

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciência da Educação
Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo

Simão Leão Mendes Machado

Mestrado em Treino Desportivo

Orientador Institucional:

Professor Doutor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Orientador Cooperante:

Fernando Marques

Julho de 2022



Simão Leão Mendes Machado

Nº 38152

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre de 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.

Orientador Institucional: Professor Doutor Nuno Teixeira

Orientador Cooperante: Fernando Marques

Agradecimentos

Ao longo de todo este processo, desde que iniciei os meus estudos no início do ensino superior, até à finalização do meu percurso académico com a realização deste relatório de estágio, fui tendo uma vivência repleta de experiências, aprendizagens e partilhas de conhecimento, onde todos os que se cruzaram comigo me ajudaram a ser quem sou hoje. Primeiramente, devo agradecer às instituições por onde passei e que me possibilitaram a aquisição de tanto conhecimento.

Pelo acolhimento, integração, todo o conhecimento partilhado e por todas as experiências vivenciadas, deixo um agradecimento profundo à Universidade de Coimbra e à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – FCDEF, local onde iniciei a minha caminhada no ensino superior e tive a oportunidade de crescer a nível intrapessoal, ao sair da minha zona de conforto durante 3 anos.

Pela oportunidade, experiências, aprendizagens práticas possibilitadas e pela possibilidade de me desenvolver como profissional, o Futebol Clube de Famalicão, local onde me abriram as portas de forma única e me deixaram experienciar e viver dentro do campo, em vários patamares com imensos desafios, merece o meu agradecimento.

Por último, deixo um obrigado ao Instituto Universitário da Maia – ISMAI, por toda a partilha de conhecimento, que através dos seus docentes e, da sua extrema competência, e sabedoria, me conseguiram transmitir, com total abertura e disponibilidade, um pouco da sua sapiência que eu com certeza levarei para o mercado de trabalho e para a vida.

Todas estas experiências e aprendizagens realizadas nada significam sem o toque e a presença das pessoas, quer por nos apoiarem, quer pela capacidade de nos desafiarem a nível pessoal e cognitivo.

Aos meus **Pais, João Machado e Isabel Machado**, que me formaram como pessoa e homem que sou hoje e dispuseram de tudo o que tinham e não tinham para eu ter a formação, as experiências e o conhecimento que tenho hoje, um obrigado será sempre insuficiente.

À minha namorada **Beatriz**, por todo o apoio, paciência e partilha, que me ajudou e continua a ajudar a realizar esta caminhada tão longa para atingir o meu derradeiro sonho. Obrigado.

Ao **Treinador Tiago Pinto**, pelos 2 anos de constante ensino, partilha por me permitir atingir patamares que não pensava atingir tão pouco tempo.

À restante **equipa técnica e staff**, **Nuno Simões, Paulo Pereira, Pedro Ferraz, Tiago Luís, Nuno Bezerra, Nuno Almeida, Alexandre Pinto e Mário Dias**, deixo uma palavra de apreço pelas discussões, amizade e pela partilha de experiências ao longo de toda a época desportiva.

Ao Departamento de Formação do Futebol Clube de Famalicão, nomeadamente ao Coordenador Técnico do Clube, **Fernando Marques**, pelas oportunidades que me foram fornecidas, pela partilha e pela amizade. Obrigado.

A todos os **docentes** que, de uma forma ou outra, deixaram uma marca em mim, através de uma chamada de atenção, de um momento de interação ou de uma simples aula lecionada. Com certeza que levo um pouco de todos vocês na minha caminhada.

A todos os **atletas da equipa de Sub-15** do Futebol Clube de Famalicão, um obrigado pela humildade em receber a crítica e a correção de braços abertos, de forma a quererem ser melhores e de entenderem que é isso que o treinador pretende com estas mesmas ações. Espero ter partilhado com vocês o melhor de mim e que tenha deixado uma marca no vosso processo de formação como atletas e como homens.

A todos, um enorme obrigado.

Resumo

O presente relatório tem como objetivo explicar ao leitor o trabalho que foi realizado ao longo do estágio curricular, no Futebol Clube de Famalicão, ao longo da época desportiva 2021/22, descrevendo as tarefas que foram desenvolvidas.

O estágio curricular consistiu na integração da equipa técnica com função de Treinador-Adjunto Estagiário, e respetivo acompanhamento do escalão de Iniciados A (Sub-15) do Futebol Clube de Famalicão, cujo contexto competitivo foi o Campeonato Nacional de Iniciados A. Os principais objetivos deste estágio foram, a aprendizagem de competências de desempenho da função de treinador em contexto prático e a aplicação, nesse mesmo contexto, de todos os conteúdos teóricos adquiridos ao longo dos anos como estudante do ensino superior, mais concretamente, do Mestrado de Treino Desportivo.

Ao longo do estágio, foi proporcionada a aprendizagem da realização de certas tarefas como treinador, como a escolha do plantel no momento de início de época, o planeamento a curto, médio e longo prazo da época desportiva (do microciclo, ao mesociclo e ao macrociclo), a realização e discussão do microciclo propriamente dito, a organização do mesmo em unidades de treino e, por último, que conteúdo seria colocado em prática, através de exercícios, para que existisse um melhor rendimento e desenvolvimento do atleta tudo dentro do que era o modelo de jogo da equipa, a convocatória final para o jogo do fim de semana e a postura, comportamento e leitura de jogo a ter em momento de jogo para com os próprios atletas e para com todos os intervenientes do jogo. Foi-me atribuída também a função da realização da análise e observação da equipa e do adversário, de forma que fosse realizado o melhor plano estratégico para o jogo.

Ao longo deste relatório enquadro o contexto em que estive inserido com uma revisão de literatura acerca da qualidade de sono dos jovens futebolistas, que é considerado como o melhor método de recuperação para o atleta a nível fisiológico e psicológico.

Assim sendo, pretendo refutar, com a literatura, a importância do sono de qualidade e a forma como pode influenciar positivamente o jovem atleta.

Em suma, este ano de estágio, decorrido ao longo desta época desportiva, permitiu-me adquirir experiências e competências, bem como exponenciar o meu desenvolvimento pessoal e profissional, através da sua componente e aplicabilidade prática. Esta experiência permitiu-me estar cada vez mais e melhor habilitado para trabalhar no âmbito do futebol e, ter capacidade para assumir o papel e respetivas funções de treinador de futebol.

Abstract

This report aims to explain to the reader the work that was done during the curricular internship, at Futebol Clube de Famalicão, during the 2021/22 sports season, describing the tasks that were developed.

The curricular internship consisted in the integration of the technical team with the function of Trainee Assistant Coach, and the respective monitoring of the Iniciados A (U-15) youth team of Futebol Clube de Famalicão, whose competitive context was the National Championship of Iniciados A. The main objectives of this internship were, the learning of skills of performance of the coaching function in a practical context and the application, in this same context, of all the theoretical content acquired over the years as a student of higher education, specifically, the Master of Sports Training.

Throughout the internship, it was provided the learning to perform certain tasks as a coach, such as choosing the squad at the beginning of the season, the short, medium and long term planning of the sports season (from microcycle, to mesocycle and macrocycle), the implementation and discussion of the microcycle itself, the organization of it in training units and, finally, what content would be put into practice, through exercises, so that there would be a better performance and development of the athlete all within what was the game model of the team, the final selection of the squad for the weekend's game and the posture, behavior and game reading to have at the moment of the game with the athletes themselves and with all the interveners of the game. I was also responsible for the analysis and observation of the team and the opponent, so that the best strategic plan for the game could be made.

Throughout this report I frame the context in which I was inserted with a literature review about the quality of sleep of young footballers, which is considered as the best method of recovery for the athlete at the physiological and psychological level.

Therefore, I intend to refute, with the literature, the importance of quality sleep and how it can positively influence the young athlete.

In summary, this year of internship, which took place throughout this sports season, allowed me to acquire experiences and skills, as well as to expand my personal and professional development, through its practical component and applicability. This experience allowed me to be more and better qualified to work in soccer and to be able to assume the role and functions of a football coach.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract.....	vi
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Profissional.....	4
3. Intervenção Profissional	16
4. Modelo de Jogo	28
5. Caracterização do período preparatório, competitivo e transitório	36
6. Reflexões sobre os Microciclos	39
6.1 Microciclo 5	39
6.2 Microciclo 21	57
7. Revisão da literatura	72
8. Desenvolvimento Profissional	75
9. Perspetivas sobre o Futuro.....	76
10. Conclusões	76
11. Referências Bibliográficas	79

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma FCF	6
Figura 2 - Campo Nº4, Campo Nº1, Pavilhão	7
Figura 3 - Campo Nº 2 e 3	7
Figura 4 - Fisioterapia.....	8
Figura 5 - Ginásio	8
Figura 6 - FootESDRM Editor V2.0.....	17
Figura 7 - Exemplo Análise do Adversário 1	18
Figura 8 - Exemplo Análise do Adversário 2	18
Figura 9 - Exemplo Análise do Adversário 3	19
Figura 10 - Exemplo Análise do Adversário 4	19
Figura 11 - Exemplo Análise do Adversário 5	20
Figura 12 - Exemplo Análise do Adversário 6	20
Figura 13 - Exemplo Análise do Adversário 7	21
Figura 14 - Exemplo Análise do Adversário 8	21
Figura 15 - Exemplo Análise do Adversário 9	22
Figura 16 - Exemplo Análise do Adversário 10	22
Figura 17 - Exemplo Análise do Adversário 11	23
Figura 18 - Exemplo Análise do Adversário 12	23
Figura 19 - Exemplo Análise do Adversário 13	24
Figura 20 - Exemplo Análise do Adversário 14	24
Figura 21 - Exemplo Análise do Adversário 15	25
Figura 22 - Exemplo Análise do Adversário 16	25
Figura 23 - Exemplo Pdf.....	26
Figura 24 - Sistema 1-4-3-3.....	35
Figura 25 - Sistema 1-4-4-2	36
Figura 26 - Sistema 1-3-4-3.....	39
Figura 27 - Unidade de Treino 18 Parte 1	41
Figura 28 - Unidade de Treino 18 Parte 2	42
Figura 29 - Unidade de Treino 18 Parte 3	42
Figura 30 - Unidade de Treino 19 Parte 1	43
Figura 31 - Unidade de Treino 19 Parte 2	44
Figura 32 - Unidade de Treino 19 Parte 3	45

Figura 33 - Unidade de Treino 19 - Parte 4	46
Figura 34 - Unidade de Treino 19 - Parte 5	47
Figura 35 - Unidade de Treino 20 Parte 1	48
Figura 36 - Unidade de Treino 20 - Parte 2	49
Figura 37 - Unidade de Treino 20 Parte 3	50
Figura 38 - Unidade de Treino 20 Parte 4	51
Figura 39 - Unidade de Treino 20 Parte 5	51
Figura 40 - Unidade de Treino 21 Parte 1	52
Figura 41 - Unidade de Treino 21 Parte 2	53
Figura 42 - Unidade de Treino 21 Parte 3	53
Figura 43 - Unidade de Treino 21 Parte 4	54
Figura 44 - Unidade de Treino 21 Parte 5	54
Figura 45 - Resultado Jornada 1 1ª FASE CNS15	56
Figura 46 - Unidade de Treino 77 Parte 1	59
Figura 47 - Unidade de Treino 77 Parte 2	60
Figura 48 - Unidade de Treino 77 Parte 3	61
Figura 49 - Unidade de Treino 77 Parte 4	62
Figura 50 - Figura 35 - Unidade de Treino 78 Parte 1.....	63
Figura 51 - Unidade de Treino 78 Parte 2	64
Figura 52 - Unidade de Treino 78 Parte 3	64
Figura 53 - Unidade de Treino 79 Parte 1	65
Figura 54 - Unidade de Treino 79 Parte 2	66
Figura 55 - Unidade de Treino 79 Parte 3	66
Figura 56 - Unidade de Treino 79 Parte 4	67
Figura 57 - Unidade de Treino 79 Parte 5	67
Figura 58 - Unidade de Treino 80 Parte 1	68
Figura 59 - Unidade de Treino 80 Parte 2	69
Figura 60 - Unidade de Treino 80 Parte 3	69
Figura 61 - Unidade de Treino 80 Parte 4	70
Figura 62 - Resultado 1ª Jornada 2ª Fase CNS15.....	71

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel Sub-15 Futebol Clube de Famalicão	9
Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-15 Futebol Clube de Famalicão	10
Tabela 3 - Quadro Competitivo Iniciados A.....	11
Tabela 4 - Planeamento Anual.....	12
Tabela 5- Calendarização do Contexto Competitivo.....	14
Tabela 6 - Calendarização do Contexto Competitivo 2ª Fase	24
Tabela 7 - Questionário do Sono	27
Tabela 8 - Princípios de Jogo.....	29
Tabela 9 - Missões Táticas Individuais	30
Tabela 10 - Semanas de Pré-Competição 1 e 2	41
Tabela 11 - Semanas de Pré-Competição 3 e 4	42
Tabela 12 - Microciclo Padrão	38
Tabela 13 - Microciclo 5.....	45
Tabela 14 - Microciclo 21.....	63

Introdução

O estágio curricular é uma excelente oportunidade de, além de pôr em prática todo o conhecimento adquirido até então no processo curricular, de ter um novo lote de experiências, de interagir com pessoas novas que nos permitam melhorar o nosso pensamento crítico e evoluir as nossas ideias.

Ter a possibilidade de realizar e desenvolver este mesmo estágio na Academia de uma instituição de renome como o Futebol Clube de Famalicão é, sem dúvida, a longo prazo, um momento de enorme aprendizagem que, certamente, virá a enriquecer-me diariamente no meu futuro profissional.

O futebol é definido como uma modalidade coletiva onde são realizados esforços físicos intermitentes (Iaia, Rampinini & Bangsbo, 2009), que tem evoluído a olhos vistos em todas as variantes que caracterizam a mesma, a nível do jogo em si, desde a evolução das competências dos profissionais, às estruturas onde os mesmos trabalham e as ferramentas que lhes são fornecidas para terem o máximo de sucesso na função que exercem.

Sendo uma modalidade coletiva, engloba inúmeras interações pessoais, que acabam por funcionar como diferentes estímulos para o interveniente principal do jogo, o atleta (Egaña, Mendo, Anguera & Santos, 2005), permitindo que o mesmo evolua a nível do conhecimento do jogo e a nível técnico. Neste patamar de evolução do jovem atleta, é fundamental fornecer-lhes em treino, os conteúdos sobre o que é a modalidade coletiva e sobre o que é o jogo de futebol, através de todos os seus princípios gerais e específicos de todos os momentos do jogo (Garganta, 1997).

O treino deve ser definido como um processo para adquirir conhecimentos, habilidades e capacidades da modalidade que ambicionamos compreender, e colocar em prática todos os domínios que a mesma possui. Com o treino e a elaboração do mesmo vem a tarefa e todos os seus constrangimentos (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013), que são emoldurados através do exercício, das suas variantes e do que pretendemos do mesmo, para que o atleta ambicione realizar o exercício, interpretando de forma correta o(s) objetivo(s) do mesmo e consiga solucionar o(s) problema(s) introduzidos.

Associado ao treino deve existir um método de pedagogia que auxilie o processo ensino-aprendizagem e o respetivo desenvolvimento. A pedagogia estuda os ideais de educação, segundo uma determinada conceção de vida, e dos processos e técnicas mais eficientes

para realizá-los, visando aperfeiçoar e estimular a capacidade das pessoas, seguindo objetivos definidos. Para tal, existem vários métodos que tendem a privilegiar no ambiente das modalidades coletivas: a explicação associada à demonstração (Garganta, 2002) é um método essencial, nomeadamente, nos escalões de formação. É importante associar a metodologia de treino ao tipo de *feedbacks* que devemos utilizar no mesmo, para conseguirmos manipular de forma positiva os nossos atletas, dependendo claro da situação e do *feedback* que a mesma exija. É sempre importante distinguir os termos “feedback” e “reforço” pois ambos possuem definições e, consequentemente impactos diferentes no que é o processo de treino. O *feedback* é um processo de fornecimento de informações que tem o intuito de contribuir para a melhoria de desempenho e da performance do atleta. Existem vários tipos que se enquadram no contexto a que nos referimos: positivo, negativo, corretivo e interrogativo. Os últimos dois referidos, na minha perspetiva, são essenciais no que é o processo do treino e, fundamentalmente, no processo de desenvolvimento do jovem atleta. O *feedback* corretivo deve ser realizado de forma a proporcionar uma explicação concreta ao atleta para que o mesmo consiga corrigir o seu comportamento em relação a determinada situação e, ao mesmo tempo, consiga entender o porquê de o fazer. O *feedback* interrogativo é uma forma de questionar o atleta de maneira a fazer com que o mesmo realize uma introspeção acerca do porquê ter realizado tal comportamento em relação a tal situação e de algum modo fazê-lo questionar-se a si mesmo sobre o ter feito e que mais soluções existiriam para que, não só o atleta entenda que comportamento incorreto ou menos bom teve, mas também o faça pensar acerca da situação para que consiga melhorar no futuro.

Concluindo, associando e relacionando toda esta informação, o futebol e os seus intervenientes estão em constante desenvolvimento e evolução, sendo que, a pedagogia e o processo ensino-aprendizagem devem também seguir os seus passos e tentar, de certa forma, desenvolver-se, o que eu acredito que irá acontecer pois, os treinadores são cada vez mais preparados de forma pedagógica para o mundo futebolístico, nomeadamente, de formação para que, consigam aplicar e lecionar os conteúdos de forma correta, auxiliando o jovem futebolista no seu desenvolvimento. Esta foi a abordagem que ambicionei ter para com os atletas ao longo do meu ano de estágio quer em momento de treino como de jogo que interpretei como ser um dos meus principais papéis como Treinador-Adjunto Estagiário na equipa técnica dos Sub-15 (Iniciados) do Futebol Clube de Famalicão.

Objetivos

Os objetivos gerais foram todos aqueles que visavam realizar e concretizar os objetivos específicos do meu papel principal como analista, com recurso ao vídeo, da equipa e do adversário, mas também estar presente quer na preparação física como no treino em si, participando na vertente técnico-tática.

Os objetivos foram definidos como:

- Aplicar o conhecimento adquirido ao longo do processo no ensino superior num contexto prático;
- Evoluir a nível de perfil profissional;
- Ser e estar presente na evolução dos atletas a nível físico, técnico, tático e psicológico;
- Auxiliar os atletas a conhecer e entender o jogo e os seus princípios;
- Evoluir as minhas habilidades a nível da observação e análise do jogo;
- Desenvolver capacidades ao nível do planeamento e periodização do treino, a nível macro, meso e micro;
- Evoluir ao longo da época a nível do meu feedback em treino e a nível de leitura de jogo no momento.

Este relatório tem como objetivo, de forma crítica, construtiva e refletiva, relatar e descrever a operacionalização de todo o processo ao longo de toda a época, de forma justificada; o relato das funções e tarefas desempenhadas; reflexões pessoais sobre o processo; um conjunto de conclusões atingidas após o processo realizado; avaliações realizadas e perspetivas para o futuro.

1. Enquadramento Profissional

Este ponto será descrito com o objetivo de relatar e descrever os contextos relativos ao estágio, no seu âmbito legal e institucional, na estrutura Futebol Clube Famalicão, mais em concreto no escalão de Iniciados A (Sub-15).

Contexto legal e institucional

O processo de estágio realizou-se no Departamento de Formação do Futebol Clube de Famalicão, escalão de Iniciados A (Sub-15), cuja missão e área de intervenção é dirigida à função de Treinador-Adjunto Estagiário. Esta função e presente documento estão interligados com a avaliação para a atribuição do grau de Mestre em Ciências de Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo do ISMAI. Através do protocolo entre a Instituição de Ensino e a Instituição Desportiva para o acolhimento de estagiários, foi possível ao estagiário – Simão Leão Mendes Machado – exercer funções ao longo da época desportiva no Clube anteriormente mencionado. Todo o processo foi orientado pelo Professor Doutor Nuno Teixeira com a coorientação do coordenador Fernando Marques.

Este processo realizou-se ao longo da época desportiva 2021/2022, tendo uma duração de 11 meses, correspondendo a 188 unidades de treino e 25 jogos oficiais. De forma a complementar todo o trabalho realizado no contacto direto com o clube (em contexto de treino e jogo), é de enaltecer as horas despendidas no planeamento, na pesquisa e na observação e análise de forma a evoluir a nível pessoal e ajudar a evoluir a nível coletivo, a equipa e a equipa técnica.

História e Palmarés

O Futebol Clube Famalicão nasceu em 1931 com o verde e branco como as suas cores. Em 1932, o FC Famalicão e um misto do FC Porto defrontam-se na inauguração do Campo da Berberia, e neste mesmo ano, o clube compete no Campeonato da Promoção da Associação de Futebol de Braga. Em 1938, o FC Famalicão obtém novas cores (azul e branco), procurando uma filiação com o FC Porto. Após 15 anos desde a criação do clube, o FC Famalicão chega à 1ª Divisão Nacional, após uma época inesquecível, com 88 golos marcados e apenas 5 sofridos e 10 vitórias consecutivas, dando-lhes o 1º lugar na 2ª Divisão, no entanto ficou em segundo na Poule Final,

defrontando o Boavista para o acesso à 1ª, jogo ganho por 3-2. Nesta mesma época FC Famalicão desce de divisão, a 3 pontos da manutenção, e em 1953 volta a descer para a 3ª Divisão. Em 1962, o FC Famalicão remota o seu lugar nos Campeonatos Nacional o título de campeão da Primeira Divisão Regional, seguindo mais uma subida, regressando à 2ª Divisão Nacional. Após vários anos a batalhar finalmente, em 1978, o clube volta à 1ª Liga, mas volta a desiludir e mais uma vez desce na época seguinte, e 10 anos depois FC Famalicão volta à 1ª Liga com mais um título, e mantém o seu lugar durante 5 épocas. Em 2008 FC Famalicão volta ao campeonato Distrital da AF Braga, mas 10 anos depois o clube está de volta ao mais alto nível de competição nacional. (Futebol Clube Famalicão, 2021)

Ao longo da sua história o FC Famalicão arrecadou:

- ☐ 3 Títulos de Campeão da 2ª Divisão Nacional
- ☐ 4 Subidas à 1ª Divisão Nacional
- ☐ 9 Presenças na 1ª Divisão Nacional

Caracterização da Estrutura

A estrutura do Futebol Clube de Famalicão, a nível da sua formação, é coordenada por Fernando Marques, Carlos Valadares e Rui Borges, desde os Petizes até ao escalão de Juniores A (Sub-19) e com existência também de equipa Sub-23, de forma a criar uma “ponte” entre o final do futebol de formação e o início do futebol sénior, destacando o crescimento e evolução que tem vindo a ser a formação a nível do futebol feminino, tendo várias equipas neste processo. De destacar que na época transata foi considerada entidade formadora de 5 estrelas, segundo a Federação Portuguesa de Futebol, demonstrando que está a encurtar, cada vez mais, as distâncias para outras entidades formadoras de renome do nosso país. É uma estrutura que tenta passar os valores, ideais e princípios corretos, ambicionando não só formar grandes atletas, mas também grandes pessoas que saibam viver e conviver em sociedade. A importância destes mesmos atletas se aplicarem a nível escolar e educativo é de relevância para o clube e um aspeto bastante valorizado pelo mesmo, através de medalhas de mérito escolar e de quadro de honra, entregues diretamente pelo Presidente do clube, Jorge Silva, ao intervalo de um jogo da equipa

Sénior A, no Estádio Municipal 21 de Junho, onde são homenageados pela massa adepta presente no estádio.

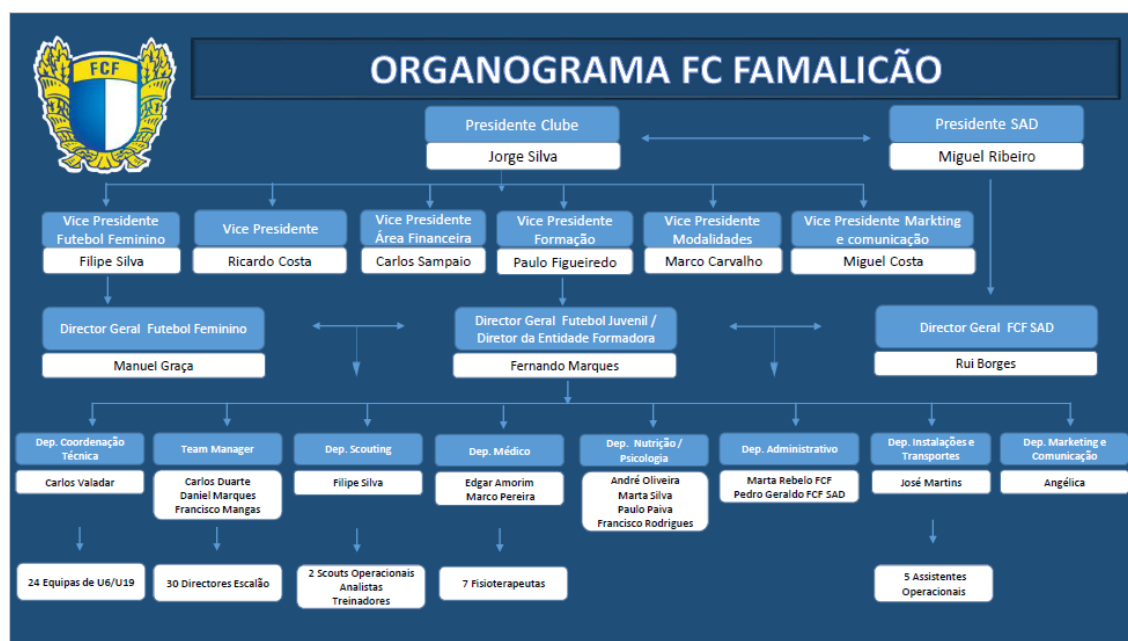


Figura 1 - Organograma FCF

A estrutura tem vindo a crescer e a evoluir a nível interno, de forma a conseguir adquirir os profissionais mais competentes para orientar cada uma destas equipas dos seus escalões de formação, de forma a partilhar conhecimento a nível do jogo com cada um dos seus atletas, para que os mesmos sejam capazes de pôr em prática a nível técnico, mas também a nível tático, estando cientes dos princípios do jogo. A qualidade do treino, aliado às regras delineadas pelo clube através do código de conduta, juntamente com a filosofia do clube são três pilares que permitem a que a estrutura e seus intervenientes consigam funcionar de forma organizada e sincronizada.

Relativamente à organização dentro da estrutura, os escalões de futebol de 5, futebol de 7 e futebol de 9, ou seja, desde o escalão de Petizes até ao escalão de Infantis é coordenado e orientado por Carlos Valadares. Dentro dos escalões de futebol de 11, o escalão de Iniciados A (Sub-13, Sub-14 e Sub-15) é orientado por Fernandes Marques. Os escalões de Juvenis A (Sub-16 e Sub-17) e Júniores A (Sub-18 e Sub-19) são pertencentes à SAD do clube que é orientada por Rui Borges. A criação desta mesma SAD e do Departamento de *Scouting* permite ao clube e à estrutura, investir, observar e adquirir cada vez mais atletas com qualidade e que se enquadrem na filosofia do clube, de forma a, como tinha referido anteriormente, encurtar distâncias para os maiores clubes do país.

Em relação às equipas técnicas destes escalões de formação mais avançados, estas, por norma, são constituídas por 5 elementos (um treinador principal, um treinador-adjunto,

um observador e analista, um preparador físico e um treinador de guarda-redes) acompanhados sempre por um *team-manager* e um fisioterapeuta. No escalão onde me encontro não existem departamentos de apoio às equipas técnicas (à exceção do Departamento Médico), tal como o Departamento de Rendimento Desportivo ou o Gabinete de Observação e Análise, existindo apenas nos escalões ligados à SAD.

Caracterização das infraestruturas e recursos materiais: Academia Futebol Clube de Famalicão

A Academia Futebol Clube de Famalicão (**Figura 2**), inaugurada em 2 de junho de 2018, foi um enorme investimento financeiro da instituição, de forma a fornecer as melhores instalações e materiais possíveis para que fosse possível exponenciar e maximizar todo o talento dentro do clube, de forma a dar continuidade ao processo da formação e dos seus atletas. Esta infraestrutura é utilizada e usufruída por todos os escalões de formação, desde os Petizes aos Juniores A (Sub19), acrescentando a equipa de Sub-23 e a equipa Sénior A Feminina.



Figura 2 - Campo N°4, Campo N°1, Pavilhão

Na academia existem três relvados sintéticos (**Figura 3**) de futebol de 11, que possuem marcações de futebol de 7 e futebol de 9, um relvado sintético, um pavilhão com relvado sintético de futebol de 5 com balneários.



Figura 3 - Campo N° 2 e 3

Além dos relvados, existem ainda balneários com capacidade para 12 equipas, sala de fisioterapia (**Figura 4**), gabinetes técnicos, ginásio (**Figura 5**), auditório e um gabinete administrativo e coordenativo. De destacar ainda o parque de estacionamento e duas bancadas cobertas com capacidade para 500 pessoas cada. Extrafutebol, existe ainda um bar, loja do clube, secretaria e um edifício de residência para os atletas.



Figura 4 - Fisioterapia

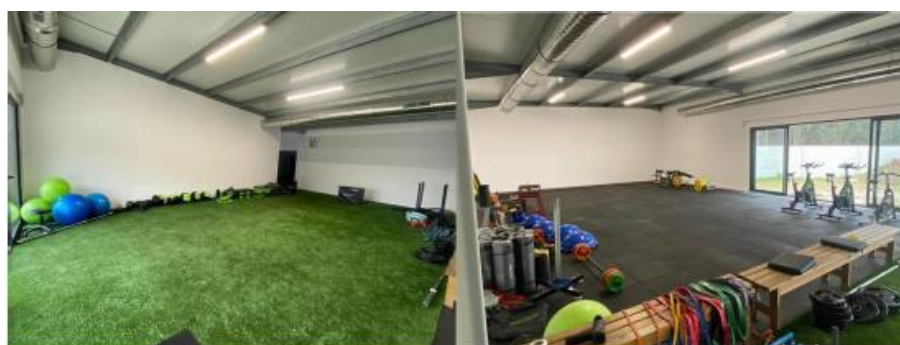


Figura 5 - Ginásio

Caracterização do plantel - Futebol Clube de Famalicão Sub-15

A equipa dos Sub-15 do Futebol Clube de Famalicão, está inserida no contexto competitivo que é o Campeonato Nacional de Iniciados (Sub-15). O plantel era constituído, inicialmente, por 27 atletas, todos eles nascidos em 2007, ou seja, sendo atletas de 2º ano do escalão referido.

Como é normal, o plantel foi sofrendo alterações, com saídas do clube, mas também com algumas participações dos atletas da equipa de Sub-14 (Iniciados B). Dos 27 atletas, 26 são de nacionalidade portuguesa (96,30%), sendo apenas 1 de nacionalidade brasileira (3,7%). A residência dos atletas é distribuída pelo norte do país, pertencendo os mesmos a Famalicão, Guimarães, Porto e Santo Tirso.

Em termos fisiológicos, os atletas tinham em média 1,775m de altura e 58,76kg de peso.

Tabela 1 - Plantel Sub-15 Futebol Clube de Famalicão

	Nome	Posição	Pé/Membro Dominante	Ano	Dispensas
	A	Guarda-Redes	Direito	2007	
	B	Guarda-Redes	Direito	2007	
	C	Guarda-Redes	Direito	2007	
	D	Guarda-Redes	Direito	2007	
Capitão	E	Defesa Central	Direito	2007	
Capitão	F	Defesa Central	Direito	2007	
	G	Defesa Central	Direito	2007	Saiu em fevereiro
	H	Lateral Direito	Direito	2007	
	I	Lateral Esquerdo/ Defesa Central	Esquerdo	2007	
	J	Lateral Esquerdo	Esquerdo	2007	
Capitão	K	Lateral Esquerdo/Direito	Direito	2007	
	L	Lateral Direito	Direito	2007	Saiu em dezembro
Capitão	M	Médio Defensivo	Direito	2007	
	N	Médio Defensivo	Direito	2007	Saiu em dezembro
	O	Médio Defensivo	Direito	2007	
	P	Médio Interior	Direito	2007	
	Q	Médio Interior / Ofensivo	Direito	2007	
	R	Médio Interior / Ofensivo	Direito	2007	
	S	Médio Ofensivo	Direito	2007	
	T	Médio Ala	Direito	2007	
	U	Médio Ala	Direito	2007	
	V	Médio Ala	Direito	2007	
	W	Médio Ala	Direito	2007	
	Y	Ponta de Lança	Direito	2007	
	Z	Ponta de Lança	Direito	2007	
	AA	Ponta de Lança	Direito	2007	Saiu em dezembro
	AB	Ponta de Lança	Direito	2007	Saiu em dezembro

De destacar ainda que os atletas **Y, F, M, T** foram, ao longo da época, convocados para a **Seleção Nacional de Iniciados**.

Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é constituída por 8 elementos: 1 treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 observador e analista, 1 treinador de guarda-redes, 1 preparador físico, 1 *team-manager* e 1 fisioterapeuta; Esta equipa técnica ao longo da época sempre foi bastante comunicativa e interativa de forma intrínseca, permitindo assim haver uma partilha de ideias e conhecimento em todos os setores do que é o treino desportivo e a gestão dos atletas de forma ser possível formar estes mesmos atletas e jovens com sucesso e competência.

Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-15 Futebol Clube de Famalicão

Nome	Função
Tiago Pinto	Treinador Principal
Nuno Simões	Treinador-Adjunto
Paulo Pereira	Treinador-Adjunto
Simão Machado	Treinador-Adjunto / Observação e Análise
Pedro Ferraz	Treinador de Guarda-Redes
Tiago Luís	Preparador Físico
Nuno Bezerra	Team Manager
Mário Dias	Fisioterapeuta

Caracterização do contexto competitivo

Na época 2021/22, os Iniciados A (Sub-15) do Futebol Clube de Famalicão competiram no Campeonato Nacional de Juniores C (Sub-15), tendo marcado presença em duas das quatro fases. De destacar que o modelo competitivo vai sofrer alterações na transição da presente época para a seguinte, o escalão de Iniciados A (Sub-15) vai passar a ter 2 divisões a nível nacional com a introdução da 2ª Divisão Nacional de Iniciados A.

Tabela 3 - Quadro Competitivo Iniciados A

1ª Fase	
• 6 Séries (A, B, C, D, E, F) de 12 equipas • 11 jogos a 1 volta • Apuram-se para a 2ª fase os 4 primeiros de cada série • As restantes 8 equipas disputam a fase de manutenção	
2ª Fase	
• Zona Norte + Zona Centro + Zona Sul • 8 equipas em cada série • 14 jogos a 2 voltas • 3 primeiros e 2 melhores 2º classificados qualificam-se para a Fase de Apuramento de Campeão (4ª Fase) • Pior 2º e melhor 3º disputam <i>play-off</i> com o 1º classificado da Madeira e dos Açores	• Fase de Manutenção • 8 séries (A, B, C, D, E, F) de 8 equipas • 14 jogos a 2 voltas • 4 primeiros classificados e 2 melhores 5º classificados de cada série garantem a manutenção • 4 primeiros 5º classificados e 6º e 7º classificados descem à 2ª Divisão Nacional • Último classificado de cada série desce à Distrital
3ª Fase - Playoff	
• Campeonato a 4 equipas realizado em campo neutro a 1 volta • O primeiro classificado apura-se para a Fase de Apuramento de Campeão (4ª Fase)	
4ª Fase – Fase de Apuramento de Campeão	
• 6 equipas • 10 jogos a 2 voltas • 1º Classificado é coroado Campeão Nacional de Iniciados A	

Calendarização e Reflexão do Contexto Competitivo

Inicialmente, vou apresentar o planeamento anual desportivo a desenvolver na instituição desportiva e na instituição académica.

Tabela 4 - Planeamento Anual

Julho de 2021	• Apresentação da época ao plantel; • Período Pré-Competitivo; • Início da elaboração do relatório de estágio;
Agosto a Novembro de 2021	• Jogo de apresentação; • Período competitivo – 1ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados (Série A); • Desenvolvimento do relatório de estágio; • Reunião com orientador de estágio;
Dezembro de 2021 a Março de 2022	• Período competitivo – 2ª Fase do Campeonato Nacional de Iniciados (Série Norte); • Desenvolvimento do relatório de estágio; • Reunião com orientador de estágio, presencialmente, no clube;
Abril a Maio de 2022	• Período Transitório/Fim de época • Desenvolvimento e Finalização do relatório de estágio
Junho de 2022	• Finalização e Entrega do relatório de estágio

O nosso trajeto competitivo envolveu duas fases competitivas. Na primeira fase, o objetivo ficou traçado e acordado entre equipa técnica e plantel de ficar nos quatro primeiros classificados da série, de forma a apurarmo-nos para a 2ª fase e garantindo de imediato a manutenção na 1ª divisão nacional. Foi traçado um objetivo realista, primeiro, pela história do clube no escalão ser comum a participação na 2ª fase, segundo, por toda a qualidade presente no plantel e competência na equipa técnica para atingir o mesmo. Tivemos uma pré-época positiva onde nos debatemos com equipas de qualidade, quer mais velhas, quer mais novas, mas sempre do nosso patamar competitivo, de forma a conseguirmos implementar as nossas ideias e princípios de jogo num contexto exigente. Iniciamos a 1ª fase a “meio gás”, não conseguindo somar pontos nos 2 primeiros jogos, mas a partir da vitória à 3ª jornada entramos no rumo para atingirmos o nosso objetivo e mantivemos um percurso de 8 jogos consecutivos sem perder (7 vitórias e 1 empate), cumprindo o objetivo de atingir a 2ª fase.

Terminamos a 1ª fase com 11 jogos, 11 vitórias, 2 empates, 2 derrotas, 23 golos marcados, 7 golos sofridos. É de referir que atingimos o objetivo de realizar o maior número de pontos de sempre no escalão de Sub15 do Futebol Clube de Famalicão (21 pontos) e assim o fizemos, realizando **23 pontos**.

De destacar que na 1ª fase fomos a **2ª melhor defesa** com apenas **7 golos sofridos**, apenas atrás do **SC Braga** que concedeu **6 golos**. É visível que não fomos uma equipa tão concretizadora quanto devíamos, com apenas **23 golos marcados**, um facto que vai ter uma reflexão crítica realizada por mim adiante.

Tabela 5- Calendarização do Contexto Competitivo

Futebol Clube de Famalicão Iniciados A								
Calendário					Classificação			
Jornada	Data	Equipa Adversária	Localização	Resultado	Posição	Clube	Pontuação	Diferença de Golos
1	22/08/2021	Vitória SC	Casa	1-3	1º	SC Braga	33	+82
2	29/08/2021	AD Barrocelas	Fora	1-1	2º	Vitória SC	30	+44
3	05/09/2021	Gil Vicente FC	Casa	2-0	3º	FC Famalicão	23	+16
4	12/09/2021	Varzim SC	Fora	0-4	4º	Barrocelas	20	+7
5	19/09/2021	SC Vianense	Casa	1-1	5º	SC Vianense	18	0
					6º		14	-8
6	03/10/2021	ADC Aveleda	Fora	1-3	7º	ADC Aveleda	14	-8
7	10/10/2021	Merelinense FC	Casa	1-0	8º	Gil Vicente FC	13	-3
8	24/10/2021	ADSP Vale do Conde	Fora	0-6	9º	Varzim SC	10	-19
9	30/10/2021	GD Chaves	Casa	3-0	10º	Merelinense FC	8	-29
10	06/11/2021	Palmeiras FC	Fora	0-1	11º	GD Chaves	6	-13
11	14/11/2021	SC Braga	Casa	0-1	12º	ADSP Vale do Conde	0	-69



- Qualificação Apuramento de Campeão (2ª Fase)



- Fase de Manutenção

Na segunda fase, o nível competitivo aumentou consideravelmente, com as 8 melhores equipas da zona norte. O grupo necessitava de se unir e, todos juntos, equipa técnica e plantel, tomámos a decisão que o objetivo seria disputar um lugar que nos pudesse dar o acesso à próxima fase, que seriam os **três primeiros lugares**, onde teríamos de ser pelo menos **o melhor 3º classificado** das três séries, algo inédito no clube. Sabíamos que seria um objetivo bastante difícil de alcançar, tendo em conta que iríamos disputar jogos com 3 das maiores potências a nível de formação do país. Contudo, fomos competitivos em todos os jogos que realizámos, um objetivo que não era estipulado, mas algo que fica na memória para o futuro.

Terminámos a 2ª fase em 7º lugar, com 7 pontos, 14 jogos, 2 vitórias, 1 empate e 11 derrotas, com 13 golos marcados e 41 golos sofridos. Ambas as vitórias foram

concretizadas frente ao AD Barrocelas, equipa cujo não tínhamos conseguido vencer na 1ª fase. Novamente fomos muito pouco concretizadores, com uma **média de 0,93 golos marcados por jogo**.

Uma antítese que encontrámos em relação à 1ª fase foi que, passamos de ser a 2ª melhor defesa para a 2ª **pior defesa da série**, com **41 golos sofridos**, uma **média de 2,93 golos sofridos por jogo**.

Tabela 6 - Calendarização do Contexto Competitivo 2ª Fase

Futebol Clube de Famalicão								
Calendarário					Classificação			
Jornada	Data	Equipa Adversária	Localização	Resultado	Posição	Clube	Pontuação	Diferença de golos
1ª	05/12/2021	CD Feirense	Fora	2-1	1º	Vitória SC	35	34
2ª	12/12/2021	Vitória SC	Casa	1-2				
3ª	19/12/2021	AD Barrocelas	Casa	2-0	2º	SC Braga	34	47
4ª	09/01/2022	SC Salgueiros	Fora	4-1				
5ª	16/01/2022	Boavista FC	Casa	1-3	3º	FC Porto	31	33
6ª	23/01/2022	SC Braga	Fora	4-0				
7ª	30/01/2022	FC Porto	Casa	0-4	4º	Boavista FC	25	6
8ª	06/02/2022	CD Feirense	Casa	1-1				
9ª	13/02/2022	Vitória SC	Fora	5-1	5º	CD Feirense	12	-25
10ª	27/02/2022	AD Barrocelas	Fora	1-2				
11ª	06/03/2022	SC Salgueiros	Casa	0-1	6º	SC Salgueiros	11	-18
12ª	13/03/2022	Boavista FC	Fora	2-0				
13ª	20/03/2022	SC Braga	Casa	2-5	7º	FC Famalicão	7	-28
14ª	26/03/2022	FC Porto	Fora	7-1	8º	AD Barrocelas	4	-54



- Qualificação 3ª Fase



- Qualificação – 2 Melhores 2ºs



- Qualificação – 2 Melhores 2ºs

Jogos Amigáveis

Após o final da época oficial, tivemos um restante de época não competitiva, com apenas jogos amigáveis realizados com diversas equipas de vários escalões e com contextos competitivos distintos dos nossos. Aproveitámos este final de temporada para introduzir um novo sistema de jogo, de forma a tentarmos potenciar ao máximo os nossos atletas, juntamente com os princípios e ideias que tínhamos vindo a tentar transmitir desde o

início da pré-época e, tentar preparar os nossos atletas para a transição para a época seguinte e para o escalão seguinte (Juvenis B, Sub-16).

2. Intervenção Profissional

Funções e Responsabilidades

Neste ponto irei descrever todas as minhas funções e responsabilidades como elemento da equipa técnica ao longo da época desportiva no Futebol Clube de Famalicão, escalão de Sub-15, como treinador-adjunto estagiário.

Observação e Análise

A minha principal função, transata do ano anterior, era de analista do adversário e da própria equipa, ou seja, competia-me ir ver os jogos do adversário e analisar o mesmo com base em vídeos, cortes ou imagens que conseguisse adquirir através de outras equipas ou, eu próprio ao observar os jogos do adversário, retirar informações via imagem ou vídeo de forma a conseguir completar ainda mais o relatório elaborado por mim com fim de entregar ao treinador principal.

Análise do Adversário

Sendo um escalão inicial de formação, não existe nenhum tipo de plataforma em que seja possível as equipas colocarem os seus jogos todos os fins de semana, de forma que fosse possível conseguir realizar uma análise por vídeo consistente. A solução que existia era deslocar-me pessoalmente ao jogo do nosso adversário seguinte e visualizar padrões de jogo e certos comportamentos que fossem importantes na minha análise da equipa, tirando apontamentos e registando alguns momentos através de fotografias e/ou vídeos com o meu telemóvel de forma que fossem depois colocados no relatório ou me auxiliassem a realizar a ilustração de certos posicionamentos na plataforma *Tactical Board*. Os únicos momentos em que me foi possível realizar uma análise consistente através de vídeo foram antes da primeira jornada da 1ª fase onde me foi possível angariar vídeos do adversário na pré-época, na primeira jornada da 2ª fase, pois tivemos uma pausa competitiva que me permitiu contactar outras equipas e tentar realizar uma troca de vídeos (que era constante neste patamar) e, na 2ª volta da 2ª fase visto que já era a segunda e até terceira vez que iríamos defrontar certas equipas, ou seja, já tínhamos os nossos próprios

vídeos dos jogos anteriores realizados. A plataforma que utilizava para a realização da edição dos cortes era o FootESDRM Editor V2.0 que foi uma ferramenta criada em PowerPoint (**Figura 6**) pelo Gabinete de Observação e Análise do ESDRM (Escola Superior de Desporto de Rio Maior). Visto que não existia orçamento para usufruir de plataformas de edição mais sofisticadas, optei por esta ferramenta que teve bastante uso e utilidade ao longo da época desportiva e do estágio.

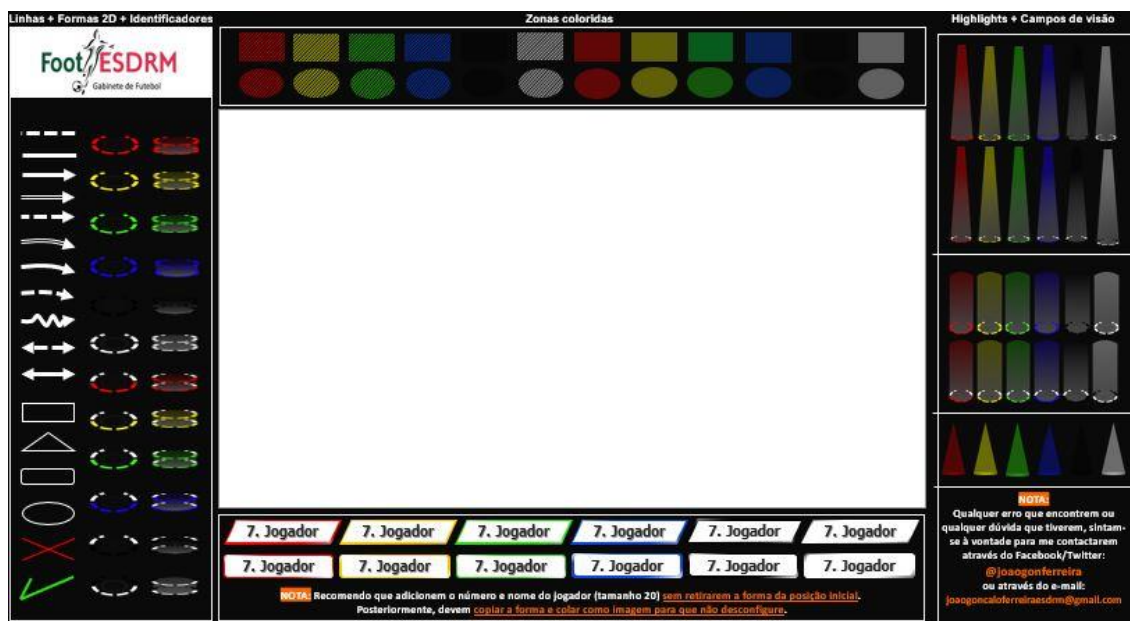


Figura 6 - FootESDRM Editor V2.0

Era também realizada uma análise em relatório escrito (**Figuras 7 a 22**) ao treinador principal e posteriormente discutida em equipa técnica para determinarmos quais os melhores comportamentos e abordagens estratégicas a ter em jogo para com o adversário analisado. Tinha cuidado de subdividir a minha análise em momentos de jogo, respetivos princípios e respetivas fases de forma a estar organizado de forma que o treinador conseguisse melhor interpretar e filtrar o necessário para transmitir aos atletas.

Análise CD Feirense



1ª Jornada da 2ª Fase do Campeonato Nacional de Sub15 (Iniciados A)

Jogos analisados:

Cesarense 0-4 Feirense

Feirense 1-5 FC Porto

Figura 7 - Exemplo Análise do Adversário 1

O CD Feirense acabou a série em 1º lugar com 23 pontos, 33 golos marcados e 13 sofridos; 7 vitórias; 2 empates e 2 derrotas.

Jogam no seu Complexo Desportivo (onde fomos na pré-época) onde fizeram 8 pontos em 18 possíveis em casa. Sofreram 11 golos e marcaram 13 golos em sua casa.

Feirense 4 - 2 Espinho

Feirense 1-2 Boavista

Feirense 2-2 Salgueiros

Feirense 1-5 Porto

Feirense 5-0 Freamunde

Feirense 0-0 Rio Ave

1ª Fase do Campeonato Nacional de Sub15 (Iniciados A)	
Classificação	Equipa
1	CD Feirense
2	FC Porto
3	Boavista
4	Salgueiros
5	Freamunde
6	Rio Ave
7	Espinho
8	União de Leiria
9	União de Coimbra
10	União de Aveiro
11	União de Lagos
12	União de Évora
13	União de Beja
14	União de Faro
15	União de Setúbal
16	União de Viana do Castelo
17	União de Vila Real
18	União de Bragança
19	União de Guarda
20	União de Castelo Branco
21	União de Portalegre
22	União de Santarém
23	União de Tondela
24	União de Vila Verde
25	União de Vila Franca do Campo
26	União de Vila Verde
27	União de Vila Verde
28	União de Vila Verde
29	União de Vila Verde
30	União de Vila Verde
31	União de Vila Verde
32	União de Vila Verde
33	União de Vila Verde
34	União de Vila Verde
35	União de Vila Verde
36	União de Vila Verde
37	União de Vila Verde
38	União de Vila Verde
39	União de Vila Verde
40	União de Vila Verde
41	União de Vila Verde
42	União de Vila Verde
43	União de Vila Verde
44	União de Vila Verde
45	União de Vila Verde
46	União de Vila Verde
47	União de Vila Verde
48	União de Vila Verde
49	União de Vila Verde
50	União de Vila Verde
51	União de Vila Verde
52	União de Vila Verde
53	União de Vila Verde
54	União de Vila Verde
55	União de Vila Verde
56	União de Vila Verde
57	União de Vila Verde
58	União de Vila Verde
59	União de Vila Verde
60	União de Vila Verde
61	União de Vila Verde
62	União de Vila Verde
63	União de Vila Verde
64	União de Vila Verde
65	União de Vila Verde
66	União de Vila Verde
67	União de Vila Verde
68	União de Vila Verde
69	União de Vila Verde
70	União de Vila Verde
71	União de Vila Verde
72	União de Vila Verde
73	União de Vila Verde
74	União de Vila Verde
75	União de Vila Verde
76	União de Vila Verde
77	União de Vila Verde
78	União de Vila Verde
79	União de Vila Verde
80	União de Vila Verde
81	União de Vila Verde
82	União de Vila Verde
83	União de Vila Verde
84	União de Vila Verde
85	União de Vila Verde
86	União de Vila Verde
87	União de Vila Verde
88	União de Vila Verde
89	União de Vila Verde
90	União de Vila Verde
91	União de Vila Verde
92	União de Vila Verde
93	União de Vila Verde
94	União de Vila Verde
95	União de Vila Verde
96	União de Vila Verde
97	União de Vila Verde
98	União de Vila Verde
99	União de Vila Verde
100	União de Vila Verde

Figura 8 - Exemplo Análise do Adversário 2

Organização Ofensiva (4-3-3 c/ pivot)



- Central do lado esquerdo (Tomás Santos) é pé direito
- Central do lado direito (Alexandre Almeida) realiza muita condução para o corredor
- Lateral esquerdo (Tiago Pinto) é pouco ofensivo
- Lateral direito (Gabriel Brandão) é pé esquerdo
- João Aragão (Extremo Direito) muito rápido e capaz no 1v1
- Afonso Sousa (Ponta de Lança) muito forte fisicamente e rápido (Referência Ofensiva)
- Gonçalo Almeida (Pivot / Captilão) tem muita postura, capacidade física e equilíbrio, contudo se pressionado sente alguma dificuldade com bola.
- Samuel Pires (GR) pouca confiança com bola nos pés e com pouca força para bater na frente nos pontapés de batiza.

Figura 9 - Exemplo Análise do Adversário 3

1ª Fase de Construção



- O guarda-redes recupera a bola em jogo do pontapé de batiza (PB) imediatamente através de PB curto procurando sempre sair a jogar pelo central do lado direito. O guarda-redes não pousa a bola no chão ao logo a jogar, ou seja, bate o PB muito rapidamente. **Procuram muito jogo dentro no meio.**



- Com pressão alta nos 2 centrais e pivot, procuram trabalhar entre pivot e GR e de seguida bater na frente procurando a **zona do meio.**

Figura 10 - Exemplo Análise do Adversário 4

• Fase de Criação



O jogo ofensivo deles é maioritariamente feito por fora (pouco ou nenhum jogo interior).

Bola ao entrar no lateral, o extremo alterna entre abrir e ficar em largura máxima para permitir a rutura entre central-lateral do interior do lado da bola e/ou, fazer movimento interior para que o interior vá na rutura nas costas do lateral. *Este movimento é sistemático ao longo de todo o jogo.*

Figura 11 - Exemplo Análise do Adversário 5



Outro movimento característico é quando o lateral progride com bola, o interior do lado oposto junta-se na frente ao ponta, procurando uma possível rutura.

Verificou-se também que em certos momentos do jogo, o pivot baixa para o meio dos centrais e os laterais projetam. Extremos ficam na linha dos laterais para permitir rutura dos interiores.

Figura 12 - Exemplo Análise do Adversário 6

3ª Fase: Finalização

Nesta fase o fereuse tenta finalizar através de cruzamento (foto 1 e 2 e foto 3) executado pelo extremo ou pelo médio que entrou em ritmo ou então através de jogadas curtas com um jogador que vem apoiar na linha (foto 4).

Quando a bola é cruzada o fereuse marca bem o número de jogadores na área. O jogador que cruza procura sempre o espaço livre na área para colocar a bola dando gol na foto 2 e 3.



Figura 13 - Exemplo Análise do Adversário 7

Organização Defensiva (4-2-3-1)

Durante toda o jogo o Fereuse em organização em bloco sempre defendeu com todos os jogadores em bloco de marcar a finalizar o adversário junto as linhas laterais. Ocupam os espaços como na figura:



- O lateral faz a cobertura ao extremo
- O central faz a cobertura ao lateral juntamente com o médio C (Nº6)
- O central faz a cobertura ao outro central enquanto o Nº6 fecha como central

Durante esta pressão em bloco o fereuse deixa um grande espaço em aberto entre a linha do setor médio com o setor defensivo e isso pode ser um momento a explorar na nova organização ofensiva.



Figura 14 - Exemplo Análise do Adversário 8

1ª Fase de Pressão

- Ponta pressiona os centrais – 3º Média pega no pivot.
- Pressionam em bloco
- GR faz controlo de profundidade

Bloco Médio-Baixo

- Extremo do lado contrário da bola pouco comprometido com o processo defensivo
- Fortes no jogo aéreo
- Realizam controlo de cruzamento em linha

Figura 15 - Exemplo Análise do Adversário 9

Transição Ofensiva

O Fenerbahçe recupera maior parte das bolas nesta zona do campo (foto 1) e rapidamente tenta colocar na profundidade para o extremo atacar em velocidade.



Figura 16 - Exemplo Análise do Adversário 10

Transição Defensiva

Quando perdemos a bola, o jogador que perdeu a bola ou o mais perto, não o deixa da pressão mas que mais dois jogadores (maioritariamente os médios) caem ao mesmo tempo ao posterior da bola.

MUITAS VEZES OS MÉDIOS ENTRAM AS BOLAS DE PRIMEIRA FICANDO RAPIDAMENTE BATIDOS



Figura 17 - Exemplo Análise do Adversário 11

Esquemas Táticos

Livre Ofensivo

DEU GOLO



Recebeu lá de esquerda Nº6 - pé direito

Recebeu lá de dentro Nº10 - pé esquerdo

Livre Defensivo

Defesa desorganizada, 10 jogadores. O ataque ficou ao mesmo tempo para uma pressão total longe



Figura 18 - Exemplo Análise do Adversário 12

Canto Ofensivo

- 5 jogadores atacamna área.
 - 4 ao 2º poste;
 - 1 ao 1º poste;
- 1 jogador fica fora de área
- Defendem com um triângulo de 3 jogadores



Figura 19 - Exemplo Análise do Adversário 13

Canto Defensivo (Defesa Zonal Mista)

DEU GOLO

Não colocam ninguém à entrada da área.



Lançamentos

Maioritariamente, procuram o número 6 (médio-capitão) para receber e mudar o centro de jogo (direto ou através dos centrais).

Figura 20 - Exemplo Análise do Adversário 14

como coletivo. Era realizado também um relatório escrito entregue ao treinador principal e discutido entre equipa técnica.



Figura 23 - Exemplo Pdf

Elaboração do Questionário do Sono

Este questionário (**Tabela 7**) foi introduzido por mim na equipa, de forma a conseguirmos monitorizar, de forma subjetiva, o sono, a recuperação passiva do atleta e tentar entender se existia algum tipo de ansiedade pré ou pós jogo. Os atletas respondiam a este questionário em relação à noite antes do dia de jogo e à noite a seguir ao jogo, de forma a tentar compreender se existia ansiedade pré-jogo ou má reação ao erro no jogo que pudesse causar transtorno na noite seguinte. Os atletas reagiram e responderam de forma positiva ao mesmo, cumprindo sempre com um bom nível de responsabilidade e compromisso. Era um objetivo por parte deste questionário subjetivo, educar os jovens atletas a como ter qualidade no seu sono.

Os resultados, de forma generalizada, demonstraram ser bastante positivos, onde os atletas apresentaram uma média de pós-jogo de **4 (Boa)** numa escala de 1 a 5 como representado na tabela. Contudo foram identificados alguns atletas que respondiam de forma constante **3 (Dificuldade de dormir)**, ou seja, aparentavam ter algum distúrbio na noite pós-jogo, provavelmente devido a uma má prestação ou a algum erro cometido com o qual não sabiam lidar. Foi importante a ligação com o Departamento Psicológico onde o psicólogo do clube auxiliou os atletas com técnicas de relaxamento pré-sono, de forma a permitirem que os atletas melhorarem a qualidade do mesmo. Em pré-jogo, os atletas

apresentaram uma melhor resposta com uma média de resposta de **4,2 (Boa)**, não existindo casos individuais de dificuldade em dormir ou pior.

Através destes resultados, é possível concluir que os atletas aparentam pior qualidade de sono na noite pós-jogo em relação à noite pré-jogo, apesar de as diferenças não serem muito significativas em termos de média geral. Contudo, se olharmos aos resultados de forma individual e específica é possível identificar alguns casos isolados onde pudemos e devemos encontrar formas de ajudar o atleta a treinar o seu sono e, consequentemente, melhorá-lo. Podemos relacionar este pior resultado na noite pós-jogo à má reação do atleta ao erro ou à má prestação em campo.

Tabela 7 - Questionário do Sono

Escala de Percepção de Bem-Estar (Well-Being)

INDICADOR	PONTUAÇÃO				
	5	4	3	2	1
QUALIDADE DO SONO	Muito tranquilo	Boa	Dificuldade de dormir	Sono inquieto	Insônia

Operacionalização do treino

Eu era sempre um elemento presente na operacionalização do treino, fosse na liderança do exercício, fosse na montagem do mesmo ou até mesmo na sua elaboração. Foi-me dado, desde o início do ano, liberdade para criar, argumentar e dar o feedback necessário nos exercícios elaborados, fosse *feedback* individual aos atletas, fosse coletivo a todo o grupo de trabalho. Na discussão pré e pós treino era uma voz sempre assídua, partilhando sempre a minha opinião com a argumentação adequada, de forma que o meu ponto de vista fosse válido. Uma vertente do treino da qual era sempre responsável, eram os exercícios paralelos onde era líder do grupo de trabalho, caracterizados ou pela linha defensiva, onde trabalhava a coordenação da mesma de forma defensiva e no momento da construção, ou com o trabalho específico dos pontas de lança, onde procurava melhorar as suas capacidades de finalização, de leitura de jogo e do espaço.

Dia de jogo

No dia de jogo, as minhas funções e responsabilidades passavam pela **filmagem do jogo** em conjunto com a **observação e analisar** o jogo de forma a durante o mesmo, comunicar ao treinador principal algo que não fosse da sua perceção, algum movimento ou posicionamento nosso ou do adversário que poderia, via alteração, beneficiar-nos. Juntamente com um dos treinadores-adjuntos dar **o aquecimento**. Ao intervalo, caso estivesse a filmar, era importante passar a mensagem do que era pretendido ou do que poderíamos melhorar, rapidamente ao treinador e aos atletas em causa. Quando presente no banco, estava em constante **discussão com o treinador, analisando o jogo e transmitindo de feedback aos atletas**, juntamente com realizar a **estatística quantitativa** geral do encontro.

Concluindo, estas eram as minhas principais funções ao longo da época como membro da equipa técnica, sem descartar que estava sempre presente no processo da preparação física, no pré-treino com os atletas em ginásio e no campo sendo muitas vezes solicitado a realizar a ativação e o momento de preparação física específico (velocidade, coordenação, resistência, força) e, também, tinha sempre discussões e argumentações com o treinador de guarda-redes devido ao meu passado como atleta da posição.

Todos estes momentos de tarefa e de execução das mesmas permitiram-me evoluir como profissional e sinto que cresci nas várias vertentes em que fui solicitado e que respondi a altura. É sempre importante não termos receio do erro pois o erro é o que nos vai fazer crescer e melhorar como profissional e na vida. A aprendizagem é algo que estamos constantemente a fazer, seja a como fazer ou a como não fazer.

3. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é definido como uma ideia de jogo que, segundo Gouveia (2019), se processa através dos seus comportamentos em função dos vários momentos do jogo e que servem de fio condutor para que todo o processo de treino, onde a exercitação deve basear-se, em larga medida, na aquisição e aplicação dos princípios de jogo (Goulão, 2018) seja coerente com o que pretendemos que seja a nossa forma de jogar.

O seu objetivo principal é desenvolver um processo coerente e específico de treino, ambicionando criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais nos cinco momentos do jogo: organização defensiva, organização ofensiva, transição ofensiva e transição defensiva (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014) e, esquemas táticos; sem descartar os comportamentos individuais e papéis assumidos pelos jogadores nos diferentes momentos e situações de jogo, interligados com as dimensões técnicas, físicas, psicológicas e estratégicas (Burzlaff, 2014). Deve ser então entendido como, segundo Goulão (2018), dentro do contexto de clube formador, a sustentação da formação, criando e desenvolvendo jogadores capazes de, ao longo do seu processo de formação, interpretarem e vivenciarem as exigências e particularidades encontradas, permitindo-lhes no futuro terem mais possibilidades de sucesso tanto na equipa principal do clube, como noutras equipas.

Modelo de Jogo Futebol Clube de Famalicão – Iniciados A

É importante destacar que o modelo de jogo não é transversal a todos os escalões de formação do clube, mas sim é um modelo do treinador principal Tiago Pinto e consequentemente da equipa técnica. Este mesmo modelo já é algo que tem transitado de época para época.

Todo o modelo de jogo está realizado em virtude dos princípios específicos de jogo com o objetivo de **“Dotar os jogadores de uma identidade coletiva onde possam e sejam capazes de tomar as melhores decisões.”**.

Tabela 8 - Princípios de Jogo

Princípios Ofensivos	Princípios Defensivos
Progressão / Penetração	Pressão / Contenção
Cobertura Ofensiva	Cobertura
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração

Missões Táticas Individuais

A grelha abaixo descrita, menciona as missões táticas de cada posição, nos quatro momentos de jogo.

Tabela 9 - Missões Táticas Individuais

Posição	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Organização Ofensiva	Transição Defensiva
Guarda-redes	Orientar a defesa no posicionamento; assegurar todas as bolas dentro da pequena área; prevenir o espaço em profundidade nas costas da defesa.	Reposição rápida da bola em jogo no jogador mais avançado.	Mudar o centro de jogo; comunicar com a equipa no sentido de ser uma linha de passe em segurança.	Rápido reposicionamento defensivo; comunicar com a equipa na sua organização.
Defesa direito	Fechar zona interior; cobertura defensiva ao central; proteção de baliza; pressing.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar no corredor	Projetar em corredor; troca posicional com extremo; over-lap; cruzamento; fechar espaço contrário.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Defesa central direito	Cobertura ao lateral; dobra ao central contrário; pressing entre linhas ao jogador de zona.	Formar campo grande; abrir linha de passe; subir linha defensiva.	Abrir linha de passe em segurança; mudar centro de jogo; potenciar passe em zona interior; projetar bola em corredor.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Defesa central esquerdo	Cobertura ao lateral; dobra ao central contrário; pressing entre linhas ao jogador de zona.	Formar campo grande; abrir linha de passe; subir linha defensiva.	Abrir linha de passe em segurança; mudar centro de jogo; potenciar passe em zona interior; projetar bola em corredor.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Defesa esquerdo	Fechar zona interior; cobertura defensiva ao central; proteção de baliza; pressing.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar no corredor	Projetar em corredor; troca posicional com extremo; over-lap; cruzamento; fechar espaço contrário.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Pivot defensivo	Pressing ao jogador de zona; cobertura ao extremo e médio.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor central.	Abrir linha de passe em segurança aos centrais e médios; cobertura ofensiva aos médios interiores; mudar centro de jogo.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Médio interior esquerdo	Pressing ao jogador de zona; cobertura ao extremo e médio.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor central.	Abrir linha de passe; mudar centro de jogo; potenciar passe de rutura; potenciar zona 3 de finalização; mobilidade e troca posicional.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Médio interior direito	Pressing ao jogador de zona; cobertura ao ponta-de-lança.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor central.	Abrir linha de passe; mudar centro de jogo; potenciar passe de rutura; potenciar zona 3 de finalização; mobilidade e troca posicional.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Extremo direito	Pressing ao jogador de zona; proteção de espaço interior; cobertura ao médio.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor lateral.	Abrir linha de passe; mudar centro de jogo; potenciar passe de rutura; potenciar zona 2 de finalização; mobilidade e troca posicional.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Extremo esquerdo	Pressing ao jogador de zona; proteção de espaço interior; cobertura ao médio.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor lateral.	Abrir linha de passe; mudar centro de jogo; potenciar passe de rutura; potenciar zona 2 de finalização; mobilidade e troca posicional.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.
Ponta-de-lança	Pressing ao jogador de zona; cobertura ao médio interior direito.	Formar campo grande; abrir linha de passe; mobilidade; projetar em corredor central.	Abrir linha de passe em zona interior; potenciar movimento de rutura; potenciar zona 1 de finalização; mobilidade e troca posicional.	Formar campo pequeno; fechar sector; proteger zona interior; pressionar zona de perda.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- **Princípio** – Defesa à Zona Pressionante. Existiam zonas de pressão estipuladas, consoante a estratégia para o jogo, onde no momento em que a bola viajasse e chegasse a esse espaço, aumentávamos os índices de agressividade sem bola e promovíamos contacto de forma a incomodar e provocar o erro do adversário, impedindo-o de progredir ou ganhando a posse de bola. Para este momento era importante que a primeira linha de pressão orientasse a pressão para o atleta ou lado do campo estipulado pela estratégia de forma a aglomerarmos o espaço onde iríamos ser pressionantes.

Indicadores de pressão: Adversário de costas; bola no ar; bola “em viagem”; mau passe ou receção do adversário; bola no corredor lateral.

- **Subprincípios** – Contenção; cobertura defensiva; equilíbrio; concentração; linhas / setores juntos. O nosso duplo pivot da linha média basculava em função um do outro, ou seja, quando um dos pivots realizava uma **contenção** sobre a bola e o adversário em progressão, o outro recuava ligeiramente no campo de forma a realizar uma **cobertura defensiva** ao seu colega de equipa. Era pretendido que o médio ala oposto à bola se alinhasse com o duplo pivot numa zona mais interior de forma que impedisse a ocupação desse mesmo espaço pelo adversário em momento de bola descoberta. Os atletas da linha média e da linha defensiva que se movimentavam em linhas de quatro, além da contenção e da cobertura defensiva, o terceiro e quarto elemento em relação ao posicionamento da bola tinham de sempre de cumprir os outros 2 princípios defensivos, **concentração** e **equilíbrio**, mantendo a linha equilibrada sem nunca perder a concentração da bola e do adversário.
- **Sub-subprincípios** – Jogador da zona encurta espaço ao portador da bola; provocar contacto físico com o portador da bola; jogador mais próximo baixa a uma linha inferior para reduzir possibilidade de passe às costas da pressão; setor anterior cria uma linha de contenção em profundidade. Em momento de contenção por partes dos nossos laterais, já no nosso último terço, era requisitado ao pivot do lado da bola que realizasse a cobertura defensiva ao seu colega, de forma a impedir uma situação de igualdade numérica e, ao mesmo tempo, de controlar

algum tipo de movimento de rutura por parte do adversário, permitindo assim aos defesas centrais manterem-se na sua posição para uma possível situação de cruzamento.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

- **Princípio** – Retirar bola da zona de pressão.
- **Subprincípios** – cobertura ofensiva (apoios para tirar).
- **Sub-subprincípios** – Jogadores mais próximos criam linhas de passe para sair; passe longo (2ª e 3ª instância).
- **Princípio** – Passe vertical à linha avançada.
- **Subprincípios** – criação de espaços (campo grande); aproximação de setores (subir bloco).
- **Sub-subprincípios** – reconhecimento do espaço livre; reconhecimento de contra-ataque ou ataque rápido; reconhecimento de ataque posicional.

Neste momento de jogo era pretendido que mal recuperassem a posse de bola, os atletas fossem verticais e objetivos, em progressão com bola, em passe vertical com o ponta de lança que funcionava como uma “porta de saída”; ou passe de rutura para os médios alas que realizavam diagonais para entrar em zona de finalização.

Método

- Contra-ataque - aproveitar desorganização do adversário.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- **Princípio** – Posse e circulação de bola.

1ª Fase de Construção: Nesta fase da organização ofensiva, ou seja, no pontapé de baliza, procurávamos sair sempre curto (dependendo claro da pressão do adversário), circulando a bola pelo guarda-redes, defesas centrais e laterais, procurando realizar o passe entrelinhas para um dos nossos médios interiores (8 ou 10) que teria possibilidade de jogar a bola de frente para o pivot, enquadrando o mesmo para o jogo, possibilitando uma mudança de centro de jogo ou progressão com bola por parte do mesmo. Caso a pressão do adversário estivesse a comprometer a nossa construção, o guarda-redes mandava a equipa subir e batia o pontapé de baliza de forma direta para a zona de referência onde se encontraria o médio interior, o ponta de lança e o médio ala para que rapidamente conquistássemos a posse de bola e pudéssemos iniciar a nossa criação.

2ª Fase de Construção: O pivot baixava para a linha dos centrais, passando a uma linha de três, potenciando a projeção dos laterais e a povoação no espaço interior entrelinhas por parte dos médios interiores e dos médios alas, tendo solução por fora e por dentro.

- **Subprincípios** – Penetração; mobilidade; espaço.
- **Sub-subprincípios** – variações constantes de flanco para penetrar e cruzar; criação da posse individual em apoios frontais para tomada de decisão; passe curto e apoiado.
- **Princípio** - Passe vertical à linha avançada.
Fase de Criação: Procurávamos os movimentos interiores por parte dos médios alas com sobreposição por parte dos laterais de forma a promover a mobilidade para criar o espaço para uma situação de cruzamento. Os médios alas ao receber em largura, os médios interiores realizavam movimentos de rutura entre defesa central e lateral adversários de forma novamente a promover a mobilidade para criar espaço para o jogador em posse usufruir desta superioridade numérica no corredor para tomar a decisão de cortar para dentro e finalizar ou cruzar, ou

realizar o passe em rutura para o interior para que este pudesse tomar a melhor decisão. O ponta de lança, nesta fase, era sempre uma solução em apoio frontal de forma a permitir que os médios interiores ficassem enquadrados para o jogo em momento de bola descoberta.

- **Subprincípios** - profundidade ao jogo; aproximação de sectores (subir bloco).
- **Sub-subprincípios** - reconhecimento do espaço livre; reconhecimento de zona fechada (estou de costas liberto no apoio frontal).

Método

- Ataque rápido | Ataque organizado - passe de rutura; remate meia distância; cruzamento.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

- **Princípio** – Pressing ao portador da bola.
- **Subprincípios** – Fechar equipa; campo curto; juntar linhas/sectores; reduzir espaços.
- **Sub-subprincípios** – Jogador da zona encurta espaço ao portador da bola; provocar contacto físico com o portador da bola; organizar bloco defensivo; subida e descida de bloco (afundar).

Método

- Bloco Médio alto – zona compacta e de pressing constante ao portador da bola.

Neste momento em que perdíamos a posse de bola, era promovido que os atletas aumentassem os seus índices de agressividade e tivessem uma rápida reação à perda, tentando recuperar a posse, mas, mais que tudo, impedir que o adversário progredisse no

campo, permitindo aos colegas de equipa recuperar a sua posição, impedindo assim uma situação de inferioridade numérica. Esta reação era feita pelos 2/3 jogadores mais próximos da perda da posse, tentando ao máximo evitar a transição ofensiva adversária, requisitando em último caso à falta para impedir este momento por parte do adversário.

Sistema Tático

A nossa equipa funcionava em função de dois sistemas táticos, consoante o momento de jogo em termos de organização, em que nos encontrássemos. Em organização ofensiva no sistema 1-4-3-3 (**Figura 24**) onde jogávamos com um pivot (trinco), um médio interior de equilíbrio e progressão (8) e outro médio interior com características mais ofensivas e com mais tomadas de decisão no último terço (10), os médios alas variavam entre movimentos interiores e em largura.



Figura 24 - Sistema 1-4-3-3

Em organização defensiva, no sistema 1-4-4-2 (**Figura 25**), com o médio mais ofensivo a pertencer à primeira linha de pressão juntamente com o ponta de lança, com os médios alas a baixar para a linha média onde formavam uma linha de 4 com o médio defensivo e o médio de equilíbrio.



Figura 25 - Sistema 1-4-4-2

4. Caracterização do período preparatório, competitivo e transitório

Período Preparatório

Este período consiste no momento da época pré competição onde não é realizado ou ocorrido nenhum momento de competição oficial. É um momento da temporada onde é conhecido o plantel, iniciam os treinos e são realizados jogos de preparação.

Os objetivos deste período são promover o espírito de equipa e companheirismo, transmitir conhecimento, implementar as ideias e princípios do modelo de jogo, evoluir a nível físico e dar a conhecer a história do clube e o orgulho que é usarem o símbolo do mesmo.

Este período durou cinco semanas, sendo realizadas 25 unidades de treino, 6 jogos de preparação.

Os jogos de preparação tinham várias realidades, ao defrontar-mos equipas mais velhas ou mais novas em termos de faixas etárias, de realidades superiores ou inferiores à nossa, promovendo sempre estímulos diferentes ao atleta e também coletivamente à equipa, obrigando a momentos de jogos menos ou mais confortáveis de forma a pôr os atletas e a equipa técnica à prova, sem nunca esquecer da promoção do entrosamento intra plantel.

Tabela 10 - Semanas de Pré-Competição 1 e 2

julho 2021

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA	FOLGA
26	27	28	29	30	31	1
TREINO	TREINO	JOGO TREINO	TREINO	FOLGA	JOGO TREINO	JOGO TREINO

Tabela 11 - Semanas de Pré-Competição 3 e 4

agosto 2021

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
26	27	28	29	30	31	1
						JOGO TREINO
2	3	4	5	6	7	8
TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA
9	10	11	12	13	14	15
TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Período Competitivo

O período competitivo é designado pela fase da temporada onde a equipa está em disputa de uma competição oficial, no caso específico, do Campeonato Nacional de Iniciados. Teve uma duração de trinta e duas semanas 128 unidades de treino e vinte e cinco jogos oficiais. De destacar que os nossos jogos, por norma, eram realizados ao Domingo às 11h. Não esquecer que existiram semanas sem jogo oficial, onde foram realizados jogos treino de forma que não baixássemos os nossos índices competitivos. O objetivo desta fase consistia em consolidarmos cada vez mais os nossos processos e conteúdos, pretendendo que os atletas estivessem cada vez mais próximos e cientes do que seria a sua postura em competição.

Tendo em conta tudo o que foi mencionado acima, foi realizado e estabelecido por nós, equipa técnica, um microciclo padrão (**Tabela 12**) cujo, poderia sofrer alterações tendo em conta os cenários e realidades a que pudéssemos estar sujeitos e que implicassem essas mesmas alterações.

Tabela 12 - Microciclo Padrão

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Jogo		Recuperação Ativa	Organização Defensiva e Transição Ofensiva	Organização Ofensiva e Transição Defensiva	Finalização e Situações de Jogo		Jogo
Esforço muito elevado	FOLGA	Esforço Reduzido	Esforço elevado	Esforço moderado	Esforço moderado/baixo	FOLGA	Esforço muito elevado
		-Corrida regenerativa e flexibilidade através de alongamentos	-Força (trabalho realizado em campo, trabalhando com o peso corporal) -Trabalho setorial e intersectorial -Jogos Reduzidos (espaços e número de jogadores reduzidos) -Menor tempo de recuperação e maior tempo de execução	-Resistência - Aumento da complexidade de exercícios -Transição de exercícios em espaços reduzidos (campo pequeno) para espaços maiores (campo grande) -Trabalho setorial e intersectorial	- Velocidade e Coordenação - Finalização nos vários cenários existentes no jogo (Superioridades, cruzamentos, remate frontal, automatismos) - Situações de jogo (atendendo à estratégia tendo em conta o adversário do microciclo)		

Período Transitório

Após o final da competição – Campeonato Nacional de Iniciados Fase de Apuramento de Campeão (2ª fase), iniciou-se a última fase da época 2021/22 onde permanecemos com os treinos e jogos amigáveis de forma a manter os atletas ativos e competitivos.

Esta fase permitiu que os atletas e nós, equipa técnica, trabalhássemos com menos pressão de resultados e que eles pudessem potenciar ao máximo as suas qualidades. Evoluímos o modelo de jogo com a inserção de um sistema tático novo (**Figura 26**), cujo pensávamos que potenciava de melhor forma as características dos nossos jogadores e privilegiava de melhor forma as ideias e princípios desse mesmo modelo.

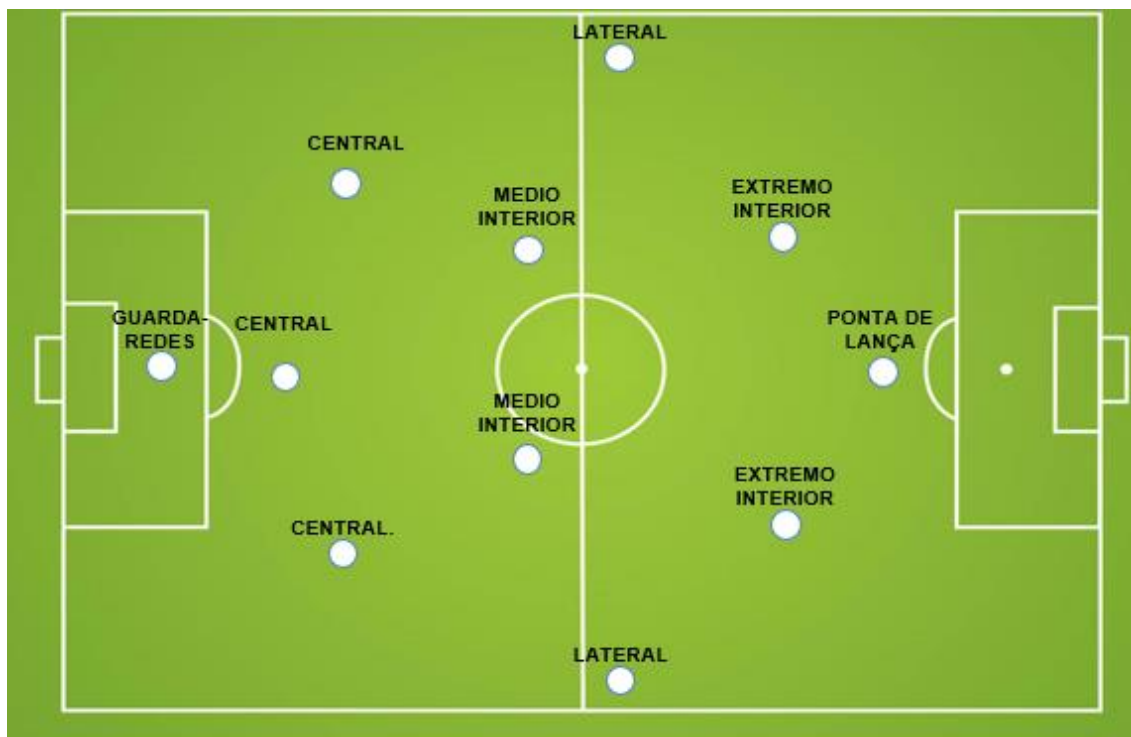


Figura 26 - Sistema 1-3-4-3

5. Reflexões sobre os Microciclos

6.1 Microciclo 5

Este microciclo (**Tabela 13**) foi o primeiro dentro do período competitivo, onde iríamos iniciar o nosso percurso na primeira fase do campeonato nacional de iniciados, tendo como adversário o Vitória Sport Clube, num jogo em casa, domingo pelas 11 horas.

Mantivemos o microciclo padrão tendo em conta o jogo domingo a domingo, iniciando pela recuperação, através de exercícios que privilegiassem a relação com bola nos vários aspetos técnicos individuais, mas tudo em prol do coletivo de forma a relacionar com as nossas ideais e princípios dentro do nosso modelo de jogo. O momento de jogo que privilegiamos por ordem no nosso microciclo, é a organização defensiva que é a momento chave no nosso modelo de jogo onde procurámos ser sólidos e coesos, respeitando sempre o que são os momentos das transições, passando já informação aos atletas e ao grupo de certos comportamentos do adversário onde já entrava a nossa estratégia para o jogo. De relevar que, esta unidade de treino é a unidade onde elevámos a carga, a intensidade e o volume. Na quinta-feira, já priorizamos o nosso momento ofensivo, novamente começando pelo que é o nosso modelo de jogo e os nossos comportamentos nas várias fases do processo ofensivo e depois sim, dando informações e soluções para os problemas

que poderíamos ter em jogo, tendo em conta os comportamentos defensivos do nosso adversário. Finalizámos o microciclo com um treino de finalização, padrões de jogo e comportamentos a ter em jogo, nomeadamente nas bolas paradas, ajustando também a carga tendo em conta o jogo de alto grau de dificuldade que iríamos ter no domingo.

Tabela 13 - Microciclo 5

Microciclo 5	16 a 22 de Agosto				4 Unidades de Treino + 1 Jogo - Período Competitivo (1ª Fase)			
	17/08/2021 - 3ª Feira - 90 Minutos (19h45)	18/08/2021 - 4ª Feira - 90 Minutos (19h45)	19/08/2021 - 5ª Feira - 90 Minutos (19h45)	20/08/2021 - 6ª Feira - 90 Minutos (19h45)	22/08/2021 - Domingo (11h)			
Princípios	Recuperação + Aspectos Técnicos + Jogo Interior	Organização Defensiva + Transições	Organização Ofensiva	Finalização + Velocidade + Padrões de Jogo	1ª Jornada FCF vs VSC			
Inicial	Aquecimento 10'+10'	Aquecimento 10'+10'	Aquecimento 10'+10'	Aquecimento 10'+10'				
	Corrida Lenta + Mobilidade Articular + Alongamento Estático	Corrida Lenta + Mobilidade Articular + Alongamento Estático	Corrida Lenta + Mobilidade Articular + Alongamento Estático	Corrida Lenta + Mobilidade Articular + Alongamento Estático				
Fundamental	Passe e Recepção	Passe e Recepção	Meinhos	Circuito de Coordenação e Velocidade				
	Exercício Grupal Ofensivo 20'	Exercício Coletivo Defensivo 20'	Exercício Grupal Ofensivo 20'	Exercício Coletivo Defensivo 20'				
	Finalização com Mudança de Centro de Jogo	10 contra 3 (Por vagas)	3x3+3 (Costas da Pressão)	Finalização (cruzamento às costas)				
	Exercício Grupal Reduzido 20'	Exercício Grupal OD + TD 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'				
	2 contra 2 + 3 (Posse de bola)	4 contra 4 + 3	1ª Fase de Construção	Finalização (Cruzamento)				
	Exercício Coletivo 20'	Exercício Grupal Transição Defensiva 20'	Exercício Coletivo Estratégico Ofensivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'				
	7 contra 7 + 2 (Jogo Interior)	5x4+1 (Transição Defensiva)	Organização Ofensiva (Ligação pelo médio interior)	3x2 e 3x3 em Transição				
	Exercício Coletivo Competitivo 20'	Exercício Coletivo OD + TD 20'	Exercício Coletivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'				
	Torneio Final (3 equipas)	7x6+2 (Transição Ofensiva)	GR+10x10+GR	7x4+2 (Transição Ofensiva pelos corredores)				
	Parte Final 10'	Exercício Coletivo Final 10'	Exercício Coletivo Final 10'	Exercício Coletivo Estratégico Final 10'				
Final	Alongamentos Estáticos	6x6+2	Jogo Formal	Jogo Formal 11x11 com Bolas Paradas				

Finalizando a reflexão com a minha opinião pessoal, penso que foi uma semana bem planeada e estruturada, a nível de planeamento dos exercícios, de manipulação da carga, intensidade e volume de treino, onde foi analisada e estabelecida a estratégia a ter em jogo, tendo em conta os comportamentos do adversário que observámos. Contudo, o erro cometido por nós, equipa técnica, foi a priorização em demasia ao que iam ser os comportamentos do adversário e a estratégia para tal em prol dos comportamentos coletivos da equipa. Sendo os atletas ainda jovens de 14 anos, onde se trata da fase de pré-especialização da modalidade, não acho que nos devemos focar tanto na estratégia em função do adversário, mas sim em formar os jogadores em função dos princípios de jogo gerais e específicos e, em jogo sim, dar soluções aos atletas para que eles próprios possam tomar as melhores decisões em função dos problemas.

Unidade de Treino Nº 18

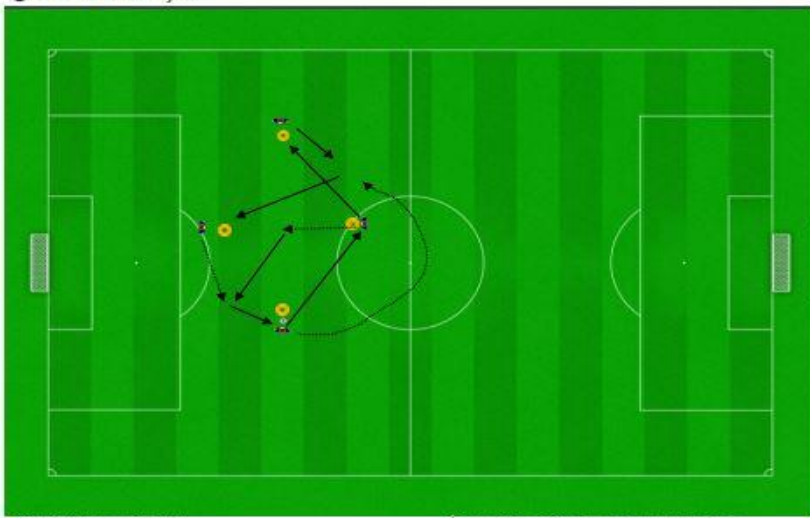


Futebol Clube de Fama...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
18

Plano de Treino			
Nº Jogadores 26	Microciclo 5	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 17-08-2021, terça-feira	Hora 19:45	Clima Quente sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, Sinalizadores, Coletes, Estacas	Recuperação Ativa Aspectos Técnicos	Jogo Interior	

● **Passe e Recepção**



10'
tempo

22
número

20/20
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Melhorar o aspeto técnico do passe e da recepção e o timing de aparecer no espaço para ser cobertura ofensiva.

Descrição e Organização Metodológica

Jogador onde inicia a bola realiza o passe para o segundo setor, realizando uma sobreposição ao mesmo para tabelar com o colega do terceiro setor, passando a bola ao colega do quarto setor que vai tabelar com o colega do segundo setor que realiza um apoio frontal no espaço interior e reinicia o exercício. Cada jogador desloca-se para o setor seguinte à sua direita.

Figura 27 - Unidade de Treino 18 Parte 1

● Finalização (Mudança do centro de jogo)			● 2 contra 2 + 3		
					
(20')	(10')	Meio Campo	(20')	(22')	15/15
Objetivo(s) específico(s) Trabalhar o momento de finalização, integrando o corredor de atração e corredor de aceleração, introduzindo a mudança de centro de jogo e as zonas de finalização.			Objetivo(s) específico(s) Trabalhar em posse de bola, usufruindo da superioridade numérica, essencialmente, por dentro, utilizando o jogo interior.		
Descrição e Organização Metodológica É passado a um dos médios a bola que, a vai receber levando a bola a um corredor para depois mudar o centro de jogo para o lado oposto, ocorrendo uma situação de cruzamento e consecutiva finalização. De seguida é lançada uma segunda bola para o outro médio que de imediato vai lançar o médio em rutura para novamente uma situação de cruzamento e finalização. Cada jogador ocupa as suas posições neste exercício ocupando as vagas. Existem dois defensores, por isso, é realizado uma situação de 5v2.			Descrição e Organização Metodológica Exercício de posse de bola de 2x2+3, onde a equipa em posse está em superioridade quer a nível vertical como a nível de jogo interior. Deve usufruir dessa mesma superioridade para manter a posse de bola com critério e qualidade.		

Figura 28 - Unidade de Treino 18 Parte 2

● 7 contra 7 + 2 (Jogo Interior)			● Torneio Final		
					
(20')	(18')	Meio Campo	(20')	(22')	15/15
Objetivo(s) específico(s) Trabalhar em campo grande o jogo interior com superioridade entrelinhas com apoios frontais para realizar a mudança de centro de jogo, tendo em vista, ser objetivo e vertical para fazer gol.			Objetivo(s) específico(s) Promover competitividade		
Descrição e Organização Metodológica 7 contra 7 + 2, onde a superioridade está nos médios entrelinhas para privilegiar o jogo interior. O jogo é apenas realizado dentro do espaço delimitado, ou seja, no corredor central, os corredores laterais são apenas para os médios alas que estão bem largos para a mudança de centro de jogo para de seguida potenciar cruzamento.			Descrição e Organização Metodológica Torneio GR+7 v 7+GR em espaço reduzido com a equipa que está de fora a funcionar como apoio a 1 toque. Equipa que ganha fica. Caso acabe em empate, a equipa que se deixa empatar, sai.		

Figura 29 - Unidade de Treino 18 Parte 3

Unidade de Treino N° 19



Futebol Clube de Fama...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
19

Plano de Treino			
N° Jogadores 27	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 18-08-2021, quarta-feira	Hora 19:45	Clima Quente sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, Sinalizadores, Coletes, Mini Balizas	Organização Defensiva Transição Defensiva Transição Ofensiva	Coordenação das linhas defensivas Reação à perda Momento defensivo da equipa em relação ao momento ofensivo do adversário	

● 10 contra 3 (Por vagas)



15'
Tempo

13
Número

25/25
Objetos

Objetivo(s) específico(s) Reação à perda	Descrição e Organização Metodológica 10 contra 3. Equipa que está em posse deve mantê-la e reagir de imediato em caso de perda.
--	---

Figura 30 - Unidade de Treino 19 Parte 1

● 4 contra 4 + 3



Objetivo(s) específico(s)
 Reação à perda
 Privilegiar a posse de bola

Descrição e Organização Metodológica
 4x4+3. Equipa que está em posse, tem os jokers para dar superioridade, deve tentar manter a posse de bola. Equipa que está em inferioridade deve defender em bloco e tentar ganhar a posse de bola ao adversário.

Figura 31 - Unidade de Treino 19 Parte 2

● Transição Defensiva



Objetivo(s) específico(s)

- Transição Defensiva
- Reação à perda
- Baixar bloco

Descrição e Organização Metodológica

5x4+1. Equipa que está em posse e em superioridade tenta fazer gol. Equipa que está em inferioridade tenta fazer um passe vertical para o colega no quadrado oposto, enquanto que a equipa que perdeu a posse tem que transitar defensivamente rapidamente para defender a sua baliza.

20' tempo

20 número

15/15 x 4 espaço

Figura 32 - Unidade de Treino 19 Parte 3

● Organização Defensiva + Transição

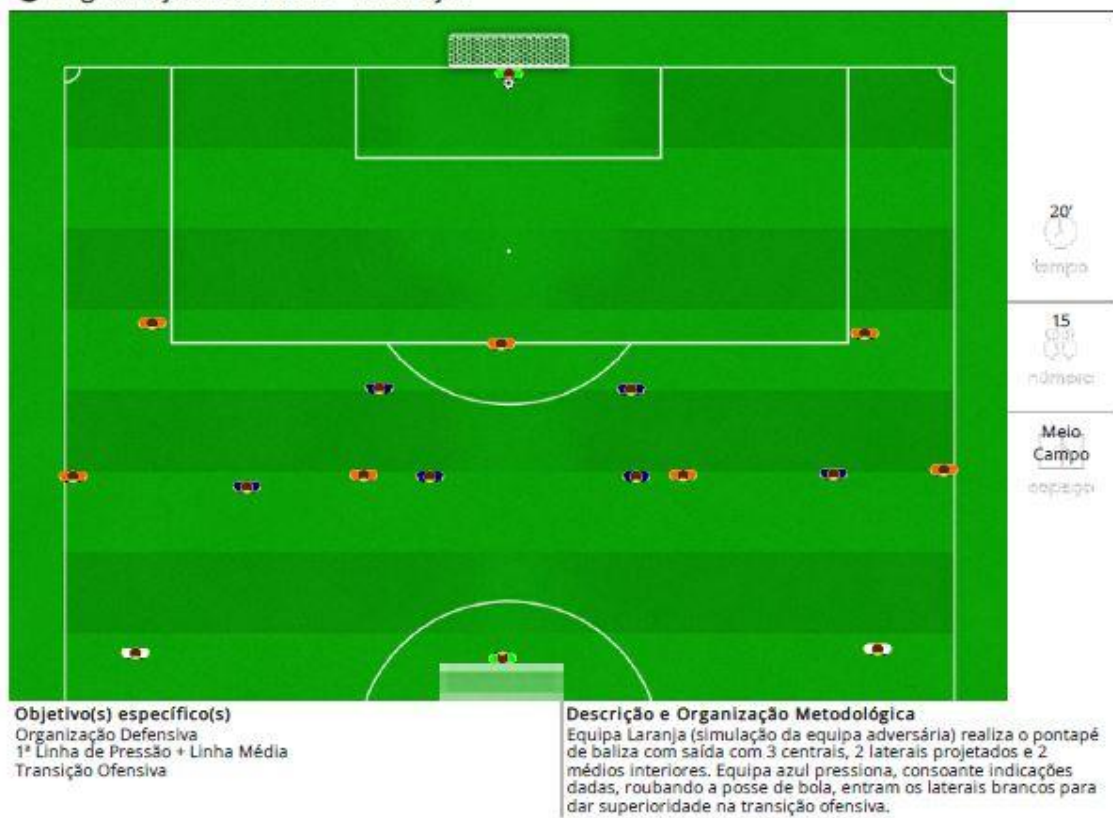


Figura 33 - Unidade de Treino 19 - Parte 4

● Exercício 5



Figura 34 - Unidade de Treino 19 - Parte 5

Unidade de Treino N° 20


Futebol Clube de Fama...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
20

Plano de Treino			
Nº Jogadores 27	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 19-08-2021, quinta-feira	Hora 19:45	Clima Quente sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, Sinalizadores, Coletes, Discos	Organização Ofensiva	Jogo Entrelinhas (Quebrar linhas de pressão) 1ª Fase de construção (superioridade no corredor) Ligação pelo médio interior	

● **3x3+3 (Costas da Pressão)**



20'
tempo

16
n.º jogadores

25/15
tempo

Objetivo(s) específico(s)

Procurar costas da pressão

Jogo entrelinhas

Descrição e Organização Metodológica

3x3+3 em ambos os quadrados. Procurar as costas da pressão com os médios a jogar entrelinhas de forma a levar a bola aos 2 lados do quadrado.

Figura 35 - Unidade de Treino 20 Parte 1

● 1ª Fase de Construção



Objetivo(s) específico(s)
1ª Fase de Construção
Procurar a superioridade no corredor

Descrição e Organização Metodológica
Campo dividido nos 3 corredores com o objetivo de enaltecer a superioridade no corredor com triângulos dinâmicos entre lateral, interior e médio ala. Equipa em superioridade tem o objetivo de fazer golo nas balizas. Equipa em inferioridade recuperar a bola e atacar em transição e fazer golo.

20"
tempo

18
número

Melo
Campo
disponível

Figura 36 - Unidade de Treino 20 - Parte 2

● Organização Ofensiva(ligação pelo médio)

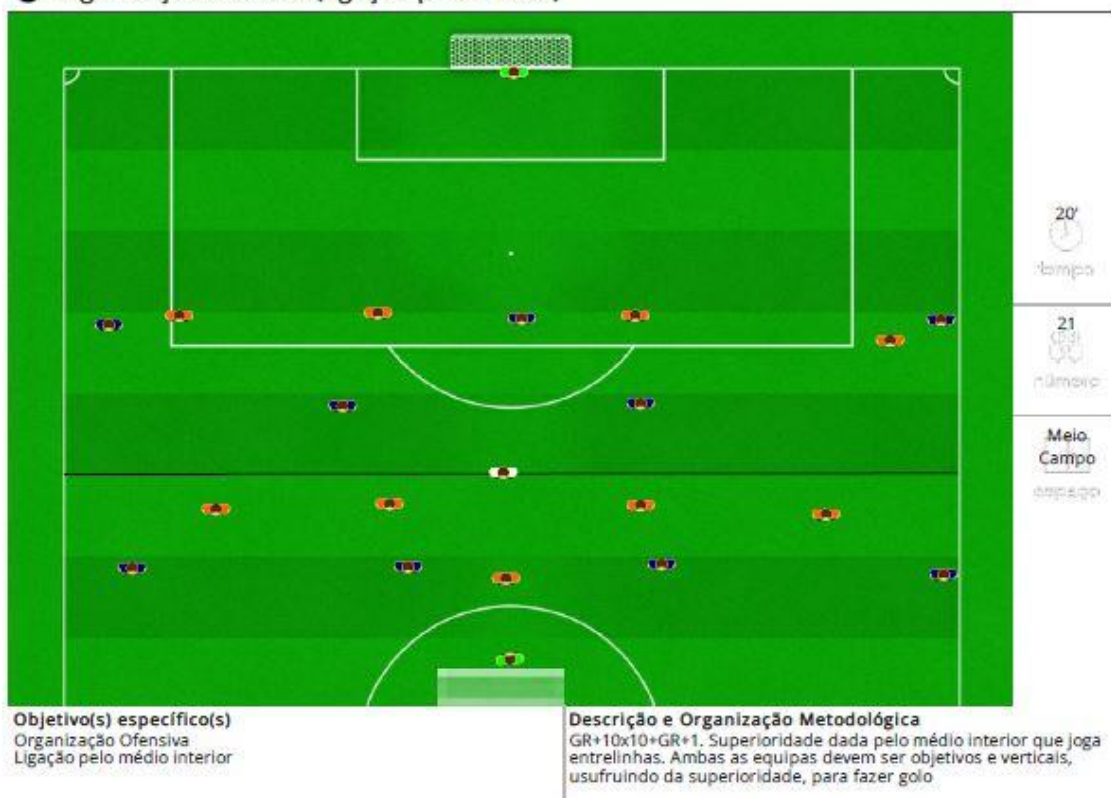


Figura 37 - Unidade de Treino 20 Parte 3

● GR+10x10+GR



Figura 38 - Unidade de Treino 20 Parte 4

● Jogo Formal

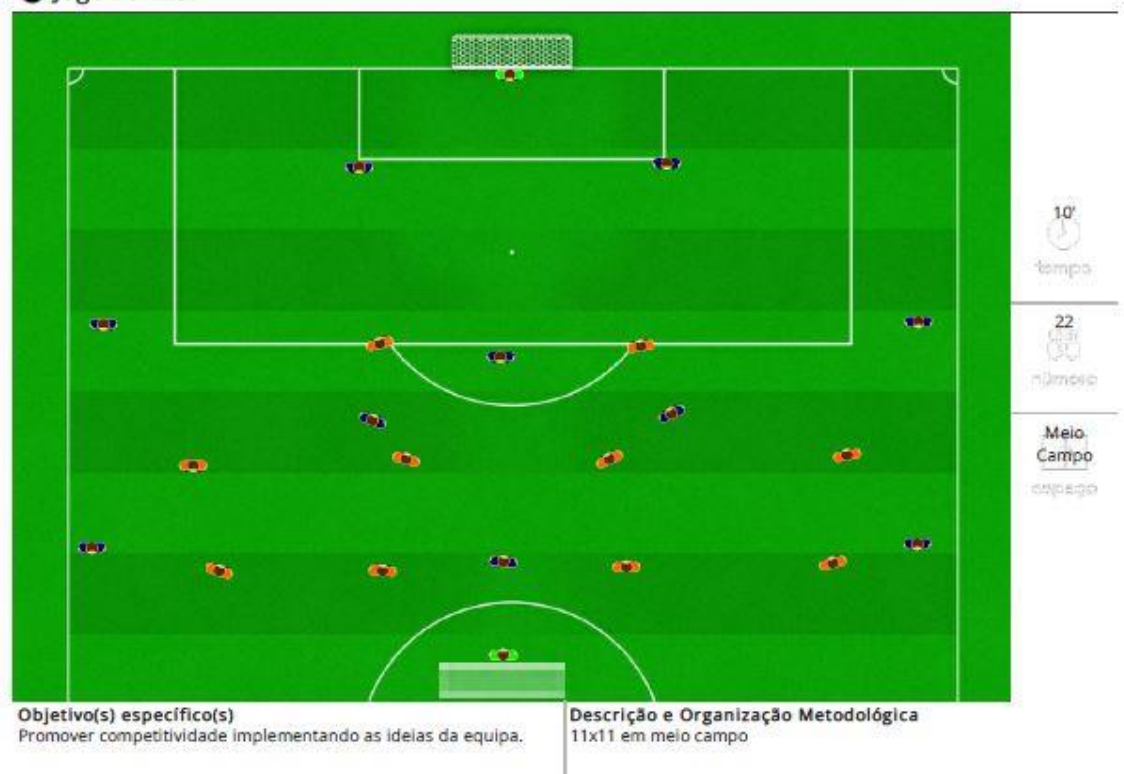


Figura 39 - Unidade de Treino 20 Parte 5

Unidade Nº21



Futebol Clube de Fama...

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

21

Plano de Treino

Nº Jogadores 27	Microciclo 6	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 20-08-2021, sexta-feira	Hora 19:45	Clima Quente sem chuva	Volume

Material

Bolas, Sinalizadores, Coletes

Objetivos Gerais

Finalização
Velocidade
Situações de jogo

Objetivos Específicos

Esquemas Táticos

● Finalização (cruzamento às costas)



Objetivo(s) específico(s)

Finalização com cruzamento às costas

Descrição e Organização Metodológica

Figura 40 - Unidade de Treino 21 Parte 1

● Finalização (Cruzamento)



Figura 41 - Unidade de Treino 21 Parte 2

● 3 contra 2 e 3x3



Figura 42 - Unidade de Treino 21 Parte 3

● Transição Ofensiva (pelos corredores)

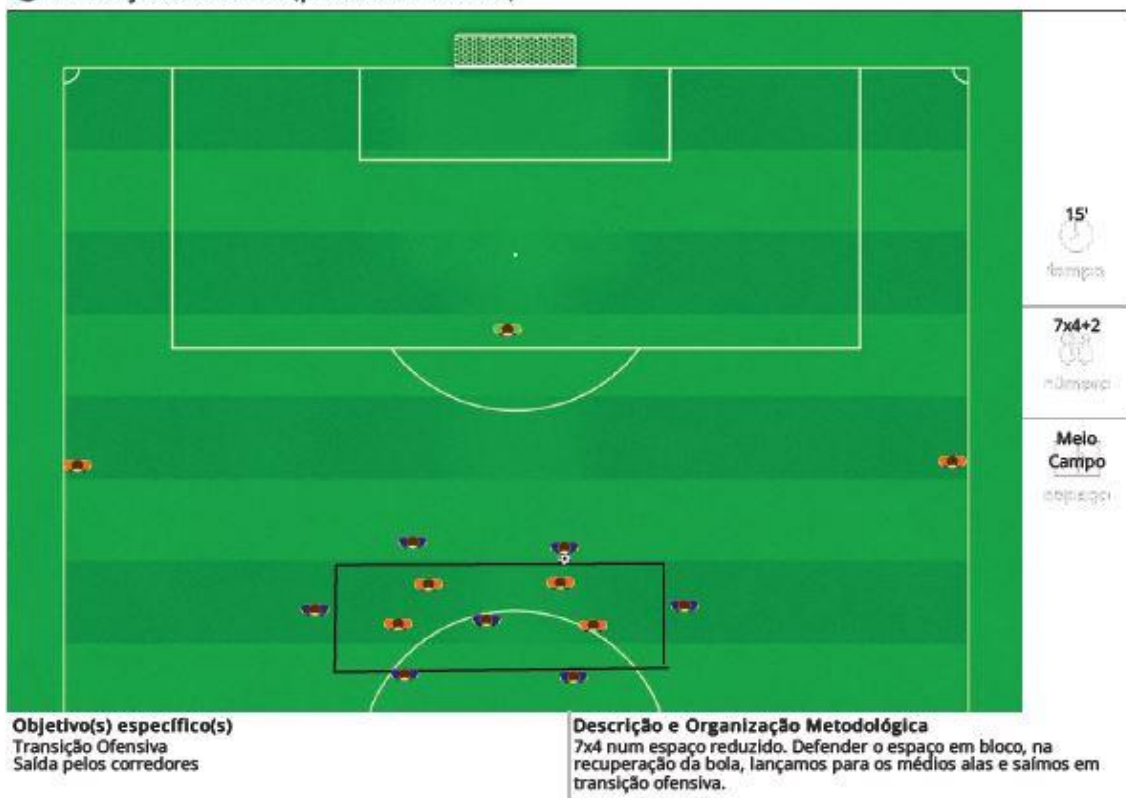


Figura 43 - Unidade de Treino 21 Parte 4

● Jogo Formal 11x11



Figura 44 - Unidade de Treino 21 Parte 5

Análise e Reflexão do Jogo

Análise Pré-Jogo

-Defensivamente

A fase de construção do adversário consistia em sair curto e apoiado desde o pontapé de baliza, através do guarda redes, defesas centrais e pivot, com os defesas laterais não projetados de forma a fixar a pressão dos nossos médios alas, baixando, numa fase mais avançada o pivot para o meio dos centrais, projetando os laterais, com os médios alas a realizarem movimentos interiores para receber a bola entrelinhas ou arrastar o a marcação do adversário, libertando espaço para a projeção dos laterais, permitindo ao central do lado da bola lançar a bola num ataque à profundidade pelo corredor lateral. Tendo em conta esta nuance da organização ofensiva do adversário, a nossa estratégia em termos defensivos passava por condicionarmos o adversário orientando a pressão para o central que jogava no lado do seu pé não dominante e realizando acompanhamentos defensivos, nomeadamente por parte dos defesas laterais e médios alas para não permitir os contramovimentos adversários nos corredores.

-Ofensivamente

Em termos ofensivos procurámos ser fiéis às nossas ideias e princípios, dando ênfase à procura do jogo entrelinhas entre a primeira linha de pressão e a linha média adversária devido ao posicionamento do adversário em campo no seu momento de pressão.

Investimos também em momentos de ganho da posse de bola, ao sermos verticais e objetivos através do apoio frontal do nosso ponta de lança e as ruturas dos nossos médios alas para procuramos situações de finalização, usufruindo da inferioridade numérica do adversário no momento da nossa transição ofensiva, inferioridade essa justificada pelo número de jogadores que colocavam no processo ofensivo.

Análise Intra Jogo

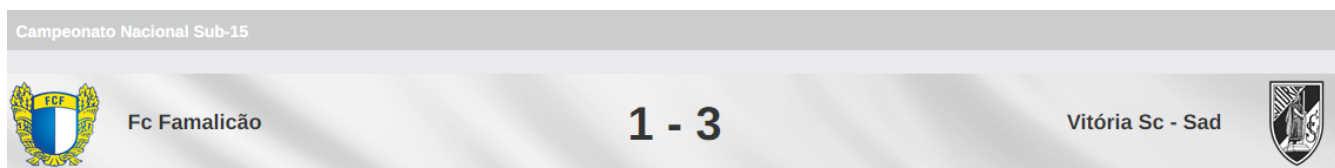


Figura 45 - Resultado Jornada 1 1ª FASE CNS15

A nossa primeira jornada foi frente ao Vitória Sport Clube, um dos nossos principais rivais diretos tendo em conta os objetivos e com mais argumentos para, quer a nível de qualidade de plantel, como condições e infraestruturas, como historicamente. Tínhamos consciência que iria ser uma abertura de campeonato exigente e que iríamos passar muitas dificuldades, onde provavelmente o adversário iria assumir mais a posse de bola e pressionar em bloco mais alto. Contudo, estávamos dispostos a encarar o jogo de igual para igual, ser fiéis aos nossos princípios e ideias, respeitando o plano de jogo tendo em conta a análise feita ao adversário (com base em vídeos de jogos seus de preparação) e tentar vencer o jogo.

Infelizmente, o resultado não foi o esperado, acabámos por sair derrotados por três bolas a uma. Entrámos no jogo com muita apatia e aparente receio do adversário, acabámos por sofrer o primeiro golo dentro do primeiro quarto de hora de jogo, aos treze minutos, numa falta de agressividade da nossa linha média que permitiu a progressão com bola do adversário dentro do nosso bloco e o passe em rutura para o seu ponta de lança que conseguiu receber a bola, devido a descoordenação da nossa linha defensiva, e finalizar com sucesso. Conseguimos responder bem ao golo sofrido, elevámos os índices de agressividade e competitividade, conseguimos quebrar as linhas de pressão adversário, chegar ao último terço e ter situações de finalização, através de ruturas, cruzamentos e remates de longa distância. Contudo, no final da primeira parte, mesmo em cima dos quarenta minutos, sofremos o segundo golo, através de uma má abordagem defensiva no corredor lateral, o adversário conseguiu obter uma situação de cruzamento e finalizar com sucesso. Este golo sofrido, em termos anímicos e psicológicos, quebrou imenso a nossa equipa, desanimando os nossos atletas. Ao intervalo realizamos uma alteração no nosso meio-campo, substituindo o nosso pivot e lançando um médio ofensivo, procurando ter mais capacidade técnica e de progressão no nosso meio-campo e mais jogo entrelinhas. Novamente fomos apanhados em contrapé no jogo e, sofremos o terceiro golo numa má pressão e má ocupação do espaço e abordagem no nosso corredor lateral, originando novamente uma situação de cruzamento para o interior da nossa grande área, onde o atleta

da equipa adversária conseguiu receber, orientar a bola com facilidade e finalizar com sucesso, destacando novamente a nossa passividade e apatia em processo defensivo. No restante da segunda parte, focámo-nos em corrigir os atletas através de feedbacks construtivos e instrutivos, de forma a começarmos a pensar no processo para o resto da primeira fase, sem darmos importância ao resultado, visto que o mesmo já estava avolumado. Realizámos as restantes alterações de forma a distribuirmos os minutos pelos atletas convocados e começarmos a dar-lhes minutos competitivos. No final do encontro, aos oitenta minutos, conseguimos o que procurávamos desde o início do mesmo, o nosso golo, através de um momento individual do primeiro jogador lançado a jogo, numa progressão de bola por parte do atleta com um remate rasteiro bem colocado. O jogo terminou com o resultado final de 1-3 para a equipa visitante.

Análise Pós-Jogo

A análise feita pós-jogo foi que errámos na transmissão da mensagem e da ideia de jogo para com os atletas, dando demasiado ênfase ao que iria ser o adversário nos vários momentos de jogo e não tanto ao que deveria ser o nosso comportamento em relação a esses mesmos comportamentos do adversário. A demonstração da análise em vídeo do adversário aos atletas no dia do jogo foi algo em que errámos também, pois devido à idade dos atletas e ao seu tempo de atenção e ao horário de jogo (de manhã), a mensagem não foi bem recebida e interpretada por parte dos mesmos. Contudo, penso que o plano e ideia de jogo foram bem estabelecidos e pensados e, de facto, era a melhor forma de ferirmos o adversário e termos sucesso no jogo.

5.2 Microciclo 21

Este microciclo (**Tabela 14**) foi dentro do período competitivo, sendo o primeiro da 2ª fase do campeonato nacional de iniciados, onde iríamos defrontar o Clube Desportivo Feirense, fora de casa, dia 5, domingo, às 11h no seu complexo desportivo. A organização deste microciclo foi novamente feita com jogo domingo a domingo. Iniciamos a semana com o primeiro treino a ser de recuperação ativa, tendo em conta o jogo do fim de semana anterior, esta recuperação ativa foi realizada através de exercícios de técnica individual dentro do bloco coletivo. Continuamos a implementar e a desenvolver a ligação por dentro (entrelinhas) através dos médios interiores para libertar fora em largura através de uma mudança de centro de jogo. No segundo treino da semana, já com aumento de carga,

volume e intensidade continuamos a evoluir o grupo em termos do nosso modelo de jogo, ideias e princípios, privilegiando a organização ofensiva. Prosseguimos a desenvolver uma movimentação que pretendíamos por parte do nosso médio ala que seria começar em largura e realizar um movimento interior na tentativa de quebrar linhas e criar superioridade no nosso jogo interior. Na quinta-feira, entrámos mais no que é a nossa organização defensiva, fortalecendo a coordenação da linha defensiva para o controlo de profundidade e, destacando a organização da nossa pressão com a coordenação da linha média com a linha avançada. No último treino da semana, já em decréscimo total do que é a carga, volume e intensidade no treino, foi realizando todo um treino em velocidade com bola, através de transições ofensivas e finalização de várias maneiras e finalizado com um jogo formal, de forma a alertar os jogadores para situações de jogo e comportamentos do adversário em organização, transição e esquemas táticos.

Tabela 14 - Microciclo 21

Microciclo 21	29 de Novembro a 5 de Dezembro		4 Unidades de Treino • 1 Jogo - Período Competitivo (2ª Fase)		
	30/11/2021 - 3ª Feira - 90 Minutos (19h45)	01/12/2021 - 4ª Feira - 90 Minutos (19h45)	02/12/2021 - 5ª Feira - 90 Minutos (19h45)	03/12/2021 - 6ª Feira - 90 Minutos (19h45)	05/12/2021 - Domingo (11h)
Princípios	Recuperação Ativa • Relação com bola	Organização Ofensiva • Transição Defensiva	Organização Defensiva	Finalização • Velocidade • Padrões de Jogo	
Inicial	Aquecimento 10'•10'	Aquecimento 10'•10'	Aquecimento 10'•10'	Aquecimento 10'•10'	
	Corrida Lenta • Mobilidade Articular • Alongamento Estático	Corrida Lenta • Mobilidade Articular • Alongamento Estático	Corrida Lenta • Mobilidade Articular • Alongamento Estático	Corrida Lenta • Mobilidade Articular • Alongamento Estático	
	Passe e Receção (Passe Longo)	Meinios	Passe e Receção	Circuito de Coordenação e Velocidade	
Fundamental	Exercício Grupal Ofensivo 20'	Exercício Grupal 20'	Exercício Grupal Defensivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'	
	7x7+2	4X4+2 (Superioridade em jogo interior)	Controlo de Profundidade (linha defensiva)	Finalização (3v2 em cruzamento)	
	Exercício Grupal Ofensivo 20'	Exercício Grupal Ofensivo 20'	Exercício Coletivo Defensivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'	1ª Jornada CDF vs FCF
	6x6+2	GR+3v3+GR+1	Linha Média • Linha Avançada na 1ª Fase de Pressão	Finalização (1v1 2v2 3v3)	
	Exercício Coletivo Competitivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'	Exercício Coletivo 20'	Exercício Coletivo Ofensivo 20'	
		GR+3v3+GR+1	6x6+2	3v2 em Transição	
	Torneio Final (3 equipas)	Exercício Coletivo 20'	Exercício Coletivo 20'	Exercício Coletivo Estratégico Final 10'	
		GR+10x10+GR	GR+10x10+GR	Jogo Formal 11x11 com Bolas Paradas	
Final	Parte Final 10'	Parte Final 10'	Parte Final 10'	Parte Final 10'	
	Alongamentos Estáticos	Alongamentos Estáticos	Alongamentos Estáticos	Alongamentos Estáticos	

Em reflexão, este microciclo, penso que foi bastante positivo onde foi partilhado imenso conhecimento e comportamentos novos a ter em jogo por parte dos atletas, cujo foi correspondido da melhor maneira por parte dos mesmos, colocado em prática em exercícios repetidos com variantes distintas para privilegiar o momento do jogo que pretendíamos. A carga foi devidamente ajustada ao que iria ser o nosso regresso à competição oficial, após 2 semanas de paragem, contudo os atletas mostravam-se predispostos e todos aptos para esta semana que iniciava o nosso percurso em busca de novos objetivos. Aspetos negativos ou a corrigir em relação a este microciclo penso que seria o facto de, por termos forçado e batalhado tanto com a mudança de centro de jogo, os atletas pareciam estar muito mecanizados em cumprir esse comportamento. Contudo, limitou-lhes um pouco a leitura de jogo em relação a esse momento pois, se o corredor

Unidade de Treino N° 77

Figura 46 - Unidade de Treino 77 Parte 1

● 7v7+2

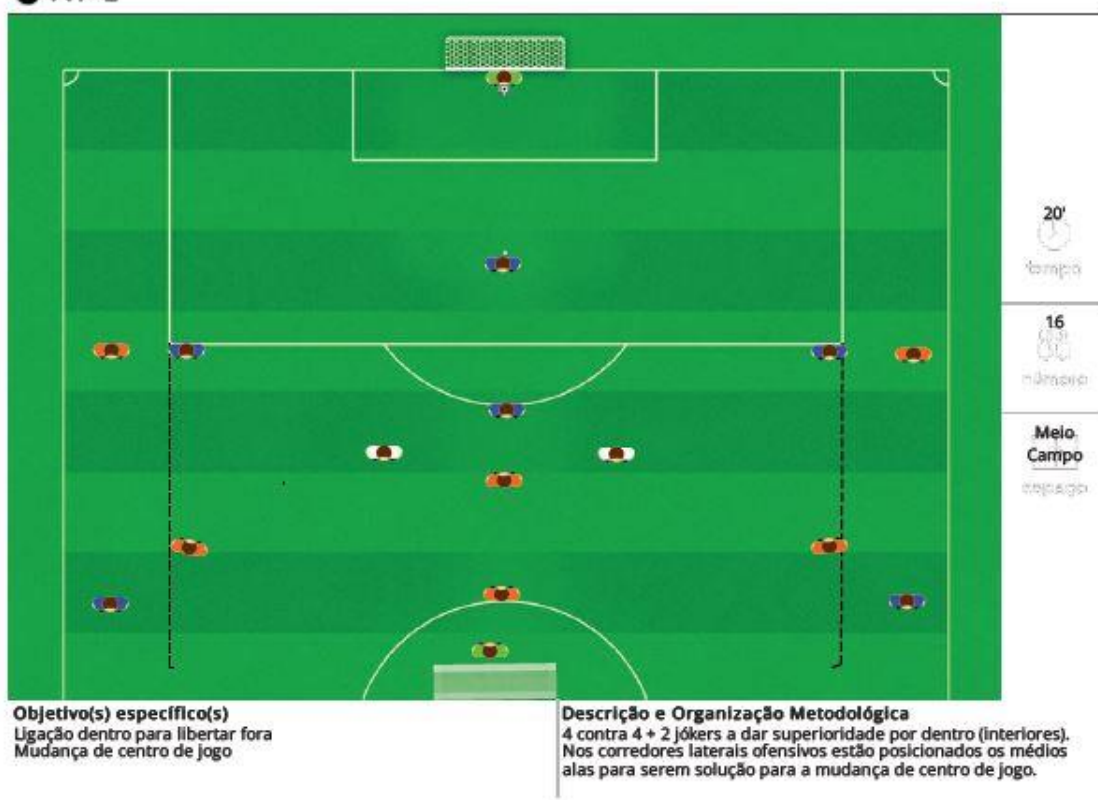


Figura 47 - Unidade de Treino 77 Parte 2



Figura 48 - Unidade de Treino 77 Parte 3

● Torneio Final

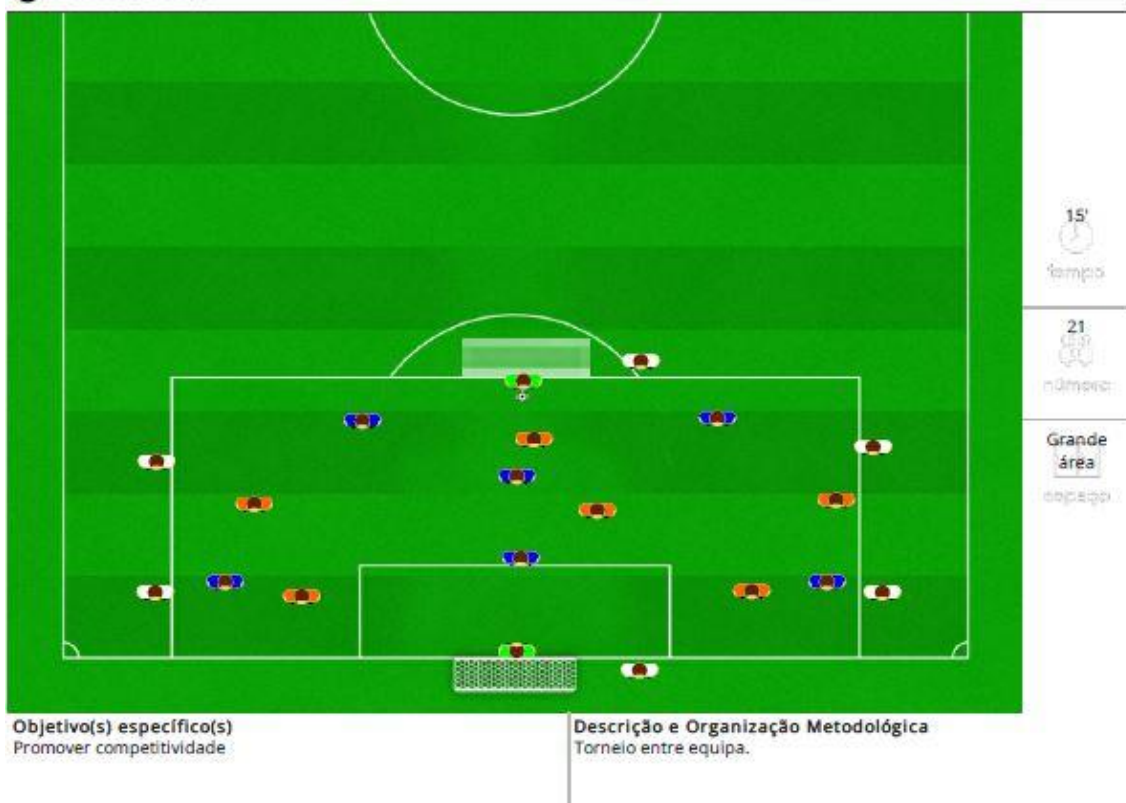


Figura 49 - Unidade de Treino 77 Parte 4

Unidade N° 78



Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 21	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 01-12-2021, quarta-feira	Hora 19:45	Clima Frio sem chuva	Volume

Material

Bolas, sinalizadores, coletes.

Objetivos Gerais

Organização Ofensiva
Transição Defensiva

Objetivos Específicos

Progressão + Mobilidade + Espaço +
Cobertura Ofensiva
Ligação dentro para libertar lateral
Ligação pelo interior e médio-ala

● 4v4+2

● Organização ofensiva(ligação dentro)



15'	10 + 10	20/20 x 2	20'	20	Meio Campo
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Mobilidade Jogo Interior Cobertura Ofensiva Espaço Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Ligação dentro para libertar lateral		
Descrição e Organização Metodológica 4 contra 4 + 2 jogadores a dar superioridade. Objetivo da equipa em posse é, usufruindo da superioridade, manter a posse de bola. Equipa que perde a posse, deve de imediato reagir à perda.			Descrição e Organização Metodológica		

Figura 50 - Figura 35 - Unidade de Treino 78 Parte 1

● Organização Ofensiva(ligação por dentro)

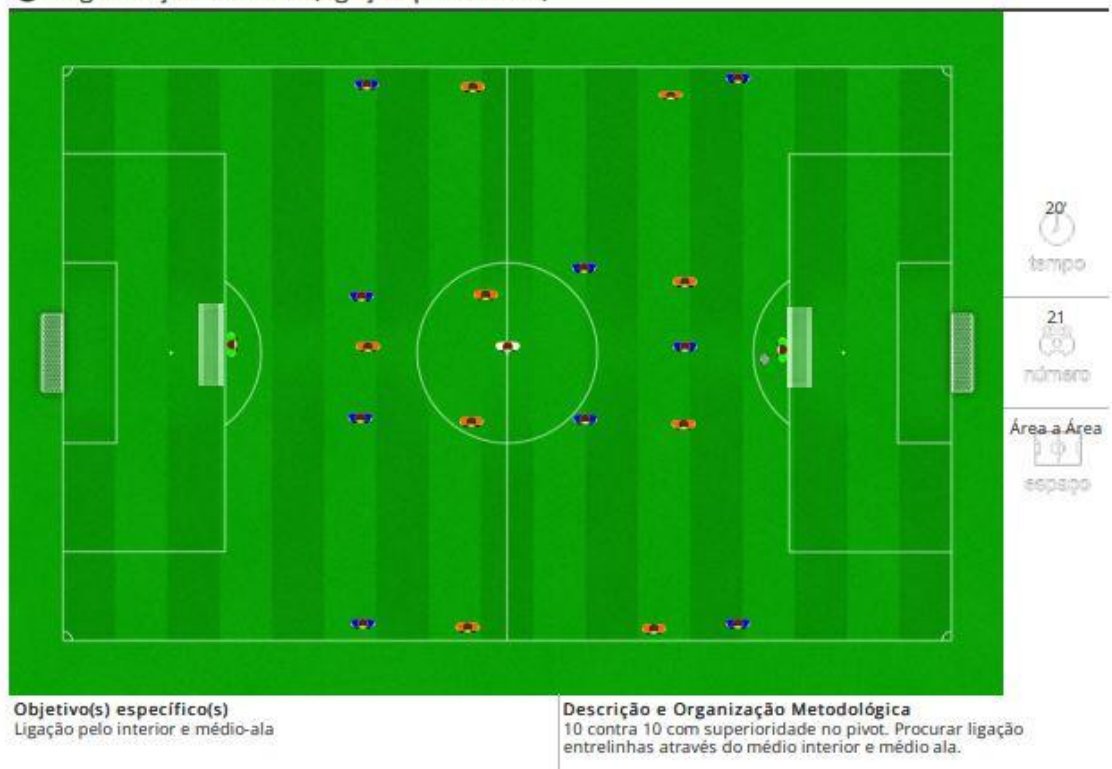


Figura 51 - Unidade de Treino 78 Parte 2

● GR+10x10+GR

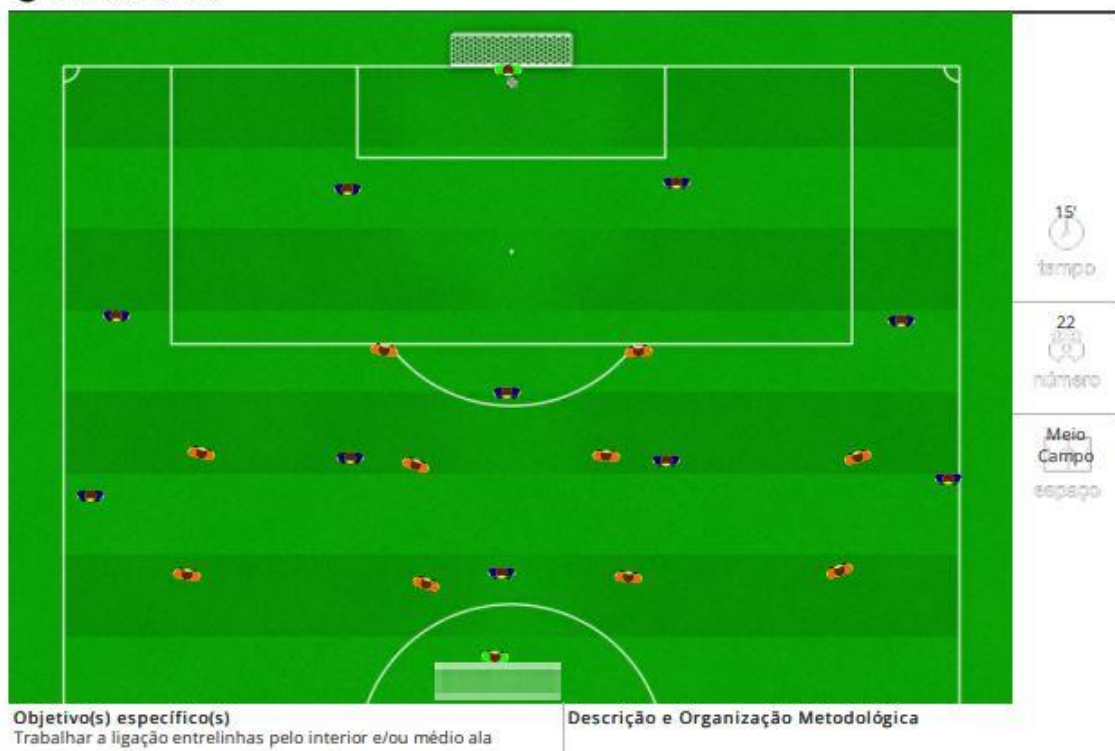


Figura 52 - Unidade de Treino 78 Parte 3

Unidade de Treino Nº 79

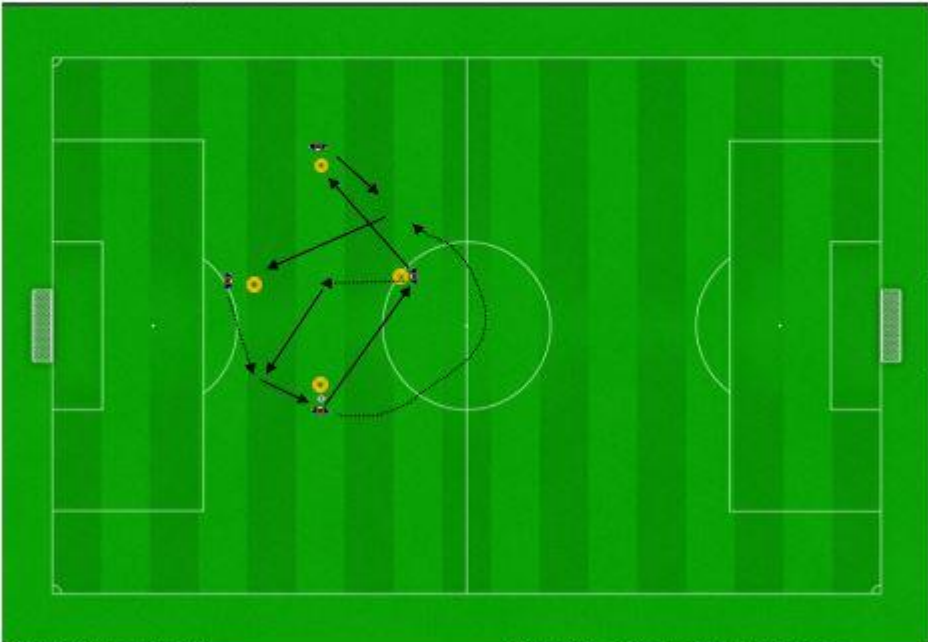


Futebol Clube de Fama...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
79

Plano de Treino			
Nº Jogadores 20	Microciclo 21	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 02-12-2021, quinta-feira	Hora 19:45	Clima Frio sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, sinalizadores, coletes	Organização Defensiva	Controlo de profundidade Pressão (linha média + linha avançada)	

● **Passe e Receção**




 10'
tempo


 22
número


 20/20
espaço

Objetivo(s) específico(s)

Melhorar o aspeto técnico do passe e da receção e o timing de aparecer no espaço para ser cobertura ofensiva.

Descrição e Organização Metodológica

Jogador onde inicia a bola realiza o passe para o segundo setor, realizando uma sobreposição ao mesmo para tabelar com o colega do terceiro setor, passando a bola ao colega do quarto setor que vai tabelar com o colega do segundo setor que realiza um apoio frontal no espaço interior e reinicia o exercício. Cada jogador desloca-se para o setor seguinte à sua direita.

Figura 53 - Unidade de Treino 79 Parte 1



Figura 54 - Unidade de Treino 79 Parte 2



Figura 55 - Unidade de Treino 79 Parte 3



Figura 56 - Unidade de Treino 79 Parte 4

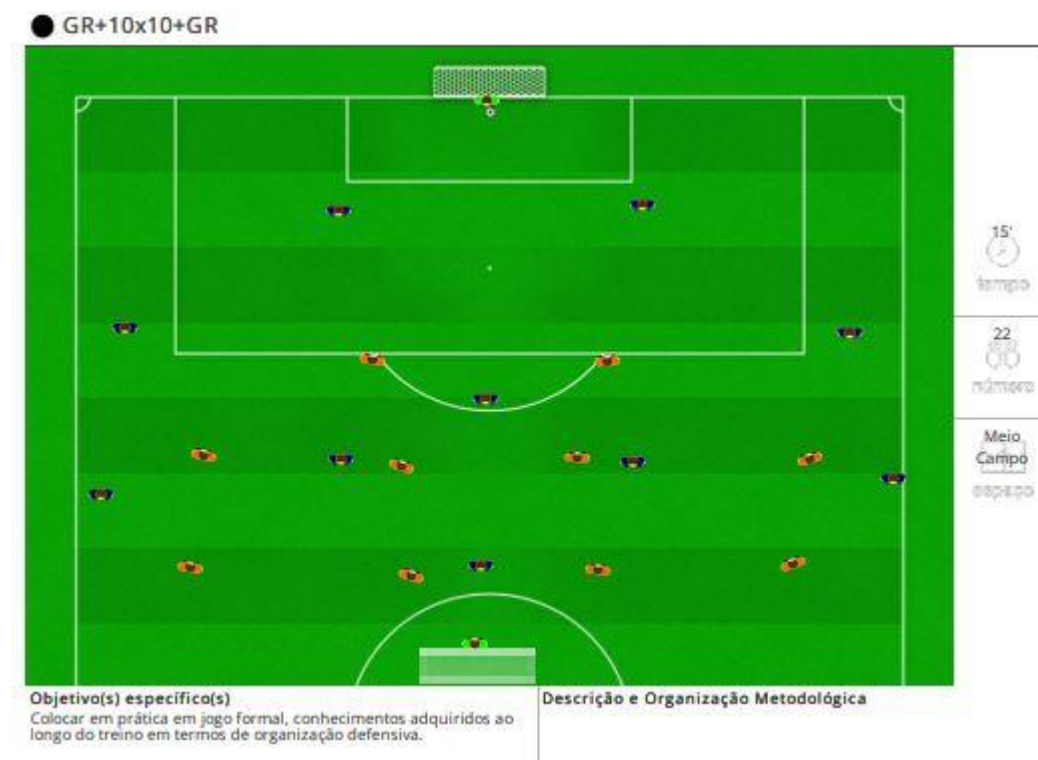


Figura 57 - Unidade de Treino 79 Parte 5

Unidade Nº 80

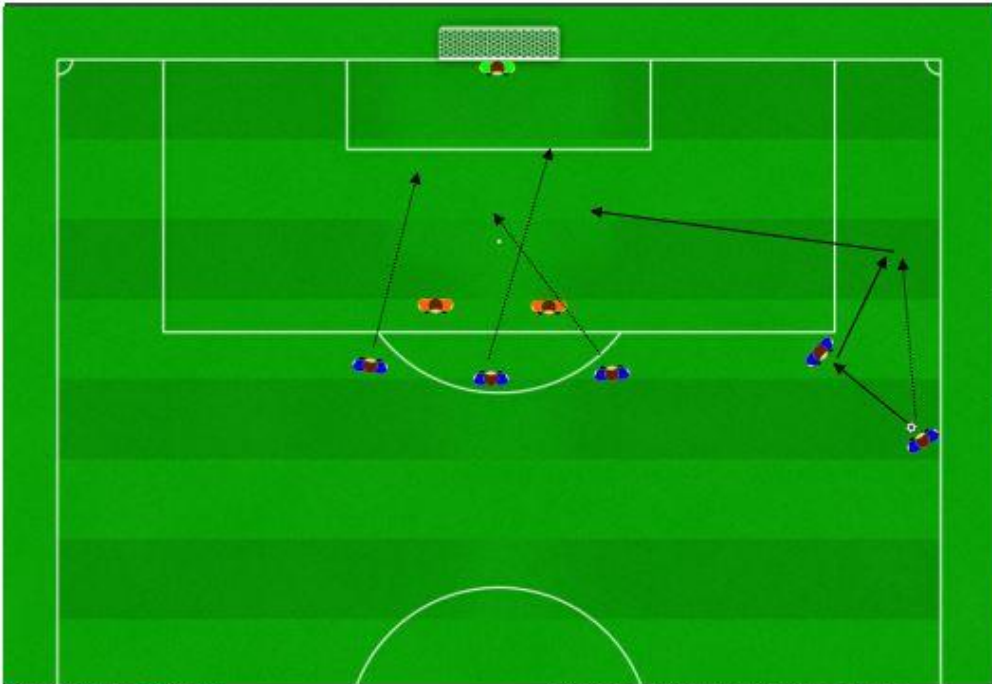


Futebol Clube de Fama...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
80

Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 21	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 03-12-2021, sexta-feira	Hora 19:45	Clima Frio sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas, sinalizadores, coletes	Finalização Situações de Jogo	Transição Ofensiva Finalização em superioridade Esquemas Táticos	

● **Finalização(3v2 em cruzamento)**




15'
 tempo


21
 número


Grande Área
 espaço

Objetivo(s) específico(s)

Cruzamento com finalização

Timing de entrada no espaço

Descrição e Organização Metodológica

Ataque ao cruzamento 3 contra 2. É realizada uma tabela pré cruzamento

Figura 58 - Unidade de Treino 80 Parte 1

● Finalização(1v1;2v2;3v3)



Objetivo(s) específico(s)
 Duelo 1v1
 Mobilidade
 Cobertura Defensiva
 Cobertura Ofensiva
 Equilíbrio

Descrição e Organização Metodológica
 Campo delimitado em 4 corredores, em cada um desses corredores encontram-se 1 jogador de cada equipe. 1ª variante: duelo individual 1v1; 2ª variante: 2v2; 3ª variante: 3v3.

20'
tempo

9
número

Meio
Campo
espaço

Figura 59 - Unidade de Treino 80 Parte 2

● Transição Ofensiva (3 contra 2)



Objetivo(s) específico(s)
 Transição Ofensiva
 Progressão
 Mobilidade
 Espaço
 Cobertura Ofensiva
 Combinações a 3

Descrição e Organização Metodológica
 3 corredores delimitados. Em cada um desses corredores são realizados 3v2, após um pontapé de balliza batido pelo guardanets para cada uma dessas zonas.

20'
tempo

16
número

Meio
Campo
espaço

Figura 60 - Unidade de Treino 80 Parte 3



Figura 61 - Unidade de Treino 80 Parte 4

Análise e Reflexão do Jogo

Análise Pré-Jogo

Defensivamente: Como a organização ofensiva do adversário passava muito por abdicar da construção e jogar de forma direta para a zona do ponta de lança, que era bem constituído fisicamente, de forma a ganhar a posse em terrenos mais adiantados e a partir daí ser verticais e aproveitar todos os momentos para finalizar, a nossa estratégia passava por baixar ligeiramente a 1ª linha de pressão de forma a obrigar o adversário jogar curto num momento inicial, para de seguida sermos agressivos e pressionarmos o portador da bola. Foi transmitido também um movimento padrão do adversário onde, quando a bola se encontrava num corredor lateral em progressão, o médio interior do lado oposto juntava-se ao ponta de lança como um segundo avançado, sendo indicado ao nosso pivot para baixar para a linha defensiva neste momento para evitar momentos de igualdade numérica defensiva.

Ofensivamente: Ofensivamente tínhamos de nos manter fiéis aos nossos princípios e ideias de jogo pois, tendo em conta a análise ao adversário, era um jogo onde iríamos

assumir o jogo e superiorizarmo-nos ao adversário. A mensagem que foi transmitida e informação acerca do adversário era que o mesmo pressionava num 1-4-1-3-1-1 onde o ponta de lança pressionava os dois centrais e o médio ofensivo marcava o pivot. Contudo, esta pressão obrigava o adversário a libertar muito espaço entre a linha média e a linha defensiva onde pretendíamos que os nossos médios interiores e médios alas aparecem-se nesse espaço de forma a quebrar as linhas de pressão do adversário e entrar em momento de superioridade numérica.

Análise Intra Jogo

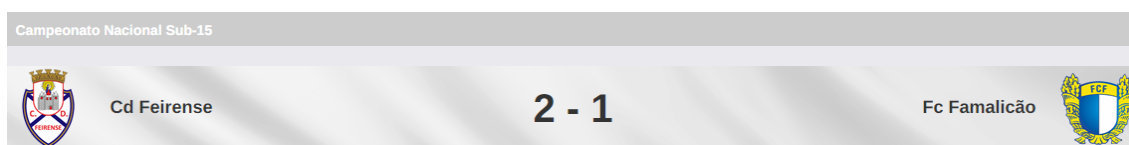


Figura 62 - Resultado 1ª Jornada 2ª Fase CNS15

Iniciamos o jogo mal-habitados e adaptados ao estado do relvado sintético e das condições meteorológicas, assumindo o jogo em momento de organização ofensiva, contudo, o adversário, usufruindo das nossas perdas de bola, foi crescendo no campo nos seus momentos de transição ofensiva. Após o primeiro quarto de hora de jogo fomos crescendo no mesmo e criando cada vez mais perigo. Aos trinta e um minutos de jogo, num lançamento lateral do adversário, o mesmo conseguiu sair da pressão numa progressão com bola, com facilidade, onde nenhum dos nossos médios foi capaz de fazer falta para “matar” o momento ofensivo do adversário, libertando a bola no corredor lateral onde o extremo encarou um-para-um o nosso lateral e finalizou num remate rasteiro cruzando fazendo o 1-0 no jogo, numa altura em que, se pode dizer, estávamos por cima do encontro.

Ao intervalo, realizámos duas alterações de forma a termos mais preponderância num nosso momento ofensivo. Retirámos de jogo o nosso pivot e o nosso ponta de lança e lançamos um médio-ala e médio de cariz ofensivo de forma a tentarmos sair mais em rutura e em ataques à profundidade. As alterações resultaram e aos sessenta e seis minutos, igualámos o encontro um a um, num lance semelhante ao golo adversário, oriundo de um lançamento lateral onde usufruímos de um cruzamento ao segundo poste sendo este finalizado pelo nosso médio ala oposto com uma boa entrada na sua zona de finalização. Estávamos novamente por cima no encontro e numa situação de bola parada do adversário (canto), fomos passivos em demasia a reagir e o adversário com facilidade

dentro de área tirou o nosso jogador da frente rematando ao poste ressaltando para outro jogador adversário que apenas teve de encostar, alterando assim o marcador para 2-1. O restante do jogo consistiu em nós sermos mais verticais e objetivos, lançando mais vezes a bola na frente de forma direta para tentarmos estar mais perto das zonas de finalização e tentarmos ainda igualar o jogo com pouco tempo restante. Contudo, não conseguimos empatar o jogo e acabámos o jogo saindo derrotados por 2-1 e iniciando da pior forma a segunda fase.

Análise Pós-Jogo

No rescaldo do jogo, entendemos que tivemos imensas dificuldades em colocar em prática o nosso modelo de jogo e também a estratégia para o jogo devido, essencialmente, às condições climáticas e ao estado do sintético. O adversário não permitia que o nosso jogo se promovesse muito devido ao seu constante jogo direto e constante recurso à falta para quebrar os nossos momentos. Entendemos que intra jogo não tivemos a melhor leitura para reagir às adversidades e quisemos ser fiéis às nossas ideias e princípios, contudo não tivemos sucesso no resultado final.

6. Revisão da literatura

Importância da qualidade de sono em jovens futebolistas

Esta revisão da literatura tem como principal objetivo, encontrar e revelar evidências científicas acerca da importância que a qualidade de sono tem em jovens futebolistas e no que é a sua recuperação influencia para, conseqüentemente, terem capacidade de desenvolverem ações de sucesso, quer em treino quer em jogo e para que possam evoluir e desenvolver-se de forma individual e coletiva.

O sono é definido como um estado que é gerado ativamente por regiões específicas do cérebro, não surgindo de uma forma passiva (Oliveira, 2016) permitindo a recuperação da vigília prévia e/ou preparação para funcionar na vigília seguinte (Halsón, 2014).

O interesse proporcionado na relação entre o sono e o desempenho atlético está bem documentado (Fullagar, Duffield, Skorski, Coutts, Julian & Meyer, 2015). Contudo, as evidências que sustentam o papel do sono na recuperação fisiológica do atleta são pouco compreendidas.

Apesar de não receber a devida atenção, o sono de qualidade é a melhor forma de recuperação que existe, seja no mundo do desporto (Halsón, 2014) seja em que atividade profissional for. Sendo uma função essencial do corpo, para além de ter um impacto considerável na recuperação física, é também essencial na recuperação psicológica, nomeadamente, na recuperação da ansiedade e do stress pós ou pré jogo e/ou treino, sendo o seu objetivo principal o aumento da frequência de descargas das células do sistema nervoso (Oliveira, 2016).

O sono tem funções biológicas fundamentais em relação a processos fisiológicos, de aprendizagem, de memória e a nível cognitivo (Halsón, 2014). Existem três fatores principais que determinam o resultado recuperador do sono: a duração (tempo total de sono), a qualidade e a fase (tempo circadiano) do sono. Além da duração, a qualidade do sono também é fundamental para otimizar a saúde e o funcionamento restaurador (Dias, 2020), sendo entendido que, do ponto de vista atlético, todos estes aspetos coletivos do sono afetam o processo de recuperação pós-exercício (Samuels, 2008). Assim sendo, Halsón (2014) assinala que o sono pode ser dividido em duas fases distintas: REM (*rapid eye movement*), que é caracterizado pela atonia muscular (falta de força muscular) e por movimentos REM constantes. Nesta fase, é comum sonhar e é onde ocorrem várias alterações fisiológicas, como a diminuição do nível de atividade muscular, elevados níveis de ativação autónoma, aumento da temperatura cerebral e suspensão do sistema de termorregulação (Baker, 1985). Contudo, nos últimos estados do sono, dá-se uma descida de temperatura corporal devido à inatividade do sistema hipotalâmico e do sistema cortical, culminando em NREM (*non-rapid eye movement*). Por sua vez, esta fase é dividida em quatro estados, os quais são associados ao aumento progressivo na profundidade do sono, onde estão presentes mecanismos de regulação automática da temperatura, diminuindo as funções cardiovasculares, nomeadamente a pressão arterial, onde é atingido um valor mínimo, auxiliando a conservação de energia e recuperação do sistema nervoso (Vyazovskiy & Delogu, 2014). Existe uma relação entre o hipotálamo e a hipófise, que é responsável pelo controlo entre processos endócrinos e o sono, uma vez que a secreção de diversas hormonas ocorre de acordo com o ciclo sono-vigília e, muitas vezes, em momentos particulares do sono. O principal exemplo é a hormona GH (*Growth Hormone*), que é produzida na fase 4 do sono NREM, sendo que a atividade física intensa pode estimular a diminuição da secreção de GH quando ocorre algum tipo de alteração da sua secreção nesta fase do sono (Oliveira, 2016).

Deste modo, e tendo em conta o acima mencionado, é possível afirmar que é fundamental para o jovem futebolista, ter uma boa regulação do sono de forma que seja possível produzir, de forma correta, uma das principais hormonas do seu sistema, GH, de forma a ter um bom e adequado crescimento.

Para melhor fundamentar toda esta informação acerca das vantagens que existem para o jovem futebolista ter um sono de qualidade (de forma regular e na quantidade certa), estudos acerca da privação do sono demonstram efeitos significativos no sistema metabólico, nomeadamente, no metabolismo da glicose, apetite e deposição de gordura e, no sistema cognitivo, onde a performance cognitiva, neste caso, a vigilância psicomotora demonstrou ser diretamente afetada por vários episódios de privação do sono (Samuels, 2008).

Posto isto podemos concluir que o sono tem uma função fisiológica absolutamente vital e é, indiscutivelmente, o fator mais importante na recuperação. A inclusão dessa função vital no programa de treino de um atleta deve ser enfatizada, uma vez que os efeitos da perda de sono nas respostas fisiológicas ao exercício podem, potencialmente, prejudicar a recuperação muscular e levar a uma redução na defesa imunológica, embora isso ainda permaneça especulativo, os atletas podem treinar para melhorar o sono, o que, em todas as medidas, deve-se traduzir em melhor desempenho. É importante que se dê mais ênfase à qualidade de sono dos jovens atletas não sendo possível comparar com o profissionalismo do atleta sénior, pois o jovem atleta, após o estado de sono, tem obrigações escolares durante todo o dia, sendo necessário respeitar um número essencial de horas de sono, cumprindo todos os seus ciclos, para conseguir recuperar a nível fisiológico e mental. Em certos patamares competitivos, muitos jovens atletas têm de se deslocar um número significativo de quilómetros para treinarem e competirem pelos seus clubes, acabando assim por passar muitas horas em viagens pré e pós treino, o que pode influenciar negativamente a qualidade do sono, por chegarem a horas muito tardias.

Para finalizar, é importante destacar que, apesar do sono ser um método de recuperação absolutamente crítico para o crescimento e desenvolvimento do jovem atleta, o tipo de literatura existente é cada vez mais subjetivo e menos objetivo. A análise realizada é que a literatura leva a esta conclusão pois o conteúdo existente e estudos casos realizados acabam por obter apenas resultados qualitativos de forma subjetiva através dos seus participantes, existindo, ainda, poucas ferramentas que nos permitam obter resultados quantitativos acerca do sono dos atletas, de forma a obtermos resultados mais concretos

e objetivos acerca desta temática impedindo, na minha opinião, que este tema se torne mais comprovado e respeitado no meio desportivo.

7. Desenvolvimento Profissional

Ao realizar uma introspeção acerca de toda a época desportiva, chego á conclusão que evoluí imenso de várias maneiras e sentidos: comunicação com os atletas (*feedback*), leitura comportamental dos atletas, discussão e argumentação intra equipa técnica, leitura de treino e de jogo, melhor compreensão dos momentos do jogo, evolução e melhoria na informação transmitida através de uma observação e análise do adversário e da equipa. Sucedeu-se um ano muito importante como profissional e como humano. Foi uma época repleta de experiências, com uma enorme aquisição de conhecimento e informação em contexto teórico e de seguida aplicado na prática.

O facto de me ser passada a responsabilidade de lidar com um número reduzido de atletas em diversos exercícios paralelos ao longo de toda a época, obrigou-me a desenvolver o meu nível de autonomia e criatividade no que eram exercícios de cariz de técnico-individual de forma a ajudar o atleta a evoluir a nível do passe, drible, condução, receção, remate. O lidar com a linha defensiva de forma isolada, foi também algo importante que me ajudou a evoluir no que era o contexto de leque deste tipo de exercícios e que tipo de *feedback* dar, consoante os comportamentos que pretendíamos por parte destes atletas em particular.

O facto de ser responsável pela observação e análise da equipa e do adversário, fez com que evoluísse o meu nível de organização pessoal e profissional pois, tinha prazos estipulados para entregar ao treinador principal a análise do adversário e aos atletas a análise do jogo anterior de modo que os mesmos conseguissem assimilar e entender os comportamentos do jogo anterior para que de seguida se pudessem concentrar no jogo seguinte.

Desenvolvi imenso a minha leitura e análise crítica do que é o processo do treino e tudo o que é o comportamento do treinador ao longo mesmo.

Todo este processo, desde o treino ao jogo, desde a análise à discussão, foram aprendizagens que tiveram a acrescentar ao meu crescimento como homem, treinador e profissional.

8. Perspetivas sobre o Futuro

Em relação às minhas perspetivas sobre o futuro, após esta época repleta de aprendizagens, aquisição de conhecimento, evolução como treinador e em outras competências, a minha vontade e desejo é procurar novos desafios fora da minha zona de conforto, seja como treinador principal, adjunto ou analista, de forma a continuar a evoluir e a progredir como profissional da modalidade. Seja fora da minha área geográfica, dentro do país ou fora do país, a minha perspetiva sobre o futuro é desafiar-me a mim mesmo e procurar lidar com projetos diferentes, clubes diferentes, pessoas diferentes, ideias diferentes, de forma a fazer-me evoluir.

Penso que, se estivermos muito tempo na nossa zona de conforto corremos o risco de estagnar, e o sair dessa zona implica muitos novos desafios que só vão acreditar à bagagem e currículo que vamos fazendo ao longo da nossa vida.

Em suma, pretendo procurar um novo desafio, contudo, irá depender muito das oportunidades que surgirem.

9. Conclusões

O relatório de estágio foi um documento enriquecedor de se realizar, pois, obrigou-me a, além de ter uma lógica progressiva ao longo da época, realizar uma retrospeção de tudo o que aconteceu ao longo da época desportiva, em que melhorar, o que aprendi, onde evoluí.

O objetivo principal desta época desportiva foi concretizado, que era evoluir como pessoa, profissional e treinador de futebol.

O conhecimento teórico foi colocado em prática todos os treinos durante toda a época e, a prática, o estar presente em campo no treino e na operacionalização do mesmo, fez-me evoluir imenso. A vertente prática é muito enriquecedora pois estamos em constante aprendizagem e em constante auto e hétero avaliação pois, o ter uma análise crítica do treinador, em geral, é muito enriquecedor para o nosso processo.

Após este ano de estágio, consigo apontar algumas reflexões e conclusões:

- Tendo lidado com um escalão ainda precoce no que é o aspeto do rendimento desportivo, penso que, as instituições futebolísticas no geral, devem evoluir no

que é a sua interpretação do jovem atleta e saber diferenciar bem a “formação” do “rendimento”. Atletas de 14 e 15 anos, são atletas que, segundo o modelo LTAD (*Long Term Athlete Development*) estão ainda na fase da pré-especialização da modalidade, contudo, os clubes e suas coordenações lidam e motivam a lidar com estes grupos de trabalho como se fossem atletas já formados. Penso que, o facto de a partir deste escalão já existir um campeonato nacional motiva também este tipo de comportamentos e interpretações.

- A observação e análise do adversário é um aspeto fundamental e fulcral no que é a competição e deve ser mais valorizada já nestes escalões, de forma a criar um hábito para tal nos atletas de forma a promover também a sua leitura do jogo e o seu espírito autocrítico.
- O conhecimento teórico e prático é tão importante como o saber ser líder e saber comunicar com o grupo de forma coerente e concisa.
- Em treino, na explicação do exercício é fundamental a demonstração. Em termos do *feedback* corretivo, é importante questionar o atleta e comunicar com o mesmo de forma a entendermos a sua leitura do jogo e fazê-lo entender o porquê de puder tomar uma melhor decisão.
- O erro, em treino e jogo, faz parte do processo. Sem erro é impossível evoluirmos, como atletas, profissionais e pessoas na sociedade. É importante permitirmos que os atletas tomem as suas decisões, boas ou más, para que após a tomada de decisão possamos comunicar com o atleta e ajudá-lo a compreender a sua própria decisão e, nós próprios treinadores evoluirmos com essa discussão.
- O modelo de jogo, a operacionalização do treino e o modelo de treino devem estar todos em perfeita sintonia com a equipa técnica e o grupo de trabalho de forma a promover e potenciar ao máximo o sucesso.
- Nem todos os atletas são iguais, por isso, é importante saber adaptar a nossa comunicação e comportamento ao atleta com quem estamos a lidar.

- No contexto competitivo em que estive inserido, em maioria, senão em totalidade, os clubes, coordenações e treinadores, aparentavam que a importância do ganhar está acima do formar. Tendo em conta as idades dos atletas com quem estamos a lidar, penso que primeiro deve estar o formar. Claro que podemos sempre formar a ganhar e sendo assim, os atletas têm um crescimento e evolução feliz, contudo, não nos podemos esquecer que, enquanto estamos a lidar com atletas que ainda se encontram em idades tão precoces devemos priorizar o formar atletas e homens.

Em suma, todas estas conclusões descritas são transcritas da minha experiência ao longo de toda a época desportiva dentro da instituição, num contexto competitivo específico de formação. O que retiro fundamentalmente deste ano de aprendizagens e pretendo acrescentar no meu modelo de jogo que em breve iniciarei é que, o erro, como atleta, treinador, profissional ou pessoa na sociedade, vai estar sempre presente e, é importante errar para evoluir.

10. Referências Bibliográficas

- Baker, T. (1985). Introduction to Sleep and Sleep Disorders. *Medical Clinics of North America*, 69(6), 1123-1152.
- Burzlauff, M. (2014). *A construção do modelo de jogo: aliando as virtudes de um futebol atrativo e a decorrente obrigação de vencer*. Monografia para conclusão da graduação em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Estoril: Prime Books.
- Dias, A. (2020). *Sono, Bem-Estar, Stress e Recuperação em Atletas de Futebol Universitários Femininos, durante a participação num Campeonato Europeu Universitário*. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, Universidade de Coimbra.
- Egaña, G., Mendo, A., Anguera, M., & Santos, R. (2005). Desarrollo y optimizacion de una herramienta observacional en el tenis de individuales. *Psicotherma*, 17(1), 123-127.
- Fullagar, H., Duffield, R., Skorski, S., Coutts, A., Julian, R., & Meyer, T. (2015). Sleep and Recovery in Team Sport: Current Sleep-Related Issues Facing Professional Team-Sport Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 950-957.
- Futebol Clube de Famalicão. (2021). *História*. <https://www.fcfamalicao.pt/clube/historia/>
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da Organização da fase Ofensiva em equipas de Alto Rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens Futebolistas. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 8(45). Obtido de <https://efdeportes.com/>

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Eds.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Goulão, J. (2018). *O modelo de jogo no futebol de formação: Estudo Sobre a Concetualização e Operacionalização do Modelo de Jogo de Treinadores de Futebol Infantojuvenil*. Dissertação de Mestrado em Atividade Física, Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Halsn, S. (2014). Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports Medicine*, 44, 13-23.
- Iaia, F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training in Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291-306.
- Oliveira, S. (2016). *Sono, Melatonina e Exercício Físico*. Dissertação de Mestrado em Ciências Farmacêuticas, Universidade Lusíada, Porto.
- Samuels, C. (2008). Sleep, Recovery, and Performance: The New Frontier in High-Performance Athletics. *Neurologic Clinics*, 26(1), 169-180.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol - Treinar Para Jogar*. Estoril: Prime Books.
- Vyazovskiy, V., & Delogu, A. (2014). NREM and REM Sleep: Complementary Roles in Recovery after Wakefulness. *The Neuroscientist*, 20(3), 1-17.