

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Sport Clube Senhora da Hora – 2023/2024

Ricardo José da Silva Vieira

Ciências da Educação Física e Desporto – Mestrado em Treino Desportivo

Especialização em Futebol

Orientador Institucional

Professor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Ricardo José da Silva Vieira

Nº36734

Relatório de Estágio Curricular que visa a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos Termos do Decreto-Lei no 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei no 63/2016, de 13 de setembro.

“O êxito não é um acidente. É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo, sacrifício e, sobretudo, amor pelo que fazes ou estás a aprender a fazer”

(Pelé)

Agradecimentos

Esta é a fase, onde tenho espaço para agradecer a todos os que fizeram parte deste processo, me influenciaram durante a construção do mesmo e me aportaram conhecimento e valências para dar este passo na minha Formação e Carreira, com a certeza de que a elaboração deste Relatório de Estágio e obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo são mais um degrau ultrapassado em direção ao grande objetivo de atingir o Alto nível neste desporto que tanto nos apaixonou, o Futebol.

Em primeiro lugar, queria deixar o meu agradecimento aos meus pais, Joaquim e Carla, por todos os ensinamentos e educação que me deram enquanto homem, por me apoiarem em todos os momentos e contextos da minha vida pessoal e desportiva e me darem todas as ferramentas para conseguir ultrapassar cada dificuldade. Para além disto, agradeço também à minha irmã, Maria, por sempre estar pronta para me apoiar, quer nos bons como nos momentos menos positivos, por viver todo o meu percurso e os meus resultados tão intensamente, como se do sucesso ou insucesso dela própria se tratasse. Por outro lado, aproveito este espaço para pedir desculpa por todo o tempo em que fui mais ausente devido aos meus compromissos profissionais, mas nos quais tenho a certeza de que valerão a pena e irão ser recompensados.

De seguida, agradecer, à minha namorada, Carolina, pelo apoio incondicional, conselhos e pela paciência, compreensão nos momentos em que não estava tão disponível e também por todos os sacrifícios que teve de fazer devido aos meus compromissos profissionais.

Os próximos agradecimentos são para toda a minha família, que de forma mais ou menos próxima, sempre me deu o suporte necessário para que pudesse tirar o máximo rendimento nas minhas funções.

Para além disto, queria também agradecer aos Homens que partilharam esta Época Desportiva comigo, Ricardo Martins (Treinador Principal), Tiago Martino (Preparador Físico), Tiago Ribeiro (Treinador de Guarda Redes), pela oportunidade de expor as minhas ideias, entreaduda em todo o processo e por toda a partilha de conhecimentos nas mais diversas áreas. Para além de tudo o que me acrescentaram a nível profissional, quero também agradecer por 10 meses de um ambiente incrível e muita amizade que certamente se estenderá para o resto da vida.

Para além disto, agradeço a toda a estrutura do SC Senhora da Hora, em primeiro lugar pela oportunidade que deram à nossa Equipa Técnica, em nome do Sr. Presidente Vasco de Carvalho, de seguida por todo o apoio da direção e de todos os envolvidos no processo da Equipa, de forma que nunca nos faltassem recursos para trabalhar mesmo dentro das limitações do contexto Distrital. Ainda nesta parte, deixo o meu agradecimento aos maiores intervenientes, os jogadores, que fizeram enormes sacrifícios, numa Época tão exigente, mas ao mesmo tempo tão prazerosa como esta. Por tudo aquilo que fizeram por nós e acima de tudo pelo clube, o meu muito obrigado.

No momento seguinte, quero agradecer a todos os treinadores com quem pude partilhar momentos na SIFAcademy, com os quais pude aprender imenso, não só sobre as várias vertentes do Futebol, mas também sobre aquilo que o envolve, permitindo-me crescer a todos os níveis e ter inúmeras horas de experiência adicionais.

De seguida quero agradecer a todos os meus amigos, que sempre estiveram dispostos a ajudar-me, seja diretamente na minha situação profissional como indiretamente através de momentos onde me faziam abstrair das dificuldades que o cargo de um Treinador e a Vida Académica acarretam, através de várias formas. Neste ponto, um agradecimento especial ao meu amigo, Gonçalo Reis, que desde o primeiro contacto enquanto fazíamos parte da mesma Equipa Técnica me ensinou bastante, mas também porque foi uma das minha maiores ajudas neste meu ano de Estágio.

Após isto, quero agradecer a todos os professores com quem me cruzei nesta enorme Instituição e me ajudaram desde o momento em que iniciei a minha Licenciatura até ao final deste Estágio, em especial ao Professor Nuno Teixeira, uma vez que como meu Orientador no Estágio Curricular, sempre demonstrou muita disponibilidade para me ajudar sempre que necessário.

Resumo

Atualmente o Futebol é considerado o Desporto rei, representando assim a importância do mesmo na sociedade, a forma apaixonada como as pessoas vibram, não só pelo seu Clube ou Seleção, mas pelo Futebol no geral. Para além disto, este desporto representa também uma capacidade enorme de impulsionar apoio a várias causas relacionadas com os temas mais diversos, como saúde, nas variadas vertentes, protestos contra conflitos armados, entre outros, tendo uma influência enorme na forma como o Mundo se desenvolve, dentro e fora das quatro linhas. Desta forma, é assim que vivo o Futebol, de forma apaixonada, intensa e com um grande sentido de responsabilidade e respeito por tudo aquilo que representa para a sociedade atual.

Dado isto, este relatório de Estágio representa e caracteriza todo o trabalho desenvolvido pela Equipa Técnica onde estive inserido e em particular por mim dentro das dinâmicas da mesma, durante a Época Desportiva 2023/2024, no Sport Clube Senhora da Hora, onde disputamos a 2ª Divisão Distrital da AF Porto, no escalão Sénior.

Nestes 10 meses desempenhei as funções de Treinador-Adjunto, sendo que ao mesmo tempo tinha também funções relacionadas com a Análise de Jogo, quer do Adversário como da Própria Equipa e individual na forma de Scouting. Desta forma, neste Relatório de Estágio foram relatadas todas as características do contexto e da equipa, as dinâmicas durante as semanas de preparação para os Jogos, quer a nível de Treino, Análise de Adversário e Análise da Própria Equipa e individual de Atletas que pudessem alimentar a nossa base de dados, tal como, exemplos práticos desta preparação.

Por fim, foi também apresentado neste documento algumas ações de formação e trabalhos que permitiram que para além deste Estágio desenvolve-se competências profissionais e sociais que me ajudem a desenvolver tarefas futuras.

Palavras-chave: Futebol, Análise de Jogo, Sénior, Processo de Treino, Competição.

Abstract

Football is currently considered the King Sport, representing its importance in society and the passionate way in which people cheer, not just for their club or national team, but for football in general. In addition to this, this sport also represents an enormous capacity to drive support for various causes related to the most diverse issues, such as health in its various aspects, protests against armed conflicts, among others, having a huge influence on the way the world develops, both on and off the pitch. This is how I experience football: passionately, intensely and with a great sense of responsibility and respect for everything it represents for today's society.

Given this, this Internship report represents and characterises all the work carried out by the Technical Team I was part of, and in particular by me within its dynamics, during the 2023/2024 Sports Season, at Sport Clube Senhora da Hora, where we play in the 2nd District Division of AF Porto, at senior level.

During these 10 months I was Assistant Coach, and at the same time I was also involved in analysing the game, both the opposition and the team itself, as well as individual scouting. In this way, this Internship Report reports on all the characteristics of the context and the team, the dynamics during the weeks of preparation for the Games, both in terms of Training, Analysing the Opponent and Analysing the Team itself and individual Athletes who could feed our database, as well as practical examples of this preparation.

Finally, this document also presents some of the training programmes and assignments that have enabled me to develop professional and social skills that will help me develop future tasks.

Keywords: Football, Match Analysis, Senior, Training Process, Competition.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo.....	V
Abstract	VI
1. Introdução.....	- 1 -
2. Descrição do Contexto.....	- 2 -
2.1. Caracterização da Organização.....	- 2 -
2.2. Caracterização das Infraestruturas.....	- 3 -
2.3. Caracterização dos Recursos Materiais	- 3 -
2.4. Caracterização da População Alvo	- 3 -
2.5. Enquadramento Competitivo	- 5 -
3. Objetivos do Estágio	- 5 -
3.1. Operacionalização	- 5 -
3.2. Calendarização.....	- 5 -
3.2.1. Calendarização Competitiva	- 5 -
3.2.2. Calendarização Semanal.....	- 6 -
3.2.3. Calendarização Pessoal.....	- 7 -
4. Intervenção Profissional.....	- 13 -
4.1. Funções e Responsabilidades do Treinador Estagiário	- 13 -
4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas.....	- 13 -
4.3. Planeamento, Elaboração, Análise e Reflexão de dois Microciclos.....	- 15 -
4.4. Competição vs Processo de Treino	- 26 -
4.5. Desenvolvimento Profissional	- 27 -
5. Conclusão.....	- 33 -
6. Bibliografia	- 35 -

Índice de Figuras

Figura 1 - Constituição do Plantel	- 4 -
Figura 2- Calendário Anual Época 2023/2024.....	- 6 -
Figura 3- Exemplo de um Microciclo Padrão	- 6 -
Figura 4- Exemplo de um Microciclo Congestionado	- 7 -
Figura 5- Exemplo de Dashboard para Análise do Adversário e da Própria Equipa	- 8 -
Figura 6- Exemplo de Dashboard para cortes individuais, de modo a fornecer os melhores momentos aos atletas.....	- 8 -
Figura 7- Exemplo de Análise das Dinâmicas Adversárias (Espaço entre-linhas em Organização Defensiva).....	- 9 -
Figura 8- Exemplo de Análise de Bolas Paradas do Adversário	- 10 -
Figura 9 - Exemplo de Análise Individual para correção das dinâmicas da Própria Equipa ..	- 10 -
Figura 10 -Momento de visualização de Jogos dos Adversários ao vivo	- 11 -
Figura 11- Momentos de Observação de Jogos de outros contextos para alimentação da Base de Dados de Scouting.....	- 12 -
Figura 12 – Instrumentos utilizados para o desempenho das funções do Treinador Estagiário... 13 -	
Figura 13 – Plano de Treino do MD+2 – Microciclo 15	- 15 -
Figura 14 - Plano de Treino do MD-3 – Microciclo 15	- 17 -
Figura 15 – Plano de Treino MD-2 – Microciclo 15	- 18 -
Figura 16 – Resumo do Jogo da Jornada 11 – Microciclo 15	- 19 -
Figura 17 – Plano de Treino MD+2 – Microciclo 18	- 21 -
Figura 18- Plano de Treino MD-3 – Microciclo 18.....	- 22 -
Figura 19 – Plano de Treino MD-1 – Microciclo 18	- 24 -
Figura 20 – Resumo do Jogo da Jornada 14 – Microciclo 18	- 25 -
Figura 21- Identificação de participante e momentos da participação no Thinking Football Summit 2023	- 27 -
Figura 22- Comprovativo de Inscrição na Aula Aberta.	- 28 -
Figura 23- Certificados dos Níveis 1 e 2 de Scouting pela Improve Sports	- 28 -
Figura 24- Certificado de Participação no Congresso “Applied Science in Football – International Conference” pela FPF	- 29 -
Figura 25- Certificados das Ações de Formação da ANTF referentes à “Modelação da Ideia de Jogo em diferentes contextos competitivos”	- 29 -
Figura 26- Certificado Workshop "Avaliação e Identificação de Talentos".....	- 30 -
Figura 27- XVIII Congresso Internacional de Futebol UMAIA.....	- 31 -
Figura 28 - VI Fórum Quarentena da Bola	- 31 -
Figura 29- Treinos Individuais SIFAcademy	- 32 -
Figura 30- Análises de Jogo - SIFAcademy	- 32 -

1. Introdução

Este documento é referente ao Estágio Curricular, relativo ao Mestrado de Treino Desportivo, pela Universidade da Maia, sendo então realizado na Época Desportiva e no Ano Letivo 2023/2024, onde foram desempenhadas funções no Sport Clube Senhora da Hora, na Equipa Sénior do clube, que milita na II Divisão Distrital da AF Porto.

Neste mesmo Estágio, foram realizadas funções sobretudo de Treinador-Adjunto, mas também de Analista, de todas as formas (Própria Equipa, Adversário e Individual). Dado isto, tinha funções relacionadas com o Planeamento, Organização, Operacionalização, Análise e Reflexão dos Momentos de Treino e Jogo, tal como de Análise de Jogo, seja qualitativa ou quantitativa através de todos os dados que conseguíssemos obter devido a algumas limitações do contexto.

Os Objetivos deste Estágio a nível individual eram sobretudo ter liberdade e preponderância naquilo que era o processo geral da Equipa, aprimorando as minhas capacidades sobretudo de Treinador-Adjunto. Para além disto, tinha também o objetivo de ter algumas funções relacionadas ao papel de Analista, uma vez que, neste momento, são as duas funções que pretendo desempenhar.

Este Estágio, apresentou algumas dificuldades, sobretudo no que toca aos recursos espaciais e materiais disponíveis para algumas tarefas que para a nossa Equipa Técnica eram importantes, o que era à partida expectável devido ao contexto competitivo. Estas dificuldades revêm-se no facto de apenas ser possível treinar três vezes por semana, sendo que desta forma a solução encontrada, para que tudo fosse possível de ser trabalhado, passou por juntar as ideias técnico-táticas e físicas do treino de recuperação e de tensão muscular na mesma Unidade de Treino. Em certos momentos, de modo a conseguirmos gerir estas limitações temporais foi necessário separar o grupo para equilibrar as cargas físicas entre os atletas que jogaram mais tempo e os que jogaram menos ou até nem jogaram. Para além disto existia dificuldade na demonstração das ideias do adversário através da vídeo-análise. Dado que, em grande parte dos casos os adversários eram observados ao vivo limitando a obtenção destes dados e possibilitando apenas vídeos curtos de certos momentos do Jogo gravados pela Equipa Técnica durante o Jogo. Uma vez que não havia a possibilidade de recorrermos aos vídeos gravados dos adversários, o processo de análise tornou-se mais redutor. Ainda no que toca ao facto de haver dificuldade em arranjar vídeos de Jogos completos dos nossos adversários, encontramos como solução, passar toda a informação pertinentes durante o momento de treino. Por fim, outra dificuldade tinha que ver com o facto de os atletas terem os seus compromissos profissionais o que resultava em atrasos

nos momentos de treino ou mesmo a ausência. Este aspeto impossibilitava a visualização imagens quer nossas quer do adversário, sendo que desta forma, tentávamos passar a informação que tivéssemos em vídeo de forma individual ou setorial, para facilitar estas reuniões com os atletas.

Relativamente à especificidade do futebol, este pode ser descrito, como um desporto que envolve uma dinâmica única caracterizada por interações entre atletas nos domínios mental, físico, técnico-tático e psicológico (Stølen et al., 2005). Para além disto, pode ser caracterizado como um desporto intermitente com períodos de alta intensidade, intercalados com períodos de baixa/média intensidade (Calderón-pellegrino et al., 2022).

Este desporto tem evoluído significativamente em termos dos padrões físicos e técnico-táticos, Barnes et al. (2014) reportou aumentos significativos em métricas de performance durante 7 épocas na Premier League. Nesta linha, Allen et al. (2023) apresentou uma continuação destas métricas na mesma Liga e contexto, voltando a sublinhar um aumento da exigência física nesta competição e alertando para um cuidado redobrado na monitorização das cargas dado o aumento, não só da exigência, mas também o alargamento dos calendários competitivos.

Dado isto, neste relatório será descrito todo o desenrolar do Estágio Curricular, quer a nível do contexto como a nível individual.

2. Descrição do Contexto

2.1. Caracterização da Organização

O Sport Clube Senhora da Hora é um clube do concelho de Matosinhos, atualmente com 92 anos de existência, presidido pelo Senhor Presidente Vasco de Carvalho.

Ao nível das Equipa em Competição do Clube, este apresenta uma Equipa Sénior, equipas em todos os escalões de formação (Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior). Adicionalmente possui em praticamente todos os estágios da formação, 2 equipas em cada um destes escalões. Em termos de nível Competitivo, uma das equipas de Infantis participa em Campeonato de Futebol de 9, possui também equipas inscritas nos escalões de Academia que participam em Campeonatos de Futebol de 7 e de 5, da seguinte forma, Sub-12, Sub-12B, Sub-11, Sub-10, Sub-10B e Sub-9 na modalidade de 7 e Sub-9, Sub-8, Sub8B e Sub-7 na de 5. Para além disto uma das equipas de Juvenis participa na I Divisão de Juvenis da AF Porto sendo que as restantes participam na II Divisão do respetivo escalão na modalidade de 11. Com isto, o clube apresenta um total de 20 equipas inscritas na AF Porto e

consequentemente um número elevado de atletas, o que demonstra também um grande foco do clube nestes jovens atletas a par dos grandes objetivos da Equipa Sénior.

2.2. Caracterização das Infraestruturas

A nível das Infraestruturas o clube tem como sua casa o Complexo Desportivo da Senhora da Hora, localizado na localidade com o mesmo nome, com a sua entrada principal na Avenida de António Domingues dos Santos e uma outra entrada na Rua Sport Clube Senhora da Hora.

Dentro deste mesmo complexo existem 2 Campos relvados sintéticos, um de Futebol de 11 que apresenta também marcações de 7 e um de 5, 4 balneários, uma zona de Secretaria, 2 Salas de Reuniões, um espaço onde é possível realizar reuniões e palestras com a equipa, tal como eventos sociais para angariação de fundos para o Clube.

No que toca aos espaços para os adeptos, existem 2 bancadas, uma coberta a todo o comprimento do campo com alguns degraus de altura, e outra do lado oposto, descoberta, com menos degraus, normalmente ocupada pelos adeptos visitantes.

2.3. Caracterização dos Recursos Materiais

Já no que toca ao material disponível para Treino e Jogo, temos acesso a uma grande variedade de material, sinalizadores, cones médios e altos, escadas de coordenação, várias cores de coletes, mini-balizas de vários tamanhos, balizas de Futebol de 7 e bolas. Para além disto, temos sempre o campo na sua integridade disponível para treinar, o que permite a montagem do treino praticamente na sua totalidade mesmo antes do seu início e facilita a gestão do grupo e mesmo de possíveis alterações e ajustes ao treino.

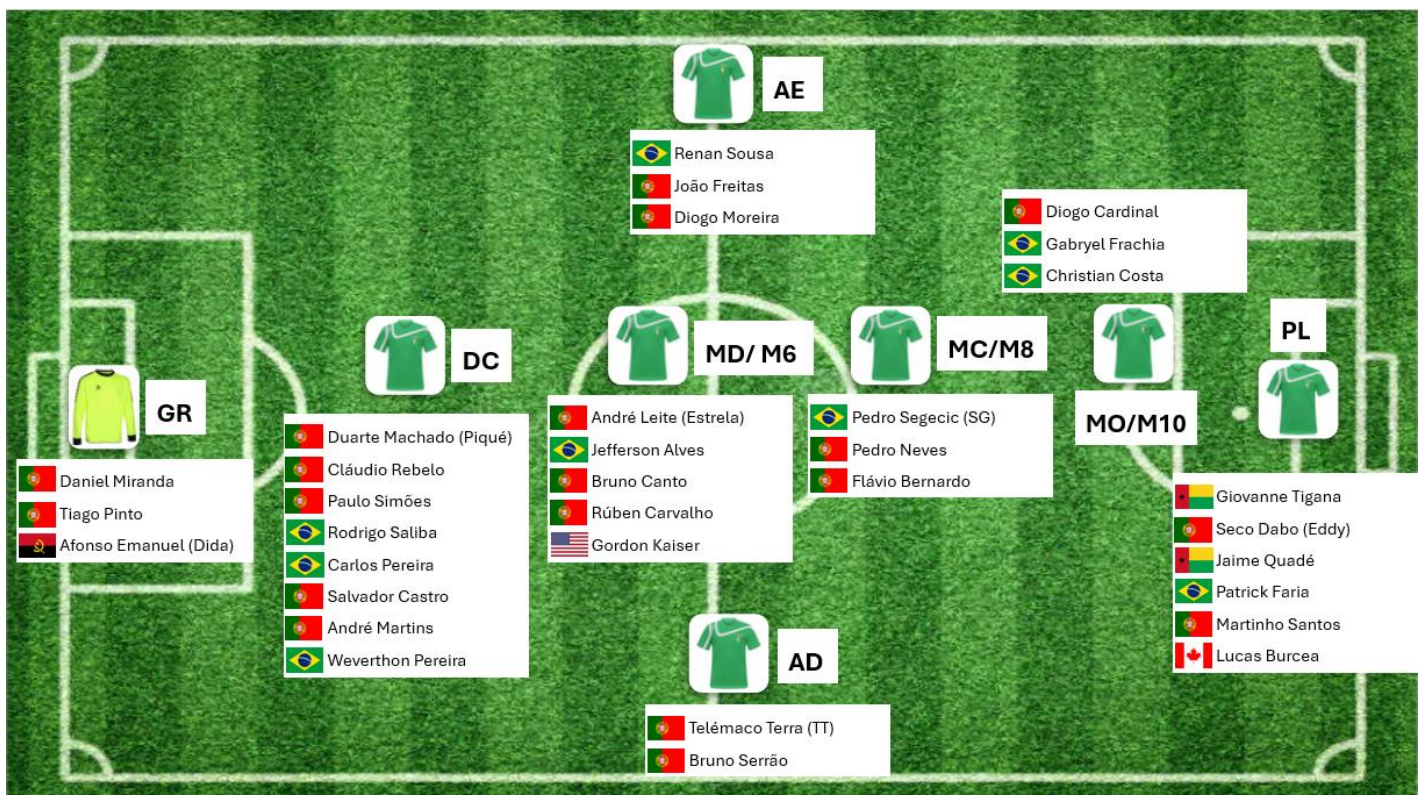
2.4. Caracterização da População Alvo

No que diz respeito ao grupo de Atletas, este foi composto por 33 atletas, sendo que se iniciou com apenas 26, porém durante a Época existiram jogadores a sair e novos atletas a entrar. Desta forma o Plantel foi composto por 3 Guarda-redes, 8 Defesas Centrais, 5 Defesas Laterais/ Alas, sendo 3 Alas esquerdos e 2 Alas Direitos, 11 Médios, dos quais, 5 Médios Defensivos/ Médio 6, 3 Médios Centro/ Médio 8 e 3 Médio Ofensivos/ M10, por fim, 6 Avançados, permitindo assim que haja pelo menos 2 soluções por posição, numa Estrutura

de 1-3-5-2. Já a nível cultural, a Equipa apresenta atletas de várias nacionalidades, sendo 19 portugueses, 9 brasileiros, 2 guineenses, 1 angolano, 1 americano e 1 canadiano, onde a média de idades é de 23,36 anos de idade, tendo o atleta mais velho 38 anos e o mais novo apenas 19.

Estes atletas são provenientes de vários contextos competitivos no ano anterior, sendo que alguns vêm diretamente da II Divisão da AF Porto, do contexto Esperança, Campeonato Sub-23 da AF Porto, do estrangeiro, sobretudo do Brasil e de divisões superiores como a Divisão de Honra da AF Porto.

Figura 1 - Constituição do Plantel



Fonte: Elaboração do autor.

2.5. Enquadramento Competitivo

Já em relação ao Enquadramento Competitivo, o Clube disputa a II Divisão Distrital da AF Porto na atual Época Desportiva. Desta forma, a Divisão era constituída por 66 equipas divididas por 4 Séries (Séries 1 e 4 constituídas por 16 equipas e Séries 2 e 3 por 17 equipas), onde no final das duas voltas da fase regular, os Campeões das 4 Séries disputam um Campeonato Quadrangular, onde apuram o Campeão Distrital e a consequente subida de Divisão do mesmo, à Divisão de Honra. No total cada equipa realizava 30 Jogos nos casos das Séries 1 e 4 ou 32 nas Séries 2 e 3, na Primeira Fase, num Campeonato a 2 voltas com um Jogo em casa e outro fora contra cada adversário. Para além disto, o Campeonato Quadrangular de Apuramento de Campeão/ Subida também se desenvolve da mesma forma.

3. Objetivos do Estágio

3.1. Operacionalização

Enquanto Treinador Estagiário, apresento alguns objetivos quer individuais como coletivos, sendo que a nível individual, os meus objetivos são evoluir sobretudo enquanto Treinador-Adjunto e Analista de Jogo, fazer parte de um contexto onde me é conferida e permitida a liberdade quer de discussão como de operacionalização do Processo e poder vivenciar na prática situações fora daquilo que é o normal, uma vez que lidamos com muitas personalidades, todas elas diferentes. Já a nível coletivo, o objetivo é atacar a Subida de Divisão e o Título de Campeão.

3.2. Calendarização

3.2.1. Calendarização Competitiva

No que toca à Calendarização Competitiva, os trabalhos foram iniciados a 12 de agosto contando com uma Pré-Época de sensivelmente um mês de duração, sendo que o primeiro Jogo Oficial, foi a 17 de setembro, a contar para a Taça AF Porto, ou seja começando nessa semana o Período Competitivo, com o primeiro Treino do mesmo a 12 de setembro, já o Campeonato iniciou-se na semana seguinte, com o primeiro Treino a 19 de setembro e o primeiro Jogo para a Competição a 23 de setembro. Para além disto, o Campeonato termina a sua Primeira Fase a 5 de maio, iniciando a Fase de Apuramento de Campeão imediatamente com o Primeiro Jogo a 12 de setembro e com término a 9 de junho.

Figura 2– Calendário Anual Época 2023/2024

CALENDÁRIO ANUAL ÉPOCA 2023/2024												
2023												
JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
			vs GD Aldeia Nova (F)	vs Galões FC (C)							vs Ventura SC (C)	
						vs MG Costa (F)			vs SC Cruz (C)			5ª Jornada FF
				vs FC Perafita "B" (F)	Folga			vs FC Perafita "B" (C)			vs Ramaldense (F)	
							vs Ventura SC (F)				vs MG Costa (C)	
			vs Leixões SC S18 (C)	vs AC Gervide (C)								6ª Jornada FF
	CAPTAÇÕES					vs CD Torrão (C)			Folga			
	CAPTAÇÕES	APRESENTAÇÃO			vs CD Candal "B" (C)			vs AC Gervide (F)				1ª Jornada FF
				vs FC Pedroso "B"			vs Ramaldense FC (F)			vs CD Torrão (F)		
			vs VB Quires (C)			vs SC Arcozelo "B" (F)			vs CD Candal "B" (F)			
			vs São Romão (C)		vs FC Infesta "B" (F)			vs FC Pedroso "B" (C)				2ª Jornada FF
							vs São Félix Marinha "B" (C)			vs SC Arcozelo "B" (C)		
				vs CUJLeverense "B" (C)								
			vs São Félix Marinha "B" (F)			vs D. Leça do Balio "B" (C)				vs FC Infesta "B" (C)		
			vs Ventura SC (C)					vs CUJLeverense "B" (F)				
			vs Ramaldense (C)		vs AS Gaia (C)							3ª Jornada FF
							vs Galões FC (F)			vs D. Leça do Balio "B" (F)		
			vs AEF15 (C)	vs SC Cruz (F)								4ª Jornada FF
									vs AS Gaia (F)			

Fonte: Elaboração do autor.

3.2.2. Calendarização Semanal

No que toca à Calendarização Semanal, o microciclo padrão é composto por 3 Sessões de Treino Semanais, às Terças, Quintas e Sextas-Feiras, da 21h00 até cerca das 22h30, com um Jogo normalmente ao Domingo de tarde, podendo ser também, em casos excepcionais ao Sábado à tarde, sobretudo devido à presença de algumas equipas B na nossa Série.

Figura 3– Exemplo de um Microciclo Padrão

COMPETITIVO							
F							
MICROCICLO 4							
	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Objetivos	FOLGA		FOLGA			FOLGA	
Dia	20	21	22	23	24	25	26

Fonte: Elaboração do autor.

Na Primeira Fase do Campeonato existem também 2 Microciclos congestionados, um em outubro e um em maio, e na Segunda Fase existe novamente um Microciclo também congestionado no final de maio.

Figura 4– Exemplo de um Microciclo Congestionado

COMPETITIVO							
MICROCICLO 3							
	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Objetivos	FOLGA		FOLGA				FOLGA
Dia	9	10	11	12	13	14	15

Fonte: Elaboração do autor.

Durante as semanas do Período Competitivo os 3 dias de treino tinham características diferentes entre si, mas cada dia da semana tinha a sua especificidade (Owen et al., 2017). Na ausência de um quarto dia de treino que permitisse realizar a recuperação e compensação de cargas dos atletas que assim necessitem (Calderón-pellegrino et al., 2022), utilizávamos a terça-feira para fazer estas situações numa fase inicial. De seguida, eram todos os atletas expostos a exercícios reduzidos a nível de dimensão e número de atletas para criar um regime físico de tensão, onde eram trabalhadas algumas questões importantes que possam ter falhado no Jogo Anterior. Para finalizar, normalmente existia um torneio de 3 Equipas, onde apesar de ser um momento onde havia competitividade e era do agrado dos atletas, normalmente já tinha condicionantes de ações importantes para o Jogo seguinte. Desta forma, o Treino de Terça-Feira era um treino onde procurávamos passar pouca informação relativamente ao próximo Jogo daí incluir sobretudo estas condicionantes apenas no final do Treino. Durante o Período Competitivo, foi possível colocarmos estes princípios de treino em prática, sendo que a maior dificuldade que tínhamos neste tipo de treino era o facto de a Equipa Técnica ser curta, uma vez que, maioria das vezes dividíamos o grupo, o que requeria por vezes algumas adaptações aos exercícios.

Na quinta-feira, o treino era realizado em espaços maiores, maior número de atletas, aumentando as distâncias percorridas pelos mesmos, normalmente o dia com maior carga associada sendo que surgiam aqui informações relativamente ao próximo Momento Competitivo (Martín-García et al., 2018). Já na sexta-feira, o nosso foco eram muitas ações de velocidade, dando ênfase ao Momento Ofensivo e muitas ações de último terço e finalização, normalmente a carga baixava um pouco uma vez que o fim de semana está perto (Douchet et al., 2023), sobretudo quando o Jogo era ao Sábado.

3.2.3. Calendarização Pessoal

A nível pessoal, a semana era dividida da seguinte forma: na Segunda-feira, o Jogo era revisto, realizava cortes, recorrendo ao LongoMatch, daquilo que fosse importante, comunicava com o Treinador Principal e os restantes membros da Equipa Técnica sobre o nosso Jogo Anterior e o nosso Adversário seguinte, para que

podéssemos assim que possível planejar a semana de uma forma global. Para além disto, fazia também cortes dos melhores momentos dos atletas que assim solicitassem.

Figura 5– Exemplo de Dashboard para Análise do Adversário e da Própria Equipa



Fonte: Longomatch

Nesta imagem, podemos observar o software LongoMatch e a respetiva dashboard utilizada para realizar os cortes coletivos, seja do adversário como também da Própria Equipa.

Figura 6– Exemplo de Dashboard para cortes individuais, de modo a fornecer os melhores momentos aos atletas.



Fonte: Longomatch

Na imagem seguinte, podemos observar a dashboard do LongoMatch utilizada para cortar os momentos individuais dos atletas.

Figura 7– Exemplo de Análise das Dinâmicas Adversárias (Espaço entre-linhas em Organização Defensiva)



Fonte: Elaboração do Autor

Na figura que se segue, podemos ver um exemplo de um frame correspondente a um corte do adversário, neste caso identificando o espaço entre as Linhas Defensiva e Média no bloco adversário.

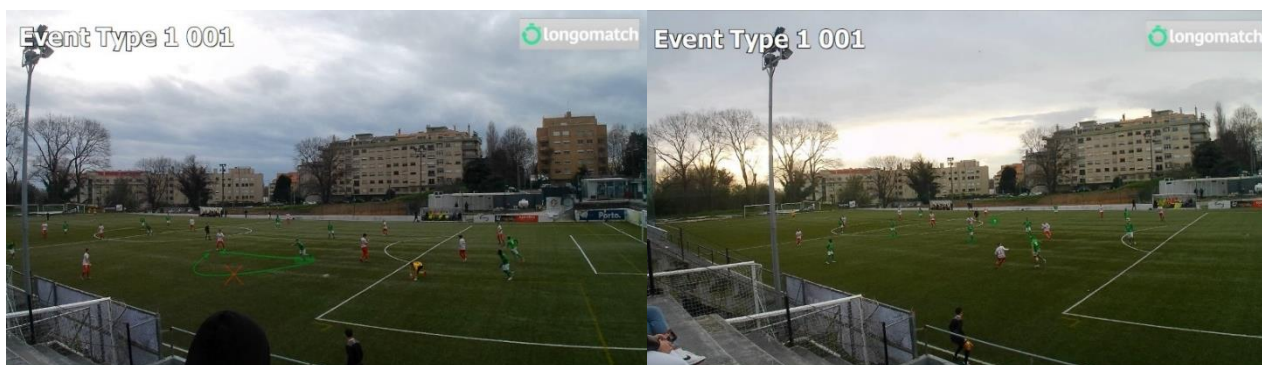
Figura 8– Exemplo de Análise de Bolas Paradas do Adversário



Fonte: Elaboração do Autor

Nesta imagem, podemos observar 2 formas distintas que utilizamos para demonstrar as dinâmicas do adversário a nível do Momento da Bola Parada.

Figura 9 - Exemplo de Análise Individual para correção das dinâmicas da Própria Equipa



Fonte: Elaboração do Autor

Nesta figura podemos ver alguns exemplos de cortes individuais dos atletas da nossa Equipa.

Já na Terça-Feira, debatíamos o Treino antes da Sessão, operacionalizávamos a Sessão e no final mostrava de forma individual aos atletas, que achasse pertinente, certos momentos positivos e negativos do último Jogo. Na Quarta-Feira, limávamos as últimas arestas relativamente ao adversário, Quinta-Feira novamente debatemos a

Sessão de Treino e ajustamos o que acharmos necessário, tal como na Sexta-Feira. Por vezes, nestes 2 últimos dias antes do Jogo são mostrados cortes dos adversários a alguns atletas quando assim temos acesso.

No Sábado são debatidos os últimos detalhes para o Jogo do dia seguinte e observamos *in loco*, um Jogo de Adversários nossos que joguem nesse dia, ou de outras Divisões ou Séries para aumentarmos a nossa base de dados de Atletas. Quando jogámos no Sábado, debatemos os últimos detalhes após o Treino de Sexta, jogámos no Sábado e no Domingo observámos Adversários ou Atletas para a nossa Base de Dados.

Figura 10 -Momento de visualização de Jogos dos Adversários ao vivo



Fonte: Elaboração do Autor

Nesta figura, podemos observar registos fotográficos de Jogos de adversários que íamos ver ao vivo de modo a percebermos as dinâmicas dos mesmos.

Figura 11– Momentos de Observação de Jogos de outros contextos para alimentação da Base de Dados de Scouting



Fonte: Elaboração do Autor

Na imagem seguinte, podemos observar registos fotográficos de Jogos que fomos observar com o foco de descobrir atletas para alimentar a nossa base de dados.

No Dia de Jogo, após a chegada ao Clube, temos algumas conversas com Atletas até para perceber como se sentem no dia, de seguida, antes da hora da recolha ao Balneário, nós, Equipa Técnica, vamos preparar tudo desde a câmara para a gravação, até ao aquecimento, de seguida passamos à palestra e entramos no aquecimento, para de seguida dar início ao Jogo. No final fazemos imediatamente uma pequena reunião para falarmos sobre o mesmo, sendo que depois de ver o vídeo como já referi voltámos a reunir com outras perceções. Esta primeira reunião acontece de modo que possamos rapidamente debater ideias e visões sobre o Jogo que acabou de acontecer, porém reunimos novamente depois de ver o vídeo, já que logo após o apito final ainda existe uma interferência relativamente grande das questões emocionais, o que pode causar algum viés nas nossas análises. Para além disto, através da visualização do vídeo do Jogo podemos parar, puxar atrás e ver certas nuances mais do que 1 vez.

4. Intervenção Profissional

4.1. Funções e Responsabilidades do Treinador Estagiário

Em relação às funções e responsabilidades que a função de Treinador Estagiário acarretou, no meu caso, foram funções diretamente relacionadas com o Processo de Treino e Jogo, auxiliando no planeamento e operacionalização das sessões de Treino, tal como nas decisões no planeamento, decorrer e final do Jogo. Adicionalmente, tinha um papel ativo na gestão de grupo no que toca a gestão dos atletas, observação socio-emocionais, assim como de análise de jogo coletiva, individual, da própria equipa e do adversário. Paralelamente as funções técnicas desempenhei tarefas relativas a área do *scouting*, sendo que nas análises individuais e coletivas recorria por vezes ao vídeo gravado por uma GoPro (GoPro, Inc. California, EUA), observando os vídeos, selecionando momentos, recortando e editando posteriormente no LongoMatch® software (LongoMatch®version 1.5.9, Barcelona, Spain.) na versão Starter, sendo que para a construção do vídeo final era utilizado o ClipChamp na versão Free.

Figura 12 – Instrumentos utilizados para o desempenho das funções do Treinador Estagiário



Fonte: Google

4.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

De uma forma mais detalhada, e começando pelas minhas funções no Treino, é importante referir que tinha funções de auxílio na elaboração do Microciclo e do Plano de Treino, na operacionalização do mesmo, assumindo exercícios sobretudo quando o grupo de trabalho era dividido em 2 ou mais espaços diferentes, e também, por vezes, de dar feedbacks secundários, seja a nível Global, Intersetorial, Setorial ou Individual, sobretudo em exercícios onde toda a equipa estivesse inserida e cujo Treinador Principal assumisse os Feedbacks direcionados para o foco do exercício. Ainda no Treino tinha funções de ir observando o máximo de comportamentos dos atletas a nível técnico, tática. Físico e psicológico para conhecermos ao máximo os nossos atletas e para podermos discutir no final da Sessão o que realmente pensamos sobre a mesma. A nível técnico-tático, tinha ao meu total encargo a monitorização das Bolas Paradas.

Já no que toca ao Dia de Jogo, tinha as funções de organizar as Bolas Paradas (criando esquemas visuais para os atletas poderem perceber de forma mais simples), operacionalização de partes do Aquecimento (fase inicial de Relação com Bola, momento da Posse de Bola e trabalho de ativação às abordagens do Jogo Aéreo da Linha Defensiva). Durante os noventa minutos as minhas funções eram de análise e debate com o Treinador Principal, mas também de debate com os membros da Equipa Técnica que ficam na bancada para que nos possam passar informação retirada de um ponto mais alto e possamos debater situações que podem ser importantes de passar ao Treinador Principal. Tal como referido, desempenho a função de Organizar e Monitorizar os momentos de Bola Parada, inclusive ajustar quando houvesse necessidade ou substituições de jogadores. No final discutíamos as opiniões sobre o Jogo entre todos os membros da Equipa Técnica.

Na vertente da Gestão do Grupo tinha a função de perceber perto dos jogadores caso existisse algum problema, alguma reclamação ou precisassem de alguma ajuda, sobretudo através de conversas com os mesmos.

Em relação à Análise, tinha funções de Análise da Própria Equipa, Adversário, realização de cortes individuais, Setoriais, Intersetoriais, Globais e apresentação aos jogadores, tendo total liberdade para o fazer quando achasse oportuno, observação de atletas de outros contextos para inserir na base de dados da Equipa Técnica, que possam ser opções para o futuro e organizar dados Quantitativos relativos aos nossos adversários na nossa Base de Dados.

No que toca as dificuldades encontradas, temos sobretudo questões relacionadas com a logística e material de observação disponível. Começando pelo material disponível, temos principalmente as dificuldades relativas à aquisição de vídeos dos nossos adversários, sendo que praticamente só os conseguíamos observar ao vivo quando não jogavam no mesmo dia que nós, sendo esta uma das soluções arranjadas para contornar esta adversidade. Para além disto, aquando da observação ao vivo, eram gravados momentos do Jogo para que pudéssemos observá-los posteriormente com mais calma e com capacidade para rever tudo o que fosse possível e ainda foi criado um documento onde eram retiradas as estatísticas possíveis através das fichas de Jogo que eram publicas na aplicação de Federação Portuguesa de Futebol, para que pudéssemos ter algumas informações de todos os Jogos quer dos adversários quer nossas, mais quantitativas e conseguíssemos perceber alguns padrões, como por exemplo, a fase do Jogo em que a equipa sofria mais Golos.

Já em relação à logística, a maior adversidade espelhava-se no facto do contexto ser amador e haver atletas que por vezes tinham de faltar aos treinos ou chegar atrasados devido aos seus compromissos profissionais. Desta forma, não nos era possível apresentar o vídeo do adversário ou fazer pelo menos uma palestra onde apresentássemos única e exclusivamente o nosso oponente, sendo que a solução que

arranjamos foi, por um lado, a de passar toda esta informação durante o treino, explicando pormenorizadamente o porquê de cada exercício que realizamos e os seus objetivos, e por outro, de mostrar vídeos por vezes a atletas de forma individual ou setorial, sendo mais fácil a demonstração e a exposição aos atletas e passando apenas a informação que fosse extremamente essencial aos atletas, não os sobrecarregando com informação.


4.3. Planeamento, Elaboração, Análise e Reflexão de dois Microciclos

Nos momentos de planeamento, elaboração análise e reflexão dos microciclos, temos como primeiro exemplo o Microciclo 15, referente a um Microciclo Normal, ou seja, onde existiu uma semana completa para trabalhar aquilo que era importante para o Jogo.

Figura 13 – Plano de Treino do MD+2 – Microciclo 15

PLANO DE TREINO
AF Porto 2ª Divisão Série 1


TREINO Nº 41	MICROCICLO 15	HORA 21:00h	PERIODO competitivo
DATA 21 / 11 / 2023	LOCAL Colégio	VOLUME 901	ADVERSÁRIO 1ªª jornada Ligados de 6min




Descrição: Relaxe o lado passe o mediano
utilizando os pés o canhoto e o direito

Objetivo: Relaxe o lado

Duração/Repetição: 20'




Carreta passiva



Descrição: Relaxe o lado passe o mediano

Objetivo: Relaxe o lado

Duração/Repetição: 20'



Descrição: 2x1 jogo de 21 min e
definitivo jogo a 2 jogos, o mediano
6 - jogo reduzido, 6x6 jogo
sobre a posse de bola ou recepção
no recanto

Objetivo: Posse e finalização e Progresso


Duração/Repetição: 20' + 30'

Fonte: Elaboração da Equipa Técnica

Dado isto, o primeiro treino da semana, ou seja, de Terça-Feira, iniciou-se com uma ligeira ativação por parte do Preparador Físico, seguido de uma situação de Relação com Bola, dando ênfase no passe e no princípio da mobilidade, uma vez que no Jogo anterior tivemos bastante dificuldade naquilo que eram as ligações interiores e nos momentos de último passe, e após a análise do vídeo percebemos que existiu pouca mobilidade por parte dos nossos atletas. Após estes exercícios de Relação com Bola, passamos a uma situação de Rondo em momentos de 3x1, reduzindo então ao número de jogadores, ao espaço e ao número de toques (2 toques no máximo) para criar regime de tensão e ao existir pouco espaço, pouco número de opções e limitações no número de toques, obrigar a que houvesse muita mobilidade, receções orientadas e tomada de decisão rápida para conseguir manter a posse da bola. Para finalizar, existiu um Jogo Reduzido, onde existiam 3 equipas, sendo que 2 estariam a jogar e a outra estaria com o Preparador Físico a realizar estações focadas sobretudo em acelerações, desacelerações e mudanças de direção. Neste Jogo Reduzido, as equipas começavam o Jogo com cenários criados pela Equipa Técnica, no que toca ao resultado, sendo que temos como exemplo, a Equipa A vs a Equipa B, onde o Jogo começava 2-0 para a Equipa B e o objetivo era virar o resultado durante o tempo de Jogo. Este exercício tinha sobretudo como objetivo trabalhar os diferentes cenários que podemos encontrar no Jogo, uma vez que sentimos, enquanto Equipa Técnica, que a nossa Equipa apresentava dificuldades em perceber determinados momentos do Jogo, correndo riscos por vezes em fases onde era desnecessário e acabando por sofrer Golos em alturas cruciais do Jogo, mas também como tinha acontecido no Jogo anterior, onde começamos a perder e não tivemos capacidade de nos manter tranquilos e em manter as ideias planeadas para o Jogo, devido à situação de inferioridade no resultado.

No geral o Treino avançou da forma como tínhamos pensado, onde os objetivos foram cumpridos e sentimos que houve melhorias nas questões de mobilidade e passe à medida que foi avançando o tempo de treino, tal como em muitas situações a Equipa que entrava em inferioridade no marcador conseguiu virar o resultado e acabar em vantagem, mantendo estas ideias de mobilidade e Jogo Apoiado.


Figura 14 - Plano de Treino do MD-3 – Microciclo 15




PLANO DE TREINO

AF Porto 2ª Divisão Série 1


TREINO Nº: 42	MICROCICLO: 15	HORA: 21:00h	PERÍODO: Competitivo
DATA: 22/11/2023	LOCAL: Estádio	VOLUME: 90'	ADVERSÁRIO: 1ªª equipa Equipa de Casa




Descrição: Relação c/ bola, após passe por cima, centralizar a bola, após passe fazer um passe.
Objetivo: Relação c/ bola.
 Duração/Repetição: 20'



Descrição: 11 - 8 x 8, com apoio de costas e bola para trabalhar ligação e apoio para com passe de ligação aos pontas de lança.
Objetivo: Ligação final + finalização.
 Duração/Repetição: 20' + 30'



Descrição: Relação c/ bola e reação à perda, utilizar o dribble e fazer a bola parada.
Objetivo: Relação c/ bola + reação à perda.
 Duração/Repetição: 20'




Descrição: 11 - 8 x 8, com apoio de costas e bola para trabalhar ligação e apoio para com passe de ligação aos pontas de lança.
Objetivo: Ligação final + finalização.
 Duração/Repetição: 20' + 30'

Fonte: Elaboração da Equipa Técnica

Passando agora para o Treino de Quinta-Feira, ou seja, do MD-3, este iniciou-se novamente com uma ativação por parte do Preparador Físico, de seguida, um exercício de Relação com Bola, novamente com o foco no Passe e Mobilidade, algo que como referido anteriormente falhou no Jogo anterior e seria igualmente necessário no Jogo desta semana. Seguidamente passamos a um exercício de Reação à Perda, algo que seria importante quando perdêssemos a bola, já que o adversário era uma equipa com capacidade de aguentar sem bola e de ser vertical em Transição Ofensiva. O terceiro exercício consistia num 8x8, sendo que dentro do losango tínhamos um 4x4 com 4 apoios de cada equipa por fora, 2 à largura como alas e 2 frontais como pontas de lança, sendo que o objetivo principal era que existisse um passe de ligação aos pontas de lança que devolviam novamente dentro do quadrado para que fosse possível finalizar ou então existir nova combinação. Este exercício tinha o objetivo de trabalhar a ligação com um dos avançados, uma vez que o adversário colocava os centrais muito atraídos aos movimentos dos pontas de lança, ou seja, ao haver movimentos de apoio

dos avançados, abriam-se espaços na linha defensiva adversária para entrarem passes de rutura e conseqüentemente procurar a profundidade ou então em zonas mais próximas da baliza gerar finalizações. Por fim, foi realizado um Jogo Formal 9x9 em espaço maior, para ir de encontro a maiores distâncias percorridas a nível físico e dispondo uma das equipas como o adversário, sendo que, eu ficaria a controlar essa equipa que simularia o adversário e o Treinador Principal “a nossa equipa”, para recriarmos ao máximo o cenário que iríamos encontrar no Jogo.


Figura 15 – Plano de Treino MD-2 – Microciclo 15



PLANO DE TREINO

AF Porto 2ª Divisão Série 1

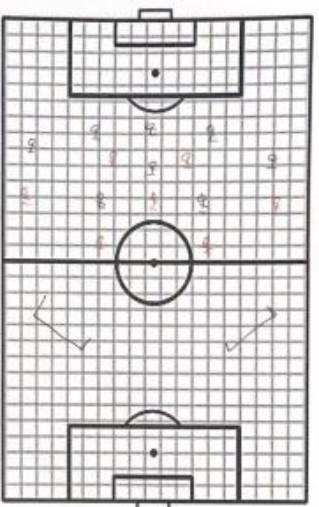
TREINO Nº: 43	MICROCICLO: 15	HORA: 21:00h	PERÍODO: <i>compulsivo</i>
DATA: 24 / 11 / 2023	LOCAL: <i>Estádio</i>	VOLUME: 90'	ADVERSÁRIO: <i>11ª jornada</i> <i>Equipa de treino</i>



Descrição: 2x2, 2 jogadores a 6 metros equidistantes.
 Depois 2x3, depois 2x4.
 Depois 4x4, depois 5x5 - balizas.

Objetivo: *realidade e finalização*


Duração/Repetição: 3x1



Descrição: *trabalhar situações técnicas*
trabalhar passes e finalização

Objetivo: *situações técnicas*

Duração/Repetição: 3x1



Descrição: 1x5, os 2-5 jogam pelo meio.
 Outros os 3-7 jogam para finalizar por cima da baliza.

Objetivo: *realidade e finalização*

Duração/Repetição: 3x1

Fonte: Elaboração da Equipa Técnica

No último treino da semana, ou seja, no MD-2, o Treino iniciou-se com uma ativação e um exercício com foco na velocidade de reação e ações de velocidade, por parte do Preparador Físico. De seguida, foi executado um exercício que se iniciava com um 2x2 onde uma equipa atacava a baliza normal e outra as mini-balizas, sendo que a que atacava a baliza grande tinha que procurar um movimento de rutura para fazer Golo, a outra teria que recuperar e fazer nas 2 mini-balizas simulando ligações interiores (centrais-médios ou médios-avançados), de seguida entravam os jogadores dos corredores laterais ficando um 4x4 com o objetivo de fazer Golo após rutura ou cruzamento para a equipa que atacava a grande e o objetivo da outra equipa mantinha-se as mini-balizas. Por fim entrava mais um atleta para a equipa que atacava a grande para dar superioridade promovendo a equipa que atacava.

No Segundo exercício existia um 7x5 sendo que os 5 simulavam a linha defensiva do adversário, mas ao mesmo tempo trabalhávamos o nosso processo, uma vez que a estrutura da linha no momento defensivo era idêntica. Neste exercício, o objetivo era haver uma situação de apoio frontal e rutura ou então situação de cruzamento por parte da equipa em superioridade, uma vez que o adversário apresentava algumas dificuldades no controlo de situações em corredor lateral e porque os centrais eram muito atraídos pelos avançados quando faziam movimentos de arrasto entre linhas, abrindo espaços para essas mesmas ruturas, onde tínhamos vantagem uma vez que tínhamos atletas a atacar o espaço de frente e que eram mais rápidos que a linha defensiva adversária. Para finalizar, realizamos um 8x7, onde a equipa com superioridade era uma linha defensiva de 5 mais 3 médios em disposição de 1+2 (1 médio defensivo/6 e 2 médios interiores/8), contra uma equipa que contava com os 3 médios em 2+1 (2 médios interiores/8 e 1 médio ofensivo/10). O objetivo do exercício era a equipa em inferioridade tentar de forma organizada e paciente chegar a situações de finalização e conseqüentemente fazer o Golo. Já a equipa em superioridade teria de recuperar a bola e procurar rapidamente as 2 balizas à largura simulando os homens da frente, obrigando a outra equipa a reagir rapidamente à perda, uma vez que o adversário defendia muito tempo num bloco médio baixo com 8 homens e uma linha bem definida de 5 atletas e assim que recuperava a bola recorria a ligações longas nos 2 homens da frente para sair em transição rápida.

No geral os objetivos do treino foram concluídos, conseguindo trabalhar algumas questões mais específicas da nossa abordagem tática para o Jogo.

Figura 16 – Resumo do Jogo da Jornada 11 – Microciclo 15



No momento do Jogo, os objetivos foram concluídos no geral, sendo que o Jogo começa bastante dividido, com oportunidades para os dois lados, sendo que o adversário numa das investidas com um remate fora da área faz o Golo, ficando apenas 4 minutos em superioridade no marcador, existindo o Golo do empate aos 12 minutos. A partir daí a iniciativa foi sobretudo da nossa equipa, acabando por surgir a reviravolta no marcador aos 41 minutos, reviravolta essa que novamente durou pouco tempo, sendo que o adversário faz o empate aos 44 minutos. Desta forma o Jogo vai empatado para o intervalo. Na segunda parte, a nossa equipa entrou mais forte fazendo rapidamente o 3-2 aos 49 minutos e 6 minutos depois o 4-2 através de uma grande penalidade, onde o central do adversário é também expulso. A partir desse momento o ritmo de Jogo baixou abruptamente, uma vez que a nossa equipa com 2 Golos de vantagem e mais um atleta em campo entrou numa fase de comodismo e geriu o resultado até ao final existindo poucas oportunidades no geral, sendo praticamente todas da nossa parte.

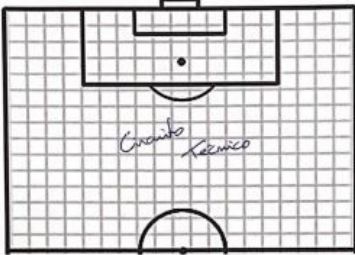
No que toca às dinâmicas trabalhadas, conseguimos melhorar claramente o nosso processo ofensivo aumentando a capacidade de posse de bola e de mobilidade, criando oportunidades de Golo através de vários movimentos de apoio do ponta de lança e conseqüente rutura, alguns até que deram origem a Golos. O momento que foi menos conseguido foi o de Transição Defensiva onde por alguns momentos fomos expostos a bolas nas costas da nossa linha média e também na reação a segundas bolas muitas das vezes oriundas do Jogo direto do adversário, o que resulta, por exemplo, no primeiro Golo sofrido.

No geral foi um Jogo bem conseguido, onde controlamos quase todos os momentos do Jogo e saímos com a justa Vitória que era o principal objetivo.

O segundo Microciclo a ser apresentado, será um microciclo congestionado, uma vez que jogamos num Domingo e na semana seguinte o Jogo foi no Sábado, já que jogamos contra uma Equipa “B”, o que era recorrente acontecer quando jogávamos contra estes adversários. Desta forma, o microciclo escolhido foi o microciclo 18, referente à semana de trabalho que antevia o Jogo contra o Sporting Clube de Arcozelo “B”, no reduto dos nossos adversários.

Figura 17 – Plano de Treino MD+2 – Microciclo 18


PLANO DE TREINO AF Porto 2ª Divisão Série 1			
TREINO Nº: 30	MICROCICLO: 18	HORA: 21:00h	PERÍODO: competitivo
DATA: 12/12/2023	LOCAL: Estádio	VOLUME: 90'	ADVERSÁRIO: 1ª jornada Acesso nº 2ª



Descrição: Circuito Técnico (1 montagem e velocidade)

Objetivo: Circuito Técnico

Duração/Repetição: 20'




Descrição: 1º e 2º - Relays (1 volta, variações diferentes)

3º - jogo reduzido (1 época, jogo a 2 tempos, depois ao 1 tempo jogo de 4 minutos)

Bola em campo de 10 minutos, se não estiver no ar para ser jogada

Objetivo: Relays (1 volta) + jogo reduzido + Semáforos

Duração/Repetição: 20' + 30'



Descrição: Relays (1 volta passe + condução)

Objetivo: Relays (1 volta)

Duração/Repetição: 20'

Fonte: Elaboração da Equipa Técnica

O primeiro treino do microciclo deu-se na terça-feira como numa semana normal e teve a duração de treino recorrente.

Desta forma o plano de treino foi o seguinte:


O treino iniciou de forma normal, com uma ativação por parte do nosso Preparador Físico, sendo que de seguida passamos imediatamente para um circuito técnico de passe e condução, de modo a realizar alguma recuperação ativa e ao mesmo tempo trabalhar combinações em espaço curto, uma vez que no Jogo anterior tínhamos apresentado algumas dificuldades neste momento, devido à agressividade da equipa adversária, o que seria novamente uma nuance do nosso adversário no fim-de-semana seguinte.

O segundo exercício tinha o mesmo objetivo, funcionando basicamente como uma variante do anterior.

Para finalizar realizamos um Jogo Reduzido, onde era obrigatório jogar a 2 toques dentro do quadrado e os apoios apenas tinham 1 toque, de modo que a tomada de decisão fosse rápida, a bola circula-se com intensidade e criássemos vantagens em certas zonas do campo para de seguida libertar o lado contrário para acelerar. Para além disto, sempre que a bola saía, um dos treinadores colocava a bola dentro do terreno de Jogo no ar, para obrigar a uma reação e duelos entre os atletas, uma vez que, como referido o Arcozelo era uma equipa bastante agressiva e que colocava muita gente perto da bola em processo defensivo, mas libertava bastantes espaços no corredor contrário, daí estas condicionantes.

Desta forma, a primeira fase do treino dos circuitos técnicos tinha funções sobretudo de recuperação ativa e foco em questões técnicas (micro) e a fase final já aumentava ligeiramente a carga sobretudo para os atletas que jogavam dentro do quadrado devido a muitas mudanças de direção, acelerações e desacelerações devido ao espaço reduzido.


Figura 18– Plano de Treino MD-3 – Microciclo 18



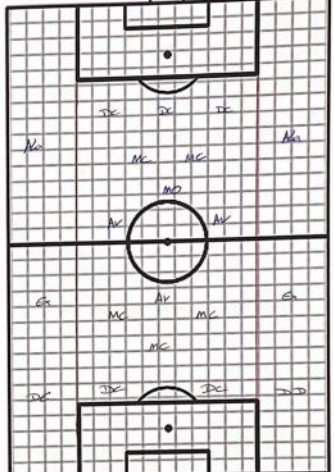
PLANO DE TREINO

AF Porto 2ª Divisão Serie 1


TREINO Nº: 51	MICROCICLO: 18	HORA: 21:00h	PERÍODO: competitivo
DATA: 14 / 12 / 2023	LOCAL: coberto	VOLUME: 90'	ADVERSÁRIO: 11ª jornada Arcozelo = 25'



Descrição: Fase 1 / 10 minutos, a bola deve andar entre os jogadores, circulando sempre e obrigando a mudar de plano.
Objetivo: Toque + Mudança de Plano.
Duração/Repetição: 2x1



Descrição: Jogo em campo futsal 7, com 3 jogadores por equipa que seja possível finalizar e preciso cobrir para não perder o espaço contrário rapidamente.
Objetivo: Mudança de Plano + Jogo Técnico.
Duração/Repetição: 2x1



Descrição: campo futsal 7, para trabalhar a recuperação que a bola seja colocada dentro do quadrado e sempre dentro a bola sempre para o lado.
Objetivo: Toque + Mudança de Plano + Jogo Técnico.
Duração/Repetição: 2x1


No segundo treino da semana, voltamos a dar ênfase ao nosso momento ofensivo, iniciando pela ativação do nosso preparador físico e de seguida, passando a um exercício onde existiam 3 quadrados à largura, com situações de 4x4 em cada. Desta forma o objetivo era realizar 5 passes por equipa num quadrado e variar para o quadrado seguinte, de modo a chegar ao lado contrário, ou seja, promovendo a atração do adversário a um lado através da posse e de seguida procurando o lado contrário onde o adversário nos dava espaço para progredir.

O segundo exercício consistia num 10x10, sem estrutura, onde o objetivo era um jogador da equipa receber dentro de um dos quadrados mais pequenos nos cantos do terreno de jogo e de seguida conseguirem ligar com um quadrado no lado oposto, para pontuarem, promovendo a variação do centro de jogo e a reação à perda da equipa que perde a posse, uma vez que não há número mínimo de passes, o adversário pode rapidamente variar o centro de jogo e pontuar.

No final, tivemos uma situação de jogo formal. Em que uma equipa jogava num 1-3-5-2 e outra num 1-4-3-3, simulando o adversário, repetindo até certos princípios, sendo que os atletas passavam por ambos os contextos e o foco era sobretudo trabalhar a nossa estrutura, então os que simulavam o adversário apenas sabiam a estrutura que estavam a jogar e os princípios que respeitavam do adversário eram dados durante o exercício através de feedback do treinador, de modo a evitar criar confusão entre ambos os processos.

Em relação ao regime físico aplicado neste treino, foi sobretudo um regime de resistência muscular, desta forma, grande parte dos exercícios apresentavam números de atletas e espaços grandes, com grande tempo de atividade.


Figura 19 – Plano de Treino MD-1 – Microciclo 18



PLANO DE TREINO

AF Porto 2ª Divisão Serie 1


TREINO Nº: <i>52</i>	MICROCICLO: <i>18</i>	HORA: <i>21:00h</i>	PERÍODO: <i>competitivo</i>
DATA: <i>15/12/2023</i>	LOCAL: <i>Cabico</i>	VOLUME: <i>90'</i>	ADVERSÁRIO: <i>14ª jornada</i> <i>Acadefc 2ª</i>



Descrição: situação 2x1, de recepção ao fim do jogo, primeira fase 2 toques, segunda fase livre

Objetivo: Receção à frente + Finalização

Duração/Repetição: 20'



Descrição: Exercício de finalização e transição rápida em ataque organizado


1) - Tabela, organizado, 3x1

2) - 2 jogadores contra transição 3x1

3) - 6da jogada e bola para posicionamento em ataque organizado e 2da e 3da recepção

Objetivo: Finalização + ataque organizado + Transição rápida

Duração/Repetição: 20'



Descrição: 3x2 + 2 apoios, os apoios só podem receber dentro do quadrado no primeiro finalização fora parte do da

Objetivo: Apresentação lateral + Toque + Finalização

Duração/Repetição: 20'

Fonte: Elaboração da Equipa Técnica

O último treino da semana, sexta-feira, teve início com uma ativação e trabalho de velocidade de forma analítica. De seguida, foi realizado um exercício com uma situação de 2x1, trabalhando a tomada de decisão no último terço adversário aliado a situações de velocidade, porém com tempos de descanso elevados, para gerir a carga, uma vez que o Jogo seria no dia seguinte.

O segundo exercício consistia num 5x5, com 2 apoios laterais que só podiam receber dentro dos quadrados nos cantos do campo e jogavam para a equipa que tinha bola, onde o objetivo era ligar com estes apoios laterais (alas de posição) e só podiam finalizar após passe do ala, de modo a trabalhar situações de cruzamento em último terço, uma vez que nos outros 2 treinos tínhamos trabalhado a variação do centro de Jogo que era onde tirávamos vantagem sobre o adversário para poder progredir, agora trabalhávamos essas situações à largura mas após essa progressão, criando então as situações de finalização.

Para finalizar foi realizado um exercício de finalização e transição rápida ou Organização Ofensiva, que decorria da seguinte forma, o grupo estava dividido em 2 equipas, a primeira iniciava o exercício com uma tabela à largura e posterior situação de cruzamento em superioridade numérica (3x1 na área), de seguida saem 2 jogadores da equipa que estava a defender para suportar o outro que já estava a defender e tem de decidir se transitam rápido ou passam a Organização Ofensiva num 3x3. Após esta segunda bola sai mais um jogador de cada equipa numa situação de 4x4, sendo que, atacam os atletas que estavam a defender na repetição anterior.

Desta forma, o treino de sexta-feira teve mais foco em situações de último terço e finalização, com ênfase na parte física a ações de velocidade e velocidade de reação, mas sempre com grandes tempos de recuperação uma vez que o Jogo era no dia seguinte.

Figura 20 – Resumo do Jogo da Jornada 14 – Microciclo 18



Fonte: ZeroZero

Já no que diz respeito ao Jogo, a estratégia definida foi bastante bem reproduzida pelos atletas dentro das quatro linhas, o que se refletiu numa Vitória por 2-0 em casa do Arcozelo “B”, sendo que ambos os Golos foram oriundos de situações de cruzamento. O primeiro Golo consistiu numa situação de basculação na linha defensiva já numa zona bastante avançada do campo (linha do meio-campo), que deu origem a um cruzamento e um Golo onde o nosso avançado apareceu ao segundo poste para fazer o Golo. Por outro lado, o segundo, teve origem após uma variação de flanco, onde a bola parte de um ala e em 2/3 passes chega ao ala do lado contrário que liga em rutura no nosso médio ofensivo, que por sua vez tira cruzamento, dando origem a um Golo com nota artística do nosso ponta de lança.

No global a equipa esteve bastante competente nos diversos momentos do Jogo, procurando variações do centro de Jogo, controlando o Jogo em posse e criando situações de perigo com boas tomadas de decisão no último terço, no Momento de Organização Ofensiva. Já em Transição Ofensiva, controlamos bem os timings de transição rápida e de proteção de bola e manutenção da posse transportando-nos para um Momento de Organização Ofensiva. Já no que toca á Organização Defensiva estivemos bastante bem na ocupação de espaços e coberturas, agressivos na primeira pressão e muito concentrados, o que nos permitiu não sofrer Golos e conceder apenas 2/3 oportunidades ao adversário, sendo até que 1 delas foi um erro nosso em construção. A nível de Transição Defensiva, fomos bastante agressivos na reação à perda e tínhamos a equipa constantemente equilibrada e preparada para estes momentos. Já a nível de Bola Parada Ofensiva conseguimos criar algumas situações de finalização no Momento Ofensivo e defender de forma competente as investidas adversárias na Bola Parada Defensiva.

4.4. Competição vs Processo de Treino

No que toca à relação do Processo de Treino com a Competição, o nosso objetivo, enquanto Equipa Técnica, era colocar os atletas em situações que possivelmente iriam acontecer no Dia de Jogo, ou seja, ajudá-los a criar soluções para resolver os problemas que os adversários e todas as condicionantes do Jogo podiam colocar sobre eles.

De forma a conseguirmos colocar estes princípios de Treino em prática, realizávamos Análises qualitativas e quantitativas sobre a nossa Equipa, de modo a perceber em que momentos tivemos sucesso e insucesso no Jogo anterior, tal como, o porquê desse mesmo sucesso ou insucesso. Para além disto realizávamos também Análise sobre os nossos Adversários, para perceber os pontos em que devíamos estar mais atentos devido à elevada capacidade do Adversário nessas ações, mas também as fragilidades que podíamos explorar nos nossos oponentes.

Dado isto, existiam momentos de reflexão e partilha de ideias dentro da Equipa Técnica, de forma a no início de cada semana chegarmos a uma Estratégia de Jogo, com os devidos ajustes à nossa Ideia de Jogo e após isso pudéssemos dar início ao planeamento das Sessões de Treino da semana, onde trabalhávamos os diferentes Momentos do Jogo com as condicionantes que nos permitissem replicar e promover ações que iriam acontecer no Jogo seguinte.

Durante todo este processo existiam alguns valores que estavam sempre presentes na nossa Equipa Técnica e que acreditamos que sem eles, o mesmo, se torna mais pobre, menos produtivo e conseqüentemente com resultados menos bons, dos quais,

a Paixão pelo Treino e pelo Jogo, a entreaajuda e Espírito de Equipa, a Competitividade e a Comunicação clara, objetiva e assertiva.

Em suma, todo o nosso processo de Treino era orientado no sentido de preparar os atletas a nível individual e coletivo para a especificidade de cada Jogo, sempre assente na nossa Ideia de Jogo, através de alterações e condicionantes à mesma Ideia numa escala Micro, de forma que estas alterações pudessem facilitar o processo e aproximar toda a equipa do Sucesso e da Vitória sem causar confusão e dificuldades ao atleta de compreender aquilo que era pedido para cada momento competitivo.

4.5. Desenvolvimento Profissional

Relativamente ao Desenvolvimento Profissional participei em alguns eventos como por exemplo o Thinking Football Summit, nos dias 8, 9 e 10 de setembro de 2023.

Figura 21– Identificação de participante e momentos da participação no Thinking Football Summit 2023



Fonte: Elaboração do autor

Participei ainda numa Aula Aberta da UMAIA, referente ao processo de “Análise de Jogo no Microciclo”, no dia 13 de dezembro de 2023.

Figura 22- Comprovativo de Inscrição na Aula Aberta.

Olá, Ricardo Vieira,

Agradecemos a sua inscrição na Aula Aberta "**Análise de Jogo no Microciclo**".

Para aceder ao evento, basta clicar no botão abaixo 

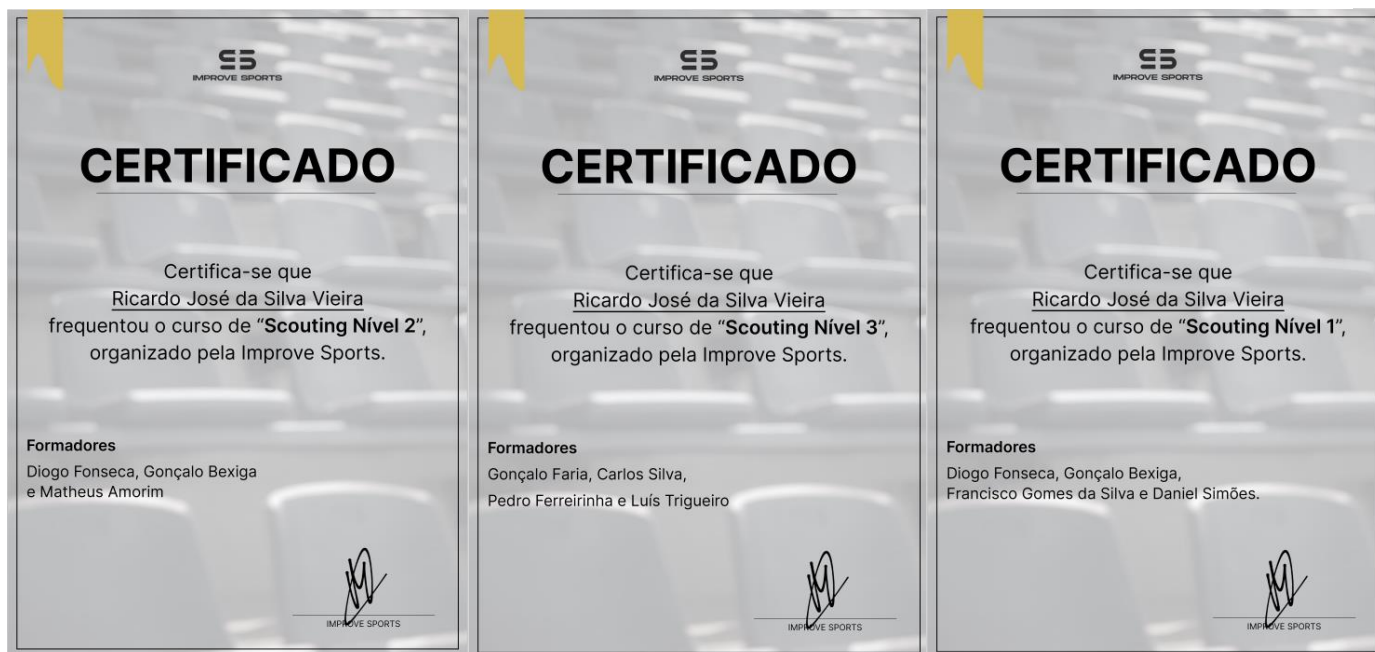
Acesso ao evento

Consulte mais informações sobre o novo ciclo de estudos da Universidade da
Maia: [Pós-Graduação em Análise do Jogo de Futebol](#).

Fonte: UMAIA

Para além disso, participei também nos níveis I, II e III de Scouting, tendo iniciado no dia 12 de janeiro de 2024 e com término a 29 de março de 2024, pela Improve Sports.

Figura 23- Certificados dos Níveis 1 e 2 de Scouting pela Improve Sports



Fonte: ImproveSports

De seguida, marquei presença no Congresso da FPF – “Applied Science in Football”, no dia 3 de maio.

Figura 24– Certificado de Participação no Congresso “Applied Science in Football – International Conference” pela FPF



Fonte: Portugal Football School

Estive presente ainda em 2 formações da ANTF em São João da Madeira, relacionadas com a “Modelação da Ideia de Jogo em diferentes contextos competitivos” nos dias 6 e 13 de maio.

Figura 25– Certificados das Ações de Formação da ANTF referentes à “Modelação da Ideia de Jogo em diferentes contextos competitivos”



Fonte: ANTF

Ainda no que à formação diz respeito, participei no Workshop, organizado pelo IPMAIA, com o título “Avaliação e Identificação de Talentos”, no dia 10 de maio, com Vasco Cavaleiro.

Figura 26- Certificado Workshop "Avaliação e Identificação de Talentos"



Fonte: IPMAIA

Ainda no que aos Congressos diz respeito, participei no XVIII Congresso Internacional de Futebol da Universidade da Maia, nos dias 21 e 22 de maio.

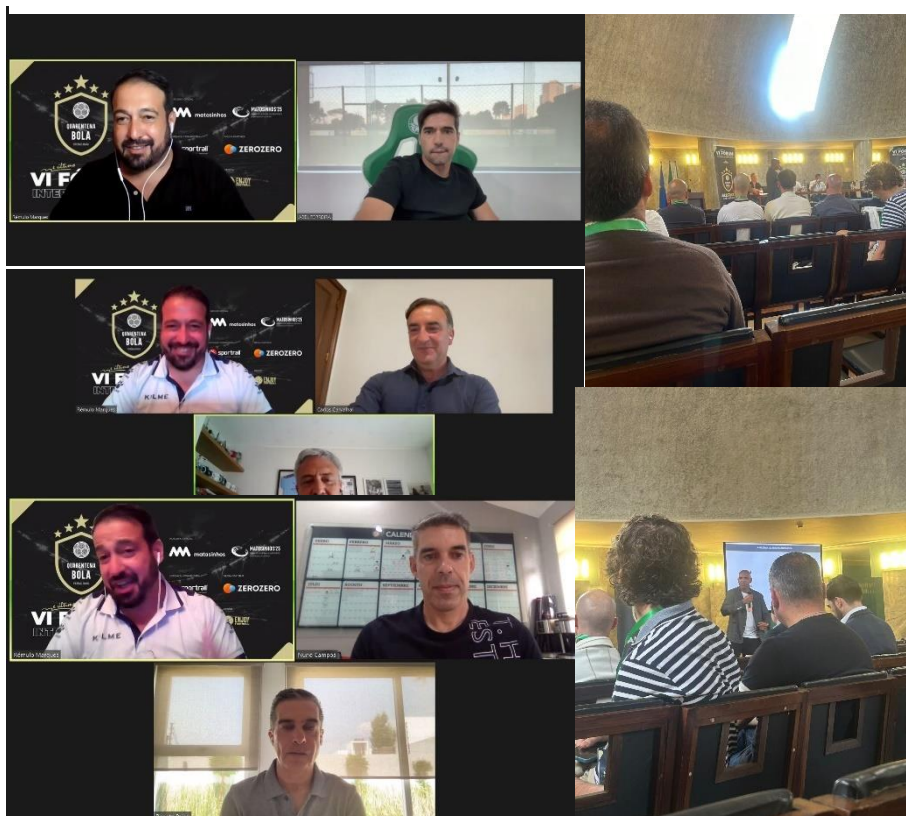
Figura 27- XVIII Congresso Internacional de Futebol UMAIA



Fonte: Elaboração do Autor

Por fim, participei no VI Fórum da Quarentena da Bola, nos dias 6, 7 e 8 de junho.

Figura 28 - VI Fórum Quarentena da Bola



Fonte: Elaboração do Autor

Para além disto, trabalhei numa empresa de Técnica Individual direcionada para o Futebol (SIFAcademy), como Personal Trainer

Figura 29- Treinos Individuais SIFAcademy



Fonte: Elaboração do Autor

Para além disto, tinha também funções de Analista de Jogo.

Figura 30- Análises de Jogo - SIFAcademy



Fonte: Elaboração do Autor

5. Conclusão

Em suma, este Relatório de Estágio representa tudo aquilo que foi realizado, por mim, pela Equipa Técnica e pelo Clube que me acolheu durante esta Época Desportiva e todas as dinâmicas de trabalho, por nós utilizadas.

Desta forma, considero que este Estágio foi um excelente complemento ao conhecimento que obtive durante não só o Mestrado, mas também na Licenciatura, uma vez que tive a oportunidade de trabalhar com uma Equipa Técnica, onde tinha liberdade de expor as minhas ideias, debater, planear e operacionalizar, não como um Treinador Estagiário apenas, mas como um Treinador-Adjunto, sendo que essa liberdade foi, portanto, bastante importante e produtiva para a minha experiência.

Após uma reflexão, não só deste Estágio Curricular, mas também de toda a Época a nível desportivo, foi bastante positiva, apesar de não conseguirmos atingir a Fase de Subida de Divisão, fizemos uma Época onde contamos com 31 Jogos disputados (30 Campeonato e 1 da Taça Distrital), nos quais contamos com 19 Vitórias, 6 Empates e 6 Derrotas (5 no Campeonato e 1 na Taça), com 84 Golos Marcados e 41 Sofridos (39 no Campeonato e 2 na Taça), contando assim com uma curta prestação na Taça de apenas um Jogo, onde fomos eliminados por uma Equipa de uma Divisão Superior e um Segundo Lugar no Campeonato com 63 Pontos. Para além disto fomos o Melhor Ataque da Série 1, com então, 84 Golos Marcados e a Segunda Melhor Defesa, com 39 Golos Sofridos.

Para além disto, fazendo uma Análise de forma qualitativa, foi-me permitido trabalhar numa Equipa Técnica onde as ideias eram parecidas com as que eu defendo, de uma forma global, onde priorizávamos a capacidade de ter bola sempre de forma mais objetiva possível, com um bloco defensivo bastante organizado e Transições muito rápidas quer nas defensivas no que toca a reação à perda, mas também na Ofensiva em relação à capacidade de acelerar e procurar os espaços sobretudo nas costas da linha defensiva. Por outro lado, tínhamos também a consciência de que dentro de campo não existimos apenas nós, e que por vezes temos de adaptar os nossos princípios, numa escala micro, ao nosso adversário, já que este também nos cria dificuldades. Com toda esta dinâmica no que toca ao modelo de Jogo, considero bastante positiva esta experiência, onde apesar de as ideias macro serem parecidas, pude aprender bastante e refletir, sobre como nos adaptar ao adversário sem perder a identidade e os princípios de jogo, como também, de que forma podemos treinar para promover estas mesmas ideias.

Por outro lado, este contexto e respetivo sucesso, permitiu-nos promover jogadores, seja ao permitir-lhes ter muito tempo de Jogo, como através de conselhos e nuances que pudemos apresentar aos atletas, permitindo-os ver o Jogo de outra forma,

sendo que o maior exemplo disso é o facto de termos o Melhor Marcador da Série e Segundo Melhor de toda a Divisão, com 29 Golos em 26 Jogos.

Por fim, considero que este Estágio me permitiu colocar em prática conhecimentos que arrecadei durante estes anos de estudos, mas também me colocou desafios que me fizeram refletir e adaptar a determinadas situações, uma vez que dentro do amadorismo do contexto, tentamos trabalhar de forma mais profissional possível.

6. Bibliografía

- Allen, T., Taberner, M., Zhilkin, M., & Rhodes, D. (2023). Running more than before? The evolution of running load demands in the English Premier League. *https://doi.org/10.1177/17479541231164507*, 19(2), 779–787. <https://doi.org/10.1177/17479541231164507>
- Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. S. (2014). The evolution of physical and technical performance parameters in the english premier league. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095–1100. <https://doi.org/10.1055/S-0034-1375695>
- Calderón-pellegrino, G., Gallardo, L., Garcia-unanue, J., Felipe, J. L., Hernandez-martin, A., Paredes-hernández, V., & Sánchez-sánchez, J. (2022). Physical Demands during the Game and Compensatory Training Session (MD + 1) in Elite Football Players Using Global Positioning System Device. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 22(10). <https://doi.org/10.3390/S22103872>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2023.119988>
- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football Team's External Load Using a Microcycle Structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002816>
- Owen, A. L., Lago-Peñás, C., Gómez, M. Á., Mendes, B., & Dellal, A. (2017). Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(5), 665–676. <https://doi.org/10.1177/1747954117727851>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>