada vez mais negro, sentia-se na equipa que o projeto não estava a correr de acordo com o esperado, que a equipa, a nível exibicional estava a piorar, os jogadores estavam menos motivados pelo treino e pelo jogo e a descida à Segunda Divisão Nacional estava cada vez mais próxima. Apesar disto, quando tudo estava mais difícil, a equipa conseguiu vencer em casa contra o último classificado da série. Este resultado foi encorajador para os jogadores, mas também para a equipa técnica, que pareceu voltar às atitudes que tinha antes deste período difícil. Seguiu-se uma vitória contra o 1º classificado da série. Essa vitória definitivamente alterou a perceção dos jogadores em relação à situação, bem

como da equipa técnica que se mostrava, outra vez, focada no processo de treino e na interação positiva com os jogadores. Os resultados que se seguiram até à última jornada do campeonato foram muito positivos, arrecadando 6 vitórias e 1 empate. Estes resultados permitiram alcançar a manutenção na Primeira Divisão Nacional, que era o objetivo estipulado no início da época.

Este período foi muito importante no meu desenvolvimento enquanto treinador, na medida que me mostrou que os momentos maus fazem parte da época, e podem ter um efeito muito negativo em todos os agentes envolvidos, mudando comportamentos e atitudes. Fez-me também perceber que estes momentos, apesar de difíceis e, por vezes, duradouros, têm um final, pelo que manter, de forma consistente, o plano que foi desenhado e projetado é essencial para alcançar os resultados esperados. Por outro, lado pude também perceber que os atletas de alto rendimento, de formação, têm uma relação especial com estes momentos de vitória e derrota, pelo que valorizam os resultados acima de qualquer outro aspeto.

5.3 Reflexões e Dificuldades Sentidas

5.3.1 Conciliar as tarefas diárias com o relatório de estágio

O desafio de juntar o trabalho diário, dedicado ao Sporting Clube de Espinho, juntamente com outras atividades, à realização do relatório de estágio foi desafiante. O facto de estar encarregue do desenvolvimento das capacidades físicas nos atletas, bem como algum trabalho que também tinha, fora do âmbito do treino de futebol, acarretava algum volume de trabalho, que ao fim do dia, interferia com a minha disponibilidade, quer horária, quer mental para realizar o relatório de estágio. O facto de não ser um trabalho remunerado exigia também que realizasse alguns trabalhos de prestação de serviços, o que me retirava ainda mais tempo para a realização deste documento. Outro aspeto importante ainda foi a falta de motivação, pois a realização deste estágio, como foi referido anteriormente, não é de todo uma grande motivação, para mim, que cada vez mais me sinto mais distante do treino de futebol, como uma profissão que desejo realizar. No entanto, a realidade é que a disponibilidade e o tempo têm de ser criados, mesmo que para isso, tenhamos de abdicar de algum

tempo familiar e de lazer. Para isso, foi importante o apoio familiar, que me deu condições e apoio para prosseguir com a realização, tanto do estágio como do relatório de estágio.

5.3.2 O processo de treino e a COVID-19

Uma dificuldade que senti durante o estágio foi a grande influência da pandemia da COVID-19 no processo de treino. Principalmente a minha atividade de desenvolvimento das capacidades físicas foi marcada negativamente pelas normas impostas, que me impossibilitavam de realizar o trabalho mais eficaz e eficiente. Posto, tinha sempre em mente tentar retirar o máximo de cada treino e trabalhar de forma a conseguir potenciar os jogadores mesmo com um ambiente menos propício a isso.

Por causa dessa impossibilidade de realizar um trabalho mais próximo e mais consistente, os jogadores tinham fases em que ficavam menos motivados, tendo respostas menos positivas aos momentos de treino. Ou seja, a maior dificuldade nesta situação foi a de criar estímulos diferentes aos jogadores para que eles mantivessem os seus níveis de compromisso e empenho para com o treino. Para isso, promovi uma abordagem mais pedagógica, no sentido de explicar os porquês do que estava a ser feito, dando ferramentas aos atletas para atuar por si, no que toca ao desenvolvimento das qualidades físicas.

Este período acabou por não ser muito longo, com o aliviar das restrições à medida que o tempo iria passando, os agentes desportivos começavam a ser vacinados e a normalidade era reposta. Assim gradualmente o processo de treino foi voltando à normalidade, com a possibilidade de interação mais pessoal e com contactos mais próximos.

5.3.3 Recursos Disponíveis

Como foi referido anteriormente, o S.C.E carece de recursos físicos e infraestruturas para que os diversos agentes desportivos atuem da forma que é exigido a um clube que compete em patamares nacionais, como o S.C.E compete.

Em relação ao processo de treino, nos 4 treinos semanais apenas tínhamos direito a metade do campo. Ou seja, trabalho da equipa técnica foi a de procurar soluções para aproveitar da forma mais eficiente possível o tempo e o espaço que nos eram concedidos. Para além disso, o material disponível era escasso, faltando material básico, como balizas pequenas, cones de maiores dimensões, sendo que as bolas eram escassas. Nesse sentido, o processo metodológico teve que ser criativo, pelo que mantendo os exercícios, mas variando as suas dimensões e apresentação, conseguiam-se atingir algumas respostas que eram pretendidas.

Relativamente à minha experiência, enquanto membro da equipa técnica, com responsabilidades no treino do futebol, bem como responsabilidades no desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores, esta falta de recursos foi marcante. Isto porque, por ter de prestar apoio logístico à equipa técnica, nomeadamente a prestar auxílio a recolher bolas para promover a intensidade pretendida em certos exercícios, ou até ir buscar bolas que saíam fora do complexo desportivo e eram necessárias, tive de revogar o meu trabalho no desenvolvimento das capacidades físicas para segundo plano, o que muitas vezes retirava o tempo e a disponibilidade necessária para realizar um trabalho consistente e valioso. Por outro lado, a própria falta de material e espaço levava a um trabalho menos eficaz e eficiente, na medida que me retirava bastantes opções de trabalho com os jogadores. Certos exercícios e métodos de treino não eram realizados porque não havia o material para isso. Para combater esse aspeto, tive de recorrer à minha criatividade, tentando utilizar as infraestruturas da melhor forma, recorrendo a material próprio para suprir as falhas do clube. Ainda assim, acabei este estágio com a sensação de que a um longo prazo este tipo de trabalho será sempre inconcebível neste clube, pelo que os recursos materiais e físicos são demasiado escassos para realizar qualquer tipo de trabalho eficaz.

5.3.4 O choque cultural com a equipa técnica e a diferença entre as expectativas e a realidade

Quando iniciei o estágio, tinha uma série de expectativas em relação à minha atividade, mas também em relação à atividade da equipa técnica. Esperava uma equipa técnica com certas atitudes e comportamentos, construídos através das minhas experiências e das ideias que ia recebendo das pessoas que conhecia em contextos similares. Relativamente cedo no estágio, fui percebendo que a minha expectativa estava completamente desfasada da realidade. O treinador principal e treinador-adjunto tinham uma atividade completamente diferente da que eu esperava para o contexto em que estava inserido.

A forma de agir da equipa técnica era bastante exigente, no entanto também era punitiva, recorrendo a interações que promoviam castigar os comportamentos errados dos jogadores. Por outro lado, a equipa técnica focava-se bastante nos resultados, como medida do sucesso incutindo isso nos jovens, promovendo situações, que para mim ultrapassam a atividade. Esta forma de agir inicialmente foi chocante para mim. De certa maneira, tentei perceber o contexto da equipa técnica e o porquê de fazerem as coisas da maneira que faziam. Seria por terem sido jogadores profissionais numa altura em que os treinadores agiam daquela maneira, por terem tido uma educação profissional diferente, que promovia este tipo de comportamentos, ou até pelos próprios contextos extrafutebol que condicionavam as suas ações. A verdade é que múltiplos fatores originavam esta forma de agir. Posto isto, tive de me adaptar, tomando uma postura de mais observação. Para isso, tive de moldar as minhas atitudes, fugindo muitas vezes na minha identidade, de modo a não “bater de frente” com o treinador. Em perspetiva, poderia ter abordado os treinadores, explicando o que pensava sobre os seus métodos, tentando perceber as suas explicações e motivações, no entanto não me senti confortável para isso, em momento nenhum da época. Não querendo criticar a equipa técnica, em muitas situações foi difícil não me insurgir ou questionar algumas ações promovidas pelos treinadores. Por um lado, penso que foi outro dos fatores que fez alastrar o sentimento de distância perante o treino de

futebol. Por outro lado, esta situação fez-me crescer enquanto treinador, percebendo que é muito importante perceber o contexto em que estamos inseridos, analisando-o constantemente e confrontando-o com a nossa identidade e expectativas.

5.3.5 O fim do projeto de desenvolvimento das qualidades físicas e a desmotivação do treino

Como foi referido anteriormente, em meados da segunda fase, relativa à disputa pela manutenção no campeonato nacional, a minha atividade principal, enquanto treinador-adjunto, com um papel mais ativo no desenvolvimento das capacidades físicas, teve de cessar. Após uma reunião com a equipa técnica, foi decidido que o tempo que tinha disponível para realizar este trabalho era demasiado curto, dada a minha dificuldade em chegar mais cedo, em certos dias, aos momentos de treino. Posto isto, a equipa técnica escolheu encerrar com este projeto, dado que a minha função se manteve como treinador-adjunto, a fornecer o apoio que me competia, anteriormente. Este momento, para mim, foi desolador, visto que era uma área que me satisfazia bastante, sentindo que prestava valor para o crescimento dos jovens jogadores. O facto de poder intervir na evolução dos jovens, de uma forma próxima, fomentando o gosto por esta área, era algo que me motivava para a minha atividade, enquanto treinador-adjunto. Quando esta acabou, senti uma desmotivação enorme, passando outra vez para atividades que não gostava de realizar. Por outro lado, os próprios jogadores da equipa sentiram a falta deste tipo de trabalho, questionando-me muitas vezes sobre quando voltaria a ser implementado e se haveria solução para o implementar.

A verdade é que a partir daí a minha atividade continha uma carga emocional negativa, pelo que a desmotivação era constante. Procurei empenhar-me nas minhas tarefas, enquanto treinador-adjunto, tentando estar o mais presente no decorrer dos treinos e jogos. Esta fase foi fulcral, pelo que, em retrospectiva, consigo perceber que o meu gosto pelo treino de futebol se desvaneceu, de forma quase definitiva. Apesar de ter investido nesta área, a ter estudado de forma profunda, tanto na licenciatura, como no mestrado, foi a

estar presente em campo e nos momentos de treino que percebi o quão distante eu estava deste processo. Apesar de me sentir um treinador mais capaz, com mais conhecimento e experiência, sinto me menos treinador. Esta reflexão é importantíssima para mim, na medida que me poderá guiar no meu percurso profissional futuro e a forma como abordo as minhas experiências profissionais.

6. Considerações Finais

A temporada 2021/2022 foi muito marcante para mim. Não só por poder integrar um clube de um patamar competitivo superior, com um contexto particular, entre os clubes do mesmo nível, mas também pela forma como a época evoluiu, pela minha aprendizagem e desenvolvimento tanto a nível profissional, como a nível pessoal.

O final deste estágio coincidiu com o final do meu mestrado, pelo que era algo que tinha como objetivo e preocupação durante este período de tempo. Esta experiência foi bastante marcante na minha missão profissional e pessoal de procurar a minha identidade e construir o meu percurso, bem como de enriquecer a minha capacidade de integrar contextos diferentes daqueles a que estou habituado.

Este ano de estágio forneceu-me alguma evolução prática em relação ao conhecimento sobre o jogo, a forma de identificar alguns padrões, o impacto do treino no jogo e do jogo no treino. No entanto, fica um sentimento que as expectativas iniciais em relação à ação dos intervenientes, bem como das relações entre os agentes, não foram cumpridas, o que impossibilitou um maior gosto pela prática enquanto treinador adjunto.

Ao nível do desenvolvimento das capacidades físicas houve um crescimento muito grande. O facto de estar quase totalmente encarregue do planeamento, execução e avaliação dos programas de desenvolvimento das capacidades físicas permitiu-me ganhar facilidade em responder aos desafios que o desenvolvimento desta atividade requeria. O facto de possuir material limitado, bem como infraestruturas reduzidas para aplicar nesta atividade, fomentou a minha criatividade e resolução de problemas, o que poderá ser bastante útil noutras situações futuras. Infelizmente, o fim precoce desta atividade impediu que crescesse e desenvolvesse ainda mais este trabalho, que considero tão fundamental para o desenvolvimento de jovens jogadores futebolistas.

Após a realização deste estágio percebi, de forma mais vincada, a importância das competências pessoais e o seu propósito em qualquer contexto, estando o futebol incluído. A nossa postura e associação com os intervenientes na nossa prática, e não só, são essenciais na transmissão de impressões, pelo que certos comportamentos e atitudes, que por vezes não valorizamos definem a perceção das pessoas em relação a nós. Ainda assim, é importante realçar que criei grandes relações socio-afetivas, alargando as minhas interações com jogadores e treinadores, percebendo melhor o contexto de cada indivíduo e os “porquês” de certas condutas e ações.

Este processo de estágio e a realização do relatório de estágio, aliado a todas as experiências profissionais e pessoais que tive até à data atual, me fizeram um profissional mais competente, com maior capacidade reflexiva, capaz de interpretar o meu enquadramento, bem como o contexto de cada interveniente que está ligado à profissão que desenvolvo.

A nível profissional, as expectativas para o futuro, ligado à área do treino e do jogo, são mínimas. A constante reflexão sobre situações de jogo e treino, juntamente com o desenvolvimento da minha atividade, fez me entender que não pretendo prosseguir a exercer funções dentro destas áreas. Um grande objetivo deste estágio era exatamente encontrar uma resposta a esta questão da minha continuidade profissional, dentro desta área e foi exatamente isso que consegui alcançar. Compreendo que as minhas perceções em relação à prática da profissão em questão possam não ser estanques, podendo variar à medida que o tempo e as vivências se vão acumulando, porém, foi muito importante para a construção da minha identidade, neste momento, conseguir perceber que, efetivamente, quero afastar-me do futebol e prosseguir com outras atividades profissionais, não relacionadas.

Se a nível profissional, as perspetivas são poucas, o mesmo não posso dizer em relação ao meu percurso académico. Se o caminho do futebol, por agora, se fechou, tenho um incentivo profundo a continuar o meu desenvolvimento académico, com outros temas em vista e, talvez, por outras vias, que não a universidade. O facto de ter apreciado bastante a evolução da

minha prática enquanto treinador responsável pelo desenvolvimento das capacidades físicas de jovens jogadores de futebol, gerou um sentimento de procura e investigação nesta área. Apesar de possuir bastante conhecimento sobre este campo, transmitido essencialmente pela FADEUP, reconheço que posso aprofundar ainda mais a minha competência, desenvolver as minhas capacidades de forma a exercer funções similares, com outras populações desportivas, extrafutebol.

Por fim, a realização deste estágio para além de impactante foi iluminante na construção da minha identidade profissional e pessoal. A reflexão e o espírito crítico, que foram fomentados na realização deste estágio e do respetivo relatório, foram fundamentais. Acabo esta experiência mais preparado, não só para responder a questões técnicas, ligadas ao futebol e aos seus intervenientes, mas também para responder aos desafios que a vida me proporcionará.

7.Referências Bibliográficas

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37-43.
- Conejo, R. A., Baños-Pino, J., Dominguez, J. F. C., & Guerrero, P. R. (2007). The economic impact of football on the regional economy. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 2(5), 459-474.
- Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of sports sciences*, 12(sup1), S5-S12.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of Strength Training for Sports*: Human Kinetics Publishers.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., Simpson, B., & Bourdon, P. (2010). Match running performance and fitness in youth soccer. *International journal of sports medicine*, 31(11), 818-825.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of sports sciences*, 19(6), 379-384.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Prime Books.
- Castelo, J. (2019). *Futebol, Periodização, Planeamento e Programação de Métodos de Treino*. Visão e Contextos.
- Coelho, J., & Pinheiro, F. (2002). *A paixão do Povo: História do futebol em Portugal*. Afrontamento.
- Dias, H. (2014). *Benfica 13/14 : Visão sobre o modelo de jogo e a sua operacionalização*. Prime Books.
- Ekstrand, J., Krutsch, W., Spreco, A., van Zoest, W., Roberts, C., Meyer, T., & Bengtsson, H. (2020). Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite

Club Injury Study. *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 421-426. doi: 10.1136/bjsports-2019-100666

- Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino nos jogos desportivos coletivos: teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas (Tactical approach to training of team sports: theorising and operationalising athlete-centred methodologies). *Comité Olímpico de Portugal, Anuário do treino desportivo*, 49-62.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of sports sciences*, 30(7), 625-631.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Coffee, P., Slater, M. J., & Boen, F. (2014). The Impact of Athlete Leaders on Team Members' Team Outcome Confidence: A Test of Mediation by Team Identification and Collective Efficacy. *The Sport Psychologist*, 28(4), 347-360. doi: 10.1123/tsp.2013-0141
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). Perceived sources of team confidence in soccer and basketball. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(7), 1470-1484.
- Garganta, J. (2021). *Observação, interpretação e modelação do desempenho em futebol. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol*. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.
- Gimeno, X. (2009). *¿Qué es la "periodización táctica"? Vivenciar El "juego" para condicionar el juego*. MC Sports.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol: Contributos para a definição de uma matriz do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto].

- Guilherme, J. (2021). *Conceção de treino. Slides das aulas de Metodologia do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo Futebol*. Comunicação apresentada no Mestrado de Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento. Porto: FADEUP.
- Kirkendall, D. T. (2020). Evolution of soccer as a research topic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 723-729.
- Koyuncuoglu, K., Goktas, Z., & Demir, E. (2014). Effects of the socio-economic-cultural structure of football spectators on the tendency towards violence (Manisaspor case). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 41-49.
- KPMG. 2015. *Impacto socio-económico del fútbol profesional en España*. [online] Available at: <<https://home.kpmg/es/es/home/tendencias/2015/05/impacto-socio-economico-futbol-profesional-espana.html>>
- Lauder, A., & Piltz, W. (2013). *Play practice: Engaging and developing skilled players from beginner to elite*. Human Kinetics.
- Loturco, I., Jeffreys, I., Abad, C., Kobal, R., Zanetti, V., Pereira, L. A., & Nimphius, S. (2020). Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories. *Journal of sports sciences*, 38(11-12), 1279–1285. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1574276>
- Machado, J. C., Barreira, D., Galatti, L., Chow, J. Y., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Enhancing learning in the context of Street football: a case for Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 176-189.
- Mcmillan, K., Helgerud, J., Macdonald, R., & Hoff, J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 39(5), 273-277.
- Moen, F., & Garland, K. (2012). Subjective beliefs among sport coaches about communication during practice. In *Scandinavian Sport Studies Forum* (Vol. 3, pp. 121-142).

- Morgan, O. J., Drust, B., Ade, J. D., & Robinson, M. A. (2021). Change of direction frequency off the ball: new perspectives in elite youth soccer. *Science and Medicine in Football*, 1-10. doi: 10.1080/24733938.2021.1986635
- Nassis, G. P., Massey, A., Jacobsen, P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., Mohr, M., & Krustup, P. (2020). Elite football of 2030 will not be the same as that of 2020: Preparing players, coaches, and support staff for the evolution. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(6), 962–964. <https://doi.org/10.1111/sms.13681>
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol*. Omniserviços.
- Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). The Effectiveness of Autonomy Support Interventions With Physical Education Teachers and Youth Sport Coaches: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 345-355. doi: 10.1123/jsep.2019-0026
- Robertson, S. J., & Joyce, D. G. (2015). Informing in-season tactical periodisation in team sport: development of a match difficulty index for Super Rugby. *Journal of sports sciences*, 33(1), 99-107. doi: 10.1080/02640414.2014.925572
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. *Pedagogia Do Desporto*, 69, 69–130.
- Saeidi, A. (2016). Physical and physiological demand of soccer player based on scientific research. *International Journal of Applied Science in Physical Education*, 1(2), 9–22.
- Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., & Schmidtbleicher, D. (2013). Influence of a 2-year strength training programme on power performance in elite youth soccer players. *European journal of sport science*, 13(5), 445-451.
- Smith, J. D., St. George, S. M., & Prado, G. (2017). Family-centered positive behavior support interventions in early childhood to prevent obesity. *Child development*, 88(2), 427-435.

- Szymanski, S. (2010). Football economics and policy. *International Journal Of Sports Finance*, 5. <https://doi.org/10.1057/9780230274266>
- Tarragó, J., & Seirul-lo, F. (2019). Entrenamiento En Deportes De Equipo: El Entrenamiento Estructurado En El FCB, (137).
- Tee, J. C., Ashford, M., & Piggott, D. (2018). A tactical periodization approach for rugby union. *Strength & Conditioning Journal*, 40(5), 1-13.
- Thomas, K., French, D., & Hayes, P. R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 332-335.
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and conditioning for soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 36(4), 1-13.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.