

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio no Varzim Sport Club

Especialização em Treino Desportivo

Joana Luísa Rodrigues Paulo

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo 2023/24

Orientador Institucional

Professor Nuno Frederico da Costa Ferreira Teixeira

Maio 2024 

Joana Luísa Rodrigues Paulo

Nº 37263

Relatório de Estágio Curricular que visa a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016 de 13 de Setembro.

“A vida é 10% do que acontece comigo e 90% de como eu reajo a isso” – Charles Swindoll.

Resumo

Nos dias de hoje, o Futebol é apontado por muitos como o Desporto Rei, ou seja, aquele desporto que independentemente do país onde nos encontramos toda a gente assiste. Dessa forma, o Futebol tem um papel muito importante na sociedade atual, desde a importância do desporto na saúde, protestos políticos ou de forças armadas

Este estágio tem como objetivo a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo na Universidade Privada da Maia. Estágio esse que foi realizado no escalão Sub16 no Varzim Sport Club, com um plantel constituído por 24 atletas e 5 treinadores.

Desempenhei funções na área da predisposição física dos jogadores, no planeamento de treinos, gestão de conflitos e ativação nos dias de jogo. Relativamente aos questionários realizados diariamente e semanalmente pelos atletas foi analisado através da escala de Borg, que avalia a perceção subjetiva de esforço, e a escala de Hooper, que avalia a fadiga, a qualidade do sono, o stress e o DOMS¹.

O modelo de jogo utilizado variou ao longo da época, sendo adaptado consoante o adversário e os atletas presentes. Relativamente à tática foi maioritariamente usado o 4-3-3, apenas tendo alterado para um 4-2-4 num jogo. Segundo alguns artigos, esta tática representa uma maior distância percorrida a andar e uma menor distância percorrida em corrida de alta intensidade.

¹ Delayed onset muscle soreness

Abstract

Nowadays, Football is considered by many to be the King Sport, i.e., the sport that everyone watches, regardless of the country we're in. As such, soccer plays a particularly significant role in today's society, from the importance of sport in health, political protests or the armed forces.

The aim of this internship report is to complete the master's degree in Sports Training at the Private University of Maia. This internship took place at the U16 level at Varzim Sport Club, with a squad made up of twenty-four players and 5 coaches.

I worked in players' physical predisposition, training planning, conflict management and muscle warm-up on match days. The surveys taken daily and weekly by the players were analyzed using the Borg scale, which assesses the subjective feeling of effort, and the Hooper scale, which assesses fatigue, sleep quality, stress, and DOMS.

The game model used varied throughout the season, being adapted according to the opponent and the players present. Most of the time the tactic used was 4-3-3, only changing to 4-2-4 in one game. According to some articles, this tactic stands for a greater distance covered when walking and a shorter distance covered when running at high intensity.

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer aos meus pais, por todo o sacrifício que fizeram de modo a completar o curso. Em seguida gostava de agradecer ao meu namorado por toda a paciência e por todas as tardes em que abdicamos do descanso para debater ideias, exercícios.

Quero também agradecer ao meu orientador de estágio, Professor Nuno Teixeira, por toda a ajuda fornecida sempre que requisitada. Um obrigado ao meu orientador/coordenador no Varzim Sport Club por todas as dicas e ajuda dada ao longo da época desportiva.

À minha equipa técnica um enorme obrigado por me fazerem uma treinadora melhor com as ajudas para compreender o que era mais difícil e o apoio dado durante a época.

Aos meus atletas, obrigada por me terem feito crescer enquanto pessoa e treinadora.

Por fim, ao Varzim Sport Club clube que me fez sentir em casa nas duas últimas épocas, mesmo com todas as adversidades encontradas.

Índice

Resumo	III
<i>Abstract</i>	IV
Agradecimentos	V
Índice de Figuras	VII
Introdução	1
Descrição do Contexto	2
Caracterização da Organização	2
Caracterização das Infraestruturas	3
Caracterização dos Recursos Materiais	5
Caracterização da População Alvo	5
Enquadramento Competitivo	5
Objetivos do Estágio	6
Operacionalização (objetivos e atividades desenvolvidas enquanto treinador estagiário)	6
Calendarização	6
Calendarização Competitiva	6
Calendarização Semanal	7
Calendarização Pessoal	8
Intervenção Profissional	8
Funções e Responsabilidades do Treinador Estagiário	8
Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	11
Planeamento e Elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias	13
Modelo de Jogo	13
Microciclo 1	14
Microciclo 2	23
Competição vs Processo de Treino	32
Desenvolvimento Profissional (outras funções desempenhadas no clube, participação em ações/formações fora do clube, etc.)	32
Conclusões	33
Bibliografia	35
Anexos	36

Índice de Figuras

Figura 1. Organograma Órgãos Sociais	2
Figura 2. Organograma Formação Masculino	2
Figura 3. Organograma Formação Feminina	3
Figura 4. Complexo Municipal da Póvoa de Varzim	3
Figura 5. Campo de Futebol de Negreiros	4
Figura 6. Campo de Futebol de Paradela	4
Figura 7. Polidesportivo das Cardosas	4
Figura 8. 8 primeiros classificadas da Série 4 II Divisão AFPorto	5
Figura 9. 8 últimos classificados Série 4 II Divisão AFPorto	6
Figura 10. Calendário de Competição	7
Figura 11. Microciclo Semanal	7
Figura 12. Controlo da Assiduidade dos Atletas	8
Figura 13. Disponibilidade Física, Preparação Física e Questionários	9
Figura 14. Regulamento Interno do Escalão de Sub16	10
Figura 15. Escalas usadas no questionário Pré Treino	10
Figura 16. Escalas usadas no questionário Pós Treino	11
Figura 17. Autoavaliação Semanal	12
Figura 18. Resumo Mensal da Assiduidade e Questionários dos Atletas	12
Figura 19. 1º Exercício da Unidade de Treino 42	14
Figura 20. 2º Exercício da Unidade de Treino 42	15
Figura 21. 3º Exercício da Unidade de Treino 42	15
Figura 22. 4º Exercício da Unidade de Treino 42	16
Figura 23. 1º Exercício da Unidade de Treino 43	16
Figura 24. 2º Exercício da Unidade de Treino 43	17
Figura 25. 3º Exercício da Unidade de Treino 43	17
Figura 26. 4º Exercício da Unidade de Treino 43	18
Figura 27. 1º Exercício da Unidade de Treino 44	18
Figura 28. 2º Exercício da Unidade de Treino 44	19
Figura 29. 3º Exercício da Unidade de Treino 44	19
Figura 30. 4º Exercício da Unidade de Treino 44	20
Figura 31. 1º Exercício da Unidade de Treino 45	21
Figura 32. 2º Exercício da Unidade de Treino 45	21

Figura 33. 3º Exercício da Unidade de Treino 45	22
Figura 34. 4º Exercício da Unidade de Treino 45	22
Figura 35. 1º exercício Unidade de Treino 127	23
Figura 36. 2º Exercício Unidade de Treino 127	23
Figura 37. 3º Exercício Unidade de Treino 127	24
Figura 38. 1º Exercício Unidade de Treino 128	25
Figura 39. 2º Exercício Unidade de Treino 128	25
Figura 40. 3º Exercício Unidade de Treino 128	26
Figura 41. 4º Exercício Unidade de Treino 128	26
Figura 42. 1º Exercício Unidade de Treino 129	27
Figura 43. 2º Exercício Unidade de Treino 129	28
Figura 44. 3º Exercício Unidade de Treino 129	28
Figura 45. 4º Exercício Unidade de Treino 129	29
Figura 46. 5º Exercício Unidade de Treino 129	29
Figura 47. 1º Exercício Unidade de Treino 130	30
Figura 48. 2º Exercício Unidade de Treino 130	30
Figura 49. 3º Exercício Unidade de Treino 130	31

Introdução

Este relatório provém do estágio correspondente ao 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo na Universidade Privada da Maia no ano letivo de 2023/2024.

O estágio foi realizado no Varzim Sport Club no escalão Sub-16 que se encontram a disputar a II Divisão Distrital da Associação Futebol do Porto.

Deste modo, as minhas funções no estágio foram: auxiliar no planeamento das unidades do treino, auxiliar na condução do treino, preparação e execução de planos de treino no âmbito da preparação física, acompanhamento dos atletas, refletir e adaptar sobre os momentos competitivos e gerir conflitos.

Todos estes momentos ao longo da época desportiva contribuíram para o crescimento não só como treinadora, mas também como pessoa.

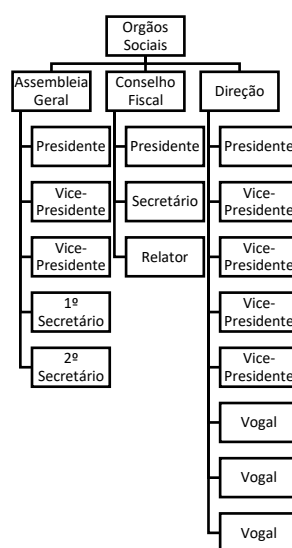
O presente relatório abordará diferentes tópicos, entre eles, a história do clube, identificando os valores e visão do mesmo e a caracterização da equipa, passando também pela calendarização tanto semanal como competitiva.

Descrição do Contexto

Caracterização da Organização

O Varzim Sport Club é composto por uma direção, um conselho fiscal e uma Assembleia Geral. O Varzim enfrentou uma fase de mudança de órgãos da direção, a figura 1 refere a antiga estrutura dos órgãos sociais, não sendo ainda possível afirmar quantas pessoas terão em cada posição.

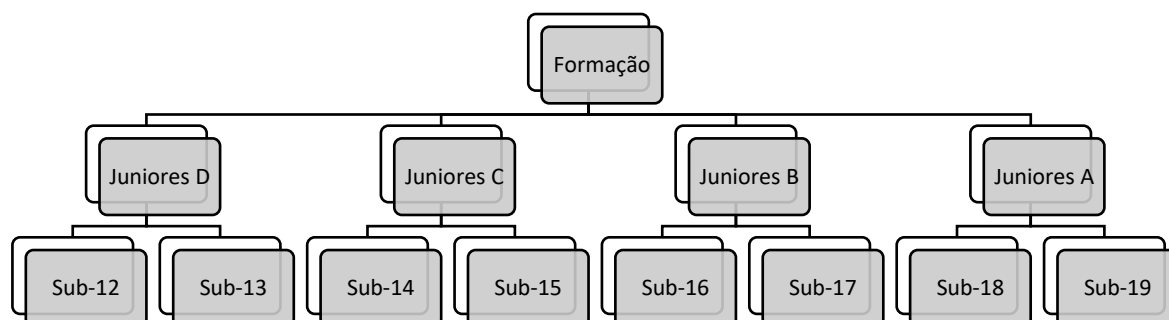
Figura 1. Organograma Órgãos Sociais



Fonte – Site do Varzim Sport Club

A Formação do Varzim é composta por 4 escalões do género Masculino, como é possível verificar na figura 2 infra demonstrada. Cada escalão é composto por dois sub escalões, como por exemplo, o escalão de Juniores B é constituído pelos Sub-16 e pelos Sub-17.

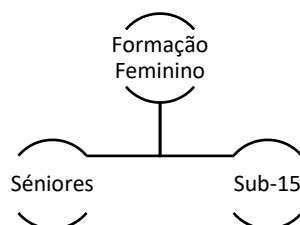
Figura 2. Organograma Formação Masculino



Fonte – Site do Varzim Sport Club

No contexto Feminino temos duas equipas na formação, as Seniores e as Sub-15. Neste momento, os escalões de Sub-15 (Masculino) e Sub-19 (Masculino) encontram-se a disputar o Campeonato Nacional.

Figura 3. Organograma Formação Feminina



Fonte – Site do Varzim Sport Club

Caracterização das Infraestruturas

Relativamente às Infraestruturas do Varzim Sport Club, e uma vez que o Estádio é direcionado para a equipa sénior e não existe um complexo de treinos do clube. Desse modo foram utilizados vários campos do município da Póvoa de Varzim e Barcelos. Até ao dia 18 de Setembro de 2023, os treinos dos Sub16 foram no Complexo Municipal da Póvoa de Varzim (figura 4).

Figura 4. Complexo Municipal da Póvoa de Varzim



Fonte – Site do Mais Seminário

A partir desse dia os treinos de segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira foram no Campo de Futebol de Negreiros (figura 5) situado em Barcelos.

Figura 5. Campo de Futebol de Negreiros



Fonte – Site do Bragatv

Dependendo da disponibilidade dos campos, devido às próprias equipas, os treinos passaram a ser intercalados com o Campo de Futebol de Paradela (figura 6). Campo este onde o campo era dividido com vários escalões, ficando assim apenas um quarto de campo para treinar.

Figura 6. Campo de Futebol de Paradela



Fonte – Site do Domingo as dez

Os treinos de sexta-feira foram sempre no Polidesportivo das Cardosas (figura 7) situado em Amorim. Até praticamente ao final da época, o campo era usado apenas pelo escalão dos Sub16, passando depois a dividir com o escalão dos Sub14.

Figura 7. Polidesportivo das Cardosas



Fonte – Site nossatelha

Caracterização dos Recursos Materiais

No que aos recursos materiais diz respeito, o Varzim Sport Club no escalão de sub16 fornece 15 bolas Select Vermelhas tamanho 5, um conjunto de sinalizadores, 2 conjuntos de coletes. Relativamente à formação, cada escalão tem o seu material, sendo esse, bolas (dependendo da idade o tamanho é alterado), coletes, sinalizadores, estacas, escadas de coordenação, garrafas de água.

Caracterização da População Alvo

O plantel é constituído por 24 atletas, sendo 2 Guarda Redes, 8 Defesas (2 Laterais Direitos, 2 Defesas Centrais Direitos, 2 Defesas Centrais Esquerdos e 2 Laterais Esquerdos), 6 Médios (2 Médios Defensivos, 2 Médios Interiores Direitos e 2 Médios Interiores Esquerdos), 5 Extremos e 1 Ponta de Lança.

Enquadramento Competitivo

O estágio foi realizado no Varzim Sport Club no escalão de Juvenis B (Sub-16), que se encontra a disputar a II Divisão Distrital na Associação de Futebol do Porto. Este estágio decorreu durante a Época Desportiva 2023/2024.

Figura 8. 8 primeiros classificadas da Série 4 II Divisão AF Porto

SÉRIE 04

Classificação

Jogos

JORNADAS

1920212223242526

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Desp. Leça Ballo "C"	24	20	2	2	139	18	62
2	Varzim S.C.	24	20	1	3	92	22	61
3	F.C. Foz "B"	24	18	2	4	140	30	56
4	U.D. Beiriz	24	15	7	2	86	14	52
5	U.D. Lavrense	24	13	3	8	97	37	42
6	F.C. Infesta	24	11	5	8	89	27	38
7	S.C. Castelo Maia "B"	24	11	4	9	76	30	37

Fonte – Site Federação Portuguesa de Futebol

O escalão de Sub-16 do Varzim Sport Club, como é possível conferir na imagem acima, terminou o campeonato no 2º lugar da classificação, a apenas 1 ponto do 1º lugar.

Figura 9. 8 últimos classificados Série 4 II Divisão AFPorto

8	A.G.D. Póvoa F.C.	24	10	1	13	84	60	31
9	C. C. Ger. Benfica Mts	24	7	5	12	68	44	26
10	A.D.C. Balasar	24	7	4	13	75	56	25
11	G.D. Aldeia Nova	24	5	0	19	27	114	15
12	Inter Milheirós F.C. "B"	24	2	0	22	18	202	6
13	F.C. Perafita	24	0	0	24	1	338	0
14	Custóias F.C. "C" (DS)	0	0	0	0	0	0	0

(DS) - Desistência

Fonte – Site Federação Portuguesa de Futebol

Segundo o regulamento da competição, apenas passam os dois segundos melhores, sendo vários os critérios de desempate: melhor posição classificativa obtida pelos clubes em questão, nos jogos possíveis; maior número de pontos obtidos na fase em questão, entre outros. Deste modo, e por uma questão de algumas centésimas não foi possível disputar a segunda fase do campeonato. (Futebol, 2024)

Objetivos do Estágio

Operacionalização (objetivos e atividades desenvolvidas enquanto treinador estagiário)

Os objetivos enquanto treinadora estagiária são ganhar o máximo de conhecimento possível tanto em treino como em jogo. As atividades desenvolvidas enquanto treinadora estagiária são ajudar no planeamento do treino, planear e executar os planos de treino relativamente ao desenvolvimento físico dos atletas, controlar os questionários e como os atletas se sentem pré e pós treino/jogo.

Calendarização

Calendarização Competitiva

A Pré-Época teve início no dia 1 de Agosto e fim no dia 7 de Outubro. O Campeonato teve início no dia 15 de Outubro, frente ao Póvoa Futebol Clube (figura 10).

Figura 10. Calendário de Competição

	2023					2024						
Dia/Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho
1												
2												
3					vs Inter Miliherds (C)			Folga				
4							vs Aldeia Nova (F)					
5				vs Laurence (C)						vs Balasar (F)		
6												
7			Jogo Apresentação (F)			vs Beiriz (C)			vs Desportivo Leça Balio (C)			
8												
9		Jogo Treino (F)										
10					vs Desportivo Leça Balio (F)			vs Peralta (F)				
11							vs Castelo da Maia (C)					
12				Folga								
13												
14						vs Foz (F)			vs Infesta (F)			
15			vs Póvoa (F)									
16	Jogo Treino (F)											
17					vs Infesta (C)			vs Geração Benfica (C)				
18												
19				vs Peralta (C)								
20												
21						vs Balasar (C)			vs Beiriz (F)			
22			vs Aldeia Nova (C)									
23												
24								vs Inter Miliherds (F)				
25							vs Laurence (F)					
26	Jogo Treino (F)			vs Geração Benfica (F)								
27												
28			vs Castelo da Maia (F)			vs Póvoa (C)			vs Foz (F)			
29												
30												
31	Jogo Treino (F)											

Fonte – Excel criado através da planificação semanal do clube e datas dos jogos da FPF²

Calendarização Semanal

Relativamente à calendarização semanal (figura 11), os treinos de Segunda-Feira são direcionados para recuperação, treino de força e modelo de jogo. O treino de quarta-feira é direcionado para *Small Sided Games* (SSD). Os treinos de quinta-feira têm o foco na resistência, modelo de jogo. Os treinos de sexta-feira têm o foco no treino de velocidade.

Figura 11. Microciclo Semanal

Microciclo		Plano semanal / #17					
2ª Feira 20 Dia	3ª Feira 21 Dia	4ª Feira 22 Dia	5ª Feira 23 Dia	6ª Feira 24 Dia	Sábado 25 Dia	Domingo 26 Dia	
 Negreiros		 Negreiros	 Paradela	 Amorim			
TIME RELAX	DAY OFF	TIME RELAX	TIME RELAX	TIME RELAX	DAY OFF		
Chegada geral 20:00h		Chegada geral 20h00 + Psicologia	Chegada geral 20:00h + Psicologia	Chegada geral 20:00h + Psicologia			
Treino Setorial 20H30		Treino 20H30	Treino Elásticos Geral 20H20	Treino velocidade Geral 20H20			
Treino 20H50 Geral		Circuito Força Resistente 21H45	Treino 20H30	Treino 20H30			

Fonte – Microciclo semanal disponibilizado aos jogadores pelo Treinador Principal

² Federação Portuguesa de Futebol

Calendarização Pessoal

Relativamente à Calendarização Pessoal, a semana é dividida da seguinte forma: Segunda-Feira é debatido na equipa técnica o conteúdo do treino e as funções de cada um, tendo como base o jogo do dia anterior. Terça-Feira é o dia de folga. Os processos de Quarta e Quinta e Sexta-Feira são relativamente parecidos com os de Segunda-Feira. De salientar que antes do treino de sexta-feira, o resumo dos questionários e presenças já está preparado e o cumprimento das tarefas é um dos fatores para a convocatória semanal. No Sábado é definida a equipa titular, assim como as posições. Domingo é dia de jogo. A reunião dos atletas é realizada na concentração, enquanto estes se equipam, é preparado o aquecimento, a câmara e a palestra. Findada a palestra, os jogadores vão para o aquecimento, após o jogo é realizado um debate da equipa técnica sobre o mesmo.

Intervenção Profissional

Funções e Responsabilidades do Treinador Estagiário

Enquanto treinadora estagiária, desempenho funções no âmbito do controlo da assiduidade (Fig. 12), da disponibilidade física dos atletas, dos questionários e também da preparação física (Fig.13). É da minha responsabilidade falar com os atletas que não cumprem o que é requisitado no regulamento interno (Fig.14) do escalão dos sub-16.

Figura 12. Controlo da Assiduidade dos Atletas

	1ª Semana				2ª Semana				3ª Semana				4ª Semana				5ª Semana			
Nome	4/mar	5/mar	6/mar	7/mar	8/mar	10/mar	11/mar	13/mar	14/mar	15/mar	17/mar	18/mar	20/mar	21/mar	22/mar	24/mar	25/mar	27/mar	28/mar	29/mar
Nuno Sobral	P	Sub18	Sub18	Sub18	P	Condicionado	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18		Sub18	Sub18	Sub18	
João Neves	P	P	P	P	P	Condicionado	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Guilherme Santos	P	P	P	P	P	NC Presente														
Tomás Pinto	P	P	P	P	P	NC Ausente														
Marco Saranica	P	P	P	P	P															
Gabriel Castilhe	L	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L
Alfonso Flores	P	P	P	P	P	P														
Pedro Novo	P	P	P	P	P	Sub14						Sub14				Sub14				
Bruno Santos	P	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18	Condicionado	Sub18	Sub18	Sub18	Sub18		Sub18	Sub18	Sub18			Sub18	Sub18	Sub18	
Ruben Ribeiro	L	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L	Lendo	L	L	L	L
Valter Bicho	P	P	P	P	P															
Gonçalo Torres	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17
Diogo Rosa	P	P	P	P	P	P														
Paulo Costa	P	P	P	P	P	P														
Igor Real	P	A.J.	P	P	P	Condicionado														
Nuno Correia	P	P	P	P	P	Condicionado														
André Lopes	P	P	A.J.	A.J.	P	Condicionado														
Lucas Martins	P	P	P	P	P	P														
Martim Marques	P	P	P	P	P	P														
Alfonso Maia	P	P	P	P	P	Condicionado														
Mitro	Condicionado	P	L	L	L	L	Lendo													
Alfonso Morim	P	P	P	P	P	P														
Pedro Carmo	P	P	P	P	P	NC Ausente														
Tomás Areias	P	P	P	P	P	NC Ausente	Doença													
Bernardo Silva	P	P	P	P	P	P														
Pedro Pasqueira	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17
André Silva	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17	Sub17
Henrique Ferreira	P	P	P	P	P	P														

Fonte – Excel criado pela autora

Relativamente à figura 3, temos presente o controlo da assiduidade dos atletas no decorrer do mês de Março. A letra “P” significa que o atleta esteve presente e chegou ao treino na hora correta; “Sub18” significa que o atleta não treinou na nossa equipa mas sim no escalão dos Sub18 (devido a lesões de jogadores); “F.J.” tem como significado falta justificada; “Sub14” era um atleta que vinha treinar ao nosso escalão proveniente dos sub14; “A.J.” representa que o jogador em questão chegou ao treino depois da hora prevista (devido ao atraso dos

transportes); “Sub17” significa que o atleta não treinou na nossa equipa mas sim no escalão dos Sub17 (devido ao bom desempenho obtido); “L” representa que o jogador em questão se encontrava lesionado e desse modo não treinava. Relativamente aos atletas que se encontraram lesionados o mês de Março, foram 2 centrais e um extremo. Um dos centrais teve de ser operado ao joelho devido a uma jogada no treino e o outro porque estava com um problema na virilha. Quanto ao extremo, teve uma rotura no musculo posterior da perna, de salientar que tinha tido uma rotura na época anterior.

Figura 13. Disponibilidade Física, Preparação Física e Questionários

Nome do Jogador	Fadiga	Qualidade do Sono	Número de Horas de Sono	Dor Muscular	Desconforto	Stress	Humor	Motivação	Titulares				
									Global	Respiratória	M.I.	Tática	Km's Percorridos
Nuno Sobral	4	4	6h-8h	4		4	4	Muito Motivado	6	3	7	3	
Valter Bicho	4	5	8h-10h	4		5	5	Extremamente motivado	7	6	7	1	
Tomás Areias	3	5	8h-10h	3		5	5	Motivado	6	6	5	1	
Bruno Santos													
Afonso Flores	4	5	8h-10h	3		3	2	Ligeiramente Motivado	5	5	6	5	
Marco Saraiva	4	4	6h-8h	4		4	4	Muito Motivado	6	6	6	6	
Igor Real	4	5	8h-10h	5		4	4	Motivado	5	6	4	5	
Lucas Martins	4	4	8h-10h	4		4	4	Extremamente motivado	8	8	8	8	
André Lopes	4	2	6h-8h	3		3	4	Muito Motivado	8	6	8	7	
Bernardo Silva	4	4	6h-8h	3		5	5	Extremamente motivado	7	8	7	3	
Pedro Carneiro	5	5	8h-10h	4	constipado	5	5	Extremamente motivado	7	7	9	4	
Henrique Ferreira	4	4	8h-10h	2	Virilha + Pé	2	4	Muito Motivado	5	5	5	5	
Afonso Maia	4	4	6h-8h	4		4	4	Motivado					
Martim Marques	5	5	8h-10h	5		5	5	Motivado	7	3	8	1	
									6,4	5,8	6,7	4,1	
Nome do Jogador	Fadiga	Qualidade do Sono	Número de Horas de Sono	Dor Muscular	Desconforto	Stress	Humor	Motivação	Global	Respiratória	M.I.	Tática	Km's Percorridos
João Neves	4	3	8h-10h	3		4	5	Muito Motivado	6	5	5	6	
Guilherme Santos	4	4	6h-8h	5		5	4	Extremamente motivado	4	3	4	1	
Tomás Pinto	5	4	8h-10h	5		4	4	Muito Motivado	4	3	3	2	
Gabriel Cadilhe													
Ruben Ribeiro													
Tiago Rosa	3	4	8h-10h	3		2	2	Motivado	7	6	8	7	
Paulo César	4	4	6h-8h	4		4	4	Extremamente motivado	8	8	8	8	
Nuno Carreira	4	3	6h-8h	4		3	4	Motivado	8	8	7	3	
Mitra	5	5	8h-10h	2		5	5	Muito Motivado	7	8	7	1	
Afonso Morim	3	4	4h-6h	3		4	5	Extremamente motivado	6	2	7	4	
									6,3	5,4	6,1	4,0	

Fonte – Excel criado pela autora

De salientar que nos questionários Pré Treino (Fig.13) (Questionário Pré Treino, s.d.), a classificação vai de 1 a 5, onde o 1 significa que os atletas estão muito perto da lesão e o 5 estão completamente bem. No Pós Treino (Fig.13) (Questionário Pós Treino, s.d.) a classificação vai de 1 a 10, onde o 1 significa que o treino foi extremamente fácil e o 10 equivale a um treino extremamente difícil. Relativamente ao questionário pós jogo, é possível afirmar que a fadiga do atleta está ligada ao modelo de jogo da equipa e do adversário (Carling, 2011).

Segundo o artigo de (Haddad et al., 2013), os seres humanos têm algo que é muito importante, no controlo da fadiga, percepção subjetiva de esforço e a carga interna, que é o cérebro. Ao longo dos anos foram desenvolvidos vários sistemas de quantificação para avaliar a sensação que o cérebro transmite de fadiga. As mais usadas são as de Borg (CR-10) para avaliar o RPE (Percepção Subjetiva de Esforço) e a de Hooper que avalia o DOMS, sono, fadiga e stress.

A performance dos jogadores num jogo é consequência da técnica e do tático dos mesmos (Bradley et al., 2011). Apesar de existirem estudos que relatam a decadência da

performance física de um atleta durante o jogo devido à fadiga, são muito poucos os artigos que referem a decadência da performance técnica.

Figura 14. Regulamento Interno do Escalão de Sub16

VARZIM SPORT CLUB - SUB-16 – ÉPOCA 2023/2024

REGULAMENTO INTERNO

ATRASOS/FALTAS

- Chegar atrasado ao treino: 5 voltas ao campo
- Chegar atrasado ao jogo: 10 voltas ao campo
- Chegar atrasado a atividade de equipa: 7 voltas ao campo

MATERIAL

- Esquecer material após treino ou jogo: 20 flexões
- Não arrumar material após treino ou jogo: 50 flexões

COMPORTAMENTOS

- Utilização de aparelhos eletrónicos durante o treino (desde chegada até saída): Semana toda apanhar o material
- Tocar o telemóvel durante palestras de jogo ou treino: 50 abdominais
- Uso de equipamentos eletrónicos após reunião/palestra de preparação para o jogo ou 1h30 antes do jogo, excepto tenha autorização do treinador por motivos maiores: Suplente ou não utilizado
- Ingerir alimentos não autorizados pelo Departamento Clínico ou Equipa Técnica durante deslocações para jogo: Apanhar o material durante 3 dias
- Dispersar do restante grupo em concentrações para jogo: Apanhar o material durante a semana toda
- Falta de utilização do vestuário do clube em dias de jogo e treino:
- Não assinatura da convocatória: Perda de minutos no jogo
- Não comparecer no posto médico no caso de estar lesionado: Semana toda apanhar material
- Faltar ao jogo, em casa, em caso de não ser convocado: Semana toda apanhar material

TREINOS/JOGOS

- Não estar equipado dentro dos horários determinados: Não treina
- Uso de piercings, brincos, flos, pulseiras, relógios e anéis nos treinos ou jogos: No final 10 voltas ao campo
- Chutar a bola após o treinador apitar ou terminar o exercício: Sair do treino
- Danificar intencionalmente o material: Sair do treino
- Usar meias de enchimento de cor diferente da meia de jogo: Troca imediata
- Abandonar o local do jogo/treino sem autorização: Próximo treino de fora
- Conflitos entre jogadores o mesmo clube: 1 ou mais dias sem treinar
- Não responder aos questionários: 50 flexões

Compete aos Capitães apontar as infrações e apresentá-las no final de cada semana ao Team Manager.

Fonte – Equipa Técnica Sub16

O regulamento interno do escalão foi criado pela equipa técnica, de modo a incentivar os atletas a terem responsabilidades tanto dentro dos treinos como fora.

Figura 15. Escalas usadas no questionário Pré Treino

Questionário de Bem Estar

1. Fadiga 5. Muito descansado 4. Descansado 3. Normal 2. Mais cansado(a) que o normal 1. Sempre cansado	2. Qualidade do Sono 5. Muito Tranquilo 4. Bom 3. Dificuldade de adormecer 2. Sono inquieto 1. Insónia	3. Dor Muscular Geral 5. Sentindo-me ótimo(a) 4. Sentindo-me Bem 3. Normal 2. Aumento de dores musculares 1. Muito dolorido(a)
4. Nível de Estresse 5. Muito Relaxado(a) 4. Relaxado(a) 3. Normal 2. Sentindo-me estressado 1. Altamente estressado	5. Humor 5. Muito bom humor 4. Bom humor em geral 3. Normal 2. Menos interessado em outras atividades que o normal 1. Muito aborrecido(a)/limitado/Triste	

Fonte – Questionário Google Forms

A figura 15 representa a escala que os atletas observavam quando iam responder aos questionários antes do treino. Estes questionários eram compostos por diagnóstico através de

escalas de fadiga, qualidade do sono, dor muscular, nível de stress e humor. Os atletas tinham de responder também qual a alimentação efetuada nesse dia.

Figura 16. Escalas usadas no questionário Pós Treino



Fonte – Questionário do Google Forms

A figura 16 refere a escala da “Percepção Subjetiva de Esforço” presente no questionário de Pós treino, onde os atletas tinham de referir como se encontravam a nível de fadiga global, respiratória, membros inferiores e tática.

Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

Os atletas tinham um questionário com 14 alíneas que têm de responder diariamente antes dos treinos e do jogo, perguntas essas que incluem os níveis de fadiga, horas de sono e também o que cada um ingeriu naquele dia. No pós-treino/jogo, têm de responder a 5 alíneas relativamente a fadiga muscular nos membros inferiores, fadiga respiratória, fadiga mental e global. Semanalmente têm uma autoavaliação (Fig.17) (Questionário Autoavaliação, s.d.), respondida no dia do último treino (caso não sejam convocados) ou no final do jogo. É responsabilidade da treinadora estagiária conferir as respostas diariamente e alertar a equipa técnica caso algum atleta revele alguma alteração nos questionários, de modo a pessoalmente averiguarmos o que aconteceu. Relativamente aos dias de jogo, era função da treinadora estagiária preparar o pré aquecimento para a equipa titular com mini bandas no balneário.

Por último, é função da treinadora estagiária o controle da assiduidade dos atletas. No final de cada mês a informação relativamente aos questionários (quantas vezes cada atleta não respondeu ou não cumpriu o horário para responder), presenças (incluindo faltas justificadas e atrasos) e é eleito um jogador do mês servindo de exemplo para os colegas (Fig. 18).

Figura 17. Autoavaliação Semanal

Nome do Jogador	Treino	Jogo	Mais Dificuldades	Precisas de ajuda? Em quê?	Qual a expectativa para ti?
	Deste o melhor da tua versão	Deste o melhor da tua versão			
Nuno Sobral	Sim	Sim		Não	Continuar a trabalhar e dar sempre o meu máximo.
João Neves	Sim	Sim		Não	Jogar
Guilherme Santos	Sim	Sim	Varição de jogo rápido	Não	Ser titular
Tomás Pinto	Sim	Sim		Não	Ser titular
Marco Saraiva	Podia ter dado mais	Podia ter dado mais		Não	Titular
Gabriel Cadilhe					
Afonso Flores	Sim	Sim		Não	
Ruben Ribeiro					
Bruno Santos	Sim	Sim		Não	Ir a 2 fase
Valter Bicho					
Tiago Rosa	Sim	Não		Não	Melhorar
Paulo César	Podia ter dado mais	Sim	nada	Não	ajudar o máximo a equipa
Igor Real	Sim	Não		Não	
Nuno Carreira					
André Lopes	Podia ter dado mais	Podia ter dado mais	Na parte tática, mas já ficou resolvido :)	depois da explicação no último treino, já não deve ser necessário	Pretendo melhorar a cada dia que passa, melhorando a agressividade como me foi
Lucas Martins	Sim	Sim	nada	Não	Melhorar cada vez mais e ajudar a equipa quero se melhor, fiz um jogo mau no fim de semana passado mas estou com um feeling que vou dar uma resposta muito boa contra lavrense.
Martim Marques	Sim	Sim	nada	Não	Ir a segunda fase
Afonso Maia					
Mitra					
Afonso Morim	Podia ter dado mais	Não		Não	melhorar dia apos dia
Pedro Carneiro	Podia ter dado mais	Podia ter dado mais	acho que em nada	Não	esforçar me muito mais e continuar a ser titular
Tomás Areias					
Bernardo Silva	Sim	Sim		Não	Ser titular
Pedro Pesqueira					
Guilherme Ferreira					
Henrique Ferreira	Não	Não	Crítica	Não	Melhorar a cada semana

Fonte – Excel criado pela autora

Na figura 17 refere-se à autoavaliação semanal dos atletas. Os atletas que se encontram a vermelho são os que se encontravam lesionados na altura, a amarelo os que não responderam e a cinzento os que treinaram a semana toda noutros escalões. Os atletas que fizeram apenas um treino numa semana no escalão dos Sub16 tinham de responder ao questionário na mesma.

Figura 18. Resumo Mensal da Assiduidade e Questionários dos Atletas

Nome do Jogador	Treino				Questionário Pré Treino			Questionários Pós Treino			Auto-Avaliação		
	Presenças	F.I.	F.J.	% Presenças	Respondeu	NR	% Respondeu	Respondeu	NR	% Respondeu	Respondeu	NR	% Respondeu
Nuno Sobral	14	0	6	70%	14	0	100%	13	1	93%	5	0	100%
João Neves	20	0	0	100%	19	1	95%	19	1	95%	5	0	100%
Guilherme Santos	20	0	0	100%	19	1	95%	18	2	90%	5	0	100%
Tomás Pinto	17	0	3	85%	15	2	88%	14	3	82%	3	2	60%
Marco Saraiva	16	0	4	80%	12	4	75%	11	5	69%	4	1	80%
Gabriel Cadilhe	0	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	5	0%
Afonso Flores	20	0	0	100%	15	5	75%	14	6	70%	4	1	80%
Ruben Ribeiro	0	0	0	0%	0	0	0%	0	0	0%	0	5	0%
Bruno Santos	14	0	6	70%	10	4	71%	12	2	86%	5	0	100%
Valter Bicho	20	0	0	100%	14	6	70%	12	8	60%	3	2	60%
Tiago Rosa	18	0	2	90%	13	5	72%	6	12	33%	4	1	80%
Paulo César	19	0	1	95%	18	1	95%	18	1	95%	5	0	100%
Igor Real	20	0	0	100%	19	1	95%	17	3	85%	5	0	100%
Nuno Carreira	12	0	8	60%	11	1	92%	9	3	75%	5	0	100%
André Lopes	20	0	0	100%	16	4	80%	13	7	65%	5	0	100%
Lucas Martins	20	0	0	100%	12	8	60%	6	14	30%	3	2	60%
Martim Marques	19	0	1	95%	15	4	79%	14	5	74%	4	1	80%
Afonso Maia	14	0	6	70%	10	4	71%	5	9	36%	1	4	20%
Mitra	5	0	15	25%	0	5	0%	0	5	0%	0	5	0%
Afonso Morim	14	0	6	70%	13	1	93%	3	11	21%	2	3	40%
Pedro Carneiro	18	0	2	90%	18	0	100%	15	3	83%	5	0	100%
Tomás Areias	13	0	7	65%	8	5	62%	1	12	8%	2	3	40%
Bernardo Silva	20	0	0	100%	20	0	100%	20	0	100%	5	0	100%
Henrique Ferreira	18	0	2	90%	16	2	89%	12	6	67%	5	0	100%

Fonte - Excel criado pela autora

A figura 18 demonstra o resumo mensal da assiduidade e questionários. A percentagem de presenças foi definida como: as presenças do atleta a dividir pelo número de treinos naquele mês. Exceção foram os atletas que iam a outros escalões, para estes o cálculo foi o número de presenças no treino a dividir pelo número de treinos em que não iam a outros escalões.

Relativamente aos questionários e à assiduidade dos atletas, gostei de ser eu a controlar isso, uma vez que organização é algo que eu gosto de ter em todos os aspetos tanto a nível profissional como pessoal. Durante a época era comigo que os atletas falavam sobre lesões, dores musculares e receios que tinham. No que toca aos jogos e aos treinos em si, foi uma mais-valia para mim e uma aprendizagem, ficar responsável pelo aquecimento dos jogadores, algo que gostei bastante e me via a fazer no futuro.

Planeamento e Elaboração pormenorizada de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Modelo de Jogo

O modelo de jogo tem como função delinear um caminho e os passos a seguir de modo a criar certas formas de jogar, orientadas por princípios de jogo nos quatro momentos: organização e transição tanto ofensiva como defensiva. No modelo de jogo deve-se ter em conta quatro comportamentos dos jogadores, desde técnicos e táticos aos psicológicos e estratégicos.

O modelo de jogo difere de clube para clube, devido à história, à cultura, difere de treinador para treinador devido às crenças, conhecimento. A forma de jogar não deve ser algo rigoroso, uma vez que, dependendo do contexto e do adversário é necessário alterar certas situações. Se for algo rigoroso e intransigível os atletas não atingem os patamares de conhecimento geral, de criatividade necessários para se desenvolverem. (Casarin et al., 2011).

O modelo de jogo deve ter conta os atletas que lá pertencem, tendo em conta a velocidade, a resistência (Carling, 2011). Segundo este autor, a interação entre a questão física, tática e técnica deveria ser avaliada de acordo com o modelo de jogo pretendido. Alguns autores referenciados no artigo de (Carling, 2011) investigaram as diferenças entre o 4-4-2, 4-3-3 e o 4-5-1. O resultado dessa investigação teve como conclusão que a tática 4-4-2 tem mais corrida de alta intensidade e mais passes comparativamente ao 4-5-1.

Segundo estudos referidos no artigo de (Bradley et al., 2011), a formação 4-4-2 e a 4-3-3 apresentam maior distância em corrida lenta, enquanto o 4-5-1 apresenta maior distância

percorrida a andar. Em contrapartida, o 4-5-1 apresenta maior distância percorrida em corrida de alta intensidade comparativamente às duas táticas acima referidas.

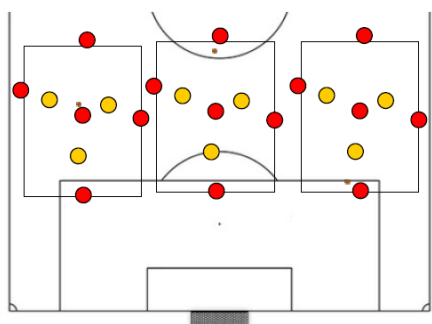
O modelo de jogo dos Sub16 foi sendo adaptado ao longo da época, tendo sido maioritariamente usado o 4-3-3, apenas foi alterado num jogo para o 4-2-4, não tendo obtido o resultado pretendido.

Microciclo 1

Este Microciclo refere-se às unidades de treino 42, 43, 44 e 45. O foco desta semana foi no jogo associativo e em momentos de organização ofensiva e transição defensiva. Ao longo do campeonato fomos percebendo que era necessário focar no momento de organização ofensiva, uma vez, que não estávamos a ter o sucesso desejado.

Segunda Feira – Primeiro dia de treino

Figura 19. 1º Exercício da Unidade de Treino 42



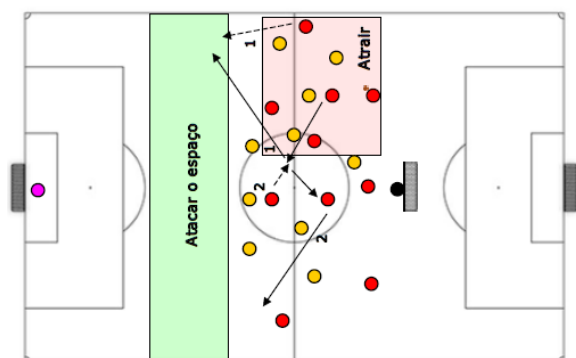
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 42

Objetivo Específico: Jogo Associativo; Capacidade para construir a partir de trás e desbloquear a pressão do adversário.

Dinâmica: 5x3 em situação de fase de construção. Quem recupera a bola tem de passar com a mesma controlada para fora do quadrado e a equipa que perdeu tem de reagir.

Reflexão: Teve uma dinâmica e uma intensidade boa no geral, foram sentidas algumas dificuldades no entender do que era pretendido. Como solução, nas paragens de descanso entre as séries, era explicado pontos que eram necessários melhorar.

Figura 20. 2º Exercício da Unidade de Treino 42



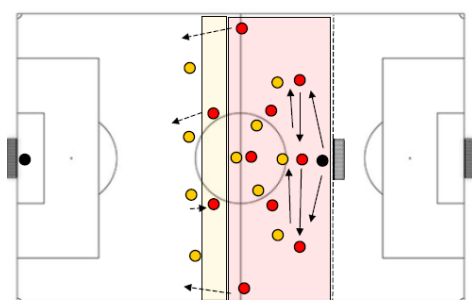
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 42

Objetivo Específico: Jogo Associativo; Capacidade para construir a partir de trás e desbloquear a pressão do adversário; Posse de bola progressiva; Criação de espaço quando ele não existe.

Dinâmica: Fase de criação com procura de acelerar. A bola é jogada no quadrado onde existe uma situação de 5x4 e após encontrarem o momento e o espaço certo para atacar, têm de o fazer. Se tiver de chamar o adversário (atrair) e depois acelerar para (atacar o espaço) assim o fazemos.

Reflexão: No 2º exercício, o objetivo foi quase sempre concluído na procura de espaço e na construção de jogo a partir da baliza. Este exercício ajudou em certos momentos do jogo com o facto de atrair o adversário e a procura constante de espaços.

Figura 21. 3º Exercício da Unidade de Treino 42



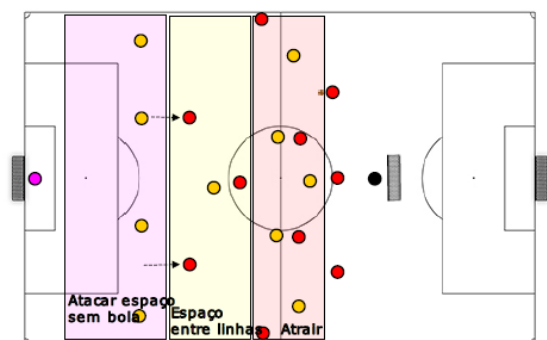
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 42

Objetivo Específico: Jogar por espaços exteriores; Organização Ofensiva + Transição Defensiva

Dinâmica: Organização Ofensiva + Transição Defensiva; Jogar na fase de construção e criação, atrair o adversário para libertar entre linhas e acelerar por fora. Paciência com bola e atrair até existir o momento certo para acelerar.

Reflexão: No 3º exercício não foi obtido grande sucesso uma vez que, os atletas tinham tendência a ligar o jogo por espaços interiores e não exteriores.

Figura 22. 4º Exercício da Unidade de Treino 42



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 42

Objetivo Específico: Atrair o adversário; Atacar o espaço entre linhas no momento certo; Posse de bola Progressiva; Quando existe, aproveitar o espaço nos momentos certos

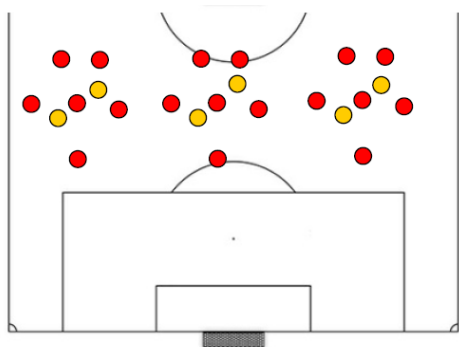
Dinâmica: 10vs10 procurar entre linhas + espaço

Reflexão: Relativamente ao 4º e último exercício deste treino, houve alguma dificuldade na linha defensiva quando tinham de passar para 3+2.

Terça Feira – Folga

Quarta Feira – Segundo dia de treino

Figura 23. 1º Exercício da Unidade de Treino 43



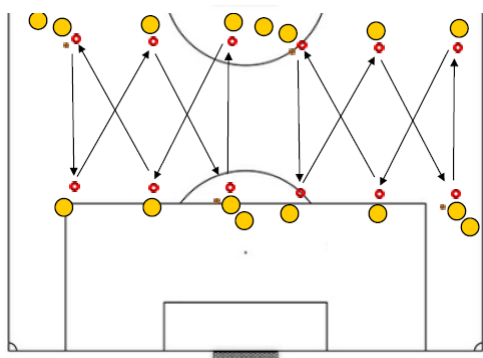
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 43

Objetivo Específico: Passe; ganhar disposição para o treino

Dinâmica: Meeinhos

Reflexão: O 1º exercício teve como objetivo a união de equipa e um momento lúdico entre treinadores e atletas.

Figura 24. 2º Exercício da Unidade de Treino 43



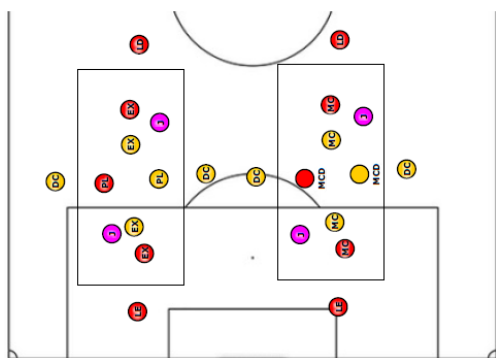
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 43

Objetivo Específico: Passe; Desmarcação; Receção; Comunicação

Dinâmica: Passe em W; Sai bola das pontas, o objetivo era comunicar; Após o passe ser feito, tem de ir rapidamente para o lugar do colega com uma passada rápida.

Reflexão: No 2º exercício, o objetivo foi concluído com a movimentação e com os jogadores a chamarem o nome do colega a quem iam passar a bola.

Figura 25. 3º Exercício da Unidade de Treino 43



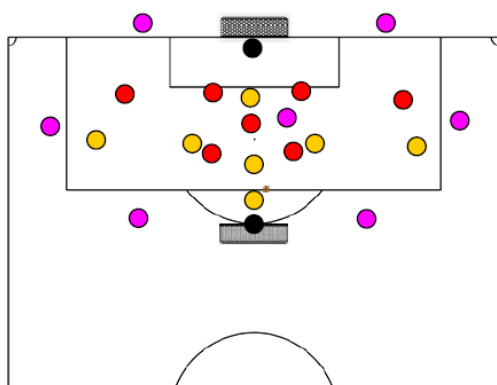
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 43

Objetivo Específico: Posse de Bola; Pressing; Variação; Trocas Posicionais

Dinâmica: Posse 3+2x3+2+2J; Jogador que liberta a bola por fora, vai ao lugar dele e o que estava por fora conduz para dentro e liberta noutro colega. Pressão forte para ter controlo do jogo.

Reflexão: No 3º exercício a intensidade foi elevada, com os jogadores sempre a desmarcar e a criar espaços e linhas de passe. A equipa que perdia a bola, fazia pressão a partir do momento da perda para tentar recuperar.

Figura 26. 4º Exercício da Unidade de Treino 43



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 43

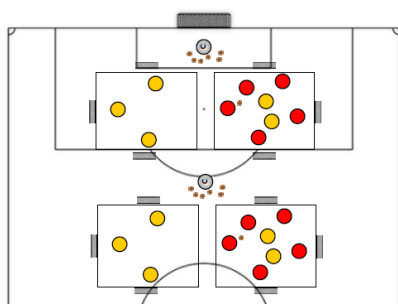
Objetivo Específico: Jogo Posicional; Finalização; Pressão sobre o portador da bola; Ajustamentos Defensivos

Dinâmica: Torneio de 3 equipas; Jogo posicional com ajustes em espaços reduzidos. Procura de muita finalização e dinâmicas curtas de saídas de pressão.

Reflexão: Relativamente ao 4º e último exercício deste treino, o objetivo de finalização e movimentação foi atingido. Enorme reação à perda, de modo a não sofrer golos.

Quinta Feira – Terceiro dia de treino

Figura 27. 1º Exercício da Unidade de Treino 44



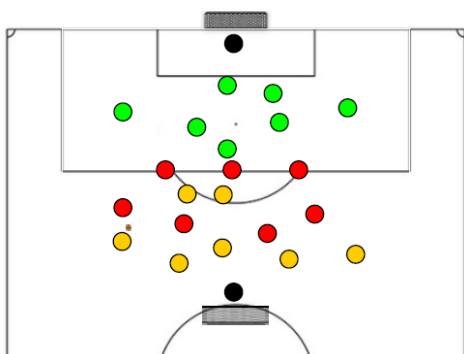
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 44

Objetivo Específico: Posse em espaço reduzido; Contramovimento; Jogar a 2 toques; Pressing

Dinâmica: 5x2 com transições curtas; Equipa com bola faz 10 passes e golo na mini baliza; Equipa que está a defender se cortar a bola 1 ponto, se passar para o outro espaço 2 pontos, se cortar e fizer golo na mini baliza 3 pontos.

Reflexão: O 1º exercício teve sucesso, uma vez que havia equipas que conseguiam manter a posse durante algum tempo e havia equipas que reagiam rápido à perda.

Figura 28. 2º Exercício da Unidade de Treino 44



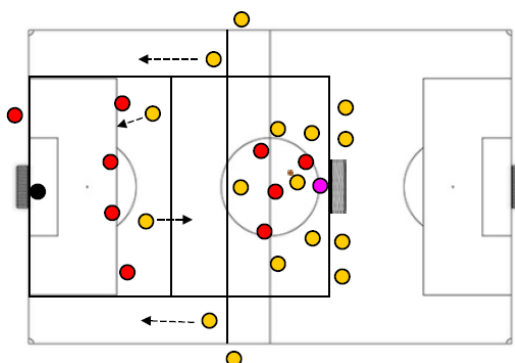
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 44

Objetivo Específico: Pressing; Progressão; Coberturas; Penetração

Dinâmica: holandês com pressing + variação do Centro de Jogo; Amarelos fazem posse e os vermelhos tentam tirar a bola, ficando 3 a cortar linhas de passe dando o equilíbrio defensivo. Equipa em posse 10 passes e roda o jogo. Equipa que está a tentar ganhar a posse de bola, quando recuperar tem de fazer golo na baliza.

Reflexão: No 2º exercício foi complicado os atletas entenderem o que era pretendido inicialmente. Quando entenderam a intensidade foi elevada.

Figura 29. 3º Exercício da Unidade de Treino 44



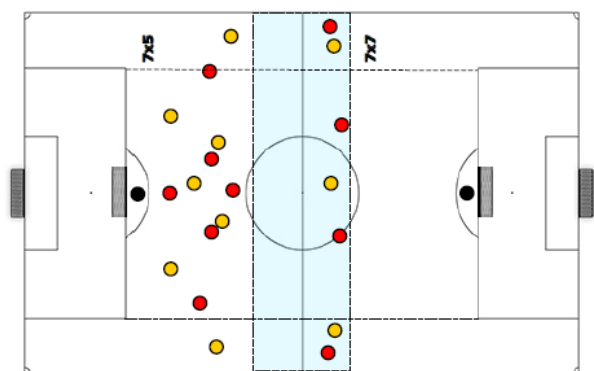
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 44

Objetivo Específico: Construção em segurança; Mobilidade dos médios; Dinâmicas ofensivas com bola

Dinâmica: Organização Ofensiva + Transição Defensiva; Posse em estrutura de jogo, dar 4 passes e com ligação entre linhas com movimentos complementares dos homens da frente para um vir em apoio e progredir com bola com jogo interior e exterior. Defesa recupera a posse e liga com os 3 vermelhos que ficam no meio e atacam contra 1 que está em equilíbrio. Equipa que perde bola tem de reagir e impedir que o adversário progrida no campo. Após bola entrar os 3 vermelhos não defendem, só a linha defensiva.

Reflexão: No 3º exercício foi necessário criar variantes de modo que os atletas ligassem a bola nos corredores laterais e não só nos médios.

Figura 30. 4º Exercício da Unidade de Treino 44



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 44

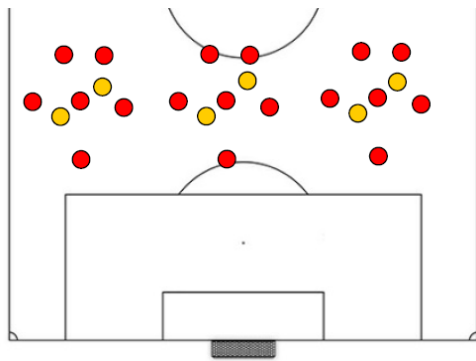
Objetivo Específico: Construir e procurar o espaço entre linhas; Acelerar jogo; Agressividade; Pressão forte.

Dinâmica: Construção com ligação entre linhas; Bola sai pela baliza onde a equipa com bola está em superioridade numérica. 7x5, o objetivo é jogar a 2 toques; Após 3 ações, conseguir jogar entre linhas e a partir daí acelerar o jogo e atacar rápido a baliza antes que fique 7x7; se a outra equipa recuperar fica 7x7, um ataque posicional.

Reflexão: Relativamente ao 4º e último exercício existiam situações de superioridade numérica o que resultou numa maior facilidade para uma equipa e que por sua vez tiveram uma maior posse de bola.

Sexta Feira – Último dia de treino

Figura 31. 1º Exercício da Unidade de Treino 45



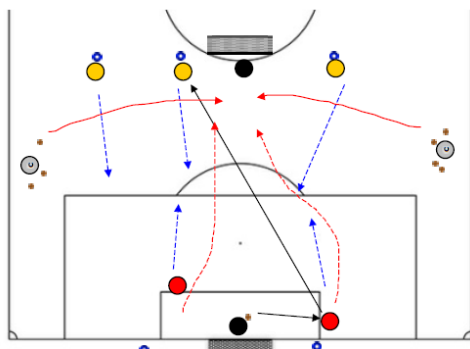
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 45

Objetivo Específico: Passe; ganhar disposição para o treino

Dinâmica: Meeinhos

Reflexão: O 1º exercício consistia em aumentar o espírito de equipa.

Figura 32. 2º Exercício da Unidade de Treino 45



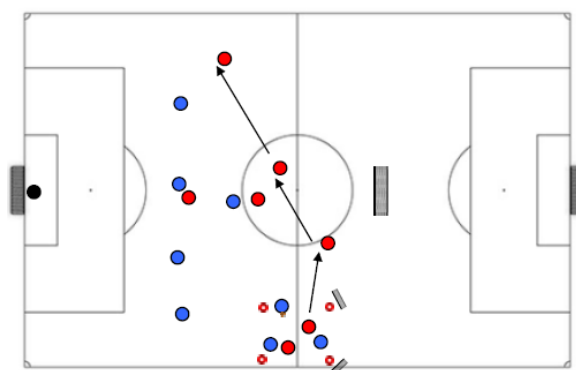
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 45

Objetivo Específico: Velocidade; 3x2; Finalização

Dinâmica: 3x2+GR /2xGR; GR passa para o lado, para os defesas meterem bola aérea nos 3 homens que vêm de trás e fica 3x2; após acabar a jogada, sai os 2 defesas em velocidade e vão finalizar após um cruzamento.

Reflexão: O 2º exercício teve uma dinâmica muito boa e foi atingido o objetivo da velocidade e da finalização.

Figura 33. 3º Exercício da Unidade de Treino 45



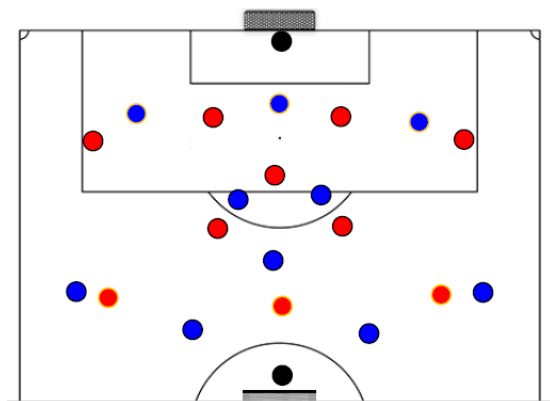
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 45

Objetivo Específico: Temporizar a cobertura do MC em chegar perto do corredor lateral;
Coordenação na linha defensiva; Apoios e referências em situação de cruzamento.

Dinâmica: Transição Ofensiva + Organização Defensiva; No quadrado fazem posse de bola 3x2, quando a equipa que defende recupera a posse, tem de ligar o jogo por dentro e rodar até a bola entrar no corredor adversário; vai finalizar o avançado, o médio defensivo, médio centro fora da área e o extremo.

Reflexão: O 3º exercício foi de fácil compreensão e cumpriu o objetivo.

Figura 34. 4º Exercício da Unidade de Treino 45



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 45

Objetivo Específico: Bolas Paradas + Jogo 11x8

Dinâmica: Jogo Formal

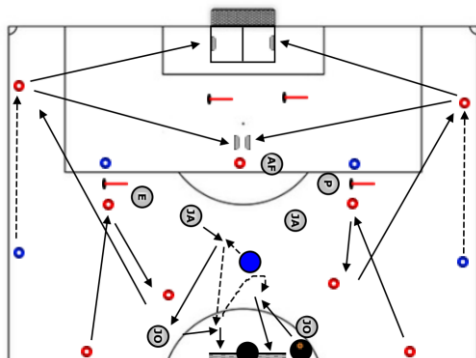
Reflexão: Relativamente ao 4º e último exercício o objetivo principal era colocar os jogadores prontos para o jogo do fim de semana e melhorar as bolas paradas uma vez que sofremos muitos golos a partir delas.

Microciclo 2

Este Microciclo refere-se às unidades de treino 127, 128, 129, 130. O foco desta semana foi no jogo associativo e em momentos de organização ofensiva e transição defensiva. Ao longo do campeonato fomos percebendo que era necessário focar no momento de organização ofensiva, uma vez, que não estávamos a ter o sucesso desejado.

Segunda-Feira – Primeiro treino da semana

Figura 35. 1º exercício Unidade de Treino 127



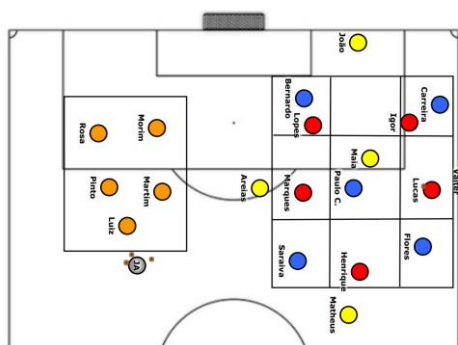
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 127

Objetivo Específico: Entrelinhas; Cruzamentos; Zonas Ofensivas; Finalização

Dinâmica: Padrões entrelinhas; 1º momento: padrão bola dentro (entrelinhas) liberta por dentro + corredor e procura 1 das 2 mini balizas, PL trabalha específico o jogo apoiado, libertar por fora e atacar o 1º poste, com uma bola 2º bola de remate frontal. 2º momento: padrão igual e PL ataca o 1º poste e o 10 ataca a entrada da área.

Reflexão: No 1º exercício existiram dificuldades nas movimentações inicialmente, mas quando os atletas entenderam houve uma dinâmica e uma intensidade bastante alta.

Figura 36. 2º Exercício Unidade de Treino 127



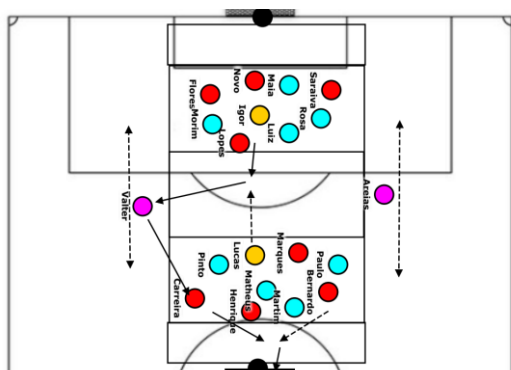
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 127

Objetivo Específico: Jogo Posicional; Mobilidade; Arrastar; Agredir o Espaço

Dinâmica: Jogo Posicional; Quadrado principal: Manutenção da posse de bola com mobilidade, após o passe esse jogador tem de procurar um espaço livre para gerar espaço para o colega.

Reflexão: Exercício de fácil e rápida compreensão com uma intensidade muito boa.

Figura 37. 3º Exercício Unidade de Treino 127



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 127

Objetivo Específico: Pressing; Jogar sob pressão; Reação à perda; Jogar a 3 toques no máximo

Dinâmica: 4+3x4; Exercício composto por 3 espaços onde só os apoios laterais podem se movimentar entre eles. Equipa com bola tem 4 elementos +3 jokers para realizar 5 passes, após isso tem de ligar no espaço onde vem o 10 em apoio diagonal com os médios do quadrado onde iniciou a bola, automaticamente liga-se por dentro onde o médio defensivo dá cobertura ofensiva e pode ligar por fora e realizar mais 5 passes e fazer golo numa das mini balizas. 1º momento: 4 passes para ligar; 2º momento: passes mais verticais possíveis, agredindo a profundidade com um 3º homem.

Reflexão: Exercício com muitas dificuldades no entendimento na primeira série. A partir da 3ª o ritmo foi muito bom. Aumentando o campo seria mais fácil.

Terça-Feira – Folga Semanal

Quarta-Feira - Segundo treino da semana

Figura 38. 1º Exercício Unidade de Treino 128



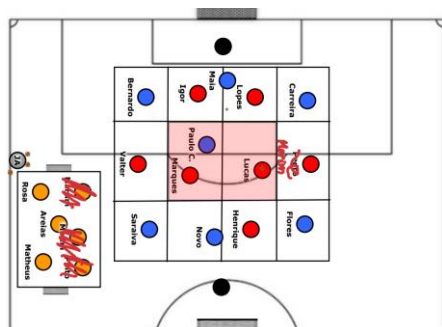
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 128

Objetivo Específico: Avançado em apoio; 10 em rutura; Receções orientadas; Finalização; Overlap

Dinâmica: Padrão Jogo interior + exterior; 1 ao 4 dinâmica de jogo interior em rotura e do 5 ao 6 jogo exterior, overlap

Reflexão: Existiram dificuldades no momento da finalização. Relativamente às receções orientadas, inicialmente existiram dificuldades nos jogadores com menos técnica. Depois da instrução dos treinadores, já conseguiam receber e efetuar o passe.

Figura 39. 2º Exercício Unidade de Treino 128



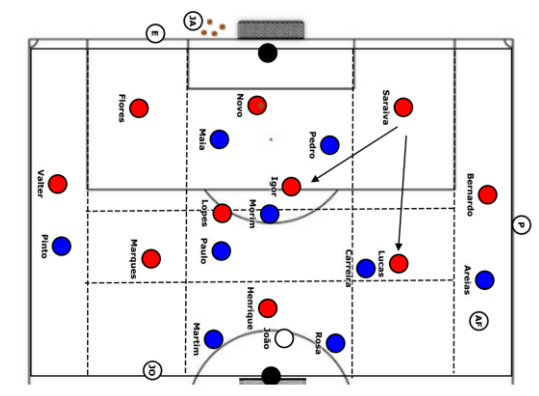
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 128

Objetivo Específico: Jogo posicional, mobilidade, arrastar e agredir o espaço

Dinâmica: Jogo posicional; Quadrado principal: Manutenção da posse de bola com mobilidade, após o passe esse jogador tem de procurar um espaço livre para gerar espaço para o colega. GR são os jokers nos 5 primeiros passes. Após os 5 passes passa a defender porque no 7º passe a equipa tem de finalizar. Quadrado do meio só podem estar os médios. Quadrado pequeno: 4x2

Reflexão: O exercício no quadrado pequeno teve uma evolução e intensidade muito boa, desde a equipa em posse conseguir fazer vários passes sem perder a bola, até à equipa sem bola ter intensidade para tentar recuperar. Relativamente ao quadrado grande, sentiu-se uma ligeira dificuldade na procura de espaços novos.

Figura 40. 3º Exercício Unidade de Treino 128



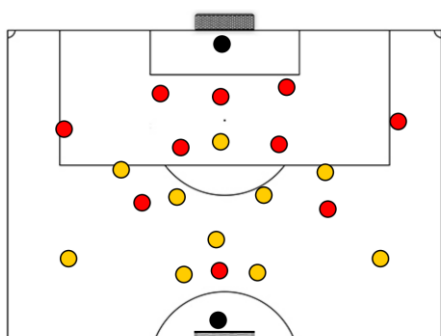
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 128

Objetivo Específico: Organização Ofensiva, transição defensiva, ligação interiores +. Exteriores, jogo posicional, ligação direta, ligação indireta, variação do centro de jogo, jogar em largura.

Dinâmica: Fase de construção para criação; identificar o homem livre para acelerar, bola dentro/bola fora e ruturas; Bola no corredor pode entrar o 10 para dar superioridade numérica.

Reflexão: Uma vez que já durante a época realizamos bastantes exercícios de procura de espaços e ligações, não houve dificuldades e a intensidade foi muito alta.

Figura 41. 4º Exercício Unidade de Treino 128



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 128

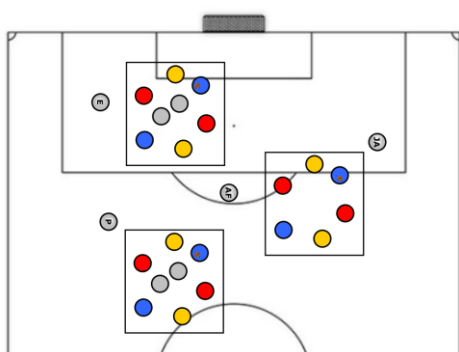
Objetivo Específico: Dinâmicas ofensivas

Dinâmica: Jogo formal + bolas paradas; Dinâmicas: Rutura do 10, rotura do 10 + apoio do PL em apoio (3º homem), dinâmica do 4º homem (trocas no corredor), trocas entre lateral e extremo com o 10, passe em diagonal no meio com arrastamento, médios defensivos frente a frente em diagonal, lateral por dentro, central por dentro.

Reflexão: Visto que uma das fortes características dos nossos centrais é jogar por dentro, a dinâmica que mais vezes ocorreu foi o central por dentro, o que transferindo para o jogo representava a adaptação da nossa linha defensiva ficando constituída pelo central contrário, o lateral e o médio defensivo. Relativamente às roturas do 10 com apoio do PL raramente aconteceram. Inicialmente os médios defensivos tiveram dificuldade em entender o conceito da diagonal, mas após explicação verbal e no quadro tático começaram a compreender.

Quinta-feira – Terceiro treino da semana

Figura 42. 1º Exercício Unidade de Treino 129



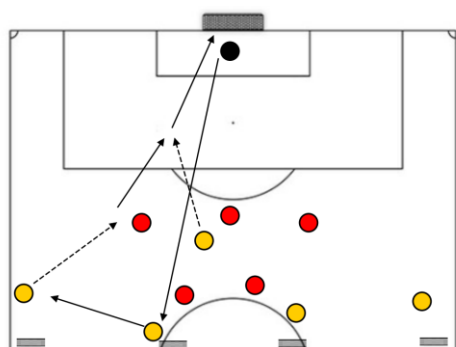
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 129

Objetivo Específico: Perda da bola, reação ao outro espaço para “roubar”; se não recuperarem a bola num minuto, dobra a sanção; jogar a 2 toques no máximo

Dinâmica: Meeinhos de transição defensiva; 2 meehinhos trabalham a manutenção da posse de bola e quem está no meio se conseguir recuperar, a dupla que perdeu a bola tem de ir em velocidade para o quadrado vazio tentar recuperar a bola, caso não recupere num minuto dobra a sanção.

Reflexão: Exercício de fácil compreensão e muito boa intensidade. Os atletas sempre que perdiam a bola davam o máximo para recuperar o mais rápido possível.

Figura 43. 2º Exercício Unidade de Treino 129



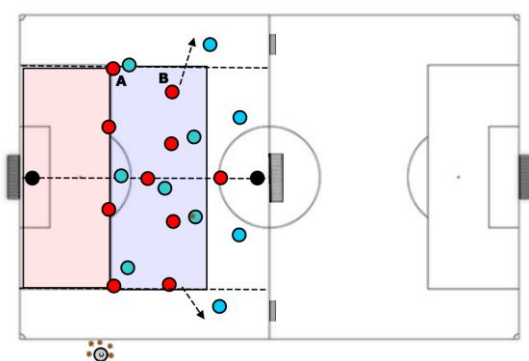
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 129

Objetivo Específico: Transição ofensiva e defensiva

Dinâmica: Transição ofensiva + defensiva; Bola sai do GR que bate nos médios e inicia a transição, 10 segundos no máximo para finalizar. Equipa que defende se recuperar a bola manter durante 7 segundos e ligar nas mini balizas.

Reflexão: O exercício cumpriu o objetivo pretendido com uma boa entrega dos atletas. O único ponto a melhorar será a finalização.

Figura 44. 3º Exercício Unidade de Treino 129



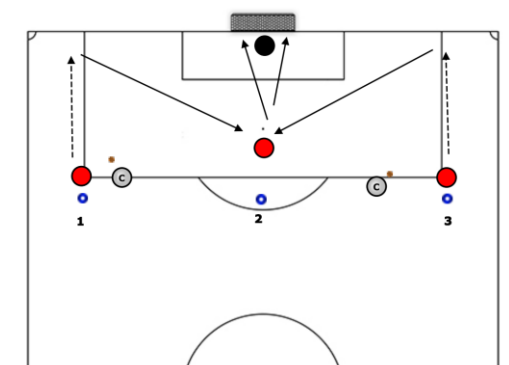
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 129

Objetivo Específico: Organização Defensiva; Gestão do espaço; Transição ofensiva

Dinâmica: Fases do Jogo 11x11 defensiva; Bola sai dos médios do adversário. Equipa em organização defensiva 1-4-4-2, fechando os espaços zonais e ataca em transição.

Reflexão: O exercício estava a correr muito bem e por esse motivo o tempo do exercício foi prolongado, uma vez que os jogadores estavam a entender o pretendido. O que correu menos bem foi mais uma vez a finalização.

Figura 45. 4º Exercício Unidade de Treino 129



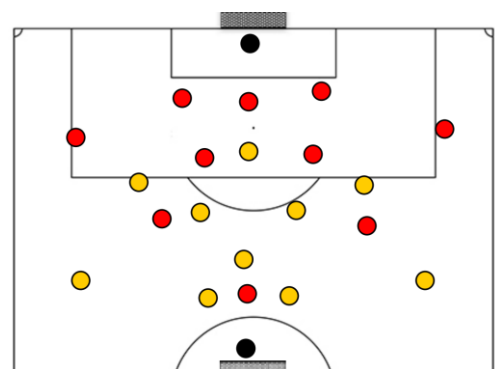
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 129

Objetivo Específico: Velocidade; Finalização; Cruzamento Atrasado.

Dinâmica: Cruzamento atrasado em velocidade; Treinador mete a bola em profundidade e o jogador em velocidade faz o cruzamento atrasado com a finalização do jogador do meio, a troca é pela direita.

Reflexão: Exercício formado para melhorar a finalização e as zonas de cruzamento. O objetivo foi concluído com algum sucesso.

Figura 46. 5º Exercício Unidade de Treino 129



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 129

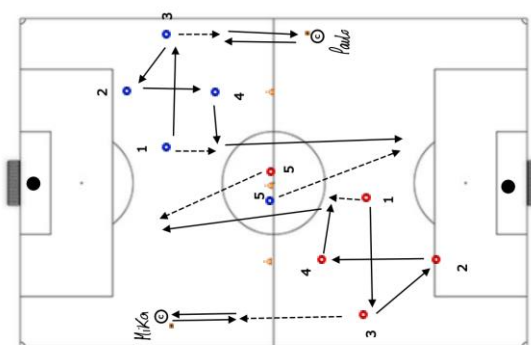
Objetivo Específico: Dinâmicas Ofensivas.

Dinâmica: Jogo formal + bolas paradas; Dinâmicas: Rutura do 10, rotura do 10 + apoio do PL em apoio (3º homem), dinâmica do 4º homem (trocas no corredor), trocas entre lateral e extremo com o 10, passe em diagonal no meio com arrastamento, médios defensivos frente a frente em diagonal, lateral por dentro, central por dentro.

Reflexão: Visto que uma das fortes características dos nossos centrais é jogar por dentro, a dinâmica que mais vezes ocorreu foi o central por dentro, o que transferindo para o jogo representava a adaptação da nossa linha defensiva ficando constituída pelo central contrário, o lateral e o médio defensivo. Relativamente às roturas do 10 com apoio do PL raramente aconteceram. Inicialmente os médios defensivos tiveram dificuldade em entender o conceito da diagonal, mas após explicação verbal e no quadro tático começaram a compreender.

Sexta-Feira – Último treino da semana

Figura 47. 1º Exercício Unidade de Treino 130



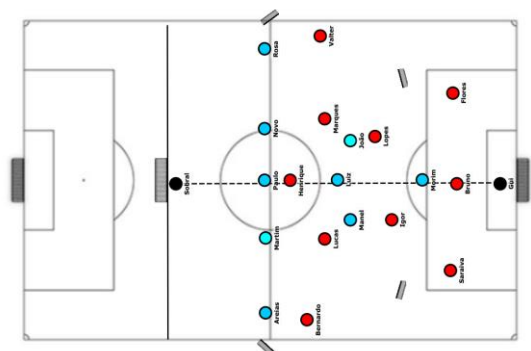
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 130

Objetivo Específico: Dinâmica do 3º homem; Jogar a 1/2 toques; Rutura; Profundidade; Mobilidade

Dinâmica: Dinâmica do 3º homem; dinâmica do 3º homem e por ordem numérica será a ordem de ocupação

Reflexão: Exercício de fácil compreensão; baixa intensidade inicialmente; Bom esforço dos GR para não haver golos.

Figura 48. 2º Exercício Unidade de Treino 130



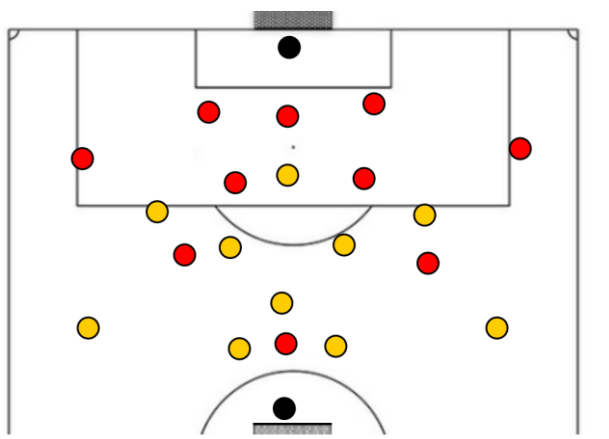
Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 130

Objetivo Específico: Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Manutenção da posse de bola; Dinâmicas ofensivas.

Dinâmica: Organização ofensiva + transição defensiva; 3 ações varia o centro de jogo e acelera. Pode fazer golo na mini baliza 1 ponto, golo na baliza grande 3 pontos.

Reflexão: Os jogadores tentaram mais vezes finalizar na mini balizas do que na baliza grande, uma vez que não tinham entendido que na baliza grande tinham mais pontos.

Figura 49. 3º Exercício Unidade de Treino 130



Fonte – Dossier do Treinador (Mister Américo) plano de Treino 130

Objetivo Específico: Dinâmicas Ofensivas;

Dinâmica: Jogo formal + bolas paradas; Dinâmicas: Rutura do 10, rotura do 10 + apoio do PL em apoio (3º homem), dinâmica do 4º homem (trocas no corredor), trocas entre lateral e extremo com o 10, passe em diagonal no meio com arrastamento, médios defensivos frente a frente em diagonal, lateral por dentro, central por dentro.

Reflexão: Visto que uma das fortes características dos nossos centrais é jogar por dentro, a dinâmica que mais vezes ocorreu foi o central por dentro, o que transferindo para o jogo representava a adaptação da nossa linha defensiva ficando constituída pelo central contrário, o lateral e o médio defensivo. Relativamente às roturas do 10 com apoio do PL raramente aconteceram. Inicialmente os médios defensivos tiveram dificuldade em entender o conceito da diagonal, mas após explicação verbal e no quadro táctico começaram a compreender.

Competição vs Processo de Treino

Relativamente à competição vs processo de treino, a cada semana era realizada análises ao adversário, tendo em conta os jogos já efetuados, os jogadores e as táticas. Foram observadas as maiores dificuldades do adversário, de modo a adaptarmos a equipa e os jogadores a posições ou táticas diferentes. Na 1ª volta do campeonato cometemos o erro de mudarmos drasticamente a nossa forma de jogar para o jogo contra a equipa que se encontrava em primeiro lugar. Ao longo da época tivemos jogadores que treinavam e jogavam em escalões superiores, por isso tivemos de procurar atletas que encaixariam na nossa tática e no nosso modelo de jogo. Atletas esses que fizeram uma diferença enorme tanto nos treinos como nos jogos.

Desenvolvimento Profissional (outras funções desempenhadas no clube, participação em ações/formações fora do clube, etc.)

No clube desempenho também funções como treinadora principal do escalão Sub-11 Feminino. A equipa das Sub-11 Feminino é constituída por meninas com idades entre os 7 e os 11 anos, enquanto nos Sub-16 as idades variam entre os 13 e os 17 anos. Enquanto nos sub16 jogávamos futebol de 11, nas sub11 jogávamos futebol de 5. Em termos de disciplina, o sub16 eram mais assertivos e disciplinados. Além do futebol, sou Personal Trainer e Monitora de Sala no ginásio Physical em Vila do Conde.

Conclusões

Este estágio foi uma aprendizagem constante relativamente a processos de treino, exercícios de treino, feedbacks, intensidade dos exercícios. Relativamente à intensidade dos exercícios, é possível afirmar que os feedbacks desempenham uma função muito importante para a concretização. Com este estágio aprendi a trabalhar mais em equipa e em prol de um objetivo comum. Uma parte menos boa do estágio deveu-se à formação do Varzim não ter uma academia, desse modo, a maior parte da época foram cerca de uma hora de viagem por dia.

Uma vez que fiquei responsável pelos questionários, antes do treino começar dirigia-me aos atletas que tinham respondido que não estavam completamente bem, de modo a conseguirmos adaptar as cargas para não existirem lesões. Na pré-época tínhamos um atleta que dormia apenas entre duas a quatro horas diariamente e andava com muitas dores musculares. Segundo o estudo de (Mateus et al., 2021), a privação do sono não só aumenta o risco, a prevalência e a gravidade das lesões musculares, como também afeta a qualidade tática e técnica de um atleta. Apesar de estes questionários serem bastante utilizados por serem não evasivos, não são 100% viáveis, uma vez que depende da resposta do atleta, podendo este afirmar que tem mais ou menos dor do que a realidade. Os questionários da autoavaliação semanal tinham o intuito de saber quais as dúvidas que os atletas tinham e se estes tinham dado o seu máximo nos treinos e no jogo da semana em questão.

A minha expectativa no início da pré-época era conseguir aprender novos métodos de trabalho, novas questões táticas, entre outros. A minha maior dificuldade foi nos momentos táticos, mas contornei isso com o questionamento. O que encontrei neste estágio foi uma equipa técnica e os atletas muito unidos, sempre a trabalhar em prol da evolução.

Foi também difícil, perceber quando os atletas não estavam bem fisicamente ou psicologicamente ao longo do treino ou do jogo. O jogo de futebol é algo que os jogadores antecipam a semana toda, principalmente no fim do campeonato onde todos os pontos contam para passar a fase seguinte. Dessa forma, o estudo de (Alix-Sy et al., 2008) refere que os níveis de cortisol no corpo humano aumentam na antecipação a um estímulo de stress. Os níveis de cortisol aumentam principalmente quando o estímulo nervoso é relacionado com o ego, algo incontrollável e imprevisível tal como o futebol. Estes estímulos podem-se dever também à pressão social, familiar ou então ao medo de falhar do atleta. Um atleta com medo tem uma maior predisposição à lesão que atletas confiantes. Por esse motivo, os jogadores têm os questionários antes do jogo.

Nos dias de jogo a minha função além dos questionários era fazer o pré aquecimento com mini bandas no balneário. O aquecimento para o jogo tem como objetivo ativar o corpo para o exercício de alta intensidade de modo a evitar a ocorrência de lesões, não havendo um método considerado o “*gold standard*” cada treinador adapta à sua equipa. Um dos exemplos dado por (Christensen et al., 2020) foi exercícios aeróbicos de baixa intensidade tais como o jogging e a bicicleta, variadas formas de alongar e alguns movimentos que sirvam como espelho ao que irá acontecer no jogo. Existem vários exercícios de alongamentos, tais como, passivos, estáticos, dinâmicos, balísticos e propriocetivos. Os estáticos, são os mais usados uma vez que são os mais conhecidos tanto pelos atletas como pelos treinadores, consistem em mover as articulações até ao máximo do seu movimento e aguentar durante alguns segundos. Quanto maior o alongamento estático, menor a produção de força por parte do musculoesquelético. Este estudo revela que o aquecimento com mini bandas não causa lesões e ao mesmo tempo não reduz a produção de força por parte do músculo. Desde o momento em que começamos a efetuar o pré aquecimento com mini bandas, a ocorrência de lesões na equipa diminuiu e o rendimento aumentou, muitas vezes devido aos atletas sentirem o músculo ativo e um pouco fatigado antes do jogo.

Bibliografia

- Alix-Sy, D., Le Scanff, C., & Filaire, E. (2008). Psychophysiological responses in the pre-competition period in elite soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(4), 446–454.
- Bradley, P. S., Carling, C., Archer, D., Roberts, J., Dodds, A., di Mascio, M., Paul, D., Diaz, A. G., Peart, D., & Krustup, P. (2011). The effect of playing formation on high-intensity running and technical profiles in English FA premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 821–830. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.561868>
- Carling, C. (2011). Influence of opposition team formation on physical and skill-related performance in a professional soccer team. *European Journal of Sport Science*, 11(3), 155–164. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499972>
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo De Jogo E Processo De Ensino No Futebol: Princípios Globais E Específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Christensen, B., Bond, C. W., Napoli, R., Lopez, K., Miller, J., & Hackney, K. J. (2020). The effect of static stretching, mini-band warm-ups, medicine-ball warm-ups, and a light jogging warm-up on common athletic ability tests. *International Journal of Exercise Science*, 13(4), 298–311.
- Futebol, F. P. de. (2024). CIRCULAR-97-REGULAMENTO-SUB.19-SUB17-SUB.15-SUB.1-II-DIVISAO. *Federação Portuguesa de Futebol*, 1(69), 5–24.
- Haddad, M., Chaouachi, A., Wong, D. P., Castagna, C., Hambli, M., Hue, O., & Chamari, K. (2013). Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort. *Physiology and Behavior*, 119, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.06.016>
- Mateus, N., Gonçalves, B., Felipe, J. L., Sánchez-Sánchez, J., Garcia-Unanue, J., Weldon, A., & Sampaio, J. (2021). In-season training responses and perceived wellbeing and recovery status in professional soccer players. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254655>

Anexos

Questionário Pré Treino

Questionário Pós Treino

Questionário Autoavaliação

Sintéticos Póvoa de Varzim

Campo de Futebol de Negreiros

Campo de Futebol Paradela

Polidesportivo das cardosas

Órgãos Sociais Varzim

II Divisão Sub-17 A.F.Porto