

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



## ***RELATÓRIO DE ESTÁGIO***

***JOSÉ PEDRO FERREIRA DA COSTA***

**Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto**  
**Especialização em Treino Desportivo – *Treinador***  
***Adjunto na Modalidade de Futebol – Escalão U15 –***  
***Palmeiras Futebol Clube***

Orientador Institucional:

Professor Doutor António Barbosa

Orientador Cooperante:

Prof. Nuno Silva

*Setembro, 2024*

José Pedro Ferreira da Costa

N.º 37193

Trabalho realizado no SC.BRAGA (Palmeiras FC)

Relatório de Estágio Curricular com vista à 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.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Prof. Doutor António Barbosa da Universidade da Maia e do orientador cooperante/tutor Rui Silva no clube SC Braga.

## Agradecimentos

Primeiramente, agradeço ao Professor Doutor *António Barbosa*, pelo acompanhamento, troca de conhecimentos e disponibilidade ao longo da realização do presente relatório assim como todos os conselhos transmitidos ao longo da realização do estágio.

Agradeço também ao meu tutor *Rui Silva* (coordenador Gverreiros do Futuro), e à instituição Sporting Clube de Braga por toda a estima ao longo desta época desportiva enquanto treinador estagiário, à qual se mostraram sempre disponíveis para qualquer tipo de dúvida e questão, de modo a obter o máximo proveito do seu corpo técnico.

Aos meus colegas do mestrado, pela partilha de percursos e ideias, bem como a entajuda que esteve sempre presente ao longo destes dois últimos anos.

Por último, mas não menos importante, agradeço à minha família e à minha namorada que sempre estiveram presentes perante as minhas necessidades, e por todo o apoio incondicional ao longo deste percurso académico e desportivo.

O meu muito obrigado a todos.

## Índice

Agradecimentos.....	III
<b>Resumo</b> .....	VI
<b>Abstract</b> .....	VII
<b>Introdução</b> .....	1
Revisão da Literatura .....	3
1. Papel do Treinador Adjunto na Modalidade de Futebol .....	3
2. O Treinador na Formação .....	4
3. Modalidade de Futebol, Escalão Sub-15.....	10
<b>3.1 Características do Escalão Sub-15</b> .....	11
<b>3.2 Desenvolvimento Físico:</b> .....	12
<b>3.3 Desenvolvimento Cognitivo:</b> .....	12
<b>3.4 Desenvolvimento Psicológico e Social:</b> .....	12
<b>3.5 Planeamento e Treino</b> .....	13
4. O Clube: Sporting Clube de Braga - Palmeiras FC.....	14
4.1 Infraestruturas .....	14
4.2 Caracterização dos Praticantes .....	14
4.3 Caracterização dos Recurso Materiais.....	17
5. Objetivos 18	
5.1 Objetivos Gerais.....	18
<b>5.2 Objetivos Específicos do Clube</b> .....	22
5.3 Objetivos Específicos da Equipa vs Resultados Obtidos .....	22
<b>6 Fases do Estágio</b> .....	22
6.1 Fase de Integração.....	23

6.2 Fase de Intervenção.....	24
6.3 Fase de Avaliação Reflexão .....	25
<b>7 Calendarização .....</b>	<b>26</b>
7.1 Enquadramento e Calendarização Competitiva.....	26
7.2 Calendarização Semanal .....	28
<b>7.3 Calendarização Pessoal.....</b>	<b>29</b>
<b>8 Intervenção Profissional .....</b>	<b>30</b>
8.1 Funções e Responsabilidades .....	30
8.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	31
8.3 Competição vs Processo de Treino.....	32
Conclusão.....	35
Bibliografia .....	37

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Plantel Sub 15 .....	15
Tabela 2 - Equipa técnica .....	16
Tabela 3 Calendarização pessoal.....	29

### **Índice de Figuras**

Figura 1 - Símbolo Sporting Clube de Braga.....	14
Figura 2 Calendarização da 1ª fase do campeonato .....	27
Figura 3 Calendarização da 2ª fase do campeonato .....	27
Figura 4 Microciclo de dois momentos competitivos .....	28

## **Resumo**

O estágio desempenha um papel crucial no desenvolvimento profissional e académico, desde logo, proporciona uma oportunidade única para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em Educação Física e Desporto concluída com sucesso na Universidade da Maia e das competências adquiridas ao longo do primeiro ano do mestrado em Treino Desportivo, como indicado, o estágio vai permitir que tudo isso seja aplicado num ambiente prático. No âmbito deste relatório, apresento uma visão abrangente da minha experiência de estágio na modalidade de Futebol, onde procurei sempre dar o máximo de mim em todos os desafios propostos, e alcançáveis, com isto, neste período, fui sendo submetido a um ambiente dinâmico no que à modalidade de Futebol diz respeito, sendo ele repleto de desafios e aprendizagens significativas.

Ao longo do relatório, explorei as diversas dimensões desta experiência, desde as responsabilidades diárias em treino e fora dele, até as interações com os jogadores no campo, passando pela aplicação prática de estratégias e táticas definidas pelo clube e pelas equipas técnicas. Este relatório não apenas documenta as atividades realizadas, mas também destaca as habilidades aprimoradas, os obstáculos superados e as valiosas lições aprendidas, de modo a que os erros que fossem sendo cometidos, pudessem sempre ser corrigidos.

Durante o estágio, tive a oportunidade de contribuir ativamente para o desenvolvimento técnico e tático dos atletas com idades entre os 14/15 anos, do S.C Braga ( Palmeiras F.C.). Este relatório procura partilhar não apenas os sucessos alcançados, mas também os desafios enfrentados, fornecendo uma análise refletiva das experiências vivenciadas.

Neste relatório de estágio, serão apresentados vários tópicos acerca do estágio que vem a ser realizado no S.C Braga ( Palmeiras F.C ). Como temas principais serão abordados, a descrição do contexto em que estamos inseridos, os objetivos do estágio, os objetivos da equipa e do clube, quais as intervenções efetuadas, e conclusão.

Em suma, espero que este relatório não apenas cumpra os requisitos formais, mas também proporcione uma visão autêntica e enriquecedora do meu percurso durante o estágio na modalidade. Agradeço a todos que contribuíram para esta jornada, e desde já estou ansioso para continuar a aplicar e expandir os conhecimentos adquiridos ao longo desta experiência única.

## **Abstract**

The internship plays a crucial role in professional and academic development, and provides a great opportunity to apply the knowledge acquired during the degree in Physical Education and Sports, successfully completed at the University of Maia and the skills acquired during the first year of the Master's degree in Sports Training. As mentioned, the internship will allow all of this to be applied in a practical environment. In this report, I present a comprehensive overview of my internship experience in the Football, where I always tried to give my best in all the proposed and achievable challenges. As a result, during this period, I have been exposed to a dynamic environment, which is full of challenges and significant learning.

Throughout the report, I will explore the various dimensions of this experience, from the daily responsibilities in and out of training, to the interactions with the players on the field, and the practical application of strategies and tactics defined by the club and the technical team. This report not only expose the activities carried out, but also highlights the skills improved, the obstacles overcome and the valuable lessons learned, so that any mistakes that were made could always be corrected.

During the internship, I had the opportunity to actively contribute to the technical and tactical development of the U15 athletes at S.C. Braga (Palmeiras F.C.). This report aims to share not only the successes achieved but also the challenges encountered, providing a reflective analysis of the experiences gained.

In this internship report, several topics will be presented about the internship that is being carried out at S.C Braga (Palmeiras F.C.). The main topics will be addressed, the description of the context in which we are inserted, the goals of the internship, the goals of the team and the club, what interventions were carried out, and the conclusion.

In short, I hope that this report not only meets the formal requirements, but also provides an authentic and enriching view of my journey during the internship in the sport. I am grateful to everyone who contributed to this journey, and I look forward to continuing to apply and expand the knowledge gained throughout this unique experience.

## **ABREVIATURAS**

PFC- Palmeiras Futebol Clube

SCB – Sporting Clube de Braga

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

## Introdução

O futebol é um dos desportos mais populares do mundo, distinguindo-se pela sua simplicidade e universalidade. Molda-se, sendo um jogo com duas equipas, constituídas por 7/9 ou 11 jogadores, onde competem para marcar golos, chutando uma bola em direção à baliza adversária. O desporto surgiu em Inglaterra no século XIX e rapidamente se espalhou globalmente, tornando-se num fenómeno cultural e social até aos dias de hoje. A prática do futebol desenvolve habilidades físicas como resistência, agilidade e coordenação motora, além de promover valores como o trabalho em equipa e o fair play. As regras do futebol, codificadas nas *Laws of the Game*, são geridas pela FIFA, que organiza competições internacionais como o Campeonato do Mundo. O futebol é também um meio poderoso de expressão cultural e de identidade nacional. (Santos, 2013)

De uma forma pessoal, interliguei-me com o futebol desde muito cedo, com apenas 5 anos de idade, começando por praticar a modalidade no Bragafut (escola de futebol encerrada). Foi uma paixão que cresceu exponencialmente com o passar dos anos até aos dias de hoje, contribuindo para o meu crescimento e maturidade na modalidade. Tive a oportunidade de participar em várias competições e torneios, ainda que fora da região de origem.

O presente Relatório de Estágio, define as atividades e metas a serem alcançadas durante o período, de uma época desportiva, no Palmeiras Futebol Clube (PFC), uma entidade afiliada ao Sporting Clube de Braga (SCB).

Este estágio configura-se como uma oportunidade para ingressar profissionalmente no mundo do futebol, pois através de novos conhecimentos, novos contactos, e no final de um bom trabalho realizado, tendo em conta os objetivos propostos, poderei estar mais próximo de continuar a trabalhar ativamente na modalidade.

O Sporting Clube de Braga (SCB) destaca-se por uma estrutura organizacional coesa, que abrange desde a direção até os atletas, sempre com o propósito de orientar as crianças e jovens a tornarem-se atletas de alta competição. Ao longo deste estágio, terei a oportunidade de observar de perto um notável clube em ascensão no panorama desportivo em Portugal.

De um modo mais profissional, espero desde logo absorver o máximo de conhecimentos e informações provenientes dos profissionais de excelência que compõem o corpo técnico do S.C. Braga. Pretendo ainda aplicar eficientemente os conhecimentos e técnicas adquiridos ao longo do meu percurso académico, visando contribuir de maneira significativa para o sucesso do clube.

Dessa forma, antecipo que esta experiência de estágio no Palmeiras F.C constituirá um período de aprendizagem e uma oportunidade ímpar para desenvolver competências técnicas, táticas e sociais fundamentais e específicas para minha futura carreira profissional.

Por fim, ressalvo que na formulação deste Relatório de Estágio foram cuidadosamente consideradas as expectativas pessoais e profissionais, com o intuito de contribuir de maneira substancial para o êxito do clube e para o meu progresso na formação profissional.

## **Revisão da Literatura**

### **1. Papel do Treinador Adjunto na Modalidade de Futebol**

O papel do treinador adjunto no futebol é essencial para o sucesso de uma equipa, funcionando como um elo de ligação entre o treinador principal, os jogadores e a restante equipa técnica. As suas responsabilidades abrangem desde a preparação tática e técnica até à gestão dos jogadores e à manutenção de uma comunicação eficaz dentro da equipa. Visto frequentemente como o "braço direito" do treinador principal, o treinador adjunto desempenha um papel crucial na observação e análise dos adversários, na preparação de treinos, na gestão de cargas físicas e, em casos de necessidade, pode até substituir o treinador principal. Segundo (Jones, 2005) é essencial que o treinador adjunto compreenda profundamente a filosofia do treinador principal e a execute de forma consistente, garantindo a coesão e continuidade no estilo de jogo da equipa. A relação entre o treinador principal e o adjunto é central para o sucesso da equipa, pois ambos devem trabalhar em estreita colaboração, partilhando e discutindo ideias e estratégias. Esta relação de confiança mútua permite ao treinador adjunto contribuir eficazmente para a tomada de decisões durante os jogos e ao longo da época (Duarte, 2014). Além disso, o treinador adjunto desempenha um papel importante no desenvolvimento individual dos jogadores, envolvendo-se diretamente no trabalho de campo para aprimorar as habilidades técnicas e táticas dos atletas. Ele também atua como uma ponte entre os jogadores e o treinador principal, facilitando a comunicação e ajudando a resolver conflitos internos (Cushion, 2006).

Os desafios enfrentados pelos treinadores adjuntos são significativos, especialmente em equipas de alto nível e competições exigentes. Estes profissionais precisam de possuir competências de comunicação excepcionais, um conhecimento técnico profundo e a capacidade de gerir múltiplas tarefas simultaneamente. Além disso, é crucial que sejam flexíveis e capazes de se adaptar, estando sempre prontos para assumir novas responsabilidades à medida que a época progride (Taylor, 2010).

Em resumo, o treinador adjunto é uma figura central no sucesso de uma equipa de futebol, desempenhando funções que vão muito além do apoio técnico e tático. A literatura sublinha a importância de uma relação forte entre o treinador adjunto e o principal, bem como a necessidade de competências multifacetadas para enfrentar os desafios complexos deste papel.

## 2. O Treinador na Formação

A formação desportiva de jovens atletas, especialmente no futebol, envolve um conjunto de características determinantes para os treinadores e coordenadores. Segundo (Milheiro, 2018), a formação desportiva é orientada por um processo didático-pedagógico, que abrange a formação técnica especializada, o ensino-aprendizagem, o treino, a crescente complexidade das tarefas, o início precoce do processo formativo e a necessidade de proporcionar às crianças e jovens a oportunidade de viverem a sua atividade desportiva com prazer. Estes aspetos são fundamentais para o desenvolvimento completo dos atletas.

O papel do treinador é, assim, central na criação de um ambiente de aprendizagem que promova o crescimento técnico, tático e emocional dos atletas. A formação no futebol deve estar focada na criação de condições que permitam a experimentação e o desenvolvimento das capacidades táticas e cognitivas dos jovens jogadores, em vez de se concentrar apenas na técnica isolada. Esta abordagem pedagógica alinha-se com a ideia de replicar o jogo real no treino, valorizando a interação constante entre o jogador e o contexto do jogo.

Ainda assim, (Oliveira, 2014) alertam para a necessidade de adaptar as metodologias de treino às diferentes realidades culturais e sociais dos atletas, reconhecendo que o contexto de formação pode variar significativamente e, portanto, requer ajustamentos que vão além das técnicas tradicionais.

A crescente complexidade e a formação técnica especializada

O desenvolvimento desportivo deve seguir uma trajetória progressiva, onde a complexidade das tarefas e o nível de exigência aumentam conforme os atletas evoluem. (Côté, 2007) , defendem que a progressão dos jovens jogadores deve ser gradual, respeitando as necessidades de desenvolvimento físico, técnico e mental em cada fase etária. Essa abordagem vai ao encontro da proposta de (Milheiro, 2018), que estrutura as etapas de desenvolvimento por escalões e idades, dividindo-as da seguinte forma: Sub-20/21 – Elevado Rendimento no Futebol; Sub-14 a Sub-19 – Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol; Sub-10 a Sub-13 – Desenvolvimento das Bases do Futebol; e Sub-5 a Sub-9 – Descoberta e Formação das Bases do Futebol.

No entanto, autores como (Wein, 2007) alertam para o facto de o desenvolvimento dos jovens atletas nem sempre seguir uma trajetória linear. Muitas vezes, fases de estagnação ou regressão podem surgir, exigindo que o treinador tenha a flexibilidade de ajustar o treino às necessidades individuais e coletivas dos seus atletas. Esta visão contrapõe-se à rigidez de alguns modelos que categorizam os atletas apenas por idades, sugerindo que fatores como a maturação biológica e as experiências prévias devem ser igualmente considerados (Seabra et al., 2016).

### **As Características Psicológicas e Sociais no Escalão Sub-14/15:**

No escalão Sub-14/15, (Milheiro, 2018) (Erikson, 1950) identificam um conjunto de características psicológicas e sociais que são cruciais para o desenvolvimento dos jovens atletas. Durante esta fase, os jogadores começam a experienciar um maior desenvolvimento físico e uma crescente consciência social. É comum que surjam preocupações com a aceitação pelos pares, o que pode influenciar a motivação e a autoestima dos jovens. Esta fase é marcada por uma procura de identidade que começa a tomar forma, embora ainda não esteja completamente definida.

Ao contrário da instabilidade emocional mais intensa observada no escalão Sub-16/17, os jogadores Sub-14/15 apresentam uma instabilidade moderada, mas significativa, que pode afetar o seu desempenho em campo. A transição para a adolescência é acompanhada por mudanças físicas, como o início da puberdade, que pode gerar inseguranças e dúvidas. A relação com os colegas de equipa torna-se mais importante, e os jovens atletas começam a valorizar a opinião dos outros, o que pode tanto fortalecer os laços de equipa quanto gerar conflitos.

Estudos como os de (Erikson, 1950) e (Dias, 2011) sugerem que esta fase do desenvolvimento é crucial para a construção da autoestima e da confiança, elementos que são fundamentais para o rendimento desportivo. O treinador, nesta fase, deve ser capaz de criar um ambiente que favoreça tanto o crescimento pessoal quanto o desenvolvimento desportivo. A sensibilidade do treinador para com as necessidades emocionais e sociais dos atletas é essencial para que eles possam expressar o seu potencial máximo dentro e fora do campo.

(Vealey, 2008) reforçam que, embora as exigências de rendimento comecem a aumentar, é vital que o treinador mantenha um equilíbrio entre a pressão por resultados e a criação de um ambiente positivo e de apoio. Este equilíbrio é fundamental para evitar o desgaste psicológico dos jovens atletas, permitindo que continuem a desenvolver-se de forma saudável e sustentável. Em suma, a literatura reforça a importância de uma abordagem pedagógica estruturada e progressiva no desenvolvimento dos jovens atletas. O treinador deve garantir uma formação que respeite o crescimento técnico, tático e emocional dos jogadores, ao mesmo tempo que adota uma postura flexível para lidar com as variações individuais e contextuais. No escalão Sub-14/15, o treinador deve estar atento às mudanças psicológicas e sociais que ocorrem durante esta fase, criando um ambiente que apoie tanto o desenvolvimento pessoal quanto o desportivo. A formação desportiva de qualidade deve equilibrar uma estrutura sólida com a sensibilidade necessária para adaptar-se às diversas realidades dos atletas, garantindo, assim, um processo formativo que contribua tanto para o desenvolvimento desportivo quanto para a formação pessoal dos jovens.

Os mesmos autores referem os principais objetivos do Desenvolvimento do Rendimento no futebol, nos escalões de Sub14-15-16-17:

- Construir uma estrutura mental sólida;
- Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais;
- Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos de jogo;
- Definição da posição específica;
- Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais;
- Aumentar a complexidade dos exercícios de treino;

Quanto à dimensão funcional, é necessário ter em conta a maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração, a progressão especialização posicional, a progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos de jogo, a potenciação das capacidades motoras específicas, o controlo emocional em contexto de pressão, o desenvolvimento da técnica posicional específica, e o desenvolvimento da dimensão tático-estratégias). (Milheiro, 2018)

No futebol de formação, o espaço e o talento para a execução da criatividade são aspetos que

tendem a ser determinantes para a evolução dos jovens atletas enquanto jogadores de futebol. Quanto ao talento afirma-se que, não estará por si só “armazenado” no indivíduo, à espera de ser revelado espontaneamente, mas que sim resultará da relação que se estabelece entre as potencialidades do praticante e as oportunidades proporcionadas pelo envolvimento da modalidade.

A conceção do treino e a criação de oportunidades para uma prática com elevado grau de liberdade nas interações com o jogo são fundamentais no futebol de formação e no desenvolvimento do talento para um desempenho futuro. Nesse sentido, Garganta (2006), sublinha a importância de promover contextos que aumentem a probabilidade de ocorrerem interações talentosas. Eles afirmam que a questão não é tanto como detetar talentos, mas sim como criar cenários que permitam que esses talentos surjam e evoluam, pois é nesse "ambiente" que há fortes possibilidades de se revelarem.

Além disso, a quantidade de prática parece ser um fator essencial para potenciar o talento. O conceituado treinador Arsène Wenger (2006), citado por (Fonseca, 2006), defende que começar cedo é indispensável para progredir no conhecimento e na prática do jogo. Os jovens talentosos, para além de uma predisposição genética, praticam muito mais do que os outros, o que contribui para o seu desempenho superior. Neste contexto, um dos aspetos fundamentais para o treinador na formação parece ser a valorização do tempo de prática nos treinos, com pausas reduzidas e o máximo aproveitamento dos espaços para treinar e jogar.

O verdadeiro ensino do jogo parece ser um aspeto fundamental do treinador de formação, para um jogar mais inteligente e maiores capacidades para o futuro do jovem jogador. A técnica revela-se fundamental para a reprodução de um jogar inteligente. No entanto, a reprodução técnica de forma abstrata parece ser um erro dos treinadores com a finalidade de melhorar e fazer evoluir o jogador.

*“O Gesto somente faz sentido na harmonia com o contexto; Não tem valor em si mesmo.  
Caso Contrário, o executante torna-se um desequilibrador sim, mas da própria equipa.”*

*Bento (2005) citado por (Fonseca, 2006)*

O ensino do futebol tem sido caracterizado por uma excessiva direcção por parte do treinador, com práticas descontextualizadas das situações de jogo e sem significado para o jogador, que acaba por se aborrecer com a repetição incessante de gestos com pouco potencial de transferência para o jogo real (Wein, Desenvolvimento tático no futebol infanto-juvenil., 2007) (Wein, Desenvolvimento tático no futebol infanto-juvenil., 2007 ), citado por Fonseca & Garganta, 2006). A técnica deve ser vista como um meio e não como a finalidade do jogo, e cabe ao treinador incorporar este princípio na concepção do treino. Os gestos técnicos básicos e a sua aplicação em situações de jogo não devem ser mais do que um dos recursos utilizados no ensino dos desportos coletivos, pois nesta perspetiva ensina-se o "como fazer" (técnica) de forma isolada das "razões para fazer" (tática) (Fonseca & Garganta, 2006).

Não se deve ensinar apenas "como fazer", mas também "quando", "porquê" e "onde" realizar a jogada (Wein, Desenvolvimento tático no futebol infanto-juvenil., 2007 ) (Fonseca, 2006). Os autores referidos destacam a importância de dar maior ênfase à capacidade de perceção (compreensão e leitura do jogo) e à tomada de decisão para elevar o nível de jogo dos jogadores. Em suma, é necessário adotar um novo estilo de ensino com os jovens, que veja a criança mais como um jogador pensante do que como um simples executante.

Uma abordagem ao jogo focada apenas numa técnica abstrata parece ser um erro sistemático, pois no jogo as habilidades técnicas são realizadas em situações imprevisíveis, onde o tempo e o espaço determinam a sua aplicação (Fonseca, 2006).

A verdadeira importância da técnica reside na sua capacidade de servir a inteligência e a decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom jogador é, acima de tudo, alguém capaz de escolher as técnicas mais apropriadas para responder às constantes mudanças do jogo e adaptá-las a essas exigências (Garganta, 2001) (Fonseca, 2006).

A automatização ocorre quando a execução de um movimento se torna independente da atenção, ou seja, quando está menos sujeita ao controlo consciente (Fonseca, 2006). Em outras palavras, quando um exercício é restrito ao aspeto técnico, perde-se a ligação com a realidade do jogo e carece de inteligência no sentido atencional.

A verdadeira inteligência no saber-fazer não está apenas na reprodução de comportamentos adquiridos, mas na capacidade de adaptá-los a novas situações e modificá-los de acordo com

contextos inesperados. Assim, o saber-fazer é a capacidade de adaptar e inovar (Fonseca, 2006).

O futebol, por natureza, envolve a possibilidade de cometer erros, seja durante o jogo ou o treino. As dimensões do campo, o número de adversários, a bola, o facto de ser jogado com o pé, a qualidade do terreno e as condições climatéricas são fatores que tornam o erro uma parte inerente do jogo. Por isso, cabe a nós, treinadores de formação, aceitar o erro como parte natural do processo de aprendizagem dos jovens jogadores. A este respeito, Moreira, citado por (Fonseca, 2006) afirma que "O homem aprende corrigindo os erros, não havendo nada de errado em errar. Errado é pensar que a certeza existe, que a verdade é absoluta e que o conhecimento é permanente." No futebol, muitos jogadores seniores não demonstram iniciativa porque esta foi reprimida durante o seu processo de formação.

Relativamente a este aspeto, Garganta (2004) e Wein (2005), citados por (Fonseca, 2006) consideram que reprimir o erro desencoraja a tentativa, reduzindo a predisposição do jogador para arriscar e explorar novas opções. Ou seja, cabe ao treinador dar liberdade e espaço aos jovens para errarem, refletirem e aprenderem.

O chamado "Futebol de Rua" parece ser a base para o futebol de formação. Refletindo de forma holística, a integração dos princípios do antigo futebol de rua no treino torna-se essencial para os aspetos do treinador de formação anteriormente mencionados. Cruyff em 2004, citado por (Fonseca, 2006) observa que a sua geração passava muito mais tempo a jogar futebol depois da escola do que as crianças de hoje. Atualmente, as crianças e jovens só jogam futebol nos clubes, pelo que é necessário dar muito mais ênfase ao trabalho de base. (Malina, 2004)

Desde jogadores, analistas desportivos e treinadores atuais, todos eles acabam por referir que um dos fatores que contribui para a redução da qualidade técnico-tática de alguns futebolistas e do futebol de hoje em dia é o desaparecimento contínuo daquilo que é o chamado, futebol de rua (Fonseca & Garganta, 2006).

### **3. Modalidade de Futebol, Escalão Sub-15**

O futebol é uma das modalidades desportivas mais populares e praticadas em todo o mundo, sendo amplamente reconhecida tanto a nível recreativo como competitivo. No contexto português, o futebol assume um papel de destaque, com uma forte tradição e infraestruturas dedicadas ao desenvolvimento e potenciação de jovens atletas.

A modalidade de futebol no escalão Sub-15, abrange jovens atletas entre 13 e 14 anos, assume um papel crucial no desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas, físicas e mentais dos jogadores. Nesta fase, o desenvolvimento físico e motor é acelerado devido às mudanças provocadas pela puberdade, o que afeta a força, a resistência, a coordenação motora e a velocidade. O treino precisa ser ajustado para apoiar esse crescimento, promovendo a força muscular e a flexibilidade, ao mesmo tempo em que se evita sobrecarregar o corpo que está em desenvolvimento. A melhoria da força muscular e da coordenação neuromuscular é notável, mas também é fundamental incluir programas de prevenção de lesões, pois o rápido crescimento físico torna os atletas mais suscetíveis a desequilíbrios musculares (Malina, 2004).

Do ponto de vista técnico, o escalão Sub-15 é considerado uma fase de ouro para o refinamento de habilidades. Nesta etapa, os jogadores devem praticar e aperfeiçoar o controle de bola, o passe, o remate e o drible. A qualidade da prática é mais importante que a quantidade, e os movimentos técnicos devem ser executados corretamente. O domínio da bola sob pressão é uma habilidade crítica, e os treinos situacionais – que simulam situações de jogo – ajudam os jovens a tomar decisões rápidas e eficazes no campo (Reilly, 2000).

No que diz respeito ao desenvolvimento tático, os jogadores começam a adquirir uma compreensão mais aprofundada daquilo que é o jogo. Também nesta idade, já se encontram aptos a aprender conceitos avançados de tática, como o posicionamento, as transições e as estratégias de ataque e defesa.

Ensinar táticas coletivas é fundamental, com foco no posicionamento correto e na leitura do jogo. A capacidade de tomar decisões rápidas durante o jogo pode ser aprimorada através de jogos-treino e exercícios práticos que reproduzem cenários de jogo real (Reilly, 2000).

Além do desenvolvimento físico e técnico, o aspecto cognitivo e emocional não pode ser ignorado. Durante o período Sub-15, os jovens passam por uma fase crítica de desenvolvimento psicológico, onde a autoconfiança, a autoimagem e a pressão por desempenho têm um impacto direto no seu rendimento desportivo. Treinadores e pais desempenham um papel bastante crucial na ajuda dos jovens atletas, a gerirem as expectativas e a lidarem com o stress competitivo. A promoção de um ambiente positivo e o incentivo ao trabalho em equipa são essenciais para o desenvolvimento das suas habilidades sociais e emocionais (Malina, 2004).

O planeamento do treino para os jogadores Sub-15 deve ser equilibrado e considerar o desenvolvimento integral do atleta. Um programa de treino bem estruturado deve incluir não só componentes técnicos e táticos, mas também atenção ao desenvolvimento físico e psicológico. A variedade nos treinos é crucial para abordar todas as habilidades necessárias – força, resistência, técnica e tática –, e avaliações regulares do desenvolvimento dos jogadores são essenciais para ajustar a carga de treino e prevenir sobrecargas físicas e emocionais (Malina, 2004) (Reilly, 2000).

Assim, o futebol no escalão Sub-15 exige uma abordagem multidimensional que de certa forma, equilibre o desenvolvimento físico, técnico, tático e emocional dos jogadores, proporcionando as bases para uma progressão saudável no desporto, dando mais ênfase na modalidade de futebol.

### **3.1 Características do Escalão Sub-15**

O escalão Sub-15 refere-se a jovens atletas com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos. Nesta fase, o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos jovens está numa fase crucial, e as características específicas desta faixa etária devem ser tidas em consideração, seja no planeamento e execução do treino (Malina, 2004).

### 3.2 Desenvolvimento Físico:

- **Crescimento:** Durante esta idade, muitos jovens experienciam um crescimento acelerado, frequentemente denominado por "estirão de crescimento". Este fenómeno pode resultar em descoordenação temporária devido à rápida alteração das proporções corporais (Philippaerts, 2006).
- **Desenvolvimento das Capacidades Motoras:** O desenvolvimento da força, velocidade e resistência começa a ser mais evidente nesta faixa etária. No entanto, é crucial que o treino seja adaptado para evitar sobrecargas e lesões, que são mais comuns devido à fase de crescimento (Lloyd, 2012).

### 3.3 Desenvolvimento Cognitivo:

- **Tomada de Decisão:** Aos 13-14 anos, os jovens começam a desenvolver uma maior capacidade de tomada de decisão em campo, sendo capazes de processar informações e responder de forma mais rápida e eficaz em situações de jogo (Memmert, 2007).
- **Compreensão Tática:** Os jovens atletas nesta idade começam a compreender melhor os conceitos táticos do jogo, incluindo a importância do posicionamento, transições, e a noção de espaço e tempo (Ford, 2010).

### 3.4 Desenvolvimento Psicológico e Social:

- **Motivação e Autonomia:** A motivação intrínseca torna-se mais pronunciada nesta idade, com os jovens a desenvolverem uma maior autonomia em relação ao treino e à competição. O papel do treinador deve evoluir para facilitar este desenvolvimento, promovendo um ambiente que incentive a responsabilidade e a autoconfiança (Deci, 2000).
- **Interação Social e Trabalho em Equipa:** A importância do grupo e da coesão de equipa é significativa nesta fase. A dinâmica de grupo, as relações interpessoais e a capacidade de trabalhar em equipa são fatores que influenciam tanto o rendimento desportivo como o desenvolvimento pessoal dos atletas (Smith, 2006).

### 3.5 Planeamento e Treino

No escalão Sub-15, o planeamento do treino deve ser cuidadosamente estruturado para atender às necessidades específicas desta faixa etária. O foco deve ser colocado na progressão das capacidades técnicas e táticas, mas sempre considerando o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

- **Treino Técnico:** Deve-se continuar a desenvolver e aperfeiçoar as habilidades técnicas básicas, como o passe, o drible, o remate e o controlo de bola. O aumento da complexidade dos exercícios técnicos, incluindo cenários de jogo mais realistas.
- **Treino Tático:** A introdução de conceitos táticos mais avançados, como a leitura do jogo, a antecipação e a tomada de decisão sob pressão, é crucial nesta fase. Exercícios que simulem situações de jogo reais ajudam a desenvolver estas competências (Roca, 2011).
- **Prevenção de Lesões:** Dado o risco aumentado de lesões nesta faixa etária, a incorporação de exercícios de força funcional e flexibilidade, bem como o aumento da capacidade de execução das técnicas corretas do movimento, são essenciais para a prevenção de lesões (Myer, 2011).

Desta forma, futebol no escalão Sub-15 em Portugal é uma etapa crítica e muito importante no desenvolvimento dos jovens atletas, onde a combinação do treino físico, técnico, tático e psicológico desempenha um papel fundamental no seu crescimento como jogadores e como homens futuros. Os treinadores e as equipas técnicas envolvidas nesta etapa de vida dos atletas, devem estar bem informados e preparados para adaptar todos os métodos de treino, consoante as necessidades específicas desta faixa etária, promovendo um ambiente de aprendizagem saudável e positivo.

#### 4. O Clube: Sporting Clube de Braga - Palmeiras FC

O Palmeiras Futebol Clube (PFC) é uma instituição desportiva fundada em 1965 e sediada na freguesia de Palmeira, no concelho e distrito de Braga. Esta freguesia, com cerca de 5.700 habitantes, distribui-se por um território de 8,8 km<sup>2</sup>, apresentando uma densidade populacional de 641,9 hab./km<sup>2</sup> (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2021). O clube desempenha um papel significativo na comunidade local, promovendo a prática desportiva e contribuindo para a coesão social da região (Ferreira, 2019).

O PFC é principalmente conhecido pela sua equipa de futebol, que habitualmente compete nas diversas divisões da Associação de Futebol de Braga (A.F. Braga). Destaca-se também pela sua parceria com o Sporting Clube de Braga (S.C.B), através da escola “Gverreiros do Futuro”. Embora esta parceria seja recente, já existiram no passado outras colaborações entre as duas instituições. Um exemplo foi a transferência das equipas de Sub-14 e Sub-16 do S.C.B. para o Palmeiras FC, com o objetivo de competirem nos campeonatos nacionais dos respetivos escalões. Apesar de os atletas estarem inscritos como jogadores do Palmeiras FC, pertenciam aos quadros do Sporting Clube de Braga.

No que respeita ao futebol de formação, o Palmeiras FC conta com uma escola para atletas até ao escalão de juniores, tendo, em vários escalões, mais do que uma equipa em competição. Atualmente, as equipas de Sub-15 e Sub-17 disputam a 2<sup>a</sup> divisão do Campeonato Nacional de Iniciados e Juvenis, respetivamente.

*Figura 1 - Símbolo Sporting Clube de Braga*



*Figura 2 - Símbolo do Palmeiras Futebol Clube*



## 4.1 Infraestruturas

Atualmente, todas as equipas do Palmeiras FC jogam os seus jogos em casa no campo Dr. Augusto Correia, localizado na Rua da Eira, antigo lugar do Coucinheiro, freguesia de Palmeira, concelho e distrito de Braga (Palmeiras Futebol Clube, 2023).

*Figura 3 - Campo de Jogos Dr. Augusto Correia*



O Palmeiras FC tem ao seu dispor 5 balneários, com 5 chuveiros cada um, sendo que um deles é o balneário designado às equipas de arbitragem e equipas técnicas nos dias de treino, que tem comparativamente com os outros balneários apenas 2 chuveiros. Tem duas arrecadações, em que uma delas serve para guardar as bolas de treino/jogo e coletes, e a outra arrecadação serve para guardar o restante material que está ao dispor dos treinadores, para a realização do treino. Enquanto treinadores, temos ainda ao nosso dispor uma sala, a qual nos é disponibilizada para pudermos apresentar aos atletas algum tipo de vídeo ou apresentação digital. Nas imediações do campo, podemos ainda encontrar o seu Bar/Sede do clube (Palmeiras Futebol Clube, 2023).

## 4.2 Caracterização dos Praticantes

O plantel de Sub-15 do Palmeiras FC, é constituído por 22 jogadores, sendo que 20 deles são jogadores de campo e 2 guarda-redes, os atletas têm ao seu dispor 11 elementos de Staff Técnico, desde Treinadores, Coordenadores, Team Managers, e Departamento Médico, sempre prontos a ajudar em qualquer necessidade ocorrente, estando ainda sempre interligados com os organismos da Cidade Desportiva, caso necessitemos de algo em concreto da parte deles, seja do departamento médico, scouting e videoanálise.

Tabela 1 - Plantel Sub 15

NOME	IDADE	PÉ PREFERENCIAL	POSIÇÃO
1.	14	Direito	Defesa Direito
2.	14	Direito	Defesa Central
3.	14	Esquerdo	Avançado
4.	14	Direito	Defesa Central
5.	14	Direito	Defesa Central
6.	13	Esquerdo	Médio Centro
7.	14	Direito	Médio Centro
8.	14	Direito	Médio Defensivo
9.	13	Direito	Médio Defensivo
10.	14	Esquerdo	Defesa Esquerdo
11.	13	Esquerdo	Guarda Redes
12.	14	Direito	Avançado
13.	14	Direito	Avançado
14.	14	Esquerdo	Defesa Esquerdo
15.	14	Direito	Avançado
16.	14	Direito	Médio Centro
17.	13	Esquerdo	Guarda Redes
18.	14	Direito	Médio Defensivo
19.	13	Direito	Defesa Direito
20.	14	Direito	Médio Ofensivo
21.	14	Direito	Defesa Central
22.	14	Direito	Médio Ofensivo

Relativamente ao nosso plantel, é de clara evidência que construímos uma equipa meticulosamente equilibrada em todos os setores, desde a solidez na defesa proporcionada pelos guarda-redes até a eficácia no ataque dos avançados. Cada posição é ocupada por jogadores que não só possuem habilidades individuais distintas, mas também que se complementam uns aos outros de maneira sinérgica. Embora haja uma variedade de estilos e características entre os jogadores, há uma harmonia essencial que os une em função do sucesso da equipa.

Além disso, a diversidade de características entre os jogadores é uma riqueza para a equipa, uns destacam-se pela sua velocidade, outros pela sua precisão técnica e outros pela capacidade física. Essa variedade permite que a equipa se adapte a diferentes estratégias de jogo e diferentes equipas a enfrentar.

Conforme pode ser observado na tabela acima apresentada, integraram o plantel cinco jogadores com idade inferior à categoria em que estavam inseridos, o que se revelou extremamente positivo para o desenvolvimento dos atletas. Esse fato permitiu, por exemplo, que ambos os guarda-redes permanecessem no Campeonato Nacional de Iniciados, demonstrando evolução significativa. Além disso, outro atleta, apesar de ser o mais jovem do grupo, foi promovido à primeira divisão do Campeonato Nacional de Iniciados, o que representou uma grande satisfação para a equipa técnica. Sentimos que conseguimos maximizar o aproveitamento do atleta, possibilitando que ele atingisse o seu pleno potencial para a faixa etária em questão.

*Tabela 2 - Equipa técnica*

<b>Nome</b>	<b>Função</b>
Simão Machado	Treinador Principal (2ªfase)
Nuno Capitão	Treinador Principal (1ªfase)
João Costa	Treinador Adjunto / Delegado
José Pedro Costa	Treinador Estagiário / Delegado
Tiago Silva	Treinador Guarda Redes
Rui Silva	Coordenador CTF Gverreiros do Futuro
Miguel Carvalho	Coordenador Fut.11 Palmeiras FC
Susana Pereira	Enfermeira
Frederico Silva	Fisioterapeuta
José Veiga	Fisioterapeuta
Ana Ferreira	Team Manager
Diogo Monteiro	Team Manager

É crucial reconhecer também a importância de cada membro do corpo técnico. Cada treinador, e membro da equipa médica desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na preparação dos jogadores. Seja na formulação de estratégias táticas, na manutenção da condição física dos atletas ou no tratamento de lesões, todos contribuem para o sucesso da equipa de maneira indispensável.

Por fim, é notável que não há desperdício de talento pois cada jogador é valorizado e aproveitado ao máximo, com isso tentamos em cada treino retirar o máximo de cada atleta, seja como titular ou como suplente/reserva, contribuindo de uma maneira significativa para os objetivos estabelecidos. Essa gestão eficiente dos recursos humanos é um reflexo do compromisso da equipa em alcançar o mais alto nível de desempenho, tanto dentro quanto fora do campo.

### **4.3 Caracterização dos Recurso Materiais**

No clube para a equipa de Sub15 estão disponibilizados para utilização os seguintes materiais:

- 14 Bolas do Campeonato Nacional de Iniciados;
- Coletes de várias cores: verde, laranja, branca, azul, amarelo e vermelho;
- Vários tipos de sinalizadores, tais como cones altos, sinalizadores baixos e bases planas;
- Escadas;
- Arcos;
- Barreiras baixas e altas;
- Mini balizas;
- Bola medicinal;
- Estacas

## 5. Objetivos

### 5.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais de uma época desportiva no futebol são multidimensionais, abrangendo diferentes aspetos de desempenho, gestão e desenvolvimento podendo ser categorizados em objetivos de desempenho, desenvolvimento de jogadores, gestão de equipa, concluindo com objetivos sociais e comunitários, sendo que para a nossa época desportiva os objetivos foram delineados desde o início da época. Quanto a objetivos de forma mais pessoal, também foram traçados de modo a que fossem substancialmente alcançáveis, desde logo os meus objetivos pessoais, passaram sobretudo por exemplo, por ficar reconhecido entre os atletas e estrutura, de modo a garantir uma possibilidade de permanência no Sporting Clube de Braga, dar o máximo das minhas capacidades e aplicação de aprendizagens em contexto competitivo e de treino, tentar aumentar a minha cadeia de contactos na área da modalidade.

Sendo que alguns objetivos mais generalizados, segundo alguns autores encontrados podem passar por:

Objetivos de desempenho: estes, passam sobretudo pela possibilidade de ganhar campeonatos e competições, ou seja o objetivo principal de muitas equipas passa por vencer campeonatos nacionais, taças nacionais, ou até outro tipo de competições em que se encontrem envolvidos, sendo que o nosso objetivo principal para a época desportiva passaria apenas por garantir a manutenção no campeonato inserido, e a potenciação do máximo de atletas para as equipas de formação do clube. Segundo (Harling, 2008), o desempenho na competição é uma métrica fundamental para avaliar o sucesso de cada equipa.

Desempenho Consistente: procuramos sempre enquanto grupo manter uma performance estável ao longo de toda a época para garantir uma posição o mais acima possível na tabela classificativa, sendo que com o decorrer da época percebemos os padrões nos quais nos enquadrávamos.

### Desenvolvimento de Jogadores:

Desenvolvimento Técnico e Tático: Procurar de melhorias nas habilidades técnicas e, compreensão tática dos jogadores seria essencial para o crescimento da equipa.

Progresso dos Jovens Talentos: Procuramos sempre promover jovens jogadores para a academia do clube , pois esse tema cada vez mais se torna e tornará uma prática comum para garantir a renovação do plantel principal. (Bomba, 2018)

Gestão de Lesões e Recuperação: Minimizar lesões e garantir uma recuperação eficaz dos jogadores seria sempre crucial, não só para manter a integridade física dos atletas ao longo de toda a época (Williams, 2005).

### Gestão da Equipa:

Gestão de Recursos Humanos: Nunca foi fácil, gerir eficazmente o plantel, mas enquanto equipa técnica tentamos sempre incluir a rotação de jogadores e a gestão do tempo de jogo, pois consideramos crucial para o sucesso a longo prazo dos mesmos. (Weinberg, 2019).

Planeamento Estratégico: Desenvolvemos sempre e tentamos implementar estratégias de jogo diferentes, adaptando a cada adversário, pois essa é uma habilidade chave para qualquer treinador (Fletcher, 2009)

Ambiente de Equipa: Procuramos desde início criar um ambiente positivo e coeso dentro do grupo de trabalho, e esse foi um tópico fundamental para a moral e a coesão da equipa. (Fletcher, 2009).

Verificamos assim que os objetivos de uma época desportiva no futebol são bastante diversificados e abrangem várias dimensões dos clubes e das equipas. Esses objetivos não só visam alcançar o sucesso competitivo, mas também garantem o desenvolvimento contínuo dos jogadores, a sustentabilidade financeira do clube e o impacto positivo na comunidade.

No que, aos meus objetivos pessoais diz respeito, enquanto treinador de futebol estagiário, os meus objetivos direcionaram-se sobretudo para oito pontos que defini como prioridade, sendo eles:

#### Aprender e aplicar conhecimentos teóricos:

- Adquirir uma compreensão mais aprofundada dos princípios teóricos e conceitos táticos do futebol em treino e em jogo.
- Aplicar os conhecimentos académicos adquiridos em contextos práticos durante os treinos e os jogos.

#### Desenvolver habilidades práticas:

- Aprimorar as habilidades práticas na organização e condução de treinos eficazes, competitivos e apelativos para os atletas, refletindo sobre os mesmos no final de cada um.
- Desenvolver competências de comunicação e liderança com os jogadores, conforme destacado por (Martins, 2013) que enfatiza a importância da comunicação no desempenho desportivo.

#### Trabalhar em equipa:

- Colaborar efetivamente com outros membros da equipa técnica e staff técnico, através de conversas informais, ou até reuniões semanais.
- Desenvolver habilidades de trabalho em equipa e compreender a dinâmica do ambiente do clube e do treino, algo essencial para o sucesso coletivo.

#### Entender a psicologia do desporto:

- Desenvolver habilidades de motivação e gestão de emoções dos atletas e em parte dos encarregados de educação, sobretudo através de feedback maioritariamente positivo.
- Explorar conceitos importantes para entender a psicologia do desporto e aplicar esses conhecimentos no ambiente de treino.

#### Ganhar experiência prática:

- Participar ativamente em todas as fases do processo de treino, desde o planeamento até à operacionalização do mesmo, conforme sugerido por (Seirul-lo Vargas, 2008), que detalha o processo de planeamento em desportos de equipa.
- Adquirir experiências práticas na gestão de situações reais de treino e de jogo.

#### Networking e observação:

- Estabelecer contactos na área do futebol para uma possibilidade de oportunidades futuras, seja através de conhecimentos, ou redes. Para mim a nível pessoal este foi um dos pontos que mais enfatizei, pois a importância do networking no desenvolvimento da carreira desportiva, tornou-se imprescindível.
- Observar e aprender com treinadores e coordenadores mais experientes na modalidade, ou até em outro tipo de modalidade a nível de comunicação ou aspetos anímicos. A observação de práticas em diferentes contextos desportivos, como discutido por (Jones R. A., 2004), pode fornecer insights valiosos para a prática do treino.

#### Adaptabilidade e resolução de problemas:

- Desenvolver a capacidade de adaptação em diferentes situações e resolver problemas de forma eficaz durante os treinos ou jogos. A abordagem de (Seirul-lo Vargas, 2008) sobre planeamento do treino inclui estratégias para lidar com a imprevisibilidade e os desafios que surgem durante o processo.

#### Feedback e autoaperfeiçoamento:

- Aceitar feedback construtivo dos coordenadores e colegas da equipa técnica, o feedback tem de ter importância no desenvolvimento contínuo.
- Procurar constantemente oportunidades para melhorar e aperfeiçoar as minhas habilidades enquanto treinador. A importância do autoaperfeiçoamento e autoreflexão constante é muito importante para alcançar a excelência no desporto, seja ele coletivo e/ou individual.

Todos os objetivos traçados, foram em grande parte alcançados durante o estágio, e graças a tudo isso acabo por me sentir mais preparado para conseguir progredir na carreira e enfrentar os desafios do mundo do futebol.

## 5.2 Objetivos Específicos do Clube

- Elevar o nome do Sporting Clube de Braga a nível nacional;
- Potenciar jogadores para as equipas de formação do clube;
- Avaliar espaços e domínios de potencial intervenção no treino e na competição;
- Contribuir para o desenvolvimento dos atletas a níveis pessoal, coletivos e sociais;
- Ajudar a desenvolver as qualidades técnicas e táticas dos atletas;
- Estabelecer uma comunicação positiva e assertiva com todos os elementos da instituição;
- Adquirir competências ao nível de periodização e planeamento do treino;
- Promover o espírito de grupo e a coesão de equipa.
- Potenciar o desenvolvimento dos valores do desporto junto dos atletas, como a responsabilidade, rigor, determinação, respeito e dedicação.

## 5.3 Objetivos Específicos da Equipa vs Resultados Obtidos

### Objetivos específicos:

- Somar o máximo de pontos possível no campeonato;
- Adquirir o máximo das competências e habilidades dos atletas;
- Garantir a manutenção (Campeonato Nacional II Divisão – Sub15)

### Resultados Obtidos:

- Não garantimos a manutenção no Campeonato Nacional II Divisão – Escalão Sub15;
- Conseguimos o máximo das competências e habilidades apenas de alguns atletas, e não de todo o grupo;
- Somamos os pontos que conseguimos e não os pontos possíveis a fazer de modo a não garantir a manutenção.

## 6 Fases do Estágio

## 6.1 Fase de Integração

Numa etapa inicial, com o Mister Nuno Capitão (Treinador Principal), a minha integração no processo foi muito positiva, simplificada e importante, pois eu era o único elemento da equipa técnica que já tinha conhecimento de alguns atletas pois já havia estado com eles na época anterior (2022/2023), enquanto plantel de Sub-14. Numa fase inicial da época, procedemos aos treinos, primariamente sob a forma de captações, com o objetivo de identificar os novos jogadores que estivessem disponíveis para integrar o nosso plantel da maneira mais qualificada possível, sendo que a minha função principal acabou mesmo por ser, dar a minha opinião acerca dos atletas e acerca dos treinos que vinham a ser desenvolvidos.

Na fase inicial o treinador principal deixou-me, juntamente com o Mister João Costa, com correções e em alguns momentos na realização dos planos de treino de modo a que o treinador ficasse mais atento aos comportamentos dos atletas de modo a fecharmos o plantel o mais rápido possível, e com as características da sua forma de jogar, tarefa essa que achei que foi cumprida de forma eficaz, pois tentei ser dar o máximo de feedback aos atletas, consoantes as suas ações, ou quando era necessário haver algum tipo de correção mais tática.

Como equipa técnica, empenhamo-nos em completar o plantel o mais prontamente, a fim de fornecer as primeiras noções do nosso modelo de jogo, sendo assim iniciamos os treinos a 4 de agosto no Campo do Movimento Juventude da Póvoa, transferindo-nos posteriormente para Santa Lucrécia e, finalmente, para o Campo de Jogos do Palmeiras FC - Dr. José Augusto Correia, todas essas mudanças foram motivadas pela necessidade de troca do relvado.

No dia 14 de Janeiro procedeu-se à troca de Treinador Principal na nossa equipa o que levou a uma nova fase de adaptação e integração da minha parte, o que acabou por não ser difícil pois também já havia trabalhado com o Mister Simão na época anterior (2023/2024), iniciamos desde logo com uma reunião de forma online para debater acerca dos atletas e acerca das ideologias do então novo treinador. Com isto, implementamos um novo modelo de jogo, e a forma de trabalhar tornou-se diferente. Desta forma enquanto treinador estagiário, passei a observar o treino de uma forma mais pormenorizada pois eram agora gravados, treinos esses conduzidos pelo treinador principal, Simão Machado, tive o papel de auxiliar na organização de equipamentos e instalações de treino, e feedbacks de exercício para exercício, quando o treinador assim o denominava.

## 6.2 Fase de Intervenção

Numa fase mais de intervenção inicial, o meu papel enquanto treinador estagiário foi mais sobretudo feedbacks individuais aos jogadores, de modo a que entendessem e se pudessem enquadrar o mais rápido possível no nosso modelo de jogo. De uma forma geral todas as minhas intervenções eram importantes desde logo no trabalho técnico como tático, prontifiquei-me sempre para esclarecer dúvidas que surgissem aos atletas, de modo a que não fosse necessário questionarem o treinador principal, que muitas vezes o trabalho de um treinador adjunto ou treinador estagiário pode passar por fazer essa ponte, ou filtro de informação entre atletas e treinador, realizando-se assim, para que os intervenientes estivessem enquadrados o mais rápido possível das nossas ideias e/ou modelo de jogo.

Uma das maiores preocupações enquanto equipa técnica foi desde sempre tentar gerir da melhor forma possível as emoções dos atletas, de modo a que sejam geridos tempos de jogo, pois o nosso campeonato dividia-se em duas fases, apuramento de campeão e fase de manutenção. A fase em que acabamos por nos enquadrar realisticamente foi sobretudo a fase de manutenção.

Nesta fase as minhas tarefas enquanto treinador estagiário, nunca foram estritamente limitadas, por exemplo, enquanto equipa técnica conversávamos bastante acerca dos atletas, de como poderíamos tirar o máximo de proveito dos mesmos, e em que tipo de circunstâncias, desde logo consoante o adversário, a nossa ideia poderia alterar-se, sem nunca colocar em causa o modelo e a forma de jogar, acerca dos treinos fazíamos sempre uma reflexão de cada um, de como tinha corrido naquele dia, o que achamos acerca de algum atleta durante o treino, e sobretudo, tentamos sempre falar abertamente acerca dos jogos que teríamos pela frente, e o adversário com o qual íamos jogar e aí cada elemento da equipa técnica, acabava por dar a sua opinião pessoal acerca da ideia que deveríamos ou não levar para aquele jogo, qual o esquema ou estratégia que deveríamos implementar de modo a obter o máximo de bons resultados possíveis. Preparávamos os treinos prontamente de forma a melhorar todos os aspetos que, considerássemos importantes. De uma forma mais pessoal, foi-me delegado por ambos os treinadores principais que eu ficaria encarregue pelas bolas paradas da equipa, desde início, e aquecimentos fossem eles em treino ou em jogo, o que me suscitou bastante interesse no que às bolas paradas diz respeito, pois acabei por fazer análises mais meticolosas a esse momento de jogo fossem elas ofensivas ou defensivas.

Durante a fase de intervenção, fui desenvolvendo atividades práticas como o planeamento e condução de partes específicas do treino. Um exemplo, como já havia referido, é a organização de bolas paradas, que incluiu cantos ofensivos e defensivos, penaltis e livres, de modo a maximizar a eficácia nos jogos e melhorar o desempenho tático da equipa, estando mais preparados para esses momentos na competição.

### **6.3 Fase de Avaliação Reflexão**

De uma maneira generalizada, quanto à fase de avaliação e reflexão, podemos dizer que de uma forma pessoal foi uma época bastante proveitosa e positiva a nível de desenvolvimento pessoal, enquanto treinador de futebol. Consegui desde logo aumentar a minha capacidade de liderança em grupo, gosto muito de poder liderar, e fui responsável por durante a época alguns momentos do jogo, chegando mesmo a assumir um dos jogos da equipa como treinador principal, aumentar a atenção em jogo no que a um maior número de detalhes diz respeito, aumentei a minha capacidade de comunicação, devido a em treino, pré ou pós jogo quando tinha de dizer ou falar em frente a um maior número de pessoas, fiz um aumento significativo da minha cadeia de contactos, pois fiz várias colegas na modalidade. Numa fase mais avançada da época, e com o final da 1ª Fase concluída, enquanto grupo verificamos que os resultados obtidos não foram ao encontro das expectativas, não só individuais dos atletas, mas da estrutura também. Com o término da 1ª Fase, o clube procedeu à mudança de Treinador Principal, após a última jornada com a Escola de Futebol Crescer.

Procedendo-se então à mudança de treinador principal, alteramos sistema, alteramos métodos, e alteramos visões, pois a forma de trabalhar do Mister Simão, são até então diferentes do Mister Nuno Capitão.

Avaliando os procedentes do que foram a nossa época desportiva, clarificamos as circunstâncias como elas são e percebemos que falhamos numa fase inicial.

Sendo que agora, as coisas mudaram e o sucesso foi desde logo encontrado na 1ª jornada da 2ª Fase – Manutenção e Descida.

Realisticamente nem tudo tem sido perfeito, mas sem sombra de dúvida que a equipa foi melhorando, ainda que sempre com espaço para dar ainda mais de si e de cada um, não só atletas como equipa técnica há e haverá sempre espaço para melhorias, só com essa forma de pensar

conseguimos ser melhores a cada dia. Querer sempre mais e melhor, acreditando sempre que esforço e trabalho serão sempre recompensados.

## **7 Calendarização**

### **7.1 Enquadramento e Calendarização Competitiva**

A equipa de Iniciados (Sub15) do Palmeiras Fc está de momento inserida no Campeonato Nacional de Iniciados 2ª Divisão.

O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é composto por duas fases, a 1ª Fase - Apuramento de Campeão e a 2ª Fase – Manutenção e Descida. Caso haja empate na classificação, serão aplicados os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova. De momento a nossa equipa está inserida na 2ª Fase.

A 2ª Fase – Manutenção e Descida envolve a participação de 44 clubes, os quais são agrupados em duas séries de 10 clubes e três séries de oito clubes. A distribuição desses clubes é feita com base em critérios geográficos, conforme estabelecido pelas normas regulamentares.

Nas séries compostas por 10 clubes, a localização geográfica é mais a norte. Em cada série, os clubes enfrentam-se uns aos outros duas vezes, em jogos em casa e fora, determinadas por sorteio.

Ao término desta fase, o pior 3.º classificado de entre as séries, juntamente com os 4.º, 5.º, 6.º, 7.º, 8.º, 9.º e 10.º classificados de cada série, descem de divisão para os campeonatos distritais, a menos que algum clube da 2ª Fase – Apuramento de Campeão, qualificado para subir ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, seja proveniente das Regiões Autónomas. Nesse caso, para cada clube das Regiões Autónomas, descem os piores classificados. Os restantes clubes garantem a sua permanência na competição.

Na Fig.4 vemos toda a descrição, relativamente ao nosso calendário competitivo da 1ª fase tendo jogos na condição de visitante e visitado, a nossa época desportiva a nível oficial teve início a 03/09/2024 onde iniciamos, desde logo contra a equipa do Rio Ave (fora) e terminado em Vila Real contra a Escola Futebol Crescer.

Figura 2 Calendarização da 1ª fase do campeonato

II Divisão Campeonato Nacional de Juniores C - Serie A					
Setembro	03/09/2023	1ª	11H00	Rio Ave	F
	10/09/2023	2ª	11H00	ADC Esc. Diogo Cão	C
	17/09/2023	3ª	11H00	SC Braga	F
	24/09/2023	4ª	11H00	SC Vianense	C
Outubro	01/10/2023	5ª	11H00	AD Chafé	C
	08/10/2023	6ª	11H00	Varzim SC	F
	15/10/2023	7ª	11H00	Lomarense	C
	22/10/2023	8ª	11H00	ADC Aveleda	F
Novembro	29/10/2023	9ª	11H00	EF Crescer	C
	04/11/2023	10ª	11H00	Rio Ave	C
	12/11/2023	11ª	11H00	Diogo Cão	F
	19/11/2023	12ª	11H00	SC Braga	C
Dezembro	26/11/2023	13ª	11H00	Vianense	F
	03/12/2023	14ª	11H00	AD Chafé	F
	10/12/2023	15ª	11H00	Varzim SC	C
	17/12/2023	16ª	11H00	Lomarense	F
	24/12/2023	Paragem Natal			
	31/12/2023	Paragem Ano Novo			
Janeiro	07/01/2024	17ª	11H00	ADC Aveleda	C
	14/01/2024	18ª	11H00	EF Crescer	F
	21/01/2024				
	28/01/2024				

Na Figura 5, podemos observar a nossa calendarização para a 2ª fase do campeonato sendo essa agora a fase de manutenção, onde demos início com a equipa do Vianense e terminamos com a equipa do Aveleda em casa, onde de facto a diferença foi que na 1ª fase iniciamos e acabamos fora, e desta vez iniciamos e terminamos em casa.

Figura 3 Calendarização da 2ª fase do campeonato


II Divisão Campeonato Nacional de Juniores C - Serie A					
Janeiro	28/01/2024		11H00	SC VIANENSE	C
Fevereiro	04/02/2024		11H00	VARZIM SC	F
	11/02/2024		15H00	EF CRESCER	C
	18/02/2024		11H00	DIOGO CÃO	F
	25/02/2024		11H00	SC BRAGA	C
Março	02/03/2024		17H30	PENAFIEL	F
	10/03/2024		11H00	AD CHAFÉ	F
	24/03/2024		11H00	LOMARENSE	C
Abril	14/04/2024		11H00	ADC AVELEDA	F
	21/04/2024		11H00	SC VIANENSE	F
	28/04/2024		11H00	VARZIM SC	C
Maio	05/05/2024		15H00	EF CRESCER	F
	12/05/2024		11H00	DIOGO CÃO	C
	19/05/2024		11H00	SC BRAGA	F
	26/05/2024		11H00	PENAFIEL	C
Junho	02/06/2024		11H00	AD CHAFÉ	C
	09/06/2024		11H00	LOMARENSE	F
	16/06/2024		11H00	ADC AVELEDA	C

## 7.2 Calendarização Semanal

Desde o início da época, até ao seu final, este foi sendo o microciclo padrão pelo qual nos guiamos sempre. Este microciclo padrão foi-nos entregue por parte da coordenação do clube, de modo a seguirmos sempre a mesma linha de raciocínio, para a obtenção da máxima exigência dos atletas, sendo que por vezes seria alterado conforme o jogo do fim de semana, se o jogo fosse no Sábado a folga da equipa, já não seria à Terça-Feira, mas sim seria à Sexta-Feira e Domingo, mantendo sempre fixos os restantes treinos.

Numa fase final da época, os treinos foram então reduzidos para três treinos semanais de modo a que os atletas fossem descomprimindo daquilo que foi uma época imensamente desgastante e longa.

Figura 4 Microciclo de dois momentos competitivos

 Sub15 com dois momentos competitivos							
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Jogo	Operacionalização aquisitiva do modelo de jogo					Folga	Jogo
<b>Esforço Alto</b>	<b>Recuperação</b>	<b>Folga</b>	<b>Tensão/ Resistencia</b>	<b>Tensão</b>	<b>Velocidade/ Resistencia</b>	<b>Folga</b>	<b>Esforço Alto</b>
<b>Jogo</b>	Corrida regenerativa / flexibilidade ação sobre a fadiga central e periférica. Espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção ações descontínuas, com relação cooperação / oposição baixa, pouca velocidade e duração. Treino de alguns sub princípios face à análise ao jogo anterior e de perspectiva face ao próximo. Treino em regime de resistência para os jogadores pouco ou não utilizados no jogo	<b>Folga</b>	Trabalho Setorial grandes princípios do MJ e sua articulação Estruturação do jogo com os vários sectores envolvidos. Competitivos (práticas do jogo em situações próximas do real e experimentação plano tático estratégico Espaços grandes, > número de jogadores e > duração das frações de treino. Elevadas exigências de concentração pelo aumento da complexidade dos conteúdos de treino.	Força rápida volume grande de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, quedas, contactos físicos, remates... Setoriais e intersectoriais Objetivos táticos Competitivos (práticas do jogo em situações reduzidas > tempo de recuperação e < tempo de exercitação. Espaços e grupos de jogadores mais reduzidos.	Pré ativação para o jogo com exercícios para estimulação de sub princípios simples do MJ Trabalho Setorial e Intersectorial sub princípios MJ em contexto de velocidade de execução, decisão e deslocamento < complexidade das tarefas e consequente < exigências de concentração. < duração e > descontinuidade da exercitação em relação de cooperação oposição elevada	<b>Folga</b>	<b>Jogo</b>

O que podemos enfatizar nesta tabela, são as várias componentes específicas que fomos tendo em conta ao longo da época desportiva, de forma a que conseguíssemos o maior proveito possível dos nossos atletas. Este foi o nosso microciclo base fornecido pelo clube ao qual de treino para treino fomos aplicando consoante as necessidades dos atletas.

### 7.3 Calendarização Pessoal

De uma forma mais pessoal, a nível desportivo esta seria a calendarização padrão de todas as semanas durante a época desportiva 2023/2024, sendo que os treinos da equipa Sub 8 eram fixos, os da equipa Sub15 não, pois se o jogo fosse realizado ao sábado a folga seria à sexta-feira.

*Tabela 3 Calendarização pessoal*

Escalão	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>SUB 15</b>	Treino 20:45h	Folga	Treino 20:45h	Treino 20:45h	Treino 20:45h	Folga	Jogo
<b>SUB 8</b>	Treino 18:15h	Folga	Treino 18:15h	Folga	Treino 18:15h	Jogo	Folga

Durante o dia, assistia repetivamente aos vídeos dos treinos de modo a que os ajustes fossem efetuados de imediato no treino seguinte, ou seja acabava por estar mais focado nos erros cometidos em treino para que os atletas não voltassem a cometer os mesmo erros mas agora durante a competição, ou seja com isto, e em comunicação com a restante equipa técnica íamos ajustando os treinos conforme as necessidades da equipa, tentando sempre chegar ao máximo de sucesso possível. Assistia ainda aos jogos do fim de semana de uma forma pormenorizada, de modo a interpretar os erros que foram cometidos, e ações positivas para que os mesmos não se repetissem, e que as ações positivas se mantivessem, dando ênfase também às mesmas, para o jogador se sentir confortável através dessa positividade vinda por parte do treinador, estava ainda atento de forma detalhada aos aspetos pelos quais eu era responsável sobretudo as bolas paradas, pois essas eram completamente da minha inteira responsabilidade. Pude ainda ler alguns livros, e ver episódios de séries documentais acerca da área do futebol, de modo a que esse tempo “livre” fosse o máximo proveitoso possível para o meu futuro enquanto treinador da modalidade. Tendo ainda a função de professor da AEC de Educação Rítmica e Corporal em 3 escolas distintas.

Em suma, como podemos perceber pela tabela acima a nível de treinos a semana desportiva era bem preenchida com ligeiros intervalos entre treinos que serviam sobretudo, para ajustes necessários do treino que se iria realizar a seguir, preparação do material, e por vezes até reuniões de equipa e/ou vídeo-análise.

## **8 Intervenção Profissional**

### **8.1 Funções e Responsabilidades**

Desde o início, enquanto treinador estagiário, estive sempre pronto para auxiliar a equipa técnica em todas as tarefas necessárias. Demonstrando uma predisposição constante para esclarecer dúvidas dos jogadores e fornecer feedbacks construtivos, seja de carácter positivo ou negativo, meu papel foi integral na dinâmica do grupo. A literatura aponta que a presença de um treinador estagiário pode ser vital para a coesão da equipa, ajudando a facilitar a comunicação e a implementação de estratégias

Desde logo, assumi algumas vezes a responsabilidade pelo planeamento dos treinos da equipa, com destaque para a organização das bolas paradas, cantos ofensivos e defensivos, penaltis, livres frontais, laterais e defensivos. Este tipo de planeamento é essencial para maximizar a eficácia nos jogos e melhorar o desempenho tático da equipa. Segundo Pereira (2018), a sistematização das bolas paradas pode aumentar significativamente as oportunidades de sucesso em situações de jogo específicas, pois permite que os jogadores saibam exatamente o que fazer em momentos cruciais.

Nos dias de jogo oficial, a responsabilidade pelo processo de aquecimento dos atletas antes do jogo também esteve sob minha supervisão, era eu que tratava do pré jogo dos atletas, iniciando sempre 2 a 2 com bola, passando para mobilidade articular, 3 séries de posse de bola, finalização em estrutura, 3 situações de finalização e velocidade. O aquecimento pré-jogo é crucial para a prevenção de lesões e para a preparação física e mental dos jogadores. Rodrigues (2017) argumenta que um aquecimento bem estruturado não apenas prepara os músculos e articulações dos atletas, mas também é vital para o estado psicológico deles, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorar o foco.

Além disso, o meu envolvimento no planeamento e execução de treinos específicos, como os de bolas paradas, é apoiado por estudos que mostram a importância destas situações no futebol moderno. Por exemplo, cerca de 30% dos golos em jogos de futebol são originados de bola parada, o que enfatiza a importância de treiná-las de forma meticulosa e pormenorizada.

## 8.2 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

- **Participação em Treinos:** Fui responsável por vezes, de planear e conduzir momentos específicos do treino, por exemplo houveram vários momentos no último treino da semana, em que trabalhávamos, circuitos de velocidade, exercícios de finalização e no final bolas paradas, no qual eu era maioritariamente responsável por esse treino, explicações aos atletas, comportamentos que podiam ou deveriam adotar, todo o tipo de feedback em treino que necessário, tudo isto sempre sob a supervisão de treinadores mais experientes; Colaborei sempre no desenvolvimento de exercícios e atividades do treino que visavam melhorar aspetos técnicos, táticos, físicos e mentais.

- **Apoio na Preparação Física:** Auxiliei na elaboração e execução de programas de condição física, ou seja momentos de trabalho de ordem mais física ficava como responsável desse momento, fosse ele trabalho de final de treino, por exemplo: Flexões, agachamento, agachamento com salto prancha, *mountain climbers*, abdominais. Tentando sempre auxiliar os atletas nestas tarefas sobretudo na postura correta do movimento.

- **Gestão de Equipamento e Instalações:** Particpei sempre ativamente na organização e gestão de equipamentos e das instalações do clube fosse em dias de treino e/ou jogos, de modo a preservar material e espaços envolventes para que os atletas pudessem ter o melhor tipo de condições possíveis.

- **Comunicação com Jogadores:** Procurei desde sempre desenvolver e aumentar as minhas habilidades de comunicação para instruir e motivar os jogadores; Como elemento mais novo da equipa técnica tentei sempre filtrar a comunicação entre os jogadores e a equipa técnica, esse foi uma tarefa da qual achei muito importante, o que foi bastante interessante pois conseguia em momentos perceber e interpretar situações que os restantes elementos não conseguiriam;

- **Assistência nas Estratégias de Jogo:** Tive sempre uma participação ativa na discussão e planeamento de estratégias para o jogo com a equipa técnica, estando sempre disposto a dar a minha opinião quando achasse pertinente, colaborando ainda na execução dessas estratégias durante treinos e jogos.

- **Apoio na Logística:** Colaborava na gestão de horários e rotinas da equipa, por exemplo procurei sempre que os atletas fossem o mais rápido possível no banho, pois os nossos treinos terminavam tarde, e se nesse momento, não se apressassem chegariam a casa bastante tarde, e ainda sem jantar, o que por vezes se tornava mau pois, os atletas ainda estão em fase de crescimento e precisavam de horas de sono com qualidade para obterem o máximo da sua rentabilidade.
  
- **Feedback e Avaliação:** Garanti sempre disposição para dar feedbacks individuais aos jogadores de modo a estimular o desenvolvimento individual; Receber feedback construtivo da equipa técnica para aprimorar a minhas habilidades enquanto treinador;
  
- **Técnico:** Procurei sempre a aprimoração do passe e remate dos atletas de modo a atingirem o máximo sucesso possível.
  
- **Tático:** Predispus-me para ajustar o posicionamento dos atletas quando não estavam corretos, consoante as nossas ideias e dando ainda sempre feedbacks a nível de transições;
  
- **Mental e Emocional:** Tentava sempre ajudar a aumentar níveis de concentração dos atletas;
  
- **Controle Emocional:** Tentava sempre dar feedback motivacional; Mostrar-lhes que o esforço valeria sempre a pena.

### 8.3 Competição vs Processo de Treino

A relação entre competição e o processo de treino na modalidade de futebol é crucial para o desenvolvimento dos jogadores e o sucesso da equipa. Diversos estudos e publicações corroboram a importância de uma abordagem integrada e bem-planeada no treino de futebol. E graças a esse tema, eu e a restante equipa técnica tentamos sempre elevar o nosso estímulo de treino o mais parecido ao jogo possível, para que as diferenças entre treino e jogo fossem o mínimo possível de modo, a obter dos atletas o máximo de predisposição possível para os dias de competição, pois já estariam tão habituados às vivências que o dia de jogo traria.

## **A Relação Entre Competição e Processo de Treino na Modalidade de Futebol**

**Preparação Física e Técnica:** O processo de treino é essencial para preparar os jogadores fisicamente e tecnicamente para a competição. Estudos indicam que exercícios específicos são fundamentais para melhorar habilidades como passe, dribles e finalizações, além de trabalhar a resistência, força, velocidade e outras capacidades físicas importantes para um melhor desempenho em campo (Bomba T. O., 2015). A preparação física adequada é crucial para prevenir lesões e melhorar a performance dos atletas tanto em treino como em jogo. (Reilly T. W., 2005) com isto, tentamos sempre dar o máximo de parecência ao treino daquilo que seria o jogo, e da exigência que seria pedida, ou seja tentamos sempre ajustar tempos e espaços consoante aquilo que teríamos em jogo.

**Tática e Estratégica:** Durante os treinos, a equipa técnica tentou sempre aprimorar as táticas e estratégias a serem utilizadas durante os jogos consoante as necessidades da equipa, e o que o adversário iria apresentar, tentamos então durante os processos de treino colocar várias dinâmicas acerca daquilo que seria a nossa ideia para o jogo e de como a outra equipa nos iria abordar, de modo a que quando o jogo em si, chegasse, estaríamos mais preparados para qualquer eventualidade que houvesse, fosse desde logo a bola de saída, como pontapé de baliza e a forma como íamos pressionar ou até mesmo em situações de bola parada, tentando sempre manter a identidade da equipa, incluindo padrões de jogo, posicionamentos em campo, transições ofensivas e defensivas, entre outros aspetos táticos. A aplicação de estratégias bem definidas pode ser decisiva para o sucesso competitivo.

**Desenvolvimento Mental e Emocional:** No treino tentamos implementar aquilo que ao controlo emocional em jogo diz respeito, desde logo más decisões que pudessem haver por parte da equipa de arbitragem, provocações que pudessem haver durante o jogo, eventualidade de gerir situação anímica da equipa caso algum atleta fosse expulso, tudo em treino também deve envolver o desenvolvimento mental e emocional dos jogadores, preparando-os assim para lidar com a pressão e o stress na competição. Existem programas que incluem exercícios de concentração, visualização, controlo emocional e trabalho em equipa mostrando esses mesmo serem eficazes na preparação psicológica dos atletas (Weinberg, 2019)). A resiliência mental é um fator determinante no desempenho desportivo (Fletcher D. &., 2012).

**Avaliação e Feedback:** Durante os treinos e jogo tentamos sempre estar ativos enquanto equipa técnica de modo a oferecer aos atletas o máximo de avaliação e feedback possível, maioritariamente de forma positiva, para que as suas ações seja em jogo como em treino sejam o máximo proveitosas possível. A avaliação contínua do desempenho dos jogadores e o fornecer feedback individualizado sendo ele positivo ou negativo, são essenciais para o desenvolvimento do atleta. Estes processos permitem a correção de erros e melhoria das habilidades antes dos jogos (Williams, 2005)). A análise de desempenho e a comunicação eficaz entre treinadores e atletas são componentes chave para o progresso / sucesso (Gonçalves, 2013)

**Simulação de Situações de Jogo:** O melhor exercício em treino será sempre o jogo e as correções a que estará sujeito, ou seja com isso em treino tentamos incluir atividades que simulavam situações reais do jogo, proporcionando aos jogadores a oportunidade de praticar habilidades específicas e tomar decisões rápidas sob pressão. Estas simulações ajudaram a preparar os jogadores para os desafios que iriam enfrentar durante a competição (Ford, 2010). A prática contextualizada melhora a transferência de habilidades para situações de jogo.

Em suma, o processo de treino no futebol é essencial para preparar os jogadores e a equipa como um todo para competir ao mais alto nível. Jamais será possível jogar com a eficácia desejada, sem treinar. Com uma abordagem bem planeada e integrada, é possível maximizar o desempenho dos jovens jogadores e aumentar as suas hipóteses de sucesso competitivo.

## Conclusão

A experiência vivenciada ao longo deste estágio transcende a mera participação em atividades de treino e preparação física, configurando-se como um período de crescimento pessoal e profissional profundamente transformador, sobretudo na área de treino, a compreensão animada dos atletas consoante as suas necessidades e as suas idade, foi um aumento de trabalho exponencial, mas foi sobretudo um aumento satisfatório. Através de uma imersão completa no ambiente desportivo, foi possível explorar de forma prática e teórica as múltiplas dimensões que constituem o treino no futebol, evidenciando que este desporto vai muito além das competências técnicas e táticas comumente associadas ao campo.

Durante o estágio, a integração entre teoria e prática revelou-se crucial, sublinhando a importância da articulação entre conhecimentos académicos e experiências concretas. A literatura sobre pedagogia do desporto enfatiza a relevância desse diálogo, destacando como a aplicação de teorias em contextos reais pode transformar a compreensão e a prática do treinador (Light, 2008). A experiência proporcionou uma compreensão mais profunda da ciência por trás do treino, um campo que abrange desde a psicologia do desporto até à biomecânica, cada um contribuindo para a construção de um método de treino eficaz e personalizado.

Além disso, o estágio trouxe à tona a interseção crucial entre o desenvolvimento humano e a prática desportiva, um aspeto sublinhado por autores como (Weinberg, 2019), que defendem que a formação integral dos jovens atletas vai além do desempenho desportivo, englobando o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas. Neste sentido, o estágio foi uma plataforma para vivenciar na prática os princípios de liderança, gestão de recursos e comunicação eficaz, todos componentes essenciais para a construção de uma equipa coesa e bem-sucedida (Jones R. A., 2004).

A reflexão sobre as metodologias experimentadas e as estratégias aplicadas permitiu observar que o futebol é, de facto, um microcosmo de desafios e aprendizagens contínuas, onde cada sessão de treino e cada jogo constituem oportunidades de crescimento. Como destacado por (Jenkins S. , 2010), o processo de coaching desportivo é dinâmico e exige uma constante adaptação às necessidades da equipa e às exigências do jogo, algo que se tornou evidente ao longo deste período.

O estágio, portanto, não foi apenas uma etapa de aprendizagem, mas uma base sólida para a construção de uma carreira comprometida com a excelência e o progresso contínuo, isto porque graças ao clube acolhedor, que rege muito pela competência, caráter, empenho, dedicação, rigor, são alguns dos tópicos implementados desde início pela instituição Sporting Clube de Braga que transcenderão para uma carreira profissional de sucesso, pois são ideias com as quais concordo e como podemos ver pelo crescimento do clube, têm trazido resultados positivos. Ao reconhecer a importância de celebrar as conquistas e aprender com os desafios, é possível entender que o caminho no futebol é marcado por uma busca incessante pelo aperfeiçoamento, tanto no aspeto técnico como humano.

Em suma, esta experiência foi um marco indelével na minha trajetória, oferecendo uma perspectiva ampla e multifacetada sobre o futebol moderno. Agradeço profundamente a todos que contribuíram para este aprendizado, com a certeza de que os conhecimentos adquiridos serão aplicados de forma a continuar a contribuir para o desenvolvimento do desporto, sempre com um compromisso inabalável com a excelência e a paixão pelo jogo.

## Bibliografia

- André, M. (2017). *Relatório de Estágio em Treino Desportivo*. Universidade Técnica de Lisboa.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology, 3*(1), 184-202.
- Cushion, C., & Jones, R. L. (2006). Power, discourse, and symbolic violence in professional youth soccer: The case of Albion Football Club. *Sociology of sport journal, 23*(2), 142-161.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society* Norton. *New York*, 426-442.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise, 13*(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Wagstaff, C. R. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of sport and exercise, 10*(4), 427-434.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High ability studies, 20*(1), 65-75.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of sports sciences, 28*(5), 483-495.
- Garganta, J., Marques, A., & Maia, J. (2002). Modelação táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In *A investigação em futebol: estudos ibéricos* (pp. 51-66). Universidade de Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca

- da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Gonçalves, B., Marcelino, R., Torres-Ronda, L., Torrents, C., & Sampaio, J. (2016). Effects of emphasising opposition and cooperation on collective movement behaviour during football small-sided games. *Journal of sports sciences*, 34(14), 1346-1354.
  - Williams, M. (2009). Performance assessment for field sports. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 152.
  - Reilly, T. (2006). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance.
  - Nicholson, M. (2007). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
  - Hughes, M., & Franks, I. M. (Eds.). (2004). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport*. Psychology Press.
  - Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 48(1), 65.
  - Jenkins, S. (2010). Coaching philosophy. *Sports coaching: Professionalisation and practice*, 233-242.
  - Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Psychology Press.
  - Jones, R. L., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, education and society*, 10(1), 119-134.
  - Késenne, S. (2014). *The economic theory of professional team sports: An analytical treatment* . Edward Elgar Publishing.
  - Light, R. (2008). Complex learning theory—its epistemology and its assumptions about learning: implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21-37.
  - Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
  - Malina, R. M. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*.
  - Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *European Journal of sport science*, 6(1).
  - Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of sports sciences*, 25(12), 1423-

1432.

- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Edwards, N. M., Clark, J. F., Best, T. M., & Sallis, R. E. (2015). Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British journal of sports medicine*, *49*(23), 1510-1516.
- Mazzei, L. C., Cunha Bastos, F. D., Silveira Böhme, M. T., & De Bosscher, V. (2014). Política do esporte de alto rendimento no Brasil: Análise da estratégia de investimentos nas confederações olímpicas. *Revista portuguesa de Ciências do Desporto*, *14*(2).
- Paramio-Salcines, J. L., Babiak, K., & Walters, G. (Eds.). (2013). *Routledge handbook of sport and corporate social responsibility*. London: Routledge.
- Philippaerts, R. M., Vaeyens, R., Janssens, M., Van Renterghem, B., Matthys, D., Craen, R., ... & Malina, R. M. (2006). The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, *24*(3), 221-230.
- Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of sports sciences*, *23*(6), 561-572.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, *18*(9), 695-702.
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Mark Williams, A. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive processing*, *12*, 301-310.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, *29*(1), 39-59.
- Cassidy, T., Potrac, P., & Rynne, S. (2023). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Routledge.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in

soccer: Challenging tradition. *Journal of sports sciences*, 23(6), 637-650.

- Santos, F. J., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2013). A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expectativas, comportamentos e perceção no futebol jovem. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 218-235.