

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e
Desporto



Relatório de Estágio do Mestrado em Ciências da
Educação Física e Desporto - Especialização em
Treino Desportivo

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo)

Miguel Oliveira Ferreira da Costa

Orientador Institucional: Professor Doutor Diogo Alexandre
Martins Coutinho

Orientador Cooperante: João Cruz

Outubro de 2023



Miguel Oliveira Ferreira da Costa

N.º 34115

Relatório do Estágio 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 Diogo Coutinho

Orientador Cooperante: João Cruz

Outubro de 2023

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Costa, Miguel (2023). *Relatório de Estágio realizado Clube Futebol União de Lamas, do Curso de 2.º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo, apresentado à Universidade da Maia - UMAIA.*

PALAVRAS-CHAVE: Modelo de jogo; Microciclo, Periodização Tática, Treino, Momento Competitivo

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e irmão, pelo constante apoio que foi transmito ao longo destes anos e que fazem de tudo para que me sinta sempre acarinhado.

À restante da minha família, que sempre com muito carinho me motivaram a continuar o meu caminho.

Ao Professor Doutor Diogo Alexandre Martins Coutinho pelo apoio e orientação durante a realização do segundo ano de mestrado.

Aos meus colegas de curso e restante docentes que tiveram presença no meu percurso académico.

Ao Clube Futebol União de Lamas, por ter permitido que eu se realiza o estágio e assim completar uma grande etapa na minha vida.

Ao João Cruz, meu tutor de estágio e Coordenador Geral do Futebol de Formação do Clube Futebol União de Lamas, pela oportunidade e por todo o apoio e confiança no meu trabalho.

Ao Emanuel Silva, treinador principal da equipa Sub-15 que me acolheu e sempre mostrou confiança em mim e no meu trabalho.

A todos os jogadores com quem trabalhei durante a realização deste estágio. Assim como os atletas Sub-19 e Sub-9 do clube com quem também trabalhei durante a época desportiva.

Aos meus amigos pelo constante apoio ao meu trabalho e percurso.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	V
RESUMO	VIII
ABSTRACT	IX
LISTA DE ABREVIATURAS.....	X
1. INTRODUÇÃO	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	3
2.1. CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO	3
2.1.1. <i>A Missão</i>	5
2.1.2. <i>A visão</i>	6
2.1.3. <i>Os Valores</i>	6
2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS	6
2.3. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS.....	8
2.4. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO	9
2.5. ENQUADRAMENTO COMPETITIVO	13
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	16
3.1. CALENDARIZAÇÃO	17
3.1.1. <i>Fase de Integração</i>	18
3.1.2. <i>Fase de Intervenção</i>	18
3.1.3. <i>Fase Final</i>	18
3.2. OPERACIONALIZAÇÃO	19
3.2.1. <i>Fases do Estágio</i>	19
3.2.1.1. Fase de Integração (15 julho 2022 – 15 agosto 2022).....	19
3.2.1.2. Fase de Intervenção (16 agosto 2022 – 28 maio 2023).....	20
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....	23
4.1. FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO ESTUDANTE ESTAGIÁRIO	23
4.1.1. <i>Tarefas desenvolvidas durante Microciclo</i>	23
4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos.....	25
4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos.....	27
4.2. PLANEAMENTO E ELABORAÇÃO PORMENORIZADA DE DOIS MICROCICLOS COM AS RESPECTIVAS ANÁLISES E REFLEXÕES DIÁRIAS.....	28
ENTÃO, TODAS AS SESSÕES DE TREINO DE TREINO DA EQUIPA DE SUB-15, TENTAVAM CORRESPONDER ÀS EXIGÊNCIAS FÍSICAS DO JOGO (ASSIM COMO ASPETOS TÉCNICO/TÁTICOS), TENDO SEMPRE ATENÇÃO ÀS CARGAS NAS DIFERENTES UNIDADES DE TREINO.	29
4.2.1. <i>Microciclo 1 – Padrão (16/01/2023-22/01/2023))</i>	29
4.2.2. <i>Microciclo 2 – Congestionado (5/12/2022 – 11/12/2022)</i>	40
4.3. COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO	49
4.3.1. <i>Modelo de Jogo</i>	49
4.3.1.1. Ideia de Jogo	50
4.3.1.2. Estrutura.....	50
4.3.1.3. Organização Ofensiva.....	51
4.3.1.4. Organização Defensiva	58
4.3.1.5. Transição Ofensiva	59
4.3.1.6. Transição Defensiva	60
4.3.1.7. Esquemas táticos.....	61
4.4. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	62
5. REFLEXÃO FINAL.....	65

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
---	-----------

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Composição do plantel Sub-15 do C.F.U. de Lamas	11
Tabela 2 - Datas Reuniões mensais de treinadores	20
Tabela 3 - Microciclo Padrão.....	29
Tabela 4 - Microciclo Congestionado	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Clube Futebol União de Lamas.....	3
Figura 2 - Bandeira da ética e Entidade formadora 3 estrelas.....	4
Figura 3 - Estrutura diretiva do Futebol de Formação	5
Figura 4 - Arrecadação de material e departamento clínico do Futebol Formação	7
Figura 5 - Estádio Comendador Henrique Amorim e Campo nº2 Estádio Comendador Henrique Amorim.....	8
Figura 6 - Material disponível para treino.....	9
Figura 7 - Plantel Sub-15 nas respetivas posições.....	12
Figura 8 - Estrutura técnica Sub-15	13
Figura 9 - Calendário do Campeonato Distrital 1ª Divisão Sub-15 da Associação de Aveiro.....	15
Figura 10 - Linha temporal da época desportiva.....	17
Figura 11 - Gráficos da quantidade de treinos e jogos oficiais dos Sub-15	21
Figura 12 - Funções do treinador estagiário	23
Figura 13 - Registo de presenças.....	24
Figura 14 - Ocorrências de jogo	25
Figura 15 - Jogadores Referenciados	25
Figura 16 - Sessão de treino Sub-15.....	27
Figura 17 - Pós jogo vs São João de Ver	28
Figura 18 - Programa de prevenção de lesão FIFA 11+.....	30
Figura 19 - Prevenção de Lesão 17/01/2023	31
Figura 20 - Rondos 5vs2 17/01/2023	31
Figura 21 - Jogo reduzido GR+6vs6+GR+2apoios 17/01/2023.....	32
Figura 22 – Futvolei 17/01/2023.....	32
Figura 23 - Jogo reduzido GR+5vs5+GR 17/01/2023	33
Figura 24 - Ativação geral 18/01/2023.....	34
Figura 25 - Exercício de passe em "Y": 1ª Variante 18/01/2023.....	35
Figura 26 - Exercício de passe em "Y": 2ª Variante 18/01/2023.....	35
Figura 27 - Exercício de passe em "Y": 3ª Variante 18/01/2023.....	35
Figura 28 - jogo reduzido GR+8vs7+GR 18/01/2023.....	36
Figura 29 - jogo formal GR+10vs10+GR 18/01/2023	37
Figura 30 - rondos 5vs2 20/01/2023	38
Figura 31 - exercício de movimentações ofensivas e finalização 20/01/2023	38
Figura 32 - torneio de 4 equipas 20/01/2023	39
Figura 33 - Prevenção de lesão FIFA 11+ 5/12/2022	41
Figura 34 - Futvolei 5/12/2022.....	41
Figura 35 - jogo reduzido de GR+6vs6+GR + 2 apoios 5/12/2022	42
Figura 36 - jogo reduzido GR+5vs5+GR 5/12/2022.....	42
Figura 37 - ativação geral e mobilidade articular 7/12/2022.....	43
Figura 38 - exercício de movimentações ofensivas no último terço com finalização + jogo reduzido 3vs3 7/12/2022	44
Figura 39 - jogo formal (GR+10vs10+GR) 7/12/2022.....	44
Figura 40 - rondos 5vs2 9/12/2022	46
Figura 41 - Mobilidade articular 9/12/2022.....	46
Figura 42 - Cruzamento + Finalização 9/12/2022	47
Figura 43 - jogo reduzido GR+5vs5+GR 9/12/2023.....	47
Figura 44 - Estruturas equipa Sub-15.....	51

Figura 45 - Saída pontapé de Baliza	53
Figura 46 - Saída pontapé de baliza, variação de jogo	53
Figura 47 - Construção, atração a um corredor para explorar o contrário.....	54
Figura 48 - Criação, aproveitamento da profundidade.....	55
Figura 49 - Criação, tabela com PL	56
Figura 50 - Criação, combinação com PL para variar corredor	56
Figura 51 - Finalização, movimento rotura	57
Figura 52 - Finalização através de cruzamento	57
Figura 53 - Pressão em "L" do PL.....	58
Figura 54 - Pressão alta coletiva.....	59
Figura 55 - Bolas paradas Ofensivas.....	61
Figura 56 - Bolas paradas Defensiva	61

RESUMO

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do estágio, correspondente ao segundo ano do Mestrado de Treino Desportivo na Universidade da Maia. Com este relatório é pretendido que o treinador estagiário, demonstre e explique as várias vivências que ocorreram ao longo do estágio, assim como as funções que teria ao encargo. Uma boa oportunidade para o treinador estagiário aplicar todo o conhecimento que foi adquirindo ao longo do seu percurso académico.

Este estágio foi realizado no escalão de Sub-15 do Clube Futebol União de Lamas, escalão que teria como objetivo a subida de divisão, objetivo este que foi cumprido. O treinador estagiário exerce a função de treinador-adjunto num clube que já lhe é bem conhecido, tendo sido treinador do futebol de formação no ano transato, o que facilitou a sua integração no clube. Este teria como objetivos principais a sua preparação para o mundo profissional focando-se na constante aprendizagem com recurso à observação do trabalho da equipa técnica, convivência com treinadores mais experientes e aplicação dos conhecimentos adquiridos. Para atingir os objetivos é necessário expor-se à realidade e ter ações práticas durante o estágio, exercendo funções. Condução da fase inicial do treino, apoio aos exercícios, aquecimento pré jogo e gestão do *software* Em Jogo (*software* adotado pelo clube para a gestão das várias equipas) eram funções exercidas pelo treinador estagiário.

Com esta experiência o treinador estagiário conseguiu adquirir muitas capacidades ligadas ao treino e ao jogo, assim como melhorar outras, como a criação de exercícios, organização de planos de treino, gestão do grupo, etc. Uma oportunidade, que se tornou uma experiência muito enriquecedora, preparando assim o treinador estagiário para o futuro, devido às contrariedades que surgiram ao longo da realização do estágio, em que o estagiário teve de se adaptar e tentar solucionar problemas.

Ao longo deste documento, serão descritas as várias funções realizadas pelo treinador estagiário, assim como trabalhava a equipa técnica e suas ideias tanto a nível do treino como a nível do jogo.

PALAVRAS-CHAVE: Modelo de jogo; Microciclo, Periodização Tática, Treino, Momento Competitivo.

ABSTRACT

This internship report was written as part of the internship, corresponding to the second year of the Master of Sports Training at the University of Maia. This report is intended for the trainee coach to demonstrate and explain the various experiences that occurred throughout the internship, as well as the functions he would be responsible for. A good opportunity for the trainee coach to apply all the knowledge he has acquired throughout his academic career.

This internship was carried out at the Under 15 level of Clube Futebol União de Lamas, a team that would have as its objective promotion of division, an objective that was achieved. The trainee coach works as assistant coach at a club that is already well known to him, having been a youth football coach in the previous season, which facilitated his integration into the club. The trainee coach main objectives would be to prepare him for the professional world, focusing on constant learning by observing the work of the technical team, interacting with more experienced coaches and applying the knowledge acquired. To achieve the objectives, it is necessary to expose yourself to reality and take practical actions during the internship, performing duties. Conducting the initial phase of training, supporting exercises, pre-game warm-up and managing the *Em Jogo* software (software adopted by the club for managing the various teams) were functions performed by the trainee coach.

With this experience, the trainee coach was able to acquire many skills related to training and the game, such as crating exercises, organizing training plans, group management, etc. An opportunity, which became a very enriching experience, thus preparing the trainee coach for the future, due to the setbacks that arose throughout the internship, in which the trainee coach had to adapt and try to solve problems.

Throughout this document, the various functions performed by the trainee coach will be described, as well as how the technical team worked and their ideas, both in terms of training and in terms of the game.

KEYWORDS: Style of Play; Microcycle, Tactical Periodization, Training, Competitive Moment.

LISTA DE ABREVIATURAS

UMaia – Universidade da Maia

CFUL – Clube Futebol União de Lamas

PIT – Plano individual de trabalho

GR – Guarda Redes

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

DL – Defesa Lateral

DC – Defesa Central

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

EXT – Extremo

PL – Ponta de Lança

SSG – Jogos Reduzidos

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório enquadra-se no contexto do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Treino Desportivo, do Universidade da Maia (UMAIA). Relatório correspondente ao segundo ano do Mestrado, sendo a única unidade curricular a realização de um estágio. Com a realização do estágio e do relatório de estágio, conclui-se a realização do Mestrado, com a obtenção do título de Mestre. O estágio é um momento crucial para os estudantes, sendo este, para boa parte dos estudantes, o primeiro contacto com o mundo profissional. A realização do estágio, serve também de ferramenta de aprendizagem, podendo colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico.

A modalidade escolhida para a realização do estágio foi Futebol e a entidade acolhedora foi o Clube Futebol União de Lamas (CFUL), em que o treinador estagiário integrou a equipa técnica do escalão de Sub-15 para a época 2022/2023. Escolha facilitada por na época transata já pertencer ao clube como treinador e sendo este um clube no qual tenho uma grande ligação e carinho, decidi realizar o estágio nesta entidade. O clube, após anos difíceis encontra-se agora numa fase de reerguimento, com um futuro promissor. Ter a oportunidade de trabalhar com um treinador principal com grande qualidade e experiência, assim como a restante equipa técnica, deixou-me ainda com mais satisfação por poder realizar o estágio nesta entidade acolhedora.

A realização do estágio, tem uma enorme importância no processo de transição de um estudante para o mundo profissional, permitindo consolidar a teoria adquirida durante a Licenciatura em Educação Física e Desporto, assim como no primeiro ano de mestrado. Podendo também colocar o estudante à prova com várias contrariedades e desafios que irão aparecer ao longo do estágio.

Com a oportunidade de realização do estágio, tinha como objetivos principais a constante aprendizagem e aprofundamento de conhecimentos (através da observação do trabalho da equipa técnica, assim como a convivência com treinadores com experiência), preparação para o mundo profissional, aplicar conhecimentos adquiridos e evoluir enquanto profissional assim como Ser Humano.

O presente relatório está dividido em cinco capítulos, sendo o primeiro capítulo referente à Introdução, onde se procura contextualizar o trabalho desenvolvido no período de estágio, assim como os objetivos definidos a alcançar durante a realização do mesmo.

No segundo capítulo, referente à descrição do contexto, é explicada a história do clube assim como a sua caracterização, referindo a missão, visão e os valores do clube. Neste capítulo, é possível conhecer também as infraestruturas do clube, assim como os recursos materiais ao dispor dos treinadores. Numa fase final deste capítulo, é também dado a conhecer a equipa técnica e a equipa do escalão de Sub-15, assim como o contexto competitivo onde estão inseridos.

O terceiro capítulo é composto pelos objetivos traçados para a realização deste estágio, dividindo-os em 3 componentes: Conhecimentos, Aptidões e Atitudes. Neste capítulo encontra-se a calendarização e também a operacionalização do estágio, sendo dividido em 3 fases, a Fase de Integração, fase onde o treinador estagiário apresentou-se à entidade acolhedora e equipa técnica, reunindo informações para a realização do Plano Individual de Trabalho (PIT) e preparação da pré-época. Fase de Intervenção, que corresponde à realização do estágio, onde os conhecimentos obtidos no percurso académico foram colocados na prática. E Fase Final, fase correspondente à realização e entrega deste mesmo relatório de estágio.

O capítulo número quatro, destina-se a descrever as várias funções exercidas ao longo do estágio, assim como o planeamento e elaboração de dois microciclos, sendo um microciclo padrão e outro congestionado, com as devidas análises e reflexões. Ainda neste capítulo, encontrasse presente o Modelo de Jogo da equipa de Sub-15 assim como o processo de treino.

O quinto e capítulo final é composto por uma reflexão final sobre a realização do estágio, assim como os conhecimentos que foram adquiridos e capacidades que podem ser melhoradas.

2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

2.1. Caracterização da organização

O CFUL (Figura 1), é um clube sediado na freguesia de Santa Maria de Lamas, no concelho de Santa Maria da Feira. Em 1928, um grupo de Lamacenses liderados por Henrique Amorim, é criado o CFUL, disputando os seus jogos no Campo do Carrascal, num terreno baldio, preparado com bancadas para receber público e balneários, condições suficientes para receber o futebol. Seguindo a vontade dos fundadores, o CFUL avança com a filiação do clube no dia 1 de outubro de 1932, ano oficial da fundação do clube.



Figura 1 - Clube Futebol União de Lamas

No dia 9 de maio de 1965, mercê da beneficência e incondicional apoio do Comendador Henrique Amorim, fundador do clube e dono da Amorim&Irmãos (empresa mãe do atual Grupo Amorim), o CFUL, transita para as novas instalações desportivas: o Estádio Comendador Henrique Amorim. Estádio com capacidade para 12 mil pessoas, que viu esta quase ser completa recentemente num jogo a contar para o campeonato de elite do distrito de Aveiro, frente ao Lusitânia F.C. Lourosa. Este jogo realizado a 26 de novembro de 2017, contou com 10 mil adeptos, apenas num jogo de campeonato distrital,

demonstrando a grande massa associativa que tem o CFUL, clube que pertence à freguesia de Santa Maria de Lamas, que tem cerca de 5 mil habitantes. Um clube com 91 anos, durante a realização deste relatório de estágio, o clube rubro-negro, apesar de estar a passar por uma fase mais modesta, é considerado como uns dos maiores clubes de Aveiro, devido à sua história com diversas participações na II Liga Portuguesa, conta também com 3 títulos de campeão nacional da III Divisão.

A equipa sénior disputa os jogos no Estádio Comendador Henrique Amorim (relva natural) enquanto a formação dispõe de vários campos, em relvado sintético, nomeadamente, um campo de futebol de 11 ou dois campos de futebol de 7, e mais dois campos de futebol de 5. No futebol de 11 de formação, tem uma equipa de iniciados, uma equipa de juvenis e uma equipa de juniores, sendo que a equipa de juniores é a única a disputar a divisão mais alta do distrito de Aveiro. O escalão de iniciados (Sub-15) disputa o Campeonato Distrital 1ª divisão Sub-15 (representando a última divisão distrital), sendo que o escalão de juvenis disputa o Campeonato Distrital Honra Sub-15 (representando a segunda divisão distrital), e o clube tem como objetivo, a curto/médio prazo, voltar a colocar estes escalões na primeira divisão distrital. Relativamente ao futebol de 7, o clube tem uma equipa de Petizes, uma equipa de Traquinas B, uma equipa de Traquinas A, uma equipa de Benjamins B e uma equipa de Infantis B, e procura aumentar o seu número de atletas, para que possa formar em todos os escalões, e preparar os atletas, de forma, a potenciar uma melhor transição para o futebol de 11. Em relação a este último ponto, já se notou uma melhoria, pois neste momento o clube tem mais atletas inscritos em relação à última época. O clube é possuidor da bandeira da ética desportiva e também recebeu uma qualificação de 3 estrelas, no processo de certificação como entidade formadora pela Federação Portuguesa de Futebol (Figura 2).



Figura 2 - Bandeira da ética e Entidade formadora 3 estrelas

Na Figura 3 está representada a estrutura diretiva do futebol formação do CFUL.

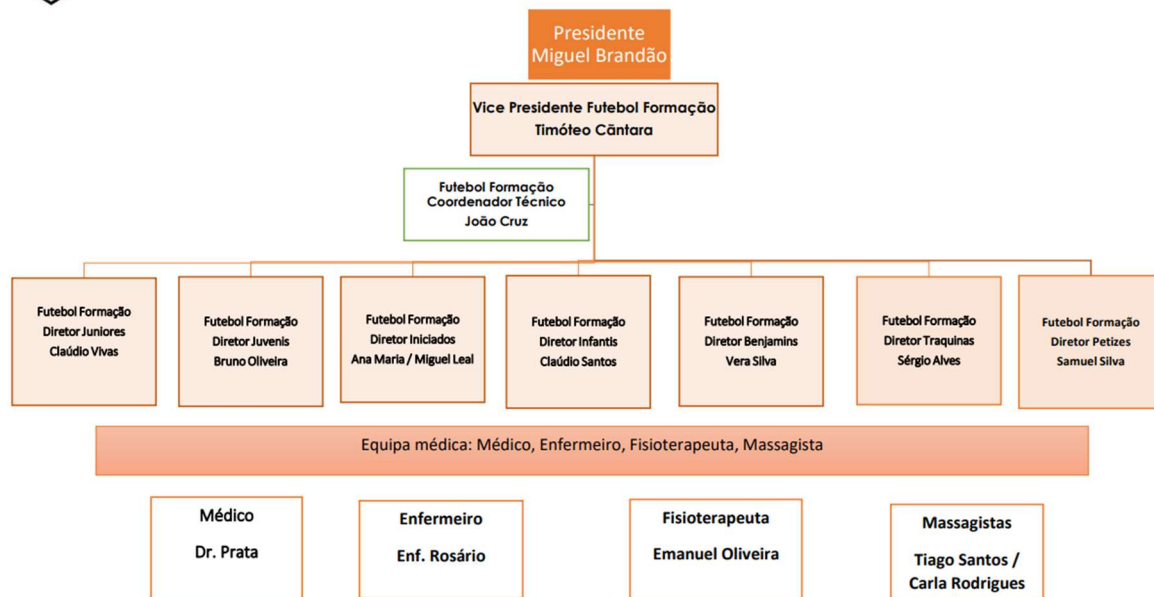


Figura 3 - Estrutura diretiva do Futebol de Formação

2.1.1. A Missão

O CFUL tem como missão:

- Promover a prática desportiva de futebol e outras atividades desportivas, de forma inclusiva, entre os seus atletas/equipas, bom como junto da população de Santa Maria de Lamas;
- Proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso desportivo, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa;
- Possibilitar a prática desportiva a crianças e adultos de ambos os sexos, independentemente das suas capacidades, qualidades, credos ou raças;
- Desenvolver atividades desportivas inclusivas, de desporto para todos, integrando pessoas com necessidades especiais ou portadoras de deficiências;
- Promover e difundir os princípios da ética desportiva e os valores do desporto.

2.1.2. A visão

O CFUL tem por visão:

- Posicionar-se como entidade formadora, com uma aposta estratégica, sustentada e integrada na juventude e na formação de futebol;
- Acreditar nos valores do desporto como meio de formação integrada dos jovens, promovendo o bom desenvolvimento das suas competências sociais, cognitivas e físicas;
- Desenvolver uma metodologia de treino desportivo assente na competitividade desportiva procurando, contudo, a vitória sem nunca menosprezar, desprezar ou desrespeitar os adversários, os árbitros, os dirigentes ou o público;
- Fazer com que a população de Santa Maria de Lamas pratique regularmente atividades físicas e desportivas;
- Promover o desenvolvimento da freguesia de Santa Maria de Lamas e da sua comunidade através de práticas ligadas com a formação, a competitividade e a recreação através do desporto;
- Agregar todos os sócios, atletas, pais de atletas e ex-atletas que aceitem a cultura e os estatutos do CFUL.

2.1.3. Os Valores

Para se construir as bases de uma formação saudável e sustentada, e de acordo com a missão e a visão do clube, desde o primeiro dia dos atletas nesta instituição, são transmitidos o espírito de equipa, a solidariedade, o respeito pelo próximo, respeito pelo adversário, a lealdade, o espírito de superação e a responsabilidade sem nunca perder a competitividade necessária para a sua formação.

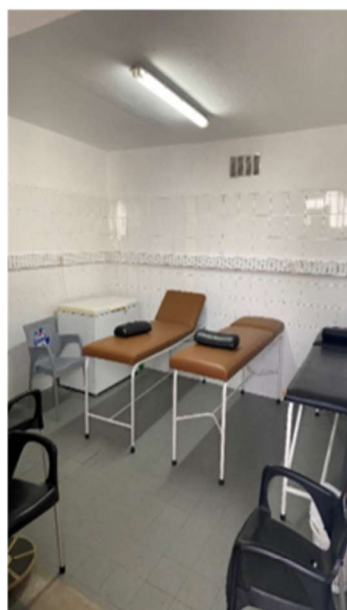
2.2. Caracterização das Infraestruturas

As instalações desportivas do CFUL estão divididas em 2 Zonas. O Estádio Comendador Henrique Amorim, onde treina e compete a equipa sénior do clube. Onde conta também com 4 balneários, um departamento clínico, uma arrecadação de material e uma lavandaria. O Campo N°2 Estádio Comendador Henrique Amorim, é o local da formação do clube. Tendo este um campo de futebol de 11 (ou dois de Futebol 7) e

também dois campos de futebol 5 ocupado maioritariamente pelo escalão de Petizes e Traquinas B. O Campo Nº2 Estádio Comendador Henrique Amorim conta também com 6 balneários, uma arrecadação de material e um departamento clínico apenas direcionado para a formação do clube (Figura 4).



**Arrecadação
de Material**



**Departamento
Médico**

Figura 4 - Arrecadação de material e departamento clínico do Futebol Formação

Este campo, por vezes, é utilizado pela equipa sénior do clube para treinos, principalmente quando tem jogo com um clube que não tem relvado natural, sendo que sempre com um aviso prévio para não prejudicar nenhum escalão da formação. Este segundo local, seria onde o treinador estagiário iria intervir no seu estágio. Ambos os locais estão representados na Figura 5.



Figura 5 - Estádio Comendador Henrique Amorim e Campo nº2 Estádio Comendador Henrique Amorim

2.3. Caracterização dos recursos materiais

No que consta aos recursos materiais, mesmo sendo o C.F.U de Lamas um clube mais modesto neste momento, tem ao dispor dos treinadores e suas equipas todo o material necessário para realizar um treino com qualidade. Todos os escalões têm um saco com 15 bolas, um kit de 40 sinalizadores de 2 cores (20 sinalizadores de cada cor), 4 conjuntos de coletes com diferentes cores e 16 cones. Para treinos mais específicos existe também na arrecadação da formação do clube 10 barreiras altas, 10 barreiras médias, 10 barreiras baixas, 12 arcos, 4 escadas de coordenação e ainda 8 mini balizas. Este material encontra-se todo na arrecadação de material do futebol de formação do clube, no Campo nº2 Estádio Comendador Henrique Amorim.



Figura 6 - Material disponível para treino

2.4. Caracterização da população alvo

O plantel da equipa de Sub-15 do C.F.U. de Lamas é composto por 21 jogadores, sendo que 15 jogadores tem a idade Sub-15 e 6 jogadores com idade de Sub-14 que integraram nos trabalhos da equipa de Sub-15 desde a pré-época. No entanto, o clube antes da pré-época começar estava com um problema, pois apenas tinha 6 jogadores com idade Sub-15, que transitavam do ano anterior, mas com algumas sessões de captações e convites a atletas, antes do início da pré-época o clube conseguiu assegurar mais 10 jogadores (9 jogadores Sub-15 e 1 Sub-14 que integrou desde início na pré-época no escalão de Sub-15, devido à qualidade que podia acrescentar ao plantel). Como o

treinador principal era o treinador do escalão de Sub-13 do clube na época transata (geração que é Sub-14 esta época) chamou mais 5 jogadores com idade de Sub-14 (que acrescentavam muito valor ao plantel) para começar a pré-época com um plantel de 21 jogadores (mais nenhum jogador ingressou na equipa durante o ano).

Tendo o plantel fechado, a equipa técnica analisou o mesmo e sente que com a adição dos jogadores que chegaram de outros clubes e com a qualidade já existente dos atletas Sub-15 e Sub-14 o objetivo da subida de divisão era muito possível, no entanto como muitos jogadores estavam a ingressar pelo primeiro ano no CFUL, iria ser necessário trabalhar arduamente não só na questões táticas e técnicas do jogo, como na criação de laços de grupo. Algo que aconteceu naturalmente, pois a equipa técnica estava perante jogadores com uma grande disposição de aprender e de melhorar, apoiando sempre o colega também para ele melhorar, criando assim um grupo unido. Isto aliado à qualidade individual de cada um e qualidade como equipa, só fazia a equipa técnica acreditar que os objetivos propostos seriam conseguidos. A equipa tinha algumas debilidades como a baixa estatura de alguns elementos, alguns atletas mais novos, alguns atletas com poucos anos da modalidade e os jogadores Sub-15 que estavam no clube na época passada vieram de uma época atípica em que acabaram por descer de divisão, o que animicamente os abalou. No entanto um bom entendimento do jogo, qualidade individual, intensidade e velocidade nos vários momentos do jogo, resiliência, disposição para aprender e união e grupo mostraram ser os pontos fortes desta equipa e com o decorrer da época os pontos fracos seriam contornados e fortalecidos.

A equipa é constituída por 1 Guarda-Redes (GR), 3 Laterais Direitos (LD), 2 Laterais Esquerdos (LE), 4 Defesas Centrais (DC), 2 Médios Defensivos (MD), 4 Médios Centros (MC), 3 Extremos (EXT), e 2 Pontas de Lança (PL). Na tabela 1, está representada a composição do plantel, assim como a posição de cada jogador, ano de nascimento, altura (cm) e peso (Kg). Na Figura 7 encontra-se o plantel disposto pelas suas posições.

Tabela 1 – Composição do plantel Sub-15 do C.F.U. de Lamas

Nome	Posição	Ano de Nascimento	Altura (cm)	Peso (Kg)
MM	Guarda Redes	2009	162	49.3
JC	Lateral Direito	2009	161	39.4
EO	Lateral Direito	2008	165	55.3
TP	Lateral Direito	2008	157	44
SR	Defesa Central	2008	175	68
TO	Defesa Central	2008	180	77.8
MC	Defesa Central	2008	168	58.7
JP	Defesa Central	2009	153	54.4
JS	Lateral Esquerdo	2008	151	40.7
RG	Lateral Esquerdo	2008	164	53.4
MC	Médio Defensivo	2008	172	57.5
IP	Médio Defensivo	2008	171	54
JR	Médio Centro	2008	142	38.6
PS	Médio Centro	2009	165	58
FO	Médio Centro	2009	155	33
RT	Médio Centro	2008	177	55.8
RM	Extremo	2008	175	57.8
TB	Extremo	2009	167	51.1
GR	Extremo	2008	165	67
RR	Avançado	2008	167	52.6
TS	Avançado	2008	176	50.8



Em relação à equipa técnica, esta é composta por 1 treinador principal e 2 treinadores-adjuntos. Para o trabalho específico de Guarda Redes, o clube iniciou uma colaboração com uma escola de guarda-redes em que todos os dias de treino, está presente um treinador da escola para fazer trabalho específico com o Guarda Redes. Para ajudar a equipa e a equipa técnica, existem também 2 Diretores de escalão, o departamento médico (composto por 2 fisioterapeutas) e ainda Coordenador Geral da formação do clube que está sempre presente para tentar solucionar de forma rápida e eficaz problemas que possam aparecer nos vários departamentos. A estrutura técnica encontra-se na Figura 8.

ESTRUTURA TÉCNICA



2022/2023

Figura 8 - Estrutura técnica Sub-15

2.5. Enquadramento Competitivo

A equipa de Sub-15 compete no Campeonato Distrital 1ª Divisão Sub-15 da Associação de Aveiro que está dividido em 2 zonas (Norte e Sul) sendo que a nossa equipa compete na Zona Norte. Este campeonato que apenas tem uma fase com 34 jogos em que sobem os 2 primeiros classificados de cada Zona (promoção para a Divisão de Honra Sub-15) e os primeiros classificados de cada zona, disputarão no final dos campeonatos a final que decide quem será o Campeão do Campeonato Distrital 1ª Divisão Sub-15. Não existem descidas de divisão, pois este campeonato é a última divisão da

Associação de Aveiro em Sub-15. A equipa também integrou na Taça de Aveiro de Sub-15, passando a primeira eliminatória, porém já na segunda eliminatória, fomos eliminados pelo GD Calvão (Equipa da Zona Sul do Campeonato Distrital 1ª Divisão Sub-15 de Aveiro).

A época desportiva foi um sucesso para o escalão de Sub-15, conseguindo no dia 28 de maio de 2023 a tão desejada subida de divisão. Durante a pré-época a equipa demonstrou grande qualidade nos jogos treinos que realizou, demonstrando que estavam por dentro e comprometidos com a ideia e modelo de jogo. Começando o período competitivo a equipa entrou com o pé direito no primeiro jogo, mas escorregando na segunda jornada com um empate. A partir desse jogo a equipa conquistou 8 vitórias consecutivas, com brilhantes exibições, trazendo confiança, até à jornada 11, onde frente ao Clube Desportivo Paços de Brandão, adversário direto na luta pela subida de divisão, conheceu pela primeira vez na época o sabor da derrota. Após esse deslize, seguiram-se, desta vez, 3 vitórias até acontecer a segunda derrota, frente a outro adversário direto, desta vez o Sporting Clube São João de Ver. Esta derrota pesou muito animicamente na equipa, sabendo que não poderia perder pontos, muito menos com adversários diretos, sendo que com esta derrota ficou a 4 pontos do primeiro classificado e a 2 do segundo, as equipas com quem a equipa perdeu. No entanto com 2 vitórias frente a dois adversários complicados no caso do Lusitânia de Lourosa e Juventude Atlético de Rio Meão, trouxeram força à equipa para a segunda volta do campeonato. E que volta esta, acabando a mesma com 16 vitórias e 1 empate, empate este frente ao Clube Desportivo Paços de Brandão, num jogo em que a equipa esteve a perder 2-0 ao intervalo, mas com a melhor segunda parte da época a equipa empatou o jogo e até hoje os presentes no jogo não sabem como a equipa do CFUL não venceu o jogo com a quantidade abismal de oportunidades criadas, onde o GR adversário, faz uma exibição de excelência. Após este empate que nos deixou na mesma no terceiro lugar (lugar que não dá a subida) o Clube Desportivo Paços de Brandão perdeu na jornada seguinte e a nossa equipa com mais uma boa vitória, sobe ao segundo lugar, ficando assim apenas a depender de si para a subida de divisão. No entanto a equipa queria o primeiro lugar e estando este apenas a 3 pontos, sabíamos que apenas dependeríamos de nós também para ser campeões de série. No entanto, mesmo a equipa ganhando todos os restantes jogos, incluindo ao primeiro classificado (1-0 frente ao Sporting Clube São João de Ver), acabou por ficar na mesma em segundo lugar, com os mesmos pontos primeiro classificado, apenas perdendo no critério de diferença de

golos. Analisando a época, mesmo não tendo sido campeã, a equipa e equipa técnica, só tem de estar orgulhosa no seu trabalho, pois o objetivo mais importante foi cumprido: a subida de divisão, com 30 vitórias, 2 empates e 2 derrotas, contando com 134 golos marcados e 27 sofridos em 34 partidas.

Na figura seguinte podemos ver a Calendarização competitiva do escalão de Su15 do C.F.U. de Lamas.



Figura 9 - Calendário do Campeonato Distrital 1ª Divisão Sub-15 da Associação de Aveiro

3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

O principal objetivo do treinador estagiário é adquirir o máximo de conhecimento e experiência possível no mundo do treino e competição e tentar aplicar os conhecimentos que foram adquiridos ao longo da licenciatura em Educação Física e Desporto, e principalmente ao longo do primeiro ano do mestrado em Treino Desportivo.

Para estabelecer os objetivos do treinador estagiário, estes foram divididos em três grandes componentes:

Conhecimentos:

- Aprofundar o conhecimento do Futebol 11 na vertente do treino físico, técnico/tático;
- Perceber como trabalha uma equipa técnica, tendo cada elemento a sua função;
- Interação com treinadores mais experientes, dentro do clube, para assim adquirir mais conhecimento e experiência;
- Procurar a aprendizagem, para ter uma formação contante.

Aptidões:

- Perceber como lidar com jovens jogadores e saber gerir as suas expectativas;
- Desenvolver conhecimento do funcionamento dos softwares e ferramentas utilizados no clube;
- Participação ativa no clube, relacionando-me com diferentes pessoas que pertencem à estrutura do mesmo;
- Como se prepara microciclos, como se manipula cargas e se cria exercícios para implementar uma ideia de jogo;
- Melhorar a capacidade de análise durante o momento competitivo e no momento de treino, assim como a comunicação.

Atitudes:

- Criação de hábitos de reflexão autocrítica sobre as situações reais de treino e competição, utilizando assim esta prática como um meio de formação;
- Ter uma postura correta no momento de treino e no momento competitivo, sendo assim um exemplo para os jovens jogadores.

Quanto a objetivos definidos pela coordenação da formação do clube e equipa técnica, existiu um que era unânime: A subida de divisão do escalão de Sub-15.

3.1. Calendarização

Na Figura 10, encontra-se a linha temporal da época desportiva, contemplando as Fases de Integração e Intervenção. Nos próximos pontos, estas serão abordadas de forma específica.

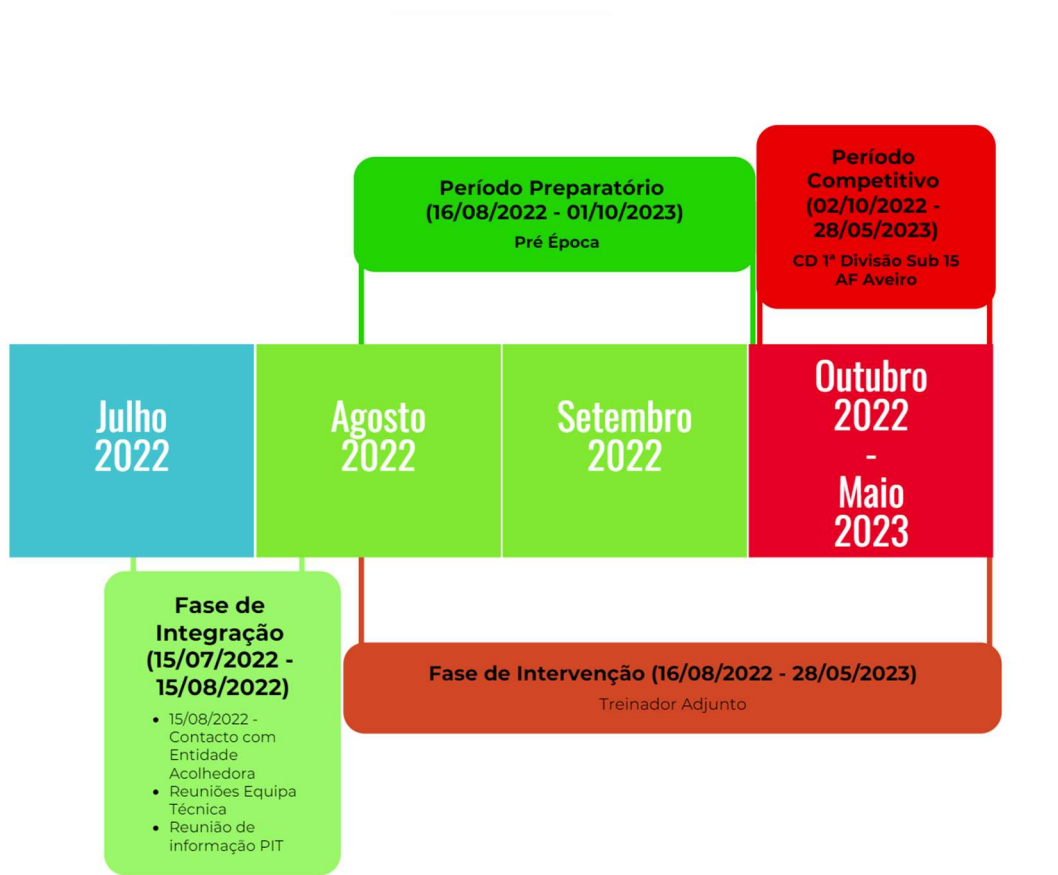


Figura 10 - Linha temporal da época desportiva

3.1.1. Fase de Integração

No dia 15 de julho de 2022 o treinador estagiário recebeu o convite do Coordenador Geral do Futebol Formação do Clube Futebol de União de Lamas e do treinador principal do escalão de Sub-15 do clube, para integrar na equipa técnica do escalão de Sub-15 e assim também realizar o estágio correspondente ao segundo ano do Mestrado em Ciências da educação Física – Especialização em treino Desportivo. Este período serviu também para o treinador estagiário reunir informações para a criação do Plano Individual de Trabalho (PIT).

3.1.2. Fase de Intervenção

A fase de intervenção do treinador estagiário, teve início no dia 16 de agosto de 2022, dia do primeiro treino do escalão de Sub-15, começando assim o período preparatório que se estendeu até ao dia 1 de outubro de 2022. Posteriormente a esta fase, iniciou a fase de competição no dia 2 de outubro de 2022, que findou no dia 28 de maio de 2023.

Apesar do período competitivo a fase de intervenção do treinador estagiário ter finalizado no dia 28 de maio de 2023, os treinos continuaram até ao final do mês de junho, para preparar a próxima época e observar e avaliar jogadores que tem interesse em fazer parte do clube na próxima época.

3.1.3. Fase Final

Esta fase corresponde à entrega do relatório final de estágio do treinador estagiário. Relatório realizado, após a época desportiva e após uma reflexão profunda dos aspetos positivos e menos positivos da época, assim como identificar que objetivos foram cumpridos e identificar onde podia ter tido uma melhor prestação para atingir os objetivos que não foram cumpridos. A entrega do relatório final de estágio foi realizada no dia 25 outubro 2023.

3.2. Operacionalização

3.2.1. Fases do Estágio

3.2.1.1. Fase de Integração (15 julho 2022 – 15 agosto 2022)

A integração num clube e numa equipa é algo muito importante e que deve acontecer naturalmente. No dia 15 de julho, o treinador estagiário recebeu o convite do Coordenador Geral da formação do CFUL e do treinador principal da equipa de Sub-15 para integrar na equipa técnica do escalão e assim poder realizar o meu estágio de mestrado. Iniciando assim a fase de intervenção do treinador estagiário.

A integração ao clube, por parte do treinador estagiário, foi simples, pois na época transata, o mesmo já pertencia ao clube, como treinador do escalão de Sub-9. No entanto, a coordenação da formação sofreu algumas alterações na estrutura, como a entrada de um novo coordenador geral do futebol formação, João Cruz. Por esse motivo, numa fase inicial o treinador estagiário teve de se adaptar às novas ideias e valores propostos pelo coordenador. Uma adaptação que ocorreu com grande naturalidade, pois as ideias eram de encontro ao que o treinador estagiário procurava.

Quanto à equipa técnica e a equipa de Sub-15, foi uma integração também positiva, pois o convite para equipa dos Sub-15 foi realizado também pelo treinador principal, este que é conhecido do treinador estagiário pelo mundo do futebol, então já tinham uma boa relação e um bom conhecimento um do outro. Em relação à equipa de Sub-15, alguns atletas conheciam o treinador estagiário, por ter sido treinador do clube na época transata. Então a integração surgiu naturalmente e assim também o trabalho com a equipa e clube foi facilitado.

Durante a fase de integração foram realizadas 4 reuniões entre a equipa técnica para realizar o planeamento da pré-época, assim como definir as funções que cada elemento da equipa técnica irá desempenhar e a construção do modelo de jogo. Estas funções já eram do conhecimento da equipa técnica quando o convite para ingressar no projeto foi efetuado, mas que foram detalhadamente explicadas pelo treinador principal.

Para além destas reuniões, foram também realizadas outras 2 reuniões. Uma com a presença da equipa técnica com o coordenador geral da formação, para perceber a realidade do escalão, analisar o plantel e definir objetivos para a época desportiva. A outra

reunião realizada, contou com a presença do coordenador geral do futebol formação, todos os treinadores do futebol formação do clube e ainda o presidente do clube, Miguel Brandão. Esta reunião teve como objetivo apresentar todas as equipas técnicas dos escalões de formação do clube, assim como a análise do regulamento interno do clube, traçar metas para o clube, promover o convívio entre os treinadores e passar a missão, visão e valores do CFUL.

Estas reuniões com presença de todos os treinadores do clube, começaram a ser realizadas todos os meses durante a época (Tabela 2).

Tabela 2 - Datas Reuniões mensais de treinadores

Reuniões de Treinadores	
Mês	Dia
Agosto	06
Setembro	10
Outubro	08
Novembro	05
Dezembro	10
Janeiro	14
Fevereiro	04
Março	18
Abril	01
Maio	06
Junho	03

3.2.1.2. Fase de Intervenção (16 agosto 2022 – 28 maio 2023)

Após definidas as funções de cada elemento da equipa técnica e término da fase de integração, inicia a fase de intervenção (dia 16 agosto 2022). Durante esta fase, foram realizadas 120 unidades de treino e a realização de 36 jogos oficiais (Figura 11).

Microciclo treinos

Não há treinos agendados para esta semana.

Próximos jogos

Não existem jogos marcados.

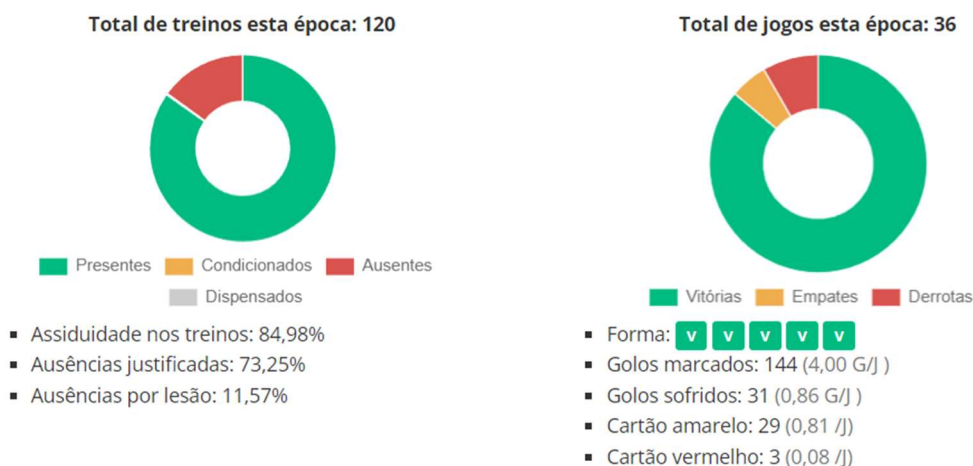


Figura 11 - Gráficos da quantidade de treinos e jogos oficiais dos Sub-15

Para melhor análise, esta fase será dividida em dois períodos:

Período Preparatório (pré-época)

O Período Preparatório, iniciou-se no dia 16 de agosto de 2022 e estendeu-se até dia 01 de outubro de 2022. Durante este período foram realizadas 23 unidades de treino e 5 jogos amigáveis.

Tinha sido definido nas reuniões da equipa técnica que o treinador estagiário ficaria responsável pela fase inicial do treino, realizando a ativação geral e um primeiro exercício da unidade de treino (por exemplo, um exercício de passe, jogos reduzidos (SSG), etc.), correspondendo sempre à capacidade física a ser trabalhada no treino, assim como orientado para o modelo de jogo a ser trabalhado na equipa. Durante a fase fundamental da unidade de treino o estagiário tinha como funções, atribuídas pelo treinador principal, a observação de perto os exercícios a serem realizados e ajudar na montagem e desmontagem dos mesmos. Estas funções foram cumpridas numa fase inicial deste período, até o treinador principal perceber que o treinador estagiário estava dentro do processo e bem familiarizado com o modelo de jogo. Posteriormente o treinador principal acrescentou, ao treinador estagiário, a função de dar feedbacks na realização dos

exercícios, caso algo não estivesse correto, ou se a decisão de o jogador não foi a mais acertada.

Durante os jogos amigáveis, era função do treinador do treinador estagiário a realização do aquecimento pré-jogo e durante o jogo, se achar pertinente intervir, comunica com o treinador principal e troca ideias sobre o que está a acontecer ou alertá-lo sobre algo que está a correr menos bem ou algo que possa fazer a equipa melhorar durante o jogo.

Período Competitivo

Neste período, que teve uma duração de 34 semanas, 34 microciclos, 97 unidades de treino e 36 jogos oficiais. Durante este período eram também realizadas reuniões mensais com o coordenador geral do futebol formação do clube, assim como todos os treinadores do futebol formação do clube.

As funções do treinador estagiário durante este período mantiveram-se, como a realização a fase inicial das unidades de treino e o aquecimento pré-jogo nos jogos oficiais, no entanto, estando mais familiarizado com as ideias do treinador principal e ganhando mais competências e confiança, o treinador estagiário começa a envolver-se mais no treino, dando feedbacks aos atletas e a intervir durante os exercícios, quando era pertinente. A fase de intervenção com o decorrer do tempo, ajudou o treinador estagiário a atingir certos objetivos que tinha traçado para a realização deste estágio, assim como:

- Aprofundar o conhecimento do Futebol 11 na vertente do treino físico, técnico/tático – potencializado pela observação do trabalho do treinador principal, assim como as constantes trocas de ideias em equipa técnica;
- Perceber como trabalha uma equipa técnica, tendo cada elemento a sua função – tendo cada elemento as suas funções bem definidas, foi um objetivo que foi cumprido com naturalidade;
- Perceber como lidar com jovens jogadores e saber gerir as suas expectativas;
- Melhorar a capacidade de análise durante o momento competitivo e no momento de treino, assim como a comunicação – algo que com o decorrer do estágio, o treinador estagiário conseguiu melhorar.

4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

Várias foram as funções atribuídas ao treinador estagiário, que tentou corresponder com o maior profissionalismo e rigor às expectativas do treinador principal e do Clube.

Na Figura 12 estão identificadas as diferentes funções do treinador estagiário, sendo que nos próximos pontos serão descritas detalhadamente essas mesmas funções, dividindo-as em Tarefas desenvolvidas durante o Microciclo, Tarefas desenvolvidas durante os Treinos e Tarefas desenvolvidas durante os Jogos.



Figura 12 - Funções do treinador estagiário

4.1.1. Tarefas desenvolvidas durante Microciclo

Com exceção das tarefas desenvolvidas durante o treino e durante o jogo, que fazem parte do microciclo e que serão descritas nos próximos tópicos, o treinador

estagiário tinha também como função gerir a base de dados do escalão no software utilizado pelo clube, “Em Jogo”. Software que servia de base de dados do clube, onde os treinadores dos diferentes escalões podem colocar as unidades de treino, informações dos atletas, registo de presenças, relatórios de jogo, etc.

As informações que o treinador estagiário ficou responsável de colocar no *software* eram as seguintes:

- Registo de presenças;
- Ocorrências do jogo;
- Referenciar atletas do adversário contra quem a equipa jogava, que fossem interessantes para ingressar no clube (algo pedido pelo coordenador geral aos treinadores, para assim criar uma base de dados e posteriormente criar um departamento de scouting).

Outras funcionalidades como a colocação das unidades de treino no *software* e relatórios de jogo, eram realizados pelo treinador principal.

Nr	Atleta	Presença	Hora	Observações
88	Castro	Presente	75'	-
11	Dinis	Presente	75'	-
39	Emanuel	Ausente *	-	-
16	Frederico Oliveira	Presente	75'	-
32	Goncalo Rocha	Presente	75'	-
90	Isaac	Presente	75'	-
3	Joca	Presente	75'	-
29	Joel Cardoso	Ausente *	-	-
77	Joel Ramos	Presente	75'	-
26	João Costa	Presente	75'	-
6	Martim Cruz	Presente	75'	-
7	Martim Malta	Presente	75'	-
4	Pinho	Presente	75'	-
10	Rafa	Presente	75'	-
92	Rodri	Presente	75'	-
17	Rodrigo Miranda	Presente	75'	-
84	Rodrigo Reis	Presente	75'	-
35	Salvador	Presente	75'	-
1	Tiago Silva	Presente	75'	-
21	Tomas Bastos	Presente	75'	-
44	Tomás Oliveira	Presente	75'	-

Figura 13 - Registo de presenças

CAMPEONATO DISTRITAL II Divisão

Jornada 16

22/01/2023 09:00

Estádio Comendador Henrique Amorim

CF União Lamas  2 vs 0  Rio Meão

Terminado

Informação de jogo	Convocatória 16	Ficha de jogo	Documentos 0
Equipa		Eventos	
Titular		23' 1x Cartão amarelo (Rodrigo Miranda)	
7 Martim Malta		27' 1x Cartão amarelo (Martim Cruz)	
26 João Costa		30' 1x Golo (Rodrigo Miranda)	
44 Tomás Oliveira		44' 1x Golo (Rodrigo Miranda)	
6 Martim Cruz		49' 1x Cartão amarelo (Rafa)	
4 Pinho		64' 1x Substituição (sai) (João Costa) / Substituição (entra) (Joca)	
17 Rodrigo Miranda		64' 1x Substituição (sai) (Tomás Bastos) / Substituição (entra) (Frederico Oliveira)	
77 Joel Ramos		73' 1x Substituição (sai) (Rodrigo Reis) / Substituição (entra) (Salvador)	
21 Tomás Bastos			
10 Rafa			
84 Rodrigo Reis			
Banco			
29 Joel Cardoso			
35 Salvador			
3 Joca			
88 Castro			
16 Frederico Oliveira			
28 Tiago			

Figura 14 - Ocorrências de jogo

Nome	Posição	Clube	Descrição	Data Scout	Link Ficha Atleta	Observações
Guilherme Oliveira	GR	Arada AC	GR seguro, apesar de algo lento, dentro dos postes mostrou-se confiante e ágil. Atleta de 2009 - Importante contactar	25/09/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1947018	2009
João Santos	DE	Arada AC	Atleta agressivo e com boa progressão com bola controlada. Atleta contagiante para a equipa. Atleta de 2008 - Verificar evolução. Pode ser interessante.	25/09/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1952478	2008
Leandro Pinho	AV	Arrifanense	Avançado possante. Dúvidas quanto à qualidade numa equipa numa equipa de ataque rápido. Bom remate. Atleta de 2008 - Verificar desenvolvimento físico.	02/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1605802	2008
Gonçalo Cerqueira	EX	Arrifanense	Extremo rápido e bom tecnicamente. Sobressai em relação à sua equipa. Atleta de 2008 - Devia estar mais evoluído.	02/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1601903	2008
Martim Miragaia	?	Arrifanense	?	?	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1591012	2009 Atleta chamado à seleção de Aveiro. Não jogou no dia 2/10/22.
Daniel Cardeal	EX	Valecambrense	Extremo agressivo e intenso. Baixo centro de gravidade. Velocidade acima da média da equipa. Atleta de 2008.	09/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1830397	2008
Diogo Bastos	MC	Valecambrense	Médio com boa leitura de jogo e bom toque de bola. Atleta de 2008.	09/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1753947	2008
Tiago Rocha	GR	Valecambrense	GR muito seguro e ativo. Bom com os pés. Conseguiu evitar 9 dos 10 remates efetuados no jogo contra eles. Atleta de 2009	09/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1891710	2009
Pedro Pires	AV	Calvão	Avançado móvel. Possante e tecnicamente evoluído. Demonstra potencial. Atleta de 2009	16/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1833328	2009
Gonçalo Diniz	MC	Calvão	Numero 6 da equipa. Atleta inteligente e bom tecnicamente. Atleta de 2009	16/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1748053	2009
Gustavo Dias	GR	Calvão	GR completo. IMPORTANTE. Atleta de 2009	16/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1748803	2009
Paul Silva	AV/EX	Estarreja	Av com alguma qualidade técnica. Joga bem em todas as posições do ataque. Atleta de 2008	23/10/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1959261	2008
Tony	AV/EX	Ade Rui Dolores	Atleta muito completo para as posições avançadas e muito agressivo a defender. Muito imprevisível com bola; Seria uma aquisição de qualidade. Atleta de 2009	20/11/2022	https://www.fpf.pt/pt/Jogadores/Ficha-de-Jogador/playerid/1828033	2009

Figura 15 - Jogadores Referenciados

4.1.1.1. Tarefas desenvolvidas Durante os Treinos

Como a equipa técnica tinha um objetivo claro apontado pelo clube (subida de divisão), o momento do treino é de extrema importância para conseguir preparar os jogadores a níveis físicos, técnico/táticos e psicológicos para a competição, então todos os treinos eram planeados sempre com um certo objetivo para tentar atingir as metas desejadas pela equipa técnica.

No processo de treino tinha como funções, o treinador estagiário, em conjunto com a equipa técnica, chegar uma hora antes da hora do início do treino, para juntos discutir sobre a última unidade de treino e sobre possíveis aspetos a melhorar e também para preparar a unidade de treino para que não haja muitos constrangimentos em relação a atrasos com a montagem da unidade de treino no campo.

A fase inicial era responsabilidade do treinador estagiário, realizando sempre uma ativação motora e mobilidade articular para preparar os jogadores para a unidade de treino e normalmente, planeava um exercício ainda na fase inicial, tendo em conta as cargas e também a ideia e modelo de jogo da equipa. Por exemplo, no dia em que a capacidade a trabalhar era a da força, utilizando SSG, poderia adaptar os mesmos para conseguir que a nossa ideia de jogo esteja em prática, como por exemplo se o objetivo fosse trabalhar a qualidade com bola, procurando uma grande quantidade de passes acertados e manutenção da posse, promovendo assim a posse de bola que tanto queremos para o nosso jogo, o número de jogadores no SSG assim como o espaço de jogo era maior (Sannicandro & Cofano, 2017). No entanto, se objetivo fosse criar várias oportunidades de golo e várias ações individuais (como drible), promovendo assim o momento em que as ações individuais irão ser necessárias no nosso jogo, o número de jogadores e espaço do SSG já deveria ser mais reduzido (Owen et al.,2011).

Posteriormente à fase inicial, o treinador principal assumia a unidade de treino, entrando na parte fundamental da mesma. Como era bom conhecedor do modelo de jogo, dos feedbacks que o treinador mais inculcia na equipa e da unidade de treino em questão, estava sempre muito perto dos exercícios, tendo a liberdade de dar os feedbacks necessários e também sempre pronto para colocar uma bola em jogo, mal fosse necessário. Por vezes o treinador principal pedia-me para estar atento a alguns pormenores da equipa durante a realização do exercício, enquanto ele observava outros momentos (ex: comportamento dos 3 médios, movimentações para encontrar o espaço para receber a bola sem marcação, etc.).

Durante o treino, o treinador estagiário, auxiliava também na montagem e desmontagem dos exercícios.



Figura 16 - Sessão de treino Sub-15

4.1.1.2. Tarefas desenvolvidas Durante os Jogos

Em dia de jogo, a concentração da equipa era sempre realizada uma hora e trinta minutos antes da hora de jogo (em casa, no caso de jogarmos fora a hora de concentração era decidida tendo em conta o tempo de viagem para chegar ao campo de jogo uma hora e trinta minutos antes). Durante os primeiros 30 minutos a seguir à hora de concentração, os jogadores tinham liberdade de ir dar uma volta pelo campo e conviver antes de entrarem no modo de jogo quando voltavam ao balneário (neste momento já sabiam que o foco tinha de ser máximo). Enquanto isso, a equipa técnica reunia para afinar alguns detalhes para o jogo.

Enquanto os atletas se equipavam, o treinador estagiário montava o aquecimento no campo, e era essa uma tarefa no momento competitivo, o aquecimento antes do jogo. Momento muito importante onde é necessário deixar os jogadores preparados para o momento competitivo.

Durante o jogo, o treinador estagiário tem como função observar o comportamento da equipa e caso seja pertinente, trocar ideias com o treinador de forma a encontrar soluções para crescer a equipa no jogo.



Figura 17 - Pós jogo vs São João de Ver

4.2. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Um microciclo é composto por um conjunto de unidades de treino e tem uma duração, geralmente, de 7 dias, pois a estrutura está dependente do quadro competitivo para qual os atletas se preparam, uma vez que são os jogos que determinam essa estrutura (Ribeiro, 2018). Para melhorar o planeamento das unidades de treino no futebol, é necessário saber identificar as exigências físicas a que o desporto obriga (Abade et al., 2014). É aconselhado que a unidade de treino contenha aspetos técnico/táticos em situações semelhantes às que ocorrem durante um jogo, principalmente para os atletas estarem mais preparados para o momento competitivo (Williams and Hodges, 2005). Como queremos jogar é como se deve treinar, daí desenvolver a prestação desportiva de forma a esta ser aplicada na competição ser o principal objetivo do processo de treino desportivo (Garganta et al., 1997). Garganta (2005) também refere que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de treinar, dizendo também que do mesmo modo que existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, existirão também várias maneiras de treinar.

Então, todas as sessões de treino de treino da equipa de Sub-15, tentavam corresponder às exigências físicas do jogo (assim como aspetos técnico/táticos), tendo sempre atenção às cargas nas diferentes unidades de treino.

4.2.1. Microciclo 1 – Padrão (16/01/2023-22/01/2023))

Tabela 3 - Microciclo Padrão

Dia	MD+1 Segunda (16/01)	MD+2 Terça (17/01)	MD-4 Quarta (18/01)	MD-3 Quinta (19/01)	MD-2 Sexta (20/01)	MD-1 Sábado (21/01)	MD Domingo (22/01)
Momento	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	Jogo X JA Rio Meão (Casa)
Hora		18h30- 19h45	18h30- 19h45		18h30- 19h45		11h (concentração 1h30min antes)

No microciclo padrão, a equipa treinava 3 vezes por semana (Terças, Quartas e Sextas), sendo que o momento competitivo era realizado aos Domingos de manhã (normalmente 11h).

MD+2 (terça-feira 17/01)

Sendo esta a primeira unidade de treino da semana, o principal foco dos jogadores que jogaram mais tempo é a recuperação, enquanto para os que fizeram poucos minutos ou não jogaram o foco já era dar carga para que estes não percam o seu rendimento, pois num campeonato longo como o caso da equipa, todos os jogadores são necessários na melhor performance possível. Jogadores que realizaram mais de 60 min de jogo, segundo Nédélec et al., (2012) necessitam de 72h para realizarem a recuperação total do jogo. Jogadores com mais tempo de jogo iriam realizar uma recuperação ativa. A recuperação ativa, segundo Rey et al., (2016) consiste na manutenção de trabalho submáximo após uma sessão de treino ou momento competitivo, com o objetivo de preservar a performance entre os diferentes eventos. Este autor, ainda refere que a recuperação ativa

pode ser realizada imediatamente após a atividade (treino ou jogo), ou então pode ser realizada na sessão de treino seguinte.

Começamos a unidade de treino com uma corrida de recuperação ativa em volta do campo, com uma duração de 8 min e de seguida os jogadores realizam o programa de prevenção de lesões FIFA 11+ (orientado pelo treinador estagiário). O Programa Fifa 11+ é efetivo no que toca a prevenção de lesões em atletas de ambos os sexos, com uma idade de 13 anos ou mais (Sadigursky et al., 2017).

Este programa está dividido em três partes:

- Parte 1: Exercícios de Corrida;
- Parte 2: Força, Pliometria e Equilíbrio;
- Parte 3: Exercícios de Corrida

Na Figura 18 podemos ver de forma mais detalhada os diferentes exercícios do programa.



Figura 18 - Programa de prevenção de lesão FIFA 11+

Este programa também já servia de aquecimento para a unidade de treino.



Figura 19 - Prevenção de Lesão 17/01/2023

Após a ativação feita, foram realizados vários rondos (7x7 metros) de 5vs2 em que 4 jogadores se colocavam fora do quadrado e 1 jogava dentro do quadrado. Os 2 jogadores do meio (que tinham de recuperar a bola) estavam no meio durante 2 minutos e 30 segundos e tinham de contar o número de recuperações de bola efetuadas. O exercício era repetido 4 vezes, para todos os jogadores passarem pelo meio (existia um jogador em cada rondo que iria 2 vezes ao meio, sempre um jogador que não tinha jogado no fim de semana). No final a dupla que tivesse menos recuperação, como “castigo”, realizavam 25 flexões de braços. Como constrangimento no exercício, os atletas em posse apenas podiam dar 2 toques (esquema do exercício representado na Figura20).



Figura 20 - Rondos 5vs2 17/01/2023

O próximo exercício, consistiu em dividir a equipa em 3 grupos e todos os grupos competem entre eles num SSG de GR+6vs6+GR + 2 Apoios (28x18m). Eram realizados jogos de 3 min entre duas equipas, enquanto a outra equipa fazia um futvolei entre eles. Todas as equipas defrontaram-se 2 vezes. Os apoios eram jogadores que demonstraram maior fadiga (Nas figuras seguintes estão demonstrados espaço de SSG e o futvolei).



Figura 21 - Jogo reduzido GR+6vs6+GR+2apoios 17/01/2023

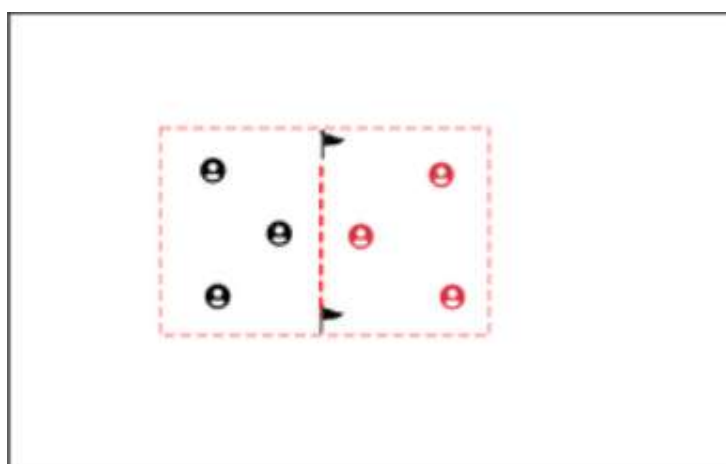


Figura 22 – Futvolei 17/01/2023

Depois do SSG, os atletas que tiveram mais tempo de jogo, realizaram alongamentos dinâmicos e estáticos antes de irem tomar banho. Os atletas com menos minutos, estiveram a realizar um SSG (GR+5vs5+GR), para tentar corresponder o mais próximo possível à carga de jogo (Exercício exemplificado na figura 23). Após o SSG, realizaram também alongamentos dinâmicos e estáticos ante de tomar banho.



Figura 23 - Jogo reduzido GR+5vs5+GR 17/01/2023

Quando finalizou a sessão de treino a equipa técnica refletiu sobre a mesma e ficou satisfeita pelas repostas dos jogadores em treino. Os jogadores que tinham jogado mais minutos sentiam-se bem recuperados para o resto da semana de trabalho e os jogadores com menos minutos aplicaram-se no SSG tendo assim uma carga extra semelhante à carga do jogo (sabendo que é muito complicado recriar as exigências do jogo em treino).

O treinador estagiário durante a sessão teve como funções:

- Conduzir o programa Fifa 11+;
- Presença ativa na realização dos exercícios, dando feedbacks e colocando bolas em jogo quando necessário.

MD-4 (quarta-feira 18/01)

A unidade de treino MD-4 terá como base a realização de SSG na sua parte fundamental. Os SSG são exercícios onde ocorrem ações de grande intensidade excêntricas, assim como uma grande quantidade de acelerações e desacelerações e ainda mudanças de direção (Walker and Hawkins, 2017). Morgans et al., (2014) refere que os SSG são benéficos para os jogadores, pois este tipo de exercício, impõe uma carga física específica. Diz ainda que incluir a bola em espaços reduzidos permite melhorar habilidades técnicas e táticas de jogadores. Utilizando SSG, o treinador tem a oportunidade de maximizar o seu contacto com os jogadores, elevar a eficiência do treino e subsequentemente reduzir o tempo total de treino (Morgans et al., 2014). Os SSG são um tipo de exercício excelente para utilizar em treino, pois estes possibilitam trabalhar

objetivos físicos, assim como técnicos e táticos, isto tudo ao mesmo tempo (Pinheiro et al., 2018).

Na fase inicial da unidade de treino, ficou encarregue ao treinador estagiário a ativação geral dos jogadores para assim os preparar para a unidade de treino. Após essa ativação, foi realizado um exercício de passe em “Y” (exercício realizado no sentido da ativação assim como também várias ações técnicas essenciais para o jogo) com 3 variantes (exercício também conduzido pelo treinador estagiário):

1ª Variante: Jogador 1 joga com jogador 2; Jogador 2 movimenta para fugir da marcação (por de trás da estaca) e orientar apoios para receber a bola do jogador 1 e de seguida tabelar com o Jogador 3; Jogador 3 após a tabela leva bola para o início do exercício.

2ª Variante: Jogador 1 joga com jogador 2; Jogador 2 nesta variante tenta receber a bola em frente ao adversário (estaca) orientando já o domínio para passar pelo adversário e de seguida joga com o jogador 3; Jogador 3 movimenta-se por fora da sua estaca e recebe a bola do Jogador 2, conduzindo-a para o início do exercício.

3ª Variante: Jogador 1 tabela com o Jogador 2 (tabela efetuada nos dois lados da estaca com o jogador 2 a movimentar por de trás dela); após a tabela o jogador 2 já com os apoios orientados joga no jogador 3; jogador 3 movimenta-se por fora da sua estaca e recebe a bola do Jogador 2, conduzindo-a para o início do exercício.

Sempre que o jogador 2 recebe a bola, joga para o lado contrário de onde a recebeu. Começando o circuito novamente, a bola joga para o lado contrário.



Figura 24 - Ativação geral 18/01/2023



Figura 25 - Exercício de passe em "Y": 1ª Variante
18/01/2023



Figura 26 - Exercício de passe em "Y": 2ª Variante 18/01/2023



Figura 27 - Exercício de passe em "Y": 3ª Variante 18/01/2023

Entrando na fase fundamental da unidade de treino, realizou-se um SSG (GR+8vs7+GR) em que a equipa de 8 jogadores era constituída por 2 DL, 1 MD, 2 MC,

2 EXT e 1 PL e a equipa de 7 era constituída por 2 DC, 2 DL, 1MD e 2 MC. Este jogo tinha como objetivo trabalhar a fase de criação e finalização (equipa de 8 jogadores) e também a fase de construção (equipa de 7 jogadores). Quando uma equipa tem posse de bola, os defesas laterais ou os extremos (depende da equipa) podem sair da linha lateral do campo de jogo para dar a largura ao terreno de jogo quando em posse. Os jogadores que não estavam neste exercício, estavam a fazer ao mesmo tempo um SSG 2vs2. A cada 5 minutos, trocávamos atletas entre as equipas e também pelo 2vs2 para todos trabalharem todos os momentos. Na figura 28, está representado o SSG GR+8vs7+GR.



Figura 28 - jogo reduzido GR+8vs7+GR 18/01/2023

Como último exercício do treino, realizou-se um jogo formal GR+10vs10+GR (figura 29) a meio-campo (às quartas-feiras, apenas contamos com meio-campo para o treino, devido ao outro meio-campo estar ocupado com 2 equipas de futebol 7 do clube) em que era pretendido que tanto o momento de construção como o momento de criação e finalização fosse bem executada, então os feedbacks durante o jogo, eram mais apontados nesse sentido.



Figura 29 - jogo formal GR+10vs10+GR 18/01/2023

Depois da unidade de treino e após uma reflexão em conjunta pela equipa técnica, concordamos que no exercício de passe realizado no treino existiu muitos erros de jogadores em relação à orientação dos apoios o que fazia com que o domínio de bola e o próprio passe não fosse o melhor. Sendo este um aspeto técnico de muita importância num jogador de futebol, decidimos ficar mais atentos a essa ação e realizar mais exercícios nas próximas semanas que envolvessem constantemente essa ação.

Em relação ao SSG GR+8vs7+GR ficamos satisfeitos, pois conseguimos ver com qualidade as dinâmicas da equipa a serem respeitadas tanto na fase de criação e finalização como na fase de construção, o que se refletiu no jogo formal, onde uma vez mais as várias dinâmicas da equipa estiveram presentes. Idealmente a equipa técnica queria que o jogo tivesse mais espaço (maior comprimento), mas como apenas tínhamos meio-campo para treino, não aconteceu. No entanto, ficou estabelecido que numa próxima, poderíamos ajustar o campo para conseguirmos o comprimento que queiramos, jogando o jogo no sentido horizontal do campo, utilizando as linhas laterais como as linhas finais e vice-versa, conseguindo assim ter mais comprimento no campo.

MD-2 (sexta-feira 20/01)

Sendo a última sessão de treino antes do momento competitivo, a equipa técnica queria evitar a fadiga ao máximo, sendo assim os exercícios realizados na unidade de treino são de baixa complexidade e sem indução de fadiga (Helland et al., 2020). A carga de treino desta unidade irá ser menor que nas unidades anteriores, tentando deixar os jogadores os mais preparados para o momento competitivo (Malone et al., 2014).

A sessão MD-2 começou com uns rondos 5vs2 em que quatro jogadores jogavam fora e 1 no meio do quadrado, contra 2. Sempre que havia uma recuperação de bola, saía o jogador do meio que estava há mais tempo e também trocava o jogador que estava a jogar no meio do quadrado.

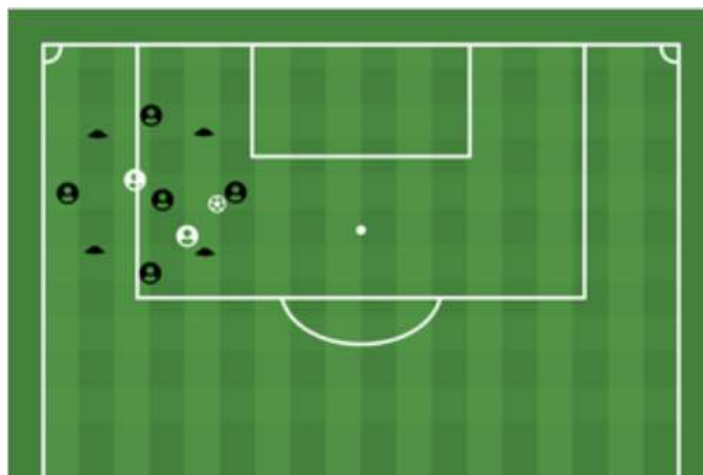


Figura 30 - rondos 5vs2 20/01/2023

Após os rondos, foi realizada uma mobilidade articular para completar a ativação dos atletas. De seguida, realizou-se um exercício de movimentações ofensivas e finalização sem oposição onde trabalhou-se duas dinâmicas de criação da equipa (figura 31). Foi proposto à equipa, um objetivo de 15 golos marcados, caso não fosse cumprido esse objetivo, tinham como castigo, 25 flexões de braço.

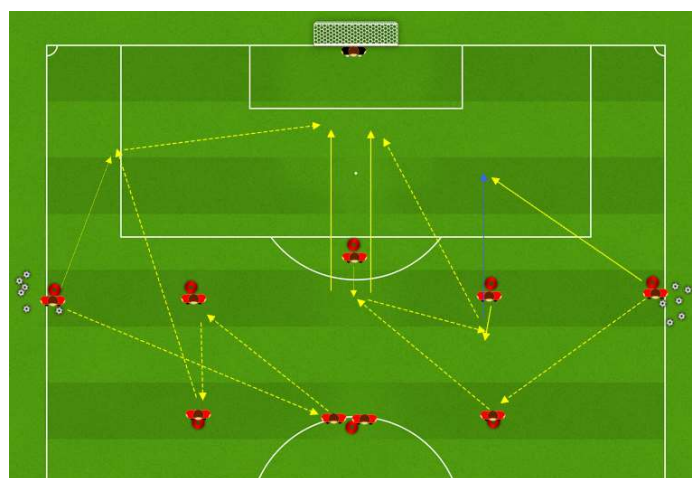


Figura 31 - exercício de movimentações ofensivas e finalização 20/01/2023

Depois das combinações para finalização, realizamos um torneio de 4 equipas de 5 jogadores em que jogavam todas as equipas entre si 2 vezes. Os jogos têm a duração de dois minutos e a pontuação é feita da seguinte forma: vitória três pontos, empate um ponto e derrota zero pontos (representação do espaço de jogo do torneio na figura 32).



Figura 32 - torneio de 4 equipas 20/01/2023

Para finalizar a sessão de treino foram batidas algumas bolas paradas para consolidar este momento, tanto ofensivamente como defensivamente. Foram batidos cantos, livres laterais e frontais, e ainda 2 penalties a cada jogador.

Após o término da sessão, a equipa técnica ficou muito satisfeita com a unidade de treino. Como era o último treino antes do momento competitivo era importante a equipa estar focada e preparada para o jogo e com o comportamento deles durante a sessão e a semana de treinos ficamos confiantes que a equipa ira fazer um bom jogo no domingo. Ficamos também muito satisfeitos com o objetivo do exercício das combinações para finalização ter sido cumprido com a marcação de 18 golos. Numa próxima, decidimos que o objetivo iria passar a 20 golos.

4.2.2. Microciclo 2 – Congestionado (5/12/2022 – 11/12/2022)

Tabela 4 - Microciclo Congestionado

Dia	MD+1 Segunda (5/12)	MD-2 Terça (6/12)	MD-1 Quarta (7/12)	MD Quinta (8/12)	MD+1 Sexta (9/12)	MD-1 Sábado (10/12)	MD Domingo (11/12)
Momento	Treino	Folga	Treino	Jogo X São Martinho (Fora)	Treino	Folga	Jogo X Paços de Brandão (Casa)
Hora	18h30- 19h45		18h30- 19h45	11h (concentração 1h30min antes+tempo de viagem)	18h30- 19h45		11h (concentração 1h30min antes)

Um microciclo congestionado é caracterizado por um período específico de alta carga com partidas a ocorrerem a cada três dias ou menos (Rabbani et al., 2018). Nesta semana, a equipa técnica sabia que não poderia dar muita carga física nos treinos e concentrar mais na recuperação dos jogadores, questões táticas e preparação para os jogos que iríamos ter na semana, tal como refere Walker e Hawkins, (2017) “*When 2 matches are played per week, it is more difficult to perform additional physical training because the majority of the time is dedicated to develop game readiness, tactical preparation, and player freshness*”. Durante um microciclo congestionado, o tempo de recuperação é diminuído e este fator pode causar fadiga nos atletas, assim como poderá aumentar o risco de lesão dos mesmos (McCall et al., 2014). Para tentar acelerar a recuperação dos atletas, utilizou-se estratégias de recuperação ativa assim como passiva (Crioterapia).

Neste microciclo a equipa treinou 2 vezes antes do jogo contra o São Martinho (terça-feira e quarta-feira) e uma vez antes do jogo contra o Paços de Brandão (sexta-feira). Os jogos foram realizados na quinta-feira e no domingo.

MD-2 (segunda 5/12)

Sendo esta a primeira unidade de treino do microciclo congestionado, a equipa técnica preocupou-se mais com a recuperação dos atletas que realizaram mais minutos de

jogo no jogo passado, assim como tentar aproximar ao máximo a carga de jogo dos jogadores com menos minutos ou não utilizados. Segundo Clemente et al., (2020), a carga acumulada semanal dos jogadores com mais utilização aumenta significativamente, sugerindo que os treinadores devem ter especial atenção aos jogadores com menos minutos e induzir cargas semelhantes, para não existir uma grande discrepância na carga acumulada nos jogadores.

A primeira unidade de treino, começou com um trabalho de prevenção de lesão (FIFA 11+), que também serviria de ativação dos jogadores para a unidade de treino (Figura 33).

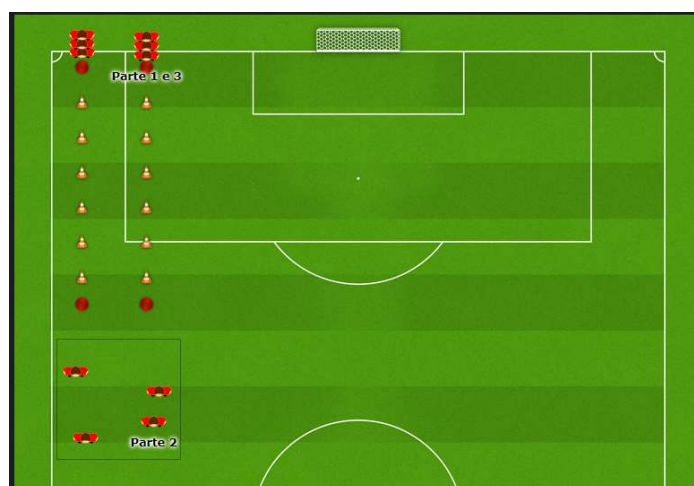


Figura 33 - Prevenção de lesão FIFA 11+ 5/12/2022

De seguida, num momento lúdico, fizemos uma competição de futvolei (figura 34) em que existia vários campos e ao final de 3 minutos, a equipa que ganhava subia um campo e a equipa que perdia, descia um campo.

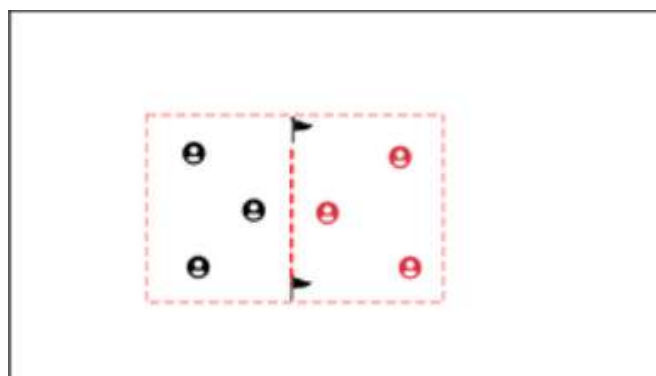


Figura 34 - Futvolei 5/12/2022

De seguida dividiu-se a equipa 3 grupos e todos os grupos competem entre eles num SSG de GR+6vs6+GR + 2 apoios (figura 35). Eram realizados jogos de 3 min entre duas equipas, enquanto a outra equipa fazia um meio entre eles. Todas as equipas defrontaram-se 2 vezes. Os apoios eram jogadores que demonstraram maior fadiga do jogo passado.



Figura 35 - jogo reduzido de GR+6vs6+GR + 2 apoios 5/12/2022

Após este torneio, os jogadores que tiverem mais de 60 min realizaram uns alongamentos dinâmicos e estáticos e foram tomar banho, no entanto os jogadores com menos minutos ficaram a realizar um SSG GR+5vs5+GR (figura 36), para dar carga e assim não existir uma queda na performance.

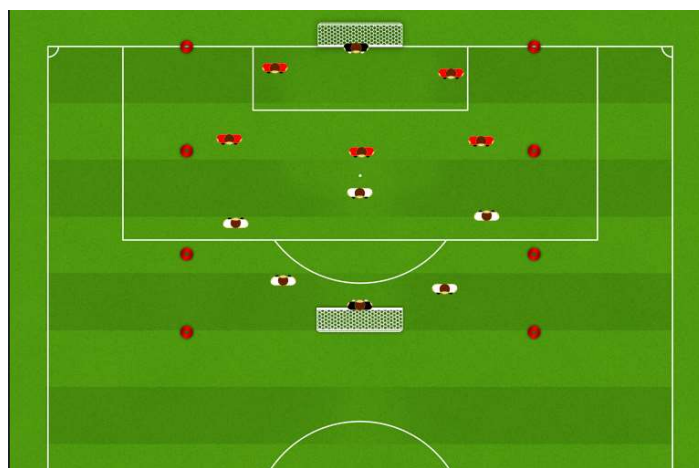


Figura 36 - jogo reduzido GR+5vs5+GR 5/12/2022

A seguir à unidade de treino, a equipa técnica ficou muito contente com a resposta dos jogadores com mais minutos, como o jogo passado tinha sido de dificuldade baixa, os atletas com mais minutos não demonstraram uma grande fadiga, o que deixa a equipa técnica mais tranquila para o jogo de quinta-feira (8/12). Foi importante ver que os jogadores com menos minutos tiveram uma excelente atitude em treino e a querer demonstrar que estavam aptos para jogar quando surgisse a oportunidade, o que deixou a equipa técnica muito satisfeita, pois num microciclo congestionado como este, todos os jogadores irão ser importantes para o momento competitivo.

MD-1 (quarta-feira 7/12)

Estando presente de um microciclo congestionado, e a um dia do momento competitivo, é pretendido que os jogadores estejam preparados para o jogo, sendo o foco deste dia de treino a reativação dos atletas para o momento competitivo (Walker & Hawkins., 2017).

A sessão começou com a ativação geral e mobilidade articular (figura 37) e de seguida realizou-se um exercício de movimentações ofensivas no último terço com finalização, onde se pertencia trabalhar as movimentações, assim como a chegada à área do extremo do lado contrário a atacar a bola no segundo poste. Os 4 defesas centrais e 2 médios defensivos realizaram um SSG 3vs3, em que jogavam 2 DC+1MD vs 2DC+1MD (exercício de movimentações ofensivas no último terço com finalização e SSG 3vs3 representados na figura 38).



Figura 37 - ativação geral e mobilidade articular 7/12/2022

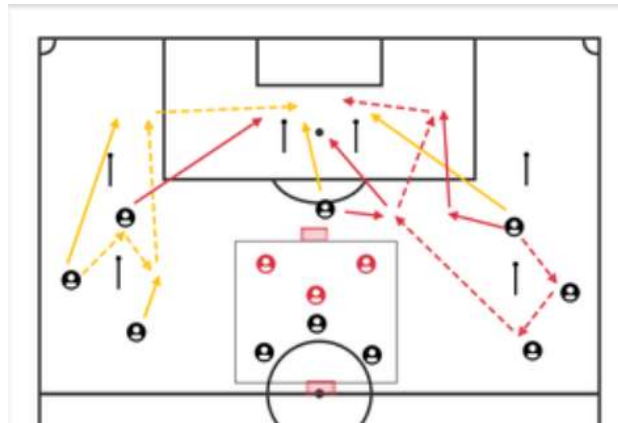


Figura 38 - exercício de movimentações ofensivas no último terço com finalização + jogo reduzido 3vs3 7/12/2022

De seguida realizou-se um jogo formal (GR+10vs10+GR) a meio-campo (figura 39). Durante o jogo aproveitamos para analisar as movimentações da equipa no último terço e também eram marcadas algumas bolas paradas para tentarmos aproveitar ao máximo esse momento no jogo, pois temos alguns jogadores da equipa com uma boa estatura e sabíamos que podíamos criar perigo nesse momento.



Figura 39 - jogo formal (GR+10vs10+GR) 7/12/2022

Após o jogo formal, tivemos de abandonar o campo, pois a equipa sénior iria necessitar do mesmo, então finalizamos o treino com alguns alongamentos dinâmicos e estáticos no espaço dos campos de futebol de 5 do campo nº2 Comendador Henrique Amorim (que ficam por de trás do campo de futebol 11).

A equipa técnica saiu satisfeita da unidade de treino, pois sentiu e confirmou pelos feedbacks da equipa que se sentiam recuperados e prontos para o jogo. O exercício das movimentações do último terço com finalização correu bastante bem, onde se viu uma

grande fluidez dos movimentos e uma boa chegada à área do extremo do lado contrário, onde se viu a ser concretizados vários golos com o cruzamento a sair para o segundo poste onde entra o extremo.

Durante o jogo formal, foi posto em prática as movimentações trabalhadas no treino, assim como outras que já foram trabalhadas anteriormente, o que deixou a equipa técnica muito satisfeita. Nos momentos de bola parada, após algumas correções, começaram a sair com mais qualidade e cada vez com mais perigo, chegando a acontecer alguns golos.

Em suma a equipa técnica sente os jogadores preparados para o momento competitivo.

MD+1 (sexta-feira 9/12)

Na sessão de treino a seguir ao jogo a meio da semana tínhamos como maior preocupação perceber como se sentiam os jogadores fisicamente pois também era a última sessão de treino antes do próximo jogo. Para tentar recuperar ao máximo os jogadores, estes a seguir à unidade de treino realizaram banhos de gelo (Crioterapia). A Crioterapia é uma estratégia utilizada para tratar lesões traumáticas agudas, assim como pode ser um método de recuperação passiva após treinos ou jogos de desportos coletivo, como no caso do futebol (Barnett, 2006).

A sessão começou com uns rondos 5vs2 em que quatro jogadores jogavam fora e 1 no meio do quadrado, contra 2. Sempre que havia uma recuperação de bola, saía o jogador do meio que estava há mais tempo e também trocava o jogador que estava a jogar no meio do quadrado (figura 40) e depois seguida por uma mobilidade articular para finalizar a ativação para a unidade de treino (figura 41).

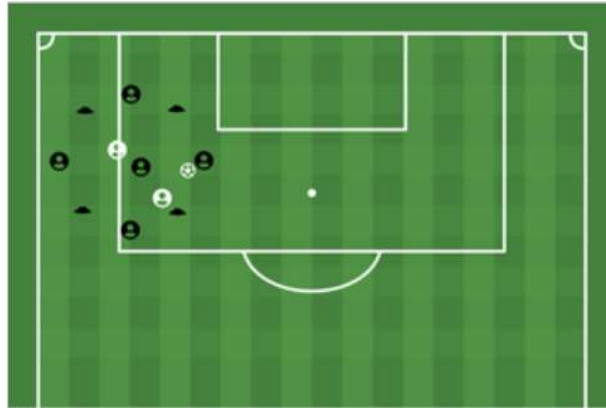


Figura 40 - rondos 5vs2 9/12/2022



Figura 41 - Mobilidade articular 9/12/2022

Após a ativação, foi realizado um exercício de cruzamento mais finalização com competição (figura 42). Saía, alternadamente, cruzamentos de ambos os lados e apareciam 2 jogadores para finalizar. Jogadores trabalhavam por duplas (2 jogadores que iam finalizar) e as duplas pontavam de 3 maneiras:

- 1 ponto – Golo com o pé
- 2 pontos – Golo de cabeça
- 3 pontos – Golo acrobático

A meio do exercício trocou-se os jogadores que estavam a tirar cruzamentos, para esses também poderem finalizar e entrar na competição (todos os atletas foram tirar cruzamentos também). A dupla vencedora, tinha como prémio não levar a baliza móvel durante a próxima semana de treinos.

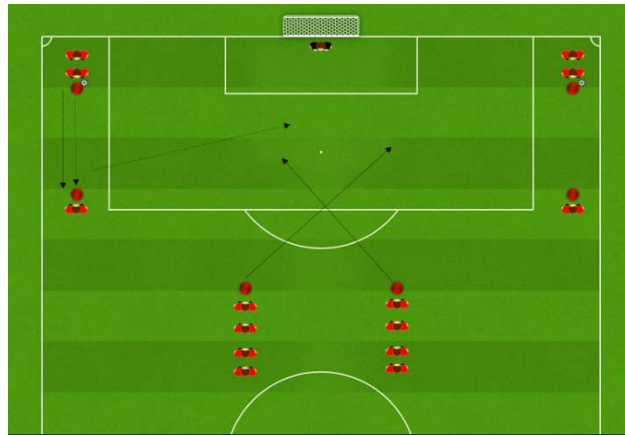


Figura 42 - Cruzamento + Finalização 9/12/2022

A seguir ao exercício de finalização, foi realizado uma competição de bolas paradas, no sentido de melhorar a capacidade neste momento, pois no jogo transato, a equipa não criou muito perigo nas várias bolas paradas que tivemos ao nosso dispor e sendo o próximo jogo contra um adversário direto que tem uma equipa de baixa estatura, achávamos que o jogo poderia ser decidido em pormenores, principalmente no momento das bolas paradas. A equipa foi dividida em 2 grupos de 10 e à vez eram batidas várias bolas paradas (cantos, livres laterais e livres frontais) em que uma equipa atacava e a outra defendia, e vice-versa. Equipa com menos golos no final do exercício, tinha como castigo, 25 flexões de braços.

Após o exercício das bolas paradas, os jogadores com mais minutos realizaram uns alongamentos dinâmicos e estáticos antes de irem para o banho de gelo. Os jogadores com menos minutos, realizaram um SSG GR+5vs5+GR (figura 43) para dar uma maior carga física a estes jogadores com poucos minutos realizados.



Figura 43 - jogo reduzido GR+5vs5+GR 9/12/2023

Após o término da sessão de treino, a equipa técnica tinha um misto de emoções em relação à unidade de treino e ao próximo jogo. Por um lado, satisfeita com os jogadores com mais minutos pois sentiam-se bem a pesar da carga de jogos da semana e os jogadores com menos tempo cada vez mais competitivos e a demonstrarem que podem ser opções. Por outro lado, sentimos a equipa com muita pressão sobre o próximo jogo, que é muito importante na luta pela subida de divisão. Nos exercícios com competição que foram realizados, vimos muita entrega, mas pouca alegria o que sugeria que eles tivessem ou muito focados no próximo jogo ou de algo modo nervosos.

4.3. Competição vs Processo de Treino

O futebol é uma modalidade que está em constante crescimento e evolução, sendo que com a evolução do jogo, também é necessário que exista uma evolução no treino da modalidade. Com o passar dos anos, novas ideologias de treino tiveram de ser criadas, sempre com o mesmo objetivo, a melhor preparação para o momento competitivo. Com esta evolução, uma ideologia de treino, denominada Periodização Tática, foi desenvolvida, ideologia utilizada pela equipa técnica da equipa de Sub-15 do CFUL.

A periodização tática, apresenta duas matrizes, a matriz conceptual e a matriz metodológica. A primeira matriz, sustentada pelos grandes princípios do jogo, é o que o treinador pretende implementar na sua equipa, falando da tática e a maneira de jogar da equipa, enquanto a matriz metodológica, é a forma como o treinador coloca a primeira matriz em prática, sendo esta suportada pelos próprios princípios metodológicos do treinador, tentando criar um tipo de jogo específico, respeitando um morfociclo padrão (Carvalho, 2014). A periodização tática, tem como objetivo, criar uma certa maneira de jogar, sendo o treino a base do processo (Carvalho, 2014). A periodização tática, tem como princípio fundamental, o treino em especificidade.

O treino em especificidade, é um processo com o objetivo de desenvolver certas dimensões, assim como a tática, técnica, psicológica, estratégicas, físicas e socioculturais dos jogadores no momento competitivo, tendo como base uma prática do exercício sistemática e planificada (Castelo, 2000 citado por Cotta, (2010)). Mourinho (2001) citado por Cotta, (2010) refere que durante o momento do treino, este deve contemplar o princípio da especificidade, sendo que não deve ser apenas uma especificidade/modalidade, mas sim também uma especificidade/modelo de jogo.

4.3.1. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a maneira idealizada, pelo treinador, como a equipa deve jogar, tendo em conta os vários momentos do jogo. No entanto, Vítor Frade em entrevista a Xavier Tarmit (Tarmit, 2013) diz que para a realização de um modelo de jogo, é necessária a idealização de uma ideia de jogo anteriormente à construção do modelo. Com a ideia de jogo idealizada, o modelo de jogo é construído, tendo atenção certos aspetos como as características individuais dos atletas e as características da equipa, os objetivos

propostos pelo clube e o contexto competitivo onde estão inseridos. O modelo de jogo tem como propósito, facilitar e orientar o treinador, no planeamento e preparação das unidades de treino para construir um tipo de jogo específico (Azevedo, 2011).

4.3.1.1. Ideia de Jogo

Para a criação do modelo de jogo, é necessário ter princípios fundamentais e que nunca podem ser abandonados durante o momento competitivo pelos jogadores. Posto isto, os princípios e aspetos que tem de estar sempre no pensamento dos jogadores, assim como colocá-los sempre em prática, são os seguintes:

- Ter gosto de ter a bola;
- Apenas conseguimos jogar futebol com a bola em nosso poder;
- Procurar um futebol apoiado e atrativo com os olhos postos no maior objetivo (que é o golo);
- Quando a equipa está sem bola, tem de ser o momento que a equipa menos gosta. A equipa tem de recuperar a bola o mais rápido possível;
- Neste momento sem bola, a equipa têm como objetivo recuperar a bola, o mais próximo possível da baliza adversária;
- Equipa unida e comprometida em todos os momentos de jogo (sempre ligados ao jogo e à equipa);
- Ser “Homem” e não ter receio de assumir a bola e o jogo (mais uma vez, a bola tem de ser da nossa equipa).

4.3.1.2. Estrutura

A equipa tem como estrutura base o 1-4-3-3 (1 MD e 2 MC), no entanto a estrutura serve apenas como base, pois as dinâmicas implementadas na equipa são o que vão fazer a equipa jogar da maneira defensiva. Apesar da estrutura ser o 1-4-3-3, no momento ofensivo, com as dinâmicas implementadas na equipa essa estrutura base, quase que “desaparece”, pois em grande parte dos jogos a equipa acaba por jogar em 1-2-3-2-3 no momento de organização ofensiva. Na Figura 44 é possível ver a representação do 1-4-3-3, assim com o 1-2-3-2-3.



Figura 44 - Estruturas equipa Sub-15

4.3.1.3. Organização Ofensiva

No momento da organização ofensiva, a equipa tem com princípios:

- Jogo Posicional;
- Manutenção da posse de bola;
- Circulação rápida para criar espaços;
- Movimentação dos jogadores sem bola, para criar espaços;
- Atrair a equipa adversária para encontrar espaços entre linhas ou então nas costas da defesa adversária;
- Aproveitar momentos de superioridade numérica;
- Jogar apenas no meio-campo adversário.

Fase de Construção

Na primeira fase de construção (no caso de um pontapé de baliza), o posicionamento da equipa é o seguinte):

- 2 DC abertos na grande área, criando um losango com o GR e o MD;

- 2 DL bem abertos e projetados;
- 2 EXT a dar largura total e profundidade no campo, para prender os laterais adversários, obrigando-os a acompanhar o extremo;
- 2 MC no espaço entre linhas entre a linha média e defensiva adversária;
- PL no meio dos centrais adversários;

Estando a equipa organizada, o GR sai a jogar, independentemente de a equipa adversária pressionar alto ou não (normalmente na divisão que a equipa disputou, as equipas optavam por não realizar pressão alta), para um dos centrais. Caso o PL adversário saia na pressão, teremos sempre superioridade numérica como o losango criado pelos 2 DC, GR e MD. No entanto, a equipa necessita de criar espaços para conseguir progredir no campo e para conseguir, os jogadores sem bola tem de se movimentar.

Saindo a bola a jogar num dos centrais, o lateral do lado contrário, ocupa uma posição mais média no terreno (sempre que a bola está num corredor, DL do lado contrário ocupa posição média), enquanto EXT do lado contrário fica a dar largura no campo. A partir do momento em que o DC recebe a bola, o EXT desse lado, faz o movimento de aproximação para pegar no jogo entre linhas. Caso a bola entre neste jogador, a equipa tem 2 opções: encontrado imediatamente espaço entre linhas, com o movimento de aproximação do EXT do lado da bola (sendo que o MC, ocupa o espaço deixado pelo EXT), o EXT ou joga com o apoio frontal do DL podemos explorar o espaço deixado pelo EXT que o MC ocupou (Figura 45).

O MD quando recebe bola de frente, pode também aproveitar a largura dado pelo EXT do lado contrário.

Caso a equipa não consiga encontrar de imediato o espaço entre linhas, não pode forçar o jogo do mesmo lado, então, aproveitando a atração que a equipa fez à equipa adversária no lado onde a bola se encontra, a equipa roda a bola rapidamente por trás, para tentar encontrar o EXT que se encontra na largura (que baixa no terreno para receber a bola). Quando a bola chega ao EXT, este tem de acelerar processos e ser rápido a decidir, numa das 3 opções que vai encontrar:

- Ou o DL adversário não acompanha o movimento dele, sendo que neste caso encontra-se sozinho e com espaço para progredir com bola;
- Caso o DL adversário tenha acompanhado o movimento, deixou espaço para o MC da equipa explorar, sendo que o extremo, quando recebe a bola, pode jogar no MC ou então jogar de frente com o DL que ficou na zona média e este ligar entre linhas com o MC (Figura 47);
- Tendo espaço decidir, pode ser também o EXT a colocar a bola em rotura no MC ou no PL;

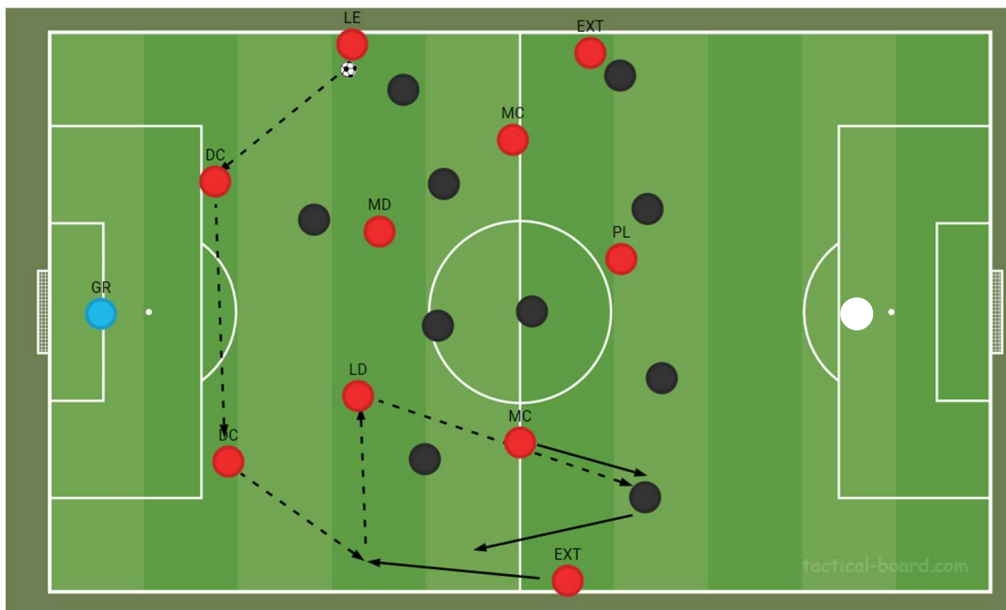


Figura 47 - Construção, atração a um corredor para explorar o contrário

Fase de Criação

Conseguindo identificar e chegar ao espaço entre linhas, a velocidade do nosso jogo terá de aumentar, para conseguirmos entrar com perigo no último terço do campo.

Sendo que o espaço entre linhas foi descoberto, aqui podemos aproveitar os movimentos de rotura dos EXT, PL e MC (Figura 48).

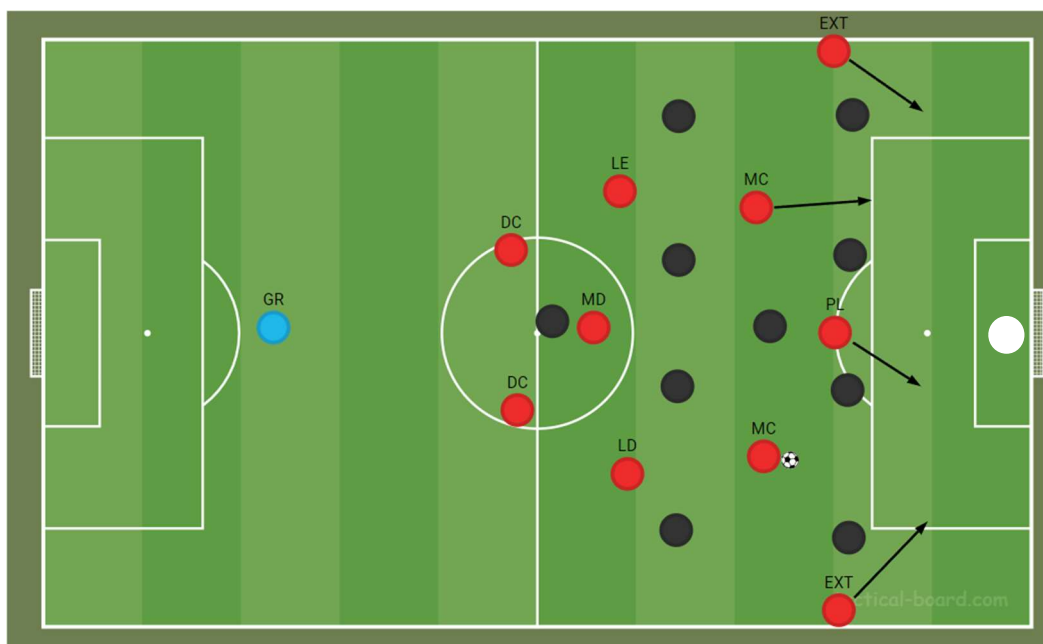


Figura 48 - Criação, aproveitamento da profundidade

O homem com bola, se tiver espaço pode progredir com bola para atrair um defesa adversário e aí entrar numa tabela (com EXT ou PL), para entrar em zonas de Finalização (Figura 49). Ou então ligar com o PL, para este jogar no outro MC e este decidir (Figura 50).

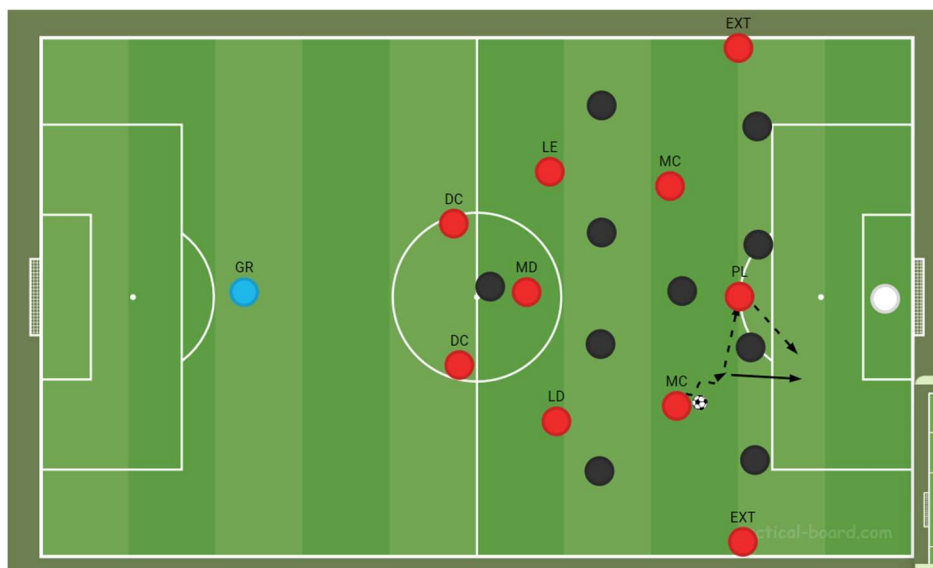


Figura 49 - Criação, tabela com PL

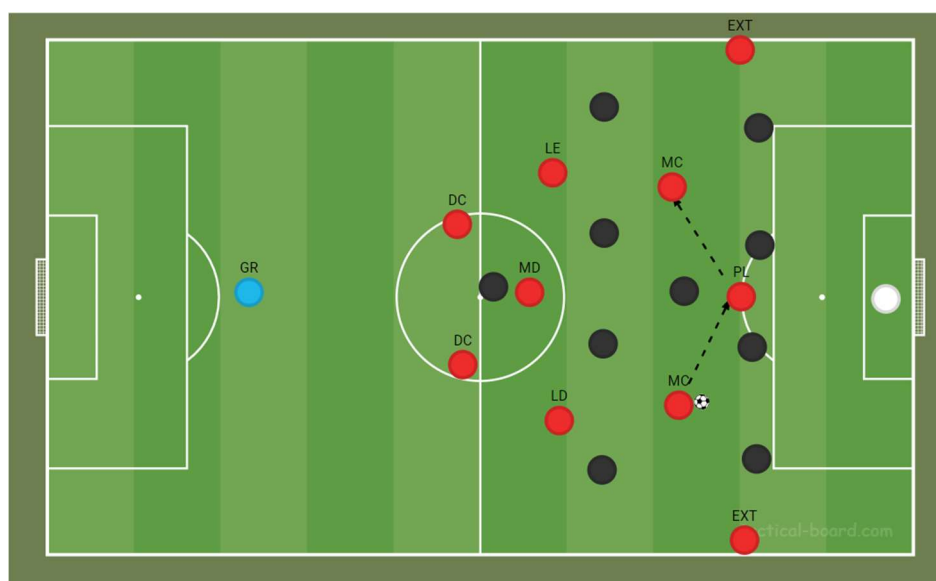


Figura 50 - Criação, combinação com PL para variar corredor

Fase de Finalização

Se o espaço que for encontrado para a zona de finalização, for interior e frontal à baliza, através de um passe de rotura, jogador tem de finalizar frente a frente com o GR adversário (Figura 51).

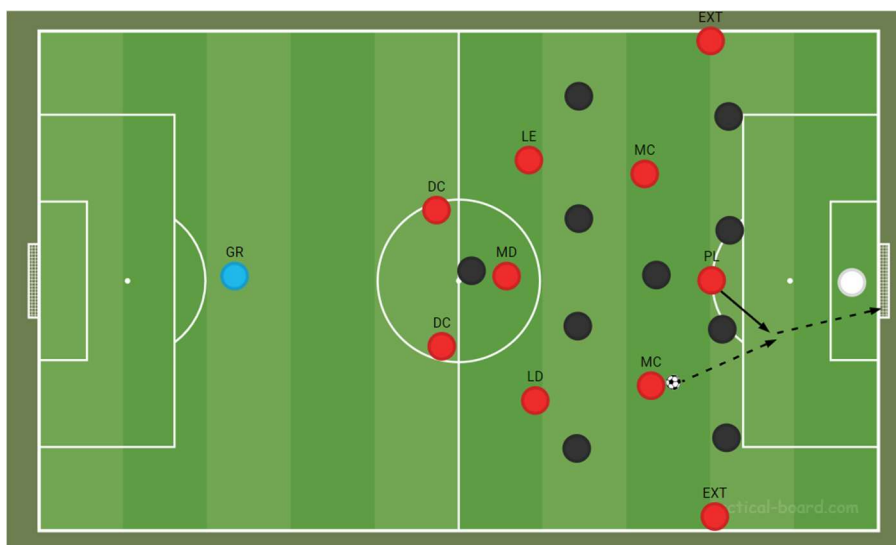


Figura 51 - Finalização, movimento rotura

Caso tenha sido pelos corredores laterais (Figura 52), entrando em zona de cruzamento, os espaços definidos para atacar a bola são:

- PL entre o meio da baliza e 1º poste;
- EXT lado contrário 2º poste;
- 1 MC na zona de penálti;
- 1 MC à entrada da área.

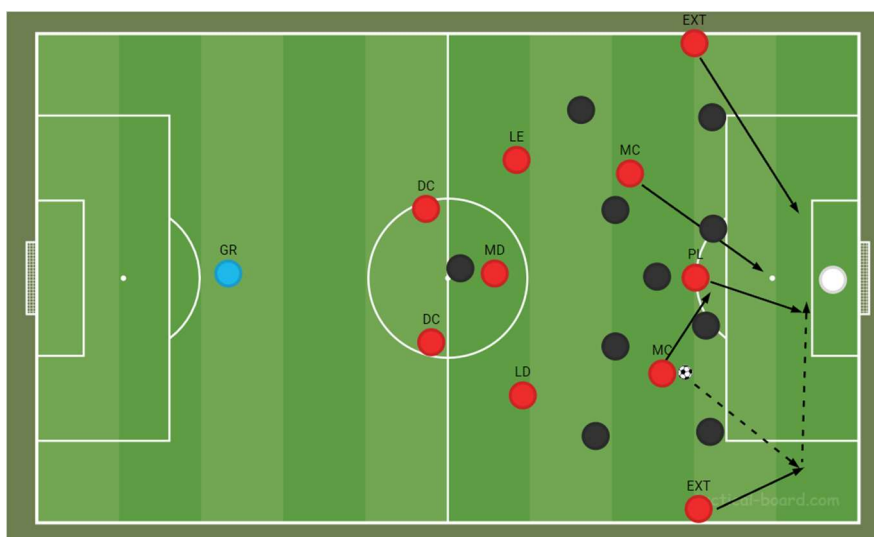


Figura 52 - Finalização através de cruzamento

4.3.1.4. Organização Defensiva

Este tem de ser o momento que a equipa menos gosta, sendo assim a equipa tem de realizar uma pressão forte para recuperar a posse da bola;

Neste momento a equipa tem como princípios:

- Pressão no campo todo;
- Marcação mista (individual e à zona);
- Agressividade e intensidade.

No caso de existir um pontapé de baliza para o adversário, a equipa irá sempre deixar sair a jogar pelos seus centrais e quando isso acontecem a equipa começa a orientar a equipa adversária através de um movimento em “L” do PL (Figura 53), para não permitir que o DC com bola, não consiga rodar o jogo por trás.

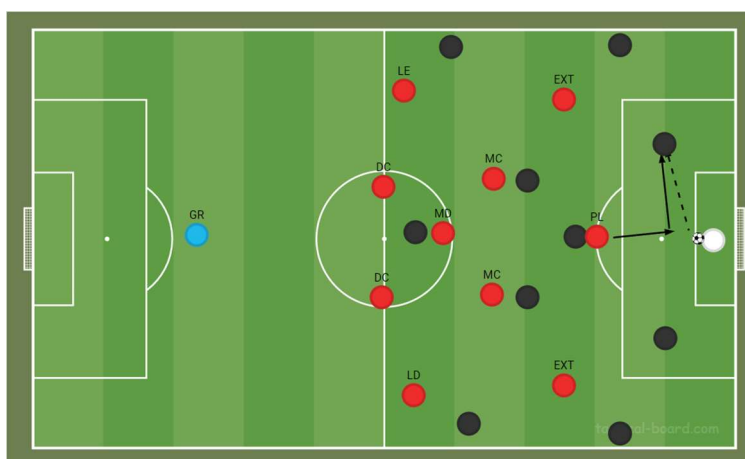


Figura 53 - Pressão em "L" do PL

A partir deste momento a pressão aumenta, com a aproximação do PL ao DC com bola e o restante da equipa ocupa as seguintes posições para bloquear qualquer linha de passe (Figura 54):

- EXT do lado da bola junto ao DL adversário;
- EXT lado contrário a dividir entre o DC e DL adversários, do lado contrário (caso a bola consiga rodar, pressiona rapidamente DC do lado contrário);
- MC do lado da bola, bloqueia espaço interior;
- MC do lado contrário, bloqueia MD adversário;
- MD bloqueia MC do lado da bola;

- DL do lado contrário, divide espaço entre MC adversário do lado contrário e EXT adversário, do lado contrário;
- DL do lado da bola, bloqueia EXT adversário;
- DC lado da bola, marca PL adversário, ficando o outro central na cobertura.

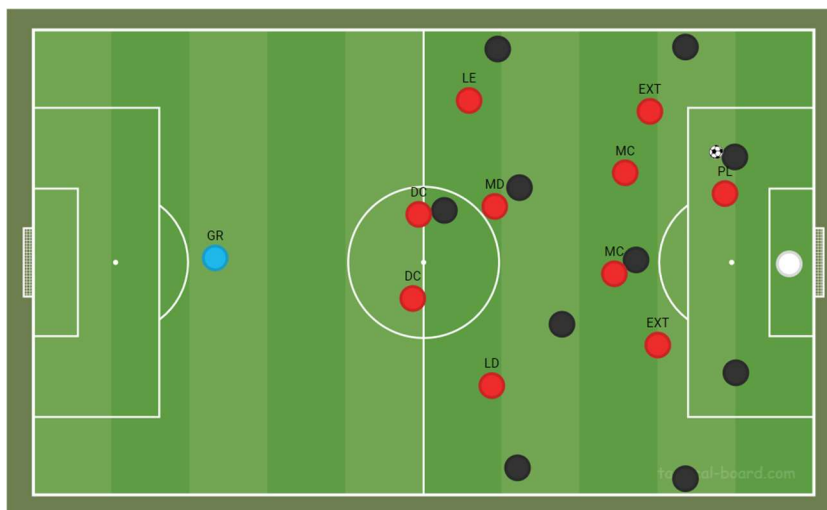


Figura 54 - Pressão alta coletiva

Com esta pressão, a equipa tem 3 objetivos:

- Forçar o erro do adversário e recuperar a bola numa zona avançada do campo;
- Obrigar adversário a errar e colocar a bola fora;
- Obrigar adversário a “bater” bola e aí ser agressivos e ganhar a 1ª e 2ª bola.

Caso a equipa adversária consiga sair da pressão, equipa baixa o bloco e organiza para preparar a pressão forte outra vez.

4.3.1.5. Transição Ofensiva

Momento que pode ser fulcral no decorrer do jogo e em que a equipa tem de aproveitar ao máximo qualquer desequilíbrio do adversário.

Neste momento a equipa segue pelos seguintes princípios:

- Quando a equipa ganha a posse da bola, tem de perceber onde existe espaço para poder atacar a baliza adversária;

- Em caso de superioridade ou igualdade numérica, aproveitar essa vantagem e tentar chegar a zonas de finalização;
- Se a equipa ganhar a bola numa zona muito congestionada, rápidos a tirar a bola da zona de confusão e explorar o corredor contrário aproveitando o desequilíbrio do adversário, sendo que mal a equipa ganha a posse, o extremo do lado contrário, começa logo a dar largura;
- Explorar a verticalidade e velocidade dos jogadores mais avançados do terreno;
- No entanto, a equipa tem de privilegiar a posse de bola sempre, então a equipa tem de saber reconhecer, quando é possível partir em transição (com o desequilíbrio do adversário e vantagem numérica) ou quando não (equipa adversária, equilibrada) e aí a equipa guarda a bola, não forçando o ataque para não correr o risco de perder a posse de bola.

4.3.1.6. Transição Defensiva

Como já referido, a equipa tem de detestar estar sem a posse de bola, então o momento da transição defensiva será um momento que a equipa tem que por um fim o mais rápido possível, seguindo os seguintes aspetos:

- A reação à perda tem de ser instantânea e intensa, começando pelo jogador que perdeu a bola, sendo que os restantes homens mais perto chegam perto da zona onde está a existir a pressão, para anular linhas de passe adversárias;
- No caso de a bola estar coberta (jogador adversário estar de costas para a baliza, por exemplo), o restante da equipa encurta espaços organizando-se;
- Se a bola estiver descoberta, a pressão tem que chegar ao portador da bola, assim como as suas coberturas, no entanto, a linha defensiva, prepara-se para cortar profundidade, dando 2 a 3 paços a trás, para não ser apanhada de surpresa com uma bola nas costas;
- A primeira pressão, o jogador mais perto da bola, deve realizar a contenção para permitir que o restante da equipa organize, para aí começar a pressão conjunta. Se o adversário tiver uma boa oportunidade de criar perigo neste momento, a falta é um recurso que pode ser decorrido, permitindo também a equipa organizar.

4.3.1.7. *Esquemas táticos*

Nas imagens seguintes estão representados os esquemas táticos da equipa, tanto no momento ofensivo (Figura 55), como no momento defensivo (Figura 56).

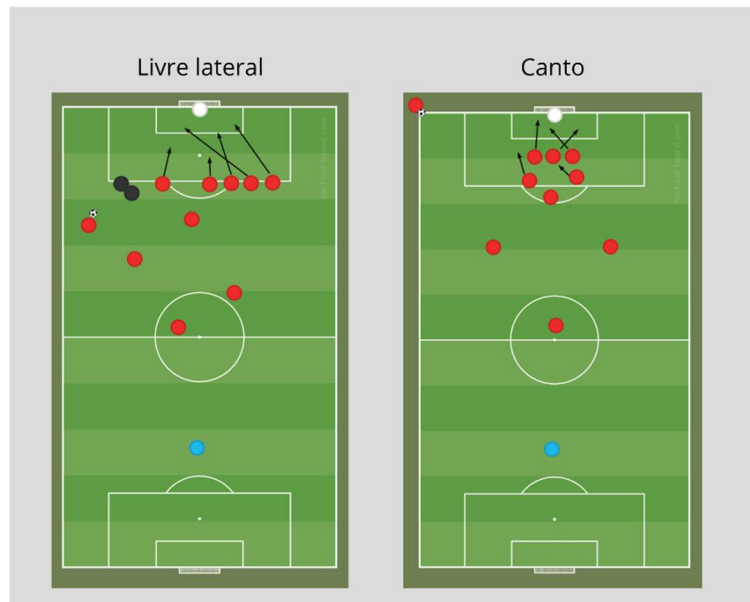


Figura 55 - Bolas paradas Ofensivas

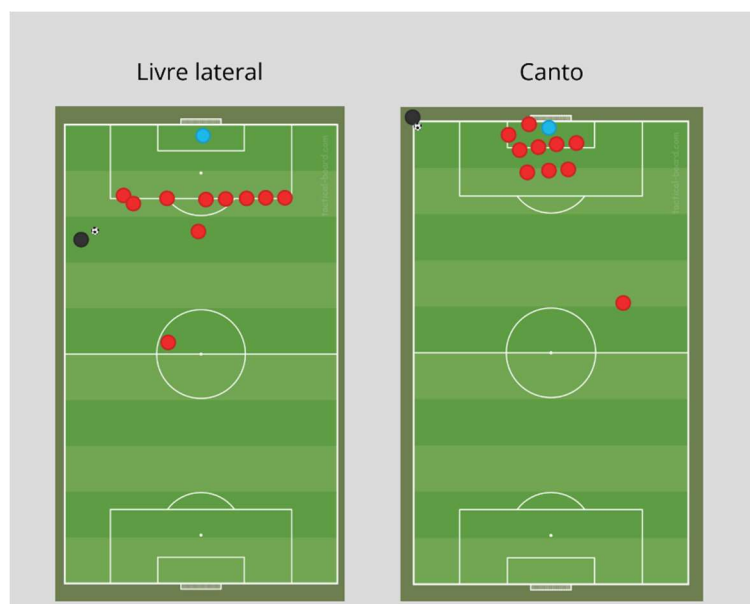


Figura 56 - Bolas paradas Defensiva

4.4. Desenvolvimento Profissional

A aprendizagem é algo que deve ser constante e no mundo do futebol e do treino, que está sempre em constante evolução, é fundamental expor-nos em várias realidades e tarefas para aprofundar os nossos conhecimentos. A minha envolvência no clube foi enorme e apresentando um bom trabalho ao longo da época desportiva, oportunidades foram surgindo para a minha evolução enquanto profissional e pessoal.

Comecei a minha aventura como treinador, ainda como jogador do escalão Sub-19 do mesmo clube onde realizei o meu estágio, CFUL. Iniciei como treinador-adjunto do escalão Sub-14 do clube, na época 2017/2018. Após passagens pelo Clube Desportivo de Paços de Brandão e Fiães Sport Clube, regressei a Santa Maria de Lamas na época 2021/2022, para ser treinador principal do escalão Sub-9 do CFUL.

Para além do escalão onde realizei o meu estágio (Sub-15), voltei a ficar com o escalão Sub-9 do clube, sendo o treinador principal. Etapas diferentes da formação de um jogador, que me promoveu um grande desenvolvimento enquanto profissional, sendo também o treinador principal que requer outras funções e responsabilidades. A posição de treinador principal é a que eu procuro para a minha vida profissional e com a oportunidade de o ser foi algo que aproveitei ao máximo para aprender.

No final do mês de fevereiro, o coordenador geral da formação apresentou-me uma proposta que apesar de ser muito positiva para o meu crescimento, iria necessitar de ainda mais tempo no clube e a minha gestão de tempo teria de ser muito boa. O treinador principal da equipa de Sub-19 e a sua equipa técnica, por opção própria, decidiram sair do clube e com a chegada de um novo treinador, a proposta apresentada foi exercer a função de treinador-adjunto do escalão Sub-19. Proposta que após algum tempo de reflexão, aceitei e pude aprender com um treinador experiente, já com uma carreira longa e de sucesso. Ingressar na equipa técnica no escalão de Sub-19 foi proporcionada pelo bom trabalho realizado no clube e é uma demonstração de confiança por parte da direção do clube.

No entanto, no final do mês de março, o treinador principal dos Sub-19, por motivos pessoais decidiu, terminar a ligação com o clube e foi com a saída de um treinador que me ensinou imenso sobre o treino, gestão de grupo, disciplina e sobre o mundo profissional, que surgiu a melhor oportunidade da época 2022/2023, o coordenador e a direção do clube mostraram total confiança em mim e deram-me o cargo de treinador

principal do escalão máximo da formação do clube até ao final da época desportiva. Momento fulcral para o meu desenvolvimento profissional, que me permitiu aplicar os meus conhecimentos adquiridos durante o meu percurso enquanto estudante universitário e durante a realização do estágio. O meu trabalho neste escalão foi positivo, conseguindo em 6 jogos, 4 vitórias, 1 empate e 1 derrota, mas mais importante que os resultados, foi a vivência e experiência de ser treinador principal de um escalão Sub-19.

Sendo treinador-adjunto do escalão de Sub-15, onde realizei o meu estágio curricular, consegui adquirir um vasto conhecimento sobre o jogo, a forma como trabalha uma equipa técnica, a criação de exercícios direcionados para um determinado momento de jogo e com uma finalidade específica, a gestão de um plantel, gestão das emoções dos jogadores e estruturação e criação de microciclos. Este conhecimento foi proporcionado pela constante vontade de aprender com o treinador principal do escalão, que me permitiu ter um grande contacto com o treino e constantemente tentava passar as suas ideias e conhecimento para mim. Estar inserido numa equipa com um objetivo claro, que era a subida de divisão, também foi importante, pois a exigência em treino era alta e a gestão das minhas próprias emoções ao longo da época foi melhorando naturalmente, com a ajuda do treinador principal e restante equipa técnica.

Com a implementação do *software* Em Jogo no clube e tendo como funções no estágio a gestão de algumas funcionalidades do *software*, possibilitou a aprendizagem de gestão de um programa que nunca tinha utilizado e sendo treinador principal do escalão de Sub-19 e Sub-9, a utilização do *software* foi ainda mais profunda.

Outra estratégia utilizada para o meu desenvolvimento profissional foi diariamente comunicar com os diferentes treinadores do clube, que me possibilitaram aprender com eles, passando a sua experiência e aconselhando tanto a nível profissional, como humano. A convivência com estes treinadores foi fundamental para o meu crescimento e a qualidade profissional e humana dos mesmos possibilitou a constante aquisição de conhecimento. Esta convivência era resultado também das reuniões mensais com os treinadores todos da formação, onde ideias eram trocadas e debatidas, todas com o mesmo propósito, o crescimento do clube. Reuniões onde treinadores com grande experiência e qualidade, pertencentes ao clube, apresentavam várias ideias e propostas que fizeram com que o meu desenvolvimento profissional se desenvolvesse mais.

Para além do trabalho ligado ao clube e ao estágio, a leitura de livros e de artigos foi constante ao longo do ano, para aprofundar o conhecimento sobre o jogo e sobre o treino. Uma aprendizagem que foi diária, para com isso conseguir melhorar as minhas qualidades e debilidades a nível profissional e pessoal.

5. Reflexão Final

Após a realização do estágio e realização deste relatório de estágio. É necessário, realizar uma reflexão sobre esta experiências, analisando os aspetos mais positivos e os menos positivos, refletindo também sobre os objetivos traçados para a realização do estágio.

Ao longo do ano, fui confrontado com vários desafios que me puseram à prova, no entanto, com a ajuda da restante equipa técnica, fui aprofundando o meu conhecimento a nível do jogo e do treino. Impulsionando um crescimento a nível profissional e Humano. Durante a época aprendi muito sobre a liderança, sobre os valores a transmitir à equipa, assim como a forma de os transmitir. As minhas capacidades a nível tático evoluíram muito com a ajuda do treinador principal e equipa técnica, consequente das várias conversas e várias trocas ideias, que me permitiu ter uma análise muito mais objetiva do jogo.

Um fator muito importante no meu crescimento durante este ano, foi o contacto com o jogo e com os jogadores. E trabalhar com o plantel Sub-15 do CFUL, permitiu-me melhorar a minha forma de comunicar, tentando sempre motivar o atleta e a equipa, ou então a dar feedbacks em questão tática ou técnicas. Assim como ter a capacidade de reconhecer as necessidades que cada atleta tinha, e assim, de forma individualizada tentar maximizar o potencial dos jogadores. Um grupo de jovens jogadores fantásticos, tanto a nível futebolístico, como a nível humano, simplificaram o meu processo de adaptação e tendo o mútuo respeito, ouviam o que eu lhes tinha para dizer, sempre com humildade e querendo aprender. O objetivo foi colocado e eles agarraram-se a eles, subimos de divisão.

Foi um gosto realizar o estágio no CFUL, clube ao qual tenho uma grande ligação e com isto poder contribuir no trabalho de uma subida de divisão, enche-me de orgulho e só me faz querer continuar o meu caminho.

Quanto ao futuro, passará por Santa Maria de Lamas, tendo recebido o convite do coordenador geral do futebol de formação para ser na época 2023/2024 o treinador principal da equipa de Sub-10 e treinador-adjunto dos Sub-17, com a equipa técnica que subiu os Sub-15 nesta época passada, com um objetivo claro já traçado: a subida de divisão.

6. Referências Bibliográficas

- Abade, E. A., Gonçalves, B. V., Leite, N. M., & Sampaio, J. E. (2014). Time–motion and physiological profile of football training sessions performed by under-15, under-17, and under-19 elite Portuguese players. *International journal of sports physiology and performance*, 9(3), 463–470. doi:10.1123/ijsp.2013-0120
- Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. *Prime Books*. Estoril
- Barnett, A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help? *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(9), 781–796
- Carvalhal, C., Lage, B. & Oliveira, J.M. (2014). Futebol – Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, 2ª Edição, 13-30. www.primebooks.pt
- Clemente, F., Silva, R., Arslan, E., Aquino, R., Castillo, D., & Mendes, B. (2021). The effects of congested fixture periods on distance-based workload indices: A full-season study in professional soccer players. *Biology of sport*, 38(1), 37–44. doi:10.5114/biolport.2020.97068
- Cotta, R.M. (2010). Treino é Jogo! Jogo é Treino!: a especificidade do treinamento de Futebol atual
- (Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da Ação à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés e cabeça. In Duarte Araújo (Ed.). O contexto da decisão. A Ação táctica no desporto (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.)
- 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
- Helland, C., Midttun, M., Saeland, F., Haugvad, L., Schäfer Olstad, D., 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(e10044), e10044. doi:10.7717/peerj.10044
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. doi:10.1123/ijsp.2014-0352
- McCall, A., Carling, C., Nedelec, 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. doi:10.1136/bjsports-2014-093439
- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251–257. doi:10.1016/j.jshs.2014.07.002
 - Nédélec, M., McCall, A., Legall, F., Berthoin, S., Dupont, G., & Carling, C. (2012). Recovery in Soccer: Part I-post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, 42(12), 997-1015
 - Owen, A., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparisons between small vs. large sided games in elite professional soccer. *Journal of Strength Conditioning and Research*, 25, 2104–2110.
 - Pinheiro V., Belchior, D., Sousa, P. e Santos, F. (2018). Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. Lisboa: *Prime Books*
 - Rabbani, A., Baseri, M. K., Reisi, J., Clemente, F. M., & Kargarfard, M. (2018). Monitoring collegiate soccer players during a congested match schedule: Heart rate variability versus subjective wellness measures. *Physiology & Behavior*, 194, 527–531. doi:10.1016/j.physbeh.2018.07.001
 - Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2018). Practical active and passive recovery strategies for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 45–57. doi:10.1519/ssc.0000000000000247
 - Ribeiro, M. (2018). Avaliação e Controlo de Treino - Intervenção na prevenção de lesões numa equipa Profissional de Futebol. Porto: Relatório Final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
 - Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9, 18. doi:10.1186/s13102-017-0083-z
 - Sannicandro, I. & Cofano, G. (2017). Small-sided games in young soccer players: Physical and technical variables. *MOJ sports medicine*, v. 1, n. 1, 2017.
 - Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. [s. l.]. MBF.

- Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 72–82. doi:10.1519/ssc.0000000000000345
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650. doi:10.1080/02640410400021328