Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub19 do AVS Futebol SAD, Época Desportiva 2024/2025

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 António Natal Campos Rebelo

Tutor: Miguel Marques

Gabriel Ferreira Costa

Porto, 2025

Ficha de Catalogação: Costa, G. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub19 do AVS Futebol SAD, Época Desportiva.* Porto. 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, Treinador, Alto rendimento, Treino.

Índice

1. Introdução 10
1.1. O meu trajeto 10
1.2. Motivações e Expectativas para o Estágio 11
1.3. Objetivos do estágio 12
1.4. Estrutura do relatório 13
2. Contextualização da prática profissional 14
2.1. O futebol 14
2.2. O desporto de alto rendimento 15
2.3. Reflexões críticas 16
2.4. Análise de jogo 16
2.5. Contexto legal 17
2.6. Contexto institucional 18
2.6.1. O clube- AVS Futebol SAD 18
2.6.2. Instalações e recursos materiais do clube 18
2.6.3. Missão, Visão e Valores 19
2.6.4. Caracterização da equipa técnica 20
2.6.5. Funções atribuídas 21
2.6.6. Funções do estagiário 22
3. Desenvolvimento da prática profissional 24
3.1. Caracterização do plantel 24
3.2. Modelo de jogo do AFS Sub-19 25
3.3. Microciclo Padrão 34
3.4. Caracterização da competição 54
3.4.1. Formato da prova 54
3.4.2. 1ª Fase do campeonato Sub-19 II Divisão 56
3.4.3. 2ª Fase do campeonato Sub-19 II Divisão 57

4. Reflexões Críticas 58
4.1. Reflexão crítica: período preparatório (pré-época) 58
4.2. Reflexão crítica: 1ªFase do campeonato 60
4.3. Reflexão crítica: 2ª Fase do campeonato 62
4.4. Reflexão Crítica dos treinos: Treinos em conjunto dos SUB-19 com os SUB-18 63
4.5. Reflexão crítica sobre os meínhos 64
5. Desenvolvimento da identidade Pessoal e Profissional 66
6. Referências Bibliográficas 68
7. Anexos LXX

Índice de Figuras

Figura 1(Imagem ilustrativa dos CO) 30
Figura 2(Imagem ilustrativa dos CD) 31
Figura 3(Imagem ilustrativa dos LLO) 32
Figura 4(Imagem ilustrativa dos LLD) 33
Figura 5: Morfociclo padrão. 34
Figura 6(Classificação final da 1ªfase do campeonato) 57
Figura 7(Classificação final da 2ªfase do campeonato) 57

Índice de Quadros

Quadro 1(Sessão de treino típica de uma segunda-feira)..... 38
Quadro 2(Sessão de treino típica de uma terça-feira)..... 40
Quadro 3(Sessão de treino típica de uma quarta-feira) 44
Quadro 4 (Sessão de treino típica de uma quinta-feira)..... 47
Quadro 5(Sessão de treino típica de uma sexta-feira)..... 51

Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no 2.º ciclo de estudos em Treino Desportivo – especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado na época desportiva 2024/2025 junto da equipa Sub-19 masculina do AFS Futebol SAD. O estágio teve como principal objetivo proporcionar uma experiência prática em contexto de futebol de alto rendimento, permitindo a articulação entre a formação académica e a realidade profissional.

A prática desenvolvida centrou-se em diferentes dimensões do processo de treino, desde a preparação física e técnico-tática, até à análise de jogo e o acompanhamento competitivo. Foram igualmente abordados aspetos relacionados com a organização institucional, o planeamento semanal, a caracterização do modelo de jogo e a participação ativa em atividades de treino e competição.

Este relatório valoriza ainda a componente reflexiva, essencial para a consolidação da identidade profissional. Nesse sentido, são analisados os desafios enfrentados, as aprendizagens alcançadas e o impacto do estágio no desenvolvimento de competências fundamentais para a intervenção no treino em futebol, nomeadamente comunicação, planeamento, tomada de decisão e gestão de dinâmicas coletivas.

Em termos globais, a experiência de estágio constituiu um contributo significativo para a formação académica e prática, permitindo compreender a complexidade do treino em contexto de alto rendimento e reforçar a importância de uma abordagem integrada e interdisciplinar.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINADOR, ALTO RENDIMENTO, TREINO.

Abstract

This professional internship report is part of the master's degree in Sports Training – specialization in High-Performance Training, at the Faculty of Sport of the University of Porto. The internship was carried out during the 2024/2025 sports season with the U-19 men's team of AVS Futebol SAD. Its main purpose was to provide a practical experience in a high-performance football environment, fostering the connection between academic knowledge and professional practice.

The internship activities encompassed different dimensions of the training process, including physical and technical-tactical preparation, match analysis, and competitive follow-up. It also addressed aspects related to institutional organization, weekly planning, the characterization of the game model, and active participation in both training and match contexts.

This report emphasizes the importance of reflection as a key element in consolidating professional identity. The challenges faced, the learning outcomes, and the impact of the internship on the development of essential competencies—such as communication, planning, decision-making, and the management of group dynamics—are highlighted.

Overall, the internship represented a valuable contribution to academic and professional development, enhancing the understanding of the complexity of training in high-performance football and reinforcing the need for an integrated and interdisciplinary approach.

Keywords: FOOTBALL, COACH, HIGH-PERFORMANCE, TRAINING.

Lista de abreviaturas

AFS – AVS Futebol SAD

CD – Cantos Defensivos

CO – Cantos Ofensivos

DD- Defesa Direito

DE- Defesa Esquerdo

DC- Defesa Central

ED- Extremo Direito

EE- Extremo esquerdo

ET – Esquemas Táticos

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

LLD – Livres Laterais Defensivos

LLO – Livres Laterais Ofensivos

MC – Médio Centro

MO- Médio Ofensivo

OO – Organização Ofensiva

OD – Organização Defensiva

PL – Ponta de Lança

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

UEFA – Union of European Football Associations

Relatório de estágio

1. Introdução

O presente relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito da realização do Mestrado em Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento com especialização em futebol na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio foi realizado no clube AVS Futebol SAD no escalão de sub-19 masculino, que na época 2024/25 competiu na 2ª divisão nacional de juniores A, onde desempenhei a função de treinador estagiário.

1.1. O meu trajeto

O meu nome é Gabriel Ferreira Costa, nasci no dia 14 de outubro de 2002 e resido em Bairro, Vila Nova de Famalicão. Desde muito cedo estive envolvido em contexto desportivo. Com 4 anos de idade comecei a jogar futebol no Bairro Futebol Clube, com passagem também pelo AMCH Ringe e o Futebol Clube Tirsense, terminando a minha formação desportiva no Clube Desportivo das Aves, no escalão de sub-19, sendo esta coincidente com a época da pandemia. Tratou-se de uma época difícil, com restrições de diferente natureza, o que impediu que continuasse a minha carreira como jogador em equipas séniores, ficando a minha atenção e dedicação focada na atividade académica. Sou licenciado em ciências do desporto pela FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e frequento neste momento o 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Desde há muito tempo nutro a ambição de vir a ser treinador de futebol. Ainda com 10 anos, quando acompanhava o meu irmão, que jogava na mesma equipa em que o meu pai desempenhava as funções de massagista, assistia às sessões de treino e jogos e tirava apontamentos num bloco de notas. Essas notas exploravam diversos temas: feedbacks dados pelo treinador, o desempenho dos jogadores, a equipa titular. Cheguei mesmo a ser convidado pelo treinador para dar uma palestra aos jogadores antes do jogo.

Na época de 2023/24, visto já ter em mente a realização do estágio do mestrado da FADEUP procurei a oportunidade de ingressar num clube de futebol pertencendo a uma equipa técnica. Deste modo obteria melhor preparação e ganharia um pouco de experiência, algo que para mim era totalmente novo. A

oportunidade surgiu, em janeiro de 2024, quando passei a desempenhar as funções de preparador físico dos sub-17 do AFS. Em março de 2024 tive também a oportunidade de fazer parte da equipa técnica dos sub-19, também como preparador físico, após a equipa técnica anterior ter sido demitida. Foi uma experiência muito enriquecedora, e o facto de ter feito parte de duas equipas, tanto de idades diferentes como em contextos diferentes, os sub-17 em contexto distrital e os sub-19 em contexto de campeonato nacional, permitiu-me uma melhor compreensão das diferenças entre os campeonatos assim como da exigência presente nestes mesmos. Embora goste da parte da preparação física e de tudo o que esta engloba, e tenha gostado da minha experiência como preparador físico, o que me despoleta mais interesse é a vertente tática e técnica do futebol, a estratégia para o jogo, o feedback dado aos jogadores e, no fundo, ver estes a evoluir.

1.2. Motivações e Expectativas para o Estágio

Embora houvesse a opção de uma vertente mais académica, através da tese, o estágio profissionalizante foi sempre o que tive em mente, pois acredito que aprendo melhor estando inserido num contexto prático, a identificar os problemas e a ter de os resolver.

No que diz respeito à escolha do local do estágio, uma vez que já integrava uma equipa técnica que me ofereceu continuidade de funções, vi assim uma oportunidade de realizar o mesmo. Confirmado, então o cumprimento dos requisitos exigidos pela faculdade, transitei então para a época 24/25 na mesma equipa, agora como treinador estagiário.

A integração foi boa, visto já conhecer a equipa técnica com exceção do preparador físico. Como ambos tínhamos uma paixão pelo futebol e em particular pela área da preparação física, já existiam dinâmicas de trabalho que partilhávamos com a equipa técnica assim como as funções e lugar de cada um.

Em relação ao estágio, espero que este seja um momento de muita aprendizagem e venha a desenvolver maior autonomia e conhecimento sobre futebol para conseguir adotar melhores estratégias que me permitam cumprir os meus objetivos, que posteriormente venho a descrever.

1.3. Objetivos do estágio

- **Ser mais expressivo e comunicativo** - Sempre foi um aspeto em que tive muitas dificuldades e com pouco à-vontade, por isso, trata-se de algo em que tenho de melhorar bastante, como por exemplo ser capaz de dar uma palestra aos jogadores ou explicar os exercícios de treino com clareza.
  A comunicação é a base de tudo, pois sem ela a mensagem não é transmitida, quer seja em palestras, em que é necessário um discurso simples e de fácil compreensão de modo a ser percebida por todos os atletas, quer na explicação dos exercícios durante os treinos ou mesmo antes e durante os jogos na descrição da tática de jogo.
  Um treinador pode saber tudo muito bem e ter as ideias bem detalhadas na cabeça, mas se não for capaz de as transmitir da forma mais correta para que os jogadores as atendam, todo o processo de ensino e treino pode ficar comprometido.

- **Gestão de conflitos -** O desporto de alto rendimento por se desenvolver num palco desafiante para todos os envolventes, é vivido num ambiente em que a competição fala mais alto, o que pode tender para a existência de conflitos. Daí é importante que como treinador saiba como atuar nestas situações de forma coerente e eficaz para não ferir suscetibilidades.

- **Melhorar o planeamento das sessões de treino -** É algo que necessito de desenvolver. Enquanto treinador, devo saber o que fazer, quando e como fazer; conhecer os exercícios que se adaptam a cada momento de aprendizagem durante os treinos, conhecer melhor as condicionantes da carga de treino e o seu impacto, assim como cada jogador enquanto pessoa. Por isso, espero durante o estágio desenvolver aptidões nestas áreas.

- **Melhorar a capacidade de análise quer de equipas adversárias quer da própria equipa, de jogos anteriores e de cada jogador individualmente -** É importantíssima a análise de vídeo, quer de jogos de equipas adversárias quer da nossa equipa, assim como da observação dos treinos, onde com uma boa análise é possível perceber aspetos que não saíram como planeados e que têm de ser melhorados e aperfeiçoados, bem como aspetos que nos

foram favoráveis, para ser repetidos, aperfeiçoados e utilizados com frequência.

- **Melhorar a capacidade de identificação dos momentos do jogo-** Desde o pensamento que está por detrás de uma substituição ou até mesmo um simples momento de feedback por parte do treinador aos atletas, são questões sobre as quais quero melhorar e refletir sobre a sua importância. A minha presença no banco de suplentes será muito importante, uma vez que conseguirei ver de perto todo o processo.
- **Sair da zona de conforto –** Espero aproveitar este estágio também para me desenvolver a nível pessoal, principalmente nas vertentes da comunicação e inquérito, expressando as minhas opiniões e dúvidas de uma forma mais aberta e proativa.

1.4. Estrutura do relatório

1.Introdução: Neste capítulo farei um breve enquadramento do relatório, justificando a sua pertinência para mim e apresentando também aquelas que foram as motivações e expectativas para a realização do mesmo. Para além disso é neste capítulo que explicito aqueles que são também os meus objetivos para com este estágio.

2. Contextualização da prática profissional: Este capítulo contempla primeiramente uma macro contextualização concetual, com temas de pertinência para o contexto em que estou inserido. Posteriormente, será efetuado um enquadramento legal do estágio profissionalizante seguido pela caracterização da instituição em que irá decorrer o estágio, infraestruturas, história, objetivos e recursos humanos e por fim material à disposição para a realização das atividades. Finalmente, será feita a caracterização da equipa técnica com a qual irei trabalhar durante esta época desportiva, descrevendo também as funções atribuídas a cada um deles e a mim enquanto treinador-estagiário de forma mais pormenorizada.

3. Desenvolvimento da prática profissional: Este capítulo será o transcrever do dia-a-dia do meu estágio, da atividade enquanto equipa, desde o planeamento à

implementação e execução. Serão ainda referidos os objetivos globais para o escalão de Sub-19 e será feita uma descrição detalhada do modelo de jogo, dos jogadores que constituem o plantel e do formato da competição em que estamos inseridos.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional: Aqui serão apresentadas todas as reflexões de carácter individual, que surgiram durante o processo de trabalho e que se apresentaram como problemas ou dúvidas à procura de uma solução ou resposta. É também nesta secção em que explanarei de que forma é que este estágio me modificou pessoalmente e profissionalmente.

5. Considerações finais: Como o nome indica, neste capítulo serão feitas considerações objetivas acerca dos aspetos-chave do estágio profissionalizante, e uma retrospetiva em relação às expectativas iniciais comparativamente com o que realmente se concretizou;

6. Referências Bibliográficas: Neste último capítulo estarão referenciadas todas as publicações que suportaram a execução deste relatório e que foram citadas no mesmo.

2. Contextualização da prática profissional

2.1. O futebol

O futebol é uma modalidade que requer, do jogador, inúmeras capacidades: apurada competência técnica, boa compreensão tática do jogo, atitude mental centrada no rendimento e excelente condição física. O treinador precisa de conhecer com rigor não só as características técnicas e táticas, mas também os aspetos fisiológicos da modalidade, de modo a planear tanto o conteúdo como a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige (Soares & Rebelo, 2013).

O futebol, enquanto fenômeno cultural e social, consolidou-se ao longo do século XX como o desporto mais popular do mundo, assumindo um papel que ultrapassa os limites do entretenimento e alcança dimensões econômicas, políticas e educacionais. No cenário contemporâneo, o futebol de alto rendimento exige dos atletas, treinadores e demais profissionais uma preparação cada vez mais detalhada e interdisciplinar, fundamentada em

princípios científicos que sustentam a prática desportiva em níveis de excelência (Garganta, 2009).

O treinador deve possuir em si diversas competências como a boa comunicação, o carácter, a conexão e a empatia com os outros. Caso o treinador principal seja consciente de que não tem desenvolvidas todas estas características essenciais, deverá rodear-se de uma equipa técnica competente, que consiga suprimir as suas principais lacunas.

2.2. O desporto de alto rendimento

No desporto de alto rendimento, caracterizado por uma busca incessante pela perfeição, a formação dos atletas vai além do desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas. Envolve também a construção de uma mentalidade competitiva, a capacidade de lidar com a pressão, auto motivação, entre outras, sendo no fundo também o que difere este do desporto regular e o que o torna tão emocionante.

O conceito de alto rendimento no futebol está diretamente associado à busca pela maximização da performance, à otimização de recursos e à minimização de riscos, sobretudo no que se refere às lesões e ao desgaste físico decorrente da alta densidade competitiva. Neste contexto, as ciências do desporto têm desempenhado um papel fundamental, contribuindo para a compreensão das demandas fisiológicas, técnicas, táticas e psicológicas impostas aos atletas profissionais (Bangsbo et al, 2006).

As exigências do jogo moderno têm se intensificado ao longo das últimas décadas. As equipas precisam de se adaptar a sistemas de jogo dinâmicos, em que a velocidade das ações, a intensidade das transições e a tomada de decisão em frações de segundos tornaram-se determinantes para o sucesso desportivo (Carling et al, 2009). Assim, o futebol de alto rendimento caracteriza-se pela elevada complexidade e pela necessidade de integração entre múltiplas áreas do conhecimento, tais como a fisiologia do exercício, nutrição, psicologia, pedagogia do desporto e análise ao desempenho (Morgans et al., 2014).

2.3. Reflexões críticas

De modo a tornar toda esta experiência de estágio mais enriquecedora, com vista a um maior desenvolvimento tanto pessoal como profissional, considero pertinentes as reflexões diárias, assim como os relatórios de treinos e de jogos. Estes são aspetos importantes tanto para perceber e entender o que está a acontecer de errado de forma a melhorar, como de aspetos positivos que poderei manter, aumentar a frequência e até aperfeiçoar.

A reflexão tem assim um papel importante durante o processo de estágio pois vai permitir desenvolver competências de análise crítica acerca dos exercícios, treinos, jogos, assim como a procura por reflexões pessoais sobre as soluções que tomaria para os diferentes problemas colocados nas diferentes variáveis.

Desenvolver hábitos de reflexão, questionar-me regularmente, fará com que haja um desenvolvimento pessoal do treinador, o que permitirá uma melhor tomada de decisão e evitar que este seja surpreendido, embora conflitos sejam difíceis de prever.

Se é importante para o treinador desenvolver-se e tornar-se mais capaz em todos os seus campos de atividade, mais se torna quando este está inserido numa equipa de alto rendimento, com equipas de potencial elevado que procuram afirmar uma identidade e preservar a sua integridade (Garganta, 2004).

2.4. Análise de jogo

Para resolver de forma adaptativa problemas complexos ou tomar decisões difíceis, devem combinar estrategicamente informações pessoais adquiridas diretamente da experiência (aprendizagem individual) e informações sociais adquiridas de outros (aprendizagem social). O jogo de futebol fornece extensos dados do mundo real para quantificar esse uso de informações estratégicas (Mesoudi, 2020).

De acordo com Carling, Reilly e Williams (2009), a análise da performance no futebol tem se consolidado como uma área estratégica, pois fornece informações fundamentais para a tomada de decisão dos treinadores e dos preparadores físicos. O uso de tecnologias como o GPS, softwares de análise de vídeo e ferramentas de monitorização da carga interna e externa dos atletas exemplifica como a ciência aplicada ao desporto está cada vez mais presente na rotina das equipas.

A definição da tática a adotar para os diferentes momentos do jogo e a sua interiorização e interpretação por parte da equipa em campo é uma das principais responsabilidades do treinador e restante equipa técnica (Ribeiro, 2008). Sendo este o principal componente que define o comportamento coletivo e contribui para a identidade de uma equipa, é dos principais aspetos para se atingir o sucesso no futebol de alto rendimento.

Atualmente, as informações obtidas através da análise do jogo podem dizer respeito a três aspetos: exigências e particularidades da modalidade; desempenho da nossa equipa; características do adversário (Garganta, 1998). De acordo com Silva (2006) o grau de informação que o treinador pode retirar desta análise é enorme. Garganta (1997) entende que a análise do Jogo permite: interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo; planificar e organizar o treino; estabelecer planos táticos adequados em função do adversário; regular o treino. Acrescenta ainda que esta se baseia na ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos, disponibilizando assim informação relativa à prestação dos jogadores e da equipa, assim como se constituísse um aporte de informação para o treino, aprofundando a conceção de jogo do treinador, caminhando no sentido de melhor preparar a equipa para a competição.

Sendo este um contexto, em que tudo é pormenorizado, e em que simples detalhes podem fazer a diferença, a análise de jogo é uma ferramenta importantíssima, diria eu, até que indispensável no desporto de alto rendimento e mais em específico no futebol.

2.5. Contexto legal

O presente estágio encontra-se inserido no plano curricular do 2.º ciclo de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Conforme legalmente estabelecido (Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto) e no cumprimento do regulamentarmente definido (Regulamento de Reconhecimento de Formação Académica). Ora, a conclusão deste mestrado permite não só o título de grau de mestre, pela conclusão do segundo ciclo de estudos, como também garante que as componentes específicas e estágio para o grau II de treinador de futebol sejam asseguradas, bem como a componente geral do grau III.

O período de estágio teve início no dia 23 de julho de 2024, na equipa dos sub-19 masculino do AFS, com uma carga horária de cerca de 20 horas semanais, com treinos e jogos incluídos. Não obstante, toda a análise a treino e jogos, assim como planeamento de atividades era realizada fora do horário laboral.

2.6. Contexto institucional

2.6.1. O clube- AVS Futebol SAD

O AFS joga atualmente na Primeira Liga, a primeira divisão do futebol português. A sua sede encontra-se na Vila das Aves e jogam no Estádio do CD Aves. O clube tinha anteriormente a designação de UD Vilafranquense SAD e não possui qualquer relação com o Clube Desportivo das Aves para além da partilha das instalações desportivas, tendo sido assinado um contrato de 10 anos para a utilização destas mesmas. O clube foi então fundado a 5 de maio de 2023 resultando da renomeação da UD Vilafranquense de Vila Franca de Xira, fundada a 12 de abril de 1957, e da mudança da sua sede para a Vila das Aves. Na época 2023/24 o clube conseguiu a subida à primeira divisão, tendo levado por vencido o Portimonense nos play-offs.

2.6.2. Instalações e recursos materiais do clube

Em relação às infraestruturas do clube, este dispõe de um complexo de treinos, com um campo de 5 e um campo de 11, assim como 8 balneários, uma sala de reuniões, uma sala de fisioterapia e uma rouparia. Em relação ao material disponível, 30 bolas, sinalizadores, escadas, argolas, barreiras, estacas, balizas movíveis. A meu ver, em termos de material para os treinos era tudo um pouco simples, assim como em pouca quantidade, o que de certa forma limitava alguns exercícios de treino.

Em relação a equipamento de gravação, o AFS tinha disponível o sistema *VEO CAM 3.* O *VEO CAM 3* é um fantástico equipamento em que é possível gravar treinos e jogos, sendo a câmara completamente autónoma, ou seja, através de inteligência artificial a câmara era capaz de seguir a bola o que facultava imagens e gravações de excelente qualidade. Além disto, através do website era também possível fazer a análise do jogo, o que facilitava muito este

processo pois tendo tudo no mesmo sítio acabava por tornar as coisas mais práticas.

Tínhamos também sempre disponível transporte para todos os jogadores e equipa técnica nos dias de jogo. Por vezes, o próprio autocarro do clube ou então um autocarro alugado.

2.6.3. Missão, Visão e Valores

Filosofia do clube

A implementação do nosso modelo de clube/modelo de formação assenta num processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos, estratégias, conteúdos e com complexidades crescentes adequados às características e às diferentes fases de desenvolvimento dos atletas. Todos os escalões de formação do clube têm de assentar numa matriz de jogo, num ADN muito próprio e comum em todas as categorias, indo de encontro ao modelo de jogo do "topo da pirâmide na formação (equipa sénior).

Visão do clube

O AFS tem como linhas orientadoras para a formação três grandes princípios:

- Formar para a equipa principal.
- Criação do sentido de pertença na Vila das Aves.
- Crianças felizes.

Modelo de Treinador

- Identificação com o clube.
- Acreditar totalmente no projeto de formação.
- Competência, profissionalismo e rigor.
- Conseguir o maior número de títulos possível.
- Alcançar um futebol atrativo.
- Espírito de equipa/solidariedade/cooperação.
- Humildade.
- "Saber Ser e Estar" comportamentos /atitudes.
- AFS acima do "Eu".

- Desenvolver/atualizar permanentemente o seu conhecimento.
- Formação em futebol com nível “UEFA” A, B, C e PRO

Jogador modelo do clube

- Ajuda a criar um clima coletivo de superação;
- Não teme competir sob pressão.
- Capacidade de decisão/acredita sempre em si próprio, em qualquer momento do jogo e/ou em qualquer resultado do jogo.
- Autodisciplinado, muito responsável.
- Não se sobrepõe individualmente ao coletivo. O Coletivo é sempre mais importante que o individual.
- Disponível para ouvir, para aprender e melhorar.
- Grande capacidade de sacrifício e entre ajuda.
- Enorme Espírito de Vencer

2.6.4. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos sub19 do AFS era constituída por 5 elementos: um treinador principal, um treinador de GR, um treinador-adjunto, um preparador físico e um treinador estagiário. Faziam também parte do staff um Team Manager, um fisioterapeuta, uma psicóloga e um técnico de equipamentos.

- **Treinador Principal:** profissional de 45 anos, de nacionalidade francesa, ex-jogador profissional de vários clubes incluindo o VSC, o Real Desportivo de La Coruña, o Belenenses, entre outros. Possuía o nível três de treinador francês. Embora não tenha muita experiência como treinador, tendo apenas passado como treinador interino no UD Vilafranquense em 2022/23 e na equipa sénior do AFS EM 2023/2024, incluindo uma passagem já pelos sub-19 do AFS no final da época transata. Aprendi muito com ele, sobre como é o futebol profissional, devido a todas as história e conhecimentos transmitidos, assim como no processo de treino, com conselhos acerca de exercícios de treino ou sobre o próprio diálogo com os atletas.
- **Treinador-Adjunto**: profissional de 35 anos, de nacionalidade portuguesa, também antigo jogador profissional de futebol, com

passagens pelo FCP, SCB, FCV, entre outros. Possuía o UEFA B - Grau II de treinador. Embora muito experiente no futebol profissional, também com pouca experiência no papel como treinador, apenas com passagens nos sub-13 do AFS na época 2023/24 e nos sub-19 também no final da época 2023/24. Foi alguém com quem aprendi muito sobre futebol, todas as semanas falávamos e debatíamos sobre táticas, aspetos técnicos, o que podíamos fazer para melhorar, etc. Também me ajudou muito em termos da análise de jogo, explicando especificamente os cortes de vídeo que queria e dando feedback acerca destes mesmos.

- **Treinador de GR**: Profissional de 49 anos, antigo GR embora não a nível profissional, contudo já com bastante experiência como treinador, sendo treinador desde 2010. Embora seja de uma área que não me despoleta tanto interesse, sempre esteve disponível para ajudar e também sinto que aprendi, dando-me sempre um feedback construtivo.
- **Preparador físico:** Profissional de 23 anos, a nível académico licenciado em ciências do desporto e a frequentar o mestrado em treino desportivo e treino de Alto Rendimento. Também antigo jogador de futebol, mas não em contexto profissional. Em relação à atividade profissional anterior, era *personal trainer*. Notava-se que percebia muito da área, e foi alguém com quem aprendi muito em relação à preparação física e com o qual debatia constantemente, o que acredito que tenha sido construtivo para os dois.
- **Treinador estagiário**: (Eu) Gabriel Costa.

2.6.5. Funções atribuídas

O treinador principal em cooperação com o treinador-adjunto, tomaram a decisão sobre as táticas e estratégias fundamentais a adotar na equipa, planeamento dos treinos e durabilidade dos mesmos, criando planos de treino técnico e tático dos jogadores por eles selecionados para pertencer ao plantel. Durante as sessões de treino, o treinador-adjunto assumia o controle do mesmo, estando mais ativo na gestão e liderança do mesmo. O treinador principal estava na supervisão do treino, interrompendo sempre que achasse pertinente.

Ao treinador-adjunto competia a análise do adversário e a apresentação da mesma aos atletas e restante equipa técnica.

O preparador físico era o responsável pela primeira parte do treino, o dito aquecimento, auxiliando também no controlo das cargas do treino e no próprio treino em si, tendo um papel crucial na motivação e inspiração dos atletas a dar o seu melhor, criando um ambiente positivo e de confiança.

No dia dos jogos cumpria a sua função eficazmente no aquecimento dos atletas para o jogo e dos suplentes durante o jogo.

O treinador de GR, de acordo com a informação dos treinadores, orientava o seu treino dirigido aos seus guarda-redes, a maior parte das vezes separada da restante equipa. Quando algum GR era necessário para treinar com a equipa, o treinador de GR continuava a treinar os restantes do plantel, tendo no total quatro GR.

No âmbito geral, toda a equipa técnica trabalhava em consonância, com união e confiança entre todos, para atingir um objetivo comum.

Ter as funções e tarefas bem planeadas, haver uma constante comunicação e um ambiente positivo entre todos, não esquecendo uma constante permuta de sabedoria e experiências vivenciadas são, a meu ver, as bases essenciais de uma equipa técnica e que devem estar presentes ao longo de toda a época.

2.6.6. Funções do estagiário

A equipa técnica onde me inseri, visto também já estar familiarizado com esta, teve o cuidado de me fazer sentir integrado e com um papel importante na mesma.

Em relação às funções que desempenhei, estas foram variadas.

Comecei por ficar responsável pelo sistema de gravação *VEO CAM 3*, que era usado tanto no contexto de treino como no de jogo, tendo apenas eu acesso a ele. Assim, tinha de garantir as gravações dos jogos e de que nada falhasse com as mesmas. Sempre que me fosse solicitado, filmava também os treinos e, consoante o que o treinador pedia, fazia pequenos recortes destes mesmos. Normalmente eram pedidos de momentos em específico, como os bons ou maus posicionamentos da equipa num determinado exercício de organização defensiva/ofensiva ou até da análise individual de um jogador no treino.

Relativamente ao contexto de treino, o meu papel era ajudar em tudo o que fosse necessário. Antes dos treinos, ajudava sempre os restantes treinadores a preparar os exercícios em campo, e em que estes faziam questão

de me explicar o que iam fazer e o porquê de o fazer. Durante os treinos, várias vezes os atletas eram divididos em grupos, nessa altura ficava responsável por certas partes do treino, quer um exercício de passe, posse de bola, ou de finalização.

No que concerne ao planeamento do treino, embora fosse o treinador principal e o treinador-adjunto a fazer o planeamento, também me questionavam sobre ideias de exercícios para utilizar nas sessões de treino. Contudo, sempre me foi dado abertura para dar feedback em relação aos treinos e aos exercícios de treino, algo que realmente me fazia sentir integrado e ouvido, pois via que o que falava fazia diferença e era tido em conta.

Dias de jogo, era responsável pelo aquecimento antes do jogo, juntamente com o preparador físico. Juntos coordenávamos, planeávamos e liderávamos esta parte importantíssima de preparação para o jogo. No intervalo, ouvia e dava sempre a minha opinião à equipa técnica sobre a minha observação da primeira parte do jogo. Muitas vezes, e sempre em consonância com as ideias dos treinadores, falava com os jogadores individualmente sobre aspetos do jogo e o que estes poderiam fazer para melhorar a sua prestação assim como corrigir ou aperfeiçoar alguns aspetos.

Quanto à análise dos jogos, visto ser eu o único a ter acesso à plataforma da *VEO CAM 3,* o treinador-adjunto analisava o jogo e enviava-me os momentos que analisou, eu procedia ao recorte do vídeo para posteriormente ele apresentar aos jogadores e restante equipa técnica. Tinha também a liberdade de fazer uma análise individual ao jogo e de partilhar com os treinadores momentos que eu achava pertinentes de serem apresentados ao resto da equipa.

Em suma, esta experiência foi extremamente enriquecedora para mim e expôs-me a muitas mais áreas do processo de treino do que aquelas que estaria à espera vivenciar, sendo apenas estagiário. Poder desempenhar todas estas funções foi algo positivo e inovador na minha formação119 profissional que me permitiu evoluir em algumas áreas em que tinha mais limitações e aperfeiçoar outras relacionadas ao processo de treino. Sentir a confiança em mim demonstrada pela equipa técnica, fez com que me sentisse completamente integrado e tivesse um papel ativo na mesma.

3. Desenvolvimento da prática profissional

Objetivos

Considerando o contexto competitivo do Campeonato da 2ªDivisão do Campeonato Nacional de Sub-19 exigente e de extrema competitividade, a criação de objetivos é fundamental desde que a equipa esteja em plena concordância, com vista a manter os níveis de motivação, positividade e concentração sempre em alto.

Sendo assim, em termos de performance, o objetivo principal seria a classificação nos dois primeiros lugares, de modo a ser possível lutar com a subida de divisão.

Em relação a objetivos de formação, como equipa técnica achámos por bem nutrir sempre os jogadores com certos valores que são fundamentais para a sua evolução não só como jogadores, mas também como indivíduos. Promoção dos valores cívicos, espírito de sacrifício, capacidade de trabalho, entreajuda, espírito competitivo e uma mentalidade de vencedor.

Em relação aos objetivos de preparação, objetivos táticos como a assimilação do sistema tático a ser utilizado, organização ofensiva e defensiva bem estruturada; objetivos físicos como o melhoramento das componentes da potência aeróbica, força, velocidade, agilidade; e por últimos objetivos de carácter psicológico, como a criação de um espírito de equipa, motivação, liderança.

3.1. Caracterização do plantel

O plantel começou curto, com apenas 25 jogadores no início da pré-época. Contudo, devido aos treinos passarem a ser em conjunto com os sub-18 e de não haver distinção dos planteis, pois, qualquer jogador poderia ser convocado tanto para uma equipa como para a outra, o plantel compreendia um total de 38 jogadores. Dentro destes, os jogadores compreendiam entre 4 nacionalidades diferentes: coreana (1 jogador), brasileira (3 jogadores), francesa (2 jogadores) e os restantes de nacionalidade portuguesa.

3.2. Modelo de jogo do AFS Sub-19

Com o reconhecimento de quatro estrelas como entidade formadora, o AFS aplica modelos e princípios de excelência verticais a todo o departamento de formação, que se refletem na adoção de um modelo de jogo transversal a todos os escalões, na partilha dos mesmos princípios e macro princípios de jogo, reforçando a criação de uma identidade coletiva que irá acompanhar todos os jogadores durante todo o seu processo formativo.

O coordenador da formação, juntamente com as equipas técnicas, procurou definir macro princípios e princípios de jogo. Em fase ofensiva, as equipas devem ter a capacidade de controlar o jogo através da circulação e manutenção da posse de bola, procurando destabilizar a estrutura defensiva adversária, permitindo a criação de uma grande quantidade de situações de finalização e posterior finalização das mesmas. As equipas devem ter também a capacidade de atacar rapidamente a baliza adversária, através de um jogo mais direto e vertical. Em relação à fase defensiva, as equipas devem ser capazes de condicionar a progressão da equipa adversária no terreno de jogo, limitando desta forma as suas possibilidades de criar situações de finalização. As equipas devem ainda ter a capacidade de reagir de forma rápida e agressiva aos momentos de perda da posse de bola, recuperando-a rapidamente.

Com base nas ideias anteriormente nomeadas, a equipa técnica dos Sub-19 do AFS estabeleceu um modelo de jogo que permitisse potenciar as qualidades dos jogadores, quer individual, quer coletivamente. Embora sendo uma equipa com a maior parte dos jogadores novos, estes assimilaram rapidamente os princípios de jogo, estando preparados para assumir este modelo de jogo.

O modelo de jogo demonstrou-se desgastante a nível físico, contudo, sendo um estilo de jogo dominante, criando muitas oportunidades de perigo e com a maior parte da posse de bola, é um estilo de jogo que os próprios jogadores gostam de praticar. Embora goste deste modelo de jogo, acredito que com equipas do mesmo nível não tenha a mesma eficácia, pois é mais difícil colocá-lo em prática, algo que acredito que tenho sido comprovado esta época. Contudo, embora já estejamos a falar de um patamar de alto rendimento, mas visto ainda se tratar de um escalão de formação, acredito que o mais importante

para além da competição é o desenvolvimento dos jogadores, sendo este um modelo que promove isso mesmo.

3.2.1. Organização ofensiva (OO)

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Guilherme, 2004).

Relativamente à equipa de Sub-19 do AFS, o momento de OO era um momento de bastante posse de bola e paciência a jogar, esperando sempre pelo momento certo, com alguma permuta de jogadores, mas mantendo quase sempre o sistema e a organização posicional. Ao longo da época, apresentamos dois sistemas distintos de jogo no momento ofensivo: 1-3-4-3 e 1-4-3-3.

Objetivo fundamental

Manter a posse e circulação de bola para desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva adversária com a finalidade de aproveitar essa desorganização para finalizar.

Objetivos parcelares de modo a atingir o objetivo fundamental

Numa 1ªfase:

- Abrir a equipa em largura e em profundidade (linhas transversais e longitudinais);
- Iniciar a construção do processo ofensivo através do GR;
- Atrair o adversário ao corredor e procurar rapidamente o outro lado;
- Procurar o homem livre no meio-campo;
- Procurar a bola entre sectores.

Numa 2ª fase:

- Criar abertura de espaços na linha defensiva adversária;
- Movimentos de rutura de modo a criar espaço;
- Liberdade do 1x1 no último terço, criar situações de desequilíbrio;
- Ocupar zonas de finalização no último terço;
- Manter a equipa equilibrada em caso de perda de bola.

3.2.2. Transição ofensiva (TO)

O momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos que uma equipa deve realizar durante os segundos imediatos à recuperação da posse de bola. Estes segundos são importantes pois, tal como na transição ataque-defesa, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Guilherme, 2004).

Objetivo fundamental

Retirar a bola da zona de pressão para ganhar o controlo à equipa adversária aproveitando os desequilíbrios da mesma no terreno de jogo ao nível da sua organização defensiva.

Objetivos parcelares de modo a atingir o objetivo fundamental

- ✓ Mudança de atitude de defensiva para ofensiva;
- ✓ Criar linhas de 1º passe e em espaços circundante sem cobertura;
- ✓ Abrir linhas, em largura e em profundidade;
- ✓ Coberturas ofensivas;
- ✓ Procurar a profundidade imediata apenas em situações claras de probabilidade de êxito;
- ✓ Procurar de imediato um jogador que possa receber a bola sem oposição imediata.

3.2.3. Organização defensiva (OD)

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo e exprime a oposição da equipa perante uma ofensiva da equipa adversária caracterizando-se pelo conjunto de comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos que visam anular as ações dos adversários e a cobertura dos espaços livres, tentando reconquistar a posse de bola com o intuito de realizar as ações ofensivas, sem cometer infrações e impedindo que o adversário obtenha golo (Teodorescu, 1984).

Consoante os momentos de OD a equipa dos Sub-19 do AFS assumiam dois sistemas: 1-4-3-3 e 1-3-5-2, sendo o primeiro utilizado no sentido de marcação à zona, pressão em bloco médio ou bloco alto, sendo o PL a liderar e

a ativar a pressão, e o segundo utilizado quando queríamos pressionar em homem a homem, maioritariamente quando saía bola curta do pontapé de baliza do GR.

Objetivo Fundamental

Condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e ganhar a posse de bola.

Objetivos parcelares de modo a atingir o objetivo fundamental

Numa pressão bloco médio/alto:

- Pressionar o adversário com o objetivo de condicionar as suas ações ofensivas para conseguirmos organizar posicionalmente a nossa equipa, em termos de largura e profundidade (fecho de linhas transversais e longitudinais);
- Condicionar e direcionar o adversário a jogar onde queremos, jogar pela periferia da equipa, sobretudo pelos corredores laterais;
- PL lidera a pressão;
- Bloco junto e compacto;
- O extremo do lado da bola pressionava o lateral adversário.

Numa pressão homem a homem:

- Cada jogador marca um homem;
- Agressividade ao portador da bola;
- Extrema concentração;
- Todos os jogadores participam no processo;
- Em caso de perda de duelo individual, fechar e baixar linhas.

➢

3.2.4. Transição defensiva (TD)

A transição ataque-defesa trata-se do momento imediato após a perda da posse de bola, o período de mudança de atitude ofensiva para defensiva, no qual se procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para os processos ofensivos. Apesar de se tratar de um momento que abarca um reduzido hiato temporal, este carece de importância extrema na interligação existente no «jogar» de uma equipa. (Guilherme, 2004).

Objetivo fundamental

Aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para ganhar a posse de bola. Caso não seja possível, aproveitar para nos organizarmos defensivamente.

Objetivos parcelares de modo a atingir o objetivo fundamental

- ✓ Pressionar de imediato o portador da bola com o objetivo de a ganhar;
- ✓ Não permitir tirar a bola da zona de pressão;
- ✓ Estar organizado posicionalmente em termos defensivos;
- ✓ Fazer falta se sentir que a equipa beneficia com esse comportamento;
- ✓ Em caso de tirarem a bola de pressão, rapidamente reorganizar e fechar linhas.

3.2.5. Esquemas táticos (ET)

Em relação aos ET, estes podem ocorrer de diversas formas: lançamentos, livres, penáltis e cantos. Os ET, juntamente com o ataque, a defesa e as duas fases de transição (ofensiva e defensiva), representam um dos cinco momentos-chave do jogo (Gollan et al., 2018). As interrupções do jogo representam uma parte substancial do tempo de jogo, com estudos que indicam que compreendem aproximadamente 38% do jogo e podem ser uma oportunidade de planeamento e organização estratégica para ambas as equipas (Siegle et al, 2012). Os cantos são bastante frequentes e potencialmente

decisivos, ocorrendo aproximadamente 10 vezes por partida (Plakias et al, 2023).

Em relação aos ET dos sub-19 do AFS, estes foram sempre bastante simples, não sendo um aspeto muito aprofundado em contexto de treino. Maioritariamente aprofundado no treino de sexta-feira, em cerca de trinta minutos. Eram trabalhados os cantos ofensivos e defensivos, os livres laterais ofensivos e defensivos, e por último os penáltis.

3.2.5.1. Cantos ofensivos (CO)

Os CO constituem um esquema tático que fornece à equipa atacante a oportunidade de criar situações de finalização perto da baliza adversária. A nossa estratégia para os CO foi a seguinte:

- 5 jogadores na área a atacar diferentes zonas, sendo que um deles sai da zona do guarda-redes e a ataca o primeiro poste;

- 2 jogadores na entrada da área, de modo a estarmos prontos para uma segunda bola ou para mitigar uma TO do adversário;

- 2 jogadores perto da linha do meio-campo (se a equipa adversária colocar um jogador na frente, um marca e o outro sobra).

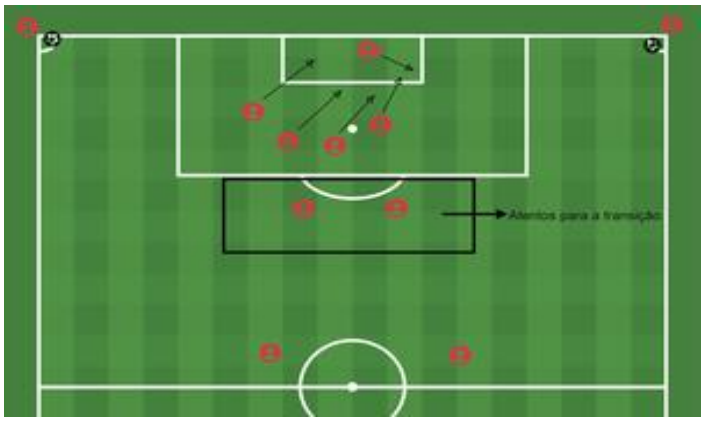


Figura 1(Imagem ilustrativa dos CO)

3.2.5.2. Cantos Defensivos (CD)

Os CD constituem um esquema tático com vista à defesa da própria baliza. É importante uma concentração elevada, de modo que a equipa esteja preparada para lidar com qualquer tipo de situação criada pela equipa adversária. A nossa estratégia para os CD era a seguinte:

- 1 jogador no poste da baliza referente ao lado onde o CO irá ser batido (caso o canto seja batido de forma curta o jogador sai na pressão);

- Uma linha de 4 jogadores, geralmente na linha da pequena área, embora possa variar consoante o canto ser aberto ou fechado (batedor destro ou canhoto);

- 2 jogadores a efetuar marcação individual (por norma nos 2 jogadores mais altos da equipa adversária ou nos jogadores que a equipa técnica defina antes do jogo);

- 1 jogador à entrada da área (disponível para as segundas bolas ou a sair à pressão caso seja um canto curto);

- 1 jogador posicionado aberto no flanco perto da linha do meio-campo (disponível para uma TO rápida em caso de recuperação de bola).

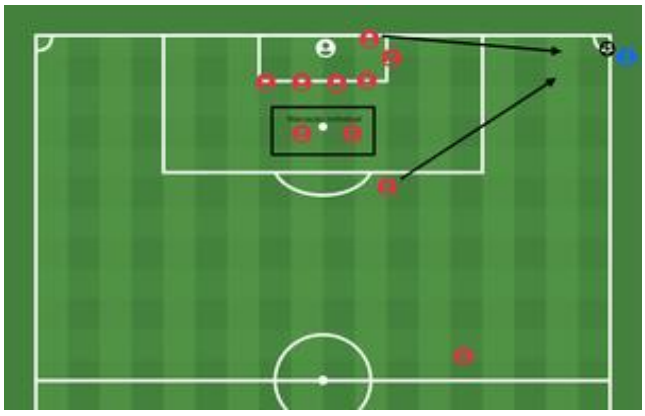


Figura 2(Imagem ilustrativa dos CD)

3.2.5.3. Livres laterais ofensivos (LLO)

Os LLO constituem uma excelente situação de ataque para a criação de oportunidades de finalização contra a equipa adversária. A nossa estratégia para os LLO era a seguinte:

- Uma linha de 5 jogadores para atacar a área;

- 2 jogadores à entrada da área disponíveis para uma segunda bola ou para mitigar uma TO do adversário;

- 2 jogadores perto da linha do meio-campo a dar equilíbrio e estabilidade à equipa no caso de um TO do adversário;

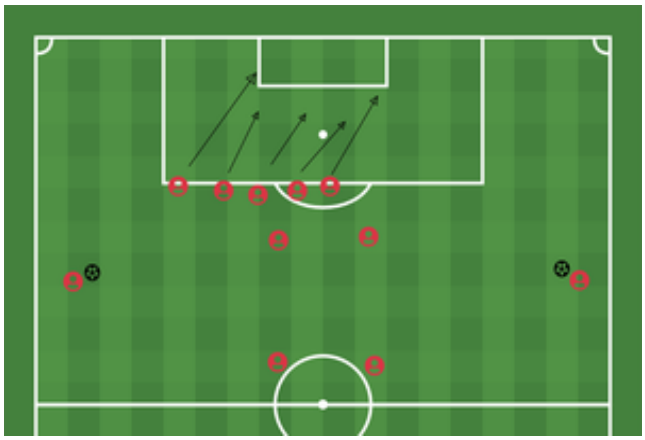


Figura 3(Imagem ilustrativa dos LLO)

3.2.5.4. Livres laterais defensivos (LLD)

Os LLD são um esquema tático que consiste na defesa da própria baliza de um lance de possível finalização do adversário. Uma elevada concentração e uma organização defensiva concisa são fulcrais para a defesa dos LLD. A nossa estratégia para os LLD era a seguinte:

- Uma linha de 5 jogadores, com o jogador mais perto da bola responsável pelo controlo da linha defensiva (mandar descer ou mandar subir);

- 2 na entrada da área disponíveis para uma segunda bola, contudo atentos às marcações pois caso a equipa adversária ataque com 6 ou 7 jogadores têm de entrar na linha da defesa;

- 1 jogador nos flancos perto da linha do meio-campo pronto para uma TO rápida.

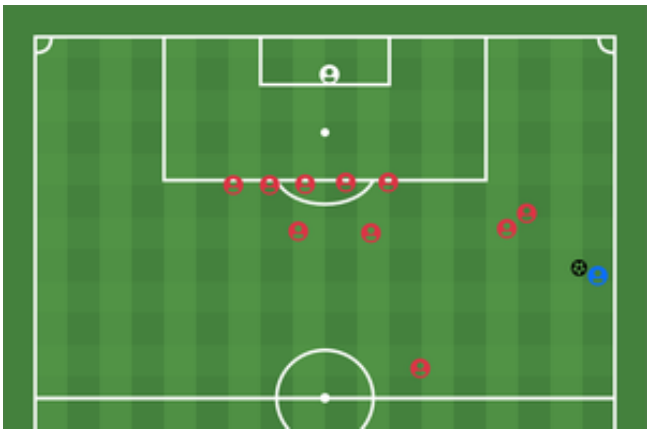


Figura 4(Imagem ilustrativa dos LLD)

3.2.6. Lançamentos (L)

Os lançamentos são geralmente desvalorizados no futebol. Recentemente, McKinley (2018) na Major League Soccer (MLS) entre 2015 e 2019 registou que quase 64.000 arremessos foram feitos. Isto resulta em uma média de 44 arremessos que ocorrem a cada jogo, o que é significativamente maior que o número de cantos por jogo.

É a meu ver indiscutível que quantitativamente os lançamentos são ações relevantes para o jogo, daí a importância do seu treino e análise com o objetivo de melhorar a sua eficácia, uma vez que, em 64% dos casos, perde-se a posse de bola (García-Paúl et al, 2019). Numa modalidade desportiva em que há uma disputa constante pela posse de bola, parece algo contraditório que uma situação ofensiva inicialmente vantajosa para a equipa, em que o jogo é parado e vai recomeçar com a bola nas mãos, tenha uma eficácia de apenas 36%. Embora estas não sejam situações-chave de finalização no jogo, segundo Frank (2001) os lançamentos não devem ser subestimados quando se continua a posse de bola e impede que a equipa rival a recupere, bem como para iniciar a organização da fase ofensiva. Pode até mesmo serem utilizados para criar situações de finalização nas zonas do campo mais próximas da baliza adversária.

Embora os lançamentos sejam a meu ver uma parte muito importante do jogo, e que deve ser treinado, mesmo falando com a equipa técnica sobre a importância e utilidade dos mesmo, estes não foram abordados em contexto de treino.

3.3. Microciclo Padrão

Tendo por base a figura abaixo, fornecida pela coordenação do AFS no início da época, sendo esta apenas uma base teórica que enquadra e sistematiza toda a lógica subjacente ao processo de periodização e operacionalização do treino, a partir do padrão de conexões dos princípios metodológicos, o treinador principal assim como o treinador-adjunto faziam as alterações necessárias de modo a adequar o trabalho específico da semana ao contexto.

AVS FUTEBOL SAD- DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO

MICRO CICLO | MÊS- JULHO | SEMANA - 22/07 – 28/07 | SUB 19

DIA DA SEMANA	GD +2	GD -4	GD -3	GD -2	GD -1	JOGO	GD +1
HORÁRIO DO TREINO	Treino _ - 16:00	Treino _ - 16:00	Treino _ - 16:00	Treino _ - 16:00	Treino _ - 16:00	JOGO	FOLGA
DURAÇÃO	90'	90'	90'	90'	90'	90'	
LOCAL / ESPAÇO	Sintético	Sintético	Sintético	Sintético	Sintético	Sintético	
TÁTICO/TÉCNICO							
ESTRATÉGIA	AVALIAÇÃO DO JOGO ANTERIOR	EXPOSIÇÃO DO PROXIMO ADVERSÁRIO / ESTRATEGIA			ESTRATÉGIA / DETALHES		
ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL DE JOGO	INDIVIDUAL / SECTORIAL TÁTICO / TECNICO	SECTORIAL / INTERSETORIAL TECNICA / TÁTICO - TÉCNICO	SECTORIAL / INTERSETORIAL TÁTICO	COLETICO TÁTICO	INDIVIDUAL / SECTORIAL TÁTICO / TECNICO		
FÍSICA							
SUB DINÂMICA FÍSICA	RECUPERAÇÃO ATIVA	FORÇA ESPECIFICA VELOCIDADE ESPECIFICA	FORÇA ESPECIFICA VELOCIDADE ESPECIFICA	RESISTENCIA ESPECIFICA	VELOCIDADE ESPECIFICA		
METABOLISMO	AERÓBICO	ANAERÓBICO LÁCTICO POTÊNCIA AERÓBICA	ANAERÓBICO LÁCTICO POTÊNCIA AERÓBICA	AERÓBICO	ANAERÓBICO ALÁTICO		
PREDOMINÂNCIA DAS CONTRAÇÕES MUSCULARES	TENSÃO (-) DURAÇÃO (-) VELOCIDADE (-)	TENSÃO (-+++) DURAÇÃO (-) VELOCIDADE (+)	TENSÃO (-++) DURAÇÃO (+) VELOCIDADE (-)		TENSÃO (+) DURAÇÃO (-) VELOCIDADE (++)		
PSICO / SOCIAL							
INTENSIDADE	BAIXA / DESCONTINUO (+)	ALTA / DESCONTINUO (++)	ALTA / DESCONTINUO (++)	MUITO ALTA / DESCONTINUO (+)	BAIXA / DESCONTINUO (+)		
DESGASTE EMOCIONAL	BAIXO	MÉDIO ALTO	MÉDIO ALTO	ALTO	BAIXO		
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS	MOTIVAÇÃO ESPIRITO DE EQUIPA	CONCENTRAÇÃO / COMUNICAÇÃO / CONTROLO EMOCIONAL ESPÍRITO DE SACRIFICIO SUPERAÇÃO			CONCENTRAÇÃO AUTO - CONFIANÇA		
AVS MUSCULAÇÃO / PREVENÇÃO DE LESÕES							

Figura 5: Morfociclo padrão.

3.3.1. Dia de jogo (Sábado)

Este era o dia mais importante da semana de treino. Dia em que todo o esforço da semana de treino era avaliado, e tudo isto em noventa minutos de jogo.

Após toda a análise feita ao adversário durante a semana pela equipa técnica, e respetiva preparação da equipa, no dia de jogo apenas era relembrado e reforçado aos jogadores o plano para o jogo.

Este dia era estruturada da seguinte forma:

- Concentração no complexo de treinos, esta era feita sempre normalmente entre as cinco e as seis horas antes da hora do jogo, dependendo de o jogo ser em casa ou fora e até da distância para este mesmo;
- Almoço com os jogadores e respetiva equipa técnica, este era realizado num restaurante mesmo ao lado do complexo e em que a ementa consistia sempre em sopa de legumes, massa/arroz com bifes de frango e fruta para sobremesa, geralmente três horas antes do início do jogo;
- Palestra, onde o treinador principal e o seu adjunto falavam aos jogadores no sentido de relembrar sobre o plano de jogo, dar o conhecimento da equipa titular, relembrar acerca dos posicionamentos nas bolas paradas, e no fundo motivar os jogadores para o jogo;
- Aquecimento, sempre realizado vinte e cinco minutos antes da chamada dos árbitros, e consistia em situações muito simples de jogo de modo a preparar os atletas para o mesmo. A meu ver, através do momento do aquecimento, é percetível o nível de concentração dos aletas para o jogo, o nervosismo, e até mesmo se o jogo irá correr bem ou mal. Cabe à equipa técnica encontrar soluções de modo a mitigar estes aspetos e assim tirar proveito das maiores capacidades dos jogadores;
- Jogo, o momento mais aguardado por todos, e mais importante da semana.

3.3.2. Domingo (Folga)

Dia de descanso para todos os jogadores e para o Staff Técnico. A maior parte das vezes, se o jogo gravado já estivesse disponível para ser visto, era realizada a análise do vídeo do mesmo, de modo a ser apresentado aos jogadores no decorrer da semana.

3.3.3. Segunda-feira (Recuperação ativa/Folga)

Embora mais para o final da época este treino fosse retirado do microciclo ou até como aconteceu várias vezes, após uma vitória, é um treino que se revelava de extrema importância para se aferir o estado emocional da equipa e percebermos o que os jogadores estavam a pensar e a sentir, permitindo-nos muitas vezes ajustar pequenos comportamentos de forma a que os jogadores também se sentissem como parte integrante do processo decisivo e desta forma haver um maior espírito de grupo entre a equipa técnica e os jogadores.

Antes de começar o treino, eram apresentados os vídeos da análise do jogo. Caso não houvesse, seria realizado na terça-feira. Era um momento de aprendizagem, reflexão e diálogo, em que o treinador principal e treinador-adjunto, não só corrigiam posicionamentos e decisões tomadas no jogo, como também questionavam os atletas para que eles dessem a sua opinião. Eram apresentados aspetos negativos do jogo, mas também eram apresentados os melhores momentos da equipa, no sentido de não só motivar, mas também de se apresentar dinâmicas que nós como equipa técnica achávamos importantes para manter nos jogos seguintes.

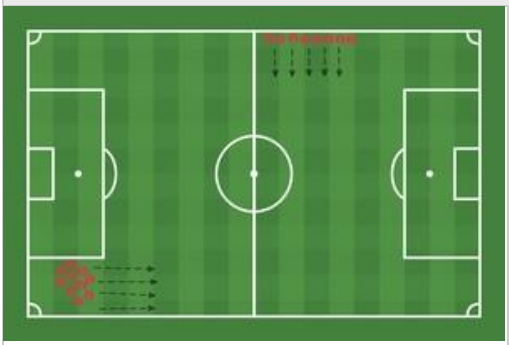
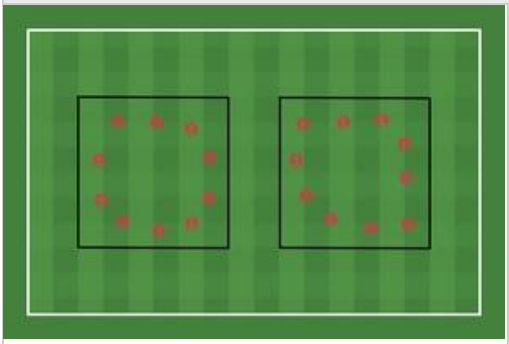
Todos os treinos começam da mesma forma, com duas voltas em corrida a um ritmo moderado à volta do campo, podendo estas aumentar caso o treinador principal sentisse que os atletas estivessem a correr a um ritmo baixo ou estando estes a não correr juntos. De seguida, eram efetuados dois meínhos, com o máximo de um toque por jogador. Era um momento descontraído em que até a equipa técnica entrava nestes exercícios, mas foi clara a evolução dos jogadores se os comparássemos no início da época com o final da mesma. Após

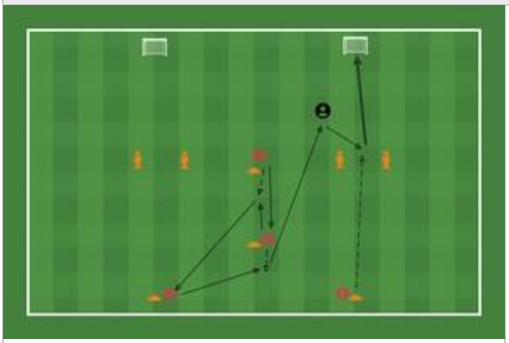
os meínhos, os jogadores faziam sempre um trabalho específico com o preparador físico, que incluía exercícios variados (mobilidade, agilidade, coordenação).

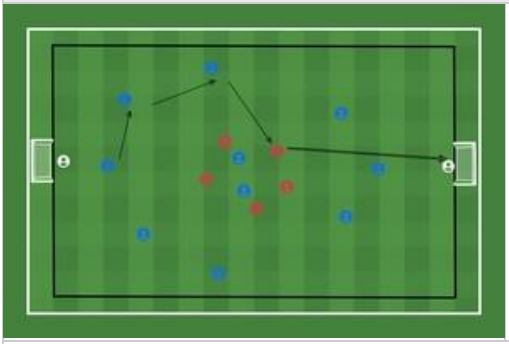
Era necessário ajustar a carga ao grupo menos utilizado através da realização de exercícios com uma intensidade e estímulos muito semelhantes aos que teriam tido no jogo. Para atingir este fim, normalmente era utilizado um exercício de posse de bola em que a equipa titular ficava em posse e os restantes jogadores pressionavam por períodos cronometrados. Embora fosse difícil, ao recuperarem a bola os jogadores em fase de defesa poderiam finalizar nas balizas. Considero um exercício interessante, pois permite a toda a equipa ficar junta e não trabalharem em grupos separados, o que promove a coesão da equipa.

De seguida, era realizado um torneio de três equipas em espaço reduzido, estando a equipa de fora em apoio, e sendo esta através de um sistema de “bota fora”, em que a equipa que perdia saía e ia para apoio. Eram também contabilizadas o número de vitórias por equipa para no final se saber quem ganhava o torneio. Caso nós como equipa técnica achássemos necessário, se houvesse jogadores muito desgastados não participariam neste torneio. Na minha opinião, era um momento de treino que eu apreciava muito pois, sendo em espaços reduzidos, obrigava os jogadores a pensar, reagir e executar rápido, e visto que envolvia competição entre equipas e finalização, era algo de que os próprios jogadores gostavam e se empenhavam para ganhar. Por último, normalmente os jogadores não utilizados no jogo realizavam no final do treino um circuito de corrida intervalada, que consistia em 8 repetições de corrida a 70/80% da intensidade máxima em uma distância de área a área.

Quadro 1(Sessão de treino típica de uma segunda-feira)

Fase Inicial		
Corrida		
	Descrição: Iniciamos a ativação com 2 voltas ao campo num ritmo bom e depois passamos para uma ativação mais especifica com o Preparador Físico. Objetivos específicos:	Hora 3m Espaço
Observações:		TA: 3m
Meínho		
	Descrição: Meínho a 1 toque máximo. Objetivos específicos: Melhorar o passe, receção, comunicação, apoios e coberturas defensivas	Hora 10m Espaço
		TA: 13m

Fase Fundamental		
Exercício de passe		
	Descrição: Exercício executado como exemplifica a imagem Objetivos específicos: Melhorar a capacidade de passe, receção e comunicação.	Hora 15m Espaço Campo inteiro
		TA: 28m

Posse de bola em estrutura (3-4-3) 10x5		
	Descrição: Objetivos específicos: Melhorar qualidade de passe, receção de bola, comunicação, capacidade física e manter a bola	Hora 15m 3s Espaço
		TA: 43m 3s

Fase Final		
Jogo		
	Descrição: Torneio de 3 equipas com apoios onde a equipa que sofre golo saí. A equipa que esta em apoio tem de entrar rápido para começar o jogo. Objetivos específicos: Melhorar o remate, os encurtamentos, as coberturas, o passe, a receção, o cruzamento e as ligações entre jogadores.	Hora 22m Espaço
		TA: 1h 5m 3s

3.3.4. Terça-feira (Potência aeróbia)

Neste dia, promoviam-se contrações musculares com maior duração, porém reduzindo a tensão e a velocidade das mesmas. Tratava-se de um dia duro para os jogadores, muitas vezes com circuitos de corrida intervalada, mas fundamentais para a modalidade em questão. Um dia que em especial o treinador principal gostava muito e apelidava de “Terça-feira é para matar”.

O treino iniciava de igual forma, corrida, meínho e depois os exercícios específicos dados pelo preparador físico. De seguida, visto os treinos serem em conjunto com a equipa de sub-18, os jogadores eram divididos em dois grupos,

um grupo começava com o exercício de resistência e o outro começava noutro exercício, que normalmente tanto poderia ser uma posse de bola ou um exercício de passe.

O exercício de potência aeróbica, feito por “Antonio Pintus”, preparador físico no Real Madrid, era muitas vezes o escolhido pelo treinador para as terças-feiras. Era um exercício desgastante e que levava os atletas ao limite. Contudo, com o passar do tempo, notou-se a clara evolução dos atletas a nível cardiorrespiratório, não só a fazer o exercício como no próprio jogo, os níveis de resistência melhoraram significativamente.

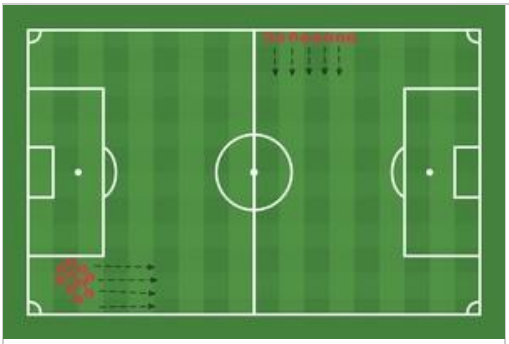
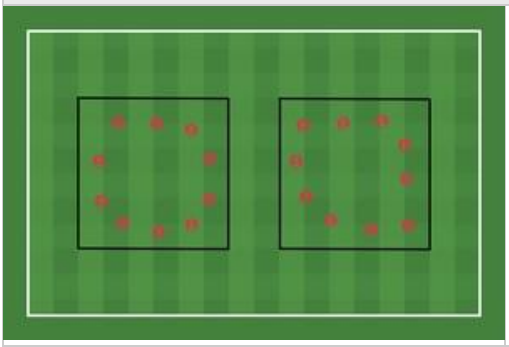
De seguida, usualmente era trabalhada a organização defensiva, aproveitando também para trabalhar transições ofensivas. Era um trabalho importante para consolidação de posições, assim como para privilegiar o ataque rápido caso o adversário estivesse mal posicionado.

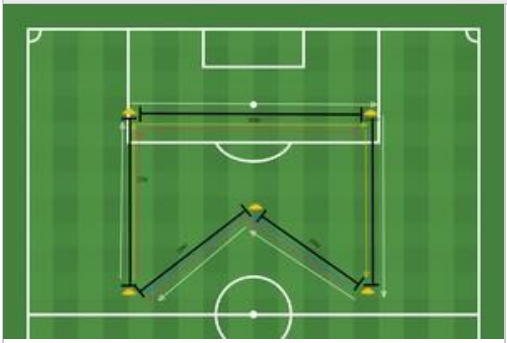
Por último, e como na maior parte dos treinos, acabava-se com o torneio de três equipas. Às terças e às quartas-feiras a equipa que perde realiza sempre oito repetições de corrida intervalada de área a área. Acredito que uma penalidade para a equipa que perde ajuda na motivação e no empenho dos atletas no treino, cirando um momento de competição entre os mesmos.

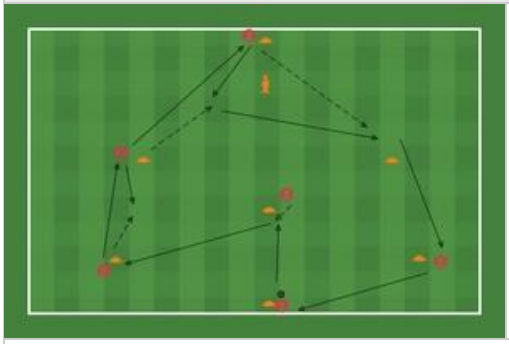
Quadro 2(Sessão de treino típica de uma terça-feira)

Mesociclo: 4	Microciclo: 14	Período: Competição
Data: 15/10/2024 (Terça-feira)	Hora: 16:30 às 18:00	Duração: 90'
Local: Complexo Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
- Organização Defensiva 7X6 C/ TO 8X7		

Fase Inicial
Corrida

	**Descrição**: Iniciamos a ativação com 2 voltas ao campo num ritmo bom e depois passamos para uma ativação mais especifica com o Preparador Físico.	Hora 3m
		TA: 3m
Meínho		
	**Descrição**: Meínho a 2 toques máximo Objetivos específicos: Melhorar o passe, receção, comunicação, apoios e coberturas defensivas	Hora 10m
		TA: 13m

Fase Fundamental		
Potência Aeróbica (Antonio Pintus)		
	**Descrição:** Exercício executado como exemplifica a imagem **Linha:** **Azul** Metros - 54; Tempo - 10S; Pausa - 20S **Amarela** Metros - 114; Tempo - 20S; Pausa - 20S **Vermelha** Metros - 136; Tempo - 25-30S; Pausa - 10S **Branca** Metros - 168; Tempo - 35-40S 6 Repetições = 2832Metros Objetivos específicos: - Potência Aeróbia	Hora 15m Espaço Campo inteiro
		TA: 28m

Exercício de passe		
	**Descrição:** Exercício executado como exemplifica a imagem **Objetivos específicos:** Melhorar a capacidade de passe, receção e comunicação.	Hora 0 Espaço Campo inteiro
		TA: 28m

Fase Final		
Organização Defensiva 7X6 C/ TO 8X7		
	**Descrição**: Exercício de organização defensiva com TO. **Objetivos específicos**: Organização Defensiva • Fechar passes interiores • Acumulação de jogadores na zona da bola • Equilíbrio defensivo • Jogadores distantes da bola ativos • Juntar linhas • Coberturas e ajudas constantes TO • Saída rápida se assim for possível • Procurar lado contrário da Recuperação de bola	Hora 20m Espaço Meio-campo
		TA: 48m

Jogo

	**Descrição:** Torneio de 3 equipas com apoios onde a equipa que sofre golo saí. A equipa que esta em apoio tem de entrar rápido para começar o jogo. **Objetivos específicos:** Melhorar o remate, os encurtamentos, as coberturas, o passe, a receção, o cruzamento e as ligações entre jogadores.	Hora 22m
		TA: 1h 10m

3.3.5. Quarta-feira (Força específica)

Este era um dia mais tático, de OO e OD. O trabalho realizado pelo preparador físico era mais de agilidade, acelerações e coordenação. Geralmente, eram realizados circuitos físicos que promoviam a contração rápida das fibras musculares, mas de curta duração. Também era frequente após o aquecimento trabalhos de 1x1, 2x2 e 1x2 com finalização.

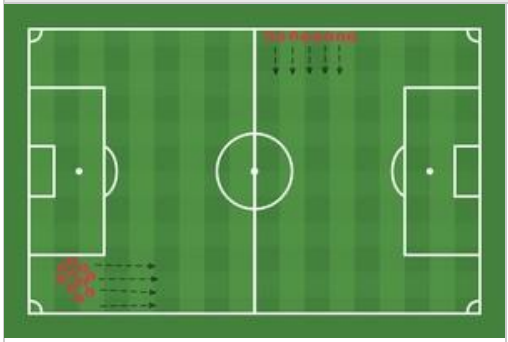
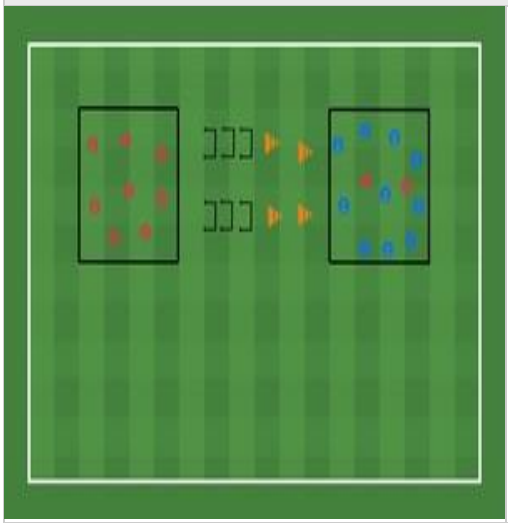
De seguida, e visto os treinos serem em conjunto com a equipa de sub-18, dividia-se o grupo de trabalho em dois. Um grupo começava com um exercício de posse de bola, em espaços reduzidos para promover a rápida pressão ao portador de bola, sempre com repetições de curta duração, mas de alta intensidade. O outro grupo normalmente era um exercício de passe, mas que também podia alternar com um exercício de finalização com combinações ofensivas. No final alternavam.

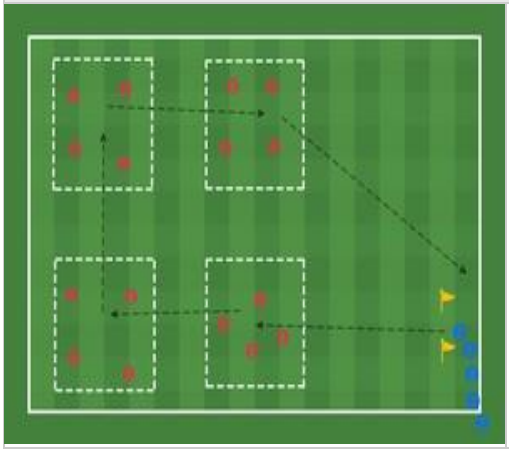
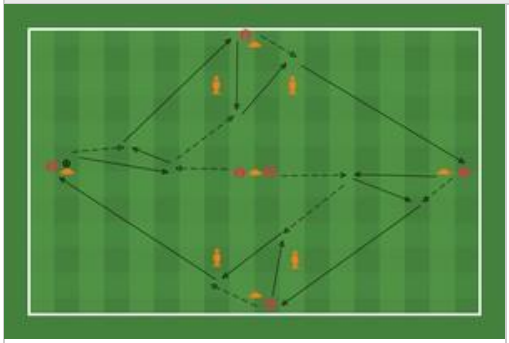
Após este trabalho, era realizado então o treino de organização, tanto defensiva como ofensiva. Visto o treino ser feito com muitos jogadores, por vezes era um pouco parado pois não só ficavam jogadores de fora como depois para se trocar era preciso parar o treino e trocar os jogadores. Fora isto, era um trabalho importantíssimo para consolidar as ideias de jogo e colocá-las em prática. Por vezes até eram utilizados exercícios específicos para corrigir situações que tenham acontecido em jogo.

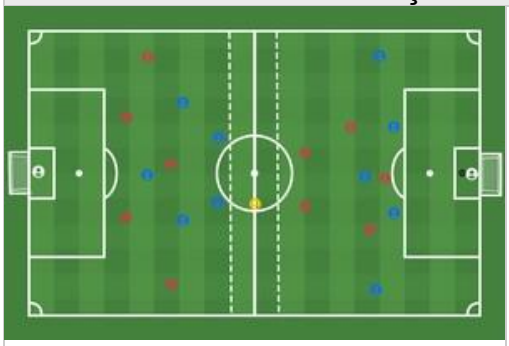
Por fim, e como o costume, era realizado o torneio de três equipas.

Quadro 3(Sessão de treino típica de uma quarta-feira)

Mesociclo: 4	Microciclo: 13	Período: Competição
Data: 09/10/2024 (Quarta-feira)	Hora: 16:00 às 18:00	Duração: 120'
Local: Complexo Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
- Organização Defensiva BLOCO MÉDIO/ALTO e OO em fase de PROGRESSÃO/FINALIZAÇÃO		

Fase Inicial		
Corrida		
	Descrição: Iniciamos a ativação com 2 voltas ao campo num ritmo bom e depois passamos para uma ativação mais especifica com o Preparador Físico.	Hora 3m Espaço
		TA: 3m
Rondo com circuito		
	Descrição: 2 meínhos com duplas pré-definidas. Quando uma dupla perde a bola terá de passar para o rondo oposto e fazer as estações colocadas entre os meínhos. Objetivos específicos: Melhorar o passe, a receção, as coberturas, a pressão e melhorar todos os índices físicos.	Hora 11m Espaço
		TA: 14m

Exercício de Posse de Bola com pressão		
	Descrição: Exercício executado como exemplifica a imagem. Cada jogador está em cada meínho 30 segundos. 3 repetições. Objetivos específicos: Pressão Alta com grande intensidade	Hora 15m Espaço
		TA: 29m
Exercício de passe		
	Descrição: Exercício executado como exemplifica a imagem Objetivos específicos: Melhorar a capacidade de passe, receção e comunicação.	Hora 0 Espaço Campo inteiro
		TA: 29m

Fase Fundamental		
Organização Defensiva BLOCO MÉDIO/ALTO e OO em fase de PROGRESSÃO/FINALIZAÇÃO		
	Descrição: Exercício de organização defensiva onde a equipa que tem bola tem de fazer a ligação com o *JOKER* que esta entre as linhas a tracejado. Depois de conseguir fazer essa ligação o exercício desenrola-se no campo contrário em OO. Objetivos específicos: Organização defensiva • Fechar passes interiores	Hora 20m

	• Acumulação de jogadores na zona da Bola • Equilíbrio defensivo • Jogadores distantes da bola ativos • Juntar linhas • Coberturas e ajudas constantes	
		TA: 49m

Fase Final		
Jogo		
	Descrição: Torneio de 3 equipas com apoios onde a equipa que sofre golo saí. A equipa que esta em apoio tem de entrar rápido para começar o jogo. Objetivos específicos: Melhorar o remate, os encurtamentos, as coberturas, o passe, a receção, o cruzamento e as ligações entre jogadores.	Hora 20m
		TA: 1h 9m

3.3.6. Quinta-feira (Resistência específica)

Este dia constituía o treino mais aproximado às condições que íamos encontrar durante o jogo, relativamente ao cumprimento dos princípios e subprincípios dos diferentes momentos de jogo e no que respeita ao espaço do jogo formal.

Primeiramente, era apresentada aos jogadores a análise de vídeo do adversário feito pelo treinador-adjunto, através de cortes de jogos

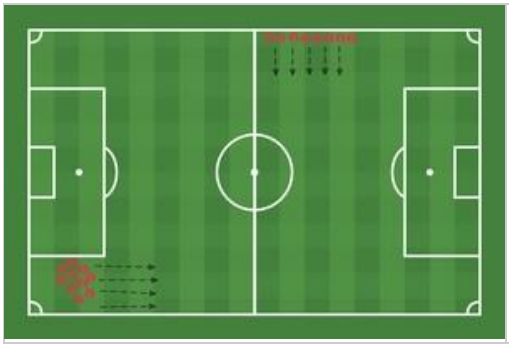
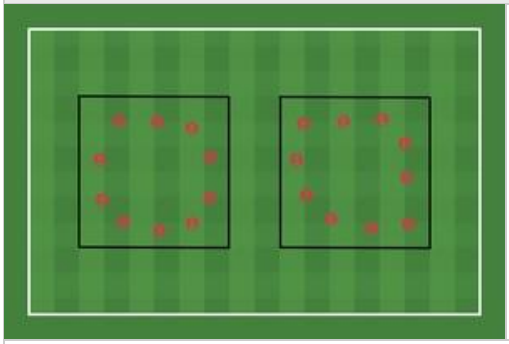
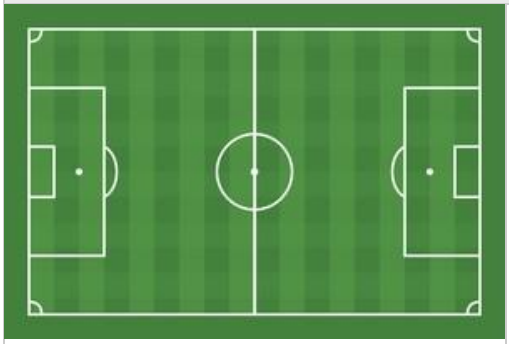
anteriores do adversário, em que se tentava identificar a maneira de jogar, jogadores-chave, sistema tático, entre outros. Um momento importantíssimo na preparação para o jogo e que ajudava a que já no treino se começasse a preparar para o jogo. De seguida, o treino começava da mesma forma, duas voltas ao campo e dois meínhos. Após o aquecimento feito pelo preparador físico, era realizada um circuito funcional, mais focado na velocidade e agilidade. Seguidamente, era realizado um exercício de OO sem oposição, em que os jogadores realizavam combinações específicas definidas pela equipa técnica. Por fim, e visto o treino ser também em conjunto com a equipa de sub-18, os jogadores eram divididos já pelas convocatórias, ou seja, os jogadores que fossem jogar com a equipa de sub-18 ficavam num grupo e quem fosse convocado para os sub-19 ficava no outro. A equipa que fosse jogar aos sub-18 era comandada pelo treinador dos sub-18 e iria adotar o estilo de jogo do adversário dos sub-19 do fim de semana. Já os convocados para os sub-19 eram orientados por nós, onde se treinava já o plano para o jogo do fim de semana.

A meu ver, claramente era notável de ver o descontentamento de certos jogadores quando reparavam que não iam jogar pelos sub-19, o que de certa forma afetava o treino pois acabava por não ter a qualidade que poderia ter.

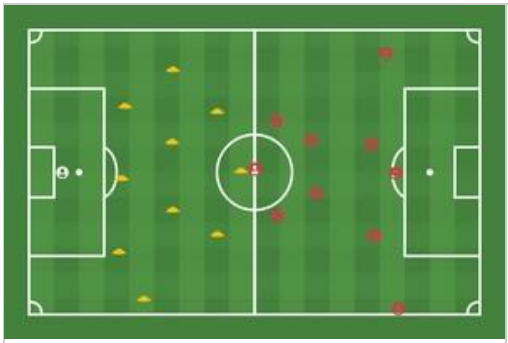
Quadro 4 (Sessão de treino típica de uma quinta-feira)

Mesociclo: 4	Microciclo: 14	Período: Competição
Data: 17/10/2024 (Quinta-feira)	Hora: 16:30 às 18:00	Duração: 90'
Local: Complexo Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
--Organização defensiva/ofensiva vs Sistema tático adversário		

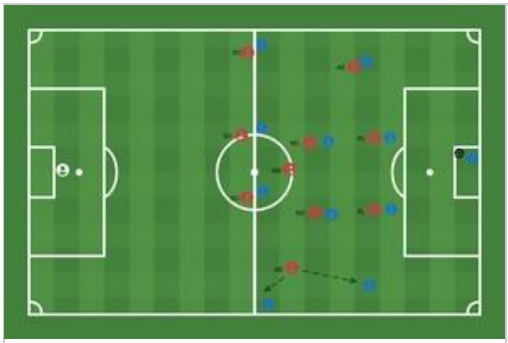
Fase Inicial
Corrida

	Descrição: Iniciamos a ativação com 2 voltas ao campo num ritmo bom e depois passamos para uma ativação mais especifica com o Preparador Físico. Objetivos específicos:	Hora 3m
Observações:		TA: 3m
Meínho		
	Descrição: Meínho a um toque máximo Objetivos específicos: Melhorar o passe, receção, comunicação, apoios e coberturas defensivas	Hora 10m
Observações:		TA: 13m
Circuito Funcional		
	Descrição: Coordenação c/ Escada + Pliometria c/ 1 Apoio + Passada Lounges c/ Rotação do Tronco + Sprint c/ Mudanças de Direção + Slalom + Sprint Linear 20m Objetivos específicos: Melhora das Componentes Motoras (Coordenação, Potência, Agilidade, Força)	Hora 15m
		TA: 28m

Fase Fundamental
OO

	Descrição: 2 equipas devidamente definidas onde iremos treinar a nossa construção de jogo a partir do GR. As combinações são feitas primeiramente por uma equipa e de seguida a outra equipa repete a mesma combinação. As combinações são as seguintes: - Construção de jogo a partir do GR com ligação ao PL. - Construção de jogo a partir do GR com ligação ao médio do lado contrário- - Construção de jogo a partir do GR com ligação ao lateral do lado contrário por dentro. - Construção de jogo a partir do GR com ligação ao lateral em troca de posição com o médio. Objetivos específicos: Melhorar o *timing* de passe, melhorar o posicionamento dos jogadores, explorar os espaços identificados como os mais vantajosos e melhorar a comunicação.	Hora 22m
		TA: 50m

Fase Final
Jogo 2 equipas

	Descrição: Jogo de 2 equipas onde vamos pôr em prática todos os processos defensivos e ofensivos treinados e perfeitamente identificados pela nossa equipa. Neste exercício vamos também treinar os momentos de pressão, a equipa adversaria vai ser estruturada no sistema usado pela mesma. Objetivos específicos: Melhorar a pressão, a OO e defensiva.	Hora 22m
		TA: 1h 12m

3.3.7. Sexta-feira (Velocidade específica)

Neste dia, embora fosse um treino de menor duração, não era de todo menos importante. Esta unidade de treino assumia-se como um espaço para trabalhar com incidência nos pormenores da estratégia definida para o jogo, mais propiamente nos ET tentando planear exercícios que não provocassem elevados níveis de fadiga, precavendo a recuperação dos jogadores até ao dia do jogo, visto este ser logo no dia a seguir. Neste treino apenas treinavam os jogadores convocados para o jogo, de modo a ser mais curto e mais focado para o jogo em questão.

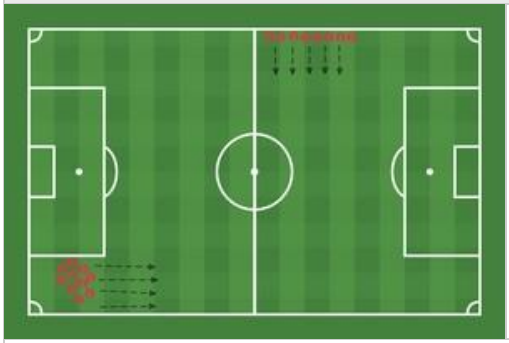
Primeiramente iniciava-se com uma pequena apresentação de vídeo feita pelo treinador-adjunto dos ET aos jogadores referentes à equipa adversária. Após isto, o aquecimento habitual, duas voltas ao campo e apenas um meínho, onde a equipa técnica também entrava. Devido a serem menos jogadores e ser apenas um meio, promovia a coesão da equipa já para o jogo. De seguida, um trabalho específico feito pelo preparador físico, que promovia a velocidade e a reação rápida. Antes dos ET, era feito geralmente um exercício que promovia a velocidade, mas que incluía também finalização e competição.

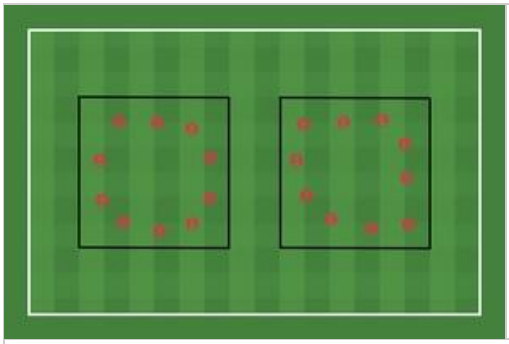
Organizava-se depois a equipa já com a equipa titular de modo a trabalhar e preparar já para o jogo os ET, tanto defensivos como ofensivos. Começávamos primeiramente com os cantos ofensivos e defensivos e depois para os lances de livre lateral ofensivos e defensivos. Os penáltis eram apenas trabalhados no final do treino.

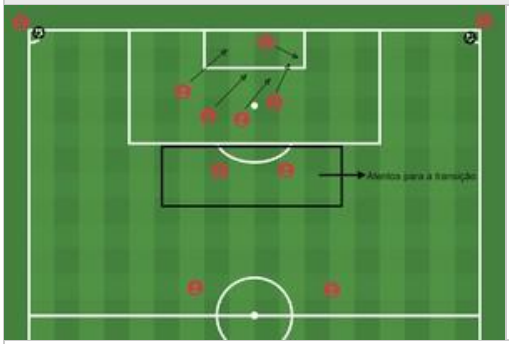
Para finalizar o treino, eram misturadas as equipas e era feito um jogo, mais lúdico e em espaço reduzido. Visto ser o treino mesmo antes do jogo, era sempre frisado por parte da equipa técnica para ser evitado o choque, de modo a prevenir infelicidades.

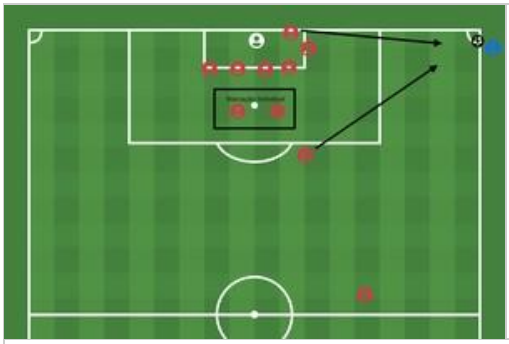
Quadro 5(Sessão de treino típica de uma sexta-feira)

Mesociclo: 4	Microciclo: 13	Período: Competição
Data: 11/10/2024 (Sexta-feira)	Hora: 16:30 às 18:00	Duração: 90'
Local: Complexo Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
- Esquemas táticos defensivos e ofensivos		

Fase Inicial		
Corrida		
	Descrição: Iniciamos a ativação com 2 voltas ao campo num ritmo bom e depois passamos para uma ativação mais especifica com o Preparador Físico.	Hora 3m
		TA: 3m
Meínho		

	Descrição: Meínho a 1 toque máximo Objetivos específicos: Melhorar o passe, receção, comunicação, apoios e coberturas defensivas	Hora 10m
		TA: 13m
Treino Finalização com perseguição		
	Objetivos específicos: Promover a combinação entre Central/Ala/Médio	Hora 0
		TA: 13m

Fase Fundamental		
Canto Ofensivo		
		Hora 20m
		TA: 33m
Canto Defensivo		

		Hora 0
		TA: 33m
Livres Laterais Ofensivos		
		Hora 0
		TA: 33m
Livres Laterais Defensivos		
		Hora 0
		TA: 33m
Fase Final		
Jogo de 2 equipas		
	Descrição: Jogo lúdico de duas equipas. Objetivos específicos: - Jogo lúdico de intensidade baixa com o objetivo de	Hora 15m

	libertar o desgaste emocional	
		TA: 48m

3.4. Caracterização da competição

A equipa de sub-19 do AFS na época desportiva 2024/25 teve envolvida no campeonato nacional de sub-19 da II Divisão, sendo este já um contexto competitivo bastante exigente.

3.4.1. Formato da prova

- O Campeonato Nacional Sub-19 II Divisão na época desportiva 2024/2025 é disputado por 52 clubes: os 22 clubes que asseguraram a manutenção na Prova na época 2023/2024, os 10 clubes que desceram do Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-19 da época anterior, os 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e, na 2.ª Fase – Subida, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores.
- A Prova é composta por três fases, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase – Subida e 2.ª Fase – Manutenção e Descida e a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.
- Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.
- Em virtude de variação do número de equipas participantes na prova, seja qual for o motivo e a fase em que ocorra, a Direção da FPF pode alterar o presente formato em conformidade, mediante publicação de Comunicado Oficial.

1ªFase

- A 1.ª Fase é disputada por 50 clubes, que são divididos em cinco séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares.

- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- Os dois clubes melhor classificados de cada série, acrescidos de um clube representante Região Autónoma dos Açores e de um clube representante da Região Autónoma da Madeira, num total de 12 clubes, são apurados para a 2.ª Fase – Subida.
- Na eventualidade de um clube das Regiões Autónomas não participar na 2.ª Fase – Subida são repescados em igual número de clubes de entre os terceiros melhores classificados na 1.ª fase no conjunto de todas as séries.
- Os restantes clubes apuram-se para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.ª Fase com metade do número de pontos obtidos na 1.ª Fase.

2.ª FASE – MANUTENÇÃO E DESCIDA

- A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 40 clubes, divididos em cinco séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares.
- Caso se aplique o disposto no ponto 9, a 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 39 ou 38 clubes, divididos em quatro séries de oito e uma série de sete clubes ou em três séries de oito e duas séries de sete clubes respetivamente, distribuídos nos moldes da 1.ª Fase.
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- Os quatro clubes últimos classificados de cada uma das séries, num total de 20 clubes, descem automaticamente aos campeonatos distritais, exceto se algum dos clubes da 2.ª Fase- Subida que se qualifique para subir ao Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão seja das Regiões Autónomas. Nesse caso, por cada clube das Regiões Autónomas, desce o pior 4.º classificado subsequente.

2.ª FASE – SUBIDA

- A 2.ª Fase – Subida é disputada por 12 clubes, que são divididos por duas séries de seis equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
- Caso existam clubes das duas Regiões Autónomas, os clubes da Região Autónoma da Madeira são distribuídos na série mais próxima do aeroporto do Porto e os clubes da Região Autónoma dos Açores na série mais próxima do aeroporto de Lisboa. Se existem apenas clubes de uma das Regiões Autónomas são distribuídos na série mais próxima do aeroporto de Lisboa.
- Em cada série, os clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- Os três clubes melhor classificados em cada uma das séries, num total de seis clubes sobem automaticamente ao Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão.
- Caso algum dos clubes classificados para subir ao Campeonato Nacional Sub-19 I Divisão seja equipa B, subirá o clube melhor classificado subsequente da respetiva série.
- Os restantes clubes do Continente asseguram a manutenção na Prova.
- O primeiro classificado de cada série apura-se para a 3.ª fase – Apuramento de Campeão.

3.ª FASE APURAMENTO DE CAMPEÃO

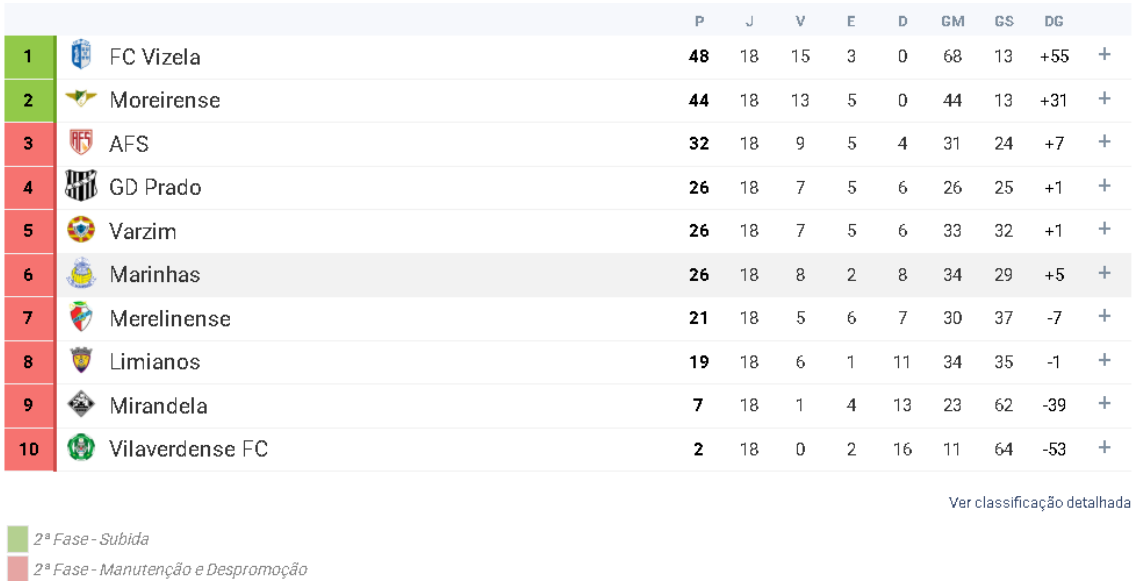
- A 3.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada em formato de eliminatória a duas mãos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme sorteio, para apuramento do Campeão.

3.4.2. 1ª Fase do campeonato Sub-19 II Divisão

Nesta primeira fase estavam presentes 10 equipas, o que dá um total de 18 jogos por cada equipa.

A equipa de Sub-19 do AFS acabou esta fase em terceiro lugar, com trinta e dois pontos, somando nove vitórias, cinco empates e quatro derrotas. Foi a 6ª equipa com mais golos marcados, o que não coincide de todo com quantidade de

oportunidades de finalização criadas por jogo. Em termos de golos sofridos, foi a 3ª equipa com menos golos sofridos.



		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Vizela	48	18	15	3	0	68	13	+55	+
2	Moreirense	44	18	13	5	0	44	13	+31	+
3	AFS	32	18	9	5	4	31	24	+7	+
4	GD Prado	26	18	7	5	6	26	25	+1	+
5	Varzim	26	18	7	5	6	33	32	+1	+
6	Marinhas	26	18	8	2	8	34	29	+5	+
7	Merelinense	21	18	5	6	7	30	37	-7	+
8	Limianos	19	18	6	1	11	34	35	-1	+
9	Mirandela	7	18	1	4	13	23	62	-39	+
10	Vilaverdense FC	2	18	0	2	16	11	64	-53	+

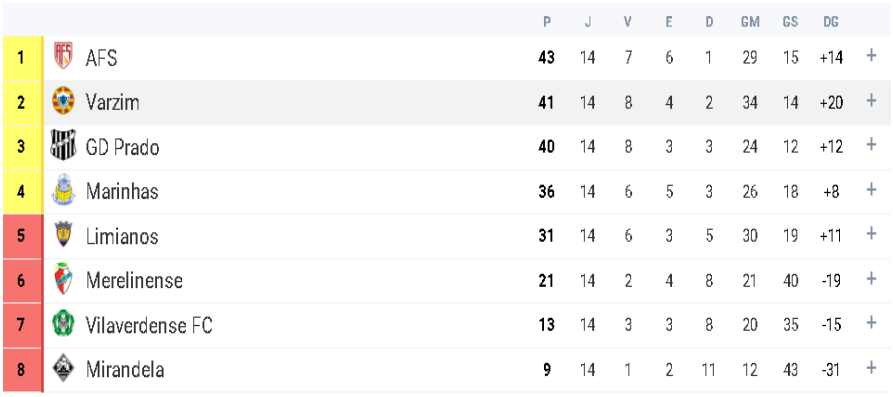
Ver classificação detalhada

2ª Fase - Subida
2ª Fase - Manutenção e Despromoção

Figura 6(Classificação final da 1ªfase do campeonato)

3.4.3. 2ª Fase do campeonato Sub-19 II Divisão

Em relação a esta segunda fase estiveram presentes oito equipas, o que totaliza catorze jogos por equipa. A equipa do AFS acabou esta fase em primeiro lugar, com quarenta e três pontos, somando sete vitórias, seis empates e apenas uma derrota. De notar a segunda volta, em que foi possível uma série de cinco vitórias seguidas. Em relação aos golos marcados, foi a 3ª equipa com mais golos marcados. Em relação aos golos sofridos, foi a 3ª equipa com menos golos sofridos.



		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	AFS	43	14	7	6	1	29	15	+14	+
2	Varzim	41	14	8	4	2	34	14	+20	+
3	GD Prado	40	14	8	3	3	24	12	+12	+
4	Marinhas	36	14	6	5	3	26	18	+8	+
5	Limianos	31	14	6	3	5	30	19	+11	+
6	Merelinense	21	14	2	4	8	21	40	-19	+
7	Vilaverdense FC	13	14	3	3	8	20	35	-15	+
8	Mirandela	9	14	1	2	11	12	43	-31	+

Figura 7(Classificação final da 2ªfase do campeonato)

4. Reflexões Críticas

4.1. Reflexão crítica: período preparatório (pré-época)

Após a finalização da pré-época, achei pertinente a realização de uma reflexão sobre a mesma, tanto sobre a equipa como sobre o trabalho por mim desenvolvido. O período preparatório teve uma duração de 5 semanas, contemplando 8 jogos de treino. No primeiro dia, dia 23 de julho de 2024, foram efetuados os exames médicos pelo departamento médico, bem como testes físicos em campo levados a cabo pelo preparador físico e por mim. Foi um bom momento para conhecer os jogadores e dialogar um pouco com eles, assim como o reencontro com atletas da época transata.

Primeiramente, como a equipa técnica, à exceção do preparador físico, era a mesma da época anterior, a ambientação e o primeiro contacto com um período preparatório enquanto treinador foi bastante positivo. Antes do primeiro dia de treinos houve também uma reunião entre os elementos da equipa técnica, em que foram delineados os objetivos para a época e as funções de cada um, o que de certa forma ajudou a que estivéssemos todos sintonizados e preparados para a nova época que se avizinhava. Embora tenha gostado de todas as funções a mim atribuídas, gostaria de ter tido um papel mais influente no planeamento das sessões de treino.

Visto que eu seria responsável pelo sistema de gravação (*VEO CAM 3*) e sendo esta função totalmente nova para mim, este período ajudou-me imenso pois deu-me tempo para aprender e testar as funcionalidades da camara e do website que permitia a análise das gravações e a visualização dos recortes automáticos feitos por inteligência artificial. Aproveitei este período preparatório para gravar e analisar partes específicas do treino, a pedido do treinador principal, com mais incidência na OO e OD. Após análise e retirados os recortes estes eram enviados ao treinador que os analisava e fazia a apresentação aos jogadores. Os jogos amigáveis também foram gravados e analisados de igual forma, assim como apresentados aos atletas. Foi um processo bastante árduo e demoroso, mas que foi do meu agrado. Contudo, acredito que o treinador principal assim como o adjunto estavam a ser demasiado minuciosos nos aspetos táticas da equipa, e esqueceram-se de aspetos básicos de treino, como o empenho dos jogadores e falta de concentração de alguns.

Em relação aos treinos, estes foram de carga elevada e progressiva ao longo das semanas, assim como se espera de uma verdadeira pré-época. O treino de pré-época destina-se a desenvolver a aptidão física dos jogadores e a prepará-los para as várias exigências durante a época competitiva (Hammami R et al, 2023). Ekstrand et al. demonstraram que os atletas que completaram mais volume de treino durante a pré-época eram os menos propensos a sofrer lesões durante o período competitivo. Ou seja, as melhorias da aptidão física relacionadas com a pré-época podem proteger os jogadores das exigências da época competitiva de futebol (Botelho R et al, 2022).

Houve muita incidência no trabalho tático, mais propriamente de organização defensiva, visto que o sistema principal que íamos adotar tinha em vista 3 DC, e como alguns jogadores, que é normal em contexto de formação, estão mais habituados a uma linha de 4, este trabalho foi muito intensivo de modo a quebrar hábitos antigos e desenvolver novas rotinas.

Em relação aos jogos amigáveis, estes ainda foram bastantes, normalmente dois por fim de semana, jogando com escalões diferentes, desde sub-17 até ao escalão de seniores. Embora o primeiro jogo tenha começado mal, com uma derrota por 4-0 contra os sub-17 do SC Braga, em que foi fácil de perceber a diferença de ritmo e qualidade de jogo destes jogadores, a equipa foi melhorando o seu rendimento acabando por ganhar os restantes jogos de treino, com a exceção de um empate contra o escalão sénior do Bairro FC. A equipa acabou esta pré-epoca com excelentes exibições, estando os aspetos táticos já a ficar bem consolidados por parte dos jogadores.

Durante este período preparatório, houve algumas dificuldades especialmente devido à constante entrada e saída de jogadores. A meu ver, esta devia ser mais controlada e previamente informada à equipa técnica, algo que por vezes não acontecia por parte da coordenação. Estabelecer uma organização dos treinos a nível de número de jogadores foi deveras complicado, não sabendo muitas das vezes quantos jogadores iriamos ter para o treino. Por vezes, os nossos treinos eram aproveitados para fazer captações para a equipa de sub-18, o que levava a que estes fossem efetuados com demasiados jogadores que, a meu ver, afetaram a qualidade de alguns treinos.

Posto isto, em resumo, acredito que o que se quer com um período preparatório acabou por ser cumprido: os jogadores estavam bem fisicamente,

cada vez mais se sentiam confortáveis com os esquemas táticos escolhidos para esta época desportiva e confiantes. Os resultados, mas principalmente as exibições nos jogos amigáveis foram bastante satisfatórias, por isso todas as condições para uma boa época desportiva. Pessoalmente, as minhas expectativas também estavam altas e confiante de que iria ser uma época com sucesso e, acima de tudo, que os jogadores iriam aprender e evoluir muito durante este período.

4.2. Reflexão crítica: 1ªFase do campeonato

Após terminar a pré-época, começou uma nova fase, a 2ªDivisão Nacional de Sub-19. O objetivo era claro: ficar classificado nos dois primeiros lugares, ou seja, aceder à fase de promoção. Sabíamos que não ia ser fácil, pois havia equipas bastante competitivas e com o mesmo objetivo na nossa série, mas, visto termos feito uma pré-época bastante positiva, acreditamos que seria um objetivo aceitável. Na minha opinião era uma meta exigente, contudo alcançável.

Começamos a 1ªfase a jogar num 1-3-4-3, sistema bastante trabalhado durante o período preparatório. Embora bastante trabalhado, ainda apresentávamos algumas lacunas: dificuldade na OD, sobretudo devido à inferioridade no meio-campo; dificuldade na OO, principalmente na ligação aos jogadores do meio-campo; má organização na saída em pressão alta, deixando sempre muito espaço principalmente na profundidade. O primeiro jogo foi positivo, com uma vitória sobre o Merelinense por 1-2, um jogo em que estávamos bem organizados e coesos. Seguiram-se duas derrotas contra o que se podia acreditar que fossem adversários diretos - a primeira contra o Marinhas em casa e a segunda fora contra o Moreirense. Ambos os jogos taticamente fortes, com a equipa bem organizada e em que o adversário em ataque organizado foram raras as vezes que criou situações de finalização, mas que acabaram por ser perdidos nos pormenores, ou seja, principalmente lances de perdas de bola por desconcentração ou erros individuais. Na minha opinião, foi este o reflexo da nossa época.

Para mim, estes lances de perdas de bola por desconcentração ou os erros individuais podem ser evitados, e começam principalmente no treino. Manter os níveis de concentração do início ao final do treino são um ponto chave que acaba por ser transportado para os jogos. São pormenores muito

importantes, principalmente no contexto do alto rendimento, e capazes de decidir jogos. O treinador principal referia muitas vezes que a equipa que comete menos erros (quer estes ofensivos, defensivos ou de carácter individual) geralmente é a vitoriosa.

Acabamos a primeira volta em terceiro, a 5 pontos do segundo classificado e a 7 do primeiro. O nosso objetivo estava cada vez mais longe, e só apenas uma segunda volta quase que perfeita é que poderia salvar e nos colocar nos dois primeiros lugares.

A segunda volta do campeonato foi ainda mais dura, onde conseguimos manter uma série de 5 jogos sem conseguir vencer. Tal como na primeira volta, a maioria dos golos sofridos foram consequência de faltas de concentração ou erros individuais. Será excesso de confiança? Falta de empenho nos treinos? Não conseguirem lidar com a pressão? Demasiada exigência por parte da equipa técnica? A meu ver, o nosso modelo de jogo também promovia a dura penalidade do golo sofrido a cada erro individual. Como saíamos sempre a jogar curto, quando o adversário pressionava alto por vezes tínhamos dificuldade em sair a jogar, o que originou a muitos golos sofridos por apenas um passe errado. Contudo, quando conseguíamos sair com qualidade da pressão do adversário, geralmente criávamos sempre situações de finalização na baliza adversária.

Em relação aos jogos, não fomos suficientemente consistentes. Tanto fazíamos um excelente jogo e saíamos vitoriosos, como eramos desleixados e cometíamos demasiados erros. Embora como equipa técnica definíamos sempre um plano para o jogo e identificávamos os espaços a explorar deixados pela equipa adversária, os jogadores tinham dificuldades em os executar em jogo. Um erro comum a quase todas as equipas adversárias era que, em momento de pressão alta quando a bola descaía para um dos corredores, os médios estavam sempre congestionados na metade do campo referente ao lado da bola, o que proporcionava um grande espaço para o nosso MC ou até mesmo os LD/LE a vir por dentro receberem a bola no flanco contrário. Embora tenha sido um lance apresentado aos jogadores enumeras vezes, estes tinham dificuldade em o colocar em prática. Talvez a mensagem não foi transmitida da melhor forma, e como delineávamos um plano tão rigoroso para o jogo, acabava por retirar um pouco da criatividade aos jogadores neste mesmo.

A 4 jogos do final, já não era matematicamente possível a nossa chegada aos lugares de acesso ao *play-off* de subida de divisão. O nosso principal objetivo não foi então concretizado, mas rapidamente foi preciso a delineação de novos objetivos, que seria assegurar a manutenção de divisão o mais rápido possível.

E foi então que o treinador principal decidiu a mudança do sistema tático para o 1-4-3-3. Para mim, foi uma mudança tardia, mas ao mesmo tempo acertada pois trouxe outra motivação ao grupo. Com esta mudança, as dificuldades com a inferioridade numérica no meio-campo acabaram, para além de ser um sistema com que todos já estavam familiarizados. Para finalizar esta 1ª fase do campeonato, acabamos com três vitórias consecutivas, o que de certa forma melhorou o ambiente da equipa e o ambiente no balneário, pois sabíamos que embora o objetivo principal não fora atingido, o campeonato ainda não tinha acabado e teríamos de trabalhar todos em conjunto para a manutenção no campeonato nacional.

4.3. Reflexão crítica: 2ª Fase do campeonato

Com o objetivo principal já definido para esta segunda fase, que seria o de assegurar a manutenção de divisão o mais rápido possível, confesso que o mais complexo foi a gestão do descontentamento e da desmotivação, tanto individual como do grupo. Contudo, a resposta da equipa com o começo da segunda fase foi excelente, com duas vitórias consecutivas nas duas primeiras jornadas.

Mas a falta de consistência manteve-se, as faltas de concentração também, e os erros individuais inclusive. Seguiu-se uma série de seis empates consecutivos. Embora o 1-4-3-3 nos tenha dado mais soluções em termos de OO, principalmente na 1ºfase de construção, com os laterais bem baixos e os MC a virem buscar jogo, no último terço tínhamos muita dificuldade em chegar a zonas de finalização. Como a maior parte das equipas nesta segunda fase jogavam com um bloco baixo, não fomos competentes o suficiente em identificar e encontrar os espaços livres deixados pela equipa adversária. A ideia principal seria atrair os adversários por fora (aos corredores) para libertar espaço por dentro, principalmente para o nosso MO. Apenas com uma circulação paciente da bola, variando de flanco rapidamente, é que conseguíamos criar esse espaço.

Começamos a segunda volta da 2ªfase em segundo lugar, a apenas um ponto do primeiro. E o que sucedeu foi fantástico, cinco vitórias seguidas, algo que não tinha acontecido durante a época inteira. Foi também assegurada a manutenção com ainda três jornadas para o final. O primeiro lugar foi também assegurado com um empate frente ao Varzim SC por 2-2. Nesta segunda volta a estratégia foi um pouco modificada. Em vez de estarmos tão focados com o jogo interior, identificamos que seria mais vantajoso aproveitarmos o espaço nos corredores, criando superioridade numérica nestes mesmos, com os laterais (LE e LD) e os extremos (EX). Assim, chegaríamos com mais sucesso a zonas de finalização na baliza adversária, estando numa zona mais avançada do campo e cruzando para a área assim que possível. A meu ver, a dinâmica dos laterais com os extremos, criando zonas de superioridade nos corredores, foi bastante positiva e rapidamente entendida por todos, o que foi muito vantajoso para nós.

Em suma, embora uma fase bastante atribulada, conseguimos atingir os objetivos pretendidos para esta fase e também com que todos os jogadores do plantel tivessem tempo de jogo, o que é sempre positivo.

4.4. Reflexão Crítica dos treinos: Treinos em conjunto dos SUB-19 com os SUB-18

Em relação aos treinos, considero não ser descabido dizer que houve uma má gestão e organização na planificação da época. A coordenação decidiu criar uma equipa de SUB-18, que iria treinar em horário diferente e separada dos SUB-19. A ideia era boa e faria todo o sentido, só era positivo haver duas equipas formadas para o mesmo escalão, apenas competindo em divisões diferentes. Contudo, não foi de todo o que aconteceu.

A pré-época começou, com o escalão dos SUB-19 e os jogadores designados para esta mesma equipa, mas todas as semanas chegavam jogadores novos para fazer captações, tanto para a equipa dos SUB-19 como para a equipa dos SUB-18. Embora estivéssemos no período preparatório, treinos com quarenta jogadores não são de todo produtivos e muito menos ideais, tendo em conta o contexto em que estávamos inseridos. Acho que como equipa técnica deveríamos ter sido mais intransigentes e colocado um fim a esta chegada de jogadores novos a quase cada treino. Deveríamos ter definido um limite de jogadores que queríamos no plantel e fazer a seleção de acordo com o

pretendido. Embora tenha sido um assunto discutido com a coordenação, não foi suficiente. Foi também comunicado à equipa técnica que os jogadores que vinham à experiência, caso não tivessem o necessário para pertencer ao plantel dos SUB-19 que seriam integrados nos SUB-18.

Posto isto, perto do fim do período preparatório foi-nos informado por parte da coordenação que os treinos seriam em conjunto com a equipa dos SUB-18, devido a dificuldades em arranjar um horário de treino que coincidisse com as possibilidades do treinador desse escalão. Foi uma notícia complicada de aceitar, pois acreditávamos que não era de todo a melhor solução para as duas equipas, e depois de se tentar arranjar alguma solução que não foi possível, a decisão foi só de aceitar e tentar ajustar os treinos da melhor forma possível.

Sendo os treinos em conjunto com os dois plantéis a melhor forma que em equipa técnica solucionamos para o treino foi o de, em determinados exercícios, dividir os planteis em dois grupos (com os jogadores misturados de modo a não serem tão percetíveis as diferenças de qualidade) com vista a que todos os jogadores estivessem em atividade e não haver jogadores parados durante o treino.

Embora a dinâmica de dividir os jogadores em dois grupos funcionasse em alguns exercícios, nem sempre era possível. Nos treinos táticos, de OO e OD, foi onde se notou mais impacto. Havia muitos jogadores parados, o que originava faltas de concentração e de empenho. Foi também bem notória a diferença de qualidade entre alguns jogadores. A meu ver, originou um declínio da qualidade geral no treino, gerando também descontentamento entre os jogadores. A única solução que eu encontro seria o treino das duas equipas ser separado, embora no mesmo horário. Acho que teria sido mais produtivo para todos treinar com o campo dividido, mas com menos jogadores em ambos os lados.

Concluindo, considero que os treinos com dois planteis não são de todo uma situação ideal e muito menos para se repetir. A qualidade e produtividade dos treinos reduzem bastante, assim como a motivação dos próprios atletas.

4.5. Reflexão crítica sobre os *meínhos*

As unidades de treino começavam sempre da mesma forma: duas voltas em corrida ao campo inteiro e realização de *meínhos*. Os *meínhos* foram uma parte

integrante de todos os treinos desta época desportiva. Embora seja um exercício dito de simples, é muito mais complexo do que aparenta. O *meínho* consiste num quadrado de variadas dimensões, dependendo da quantidade de jogadores para o exercício, em que os que estão nos limites exteriores do quadrado estão em posse de bola e os que estão por dentro do mesmo estão a tentar recuperar a bola. Pode ser efetuado por tempo, em que os que estão por dentro estão um determinado tempo sempre a tentar recuperar a bola, ou então, que era o mais usado nos treinos, quem falha o passe e origina a recuperação da bola fica depois a tentar recuperá-la.

Os jogos de posse de bola surgiram como um método de treino fundamental no futebol. Têm como objetivo principal refinar habilidades críticas diretamente relevantes para a competição do mundo real: manter a posse de bola, precisão de passe e rápida tomada de decisão sob pressão dos adversários (Halouani J et al, 2014). Os jogos de posse de bola demonstram uma grande adaptabilidade, permitindo que o nível de dificuldade seja prontamente ajustado para atender aos níveis individuais dos jogadores e aos objetivos do treino. Além disso, variações na formação, número de jogadores e restrições de espaço podem ser introduzidas para espelhar ainda mais a natureza dinâmica e imprevisível das partidas de futebol (Olthof et al, 2019). Esta configuração dinâmica promove não apenas os aspetos técnicos, mas também a consciência tática, incluindo uma comunicação eficaz, trabalho em equipa contínuo e o reconhecimento espacial do campo (Michaelides, Parpa & Zacharia, 2021).

Embora os *meínhos* sejam um exercício bastante completo e que pode trazer vantagens na sua utilização, a meu ver não foram bem utilizados. Ao serem realizados logo na parte inicial do treino, e onde parte da equipa técnica também entrava no exercício, acabou por ser encarado como um exercício lúdico por parte dos jogadores, negligenciando o seu potencial técnico, tático, físico e psicológico. Na minha opinião, os níveis de concentração não eram os melhores por vezes no decorrer do treino por causa da desconcentração e do relaxamento nos *meínhos*.

5. Desenvolvimento da identidade Pessoal e Profissional

Sendo este relatório o relato de todo o trabalho e aprendizagem ao longo de uma época desportiva, surge como necessário realizar um balanço de tudo o que foi atingido, objetivos cumpridos ou não cumpridos, e da minha evolução como treinador e como pessoa.

A nível pessoal, foi sem dúvida um ano repleto de aprendizagens: a nível de conhecimento tático e técnico do jogo, do contexto do alto rendimento, a relação com os jogadores, planeamento de treinos, entre outros. Estas aprendizagens não foram só com os treinadores, mas também com o preparador físico, o team manager, o fisioterapeuta e com todos os envolvidos no clube. Sinto que saio deste estágio como melhor treinador.

A nível da preparação e planificação dos treinos sinto-me muito mais preparado e autónomo para a realização dos mesmos. O treinador-adjunto foi o principal responsável pelos treinos, e ajudou-me bastante nesta evolução. Normalmente fazia-me sempre perguntas acerca de questões do treino, e quando este acabava comentávamos sempre sobre o que se podia ter feito de melhor. Saio deste estágio com mais conhecimento sobre o que fazer nos determinados dias da semana, de como trabalhar os diversos componentes táticos e técnicos, e até mesmo da realização dos diversos exercícios, ou seja, ter a capacidade de analisar e refletir sobre a realização de um certo exercício de modo a melhorar numa realização futura.

Em relação à análise de jogo e tudo o que ela engloba, também me sinto mais preparado em relação a isso. Sinto que foi uma aprendizagem um pouco individual, e por tentativa erro. No início da época não era algo que me veria a fazer, mas sendo-me dada essa oportunidade o melhor que fiz foi aceitá-la. Os treinadores ao me irem propondo tarefas, que no fundo eram desafios, visto não ter experiência prévia, obrigaram-me a trabalhar em dobro de modo a não os desiludir e conseguir cumprir com o que me propuseram. Foi uma área do qual me passei a interessar bastante e em que compreendi realmente da importância desta no contexto em que estávamos inseridos, o contexto do alto rendimento.

Em relação às minhas debilidades na parte comunicativa também sinto que evoluí bastante, contudo não tanto como idealizava. Embora fosse um dos meus objetivos, na minha opinião não me esforcei ao máximo. Sinto que

melhorei bastante nas explicações dos exercícios, com um discurso mais claro e simples, no entanto que não é muito expressivo, sendo esse um aspeto ainda a melhorar através de uma fala mais gesticular e mudando o tom de voz em certos momentos. Em relação às palestras, ainda não me sinto capaz o suficiente para as fazer. Embora tenha sido várias vezes convidado pela equipa técnica para intervir e falar perante a equipa, foram raras as vezes que o fiz. Acabava sempre por ficar receoso e demasiado focado no medo de errar. Refletindo foram sem dúvida momentos que deveria ter aproveitado de modo a ganhar confiança e aos poucos sentir a abertura para o fazer. No futuro, serei mais proativo de maneira que não deixe escapar estas oportunidades pois fazem todas parte do processo de aprendizagem.

Em termos de visão e leitura de jogo, creio que melhorei bastante. Ao início, por vezes durante o jogo não me conseguia desligar e tentar perceber como a outra equipa estava a jogar, o que estavam a fazer, por onde nos estavam a criar perigo. Agora, já me sinto mais capaz, inclusive nos intervalos dos jogos falava sempre com os treinadores sobre a 1ªparte e o que poderíamos fazer para melhorar, alguma estratégia que poderíamos adotar, um jogador que pudesse entrar e fazer a diferença. E o facto de estes por vezes utilizarem as recomendações que dizia e realmente me ouvirem fizeram com que me sentisse integrado e uma peça importante dentro daquela equipa técnica. Estes diálogos fizeram-me ter uma boa relação com os restantes treinadores, tendo sempre conversas no final de jogos e de treinos com eles, onde questionava e tentava ao máximo adquirir todos os ensinamentos.

Em suma, não foi uma época perfeita, mas foi uma época de aprendizagem para mim e acredito que para todos. Embora o contexto é o de alto rendimento e com este vem a competição e os resultados, mas, para mim, o que mais me deu gosto e vontade de continuar foi sentir os jogadores a melhorarem a cada treino que passava . Um aspeto também muito positivo foi termos um dos jogadores do plantel a assinar um contrato profissional com a equipa principal. No futuro, pretendo continuar a trabalhar na área do futebol, primeiramente como treinador-adjunto, e farei de tudo para que assim o seja. Trata-se de um contexto exigente e que solicita uma constante aprendizagem pois o jogo de futebol tem muito de imprevisível, mas é isso mesmo que o torna tão belo!

6. Referências Bibliográficas

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences, 24*(7), 665–674.

Botelho, R., Abad, C. C., Spadari, R. C., Winckler, C., Garcia, M. C., & Guerra, R. L. (2022). Psychophysiological stress markers during preseason among elite female soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 36*(6), 1648–1654.

Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Routledge.

Ekstrand, J., Spreco, A., Windt, J., & Khan, K. M. (2020). Are elite soccer teams' preseason training sessions associated with fewer in-season injuries? A 15-year analysis from the Union of European Football Associations (UEFA) elite club injury study. *American Journal of Sports Medicine, 48*(3), 723–729.

Frank, G. (2001). *Fußball: Standardsituationen in Training und Spiel*. Meyer & Meyer.

García-Paúl, Á. J., Valera-Sánchez, E., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Evaluación de los centros laterales en contra y saques de banda a favor en fútbol semiprofesional: Estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 8*(1), 73–84.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos: Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte, 14*(8).

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227–234).

Garganta, J. (2008). New trends of performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. Comunicação apresentada em *European College of Sport Science, Satellite Symposia "Sport Games – Coaching and Performance"*, Lisboa.

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*(1), 81–89.

Gollan, S., Ferrar, K., & Norton, K. (2018). Characterising game styles in the English Premier League using the "moments of play" framework. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 18*(6), 998–1009.

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

Hammami, R., Negra, Y., Nebigh, A., Ramirez-Campillo, R., Moran, J., & Chaabene, H. (2023). Preseason integrative neuromuscular training improves selected measures of physical fitness in highly trained, youth, male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 37*(6), e384–e390.

Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: What is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport, 16*(1), 355–372. https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868892

McKinley, E. (2018, November 27). Game of throw-ins. *American Soccer Analysis*.

Mesoudi, A. (2020). Cultural evolution of football tactics: Strategic social learning in managers' choice of formation. *Evolutionary Human Sciences, 2*, e27.

Plakias, S., Kokkotis, C., Tsaopoulos, D., Moustakidis, S., Papalexi, M., Giakas, G., & Tsatalas, T. (2023). The effectiveness of direct corners in high-level soccer depending on the type and the zone of delivery. *Journal of Physical Education and Sport, 23*(2), 449–456.

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no futebol: O treino enquanto indutor da operacionalização de um modo de jogar específico. Estudo de caso da equipa de sub-19 do Futebol Clube do Porto* [Monografia de licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Silva, P. (2006). *A análise do jogo em futebol: Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa].

Siegle, M., & Lames, M. (2012). Game interruptions in elite soccer. *Journal of Sports Sciences, 30*(6), 619–624.

Soares, J., & Rebelo, A. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol, 91–106.

7. Anexos

Caracterização individual dos jogadores

	JOGADOR 1	**Altura:** 185 cm
	GR	**Peso:** 75 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 1: GR muito seguro, bom tecnicamente e que transmite segurança a jogar. Bom para saída curta e que sabe sair a jogar, embora também bata bem a bola, principalmente em vólei. Lê bem o jogo e os momentos do jogo, e é muito forte no jogo aéreo. Contudo, tem de melhorar na comunicação com os colegas de equipa, ser mais comunicativo durante o jogo. Sendo Júnior de primeiro ano, é um jogador que se continuar a evoluir terá um futuro bastante promissor.

	JOGADOR 2	**Altura:** 178 cm
	DD / MC	**Peso:** 74 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** BR

Jogador 2: Jogador polivalente, sendo capaz de jogar em mais do que uma posição. Forte nos duelos e com boa capacidade de passe e cruzamento. Jogador com espírito de grupo e equipa, aguerrido, não desiste de uma bola. Tem de melhorar nos aspetos táticos e no posicionamento em campo, assim como em conseguir manter os níveis de concentração durante as sessões de treino.

	JOGADOR 3	**Altura**: 171 cm
	MO/ED	**Peso**: 65 kg
	CANHOTO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 3: Jogador irreverente, fora de série. Muito forte tecnicamente e no 1x1. Grande capacidade de passe, leitura e visão de jogo acima da média. Jogadora chave capaz de desbloquear o jogo com o seu drible e precisão de passe, assim como bom batedor das bolas paradas. Taticamente percebe o jogo e sabe que espaços ocupar. Contudo também tem aspetos a melhorar, como ser mais forte fisicamente, melhorar nos duelos assim como na pressão. Foi o único jogador do plantel a assinar contrato profissional com o clube, o que de certa forma também é demonstrativo da sua qualidade.

	JOGADOR 4	**Altura**: 174 cm
	DD / ED	**Peso**: 77 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 4: Jogador que se destaca pela sua velocidade e drible rápido. Pouco confiante com bola, embora que com bom passe e receções orientadas. Ainda tem muito que melhorar, tanto no conhecimento tático como na sua própria mentalidade. Pouco agressivo, deixando a desejar nos duelos embora seja forte fisicamente. Sendo júnior de primeiro ano, acredito que ainda tem margem de progressão para chegar a um bom nível, mas tem de trabalhar muito para tal.

	JOGADOR 5	**Altura**: 178 cm
	DC	**Peso**: 71 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 5: Atleta que encaixa bem num sistema com três centrais, a jogar pela meia direita. Forte nos duelos, agressivo, assim como no jogo aéreo, bom a finalizar em lances de bola parada. Com bola ainda tem muito que melhorar, jogador pouco confiante e assim que falha um passe ou um lance vai abaixo psicologicamente. Taticamente sabe onde se posicionar,

é um jogador inteligente, o que compensa um pouco o facto de pecar em velocidade e agilidade.

	JOGADOR 6	**Altura**: 171 cm
	MC / MO	**Peso**: 66 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 6: Jogador que, mesmo de baixa estatura, é forte fisicamente e possante o que dificulta a lhe ser tirada a bola. Bom tecnicamente e forte nos passes, ao que adiciona uma boa visão de jogo tendo a capacidade de fazer passes-chave. Tem vários aspetos a melhorar, como a reação à perda da bola, fica apático, assim como na inteligência em ver o jogo, não sabe os tempos de quando deve acelerar o jogo ou pausar, deixando a equipa recuperar, e sendo um jogador do meio-campo pode condicionar por completo o jogo à equipa.

	JOGADOR 7	**Altura**: 173 cm
	DD	**Peso**: 64 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** BR

Jogador 7: Atleta rápido e muito bom tecnicamente, bom passe e receções orientadas, e é muito bom a ir à linha tirar cruzamentos. Mas só isso não chega, a meu ver ainda lhe faltam muitos aspetos, principalmente a concentração no treino e o levar este a sério. Na parte defensiva também tem de melhorar, mais propriamente na agressividade nos duelos, jogador muito passivo. Para continuar a este patamar tem de mudar a sua mentalidade por completo, e se assim não acontecer, não o vejo com um futuro muito promissor.

	JOGADOR 8	**Altura**: 170 cm
	MC / MO	**Peso**: 63 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** FR

Jogador 8: Médio centro, que embora de baixa estatura e não muito forte fisicamente, compensa com a sua agressividade nos duelos, sendo forte no 1x1 defensivo, tendo apenas de melhorar na reação à perda da bola. Excelente visão de jogo e inteligência a jogar, fazendo o scan várias vezes e percebendo os espaços a ter de ocupar. Jogador pouco rápido e ágil, que são aspetos a melhorar, assim como no jogo aéreo e o pé não dominante.

	JOGADOR 9	**Altura**: 171 cm
	DE	**Peso**: 63 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 9: Defesa esquerdo irreverente, muito rápido e forte nos duelos. Jogador capaz de avançar várias vezes no terreno e ir à linha cruzar, assim como de criar situações de 2x1 com o extremo na linha. Diferencia-se dos restantes devido à sua agressividade e de não dar um lance por perdido, acreditando até ao fim. Sério e concentrado no treino, sempre aberto a informações novas. Por outro lado, falha em termos de equilíbrio emocional em jogo, cedendo a provocações e picardias por parte dos adversários. Nos aspetos técnicos, tem de melhorar o pé não dominante. Sendo júnior de primeiro ano, acredito que tem todos as condições de ainda melhorar e mantendo esta mentalidade terá um futuro promissor.

	JOGADOR 10	**Altura**: 171 cm
	MC	**Peso**: 62 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 10: Jogador com debilidades técnicas, incluindo receções e passe que são a meu ver as bases do futebol. Embora um atleta humilde, sempre disposto a ajudar tudo e todos, ainda lhe faltam muitos aspetos para ter a qualidade necessária para estar ao nível dos outros colegas.

	JOGADOR 11	**Altura**: 171 cm
	DC	**Peso**: 70 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 11: Jogador que era o capitão de equipa, um líder nato. Sempre disposto a ajudar a equipa, forte nos duelos e no jogo aéreo, marcando por várias vezes em situações de bola parada. Embora tenha as suas debilidades técnicas, mais propiamente no pé não dominante, aspeto a melhorar, era forte nos passes longos e de rutura, procurando bem a profundidade, assim como com boa visão de jogo para os passes interiores. A defender, muito forte na marcação individual, mais propriamente no acompanhamento ao ponta de lança. Termina este ano o seu processo de formação, mas acredito que continuando assim e com este espírito de vencedor que irá chegar a um bom patamar no futebol.

	JOGADOR 12	**Altura**: 187 cm
	PL	**Peso**: 91 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 12: Atleta possante, muito forte fisicamente e com boa presença na área. Joga muito bem de costas para a baliza e segura bem a bola, embora por vezes segure a bola demasiado. Boas receções orientadas e forte na finalização. Tem aspetos a melhorar, como o membro não dominante e aspetos físicos, como a velocidade e a resistência. Sendo júnior de primeiro ano, acredito que ainda tenha muito por onde evoluir e que continuando assim que terá um futuro risonho.

	JOGADOR 13 MC / MO DESTRO	**Altura**: 172 cm **Peso**: 69 kg **Nacionalidade:** PT

Jogador 13: Atleta que começou a época lesionado, devido a ter sido operado. Foi progredindo com o decorrer do tempo, mas a meu ver não chegou a atingir o seu potencial máximo. É um jogador com uma grande qualidade técnica, tanto nos dribles como no passe curto e longo. Grande visão de jogo, assertivo nos passes em rutura. Embora seja muito evoluído tecnicamente, ainda lhe faltam muitas coisas, principalmente intensidade, tanto em treino como em jogo. Sendo júnior de primeiro ano, ainda tem por onde melhorar, mas a mentalidade tem de mudar, pois tem de perceber que a cada treino e a cada jogo tem de dar o seu máximo de maneira a evoluir.

	JOGADOR 14 MC / MO DESTRO	**Altura**: 174 cm **Peso**: 70 kg **Nacionalidade:** PT

Jogador 14: Atleta que evoluiu muito durante a época. Embora tenha jogado a maior parte dos jogos nos sub-18, quando jogou nos sub-19 agarrou a oportunidade e demonstrou que tinha a qualidade necessária para fazer parte deste plantel. Um jogador evoluído tecnicamente, aguerrido, que não dá como perdida uma bola, e com uma grande visão de jogo. Tem aspetos a melhorar, como o membro não dominante e o seu posicionamento em campo. Melhorando estes aspetos, e sendo júnior de primeiro ano, mantendo o foco e a sua mentalidade acredito que terá um bom futuro no mundo do futebol.

	JOGADOR 15 DD / DE DESTRO	**Altura**: 163 cm **Peso**: 61 kg **Nacionalidade:** PT

Jogador 15: Atleta muito evoluído tecnicamente, grande capacidade de drible e atleticamente muito rápido. Embora seja um jogador de baixa estatura, passa bem despercebido pois tem uma grande capacidade de impulsão e é forte fisicamente. É destro, mas cumpre plenamente quando joga no corredor esquerdo, fazendo várias vezes este mesmo. É um bom jogador para jogar num sistema com três centrais, fazendo bem o corredor inteiro, tanto ofensivamente como defensivamente. Na fase de construção é também bom a vir buscar a bola ao meio e, seguidamente, receber a bola e orientar-se para a frente. Acaba este ano o seu processo de formação, mas acredito que continuando a trabalhar da maneira que trabalhou esta época irá ter lugar no futebol profissional.

	JOGADOR 16	**Altura**: 183 cm
	GR	**Peso**: 75 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** KOR

Jogador 16: GR internacional, vindo da Coreia do Sul, mas que rapidamente se adaptou a Portugal, e que aprendeu de forma rápida o português básico, o que ajudou no processo de integração na equipa. Bom tecnicamente, embora no jogo de pés por vezes com pouca confiança, o que nos comprometeu em vários jogos. Fora isso, é um GR muito comunicativo e com presença na baliza, sendo também forte no jogo aéreo. A meu ver, o que tem a melhorar é o psicológico, ser mais confiante e não ir abaixo quando os lances lhe correm mal.

	JOGADOR 17	**Altura**: 181 cm
	EX / PL	**Peso**: 77 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 17: Jogador possante, muito rápido e forte fisicamente. Fez uma pré-época excecional, sendo dos nossos melhores jogadores senão o melhor. Mas não conseguiu manter o nível e ser consistente, decaindo de nível ao longo da época, acabando por perder o lugar na equipa. Embora isto, é um jogador

com uma qualidade acima da média, forte no 1x1 e a procurar a profundidade com movimentos de rutura. Um dos pontos fortes é ser um jogador que, embora destro, joga muito bem com o seu pé não dominante, tanto no remate, em drible, ou até em cruzamento. Acaba este ano o seu processo de formação, mas se conseguir voltar ao patamar da pré-época e ser consistente vai ter certamente um lugar no futebol profissional.

	JOGADOR 18	**Altura**: 180 cm
	PL	**Peso**: 83 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 18: Jogador apelidado como “bicho”, devido a ser muito forte fisicamente, agressivo e muito bom a segurar a bola. É um atleta com uma capacidade aeróbica impressionante, incansável na fase sem bola e nos momentos de pressão. Embora seja avançado, é um jogador que mesmo trabalhando muito para a equipa, tem pouco faro de golo, o que a meu ver irá dificultar-lhe agora a passagem para o futebol sénior. Posto isto, é um jogador que tem de melhorar o jogo de costas para a baliza e o seu pé não dominante.

	JOGADOR 19	**Altura**: 176 cm
	GR	**Peso**: 63 kg
	DESTRO	**Nacionalidade:** PT

Jogador 19: GR com muitas debilidades técnicas, tanto no jogo de mãos como no jogo de pés. A nível de treino, é um atleta que peca muito pela falta de concentração e de empenho, e que embora lhe tenha sido transmitido isto durante a época, não houve mudanças. A meu ver, não tinha a qualidade necessária para fazer parte do plantel, e o facto de não ter tido um único minuto de jogo é a prova disto mesmo.

	JOGADOR 20	**Altura**: 173 cm **Peso**: 65 kg **Nacionalidade:** PT
	MC	
	DESTRO	

Jogador 20: Atleta muito bom tecnicamente, grande capacidade de passe, tanto passe curto como longo. Uma visão e leitura de jogo acima da média, com passes desbloqueadores e em rutura. Embora de baixa estatura, é forte fisicamente e ganha a maior parte dos duelos, não dando uma bola como perdida. Tem também um bom remate de longa distância, marcando dois belos golos esta época. Em processo de treino, é um atleta excecional, com uma vontade tremenda de aprender e melhorar a cada treino, trabalhando sempre no limite. Como todos, tem também aspetos a melhorar como o de soltar mais cedo a bola, pois por vezes uma finta a mais compromete e muito o resto da equipa, principalmente sendo um jogador do meio-campo. A meu ver, sendo um atleta primeiro ano de júnior, e tendo já sido um dos jogadores com mais minutos e mais importante desta época, acredito que continuando assim, e aproveitando este próximo último ano de formação, que tem tudo para chegar a um grande nível no futebol.