

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio na Equipa de Sub 16 Futebol Club de  
Paços de Ferreira Física e Desporto  
2022/2023

**Yassine Vieira**  
**Nº 33516**

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

Orientador Institucional

Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Julho de 2023



Yassine Vieira

N.º 33516

Relatório do Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Orientador Institucional: Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Orientador Cooperante: Rui Miguel Soares Vieira

## AGRADECIMENTOS

Expresso aqui o meu profundo agradecimento aos que comigo partilharam esta experiência e contribuíram para a concretização deste trabalho. Gostaria de manifestar o meu agradecimento, de uma forma mais particular:

A Universidade da Maia (ISMAI) e a todo o seu pessoal docente e não docente, por possibilitarem a tantos estudantes aprender e viver o Desporto.

Ao Professor Doutor Jose Carneiro Oliveira Neto, pela orientação, ajuda, pelos sábios conselhos e por toda disponibilidade que me concedeu ao longo do ano.

Ao Presidente do Departamento de formação Dr Jose Pinto e ao Futebol Clube de Paços de Ferreira pela confiança e grande oportunidade de poder fazer parte desta fantástica instituição e família. Agradeço toda a confiança e esperanças depositadas no meu trabalho e no meu crescimento ao nível académico e profissional. Fizeram de mim um verdadeiro pacense, e levarei sempre comigo o nosso lema “Por Paços, esforço e vitória”.

Ao meu tutor de estagio Rui Vieira por ser guia desta caminhada e pela transmissão de conhecimentos para o meu futuro.

A todos os elementos da equipa técnica dos Sub 16, Miguel, Diogo, Tony, Gonçalo, Ricardo e Bruno com os quais pude partilhar um ano de excelentes momentos. Obrigado a cada um de vos por todos os momentos, ensinamentos e aprendizagens que me proporcionaram e principalmente pelo companheirismo.

A todos os Jogadores do plantel de Sub 16 com quais foi possível aprender e fazer um grande trabalho, com quais partilhei grandes momentos, de felicidade, de tristeza de tudo... Obrigado pela vossa entrega, dedicação e acima de tudo Amizade. Nunca desistam dos vossos sonhos!

A todas as pessoas fantásticas do clube, treinadores, diretores, pessoal do departamento medico, do departamento de Scouting, do departamento de Psicologia, do departamento de Nutrição, departamento responsável pelos equipamentos e a toda a estrutura do Futebol Clube de Paços de Ferreira.

A todos os meus familiares e amigos, por sempre acreditarem em mim e por estarem ao meu lado em cada passo que dou. Mesmo longe, estaremos sempre juntos.

Por ultimo, o mais importante para mim, os meus pais. Pai, Mae muito obrigado por tudo, pelos sacrifícios, pela vossa força e o vosso apoio e por tudo que fizeram por mim, tudo que sou devo a vocês.

## RESUMO

O presente relatório foi realizado no âmbito de obtenção do grau de mestre, dizendo respeito ao 2º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia. Este relatório irá abordar o conjunto das experiências vividas e reflexões realizadas no processo de estágio na equipa SUB 16 do Futebol Clube de Paços de Ferreira ao longo da época 2022-23, enquanto estagiário e terá como propósito de produzir e aumentar o conhecimento sobre o treino, procurando enriquecer área de intervenção do treinador de futebol.

O futebol constitui-se como uma das modalidades desportivas mais populares e impactantes no mundo (Neto, 2015).

Sendo um desporto adorado e praticado por muitos jovens, o treinador tem um papel fundamental no crescimento destes.

Para ter sucesso no futebol, depende-se de um processo de treino que tem como objetivo melhorar o rendimento dos jogadores nas quatro dimensões fundamentais do desempenho: a tática, a técnica, a física e a psicológica.

Neste relatório serão abordados temas relativos ao modelo de jogo, microciclos e processos de organização como também a gestão do treino.

Será também sobre o papel do profissional, o treinador de futebol, que incidirá o presente trabalho, explicando detalhadamente as funções e as situações em que será confrontado no que diz respeito a monitorização e periodização do treino.

A realização deste relatório permitiu compreender a importância de um treinador e uma equipa técnica terem um objetivo comum, mas também serem capazes de liderar uma equipa com ideias semelhantes.

**Palavras-Chave:** Processo de treino; Monitorização de treino; Periodização de treino; Modelo de jogo; Microciclo; Processo de organização

## ABSTRACT

This report was carried out as part of the process of obtaining a master's degree, related to the 2nd cycle of the Master's in Sports Training at the University of Maia. It will address the set of experiences and reflections made during the internship process in the U-16 team of Futebol Clube de Paços de Ferreira throughout the 2022-23 season, as an intern. Its purpose is to produce and increase knowledge about training, aiming to enrich the football coach's intervention area.

Football is one of the most popular and impactful sports in the world. (Neto, 2015). Being a beloved and practiced sport by many young people, the coach plays a fundamental role in their growth.

Success in football depends on a training process that aims to improve players' performance in four fundamental dimensions: tactics, technique, physicality, and psychology.

In this report will be discussed topics related to the style of play, microcycles and training organization as well as management processes. It will also focus on the role of the professional, the football coach, explaining in details the functions and situations they will encounter regarding training monitoring and periodization.

The completion of this report allowed understanding the importance of a coach and a technical team having a common goal while being able to lead a team with similar ideas.

**Keywords:** Training process; Training monitoring; Training periodization; Style of play; Microcycle; Organizational process.

## INDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Caracterização do clube de FC Paços de Ferreira .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. História e Panorama atual do Clube .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Orégãos Sociais.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Missão, Visão, Valores &amp; Objetivos .....</b>	<b>7</b>
1.3.1 Missão.....	7
1.3.2 Visão .....	8
1.3.3 Valores .....	8
1.3.4 Objetivos.....	8
<b>2. Caracterização da Equipa e do seu contexto interno e externo .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Integração.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Plantel e Equipa técnica.....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Equipa técnica .....	10
2.2.2 Tarefas, funções e responsabilidades .....	10
2.2.3 Plantel e Respetiva Caracterização/Avaliação diagnostica individual.....	13
2.2.4 Controlo estatístico do plantel .....	20
<b>2.3. Panorama competitivo da formação .....</b>	<b>21</b>
<b>2.4. A equipa de Sub 16 no campeonato distrital AF Porto.....</b>	<b>21</b>
<b>2.5. Recursos Materiais ao dispor do Departamento de Formação .....</b>	<b>23</b>
<b>2.6. Recursos Humanos ao dispor do Plantel de Sub 16 .....</b>	<b>25</b>
<b>3. Objetivos do estagio .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1. Objetivos pessoais.....</b>	<b>25</b>
<b>3.2. Objetivos Desportivos .....</b>	<b>27</b>
<b>3.3. Objetivos da formação .....</b>	<b>27</b>
<b>4. Calendarização.....</b>	<b>28</b>
<b>4.1. Calendarização competitiva.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2. Calendarização Anual .....</b>	<b>29</b>
<b>4.3. Calendarização Semanal .....</b>	<b>30</b>
<b>4.4. Calendarização Pessoal.....</b>	<b>31</b>
<b>5. Modelo e conceção de jogo.....</b>	<b>32</b>
<b>5.1. Princípios e subprincípios de jogo.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2. Dinâmicas de jogo.....</b>	<b>35</b>
<b>5.3. Conceção do treino.....</b>	<b>37</b>
<b>6. Intervenção Profissional.....</b>	<b>38</b>

<b>6.1. Funções e responsabilidades .....</b>	<b>38</b>
<b>6.2. Descrição das principais tarefas.....</b>	<b>39</b>
<b>6.3. Planeamento e elaboração pormenorizada dos microciclos e análises diárias .....</b>	<b>43</b>
6.3.1 Microciclo padrão (semana normal).....	46
6.3.1 Microciclo padrão (semana Congestionada).....	58
<b>6.4. Participação no Torneio Porto International Cup 2023 .....</b>	<b>61</b>
<b>6.5. Resultados e classificação final do campeonato distrital 2022/2023 .....</b>	<b>63</b>
<b>7. Desenvolvimento de outras funções desempenhadas no clube .....</b>	<b>67</b>
<b>7.1. Funções de analista dos Sub 19 .....</b>	<b>67</b>
<b>7.2. Funções de observador e Scout do departamento de observação.....</b>	<b>68</b>
<b>8. Conclusões.....</b>	<b>70</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>72</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>76</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Evolução dos emblemas.....	4
Figura 2 - Organograma da Assembleia Geral .....	5
Figura 3 - Organograma do conselho fiscal .....	5
Figura 4 - Organograma da Direção.....	6
Figura 5 - Organograma da SDUQ .....	6
Figura 6 - Equipa técnica .....	12
Figura 7 - Gráficos dos meses de nascimento (Semestral/Trimestral) .....	13
Figura 8 - Disposição dos jogadores em campo.....	14
Figura 10 - Campos de treino .....	23
Figura 9 - Balneários de treinadores .....	23
Figura 11 - Sala de Material .....	23
Figura 12 - Gabinete Medico.....	23
Figura 13 - Ginásio .....	24
Figura 14 - Vista área do complexo desportivo .....	24
Figura 15 - Campo FUT 11 Sintetico.....	24
Figura 16 - Campo FUT 11 Relvado.....	24
Figura 17 - Campo FUT.5 Sintético .....	24
Figura 18 - Objetivos da Formação.....	27
Figura 19 - Calendário de jogos.....	28
Figura 20 - Calendário de jogos (Fase final).....	28
Figura 21 - Quantidade de jogos/mês .....	29
Figura 22- Tática 1 utilizada ao longo da época.....	32
Figura 23 - Tática 2 utilizada ao longo da época.....	32
Figura 24 - Posicionamento tipo com bola na construção a 2.....	35
Figura 25 – Posicionamento tipo com bola na construção a 3.....	35
Figura 26 – Posicionamento defensivo tipo quando a bola está no lado esquerdo do ataque adversário. ....	35
Figura 27 – Posicionamento defensivo tipo quando a está bola no corredor central. ....	35
Figura 28– Posicionamento defensivo tipo quando a bola no lado direito do ataque adversário.....	35
Figura 29– Zona de pressão mais intensa em Jogo Corrido .....	35
Figura 30– Zona de pressão em situação de Pontapé de Baliza adversário. ....	35
Figura 31– Posicionamento tipo com bola na construção a 3.....	36
Figura 32 - Posicionamento defensivo tipo quando a bola está no lado esquerdo do ataque adversário.....	36
Figura 33 – Posicionamento defensivo tipo quando a está bola no corredor central. ....	36

Figura 34 – Posicionamento defensivo tipo quando a bola no lado direito do ataque adversário.....	36
Figura 35 – Zona de pressão mais intensa em Jogo Corrido. ....	36
Figura 36 – Zona de pressão em situação de Pontapé de Baliza adversário. ....	36
Figura 37 – Montagem dos exercícios de treino com equipa técnica.....	39
Figura 38 - Modelo de esquemas táticos / bolas paradas.....	40
Figura 39 – Troca de opiniões da equipa técnica no dia de jogo.....	41
Figura 40 – Troca de opiniões da equipa técnica no dia de jogo.....	42
Figura 41 – Apresentação do vídeo de análise .....	43
Figura 42 – Etapas do modelo LTAD.....	44
Figura 43 – Microciclo padrão semana normal.....	46
Figura 44 - Dia de Jogo.....	57
Figura 45 – Microciclo padrão semana Congestionada.....	58
Figura 46 – Equipas a participar no Torneio .....	62
Figura 47 – Classificações do escalão Sub 17 (fase Grupos).....	62
Figura 48 – Cerimónia do Torneio Porto International Cup 2023.....	63
Figura 49 – Apuramento a fase final de subida/campeão .....	64
Figura 50 - Gráfico da Evolução da tabela classificativa.....	65
Figura 52 – Modelo das análises do adversário (Sub 19).....	68
Figura 53 – Modelo de relatório do departamento de Scouting.....	69

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Equipa técnica .....	10
Tabela 2 - Tarefas e responsabilidades .....	10
Tabela 3- Caracterização do plantel .....	13
Tabela 4 - Avaliação diagnostica individual do plantel.....	15
Tabela 5 - Avaliação diagnostica colectiva .....	19
Tabela 6 - Controlo estatístico do plantel .....	20
Tabela 7 - Equipas participantes .....	22
Tabela 8 - Infraestruturas e campos de treino/jogo .....	24
Tabela 9 - Plano Semanal pessoal .....	31
Tabela 10 - Princípios e subprincípios .....	34
Tabela 11 - Dinâmicas de jogo 1-4-3-3 e 1-5-3-2.....	35
Tabela 12 - Conceção do treino.....	37
Tabela 13 - Sessão de treino 1 (microciclo normal) .....	47
Tabela 14 - Sessão de treino 2 (microciclo normal) .....	49
Tabela 15 - Sessão de treino 3 (microciclo normal) .....	51
Tabela 16 - Sessão de treino 4 (microciclo normal) .....	54
Tabela 17 - Match Day (microciclo normal).....	56
Tabela 18 - Sessão de treino 1 (microciclo Congestionado).....	59
Tabela 19 - Sessão de treino 2 (microciclo Congestionado).....	61
Tabela 20- Classificação final do campeonato .....	63
Tabela 21- Resultados finais do campeonato.....	65
Tabela 22 - Classificação final do apuramento campeão/subida.....	66
Tabela 23 - Resultados finais da fase apuramento campeão/subida.....	67

## LISTA DE ABREVIATURAS

Sub-16 / U16 – Escalão composto por atletas nascidos em 2007 (Equipa B)

Sub 17 / U17 – Escalão composto por atletas nascidos em 2006 (Equipa A)

Sub19 – Escalão composto por atletas nascidos em 2004

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AF Porto – Associação de Futebol do Porto

SDUQ – Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas

FCPF – FC Paços de Ferreira

GR – Guarda Redes

DC – Defesa Central

DCE – Defesa Central esquerdo

DCD – Defesa Central Direito

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

MC – Médio Centro

MO – Médio Ofensivo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

AV – Avançado

XI inicial – Onze inicial no dia de jogo.

MD – Match Day ou Dia de jogo

MD +1 – Primeiro dia de Treino a seguir ao dia de jogo

MD +2 – Segundo dia de Treino a seguir ao dia de jogo

MD -4 – Terceiro dia de Treino a seguir ao dia de jogo

MD -3 – Quarto dia de Treino a seguir ao dia de jogo

MD -2 – Antes véspera do dia de jogo

MD -1 – Véspera do dia de jogo

T – Jogador titular na partida

S – Jogador suplente na partida

NU – Jogador não utilizado na partida

## Introdução

O presente documento enquadra-se no contexto do mestrado em Ciências da Educação Física e do Desporto com especialização em Treino Desportivo, da Universidade da Maia (ISMAI) e o seu conteúdo diz respeito ao estágio anual.

O objeto que estará na base de elaboração deste relatório, é o estágio curricular realizado no Futebol Clube Paços de Ferreira, clube onde exercerei as funções de Treinador Estagiário na equipa de Sub-16.

O objetivo deste estágio é acima de tudo, a aprendizagem e aplicação de conhecimentos adquiridos na área do treino desportivo, nos anos letivos 2020/21 e 2021/22 como também de todo meu percurso de universidade. Segundo Maciel et al. (2012), o estágio possibilita ao estudante expor a sua aprendizagem adquirida durante o curso, testando o nível e grau de conhecimento e entendimento.

Com isto, ao longo desta época o desafio será, planificar, periodizar, operacionalizar e controlar, todo o processo relacionado com o treino e gestão de uma equipa de futebol de 11, monitorizando e promovendo assim o desenvolvimento da equipa e respetivos jogadores, não só como atletas, mas também como seres humanos, tendo sempre em consideração que, os atletas devem ser a prioridade nestas idades. (FPF, 2018).

Este relatório de estágio constitui uma importante ferramenta, para a minha atividade enquanto treinador, uma vez que servirá de suporte ao meu processo de formação e também à execução das minhas funções no clube, sendo que, deste farão parte: informações relativas ao contexto em que estou inserido, todas as planificações feitas para a equipa, reflexões e análises ao trabalho desenvolvido.

Neste momento terminei o Primeiro ano de mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, na Universidade da Maia - ISMAI, curso pelo qual optei devido à forte paixão que sempre tive pelo Futebol, pelo Desporto e pelo grande sonho que tenho de um dia poder integrar uma equipa técnica profissional de Futebol e mais tarde me tornar um grande treinador de futebol mundialmente reconhecido, sendo filho de um treinador de futebol, de ter vivido e participado de perto no mundo do futebol, foi outro fator que contribuiu para minha decisão.

Na temporada de 2022/2023, assumirei o cargo de treinador estagiário da equipa de Sub-16 do Futebol Clube Paços de Ferreira, naquela que será a minha segunda experiência enquanto treinador de futebol.

Tenho muitas expectativas para esta época desportiva. Assim sendo, espero que seja um ano de grande aprendizagem, no qual me seja permitida a aplicação de alguns dos conhecimentos teóricos que adquiri até ao momento em contexto prático, e que também sejam proporcionadas as condições necessárias à aquisição de novos conhecimentos. Espero encontrar pessoas ao meu lado que olhem para as minhas propostas com sentido crítico, que me seja dada alguma autonomia, de modo que tenha efetivamente um papel ativo na equipa técnica (contribuindo assim para a planificação, periodização, operacionalização e controlo, todo o processo relacionado com o treino e gestão de uma equipa de futebol), pois só assim é que me será permitido evoluir e tirar o máximo proveito desta experiência.

Para além disso, espero encontrar um grupo de jogadores dedicados e com disponibilidade para aprender a conhecer mais e melhor o jogo de futebol, será fundamental o desenvolvimento dos mesmos enquanto jogadores para o sucesso desta minha segunda experiência enquanto treinador.

Do ponto de vista mais administrativo, espero encontrar um clube bem organizado e estruturado, no qual haja uma hierarquia bem definida e uma forma de trabalhar o mais profissional possível. Para além disso, conto encontrar um clube no qual serei bem-recebido e estarei rodeado de profissionais competentes e sempre dispostos a ajudar.

Em primeiro lugar, falarei do clube e da sua história, como também da equipa Juvenis B, sub 16, do Paços de Ferreira onde estarei inserido, evocando aspetos como a equipa técnica, o plantel, as estatísticas. Também irei falar das condições a nossa disposição e dos recursos humanos.

Em segundo lugar, tratarei de falar sobre calendários de jogos, atividades anuais e semanais assim como da minha organização pessoal durante a época desportiva.

Em seguida, irei abordar assuntos relacionados ao jogo e ao treino, como modelos e dinâmicas de jogo.

Para terminar falarei da minha intervenção profissional e das minhas funções no clube.

# 1. Caracterização do clube de FC Paços de Ferreira

## 1.1. História e Panorama atual do Clube

Foi em 1930 que o Sport Clube Pacense, sediado em uma das freguesias do concelho, Meixomil, introduziu o futebol em Paços de Ferreira.

Após duas décadas de futebol popular, sem nenhuma expressão oficial, foi fundado em 5 de abril de 1950 o Futebol Clube Vasco da Gama dando origem a criação do atual Futebol Clube de Paços de Ferreira com a ajuda de uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada.

Foi no dia 19 de novembro de 1950 que Agostinho Alves marcou o primeiro golo vitorioso na história dos pacenses que ocorreu na estreia oficial do “Vasquinho” (designação carinhosa por parte dos adeptos) em Lousada quando a equipa venceu o Tapada por 2 a 1.

Neste ano a equipa manteve-se na III Divisão Regional da AF Porto até à temporada 1956/57, altura em que alcançou a primeira subida do seu historial. Esta subida foi alcançada após uma dramática final em quatro jogos, em que a equipa derrotou o Sporting da Cruz por 3 a 1 do Estádio do Bessa, comemorando no centro da Vila do Porto.

A partir da década de 1960, mas especificamente na temporada 1961/1962, o clube passou a utilizar a atual designação de Futebol Clube de Paços de Ferreira. Em 1967/68, foi conquistado o primeiro título da equipa de Futebol Clube de Paços de Ferreira, alcançando o título da II Divisão Regional da AF Porto.

Foi no dia de 15 de março de 1981, que o amarelo e verde, passaram a ser as cores oficiais do equipamento do clube de acordo com as cores do concelho, com uma decisão tomada pelos sócios.

O F. C. Paços de Ferreira se tornou o primeiro Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra fazendo com que o sonho da subida acaba por se tornar realidade no final da época 1990/91. Uma equipa "formiguinha" que conseguiu amealhar os pontos necessários para esta vitória surpresa e tornou-se mítica aos olhos dos adeptos, sedentos de marcar presença nos palcos principais do futebol português.

Durante três temporadas os pacenses jogaram de igual-para-igual com os «grandes» Benfica, F.C. Porto e Sporting.

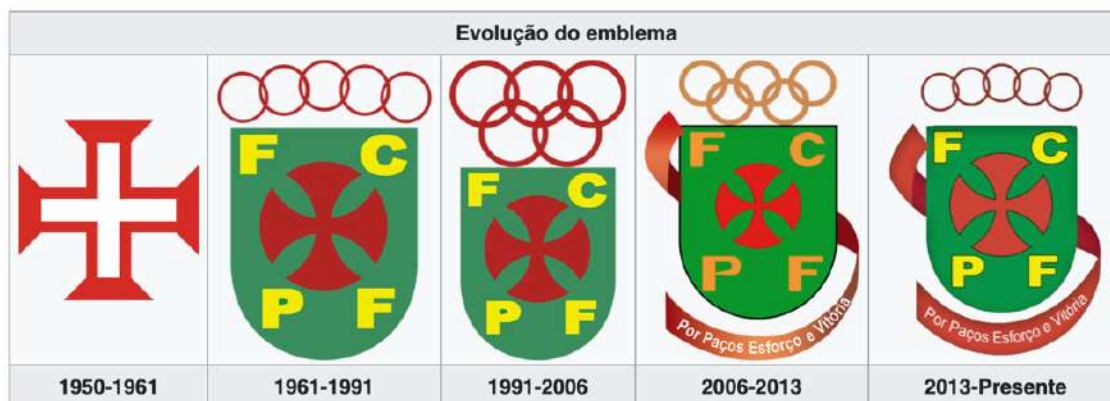


Figura 1- Evolução dos emblemas

É um clube que conta com 21 presenças na Primeira Liga Portuguesa até ao momento, e entre os maiores feitos do clube deve-se destacar: a conquista da Segunda Liga Portuguesa por quatro vezes (1990/91, 1999/00, 2004/05 e 2018/19); as presenças nas finais da Taça de Portugal e da Taça da Liga nas épocas de 2008/09 e de 2010/11, respetivamente; e também o extraordinário 3º lugar na Primeira Liga Portuguesa, alcançado na época 2012/13.

Na temporada passada disputaram a Primeira Liga (Liga Bwin), bem como a Allianz Cup e a Taça de Portugal, tendo também marcado presença no Play-Off de acesso à fase de grupos da UEFA Europa Conference League.

Esta temporada estão a disputar a Primeira Liga (Liga Bwin), bem como a Allianz Cup e a Taça de Portugal.

A equipa de futebol sénior joga no Estádio Municipal Capital do Móvel, treinando num dos 3 campos anexos ao Estádio (mais concretamente no Campo de Treinos Nº2).

## 1.2. Orégãos Sociais

### Assembleia Geral

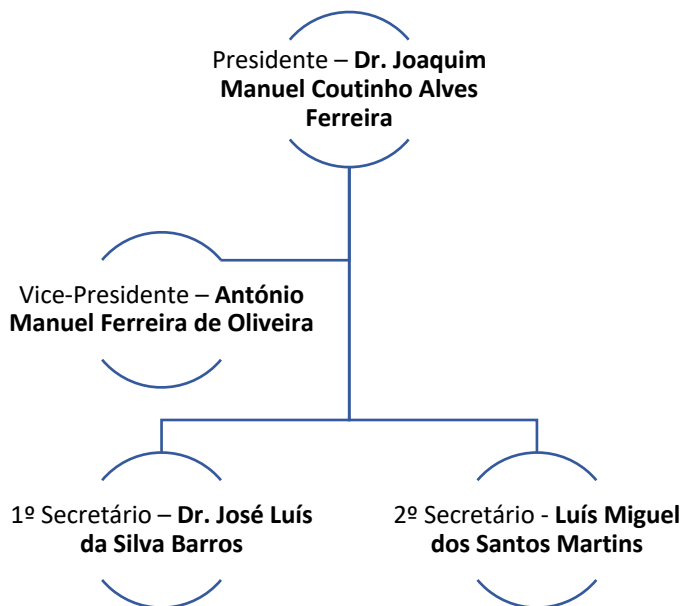


Figura 2 - Organograma da Assembleia Geral

### Conselho Fiscal

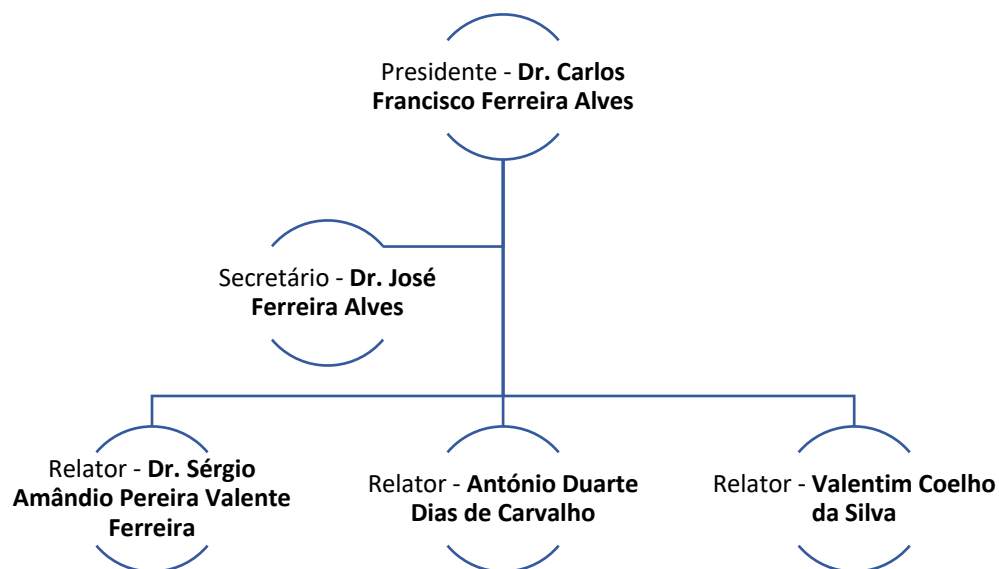


Figura 3 - Organograma do conselho fiscal

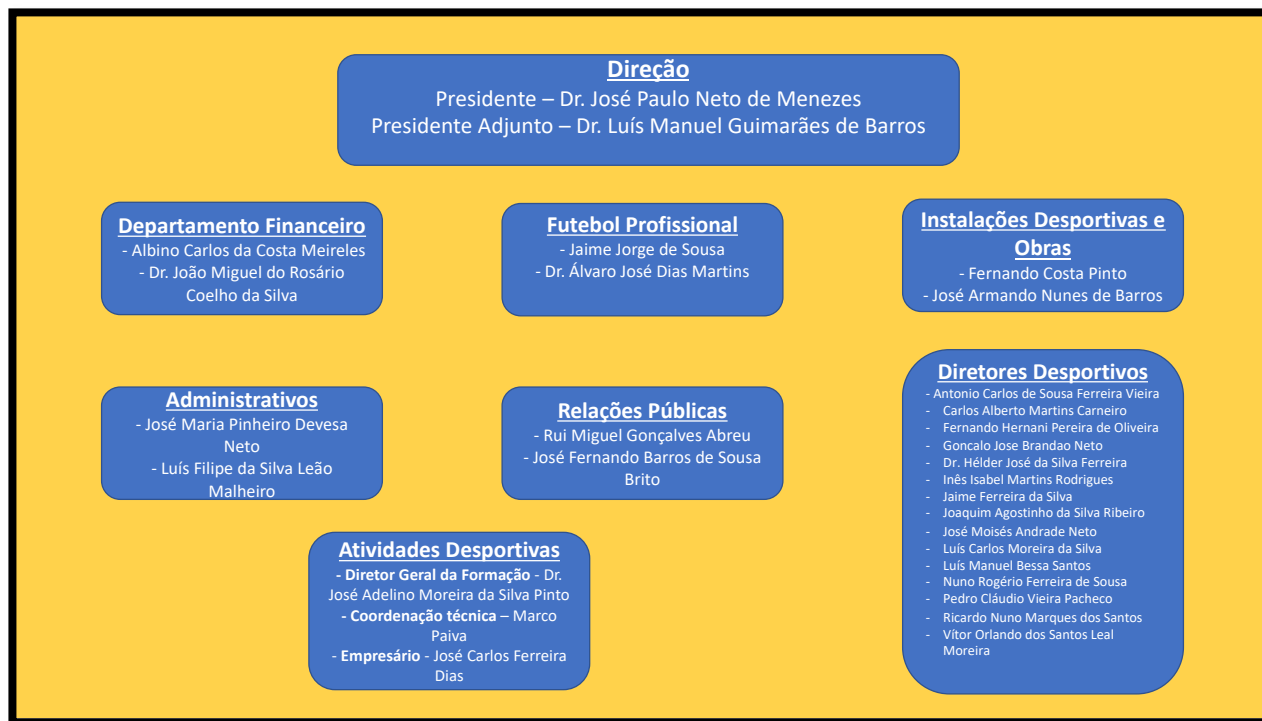


Figura 4 - Organograma da Direção

### Futebol Profissional (SDUQ – Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas)

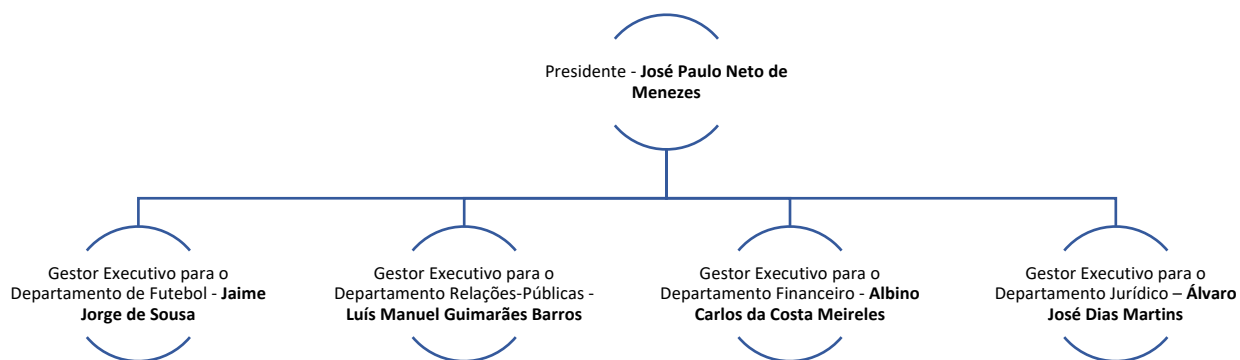


Figura 5 - Organograma da SDUQ

## **Comunicação Social**

O Futebol Clube Paços de Ferreira possui um departamento de comunicação social constituído por 3 elementos, sendo que, estes estão responsabilizados acima de tudo pela cobertura da equipa sénior e das equipas de formação que estão nos campeonatos nacionais dos respetivos escalões.

A divulgação do conteúdo acerca do clube é feita acima de tudo através das páginas oficiais do mesmo, nas redes sociais (Instagram; Twitter e Facebook).

Para além disso, possui uma revista própria: a “FCPF Magazine”, a qual tem como tema o próprio clube, sendo que aborda o futebol sénior, mas também o futebol de formação.

### **1.3. Missão, Visão, Valores & Objetivos**

Segundo Garganta (1991), a presença de determinadas características nos jogadores, influencia a qualidade do jogo. Estas características são relacionadas a fatores como a determinação, disciplina, concentração, rigor, inteligência e potencial físico, psíquico e tático-técnico.

Nesta linha de pensamento o clube idealizou a missão, visão e valores próprios.

#### **1.3.1 Missão**

O FC Paços de Ferreira promove a prática desportiva de jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos.

O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido.

- Formar Homens, Atletas e Jogadores de Futebol;
- Formar jogadores para integrarem o Futebol Profissional na equipa Sénior do FC Paços de Ferreira;
- Procurar competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões;
- Potenciar todas as etapas desde o Futebol de Base até ao Futebol Profissional;
- Formar jogadores focados e com capacidade de superação;

### 1.3.2 Visão

Ser um dos principais clubes portugueses, através de excepcionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos inculcando-lhe os seus valores e a sua convivência em sociedade.

### 1.3.3 Valores

Paixão | Esforço | Dedicação | Respeito | Excelência | Compreensão | Solidariedade | Profissionalismo | Transparência | Honestidade | Equipa.

### 1.3.4 Objetivos

- Potenciar/formar jogadores para a equipa profissional do FC Paços de Ferreira;
- Capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente;
- Ter jogadores a representar as seleções distritais e nacionais;
- Sermos uma referência nacional, pela imagem do Clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo;

## 2. Caracterização da Equipa e do seu contexto interno e externo

Sendo uma idade de grande instabilidade emocional, considerada a “idade do romance”, com o aparecer dos primeiros comportamentos de adulto, é necessário que a equipa técnica ajude os atletas a construir uma estrutura mental sólida e a encontrar a sua identidade própria porque Frade (2005) alerta que “a Formação é importante, mas a formação pode ser formatação e pode ser deformação.

Os objetivos desse processo serão relacionados ao aperfeiçoamento das diferentes técnicas individuais, o desenvolvimento dos diferentes comportamentos táticos do jogo e o desenvolvimento dos comportamentos posicionais específicos. É necessário aumentar a

complexidade deste processo com o tempo. Para Castelo (2013), os exercícios de treino determinam adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, que se manifestam na elevação do rendimento desportivo, sendo estes caracterizados pela sua especificidade.

Logo após a primeira reunião entre o coordenador técnico, treinador principal e treinadores adjuntos ficou claro qual seria o objetivo desta época, preparar esta equipa da melhor forma possível para o próximo ano participar no Campeonato Nacional de Sub 17, potencializar o máximo possível cada jogador e aperfeiçoar todas as suas qualidades.

Com as novas mudanças que a associação de futebol do Porto está a ponderar fazer relacionadas a criação de uma 2ª divisão do campeonato nacional, indiretamente nos foi dito que uma subida para esta divisão seria algo histórico no clube, ou seja um objetivo.

No entanto o treinador e a sua equipa técnica decidiram não passar esta mensagem para os atletas, para não meter pressão e fazer com que cada jogo seja uma final e tentar pontuar todos os jogos.

## 2.1. Integração

A integração num plantel e num clube é algo importante, pois em todos os momentos da época terá de haver uma interação tanto com os jogadores como com as equipas técnicas ou qualquer outro elemento do staff de outro, ou do mesmo departamento.

O estágio teve início a 23 de Agosto de 2022, com os treinos dos Sub16. Nesta data começaram os trabalhos de pré-época, onde numa primeira fase tivemos de aprender a conhecer os jogadores, integrar os novos jogadores proveniente de outros clubes e estabelecer um método e uma forma de trabalho, pois nem todos os treinadores trabalham da mesma forma e cada um tem hábitos, princípios e dinâmicas de trabalho diferentes. Sendo meu segundo ano nesta casa, em relação a equipa técnica, já conhecia a maioria dos elementos, mas com o decorrer da época fomos marcando reuniões, e acabamos por os conhecer ainda melhor.

A minha ligação ao plantel de sub19 teve início mais tarde, pois foi um pedido do presidente da formação junto com o treinador principal do plantel. Iniciei o trabalho com este escalão a 10 de Setembro de 2022.

## 2.2. Plantel e Equipa técnica

### 2.2.1 Equipa técnica

Tabela 1 - Equipa técnica

<b>EQUIPA TÉCNICA SUB-16</b>	
Treinador Principal SUB-16	Miguel Silva
Treinador Adjunto SUB-16	Diogo Machado
<b>Treinador Adjunto/Estagiário SUB-16</b>	<b>Yassine Vieira (eu)</b>
Preparador Físico	Gonçalo Ferreira
Treinador GR	Tony Coelho

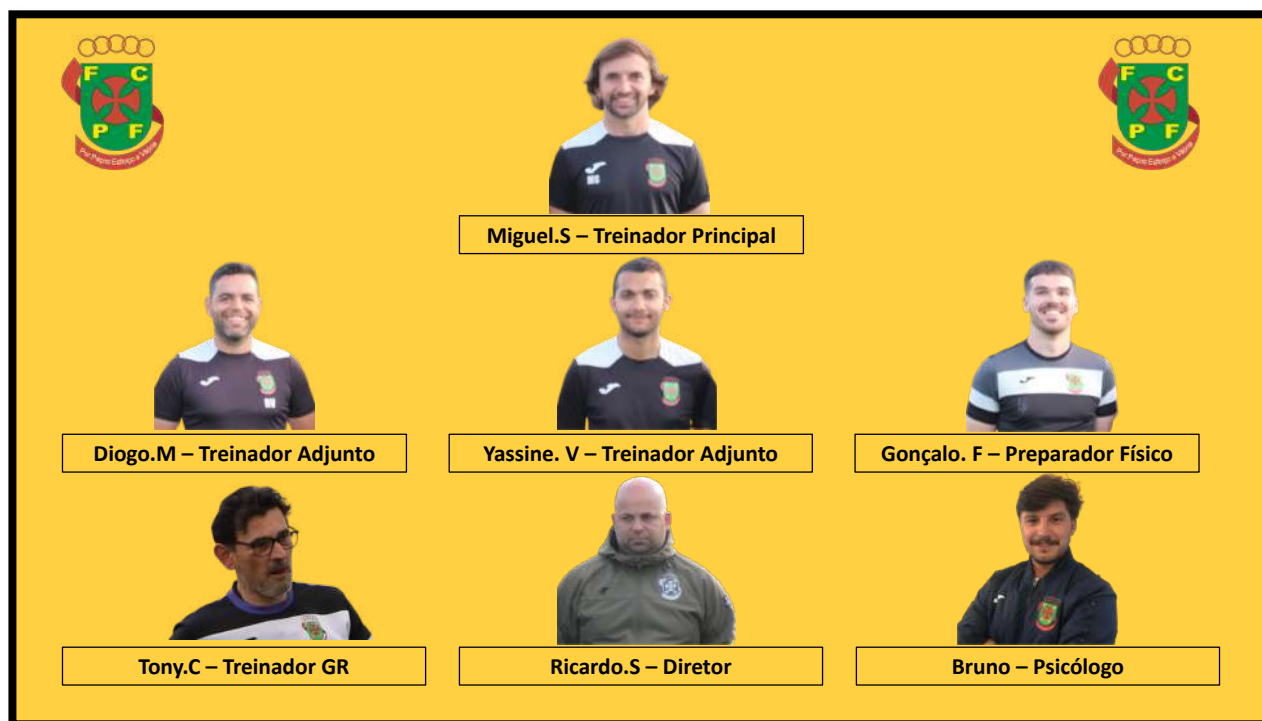
### 2.2.2 Tarefas, funções e responsabilidades

Tabela 2 - Tarefas e responsabilidades

<b>Tarefas e Responsabilidades dos Elementos da Equipa Técnica</b>	
<b>MS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como Treinador Principal que é, a última decisão final é sempre dele (líder máximo da equipa técnica);</li> <li>• Faz as convocatórias para os jogos;</li> <li>• Orienta a equipa de sub-16 nos dias de jogo (sendo o responsável pela palestra, pelo aquecimento, pela gestão da equipa);</li> <li>• Responsável pela comunicação com encarregados de educação e diretores (porta-voz da equipa técnica);</li> <li>• Colabora, na gestão e aplicação do treino, assumindo papel de maior destaque quando são executadas as situações de jogo.</li> <li>• Responsável pelas planificações a nível anual, mensal e semanal, sendo o criador de todas as sessões de treino.</li> </ul>

<p><b>DM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora nos exercícios lúdicos realizados como aquecimento/ativação (normalmente, estes são feitos, enquanto os meninos ainda estão a chegar, ou seja, nos primeiros 5/10 minutos de treino);</li> <li>• Colaboração ativa nos jogos da equipa de Sub-16, participando bastante na gestão da equipa e na orientação do aquecimento, mas também intervindo nas palestras (sempre que é pertinente a mesma intervenção);</li> <li>• Colabora na gestão e aplicação do treino;</li> <li>• Colabora na orientação da equipa de sub-16 nos dias de jogos;</li> <li>• Ajuda na observação de potenciais reforços para as equipas de sub-16;</li> <li>• Ajuda a Fazer as convocatórias para os jogos;</li> <li>• Responsável pela orientação dos treinos de bolas paradas.</li> </ul>
<p><b>YV</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração ativa nos jogos da equipa de Sub-16, participando bastante na gestão da equipa e na orientação do aquecimento, mas também intervindo nas palestras (sempre que é pertinente a mesma intervenção);</li> <li>• Colabora na orientação da equipa de sub-16 nos dias de jogos;</li> <li>• Colabora na gestão e aplicação do treino;</li> <li>• Responsável pela observação de potenciais reforços para as equipas de sub-16 e 17;</li> <li>• Responsável pela análise e observação da equipa dos sub 16 como também do adversário;</li> <li>• Ajuda a Fazer as convocatórias para os jogos;</li> <li>• Ajuda na orientação dos treinos de bolas paradas;</li> <li>• Controla as presenças dos atletas;</li> <li>• Responsável pela montagem dos esquemas táticos e bolas paradas no dia do jogo.</li> </ul>
<p><b>GF</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboração ativa nos jogos da equipa de Sub-16, participando bastante na gestão da equipa e na orientação do aquecimento, mas também intervindo nas palestras (sempre que é pertinente a mesma intervenção);</li> <li>• Colabora na orientação da equipa de sub-16 nos dias de jogos;</li> <li>• Colabora na gestão e aplicação do treino;</li> <li>• Responsável pela parte da preparação física dos atletas nos dias de treino e jogo;</li> <li>• Responsável pela elaboração de planos de treino de ginásio para os atletas e do acompanhamento;</li> <li>• Responsável pelos exercícios lúdicos realizados como aquecimento/ativação (normalmente, estes são feitos, enquanto os atletas acabam de chegar, ou seja, nos primeiros 5/10 minutos de treino);</li> </ul>

TC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuda a Fazer as convocatórias para os jogos.</li> </ul>
TC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsável pelos treinos e preparação dos Guarda Redes da Equipa;</li> <li>• Colabora na gestão e aplicação do treino;</li> <li>• Responsável pelos exercícios lúdicos realizados como aquecimento/ativação dos Guarda Redes;</li> <li>• Ajuda a Fazer as convocatórias para os jogos.</li> </ul>



*Figura 6 - Equipa técnica*

## 2.2.3 Plantel e Respetiva Caracterização/Avaliação diagnostica individual

Tabela 3- Caracterização do plantel

Escalação	Nome	Nacionalidade	Clube Epoca Passada	Data de Nascimento			Posição	
				Dia	Mês	Ano	P1	P2
U16	MG	Portuguesa	FCPF	11	9	2007	GR	
U16	TM	Portuguesa	Folgosa da Maia	24	2	2007	GR	
U16	HC	Portuguesa	FCPF	18	7	2007	DC	
U16	MM	Portuguesa	Freamunde	19	6	2007	DC	
U16	DG	Portuguesa	FCPF	12	1	2007	DC	
U16	FC	Portuguesa	FCPF	28	2	2007	DC	
U16	GC	Portuguesa	FCPF	6	3	2007	DD	
U16	MF	Portuguesa	FCPF	7	7	2007	DD	
U16	RG	Portuguesa	FCPF	31	1	2007	DE	
U16	AS	Portuguesa	FCPF	21	2	2007	DE	DC
U16	NT	Portuguesa	FCPF	3	1	2007	MC	
U16	TL	Portuguesa	FCPF	12	6	2007	MC	MO
U16	BC	Portuguesa	Penafiel	27	3	2007	MC	
U16	MG	Portuguesa	FCPF	22	6	2007	MC	
U16	RG	Portuguesa	FCPF	6	7	2007	MC	MO
U16	CC	Portuguesa	FCPF	10	8	2007	MC	MO
U16	AP	Portuguesa	FCPF	8	7	2007	MC	MO
U16	SS	Portuguesa	FCPF	21	5	2007	ED	EE
U16	TB	Portuguesa	FCPF	23	1	2007	ED	EE
U16	GC	Portuguesa	Freamunde	29	10	2007	ED	MO
U16	LC	Portuguesa	FCPF	19	2	2007	EE	DE
U16	JT	Portuguesa	FCPF	28	3	2007	EE	ED
U16	HS	Portuguesa	SC Braga	25	7	2007	EE	DE
U16	AS	Portuguesa	FCPF	25	8	2007	AV	
U16	LM	Portuguesa	FCPF	27	11	2007	AV	
U16	JP	Portuguesa	FCPF	16	5	2006	AV	
U16	ZF	Portuguesa	FCPF	31	3	2007	AV	

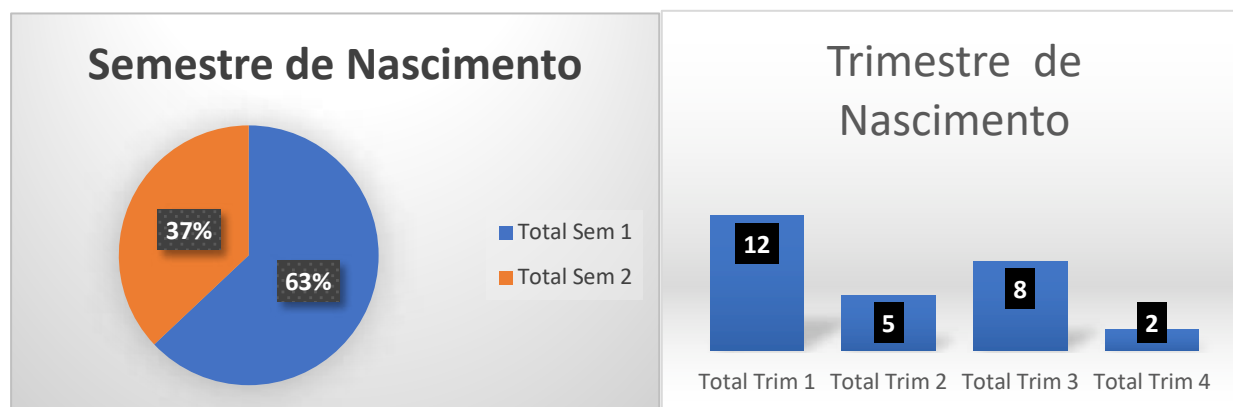


Figura 7 - Gráficos dos meses de nascimento (Semestral/Trimestral)



Figura 8 - Disposição dos jogadores em campo

Tabela 4 - Avaliação diagnóstica individual do plantel

		Avaliação Diagnóstica do Plantel (Individual)
Nome	Momento de Avaliação	Avaliação
MG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guarda redes muito bom com os pés;</li> <li>• Muito bons reflexos;</li> <li>• Bom posicionamento e controlo da profundidade;</li> <li>• Problemas de concentração e dificuldades em respeitar algumas indicações</li> <li>• Boa comunicação e muito seguro;</li> <li>• Tendência a exagerar muito com jogo cumprido;</li> <li>• Estatura não muito alta para um GR.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>Um guarda-redes sem dúvidas muito promissor, com muita qualidade e destacado dos outros.</p> <p>Muito bom em todos os aspetos que um guarda-redes precisa, apesar de não ter a “suposta” altura de um guarda-redes. No entanto, continua a demonstrar alguns problemas emocionais e a não respeitar algumas indicações principalmente na saída com bola curta.</p>
TM	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boa estatura, sinais de crescimento físico visíveis;</li> <li>• Bons reflexos e bom posicionamento;</li> <li>• Muito fraca comunicação (quase não fala);</li> <li>• dificuldades nas saídas 1vs1, mas bom entre os postes;</li> <li>• Dificuldades em agarrar a bola quando vem de forma aérea.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>Um guarda-redes que cresceu não só fisicamente, mas também tecnicamente.</p> <p>Grandes melhorias nos aspetos técnicos de um guarda-redes, pequena melhoria do nível da comunicação, mas ainda não suficiente. Foi um pouco prejudicado pela lesão que teve, voltou com medo e receio, mas continuou a trabalhar até o fim.</p>
MF	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral muito bom tanto a atacar como a defender;</li> <li>• Consegue se projetar bem;</li> <li>• Muito combativo e muita disposição;</li> <li>• Rápido nas tabelas e bom a cruzar para os colegas;</li> <li>• Um pouco tímido, e não comunica muito.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>Não conclui a época conosco, decidi sair pouco antes do final da temporada, quando faltavam 3 jornadas.</p> <p>Um jogador que passou de titular indiscutível a jogador pouco utilizado. Começou a época muito forte, mas foi caindo com o tempo e não conseguiu voltar ao nível inicial. Jogador bom com bola e inteligente, consegue perceber as suas limitações e contornar as.</p>
GF	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateral muito rápido, com certeza uma das características mais forte dele;</li> <li>• Limitado tecnicamente;</li> <li>• Muitas dificuldades no 1x1;</li> <li>• bom a atacar, mas muitas lacunas a defender.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>Jogador com alguma dificuldade técnica, e com bastantes dificuldades de perceber o jogo. A velocidade e um o principal ponto forte. No entanto durante o ano lesionou-se várias vezes e também teve poucas oportunidades.</p>
DG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador fisicamente pequeno, o mais pequeno da equipa, essas dificuldades físicas limitam muito o seu rendimento e os duelos 1x1 com bola.</li> <li>• Jogador muito inteligente e dos melhores em relação a atitude em campo e forte no desarme.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>⇒ <b>Não acabou a época com a nossa equipa e decidiu mudar de clube no mês de novembro</b></p>
RG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito combativo, não deixa nenhuma bola por perdida;</li> <li>• Tecnicamente correcto, limitado em algumas ações, mas forte em outras;</li> <li>• Comportamento de líder em campo.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	<p>Jogador que foi muito impactado pela nossa mudança de sistema, também devido a sua lesão, mas também pela boa forma dos colegas quando regressou, que fez com que fosse mais difícil ele voltar para 11 inicial. Jogador muito aguerrido, não deixa nenhuma bola</p>

		por perdida, e um bom líder e incentivador. Nunca deixou de trabalhar e sempre deu o seu máximo em campo.
DG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitado tecnicamente;</li> <li>• Bom no jogo aéreo e na agressividade;</li> <li>• Dificuldades em saídas curtas, mas bom passe longo.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	⇒ <b>Não acabou a época com a nossa equipa e decidi mudar de clube no mês de Março</b>
MM	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador. Com um físico destacado, bom perfil;</li> <li>• Muito forte no jogo aéreo;</li> <li>• Forte no desarme;</li> <li>• Dificuldades técnicas principalmente com bola no pé.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador que progrediu muito em relação ao início do ano, taticamente evoluiu muito. No entanto, é um jogador que devido a suas limitações técnicas, principalmente com bola no pé, muitas vezes não tinha confiança nele próprio para sair a jogar com bola. Muito forte no jogo aéreo, fez muitos golos de bolas paradas.
FC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador muito combativo, agressivo (no bom sentido);</li> <li>• Muito bom nas coberturas;</li> <li>• Bom nas antecipações;</li> <li>• Fisicamente, é o mais baixo de todos os centrais;</li> <li>• Líder em campo e respeitado por todos.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Um verdadeiro líder, jogador que foi respeitado do início ao fim pelos seus colegas. Destacado pela sua agressividade e vontade, foi um jogador muito sólido e dos mais utilizado ao longo da época. Alguns problemas em gerir as suas emoções, principalmente em momentos mais “quentes” do jogo, mas elemento que nos foi muito essencial ao longo da época.
HC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador com um bom porte físico e bom perfil;</li> <li>• Muito forte nas antecipações tanto aéreas como no chão;</li> <li>• Algumas dificuldades na tomada de decisão;</li> <li>• Algumas dificuldades tecnicamente;</li> <li>• Boa perceção do jogo e muito inteligente.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador que progrediu muito, devido a sua vontade de sempre querer aprender e de questionar para saber o que correu bem ou mal. Melhorou bastante tecnicamente e na tomada de decisão, mas é um jogador que continua a ser frágil mentalmente. E um jogador que fica constantemente a procura do feedback da equipa técnica. E o defesa com mais minutos.
NT	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um verdadeiro líder;</li> <li>• Jogador muito forte fisicamente, protege muito bem a bola;</li> <li>• Muito forte no desarme;</li> <li>• Boa visão de jogo e boa qualidade de passe.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador muito impressionante, uma verdadeira máquina incansável. Jogador do plantel com mais minutos, titular absoluto, líder em campo, muito sólido e muito constante. mentalmente forte, muito trabalhador e sempre a dar o máximo.
BC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	⇒ Não Fez pré-época devido a uma lesão relativa ao ano desportivo anterior
	FINAL DE ÉPOCA	Não conclui a época connosco, decidiu sair pouco antes do final da temporada, faltavam 3 jornadas. Um jogador com muita qualidade e potencial, mas que nunca conseguiu afirmar-se e entrar para segurar um lugar no XI inicial. Talvez devido a sua lesão e atraso na preparação em relação aos outros, este atleta não conseguia sobressair e agrar um lugar no XI inicial, também talvez porque o sector em que ele jogava nunca esteve mal e poucas oportunidades lhe foram dadas.
MG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador muito forte fisicamente em relação aos jogadores da idade dele (dos mais fortes do plantel);</li> <li>• Muito bom tecnicamente;</li> <li>• Boa visão de jogo;</li> <li>• Muito boa relação com bola;</li> <li>• Dos melhores no jogo aéreo;</li> </ul>

	FINAL DE ÉPOCA	Outro jogador impressionante ao longo desta época. Muito esforçado, muito inteligente com e sem bola, dos melhores no jogo aéreo fazendo muitos golos para a equipa. Algumas dificuldades a nível de condição física, não conseguia jogar os 90 minutos, mas sua presença em campo era fundamental.
CC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador impressionante, sem dúvidas dos melhores do plantel;</li> <li>• Muito bom com e sem bola;</li> <li>• Grande visão de jogo;</li> <li>• Boa técnica;</li> <li>• Muito forte fisicamente apesar de não ser assim tao alto e forte;</li> <li>• Inteligência destacada e acima da média.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador que confirmou as nossas expectativas da pré-época. Um jogador que fez uma diferença absurda nesta equipa, e sempre que não estava presente, principalmente devido a sua lesão, sentiu-se sua falta. Muito bom com bola, uma visão de jogo acima da média e grande capacidade de levar o jogo de trás pra frente.
AP	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador muito combativo;</li> <li>• Pouco intenso e dificuldades e manter o mesmo ritmo o jogo todo;</li> <li>• Muitas dificuldades em comparação com os colegas da mesma posição;</li> <li>• Jogador muito pouco constante;</li> <li>• Boa relação com bola.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	⇒ <b>Não acabou a época com a nossa equipa e decidiu mudar de clube no mês de novembro</b>
RG	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos melhores tecnicamente;</li> <li>• Muito forte fisicamente e bom no jogo aéreo;</li> <li>• Boa visão de jogo;</li> <li>• Um bocado “preguiçoso” podia dar mais;</li> <li>• Muito bom no remate.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Um dos jogadores mais impressionante com bola no pé. No entanto muito preguiçoso. Um jogador que tinha capacidade de jogar sem dúvidas no XI inicial e de ter muitos mais minutos. Mas a atitude dele, de deixar andar, e de correr só quando lhe apetecia fez com que sua entrada no XI inicial fosse dificultada.
TL	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnicamente dos melhores, qualidade de passe impressionante;</li> <li>• Bom remate, com pé esquerdo e também direito;</li> <li>• Fisicamente baixo em comparação com os outros;</li> <li>• Muito duro e forte na reação a perda.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Um jogador tecnicamente superior aos outros sem dúvida. No entanto foi daqueles que foi perdendo espaço no 11 inicial. Muitas dificuldades em aplicar e repetir o que fazia nos treinos, em jogo. Inconstante, mas quando estava nos seus dias bons, era capaz de decidir e fazer uma grande diferença no jogo. A inteligência do jogo, a qualidade de passe e de remate dele, são acima da média.
TB	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador pouco destacado;</li> <li>• Limitado tecnicamente;</li> <li>• Muito combativo;</li> <li>• Atitude exemplar;</li> <li>• Dificuldades na relação com bola, mas consegue compensar pela vontade e determinação.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	jogador que se destaca principalmente devido a sua vontade, agressividade e atitude. Com bola no pé, muitas dificuldades, mas sem bola sem dúvidas dos jogadores que trabalha mais. Jogador que a equipa técnica acha que faria um bom lateral no futuro, e não extremo.
GC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnicamente muito bom, habilidoso;</li> <li>• Grande relação com bola;</li> <li>• Tendência a soltar pouco a bola ou a demorar na tomada de decisão;</li> <li>• Muito forte fisicamente;</li> <li>• Jogador que leva para frente o jogo.</li> </ul>

	FINAL DE ÉPOCA	Um jogador que não terminou a época connosco, mas por motivos positivos devido ao facto dele ter sido chamado para jogar no escalão superior (U17). Jogador com um futuro muito promissor, com uma relação com bola muito boa e tecnicamente superior a todos. No entanto continua com problemas na tomada de decisão.
SS	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador extremamente bom tecnicamente;</li> <li>• Dificuldades no 1x1 devido ao físico apesar de ser forte tecnicamente;</li> <li>• Pouco intenso;</li> <li>• Muito rápido.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Dos jogadores menos utilizado durante a época, com muitas dificuldades físicas, devido ao facto de ser mais baixo que os outros, encontrou muitas dificuldades contra os adversários. A pouca intensidade dele nos treinos também dificultou o bastante.
JT	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnicamente superior a muitos;</li> <li>• Jogador bastante diferentes dos outros, no estilo de jogo;</li> <li>• Pouco intenso;</li> <li>• Muito forte no 1x1;</li> <li>• Dificuldades defensivas.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Dos jogadores que mais progrediu ao longo da época. Quando conseguiu entrar no 11 inicial, nunca mais saiu. Jogador muito habilidoso, muito, muito forte no 1x1 e que conseguiu melhorar muito defensivamente.
LC	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muito bom com bola;</li> <li>• Tecnicamente bom;</li> <li>• Facilidade em adaptar em várias posições;</li> <li>• Boa qualidade de remate.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Um jogador que devido ao seu jogo interior e a capacidade de trazer a bola de fora para dentro entrou no XI inicial e afirmou-se. Evoluiu constantemente ao longo da época até foi convocado várias vezes com o escalão da Sub 17 para disputar o campeonato nacional.
HS	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Força de remate superior a os jogadores dessa idade;</li> <li>• Muito rápido;</li> <li>• Dificuldades a perceber o jogo;</li> <li>• Capaz de evoluir em 2 posições.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Um jogador que foi perdendo a titularidade aos poucos apesar de ter sido uma das grandes apostas da equipa técnica. Muito rápido, muito forte fisicamente e com uma força de remate extremamente potente. No entanto, não soube utilizar as suas duas capacidades principais (força e velocidade) corretamente apesar da equipa técnica o incentivar para isso.
LF	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avançado de força;</li> <li>• Bom no remate com os 2 pés;</li> <li>• Bom de costas para baliza;</li> <li>• Rápido e muito forte fisicamente;</li> <li>• Algumas dificuldades técnicas.</li> </ul>
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador que começou a época muito bem, mas que quebrou um bocadinho ao meio da época devido a sua fragilidade e imaturidade. Muito forte fisicamente, forte com os dois pés e bom remate, mas as suas dificuldades em conseguir perceber o jogo devido a sua limitação táctica, fez com que perdesse a titularidade no meio da época. No final conseguiu voltar no 11 inicial, aproveitando também a quebra dos colegas na mesma posição, mas também percebendo melhor o jogo e os seus erros iniciais.
AS	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador muito forte na finalização;</li> <li>• Rápido;</li> <li>• Boa técnica de remate;</li> <li>• Muito bom no jogo apoiado e de costas para a baliza;</li> <li>• Dificuldades na tomada de decisão.</li> </ul>

	FINAL DE ÉPOCA	Dificuldades na tomada de decisão fica a principal lacuna desse jogador. Um jogador que perdeu um bocado de espaço no 11 inicial devido ao crescimento dos seus colegas, mas também devido a uma fase mais negativa em que deixou-se cair. Muito importante na mesma para a equipa, muitas vezes entrava e decidia o jogo.
ZF	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	⇒ Não fez a pré-época toda connosco e chegou 3 semanas após o início Destacado tecnicamente e com um instinto de goleador, no entanto os outros estavam com muito mais andamento do que ele
	FINAL DE ÉPOCA	Jogador que foi-nos dando cada vez mais segurança. Assim que conseguiu recuperar o atraso da pré-época em relação aos seus colegas entrou no 11 inicial e não saiu mais. Melhor marcador da equipa, muito bom com bola, capaz de assistir e não só marcar. Psicologicamente, difícil, é um jogador que por vezes não aceita ser substituído, outras vezes se o jogo tiver muito difícil e ele não marcar pede para ser substituído. Mas quando tem a cabeça no sítio traz muito a equipa.
JP	FINAL DA PRÉ-ÉPOCA	⇒ Não iniciou a época connosco e chegou dos Sub 17, 2 semanas antes do início do campeonato
	FINAL DE ÉPOCA	⇒ <b>Não acabou a época com a nossa equipa e decidiu mudar de clube no mês de novembro</b>

Tabela 5 - Avaliação diagnóstica colectiva

<b>Caracterização/Avaliação Diagnóstica do Plantel (Coletiva)</b>	
<b>Final da Pré-época</b>	
<p>A equipa de Sub 16 é constituída por 28 jogadores, 26 jogadores de campo e 2 GR (+ 1 GR sub14 ou sub15 que todo os treinos vem treinar com a equipa). O número de treino foi estabelecido a 4 treinos semanais + 1 jogo ao fim de semana, sendo que normalmente seriam treinos de segunda a sexta com folga a terça feira e sábado ou domingo consoante o calendário estabelecido pela AF Porto.</p> <p>Neste plantel 80% dos jogadores são os mesmos que o ano passado no escalão de sub15, e 20% são jogadores novos que chegaram para reforçar a equipa. Entre eles, Um GR (ex Folgosa), 1 DC (Ex Freamunde), 1 DE (Transferência internacional), 1 MC (Ex Penafiel) e um Extremo (Ex Freamunde).</p> <p>No que diz respeito ao nível de competência da equipa, uma equipa muito interessante com muitos jogadores de qualidade e várias opções válidas.</p> <p>Estes novos reforços, são jogadores que foram observados ao longo da época pelo departamento de observação do clube e pela equipa técnica do ano anterior.</p> <p>E um plantel que vem de uma boa época de campeonato nacional sub15 conseguindo um 1º lugar na fase de manutenção da época 2021/22.</p> <p>Ao longo desta pré-época, nós treinadores conseguimos tirar as nossas conclusões e analisar os jogadores 1 a 1 com objetivo de destacar os pontos fortes e fracos de cada um e tentar aperfeiçoar os fortes e corrigir os outros como também de estabelecer um 11 inicial padrão para o início de campeonato.</p>	
<b>INTERMÉDIA</b>	
<p>O número de jogadores reduziu para 25 em Novembro com saídas de 3 jogadores. Saídas relacionadas a diversos fatores como tempo de jogo, vontade próprias, entre outras...</p> <p>Em relação à equipa, muitas melhorias, destaca-se uma evolução bastante notória em todos os aspectos, que seja do jogo e dos fatores a sua volta e fisicamente os jogadores evoluíram.</p> <p>Muitos jogadores foram chamados para integrar o plantel de sub17 e Sub18 reforçando a progressão atual.</p> <p>Na competição, estamos com resultados bastantes positivos concluindo a 1ª volta em segundo lugar com 31 pontos, 9 vitórias, 4 empates e 2 derrotas em 15 jogos.</p> <p>Os jogadores estão muito mais habituados à nossa forma de jogar e estamos muito satisfeitos da evolução individual como também coletiva do plantel.</p>	

## FINAL

Nós acabámos a época com 22 jogadores, ou seja, menos 3 jogadores em relação a avaliação intermédia feita no final da 1ª volta do campeonato.

Na parte final do Campeonato alguns jogadores Sub 17 foram baixando para jogar com a nossa equipa enquanto outros da nossa equipa subiam para jogar o campeonato nacional.

A equipa apresentou uma temporada muito boa, com muitas melhorias a nível do jogo, a nível individual de cada jogador, mas também a nível de jogo coletivo.

Concluimos o campeonato em segundo lugar com 66 pontos em 30 jogos. Estes 30 jogos resumem-se em 20 vitórias, 6 empates, 4 derrotas, 64 golos marcados e 33 golos sofridos.

Um balanço muito positivo, principalmente devido ao facto de a equipa ter conseguido o apuramento a fase final para a subida e determinação de um campeão.

### 2.2.4 Controlo estatístico do plantel

Tabela 6 - Controlo estatístico do plantel

Estatística// FC Paços de Ferreira							
Escalão	Nome	Convocado	Titular	Suplente	Total Minutos	Golos Marcados	Golos Sofridos (GR)
U16	MG	31	28	3	2450	x	28
U16	TM	23	2	21	250	x	5
U16	HC	32	32	0	2825	3	x
U16	MM	20	13	7	1202	3	x
U16	DG	8	1	4	113	1	x
U16	FC	30	23	7	2113	2	x
U16	GC	9	4	5	426	0	x
U16	MF	17	13	2	1078	0	x
U16	RG	18	11	7	991	1	x
U16	AS	20	12	8	1184	3	x
U16	NT	34	34	0	2961	3	x
U16	TL	28	12	16	928	3	x
U16	BC	14	0	14	157	0	x
U16	MG	32	26	6	1976	8	x
U16	RG	17	2	15	441	2	x
U16	CC	26	23	3	1816	3	x
U16	AP	2	0	2	5	0	x
U16	SS	12	0	12	203	0	x
U16	TB	14	1	13	266	0	x
U16	GC	13	11	2	741	1	x
U16	LC	30	20	10	1593	1	x
U16	JT	32	24	8	1850	2	x
U16	HS	26	14	12	1401	1	x
U16	AS	29	11	18	1168	7	x
U16	LM	32	11	21	1515	5	x
U16	JP	1	0	1	12	0	x
U16	ZF	27	21	6	1728	14	x

### 2.3. Panorama competitivo da formação

No que diz respeito ao Departamento de Formação, é composto por equipas de sub-7 a sub-19, contando ainda com uma escola de formação não competitiva, “Os castorzinhos”. A equipa de Sub-7 é a única equipa de futebol de 5 no clube, sendo que disputa por norma a competição da Associação de Futebol do Porto para esse mesmo escalão.

Quanto ao futebol de 7, o FC Paços de Ferreira tem equipas entre os escalões de sub-9 e sub-11, sendo que todas as equipas jogam no escalão acima daquele que supostamente deveriam estar, exceto os sub-9B, que jogam no escalão correspondente (disputando, portanto, a Liga Carlos Alberto, competição de futebol de 7 da Associação de Futebol do Porto, para o escalão de sub-9). Deste modo, os sub-9A disputam campeonato de sub-10, os sub-10 disputam o campeonato distrital de sub-11 e os sub-11 disputam a competição distrital de sub-12.

A equipa de sub-12 do clube, disputa por sua vez o campeonato distrital de sub-13 de futebol de 9. Existe também uma equipa de sub 13 (feminino) que joga futebol de 9.

Passando para o futebol de 11, podemos dizer que o clube tem 8 equipas (sub-13; sub-14; sub-15; sub-16; sub-17; sub-18; sub-19 e sub-17 feminino), sendo que destas, 3 estão na primeira divisão nacional do respetivo escalão (sub-15; sub-17 e sub-19), e as restantes disputam a primeira divisão distrital do escalão acima (por exemplo: Sub 16 disputa campeonato Distrital Sub 17) , exceto os sub-13 (que jogam no campeonato distrital do respetivo escalão).

### 2.4. A equipa de Sub 16 no campeonato distrital AF Porto

A equipa de sub 16 do Futebol Clube de Paços de Ferreira, disputa o Campeonato Distrital sub 17 (Juvenis) da Associação do Porto.















O campeonato é distribuído em duas séries, uma série das equipas do Vale do Sousa e arredores e outra série das equipas dos arredores do Porto.

Cada série é constituída de 16 equipas sendo que 4 são despromovidos em cada série (8 no total) e os dois primeiros de cada são apurados para a fase de campeão e lutam pela subida a segunda nacional.

A nossa série é constituída de equipas como FC Penafiel, Freamunde, Gondomar, Calçada, Amarante, CD Aves, Sousense, Trofense, Alpendurada, UD Valonguense, Alfenense, Paredes, São Martinho, Marco 09 e FC Felgueiras.

O campeonato é jogado em duas voltas cada volta com 15 jornadas.

Tabela 7 - Equipas participantes

<b>Equipas Participantes – AF Porto Campeonato sub 17 1ª divisão (Serie 1)</b>			
	Futebol Clube de Paços de Ferreira		Clube Desportivo das Aves, Futebol SAD
	Futebol Clube de Penafiel		Clube Desportivo Trofense
	Sport Clube Freamunde		Futebol Clube de Alpendurada
	Gondomar Sport Clube		União Desportiva Valonguense
	Associação Cultural e Desportiva do Futebol Clube da Calçada de Oldrões		Atlético Clube Alfenense
	Amarante Futebol Clube		União Sport Clube Paredes
	União Desportiva Sousense		Associação Recreativa São Martinho
	Associação Desportiva de Marco de Canaveses 09		Futebol Club de Felgueiras 1932

## 2.5. Recursos Materiais ao dispor do Departamento de Formação

O local onde decorre grande parte do estágio é o Futebol Clube de Paços de Ferreira, mais exatamente no departamento de formação junto ao Estádio da Mata Real.

A disposição de todos os atletas e recursos humanos da formação do clube, existe:

- 1 Campo de Relva Sintética com marcações oficiais para realização de jogos de futebol de 7, 9 e 11
- 1 Campo de Relva Natural com medidas de futebol de 7
- 1 Campo de Relva Sintética com medidas de futebol de 5
- 6 Balneários
- 4 salas de diretores/treinadores
- 2 Balneário para treinadores
- 1 Gabinete Médico
- 1 Ginásio



Figura 10 - Campos de treino



Figura 9 - Balneários de treinadores

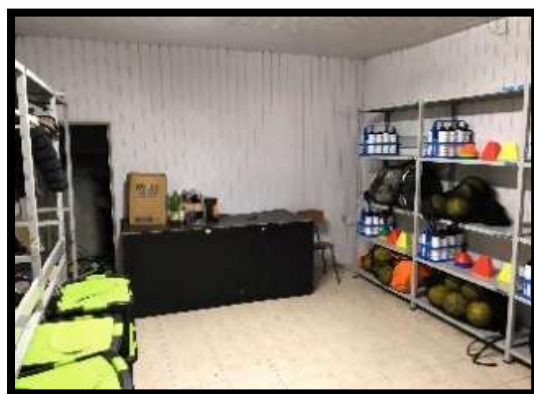


Figura 11 - Sala de Material



Figura 12 - Gabinete Médico



Figura 13 - Ginásio



Figura 14 - Vista área do complexo desportivo

Tabela 8 - Infraestruturas e campos de treino/jogo

Infraestrutura	Imagem
Campo Sintético Futebol 11	<p data-bbox="889 930 1365 957">Figura 15 - Campo FUT 11 Sintetico</p> 
Campo Relvado Futebol 11	<p data-bbox="894 1268 1365 1295">Figura 16 - Campo FUT 11 Relvado</p> 
Campo Sintético Futebol 5	<p data-bbox="992 1577 1325 1604">Figura 17 - Campo FUT.5 Sintético</p> 

- 2 Autocarros de 36 lugares
- 4 carrinhas de 9 lugares
- 1 carrinha de 17 lugares
- 8 minis balizas
- 2 balizas móveis no campo sintético com marcações oficiais de futebol de 7,9 e 11
- 2 balizas móveis de futebol de 7 no campo de relva sintética com marcações de futebol de 5.
- 3 escadas de coordenação
- 2 redes de futevôlei
- 8 varas
- 8 cones com vara
- Conjuntos de bolas próprias para os escalões
- Conjuntos de coletes
- Conjunto de kit de sinalizadores

## 2.6. Recursos Humanos ao dispor do Plantel de Sub 16

- Um Treinador principal e seus adjuntos (3 adjuntos e 1 treinador de GR);
- Um Gabinete medico composto de 4 fisioterapeutas, 1 medico, 1 nutricionista e 1 psicólogo a disposição (durante os horários de treino semanais) e comuns a todo os escalões;
- 1 fisioterapeuta que acompanha o plantel em todos os deslocamentos fora;
- 4 técnicos de equipamento comuns a todo os escalões (disponíveis sempre nos horários de treino);
- 1 diretor (presente em todas as deslocações ou jogos em casa);
- 1 coordenador;
- 1 presidente (departamento de formação);

## 3. Objetivos do estagio

### 3.1. Objetivos pessoais

A realização deste estágio apresenta uma importância muito significativa enquanto futuro profissional da área. Pois o mesmo permite a um estudante, após ter adquirido muitos conhecimentos, onde grande parte deles foram de forma teórica, aplicar os mesmos num contexto de prática e naquilo que é a realidade da nossa profissão.

Muitas vezes somos confrontados com várias situações nos nossos clubes, como mudanças de equipas técnicas, mudanças de direção, que trabalham de forma diferente e tem diferentes objetivos ou até mesmo mudanças de última hora nos planeamentos e uma pessoa têm de ter a capacidade de saber o que fazer nesses momentos, e isso só se consegue adquirir com a prática.

Assim, além destes principais objetivos, existem ainda mais alguns, tais como:

- Criar uma boa relação e adquirir conhecimentos com as equipas técnicas que irei interagir, bem como o departamento clínico, departamento de observação e análise e também o departamento de nutrição e sobretudo com os jogadores;
- Ter a capacidade de realizar os planeamentos de treino, de forma macro, meso e micro com o propósito de evoluir todas as capacidades técnicas, físicas e psicomotoras consoante o calendário de jogos;
- Planificar, periodizar, operacionalizar e controlar, todo o processo relacionado com o treino e gestão de uma equipa de futebol de 11, monitorizando e promovendo assim o desenvolvimento da equipa e respetivos jogadores, não só como atletas, mas também como seres humanos;
- Desenvolver competências no que diz respeito á monitorização e controlo do treino e saber o que fazer com os dados que são retirados;
- Gerir um plantel de jogadores com várias personalidades todas diferentes umas das outras e conseguir lidar com as emoções e os comportamentos dos atletas que em nestas idades tendem a serem complicados;
- Aprender novos métodos de treino, interagir e trocar ideias com os outros treinadores da minha equipa técnica como também das outras equipas técnicas do clube.

### 3.2. Objetivos Desportivos

No que concerne aos objetivos gerais, estes foram definidos no início da época e consistiam em:

- Enviar jogadores para a equipa “A” que disputa o campeonato nacional (U17) ao longo da época, com o intuito de tentar fixar algum dos jogadores na próxima época;
- Lutar por um lugar na 2ª fase do campeonato distrital, sendo que para tal seria obrigatório assegurar um dos primeiros 2 lugares da tabela classificativa o que vira a dar a possibilidade de lutar pela subida a 2ª Nacional.

### 3.3. Objetivos da formação

- Promover o espírito de equipa, para que entendam a importância de uma equipa como um coletivo unido e forte;
- Preparar mentalmente os atletas de forma a encararem a vitória como algo positivo e a derrota como incentivo para continuar a trabalhar em direção à evolução;
- Promover uma conduta desportiva correta, com respeito por todos ligados à modalidade.



Figura 18 - Objetivos da Formação

## 4. Calendarização

### 4.1. Calendarização competitiva



Figura 19 - Calendário de jogos



Figura 20 - Calendário de jogos (Fase final)

## 4.2. Calendarização Anual

AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31	31		31		31	








	Feridos		Amigáveis
	Suspensos		Treinos
	cancelados		Torneio
	Jogos Oficiais		



Figura 21 - Quantidade de jogos/mês

### 4.3. Calendarização Semanal

Calendário U16 feito pela equipa técnica:


	Microciclo Semanal U16						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo</b>	Treino 1 trabalho ginásio 19h30-20h Sintético FCPF 20h-21h30	Folga	Treino 2 Análise vídeo 19h Sintético FCPF 20h-21h30	Treino 3 trabalho ginásio 19h30-20h Sintético FCPF 20h-21h30	Treino 4 trabalho ginásio 19h30-20h Sintético FCPF 20h-21h30	Folga	<b>Dia De Jogo</b>

O Microciclo semanal padrão dos sub16 é composto por treinos de segunda feira a sexta feira, com folga a terça feira e termina com jogo ao domingo de manhã.

Quando se joga ao sábado, os treinos são ajustados e normalmente folga-se à sexta feira, encurtando o número de treinos para 3 ou então mantidos a 4 treinando à terça feira.

Mensalmente, junto ao coordenador da formação, são realizadas reuniões para tratarmos de qualquer assunto relativo ao plantel.

Calendário semanal feito pela coordenação:

	PLANO SEMANAL 20 DE 14- 20 Novembro						
	Segunda 14/nov	Terça 15/nov	Quarta 16/nov	Quinta 17/nov	Sexta 18/nov	Sábado 19/nov	Domingo 20/nov
Sub-19 (Insc. 2002)	16:00h Balc. Visitante FOLGA	16:00h Balc. Visitante FOLGA	16:00h Balc. Visitante FOLGA	16:00h Balc. Visitante FOLGA	16:00h Balc. Visitante FOLGA	17:30 Balc. Visitante FOLGA	18:00 15ª Jornada ( CASA) BOA VISTA
Sub-17 (Insc. 2002)	20:30h Balc. Visitante TREINO	20:30h Balc. Visitante TREINO	19:45h Balc. Visitante TREINO	19:45h Balc. Visitante TREINO	19:45h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	FOLGA
Sub-16 (Insc. 2007)	20:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	19:45h Balc. Visitante TREINO	19:45h Balc. Visitante TREINO	19:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:00 8ª Jornada ( FORA) CAÇADA
Sub-15 (Insc. 2008)	FOLGA	20:30h Balc. Visitante TREINO	19:15h Balc. Visitante TREINO	19:45h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	17:15 12ª Jornada ( FORA) VISEU BENFICA	FOLGA
Sub-14 (Insc. 2009)	19:15h Balc. Visitante TREINO	19:15h Balc. Visitante TREINO	19:15h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	19:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:00 8ª Jornada ( FORA) FELIZERIAS
Sub-13 (Insc. 2010)	19:15h Balc. Visitante TREINO	19:15h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:00 SANFINS REBORCOSA	FOLGA
Sub-12 (Insc. 2011)	19:45h Balc. 1 + 2 TREINO	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	09h ( A) 13h (B) 5ª JORNADA VAREZIM LENDIÇA	FOLGA
Sub-11 (Insc. 2012)	18:30h Balc. Visitante TREINO	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	FOLGA	18:45h Balc. 3 TREINO	FOLGA	FOLGA
Sub-10 (Insc. 2013)	18:30h Balc. Visitante TREINO	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	19:00 Balc. 3 TREINO	FOLGA	09:00 4ª JORNADA SANFINS PARQUES	FOLGA
Sub-8/9 (Insc. 2014/15)	18:30h Balc. 4 TREINO	18:30h Balc. 4 TREINO	FOLGA	18:00 Balc. 4 TREINO	FOLGA	09:00 4ª JORNADA SANFINS SUBE(13H) RINDE	FOLGA
CASTORZINHOS	18:00h Balc. Visitante TREINO	18:00h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	18:00 Sub 7 TREINO	FOLGA	13h C. ALBERTO(SUB 7) LIZIENÇA	FOLGA
FEMININO	FOLGA	19:45h Balc. 5 TREINO	19:45h Balc. 5 TREINO	FOLGA	20:00h Balc. 5 TREINO	FOLGA	19h 5ª JORNADA ERMESINDE
VETERANOS	21:15h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	21:15h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	FOLGA	19:15h 5ª JORNADA WOLVES PARANINHO	FOLGA
DEP. GR	FOLGA	FOLGA	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
FCPF	FOLGA	FOLGA	18:30h Balc. Visitante TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA

Todas as semanas a coordenação envia para todos os treinadores, jogadores e funcionários do clube um planeamento como esse, para identificar os dias, campos e horas de cada treino da semana.

#### 4.4. Calendarização Pessoal

No planeamento pessoal, o estagiário organizou-se em função das suas tarefas como treinador adjunto dos Sub 16, como analista dos sub 19, equipa que disputa o campeonato Nacional de Juniores de Portugal e também como Scout e observador do clube.

Tabela 9 - Plano Semanal pessoal

	2ª Feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
<b>Manha</b>	<b>10h- 12h</b> Relatórios do jogo de Domingo	Livre	Livre	Livre	<b>10h- 12h</b> Relatórios para departamento da coordenação relacionados aos planos de treino, presenças dos atletas.	Livre	<b>Jogo 9h-12h</b>
<b>Tarde</b>	<b>18h30</b> Chegada ao Clube  <b>18h30- 19h30</b> Preparação do treino e Material e reunião entre os Treinadores  <b>19h30- 19h50</b> Acompanhamento dos trabalhos de ginásio e reforço muscular dos atletas.  <b>20h -21h30</b> Treino	<b>14h-17h</b> Preparação da análise vídeo do último jogo do domingo anterior.	<b>14h-17h</b> Preparação da análise vídeo do último jogo do domingo anterior.  <b>18h30</b> Chegada ao Clube  <b>18h30- 19h00</b> Preparação do treino e Material e reunião entre os Treinadores.  <b>19h00- 19h30</b> Realização da análise vídeo na sala de reunião  <b>20h -21h30</b> Treino	<b>18h30</b> Chegada ao Clube  <b>18h30- 19h30</b> Preparação do treino e Material e reunião entre os Treinadores  <b>19h30- 19h50</b> Acompanhamento dos trabalhos de ginásio e reforço muscular dos atletas.  <b>20h -21h30</b> Treino	<b>18h30</b> Chegada ao Clube  <b>18h30- 19h30</b> Preparação do treino e Material e reunião entre os Treinadores  <b>19h30- 19h50</b> Acompanhamento dos trabalhos de ginásio e reforço muscular dos atletas.  <b>20h -21h30</b> Treino	<b>15h- 17h</b> Observação do adversário e elaboração relatório de Scouting (U19)  <b>18h- 20h</b> Observação do adversário e realização de vídeo curto de alguns pontos chaves do adversário.	<b>18h- 20h</b> Elaboração relatório de Scouting (U19).

## 5. Modelo e concepção de jogo

Segundo Bompa (2009), um sistema é uma serie organizada de ideias, conceitos, métodos e estratégias organizadas sistematicamente para criar um todo, completo e que funcione. Para Gomes (2008), não existe um modelo de jogo único (universal), porque cada clube, cada equipa, possui uma cultura de jogo e cada treinador, suas concepções e adaptações a essa cultura. Estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo), particulares de cada equipa.

Nesta direção, Gomes (2013) retrata a necessidade de olharmos para o futebol como um jogo coletivo constituído por individualidades que se relacionam e fazem emergir uma dinâmica num todo funcional. Como tal, torna-se necessário olhar para uma equipa de futebol como um sistema, já que os elementos que a constituem funcionam sob a forma de ligações inerentes ao “jogar” da equipa e que interagem constantemente ao longo de um jogo.



*Figura 22- Tática 1 utilizada ao longo da época*



*Figura 23 - Tática 2 utilizada ao longo da época*

## 5.1. Princípios e subprincípios de jogo

- Organização estrutural

Durante a época, a nossa equipa técnica optou por um 1-4-3-3 com duplo pivô, após analisar as características individuais do plantel, achamos esta tática a mais adequada ao nosso estilo de jogo. Este sistema também é um sistema habitual de todos os escalões da formação do Futebol Clube de Paços de Ferreira.

Nota: Extremos sempre muito abertos quando a nossa equipa esta com posse de bola, sem bola baixavam para fazer uma linha de 5 no meio campo.

No entanto, durante o decorrer da época, devido a varias situações, lesões, jogadores a treinar no escalão acima (campeonato Nacional), as saídas de alguns atletas e jogadores em baixa forma, nos, equipa técnica, decidimos fazer uns ajustes e passar para um sistema de 1-5-3-2 defensivamente e 1-3-3-4 ofensivamente.

Para facilitar o processo todo de treino e de jogo, um treinador tem de saber concretamente o que pretende para sua equipa, como quer que jogue, como os jogadores devem se comportar tanto a nível individual como coletivo (Santos, 2017).

Numa partida de futebol existirá sempre uma imprevisibilidade com que o treinador terá que lidar, pois nem todo o controlo será absoluto.

Por isso, o modelo de jogo é permeável a tudo o que rodeia e é sempre possível ajustar quando o achamos necessário.

O Modelo é sem dúvida permeável ao que o envolve, no entanto, ele é tanto mais seletivo nessa permeabilidade quanto mais consistente e coerente for a complexa e dinâmica operacionalização do processo. E o que dota de consistência e coerência o processo é o modo como o treinador gere os aspetos mais controláveis do processo (Maciel, 2011). Por muito que a tática funciona como identidade colectiva de uma equipa e contribua para que os jogadores atuem de

acordo com os princípios e subprincípios de jogo sistematizados com o treino, muitos são os fatores incontrolláveis que impõem uma imprevisibilidade num resultado" (Neto, 2018).

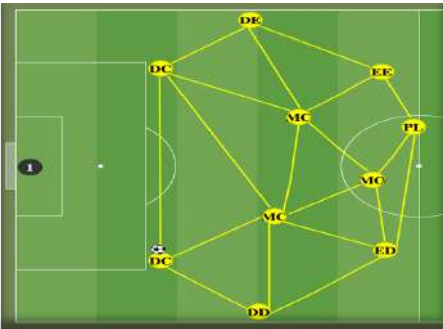
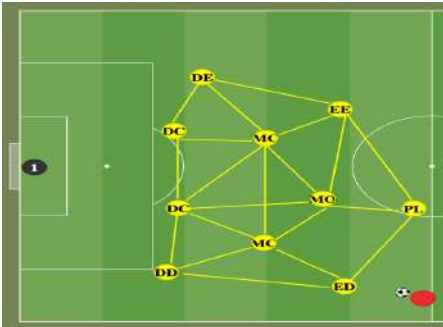
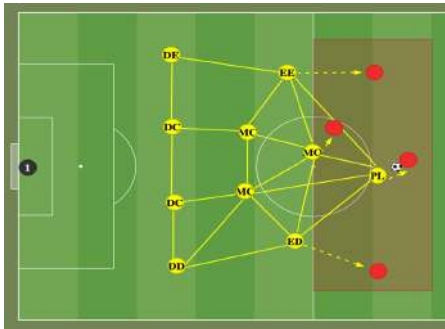
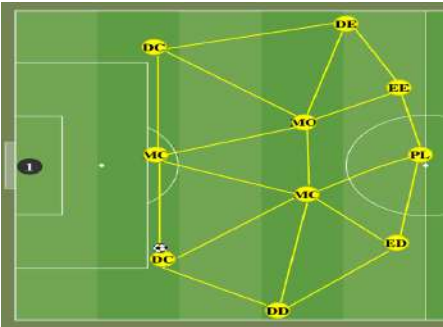
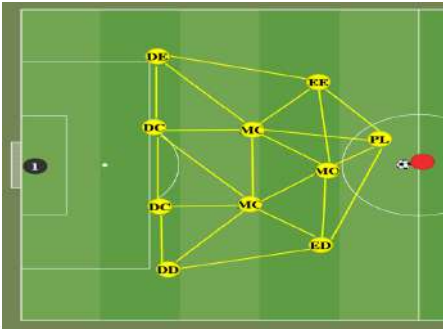
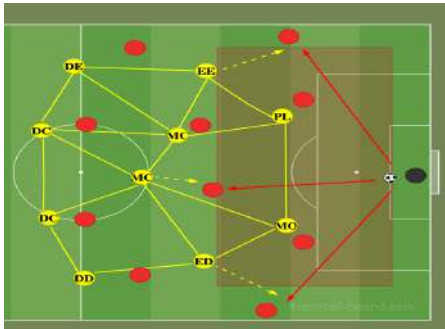
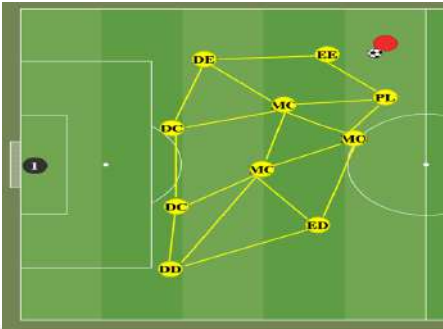
⇒ Organização Funcional

Tabela 10 - Princípios e subprincípios

PRINCÍPIOS E SUBPRINCÍPIOS			
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	TRANSIÇÃO OFENSIVA
<p>Princípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo Posicional</li> <li>- Jogo de posse e circulação de bola</li> </ul> <p>Subprincípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quando a equipa tem a posse de bola pretendemos que esta aproveite bem a largura do campo, apresentando-se deste modo, num bloco largo e razoavelmente profundo, de modo a promover condições que permitam uma boa circulação de bola;</li> <li>- Construção e Criação: Pretende-se que a equipa pratique um futebol apoiado, fazendo circular a bola de modo a conseguir criar e aproveitar os espaços na defensiva adversária, aproveitando saídas a 2 (central – central) ou a 3 com um dos pivôs a baixar, obrigando o adversário a abrir ou deixar o lado oposto descompensado e espaços no meio campo para o restante dos médios receber.</li> <li>- Criação e Finalização: Pretendemos criar oportunidades através: das projeções dos ED ou EE aproveitando possíveis espaços nos corredores laterais; tabelas entre médios e avançado (“passe e vai”); tabelas entre MC e EE ou ED.</li> </ul>	<p>Princípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forte reação à perda e pressão imediata ao portador da bola</li> </ul> <p>Subprincípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quem perdeu a bola deve tentar recuperar rapidamente a bola e que esta por perto fechar o ângulo de saída da equipa adversária, cortando linhas de passe e obrigando o adversário a errar passe.</li> <li>- Restante equipa deve passar para campo fechado (“campo pequeno”) para tentar controlar o espaço.</li> </ul>	<p>Princípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesa a Zona</li> </ul> <p>Subprincípios(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pretende-se que sem bola a equipa esteja bem fechada (jogar em “campo pequeno”), dificultando a progressão de bola da equipa adversária pelo lado da bola e interior da nossa estrutura, obrigando a equipa a fazer passes curtos de risco (forçando o erro), ou a fazer passes longos para variar o centro de jogo</li> <li>- Pretende-se também que seja feita uma forte pressão coletiva sobre o portador da bola e jogadores mais próximos deles, de modo que se force o erro e consequente perda de bola adversária (zonas de pressão representadas na tabela de posicionamentos e dinâmicas).</li> <li>- Pressão inicia nos avançados (PL ou Medio Ofensivo) que vão tentar abafar o adversário logo na saída de bola.</li> </ul>	<p>Princípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passar rapidamente para Organização Ofensiva</li> </ul> <p>Subprincípio(s):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após recuperar a posse de bola, a equipa deve abrir rapidamente, passando a um bloco mais largo e mais profundo (ou seja, deve passar de “campo pequeno” para “campo grande”).</li> <li>- Os nossos extremos abrem o mais rápido possível e dão linhas de passe exteriores.</li> <li>- A equipa deve ser paciente e pôr em prática o jogo posicional, de modo a evitar perdas de bola e que o jogo se torne demasiado dividido.</li> </ul>

## 5.2. Dinâmicas de jogo

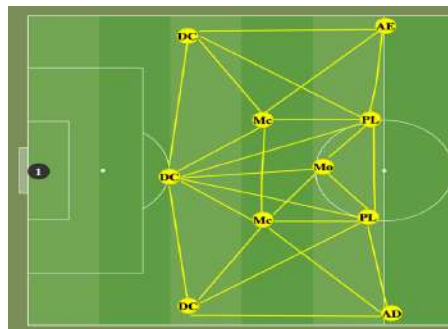
Tabela 11 - Dinâmicas de jogo 1-4-3-3 e 1-5-3-2

Tabela de Posicionamento e Dinâmicas 1-4-3-3		
“Campo Grande”	“Campo Pequeno”	Zonas de Pressão
<p>Figura 24 - Posicionamento tipo com bola na construção a 2</p> 	<p>Figura 26 – Posicionamento defensivo tipo quando a bola está no lado esquerdo do ataque adversário.</p> 	<p>Figura 29– Zona de pressão mais intensa em Jogo Corrido</p> 
<p>Figura 25 – Posicionamento tipo com bola na construção a 3.</p> 	<p>Figura 27 – Posicionamento defensivo tipo quando a está bola no corredor central.</p> 	<p>Figura 30– Zona de pressão em situação de Pontapé de Baliza adversário.</p> 
	<p>Figura 28– Posicionamento defensivo tipo quando a bola no lado direito do ataque adversário.</p> 	

## Tabela de Posicionamento e Dinâmicas 1-3-5-2

“Campo Grande”

Figura 31– Posicionamento tipo com bola na construção a 3.



“Campo Pequeno”

Figura 32 - Posicionamento defensivo tipo quando a bola está no lado esquerdo do ataque adversário.

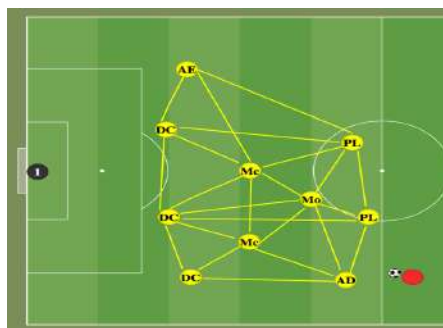


Figura 33 – Posicionamento defensivo tipo quando a está bola no corredor central.

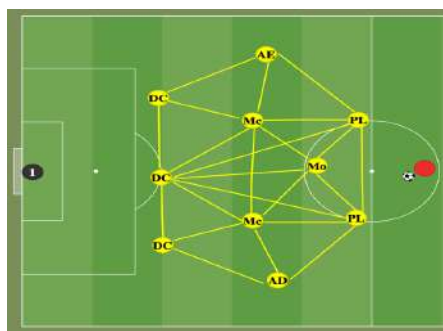
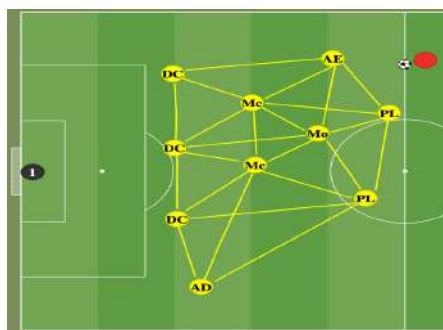


Figura 34 – Posicionamento defensivo tipo quando a bola no lado direito do ataque adversário.



Zonas de Pressão

Figura 35 – Zona de pressão mais intensa em Jogo Corrido.

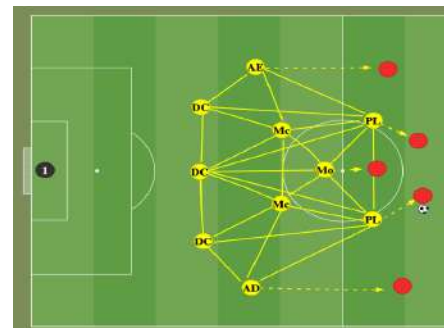
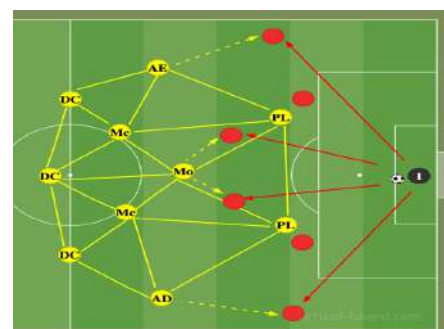


Figura 36 – Zona de pressão em situação de Pontapé de Baliza adversário.



### 5.3. Conceção do treino

Tabela 12 - Conceção do treino

Conceção de Treino
<p><b>Estrutura do Treino:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No presente modelo de treino, os treinos são constituídos por <b>3 fases</b>: a <b>inicial</b>, a <b>fundamental</b> e a <b>final</b>;</li> <li>- Em média cada sessão de treino uma <b>duração de 1 hora e 20 minutos</b>;</li> <li>- Por norma a <b>fase inicial</b> é constituída por 1 ou 2 exercício tendo a duração de cerca de 5 minutos cada;</li> <li>- A <b>fase fundamental</b> é constituída por 2/3 exercícios que quase sempre são executados simultaneamente, sendo feita uma gestão que permita que todos os atletas executem todos os exercícios por um tempo o mais equilibrado possível, sendo que esta fase, tem uma duração total de cerca de 25/30 minutos;</li> <li>- A <b>fase final</b> é constituída por 1 exercício principal e 1 exercício complementar que também ocorrem em simultâneo, tendo uma duração total que ronda os 15-20 minutos.</li> </ul> <p><b>Conteúdo do Treino e Justificação:</b></p> <p><b>Fase Inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No que diz respeito à fase inicial, o exercício aplicado, incide por norma em jogos lúdicos (para promover a boa disposição dos atletas e conduzir ao desgaste de algumas energias logo no início do treino, de modo a que seja mais fácil controlar os atletas, nas fases seguintes do treino), ou em exercícios simples de técnica individual (normalmente utilizados quando os exercícios seguintes são mais complexos e difíceis, e como tal, pretende-se que os atletas tenham contacto com a bola antes de procederem à execução desses mesmos exercícios).</li> </ul> <p><b>Fase Fundamental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passando para a fase fundamental, podemos dizer que, os exercícios aplicados nesta fase são bastante diversificados, sendo que, frequentemente temos um exercício mais dedicado a técnica individual (preferencialmente mais representativo do jogo, mas também se recorre por vezes a exercícios mais analíticos), outro focado em princípios culturais de jogo (normalmente jogos reduzidos para trabalhar estes conteúdos), e outro em que o foco é o modelo de jogo (sendo que aqui mais uma vez, a escolha costuma recair sobre jogos reduzidos);</li> <li>• Assim sendo tentamos dar prioridade ao desenvolvimento da equipa;</li> <li>• Ainda sobre a fase fundamental é importante referir que também é comum, não se usar os 3 exercícios, sendo que, várias vezes optamos por um exercício com foco para princípios culturais, ou então um com foco para técnica e outro com foco para modelo de jogo, ou até um com foco para modelo de jogo e outro com foco para princípios culturais;</li> <li>• Para além disso é de referir que, é frequente utilizar exercícios em que o foco incide em simultâneo em dois tipos de conteúdos, ou seja, exercícios que conciliem técnica individual com princípios culturais, ou princípios culturais com modelo de jogo;</li> <li>• Além do mais, importa dizer que a opção por colocar os exercícios da fase fundamental a decorrer em simultâneo, não é algo que aconteça por acaso, tendo vários motivos para tal, dos quais posso destacar os seguintes: em primeiro lugar permite de trabalhar um maior número de conteúdos no período de tempo que tenho para a execução destes exercícios mais aquisitivos; para além disso, permite que se minimize o tempo gasto em transições entre exercícios, maximizando o tempo de execução e o tempo potencial de aprendizagem dos jogadores;</li> <li>• Por fim importa dizer que o motivo para na parte fundamental dar primazia à utilização de exercícios mais representativos e jogos reduzidos, reside acima de tudo no facto de “o</li> </ul>

desenvolvimento das competências para jogar requerer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores” (Garganta, 2005), sendo que os jogos reduzidos e exercícios mais representativos são um ótimo exemplo disto.

### **Fase Final:**

- Na fase final por fim, normalmente o exercício principal é um jogo de 11x11 (cujos constrangimentos vão variando);
- Neste exercício os jogadores aprendem a jogar o jogo, conseguindo aplicar o que foi trabalhado no resto da sessão de treino e para além do mais, este é a grande motivação para jogadores destas idades e não só.

No futebol, mais especificamente no treino, nenhum conceito é considerado absolutamente válido, pois nunca nada está absolutamente definido (Neto, 2018).

## 6. Intervenção Profissional

### 6.1. Funções e responsabilidades

No início do ano foi efetuado uma reunião com a equipa técnica em que foram definidas as funções e responsabilidades de cada membro. Dentro da equipa técnica, o estagiário teve duas funções designadas, Treinador Adjunto e Analista de jogos.

No decorrer do treino, nas fases fundamental e final, a responsabilidade é dividida pelos membros da equipa técnica, sendo a maior para o treinador principal, o líder. Dentro da função de treinador adjunto, as tarefas eram relacionadas em ajudar e colaborar na gestão e operacionalização do treino, intervindo sempre que necessário e quando for um momento propício para ajudar a melhorar a qualidade ou rendimento dos atletas no treino com algumas correções.

A principal função de um treinador de futebol do Departamento de formação é de formar atletas e prepara-los o melhor possível para a competição e para o seu futuro.

Araújo (1994) diz que Ser Treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenharmos as funções de Leaders, Professores, Organizadores/Planificadores, Motivadores, Guias/conselheiros e por fim Disciplinadores.

## 6.2. Descrição das principais tarefas

De acordo com a função de treinador adjunto/estagiário várias tarefas foram dadas ao longo do ano.

Antes de cada treino, uma das tarefas e responsabilidade do estagiário foi de controlar as presenças e ausências dos atletas como também acompanhar o trabalho do preparador físico com os atletas no ginásio.

Durante os treinos o estagiário era responsável pela montagem dos exercícios todos, desde a parte de aquecimento até a parte final do jogo e colaborava na gestão e aplicação do treino, intervindo sempre que necessário.



*Figura 37 – Montagem dos exercícios de treino com equipa técnica*

No treino, principalmente em momentos que dividimos o grupo, para trabalhar duas dinâmicas diferentes ou duas partes diferentes (finalização de um lado, organização defensiva do outro por exemplo), o treinador estagiário era responsável por gerir uma dessas equipas/grupos.

No último treino da semana, ao treinar os esquemas táticos e as bolas paradas, o treinador estagiário teve a responsabilidade de ajudar o outro treinador adjunto (responsável pela orientação direta) a organizar a equipa e desenvolver novas ideias para aplicar no jogo.

No final deste mesmo treino, a equipa técnica reunia-se para escolher os 18 convocados para o jogo do fim-de-semana, em que o estagiário também participava dando a sua opinião nas escolhas dos jogadores.

Na véspera do dia do jogo, a montagem dos esquemas táticos e as bolas paradas de forma digital, ficavam a responsabilidade do estagiário, disponibilizando as no balneário no dia de jogo para depois mostrar aos jogadores.

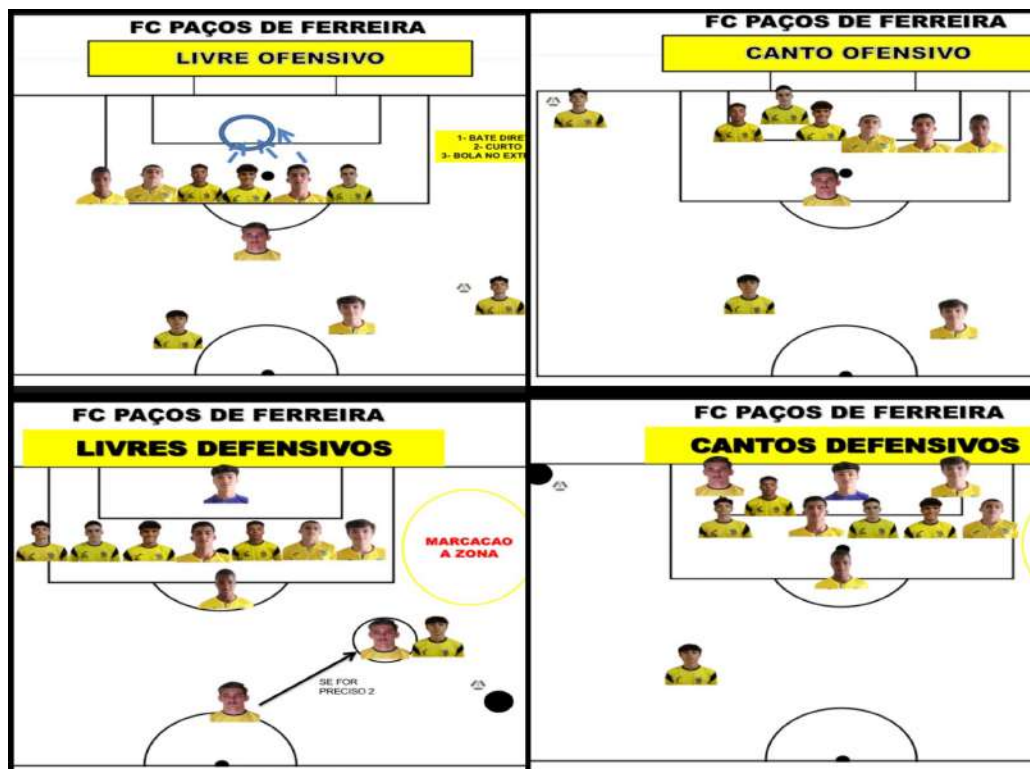


Figura 38 - Modelo de esquemas táticos / bolas paradas

No dia de jogo o estagiário colaborava no trabalho de pré-ativação e ativação junto ao preparador físico. Trabalho este que pretende, ativar, potencializar e diminuir o risco de lesão do

jogador ainda antes do aquecimento de campo, este trabalho, nos dias de jogos em casa, é realizado no ginásio, nos jogos fora é realizado no balneário.

Durante o jogo a colaboração era feita de forma ativa, participando bastante na gestão da equipa e na orientação do aquecimento e do jogo, mas também intervindo sempre que seja pertinente durante as palestras.

No processo de substituição dos atletas durante o jogo, com o pedido do treinador, o estagiário dava sua opinião como também tinha liberdade de passar as instruções táticas para os jogadores que irão entrar, principalmente informações relacionadas as bolas paradas.



*Figura 39 – Troca de opiniões da equipa técnica no dia de jogo*

No final do jogo, a equipa técnica tinha de preencher alguns documentos relacionados ao jogo tais como: um ficheiro Excel com o tempo de utilização de cada jogador e outro com uma ficha de jogo apresentando o XI inicial, marcadores, substituições e cartões amarelos/vermelhos, um relatório de jogo. O estagiário ficava responsável por preencher todos estes documentos.



*Figura 40 – Troca de opiniões da equipa técnica no dia de jogo*

O departamento de Scouting responsabilizou o estagiário pela observação de potenciais reforços para as equipas dos escalões sub 16 e 17, sendo que participamos num campeonato de sub 17, elaborando relatórios individuais dos atletas destacados.

Semanalmente, às quartas-feiras, o estagiário era o responsável pela realização e apresentação de um vídeo de análise e observação dos nossos jogos como também dos nossos adversários. Nestas, através de cortes, o objetivo era realçar os momentos do jogo em que apresentamos ações boas desenvolvidas no treino para eles perceberem a importância ou erros cometidos para tentar não os repetir nos próximos jogos como também demonstrar as qualidades e fraquezas do próximo adversário.

Estas análises com os cortes vídeos dos momentos do jogo revelaram-se muito importante para o crescimento da equipa e dos jogadores. Conseguimos corrigir muitos erros através destas, como também, enriquecer a cultura futebolística dos atletas, pois trabalhar com imagens e filmagens revelou-se uma ferramenta muito importante e muito mais atraente.



*Figura 41 – Apresentação do vídeo de análise*

### 6.3. Planeamento e elaboração pormenorizada dos microciclos e análises diárias

O planeamento é de extrema importância para estipularmos as linhas orientadoras, sendo elas, gerais e específicas que têm como principal objetivo direcionar as componentes inerentes ao treino e aos atletas para atingir o objetivo proposto para o que se pretende. Para obter sucesso, um treinador tem de adaptar os conceitos de treino a sua equipa e a todas as variáveis que giram ao torno do planeamento. (Neto, 2018).

Segundo Bompa (2009) o planeamento anual é uma das ferramentas mais importantes para planear o trabalho de uma equipa antes de uma nova temporada. Este deve ser elaborado um a dois meses antes do início da mesma. Assegura que todos os elementos necessários estão planificados, periodizados e previstos de forma adequada.

Tendo em Conta as Etapas de desenvolvimento do Jogador de Futebol e os Níveis de desempenho, apresentados pela federação Portuguesa de Futebol, com muito cuidado e atenção,

tentamos preparar treinos, trabalhos específicos... considerando o escalão com qual estávamos a trabalhar e as diferentes capacidades dos atletas. No nosso caso, com jogadores que passaram pela transição entre a fase de puberdade e adolescência e atingiram um estado de crescimento “completo” o nosso foco seria relacionado na parte da performance dos atletas. Segundo Neto (2018) é muito importante adaptar o treino tendo em conta a idade biológica dos atletas, e não apenas a cronológica, para que haja um respeito absoluto pelo grau maturacional do atleta.

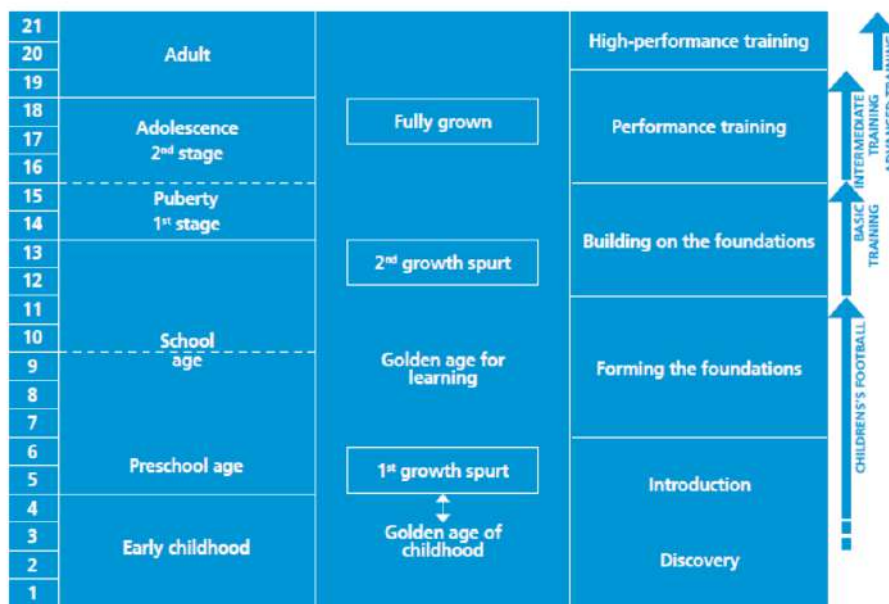


Figura 42 – Etapas do modelo LTAD

De acordo com Bompa (2009), a forma em que se aplica o microciclo depende do número de jogos durante a semana. Desde jogos amigáveis a jogos para a competição, a dinâmica de treino do microciclo varia em conformidade com as mesmas, tendo especial relevância o volume/intensidade.

O treino é importante na medida em que consegue criar condições de prática e aprendizagem importantes para o resultado final, isto é, o sucesso desportivo. O treino encontra-se diretamente relacionado com a melhoria da performance dos jogadores, apresentando-se como o local a partir do qual as ideias do treinador são expostas, trabalhadas e melhoradas.

Para Rebelo et al. (2012), para garantir que os atletas estejam em condições ideais para a competição, avaliar a carga de treino de forma precisa é muito importante para conseguir planear

e para a periodização do treino, principalmente no que diz respeito a prevenção de “overtraining” e “undertraining”.

Uma carga de treino define-se pelo conjunto dos estímulos que o indivíduo é submetido (Martin et al.2001), e a sua apreciação pode ser feita mediante avaliação e o controlo de indicadores externos ou internos (Billat, 2002).

A carga externa representa o trabalho mecânico que cada jogador tem de realizar, geralmente imposta pelo exterior.

A carga interna, diz respeito a relação entre a exigência imposta pela carga exterior e a capacidade individual de momento do sujeito.

Definir as cargas corretas em cada dia da semana é essencial para que a equipa técnica controle as cargas de treino realizadas pelos jogadores de futebol. É necessária uma proporção correta de carga/recuperação para obter o melhor desempenho no jogo e reduzir o risco de lesões. (Rossi et al. (2016). Para acompanhar o treino, é importante quantificar as duas medidas e avaliar as relações entre elas, de forma a proporcionar à equipa técnica, informações valiosas e detalhadas do estímulo de treino desejado (carga externa) e como os atletas estão a responder a este treino (carga interna) (Scott et al. 2013).

Garganta (1997) refere que, o como se quer jogar é o como se deve treinar, daí o processo de treino desportivo ter como objetivo primário desenvolver a prestação desportiva de forma a esta ser aplicada na competição.

Ainda para o mesmo autor, o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição. Existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta 2005).

Neste mesmo sentido, Neto (2018) insiste sobre a importância de reproduzir de alguma forma as condições adversas do jogo, nos treinos, para preparar mentalmente os jogadores as dificuldades que irão encontrar e para lhes dar as soluções para as superar.

O Futebol moderno exige jogadores rápidos, fortes, inteligentes e capazes de vencer resistências e manter níveis elevados de rendimento a presença da fadiga (Neto, 2018).

### 6.3.1 Microciclo padrão (semana normal)

	Mesociclo De Março						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n ° 28</b>	27/02 Treino 101		01/03 Treino 102	02/03 Treino 103	03/03 Treino 104		05/03 Jornada 21 vs Valongue
<b>Microciclo n ° 29</b>	06/03 Treino 105		08/03 Treino 106	09/03 Treino 107	10/03 Treino 108		12/03 Jornada 22 vs Amarante
<b>Microciclo n ° 30</b>	13/03 Treino 109		15/03 Treino 110	16/03 Treino 111		18/03 Jornada 23 vs Calçada	
<b>Microciclo n ° 31</b>	20/03 Treino 112		22/03 Treino 113	23/03 Treino 114	24/03 Treino 115		26/03 Jornada 24 vs Alpendorada
<b>Microciclo n ° 32</b>	27/03 Treino 116		29/03 Treino 117	30/03 Treino 118		01/04 Jornada 25 vs Penafiel	

Figura 43 – Microciclo padrão semana normal

Para falar de uma semana de treino normal, falaremos do Mesociclo de março e o microciclo 29.

Numa semana de treino normal a equipa treina segunda, quarta, quinta e sexta, com folga a terça-feira e jogo domingo.

### Segunda Feira (MD+1)

Primeiro treino após competição, ou seja, um treino em que a maioria dos atletas ainda não recuperou completamente do esforço do jogo, ou seja em contexto de fadiga, e em que é necessário ter cuidado para evitar lesões e privilegiar um regime de recuperação ativa.

Zurutuza et al., (2017), defina Fadiga como falha na manutenção espectável de potência e como uma diminuição na performance associada a atividade muscular.

Para este autor a carga experimentada pelos jogadores no treino e no jogo pode provocar fadiga metabólica, neuromuscular ou mental, reduzindo o desempenho e aumentando a possibilidade de lesão do jogador.

Uma gestão inapropriada das cargas de treino/jogo pode causar lesões (Nédélec et al. (2012).

Segundo Reilly (2005), após o jogo de 90 minutos a força máxima tende a ser reduzida em cerca de 13%. Para ele, atletas com capacidade aeróbia superior, recuperam mais rapidamente dessa carga. O exercício de alta intensidade e atividade do tipo excêntrico levam ao aumento da dor muscular. Esta dor muscular pode estar presente até 72 horas após o exercício (Thorpe et al., 2016).

Daí a nossa escolha, em exercícios mais lúdicos, calmos e livres de restrições.

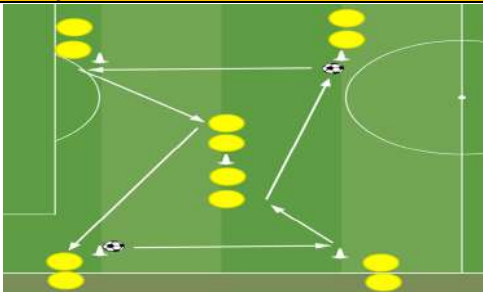
Antes do treino iniciar, fazia-se uma breve análise, discussão, e interação com os jogadores sobre o jogo da véspera, em que apontavam se os pontos positivos e negativos do jogo.

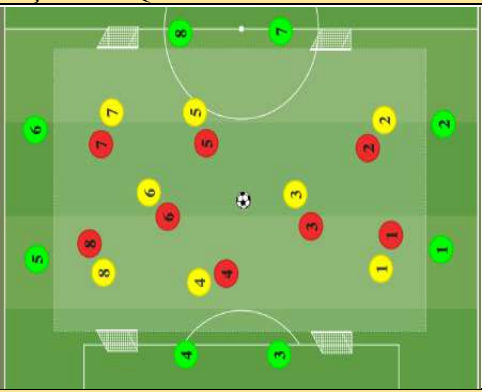
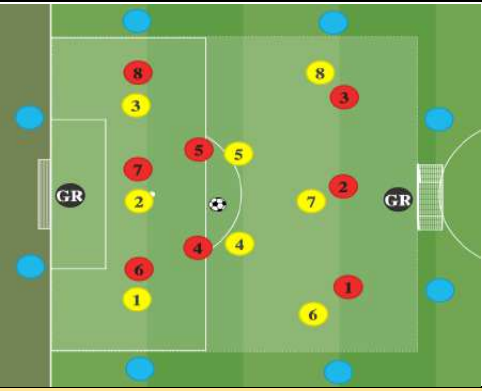
O treino iniciava sempre de forma mais livre em que os jogadores estavam à vontade com bola, davam umas voltinhas a volta do campo para ambientarem e acordarem os músculos.

No primeiro exercício geralmente, tentávamos fazer exercícios tais como circuitos de passes, com controle, passe e movimentação ou exercícios em que os jogadores formavam grupos de três ou quatro em roda, em que a bola não podia cair ao chão. O objetivo aqui passou por permitir uma relação com bola constante no ambiente mais calmo e livre de restrições.

Os dois exercícios seguintes eram torneios com três equipas no contexto de competição, um jogo bastante intermitente com pouca duração.

Tabela 13 - Sessão de treino 1 (microciclo normal)

<b>Sessão de Treino 105: Segunda Feira 6/03/2023</b>		<b>REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA</b>	
<b>EXERCÍCIO</b>			
<b>Nº Exercício</b>	1		
<b>Momento do Treino</b>	Parte Inicial		
<b>Duração Total</b>	10'		
<b>Objetivos</b>	Introdução de bola num contexto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe		
<b>Regras de Funcionamento</b>			
Exercício de controlo e Situação de domínio e passe contínuo			

EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA	
Nº Exercício	2		
Momento do Treino	Parte Fundamental		
Duração Total	25'		
Objetivos	Trabalhar: - Circulação de bola - Reação a perda - Variação de corredores		
<b>Regras de Funcionamento</b>			
<b>Jogo de posse de bola (8x8) com 2 mini balizas de cada lado e uma 3a equipa em apoio a volta do campo</b> <b>Troca equipas a cada 1'30 ou golo marcado</b>			
EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA	
Nº Exercício	3		
Momento do Treino	Parte Final		
Duração Total	25'		
Objetivos	- Trabalhar: - Circulacao de bola - Variacao de corredor - Reacao a perda		
<b>Regras de Funcionamento</b>			
<b>Varição do exercício anterior:</b> <b>Jogo de posse de bola (8x8) com uma 3a equipa em apoio a volta do campo e possibilidade de finalizar na baliza.</b> <b>Troca equipas a cada 1'30 ou golo marcado</b>			

## Terça Feira (MD+2)

A recuperação pode ser descrita como regeneração, uma compensação de deficits orgânicos, este por sua vez determinados pelo treinamento ou mesmo jogo ou competição (Alves, 2005)

Apos um jogo de futebol um atleta demora cerca de 24 a 72 horas a normalizar valores a nível neuromuscular, metabólicos, hormonais e dor muscular (Rey et al., 2016; Sabag et al., 2020)

Os métodos de recuperação obrigatórios essenciais serão à alimentação, qualidade e quantidade de sono e o descanso mental (Nédelec et al. 2013; Sabag et al. 2020).

Decidimos folgar na terça, para descansar os atletas do jogo de domingo e da recuperação ativa na segunda-feira.

### Quarta Feira (MD -4)

A 3 dias após o jogo, alguns atletas ainda poderão estar no final da recuperação (Rey et al. 2016). Nesta unidade de treino começa a fase aquisitiva, ou seja, um maior volume de treino será implementado com ações de força, de força excêntrica tanto no campo como no ginásio.

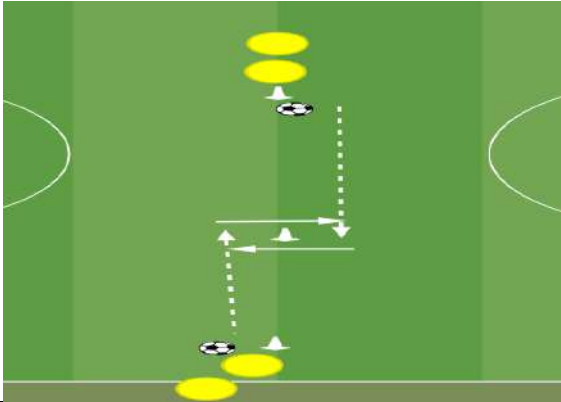
O treino será a base de exercícios com espaços reduzidos onde ações de grande intensidade excêntricas como mudanças direção acelerações e desacelerações serão exigidas, utilizando assim os SSG (small sided games) (Buchheit,2019.; Martin et al., 2018; Walker & Hawkins, 2017).

Acredita-se que os jogos reduzidos são particularmente benéficos para jogadores, porque impõe uma carga física específica. Incluir a bola em espaços reduzidos permite melhorar habilidades técnicas e táticas de jogadores, mas também os motiva ainda mais (Morgan et al., 2014).

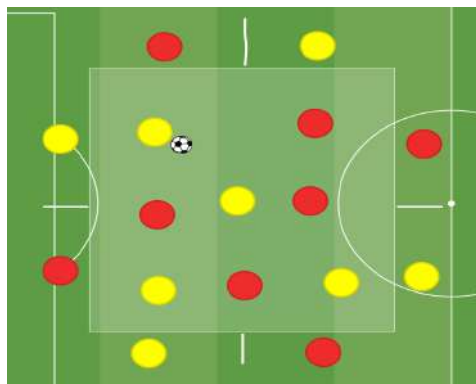
Este autor ainda refere que os jogos são manipuláveis por: tamanho do campo, presença do guarda-redes, tamanho da baliza, número de jogadores, duração, reposição de bola equilíbrio com a posição... ou seja um conjunto de fatores que o treinador consegue alterar.

Para Pinheiro et al (2018), os jogos reduzidos e condicionados se assumem como uma excelente ferramenta de treino, pois possibilitam trabalhar objetivos táticos, técnicos e físicos ao mesmo tempo.

Tabela 14 - Sessão de treino 2 (microciclo normal)

Sessão de Treino 106: Quarta Feira 8/03/2023	
EXERCÍCIO	REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	1
Momento do Treino	Parte Inicial
Duração Total	10'
Objetivos	Introdução de bola num contesto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe
<b>Regras de Funcionamento</b>	
Exercício de condução de bola e passe com saídas de 2 bolas em simultâneo.	
	
EXERCÍCIO	REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	2

<b>Momento do Treino</b>	Parte Fundamental
<b>Duração Total</b>	20'
<b>Objetivos</b>	Trabalhar: - Circulação de bola - Reação a perda



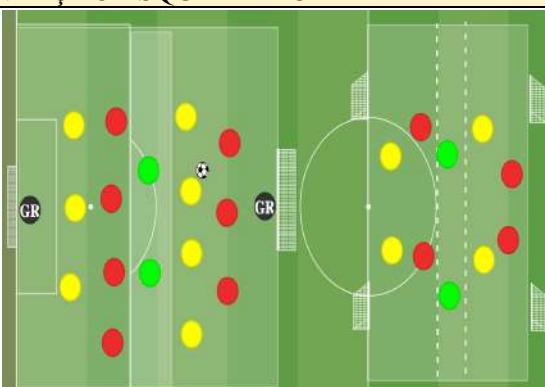
**Regras de Funcionamento**

**Jogo de posse de bola (4x4) + 4+4**  
**Posse de bola com pressão e apoios exteriores com objetivo de levar a bola de um apoio ao outro.**

**EXERCÍCIO**

**REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA**

<b>Nº Exercício</b>	3
<b>Momento do Treino</b>	Parte Fundamental
<b>Duração Total</b>	20'
<b>Objetivos</b>	Exercício de transições ofensivas e defensivas



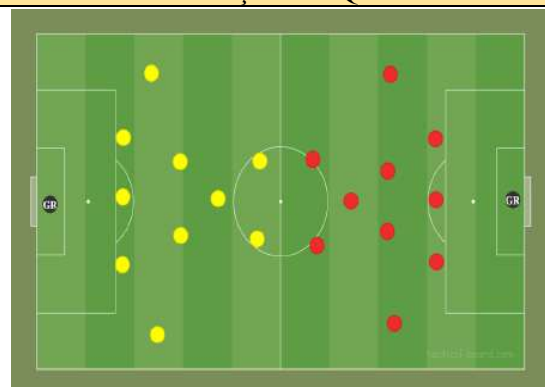
**Regras de Funcionamento**

**2 exercícios em simultâneo: 1- exercício 3x4 com zona neutra com finalização nas balizas o Outro 2+2 +1 Joker com finalização nas mini balizas.**

**EXERCÍCIO**

**REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA**

<b>Nº Exercício</b>	4
<b>Momento do Treino</b>	Parte Final
<b>Duração Total</b>	20'
<b>Objetivos</b>	Jogo 11 vs 11



**Regras de Funcionamento**

**Contexto de jogo (em 3-5-2)**

## Quinta Feira (MD-3)

Este dia é caracterizado por ser um dia de volume de treino. O objetivo principal deste treino é atingir mais distancia a alta velocidade e distancia total. Os jogadores irão ter mais espaço para jogar, as ações irão ser mais agressivas e em maior quantidade. É o dia para ganhar resistência introduzindo exercícios de HIIT (Buchheit, 2019). O treino neste dia será muito tático com situações idênticas ao jogo (Martin et al., 2018).

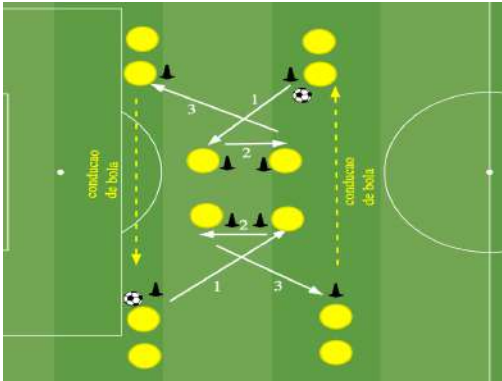
O treino terá como objetivo resistência/velocidade, onde irá haver uma atenção especial ao volume de treino, serão utilizadas dimensões grandes para haver uma especial atenção na distância percorrida a alta velocidade e de sprint (Buchheit.; Turner & Stewart.; Walker & Hawkins, 2017.).

No artigo de Morgans et al. (2014) afirmam que os jogos com um maior número de elementos e com campos com medidas superiores, são caracterizados por trabalhos mais específicos técnicos e táticos para o jogo, que promovem distâncias percorridas a velocidades submáximas e máximas.

Castelo (2003) refere que os comportamentos tático-técnicos mais utilizados pelos jogadores durante um jogo de futebol, são a recepção e o passe. Deste modo, o mesmo autor frisa que os exercícios de manutenção de posse de bola são constituídos por uma largo espectro de situações possíveis de conceptualizar, através dos quais se procura atingir uma maior segurança na manutenção da posse de bola em termos individuais e colectivos através da utilização sistemática dos seguintes fatores: tempo, espaço, numérico, técnico e instrumentais.

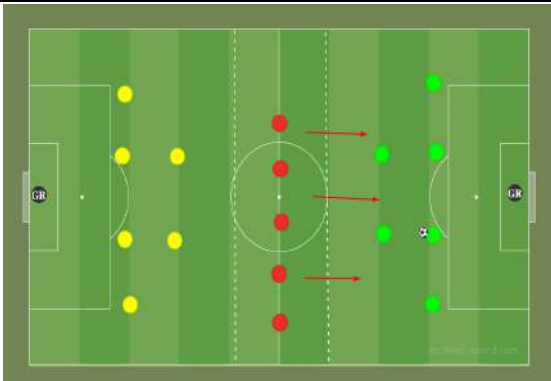
*Tabela 15 - Sessão de treino 3 (microciclo normal)*

<b>Sessão de Treino 107: Quinta Feira 9/03/2023</b>		<b>REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA</b>
<b>EXERCICIO</b>		
<b>Nº Exercício</b>	1	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Inicial	
<b>Duração Total</b>	10'	

<b>Objetivos</b>	Introdução de bola num contexto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe	
------------------	--	--

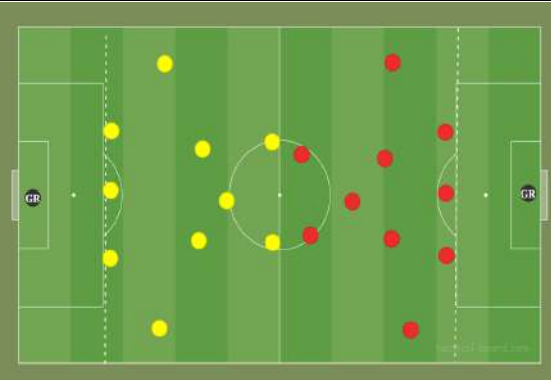
**Regras de Funcionamento**

Exercício de condução de bola e passe com saídas de 2 bolas em simultâneo .

EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Nº Exercício</b>	2	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Fundamental	
<b>Duração Total</b>	20'	
<b>Objetivos</b>	Exercício de pressão e posse de bola.	

**Regras de Funcionamento**

Jogo intersetorial com 3 equipas de 6, em que 3 saltam a pressão e tentam ganhar bola para finalizar. A equipa com posse circula a bola e ao fim de 6 passes passa para a 3ª equipa do outro lado.

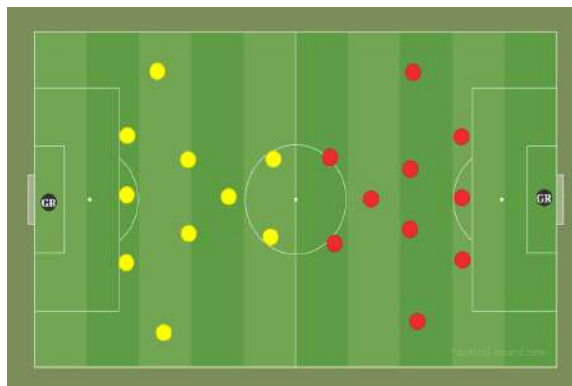
EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Nº Exercício</b>	3	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Fundamental	
<b>Duração Total</b>	20'	
<b>Objetivos</b>	Exercício de Organização ofensiva e defensiva	

**Regras de Funcionamento**

exercício com zonas neutras em que só avançados podem entrar e tem 4 s para finalizar. depois e metida uma 2a bola.

EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Nº Exercício</b>	4	

<b>Momento do Treino</b>	Parte Final
<b>Duração Total</b>	20'
<b>Objetivos</b>	Jogo 11 vs 11
<b>Regras de Funcionamento</b>	
<b>Contexto de jogo (em 3-5-2)</b>	



### Sexta Feira (MD -2)

É o treino mais próximo que temos antes de voltarmos a competir novamente, então torna-se importante ter atenção a todo o desgaste físico e moral como também a escolha de exercícios para evitar todos os tipos de contactos demasiados fortes.

De um modo geral o nosso treino incluía sempre na parte inicial do treino um exercício de meinhos em duplas, em que aos 10 passes dobrava e ficavam mais uma vez no meio.

O exercício seguinte, visava e tinha como objetivo de trabalhar a parte da finalização dos jogadores, exercícios com várias dinâmicas que obrigava os jogadores a ter uma velocidade mais específica e principalmente a velocidade de decisão, execução, que são ações muito importantes no decorrer do jogo.

A parte final, fazia-se um jogo 11x11 em meio campo, em que as bolas paradas estavam sempre presentes desde cantos com diferentes configurações, bem como livres ofensivos e defensivos.

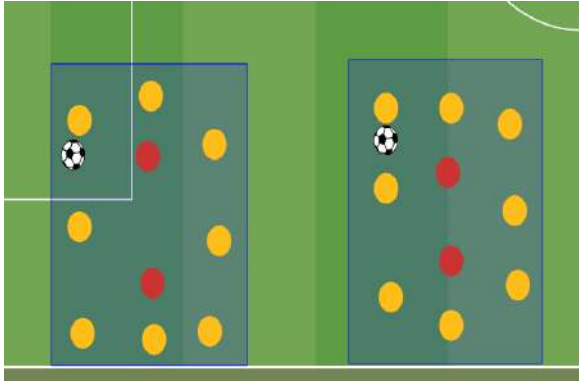
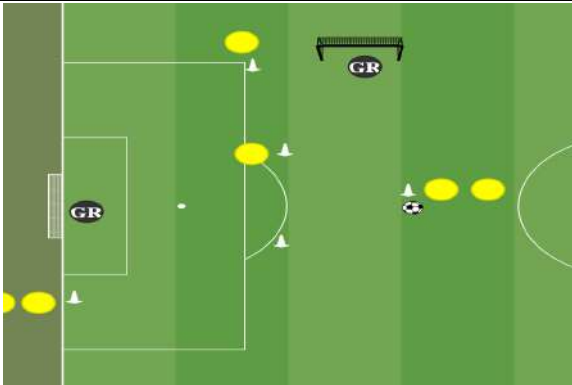
É o último treino antes do jogo, ou seja, um treino em que é necessário diminuir o volume e a intensidade. Neste treino os exercícios realizados são exercícios sem grande complexidade e sem indução de fadiga (Cross et al., 2019; Helland et al., 2020).

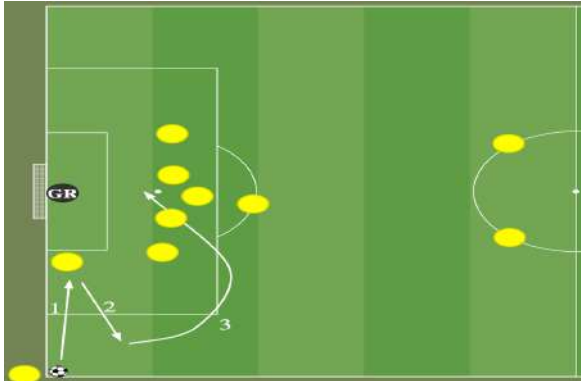
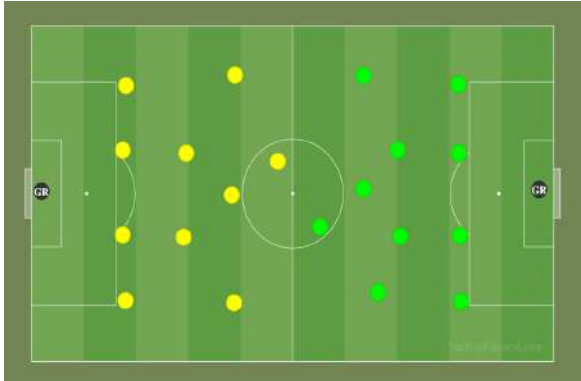
No treino de sexta-feira, a carga do treino possui valores em quase todas as variáveis abaixo dos três treinos anteriores, de forma a não acumular fadiga para o jogo que se realiza nos dias seguintes. Morgans et al (2014), afirma que é importante que a equipa técnica doseie a carga antes

do jogo, porque não se consegue mais ter adaptações e as cargas de treino altas tem consequências tais como a fadiga e lesões.

Neste caso a componente física deixa de ser prioridade e outros aspetos tornam-se mais importantes (Malone et al. 2014).

Tabela 16 - Sessão de treino 4 (microciclo normal)

EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Sessão de Treino 108: Sexta Feira 10/03/2023</b>		
Nº Exercício	1	
Momento do Treino	Parte Inicial	
Duração Total	10'	
Objetivos	Introdução de bola num contexto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
2 meinhos		
EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	2	
Momento do Treino	Parte Fundamental	
Duração Total	20'	
Objetivos	Exercício de finalização	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
Exercício de finalização em que jogador passa a bola ao outro jogador perto do cone, recebe de volta e remate uma 1ª vez, recebe uma outra bola do apoio frontal e finaliza a 3ª vez e corre em direção a outra baliza (lateral) para finalizar uma 3ª vez com cruzamento aéreo.		
EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	3	
Momento do Treino	Parte Fundamental	
Duração Total	10'	

<b>Objetivos</b>	Exercício de bolas paradas e jogo	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
<b>Cantos e livres com segundas bolas</b>		
<b>EXERCÍCIO</b>		<b>REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA</b>
<b>Nº Exercício</b>	4	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Final	
<b>Duração Total</b>	20'	
<b>Objetivos</b>	Jogo 11 vs 11	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
<b>Contexto de jogo (em 3-5-2)</b>		

### Sábado (MD-1)

Este é o dia que antecede a competição. Tendo em conta que o campo de treino era partilhado com os restantes escalões de formação, e sendo um dia em que os escalões de futebol de 7 e outros de 11 tinham jogo, neste dia não tínhamos treino, ou seja, folgávamos +1 dia.

Permitindo desta forma aos jogadores de aproveitar o tempo disponível para descomprimir fisicamente, mentalmente e de se preparar para o dia de jogo.

Os métodos de recuperação obrigatórios essenciais serão à alimentação, qualidade e quantidade de sono e o descanso mental (Nédelec et al. 2013; Sabag et al. 2020)

## Domingo (MD)

Dia de jogo em que se pretende que os jogadores põem em pratica aquilo que foi trabalhado durante a semana e que foi pedido em cada momento do jogo

Diversas variáveis tais como a posição de campo, diferenças culturais, nível de jogo, qualidade da equipa, substituição, nível de aptidão física e período da temporada podem influenciar o curso de um jogo e o desempenho dos jogadores.

Numa equipa de futebol cada jogador tem um papel próprio pois cada um tem habilidades físicas, técnicas, táticas, características psicológicas diferentes dos outros. A tarefa do treinador é usar essas predisposições em cada jogador, através de uma abordagem individual a cada jogador por parte do treinador. (Bujnovsky et al., 2014)

Em relação aos jogadores não utilizados, não convocados para o jogo são estabelecidos planos de treino para eles fazerem um trabalho complementar para ajudar a compensar a falta de tempo de jogo.

Quanto menos tempo do jogo, menos cargas físicas os atletas não utilizados ou poucos utilizados tem em relação aos utilizados. Torna-se necessário simular e promover novas adaptações para ajudar a manter as resistências a futuras cargas, evitar um declínio da condição física, mas também reduzir o risco de lesão. (Bowen et al., 2017).

Neste mesmo sentido Hills, Radcliffe et al., (2020) dizem que é muito importante fazer treinos de compensação para os atletas não utilizados no jogo ou com tempo de jogos inferiores.

Tabela 17 - Match Day (microciclo normal)

<b>Jornada 22: Fora</b>		<b>Data: 12/03/2023</b>	
<b>Local: Amarante</b>			
<b>Resultado</b>			
 <b>3</b>		 <b>1</b>	
<b>Sistemas de Jogo utilizados</b>		<b>Jogador</b>	<b>Utilização</b>
		MG (T) 	<b>90'</b>

FC PAÇOS DE FERREIRA		MM (T)	90'
J22 - AMARANTE		HC (T)	90'
		FC (T) 🟡	90'
		HS (T)	81'
		NT (T)	90'
		JT (T)	74'
		MG (T)	45'
		LF (T)	64'
		TL (T)	45'
		ZF (T)	90'
		TM (S)	NU
		MF (S)	NU
		GF (S)	16'
FC PAÇOS DE FERREIRA		BC (S)	9'
SUPLENTE		CC (S)	45'
		RG (S) 🟡	26'
		AS (S) ⚽	45'

### Reflexão

Jogo de volta contra uma equipa que tínhamos dominado muito bem na 1ª mão do campeonato. Um jogo que acabou por ser uma prestação muito negativa da nossa equipa, com resultado bastante volumoso que não reflete o que se passou no jogo. Após uma série de cinco jogos sem perder, quatro vitórias e um empate fomos perder um jogo, e perder pontos que nos eram muito importantes. Jogo em que estivemos muito bem no geral, mas que perdemos em pequenos detalhes como erros de marcação, erros de posicionamento, passes falhados a proximidade da nossa baliza e principalmente na transição defensiva. Um jogo em que também ofensivamente faltou muita coisa e não conseguimos criar muito perigo a equipa adversária. A nossa equipa dominou a posse de bola, mas faltou muito, penetrações com bola, roturas, movimentos interiores e exteriores...



Figura 44 - Dia de Jogo

### 6.3.1 Microciclo padrão (semana Congestionada)

	Mesociclo De Abril						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n ° 33</b>	03/04 Treino 119		05/04 Treino 120	Porto International Cup 2023	Porto International Cup 2023	Porto International Cup 2023	
<b>Microciclo n ° 34</b>			12/04 Treino 121	13/04 Treino 122	14/04 Treino 123		16/04 Jornada 26 vs S.Martinho
<b>Microciclo n ° 35</b>	17/04 Treino 124		19/04 Treino 125	20/04 Treino 126	21/04 Treino 127		23/04 Jornada 27 vs Freamunde
<b>Microciclo n ° 36</b>	24/04 Treino 128		26/04 Treino 129	27/04 Treino 130	28/04 Treino 131		30/04 Jornada 28 vs Marco

Figura 45 – Microciclo padrão semana Congestionada

Para falar de uma semana de treino Congestionada, será abordado o Mesociclo de abril e mais concretamente o microciclo 33.

Sendo um escalão em que raramente, ou neste caso, nunca, joga jogos de campeonato em meio de semana, a única vez que foi possível falar de uma semana congestionada foi quando disputamos o torneio da “Porto International Cup 2023”, em que jogamos quinta e sexta feira de manhã e tarde (jogos de 50 minutos, duas partes de 25), como também a final no sábado.

O treino intenso de futebol não costuma ser programado para o período de 24 a 48 horas após o jogo (Impellizzeri et al., 2004; Impellizzeri et al., 2005; Wrigley et al., 2012) precisamente com o intuito de facilitar a recuperação da função muscular e dos danos induzidos pelo jogo nos músculos.

Normalmente no microciclo, a carga de treino diminui geralmente a medida que a competição se aproxima (Martin - Garcia, Casamichana et al., 2018). Segundo Silva e al. (2018), as evidências científicas atuais mostram que mesmo 3 dias após o jogo, existe uma inflamação celular imunológica que prejudica a Performance física.

Neste sentido, durante os períodos de maior congestionamento, com dois ou três jogos semanais, o risco de lesão é muito alto e pode prejudicar o programa de prevenção de lesão (McCall et al., 2014) e resultar em destreino muscular (Gabett, 2005). Segundo estes fatores todos, o autor Opar et al (2015), diz que o jogador é muito mais suscetível a lesões.

Nesta semana, como a carga de jogos ia ser muito elevada para os atletas, decidimos treinar 2 vezes somente, segunda e quarta feira, em que simplesmente íamos fazer jogos lúdicos e torneios para evitar uma acumulação de cansaço e prever as lesões.


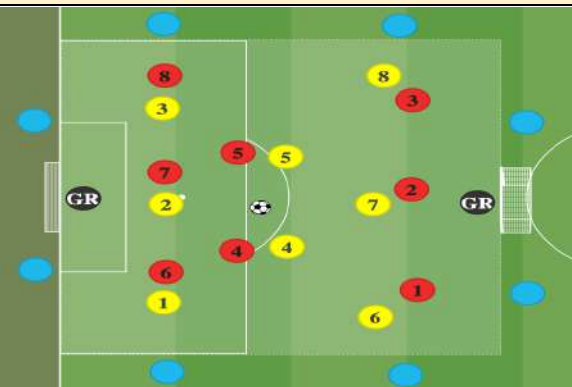
Uma gestão inapropriada das cargas de treino/jogo pode causar lesões (Nédélec et al. (2012). O exercício de alta intensidade e atividade do tipo excêntrico levam ao aumento da dor muscular. Esta dor muscular pode estar presente até 72 horas após o exercício (Thorpe et al., 2016).

Uma falta de equilíbrio entre esforços internos e externos pode resultar tanto numa sobrecarga constante, sem ganhos de performance, como numa sobrecarga permanente, com estagnação da potência, regressão da performance, lesões e até problemas relacionados com a saúde mental dos jogadores. Isto limita a evolução dos atletas mais aptos e aumenta o risco de lesão por sobrecarga dos menos capazes. Consequentemente, apenas um pequeno grupo de jogadores atinge um benefício ótimo (Pfirrmann et al., 2016).

## Segunda Feira (MD+2)

Tabela 18 - Sessão de treino 1 (microciclo Congestionado)

Sessão de Treino 119: Segunda Feira 3/04/2023		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>EXERCÍCIO</b>		
<b>Nº Exercício</b>	1	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Inicial	
<b>Duração Total</b>	10'	
<b>Objetivos</b>	Introdução de bola num contexto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe	

Regras de Funcionamento	
Exercicio 3 a 3 com bola no ar com objetivo de nao deixar a bola cair.	
EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	2
Momento do Treino	Parte Fundamental
Duração Total	25'
Objetivos	Trabalhar: - Circulação de bola - Reação a perda - Variação de corredores
	
Regras de Funcionamento	
Jogo de posse de bola (8x8) com 2 mini balizas de cada lado e uma 3a equipa em apoio a volta do campo Troca equipas a cada 1'30 ou golo marcado	
EXERCICIO	REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
Nº Exercício	3
Momento do Treino	Parte Final
Duração Total	25'
Objetivos	- Trabalhar: - Circulacao de bola - Variacao de corredor - Reacao a perda
	
Regras de Funcionamento	
Variação do exercício anterior: Jogo de posse de bola (8x8) com uma 3a equipa em apoio a volta do campo e possibilidade de finalizar na baliza. Troca equipas a cada 1'30 ou golo marcado	

## Terça Feira

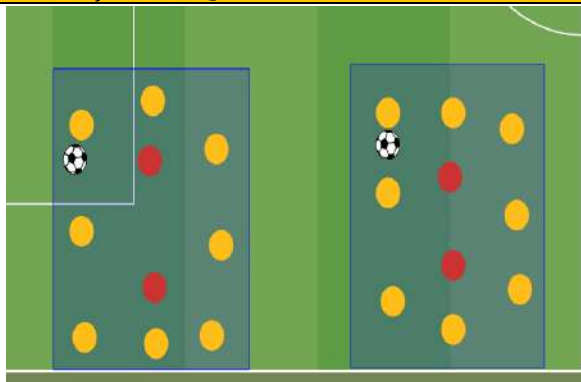
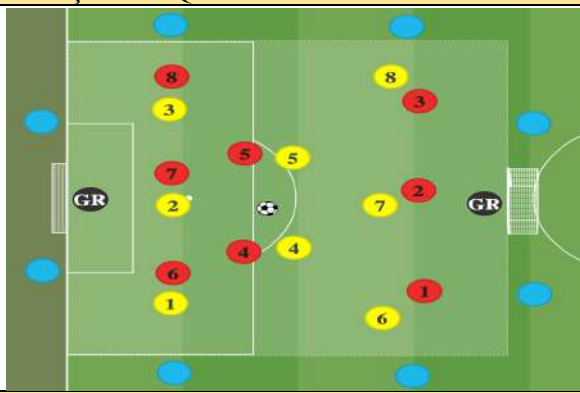
Uma lesão representa não só um problema físico, mas também um desafio a manutenção emocional e ao jogo mental do atleta. As lesões continuam a ser das piores inimigas dos atletas e fazem-se de obstáculo ao rendimento. (Neto, 2018). O mesmo autor refere que uma boa recuperação e a capacidade de um atleta resistir as lesões, permite a longevidade e o sucesso da pratica.

Escolhemos folgar na mesma esse dia para os atletas recuperar e preparar-se para o torneio.

## Quarta Feira

Sendo o MD -1, sabendo que íamos ter 2 jogos por dia, este treino foi mesmo encurtado para uma duração de 30' minutos e foi mais divertido, somente para relaxar antes do inicio do torneio.

Tabela 19 - Sessão de treino 2 (microciclo Congestionado)

EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Nº Exercício</b>	1	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Inicial	
<b>Duração Total</b>	10'	
<b>Objetivos</b>	Introdução de bola num contesto de aquecimento com desenvolvimento de técnica de passe	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
2 meinhos		
EXERCÍCIO		REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA
<b>Nº Exercício</b>	2	
<b>Momento do Treino</b>	Parte Final	
<b>Duração Total</b>	20'	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar:</li> <li>- Circulacao de bola</li> <li>- Variacao de corredor</li> <li>- Reacao a perda</li> </ul>	
<b>Regras de Funcionamento</b>		
<b>Jogo de posse de bola (8x8) com uma 3a equipa em apoio a volta do campo e possibilidade de finalizar na baliza. Troca equipas a cada 1'30 ou golo marcado</b>		

### 6.4. Participação no Torneio Porto International Cup 2023

Nas férias da Páscoa, com a paragem dos campeonatos e das competições oficiais, o futebol com o Paços Ferreira foi convidado para participar em vários torneios na zona norte de Portugal.

A minha equipa, o escalão de sub16 participou no torneio da Porto International Cup 2023 com 28 clubes a participar.



Figura 46 – Equipas a participar no Torneio

Na categoria Sub 16, as equipas foram divididas em dois grupos, cada uma com 4 equipas sendo que os dois primeiros de cada grupo avançaram para as meias-finais.

Os 2 grupos eram:









Group A				Group B					
		MP	GD	Pts		MP	GD	Pts	
1	 Bsports Academy	3	11	7	1	 Talent Projekt	3	6	7
2	 Montrouge FC	3	9	7	2	 FC Paços de Ferreira	3	6	6
3	 Fundação Pauleta	3	-9	3	3	 Victoria Select	3	-3	4
4	 Covered Bridge SC	3	-11	0	4	 ADR Pasteleira	3	-9	0

Figura 47 – Classificações do escalão Sub 17 (fase Grupos)

Apuramos em Segundo lugar na fase de grupos ganhando 3-0 ao ADR Pasteleira, 5-0 ao Victoria Select, perdendo 3-1 contra o Talent Projekt e fomos ganhar 2-1 a meia final contra a Academia da B Sports conseguindo apurar para a Final.

A final foi disputada contra uma equipa de França, O Montrouge FC e neste jogo nós perdemos 3-1, ficando assim em segundo lugar no Torneio.



Figura 48 – Cerimónia do Torneio Porto International Cup 2023

## 6.5. Resultados e classificação final do campeonato distrital 2022/2023

Tabela 20- Classificação final do campeonato

		J	P	V	E	D	GM	GS
1	FC Penafiel	30	74	23	5	2	91	24
2	Paços de Ferreira	30	66	20	6	4	64	33
3	Gondomar SC	30	64	20	4	6	71	34
4	Freamunde	30	63	20	3	7	61	37
5	Amarante FC	30	54	16	6	8	68	40
6	Sousense	30	47	14	5	11	57	43
7	ACDFC Calçada	30	45	15	0	15	51	70
8	CD Aves	30	41	13	2	15	54	52
9	Trofense	30	39	10	9	11	54	50
10	USC Paredes	30	37	10	7	13	55	53
11	Alpendorada	30	35	11	2	17	40	52
12	Alfenense	30	30	9	3	18	42	68
13	UD Valonguense	30	30	8	6	16	54	74
14	AR São Martinho	30	29	8	5	17	36	56
15	AD Marco 09	30	24	7	3	20	31	58
16	FC Felgueiras 1932	30	8	2	2	26	24	109

	Despromoção
	Apuramento Campeão/subida

Após 30 jogos, 20 vitórias, 6 empates e 4 derrotas concluímos o campeonato atingindo o nosso objetivo, o apuramento a fase de subida/campeão, acabando no 2º lugar da tabela classificativa.

Essa classificação é histórica, pois ninguém na história do clube conseguiu um apuramento a uma potencial subida a uma segunda divisão de um campeonato nacional.



*Figura 49 – Apuramento a fase final de subida/campeão*

Ao concluir a fase regular do campeonato, podemos dizer que a equipa apresentou resultados muito positivos, com muitas poucas derrotas (4 derrotas) e muitas series de vitórias consecutivas.

Concluímos o campeonato com a 2ª melhor defesa e o 4ª melhor ataque do campeonato, com uma equipa composta inteiramente de jogadores Sub 16 num campeonato Sub 17, ou seja, com uma equipa composta de jogadores mais novos em comparação com as outras equipas e estivemos muito perto de bater o Record de pontos atingidos por uma equipa da formação de FC Paços de Ferreira.

Tabela 21- Resultados finais do campeonato

		CASA	FORA	
J1	V	FCPF	3x0	Alfenense
J2	E	Trofense	1x1	FCPF
J3	E	FCPF	0x0	Paredes
J4	V	Sousense	0x1	FCPF
J5	E	FCPF	1x1	Gondomar
J6	E	Valonguense	1x1	FCPF
J7	V	FCPF	3x1	Amarante
J8	D	Calcada	3x2	FCPF
J9	V	FCPF	2x1	Alpendorada
J10	D	Penafiel	2x0	FCPF
J11	V	FCPF	4x0	S.Martinho
J12	V	Freamunde	0x1	FCPF
J13	V	FCPF	4x1	Marco 09
J14	V	FCPF	1x0	Aves
J15	V	Felgueiras	0x4	FCPF
J16	D	Alfenense	3x0	FCPF
J17	E	FCPF	3x3	Trofense
J18	V	Paredes	1x3	FCPF
J19	V	FCPF	2x1	Sousense
J20	V	Gondomar	2x3	FCPF
J21	V	FCPF	4x0	Valonguense
J22	D	Amarante	4x1	FCPF
J23	V	FCPF	3x1	Calcada
J24	V	Alpendorada	1x2	FCPF
J25	E	FCPF	1x1	Penafiel
J26	V	S.Martinho	0x1	FCPF
J27	V	FCPF	5x2	Freamunde
J28	V	Marco 09	1x2	FCPF
J29	V	Aves	0x1	FCPF
J30	V	FCPF	5x2	Felgueiras

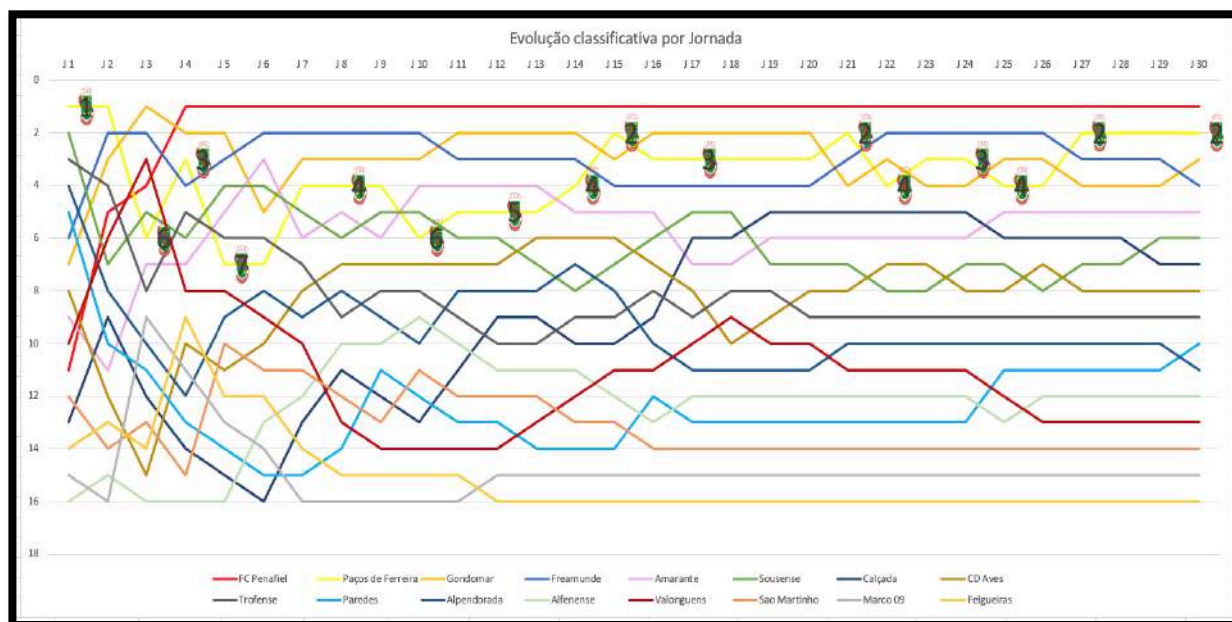


Figura 50 - Gráfico da Evolução da tabela classificativa

Neste gráfico conseguimos ver e perceber através da classificação que a nossa equipa, comparando com as outras equipas, foi das mais constantes durante o campeonato, ocupamos praticamente sempre posições da parte cima da tabela.

Conseguimos observar uma pequena queda entre a Jornada 4 e Jornada 12, talvez explicada pelas lesões de alguns jogadores cruciais do plantel como também a força e vontade “inicial” com qual a maioria das equipas entrou neste campeonato.

No entanto a partir da 12ª Jornada, enquanto muitas equipas caíram, a nossa conseguiu atingir um pique de rendimento importante sendo muito constante e ocupou sempre as primeiras 4 posições da tabela, disputando varias vezes o 2º lugar com o Freamunde e o Gondomar SC.

Foi somente na 27ª jornada, a 3 jornadas do fim, após a vitória do confronto direto com o Freamunde, que a equipa ocupou “confortavelmente” a 2ª posição, ficando mais perto do seu objetivo: a classificação para a fase de apuramento campeão e subida.

Tabela 22 - Classificação final do apuramento campeão/subida

		J	P	V	E	D
1	Paços de Ferreira	4	7	2	1	1
2	Penafiel	4	5	1	2	1
3	Maia Lidador	4	4	1	2	2
4	Salgueiros	0	0	0	0	0

	Campeao/ Promovido
	Castigo (Nao participou)

No que concerne a fase final, foi disputada entre 3 equipas, pois a quarta equipa foi castigada e proibida de jogar por motivos extradesportivos. Junto ao FC Penafiel da nossa serie, foram realizadas 4 partidas com o Maia Lidador (campeão da outra serie). Partidas que se concluíram com resultados muito positivos, 2 vitórias, 1 empate e uma derrota, que nos permitiram concluir a fase final em 1º lugar.

A nossa colocação no primeiro lugar da fase final, nos daria acesso a promoção a segunda nacional e o titulo de campeões. No entanto, após varias semanas de reuniões e de conversas, a Associação de Futebol do Porto decidiu não contabilizar a fase final, devido a não participação de

uma 4ª equipa e a vários problemas com 2 outros clubes que estavam em conflito para ver quem participava nem fase final.

Terminamos em 1º, não fomos considerados campeões distritais e não nos foi dada a subida a 2ª nacional, por motivos de excesso do numero de equipas B na 2ª nacional.

Tabela 23 - Resultados finais da fase apuramento campeão/subida

		CASA		FORA
<b>J1</b>	E	Penafiel	1x1	FCPF
<b>J2</b>	V	FCPF	2X0	Maia Lidador
<b>J3</b>	V	FCPF	1x0	Penafiel
<b>J4</b>	D	Maia Lidador	2X1	FCPF

## 7. Desenvolvimento de outras funções desempenhadas no clube

### 7.1. Funções de analista dos Sub 19

Ao longo do tempo, a observação e análise de jogo foi se implementando aos poucos como uma ferramenta de avaliação e investigação “indispensável” para o rendimento e a obtenção de resultados o futebol. E considerada como um dos aspetos fundamentais da maximização do rendimento desportivo. (Neto, 2018).

Segundo Ventura (2013), as observações dos jogos dos adversários, permite uma melhor preparação da equipa, pois permite identificar as informações todas e prever o rendimento adversário. De acordo com Gama et al. (2017), através da análise de jogo os treinadores procuram aumentar os seus conhecimentos de forma a melhorar a qualidade da prestação das suas equipas.

No início do ano apesar da época do Campeonato Nacional de Sub 19 já ter iniciado, em setembro o presidente do Departamento de formação junto com o treinador principal do escalão sub 19, pediram ao estagiário para começar a ajudar na parte da análise da equipa, após ter visto o seu trabalho de análise com o seu escalão de sub 16.

As suas tarefas e funções eram de se deslocar na zona norte toda para observar os próximos adversários do escalão sub 19.

A responsabilidade passou a ser de fazer uma análise vídeo e um relatório das equipas, mostrando os resultados nos últimos jogos, o 11 inicial e a estrutura tática utilizada no jogo.

A parte mais importante deste trabalho feito pelo estagiário era identificar todas as lacunas dos momentos do jogo como organização ofensiva, defensiva, transições ofensivas, defensivas e as bolas paradas das equipas adversárias para poder facilitar o trabalho do treinador e para poder aplicar treinos relacionados as dificuldades do adversário.



Figura 51 – Modelo das análises do adversário (Sub 19)

## 7.2. Funções de observador e Scout do departamento de observação

No que diz respeito a intervenção na parte do Departamento de observação, o estagiário ocupou funções de observador e Scout do clube.

Na época anterior o estagiário de forma voluntaria, propus ao clube a sua disposição para ajudar no processo de recrutamento.

Esta época, com a vinda de um chefe de recrutamento novo, o departamento ganhou mais força e ficou muito mais organizado.

Esta vinda fez com que as suas funções passassem para responsável da observação de todos os jogadores do campeonato distrital Sub 17 da AF Porto, ou seja divisão em que participa a equipa em que estava inserido.

As suas funções eram de identificar possíveis reforços, talentos, jogadores que podiam vir a acrescentar alguma coisa á equipa no ano seguinte.

O processo passava por identificar jogadores no campo, recolher informação toda sobre eles e fazer um relatório seguindo as indicações do chefe do departamento.

Os relatórios eram compostos de informações tais como potencial, rendimento e fatores de rendimento como técnica individual, inteligência, velocidade e competitividade do jogador.

Processo de Observação		Observador										Posição		Nome	Data de Nascimento			Altura			Contacto 1		Contacto 2		Nível	
CCJ	Observador	Concelho	AF	Escudo	Atenção de	Clube	Nº	PI	PI	PI	(primeiro e último obrigatório)	D	M	Ano	Jogador	Pai	Mãe	Contacto	Nome Contacto	Contacto	Nome Contacto	Potencial	Rendimento			
1	2023	10	9	2022	YASSINE VIEIRA	Alfena	Porto	Juvenis	Fernando Magalhães	Atletico Clube Alfense	10	8	11	João Silva Araújo	23	10	2009	160.00					P1	R3		
2	2023	10	9	2022	YASSINE VIEIRA	Braga	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	SC Braga	7	7	11	Fernando Elzeu Gomes	20	6	2004	170.00					P2	R2		
3	2023	10	9	2022	YASSINE VIEIRA	Braga	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	FC Fafe	8	8	6	Daniel Silva Araújo	4	6	2004	172.00					P2	R2		
4	2023	10	9	2022	YASSINE VIEIRA	Braga	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	FC Fafe	10	10	6	Martin Rafael Silva Almeida	19	3	2005	180.00					P2	R2		
5	2023	17	9	2022	YASSINE VIEIRA	Porto	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	FC Vizela	6	6		Tiago Araújo Brito	16	4	2004	190.00					P2	R2		
6	2023	17	9	2022	YASSINE VIEIRA	Porto	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	FC Vizela	10	8	19	Martin Sa Sobro Magalhães Coelho	27	4	2004	166.00					P1	R1		
7	2023	17	9	2022	YASSINE VIEIRA	Porto	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	FC Vizela	9	9		Martin Ralino Araujo Santos Fortes	31	12	2004	175.00					P2	R2		
8	2023	17	9	2022	YASSINE VIEIRA	Porto	FFF	Juvenis	Fernando Magalhães	Boavista FC	5			Augusto João Dado	13	3	2004	170.00					P1	R3		
9	2023	17	9	2022	YASSINE VIEIRA	Porto	Porto	Juvenis	Fernando Magalhães	SC Covilhães	79	11	10	Antonio Bruno Costa Vieira	1	12	2003	165.00					P1	R3		

Figura 52 – Modelo de relatório do departamento de Scouting

## 8. Conclusões

Em conclusão, considero que este estágio foi muito importante, pois me permitiu fazer reflexões, esclarecer dúvidas, e perceber o quanto é essencial ter um grupo de trabalho sólido, com ideias diferentes, para que todos se complementem dentro de uma harmonia de diversas perspectivas.

Ao longo desta época de estágio senti uma grande evolução pessoal e profissional, levando comigo noções do treino, jogo e gestão de recursos humanos muito vantajosas para o meu futuro percurso.

Em relação a equipa, este ano revelou-se como um ano muito bem-sucedido, pois conseguimos atingir os principais objetivos atribuídos no início da época.

A nossa equipa conseguiu fazer o que não tinha sido feito até agora: atingir uma posição de subida a 2ª nacional e apresentamos resultados extremamente positivos.

No entanto, a desilusão foi muito grande quando fomos informados da impossibilidade de subir e pelo facto de ter muitas equipas B no Campeonato nacional de 2ª Divisão e ainda mais desiludidos por saber que a 2ª fase não iria ser contabilizada, e então não iríamos ser campeões, porque um clube não tinha participado e a prova não tinha ido a “conclusão”. A decisão foi muito injusta e treinadores como jogadores mereciam um desfecho feliz depois dessa grande época, mas tudo serve de lição e com certeza me tornarei mais forte pois o futebol é sempre muito imprevisível.

O que aprendi e considero o mais importante para um treinador, é a relação e a importância de conhecer individualmente todos os seus jogadores.

Fui confrontado muitas vezes a situações em que lidar com um jogador de uma forma, tinha sucesso, mas lidar da mesma forma com outro jogador, não tinha sucesso.

Significa que o treinador pode ter uma forma de lidar específica a todos, mas que é preciso adaptar-se individualmente a todos os indivíduos do plantel.

De facto, penso que a minha ligação com os jogadores permitiu-me estar mais ligado ao lado emocional e pessoal deles, servindo, por vezes, como ouvinte dos problemas deles. Cada jogador é único, sendo que a sua singularidade se estende desde a forma como treina e joga até seu

ao relacionamento social. Não nos podemos esquecer que do outro lado estão seres humanos com diferentes motivações condicionadas pelas vivências diárias.

Tudo considerado, como treinador estagiário, esta experiência foi extremamente enriquecedora, não só pelo percurso da equipa, mas também, e principalmente, pela observação e participação nas várias decisões que iam sendo tomadas em prol da equipa.

Nesta etapa da minha vida profissional sinto que adquiri e desenvolvi competências importantes para enfrentar o futuro com maior firmeza e confiança. Acredito que mantendo a forma de estar que me possibilitou crescer neste ano de estágio, posso estar mais próximo de alcançar o meu objetivo de poder ser um dia treinador de futebol profissional.

Futuramente, tenho como perspectiva continuar a crescer enquanto treinador, procurando aprender com todos aqueles que me rodeiam, fazendo recurso às capacidades e aos conhecimentos desenvolvidos e adquiridos ao longo do meu percurso académico, e, particularmente, do processo de estágio.

## Bibliografia

Alves, R. N (2005). Análise e monitoramento da relação de estresse-recuperação no treinamento e na competição de nadadores de 13 a 17 anos. Dissertação de Mestrado em Educação Física apresentada na Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte

Araújo, J. M. (1994). Ser Treinador. (2a ed.) Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Billat, V. (2002). Fisiología y Metodología del Entrenamiento. De la Teoría a la Práctica Primera Edición (Editorial Paidotribo ed.).

Bompa, T. (2009). Total training for coaching team sports. Les Guixeres C/ de la Energía, 19-21 08915 Badalona (España): Editorial Paidotribo. Primera edición  
ISBN: 978-84-8019-535-5

Bowen, L., Gross, A. S., Gimpel, M., & Li, F. X. (2017). Accumulated workloads and the acute: Chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(5), 452–459. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095820>

Buchheit M, (2019). Restoring players' specific fitness and performance capacity in relation to match physical and technical demands. *Muscle injury guide: Prevention of and return to Play from muscle injuries.*; Chapter 2:29-37.

Bujnovsky, D. et al (2014) Analysis of physical load among professional soccer players during matches with respect to field position. *Journal of Physical Education and Sport*. September, 14(1): 569 – 575.

Castelo, J. (2003). Futebol – Conceptualização e organização prática de exercícios de treino de futebol.

Castelo, J., & Matos, L. (2013). FUTEBOL, Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e Contextos.

Frade, V. (2005). Entrevista In Dias, F. (2005). “De Principiante a Experto ou... Simplesmente Experto? Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade”. Trabalho Monográfico realizado na disciplina de Seminário, Opção de Futebol, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto

Gabbett, T. J. (2005). Changes in physiological and anthropometric characteristics of rugby league players during a competitive season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 400-408.

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol: Primebooks.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino de Futebol. *Revista de Educação Física e Desporto*, 7 (42), 196-200.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da Acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.). *O contexto da decisão. A Acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Gomes, M. O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. Madrid: MCSports, 2008.

Gomes, M. (2013) Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. *Periodização Tática: explorando sua organização concepto-metodológica*. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.

Helland, C., Midttun, M., Saeland, F., Haugvad, L., Olstad, D. S., Solberg, P. A., & Paulsen, G. (2020). A strength-oriented exercise session required more recovery time than a power-oriented exercise session with equal work. *PeerJ*, 8.

Hills, S. P., Radcliffe, J. N., Barwood, M. J., Arent, S. M., Cooke, C. B., & Russell, M. (2020). Practitioner perceptions regarding the practices of soccer substitutes. *PLoS ONE*, 15(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228790>

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583-592.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042-1047.

J,Neto. (2018). *A flor da Relva...com a Bola(.pt) sempre em jogo!*. Prime Books

Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: - 1ª ed. Chiado Editora. Portugal.

Maciel, J., Feitosa, J., & Silva, M. (2012). A importância do estágio curricular supervisionado na formação dos académicos do curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Leão Sampaio em Juazeiro do Norte, CE. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 1.

McCall, A., Carling, C., Nédélec, M., Davison, M., Le Gall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2014). Risk factors, testing and preventative strategies for non-contact injuries in professional football: current perceptions and practices of 44 teams from various premier leagues. *British Journal of Sports Medicine*, 48(18), 1352-1357.

Malone JJ. et al (2014) Seasonal Training Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. May; 10(4):489-97.

Martin B, Beeler I, Szucs T, Smala A, Brügger O, Casparis C, (2001). Benefícios econômicos dos efeitos de aumento da saúde da atividade física: primeiras estimativas para a Suíça. *Schweiz Z Sportmed Sport Traumatol*; 49: 131 – 133.

Martin, A. S., Martin-Garcia, M., Garcia, G., Go, A. G., Diaz, G., Diaz, D., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a Professional Football team's external load using a microcycle structure. [www.nscs.com](http://www.nscs.com)

Martín-García, A., Casamichana, D., Díaz, A. G., Cos, F., & Gabbett, T. J. (2018). Positional differences in the most demanding passages of play in football competition. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 563-570.

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., . . . Oliveira, R. (s.d.). *Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol - Níveis de Desempenho*. Lisboa: FPF.

Morgans, R, et al. (2014) Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*. December; 3(4): 251-257.

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012-13). Recovery in soccer: Part II-recovery strategies. In *Sports Medicine* (Vol. 43, Issue 1, pp. 9–22). <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>

Opar, D. A., Williams, M. D., Timmins, R. G., Hickey, J., Duhig, S. J., & Shield, A. J. (2015). Eccentric hamstring strength and hamstring injury risk in Australian footballers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(4), 857–865.

Pietraszewski, B., Siemieński, A., Bober, T., Struzik, A., Rutkowska-Kucharska, A., Nosal, J., & Rokita, A. (2015). Lower extremity power in female soccer athletes: a pre-season and in-season comparison. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 17(3), 129-135.

Pinheiro V., Belchior, D., Sousa, P. e Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Lisboa: Prime Books.

Reilly, T. (2005) Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*. September; 17(2): 17-25.

Rey, E., Padró N-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pé Rez, V. (2016). Practical Active and Passive Recovery Strategies for Soccer Players. [www.nscs-scj.com](http://www.nscs-scj.com)

Rollo, I., Impellizzeri, F. M., Zago, M., Iaiá, F. M. (2014). Effects of 1 versus 2 games a week on physical and subjective scores of subelite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 425-431.

Rossi, A. et al (2016) Characterization of in-season elite football trainings by GPS features: The identity card of a short-term football training cycle. IEEE 16th International Conference on Data Mining Workshops (ICDMW) December: 160-166

Santos, G. (2017). Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com vista à obtenção de grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens. (Mestre), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Scoot, B. et al. (2013) A Comparison of Methods to Quantify the In-Season Training Load of Professional Soccer Players. International Journal of Sports Physiology and Performance. March; 8(2): 195-202.

Silva, J. R., Rumpf, M. C., Hertzog, M., Castagna, C., Farooq, A., Girard, O., & Hader, K. (2018). Acute and residual soccer match-related fatigue: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 48, 539-583.

Thorpe, R. et al (2016) The Influence of Changes in Acute Training Load on Daily Sensitivity of Morning-measured Fatigue Variables in Elite Soccer Players. International Journal of Sports Physiology and Performance. October; 12(2): 107-113.

Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador. PrimeBooks.

Walker, G. J., & Hawkins, R. (2017). Structuring a Program in Elite Professional Soccer. [www.nscs-scj.com](http://www.nscs-scj.com)

Wrigley, R., Drust, B., Stratton, G., Scott, M., & Gregson, W. (2012). Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players. Journal of Sports Sciences, 30(15), 1573-1580.

Zurutuza, U., Castellano, J., Echezarra, I., & Casamichana, D. (2017). Absolute and Relative Training Load and Its Relation to Fatigue in Football. Front Psychol, 8, 878. doi:10.3389/fpsyg.2017.00878

<https://www.fcpf.pt/clube/historia/>

<https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>



Mesociclo De Agosto							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 1</b>		23/08 Treino 1		25/08 Treino 2	26/08 Treino 3		28/08 Amigavel vs Cortigal 4-Sep
<b>Microciclo n° 2</b>	29/08 Treino 4		31/08 Treino 5	1-Sep Treino 6	2-Sep Treino 7		Amigavel vs Louzara 3-Sep

Mesociclo De Setembro						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
<b>Microciclo n° 3</b>	5-Sep Treino 8		7-Sep Treino 9	8-Sep Treino 10	9-Sep Treino 11	10-Sep Amigavel vs Aferense
<b>Microciclo n° 4</b>	12-Sep Treino 12		14-Sep Treino 13	15-Sep Treino 14	16-Sep Treino 15	Amigavel vs Gondomar 17-Sep
<b>Microciclo n° 5</b>	19-Sep Treino 16		21-Sep Treino 17	22-Sep Treino 18	23-Sep Treino 19	Amigavel vs Salgueiros 24-Sep
<b>Microciclo n° 6</b>	26-Sep Treino 20		28-Sep Treino 21	29-Sep Treino 22	30-Sep Treino 23	

Mesociclo De Outubro							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 7</b>	6-Oct Treino 24		7-Oct Treino 25	8-Oct Treino 26	9-Oct Treino 27		
<b>Microciclo n° 8</b>	13-Oct Treino 28		14-Oct Treino 29	15-Oct Treino 30	16-Oct Treino 31		
<b>Microciclo n° 9</b>	20-Oct Treino 32		21-Oct Treino 33	22-Oct Treino 34	23-Oct Treino 35		
<b>Microciclo n° 10</b>	27-Oct Treino 36		28-Oct Treino 37	29-Oct Treino 38	30-Oct Treino 39		

Mesociclo De Novembro							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 11</b>	3-Nov Treino 40		4-Nov Treino 41	5-Nov Treino 42	6-Nov Treino 43		
<b>Microciclo n° 12</b>	13-Nov Treino 44		14-Nov Treino 45	15-Nov Treino 46	16-Nov Treino 47		
<b>Microciclo n° 13</b>	20-Nov Treino 48		21-Nov Treino 49	22-Nov Treino 50	23-Nov Treino 51		
<b>Microciclo n° 14</b>	27-Nov Treino 52		28-Nov Treino 53	29-Nov Treino 54	30-Nov Treino 55		

Mesociclo De Dezembro							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 15</b>	6-Dec Treino 56		7-Dec Treino 57	8-Dec Treino 58	9-Dec Treino 59		
<b>Microciclo n° 16</b>	13-Dec Treino 60		14-Dec Treino 61	15-Dec Treino 62	16-Dec Treino 63		
<b>Microciclo n° 17</b>	20-Dec Treino 64		21-Dec Treino 65	22-Dec Treino 66	23-Dec Treino 67		
<b>Microciclo n° 18</b>	27-Dec Treino 68		28-Dec Treino 69	29-Dec Treino 70	30-Dec Treino 71		

Mesociclo De Janeiro							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 19</b>	3-Jan Treino 72		4-Jan Treino 73	5-Jan Treino 74	6-Jan Treino 75		
<b>Microciclo n° 20</b>	13-Jan Treino 76		14-Jan Treino 77	15-Jan Treino 78	16-Jan Treino 79		
<b>Microciclo n° 21</b>	20-Jan Treino 80		21-Jan Treino 81	22-Jan Treino 82	23-Jan Treino 83		
<b>Microciclo n° 22</b>	27-Jan Treino 84		28-Jan Treino 85	29-Jan Treino 86	30-Jan Treino 87		

Mesociclo De Fevereiro							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 23</b>	6-Feb Treino 88		7-Feb Treino 89	8-Feb Treino 90	9-Feb Treino 91		
<b>Microciclo n° 24</b>	13-Feb Treino 92		14-Feb Treino 93	15-Feb Treino 94	16-Feb Treino 95		
<b>Microciclo n° 25</b>	20-Feb Treino 96		21-Feb Treino 97	22-Feb Treino 98	23-Feb Treino 99		
<b>Microciclo n° 26</b>	27-Feb Treino 100		28-Feb Treino 101	29-Feb Treino 102	30-Feb Treino 103		

Mesociclo De Março							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 27</b>	6-Mar Treino 104		7-Mar Treino 105	8-Mar Treino 106	9-Mar Treino 107		
<b>Microciclo n° 28</b>	13-Mar Treino 108		14-Mar Treino 109	15-Mar Treino 110	16-Mar Treino 111		
<b>Microciclo n° 29</b>	20-Mar Treino 112		21-Mar Treino 113	22-Mar Treino 114	23-Mar Treino 115		
<b>Microciclo n° 30</b>	27-Mar Treino 116		28-Mar Treino 117	29-Mar Treino 118	30-Mar Treino 119		

Mesociclo De Abril							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 31</b>	6-Apr Treino 120		7-Apr Treino 121	8-Apr Treino 122	9-Apr Treino 123		
<b>Microciclo n° 32</b>	13-Apr Treino 124		14-Apr Treino 125	15-Apr Treino 126	16-Apr Treino 127		
<b>Microciclo n° 33</b>	20-Apr Treino 128		21-Apr Treino 129	22-Apr Treino 130	23-Apr Treino 131		
<b>Microciclo n° 34</b>	27-Apr Treino 132		28-Apr Treino 133	29-Apr Treino 134	30-Apr Treino 135		

Mesociclo De Maio							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
<b>Microciclo n° 35</b>	6-May Treino 136		7-May Treino 137	8-May Treino 138	9-May Treino 139		
<b>Microciclo n° 36</b>	13-May Treino 140		14-May Treino 141	15-May Treino 142	16-May Treino 143		
<b>Microciclo n° 37</b>	20-May Treino 144		21-May Treino 145	22-May Treino 146	23-May Treino 147		
<b>Microciclo n° 38</b>	27-May Treino 148		28-May Treino 149	29-May Treino 150	30-May Treino 151		

Anexo C: Mesociclos da temporada 22/23