

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e  
Desporto



Relatório de Estágio

Rio Ave Futebol Clube - Época 2023/2024

João Paulo Tentúgal Novo  
37099

Ciências da Educação Física e Desporto - Mestrado  
em Treino Desportivo - Especialização em Futebol

Orientador Institucional

Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Junho 2024



## AGRADECIMENTOS

Começo por escrever a agradecer à Universidade da Maia que me formou e que me transformou num aluno e, principalmente, numa pessoa diferente. Agradecer a todos os docentes e não docentes e a todos os colegas, pela partilha de conhecimento importante no princípio e nesta fase académica importante.

Agradecer a todos os docentes, em especial aos meus orientadores, Doutor José Neto, por toda a disponibilidade e acompanhamento ao longo de todo o estágio académico, pelos conselhos e ensinamentos e por todo o conhecimento e experiência passada e Fábio Nakamura, experiente na vertente de investigação e na vertente física e na partilha de conhecimento importante para o meu crescimento pessoal.

Agradecer a todos os professores pela partilha de conhecimento atualizado e por todos os momentos proporcionados que influenciaram o meu crescimento.

Ao Rio Ave Futebol Clube e à sua estrutura, agradecimento pela permissão e pelas condições proporcionadas para realizar o meu estágio, dando-me sempre as ferramentas para exercer a minha função com sucesso.

Ao ex-coordenador técnico, Pedro Marques Santos pela confiança depositada para realizar o estágio num contexto incrível nesta modalidade e ao atual coordenador, Francisco Costa pela cooperação com a equipa técnica.

Ao tutor cooperante, Tiago André Antunes Ribeiro pela supervisão, pelos conselhos, pelas dicas e por toda a disponibilidade sempre que questionava sobre algum tema relacionado com o nosso contexto.

Ao André Dias, André Tarré, Olavo Maciel, João Fins, Emílio Santos, Augusto Ouvidor, Miguel Caseiro, um agradecimento brutal, por todo o conhecimento passado e ensinamentos que potenciaram a minha aprendizagem durante todo o percurso. Agradecer a todos os treinadores com quem me cruzei e que de alguma forma me ajudaram a crescer.

A todos os atletas da equipa de sub-19, um grupo com muito potencial de crescimento, um obrigado pelos momentos de partilha, pelos momentos de crescimento e aprendizagem. Tenho a certeza que todos retiraram um pouco da minha experiência e conhecimento, assim como eu retirei um pouco de todos.

A todo o departamento médico, de psicologia e restantes de apoio aos atletas e equipa técnica, o meu agradecimento pelo esforço e dedicação, proporcionando-me as melhores condições para resolver questões relacionadas com a modalidade.

Aos meus familiares, em especial aos meus pais, agradecer-lhes por todo o apoio e pela presença e todas as fases do meu crescimento pessoal e profissional, sendo um suporte enorme em todas as questões relacionadas com o meu percurso pessoal, académico e profissional. Agradecer a todos os restantes familiares por todos os conselhos e ensinamentos partilhados.

A todos os colegas, que rapidamente se tornaram amigos e que me potenciaram e me ajudaram a crescer pela partilha de conhecimento ou ideias diferentes passíveis de debate e, conseqüente, crescimento.

Eternamente grato a todos, por tudo. Obrigado.

## RESUMO

O presente relatório de estágio desenvolveu-se no âmbito da Unidade Curricular de “Estágio”, na modalidade de Futebol, que se insere no Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo, na Universidade da Maia. O estágio académico fornece oportunidade a todos os alunos que queiram integrar estruturas e aprender sobre o que realmente se aplica na prática, sendo uma das maiores vantagens essa mesma aplicação, por parte do estagiário, do que aprenderam durante o plano de estudos e do que retiraram de todo o percurso académico.

O objetivo do presente relatório é documentar e incidir sobre toda a envolvimento durante a época desportiva 2023/2024, desde experiências, reflexões e vivência durante todo o estágio, adotando a função de treinador estagiário. Além disso, é descrito todo o trabalho desenvolvido a nível pessoal e enquanto membro de suporte à equipa técnica, com a potenciação dos atletas, gestão de grupo e capacidade de liderança, utilizando a metodologia de treino que para nós funciona da melhor maneira.

No presente relatório são abordados temas, ligados ao que foi desenvolvido, desde a metodologia de trabalho até às reflexões a cerca de microciclos e treinos semanais. Além disso, são reportados alguns trabalhos realizados, face à vertente física, com vista a complementar a potenciação de todos os atletas deste escalão e dos restantes.

Tendo integrado a estrutura do Rio Ave Futebol Clube, uma instituição histórica e com grande potencial e ambição, percebe-se que a mesma se caracteriza pela excelente relação interpessoal e percepção de evolução face aos restantes clubes nacionais. É uma entidade formadora certificada e elevada sempre aos mais altos patamares do futebol. Posto isto, o treinador estagiário, traz conhecimento atualizado e válido para ajudar o clube a crescer, sempre com flexibilidade para aprender e evoluir com os treinadores competentes que constituem a estrutura.

**Palavras-Chave:** Futebol, Treino, Gestão de grupo, Potenciação, Microciclo.

## ABSTRACT

This internship report was developed within the scope of the “Internship” Curricular Unit, in the Football modality, which is part of the Master's Degree in Physical Education and Sports Sciences with specialization in Sports Training, at the University of Maia. The academic internship provides an opportunity for all students who want to integrate structures and learn about what really applies in practice, one of the biggest advantages being this same application, on the part of the intern, of what they learned during the study plan and what they took away throughout the academic career.

The objective of this report is to document and focus on the entire involvement during the 2023/2024 sports season, from experiences, reflections and experiences throughout the internship, adopting the role of intern coach. Furthermore, all the work carried out on a personal level and as a support member of the technical team is described, with the empowerment of athletes, group management and leadership skills, using the training methodology that works best for us.

This report covers topics linked to what was developed, from work methodology to reflections on microcycles and weekly training. In addition, some work carried out is reported, regarding the physical aspect, with a view to complementing the empowerment of all athletes at this level and the rest.

Having integrated the structure of Rio Ave Futebol Clube, a historic institution with great potential and ambition, it is clear that it is characterized by excellent interpersonal relationships and a perception of evolution compared to other national clubs. It is a certified training entity and always elevated to the highest levels of football. That said, the trainee coach brings up-to-date and valid knowledge to help the club grow, always with the flexibility to learn and evolve with the competent coaches that make up the structure.

**Key words:** Football, Training, Group management, Strengthening, Microcycle.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	2
RESUMO .....	3
ABSTRACT .....	4
ÍNDICE DE FIGURAS .....	5
1. INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO.....	
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO .....	
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO .....	
2.2 CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS.....	
2.3 CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS .....	
2.4 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO.....	
2.5 ENQUADRAMENTO COMPETITIVO .....	
3 OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	
3.1.1 OPERACIONALIZAÇÃO .....	
3.2 CALENDARIZAÇÃO .....	
3.2.1 CALENDARIZAÇÃO COMPETITIVA .....	
3.2.2 CALENDARIZAÇÃO SEMANAL .....	
3.2.3 CALENDARIZAÇÃO PESSOAL .....	
4 INTERVENÇÃO PROFISSIONAL .....	
4.1 FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO TREINADOR ESTAGIÁRIO .....	
4.2 DESCRIÇÃO DAS PRINCIPAIS TAREFAS DESENVOLVIDAS.....	
4.3 PLANEAMENTO, ELABORAÇÃO, ANÁLISE E REFLEXÃO DE DOIS MICROCICLOS.....	
4.4 COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO.....	
4.5 DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL .....	
5. CONCLUSÃO.....	
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Academia do Rio Ave Futebol Clube.....	
Figura 2 - Calendário competitivo - 1ª Fase.....	
Figura 3 - Calendário competitivo - 2ª Fase.....	
Figura 4 - Calendarização semanal - Exemplo.....	
Figura 5 - Calendarização pessoal semanal.....	
Figura 6 - Microciclo competitivo normal - Exemplo.....	
Figura 7 - Sessão de treino nº1 - Microciclo nº27.....	
Figura 8 - Sessão de treino nº2 – Microciclo nº 27.....	
Figura 9 - Sessão de treino nº3 – Microciclo nº 27.....	
Figura 10 - Sessão de treino nº4 - Microciclo nº17.....	
Figura 11 - Sessão de treino nº5 - Microciclo nº27.....	
Figura 12 - Relatório de Jogo - Rio Ave vs Lourosa.....	
Figura 13 - Relatório de Jogo - Continuação.....	
Figura 14 - Microciclo Competitivo atípico - nº37.....	
Figura 15 - Sessão de treino nº1 – Microciclo nº37.....	
Figura 16 - Sessão de treino nº2 – Microciclo nº 37.....	
Figura 17 - Lesão no jogador de futebol - Cartaz informativo.....	
Figura 18 - Desenvolvimento das capacidades condicionais ao longo da época desportivo.....	
Figura 19 - Prescrição de treino - Diminuição do risco de lesão no quadrícep.....	
Figura 20 – Unidade de treino operacionalizada.....	

## 1. INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO

O presente documento é referente ao relatório de estágio e finalização da formação académica, mais pormenorizadamente, do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto, com especialização em treino desportivo.

O relatório realizado consiste na reunião de todas as informações relativas ao estágio do ano letivo 2023/2024, com o propósito de transmitir o trabalho realizado durante a época desportiva como treinador estagiário. O estágio e funções foram executadas na modalidade de futebol masculino, na equipa de sub-19, no Rio Ave Futebol Clube, com o objetivo de entender o processo de treino, principalmente, no futebol de alto rendimento, sendo de extrema importância a observação e entendimento de todas as dinâmicas envolventes ao planeamento e operacionalização de todo o processo prático.

Neste estágio curricular foram desempenhadas funções como Treinador Adjunto, Preparador Físico e Analista de forma coletiva e individualizada. Posto isto, tudo se relacionou com o devido Planeamento, Organização, Aplicação e Operacionalização, Análise e posterior Reflexão de sessões de treino e jogos oficiais e de preparação, através de todos os dados quantitativos e qualitativos, extraídos através de vídeo principalmente e, inclusive, em jeito de observação no terreno.

Escrevendo sobre objetivos principais, os mesmos centraram-se, sobretudo, no atingir da aprendizagem em relação a conteúdos táticos, físicos, técnicos através da discussão entre todos os elementos da equipa técnica.

## 2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO

O Rio Ave Futebol Clube foi criado em 1939 por um grupo de cinco vilacondenses, João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro (<https://rioavefc.pt/clube/>).

O Clube conta com vários escalões de formação de futebol masculino e feminino, assim como escalões séniores e de formação profissionais (equipa de Sub-23, equipa de Sub-19, equipa “B” e equipa principal). Estes referidos anteriormente participam nas competições de “Liga Revelação”, 1ª Divisão Distrital da A.F. Porto e 1º Liga Portuguesa de Futebol, a “Liga Portugal Betclic”. Já os escalões de formação, desde os Sub-7 aos Sub-19, participam em futebol de 4, futebol de 5, futebol de 7 e futebol de 11. Além disso, existem escalões de formação e escalão sénior de futebol feminino, participando em futebol de 7, futebol de 9 e futebol de 11.

Posto isto, o clube apresenta equipas desde as competições distritais às competições nacionais de futebol, tendo o foco de crescimento dos atletas, dando-lhes ferramentas de trabalho para a chegada a grandes patamares do futebol, incluindo a representação na equipa principal do clube.

### 2.2 CARACTERIZAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS

O Rio Ave Futebol Clube, para além do seu estádio equipado, desde o relvado principal aos diferentes gabinetes de apoio aos envolventes, possui a Academia do Rio Ave Futebol Clube, que todos os dias, recebe atletas de todos os escalões de formação, desde os escalões de iniciação até aos escalões ligados ao departamento profissional, tais como, os escalões de sub-19 e sub-23.

A academia do Rio Ave possui:

- Dois campos de futebol de 11, de relvado sintético, com iluminação e linhas adaptativas ao futebol de 7;
- Um campo de futebol de 7, de relvado sintético, com iluminação;

- Um campo de futebol de 11, de relvado natural, com iluminação, pertencente à equipa sénior;
- Uma bancada ao longo da linha lateral do campo nº1 para receber adeptos;
- Seis balneários para atletas;
- Um balneário para treinadores;
- Dois balneários para equipas de arbitragem;
- Três secções de arrecadação;
- Duas secções dedicadas ao equipamento dos atletas/treinadores;
- Uma secção dedicada ao material de treino;
- Ginásio;
- Departamento Médico;
- Departamento de Performance – G.A.R.R.A (Gabinete de Alto Rendimento do Rio Ave);
- Departamento de Formação;
- Departamento Profissional (sub-19 e sub-23);
- Departamento de Futebol Feminino;
- Departamento de Scouting;
- Departamento de Marketing;
- Sala da Presidência;
- Salas de Reunião;
- Salas de Estudo;
- Sala de Refeições;
- Departamento de Informação e Secretaria.

Figura 1 - Academia do Rio Ave Futebol Clube



Fonte - [https://rioavefc.pt/wp-content/uploads/2023/05/Academia\\_site.jpg](https://rioavefc.pt/wp-content/uploads/2023/05/Academia_site.jpg)

### 2.3 CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS MATERIAIS

Caracterizando o material disponível para o treino e jogo, a equipa de Sub-19 tem consigo um anexo pessoal, para o armazenamento do seu material necessário para sessões de treino e jogos oficiais ou de preparação.

Temos acesso a sinalizadores de variadas cores, bolas oficiais de jogo (usadas em treino) e “bonecos” simuladores de oposição. O restante material, como por exemplo, mini-balizas, balizas de futebol de 7, cones altos, barreiras (pequenas, médias e grandes), escadas de coordenação, arcos, estacas e outro material disponível encontra-se na secção reservada a material para a academia, ao qual temos acesso.

Além do material disponibilizado, o campo destina-se por completo ao nosso escalão no horário antecedente e referente à sessão de treino, tendo total disponibilidade para o treino, permitindo a montagem de exercícios antecipada, preparação do campo para receber os atletas e iniciar a sessão de treino sem atrasos, facilitando a gestão de tempo, grupo e possíveis ajustes a realizar.

## 2.4 CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO

Caracterizando a população alvo, no que diz respeito ao plantel e ao grupo de atletas, o mesmo é composto, neste momento, por 26 atletas, sendo os mesmos 4 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios, 6 avançados.

Culturalmente, no plantel predominam jogadores portugueses, no entanto, temos jogadores de nacionalidade estrangeira, de naturalidade francesa, georgiana, húngara, guineense e uruguaia, com uma média de idade de 18 anos. Em termos físicos a equipa apresenta uma média de altura de 1,79 metros e de peso corporal de 72,65 quilogramas.

Relativamente a contextos, estes atletas provêm principalmente de equipas nacionais, rotinados a disputar campeonatos nacionais nos diferentes escalões.

## 2.5 ENQUADRAMENTO COMPETITIVO

Enquadrando em termos competitivos, o plantel de sub-19 do Rio Ave Futebol Clube, encontra-se a disputar a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores.

Enfrentará o Futebol Clube do Porto SAD, S.C. Braga SAD, Vitória S.C. SAD, Futebol Clube de Famalicão SAD, Gil Vicente F.C., F.C. Paços de Ferreira, Boavista F.C. SAD, G.D. Chaves, F.C. Vizela SAD, Lusitânia de Lourosa F.C. e C.S. Marítimo.

É um contexto competitivo exigente, dando relevante destaque a equipas e planteis como o do F.C. Porto SAD, S.C. Braga SAD e Futebol Clube de Famalicão SAD, tendo sido este último, campeão nacional na edição da época 2022/2023, com acesso à competição jovem europeia, a “UEFA YOUTH LEAGUE”.

### 3 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

#### 3.1.1 OPERACIONALIZAÇÃO

No contexto atual foram delineados objetivos pessoais, enquanto treinador estagiário, que se espelharam nos objetivos coletivos, neste caso delineados pela equipa técnica.

Os principais objetivos são:

- Aprendizagem e observação do processo de treino e de jogo, retirando todas as ilações e conclusões no que diz respeito ao planeamento e operacionalização;
- Reflexões após erros cometidos em discussão com equipa técnica e posterior melhoria;
- Aprendizagem relacionada com liderança, gestão de grupo e aplicação de conhecimento;
- Aprendizagem de como enfrentar situações desde dificuldades pessoais na operacionalização a aspetos coletivos, por exemplo em competição, com a derrota, passagem por fases negativas;
- Planeamento e operacionalização do microciclo de treino (aspetos táticos, técnicos, físicos, psicológicos) e análise de adversários.

Enquanto treinador estagiário, as principais atividades desenvolvidas têm sido o planeamento e operacionalização, principalmente, das sessões de pré-treino no ginásio, como também partes iniciais, destinadas à preparação dos atletas para a sessão de treino, isto ligado à componente física e fisiológica. No entanto, a operacionalização também se tem centrado bastante no acompanhamento nos exercícios da sessão principal, utilizando desde o feedback verbal ao feedback

visual, para capacitar os atletas e ajudá-los a evoluir e a atingir os objetivos individuais e, conseqüentemente, coletivos.

## 3.2 CALENDARIZAÇÃO

### 3.2.1 CALENDARIZAÇÃO COMPETITIVA

Em formato de imagem, encontra-se abaixo o calendário competitivo da 1ª Fase da Primeira Divisão do Campeonato nacional de Juniores. Além disso, encontra-se informação relativa à jornada, data e horário da partida, local e respetivo resultado.

Figura 2 - Calendário competitivo - 1ª Fase

Calendário Competitivo - Futebol Masculino					
Época 2023/2024					
Campeonato Nacional de Juniores - Sub-19 - I Divisão - 1ª Fase					
Jornadas	Data	Horário	Jogo	Local	Resultado
1	12/08/2023	17:00	Rio Ave F.C. x Boavista F.C.	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-0
2	19/08/2023	11:00	F.C. Porto x Rio Ave F.C.	Estádio Dr. Jorge Sampaio	4-0
3	26/08/2023	11:00	Rio Ave F.C. x Vitória S.C.	C. Desp. Rio Ave F.C.	0-1
4	02/09/2023	17:00	Gil Vicente F.C. x Rio Ave F.C.	C. Desp. São Martinho	4-1
5	15/09/2023	17:00	Rio Ave F.C. x F.C. Famalicão	C. Desp. Rio Ave F.C.	0-1
6	23/09/2023	15:00	F.C. Vizela x Rio Ave F.C.	Campo Mun. Santo Adrião	3-1
7	30/09/2023	15:00	Rio Ave F.C. x C.S. Marítimo	C. Desp. Rio Ave F.C.	0-0
8	07/10/2023	15:00	S.C. Braga x Rio Ave F.C.	Cidade Desp. S.C. Braga	1-0
11	14/10/2023	15:00	F.C. Paços de Ferreira x Rio Ave F.C.	C. Desp. F.C. Paços de Ferreira	2-1
9	21/10/2023	15:00	Lusitânia de Lourosa x Rio Ave F.C.	Academia Forte Paixão	2-1
10	28/10/2023	15:00	Rio Ave F.C. x G.D. Chaves	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-0
12	05/11/2023	15:00	Boavista F.C. x Rio Ave F.C.	Parque Desp. Ramalde	1-1
13	11/11/2023	11:00	Rio Ave F.C. x F.C. Porto	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-1
18	18/11/2023	15:00	C.S. Marítimo x Rio Ave F.C.	C. Desp. C.S. Marítimo	0-4
14	25/11/2023	15:00	Vitória S.C. x Rio Ave F.C.	Academia Vitória S.C.	1-3
15	01/12/2023	11:00	Rio Ave F.C. x Gil Vicente F.C.	C. Desp. Rio Ave F.C.	2-0
16	08/12/2023	11:00	F.C. Famalicão x Rio Ave F.C.	Academia F.C. Famalicão	0-0
17	16/12/2023	11:00	Rio Ave F.C. x F.C. Vizela	C. Desp. Rio Ave F.C.	2-0
19	06/01/2023	15:00	Rio Ave F.C. x S.C. Braga	C. Desp. Rio Ave F.C.	3-1
20	13/01/2023	15:00	Rio Ave F.C. x Lusitânia de Lourosa	C. Desp. Rio Ave F.C.	4-2
21	20/01/2023	15:00	G.D. Chaves x Rio Ave F.C.	C. Desp. Francisco Carvalho	1-0
22	27/01/2023	15:00	Rio Ave F.C. x F.C. Paços de Ferreira	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-0

Fonte – o Autor

Em formato de imagem, encontra-se abaixo o calendário competitivo da 2ª Fase da Primeira Divisão do Campeonato nacional de Juniores. Além disso, encontra-se informação relativa à jornada, data e horário da partida, local e respetivo resultado.

Figura 3 - Calendário competitivo - 2ª Fase

Calendário Competitivo - Futebol Masculino					
Época 2023/2024					
Campeonato Nacional de Juniores - Sub-19 - 1ª Divisão - 2ª Fase					
Jornadas	Data	Horário	Jogo	Local	Resultado
1	20/03/2024	15:00	C.S. Marítimo x Rio Ave F.C.	C. Desp. C.S. Marítimo	1-2
2	17/02/2024	15:00	Rio Ave F.C. x Gil Vicente F.C.	C. Desp. São Martinho	1-1
3	24/02/2024	11:00	F.C. Vizela x Rio Ave F.C.	Campo Mun. Santo Adrião	0-0
4	02/03/2024	15:00	Rio Ave F.C. x G.D. Chaves	C. Desp. Rio Ave F.C.	2-1
5	10/03/2024	15:00	F.C. Paços de Ferreira x Rio Ave F.C.	C. Desp. F.C. Paços de Ferreira	2-1
6	30/03/2024	16:00	Rio Ave F.C. x Boavista F.C.	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-2
7	06/04/2024	16:00	Lusitânia de Lourosa x Rio Ave F.C.	Academia Forte Paixão	0-1
8	13/04/2024	11:00	Rio Ave F.C. x C.S. Marítimo	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-1
9	20/04/2024	16:00	Gil Vicente F.C. x Rio Ave F.C.	C. Desp. São Martinho	1-2
10	27/04/2024	16:00	Rio Ave F.C. x F.C. Vizela	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-1
11	04/05/2024	17:00	G.D. Chaves x Rio Ave F.C.	C. Desp. Francisco Carvalho	1-1
12	11/05/2024	17:00	Rio Ave F.C. x F.C. Paços de Ferreira	C. Desp. Rio Ave F.C.	3-2
13	18/05/2024	14:00	Boavista F.C. x Rio Ave F.C.	Parque Desp. Ramalde	0-1
14	25/05/2024	17:00	Rio Ave F.C. x Lusitânia de Lourosa	C. Desp. Rio Ave F.C.	1-0

Fonte – o Autor


### 3.2.2 CALENDARIZAÇÃO SEMANAL

Em formato de imagem, encontra-se abaixo um exemplo da programação semanal do plantel de sub-19.

Figura 4 - Calendarização semanal - Exemplo

RIO AVE FUTEBOL CLUBE SUB 19							
Semana - 24 de 11.12.2023 a 17.12.2023							
Programa Semanal							
Época : 2023 / 2024							
	2ª Feira - 11	3ª Feira - 12	4ª Feira - 13	5ª Feira - 14	6ª Feira - 15	Sábado - 16	Domingo - 17
Manhã						Campeonato Nacional Sub19 17ª JORNADA RIO AVE FC Vs FC VIZELA  11H00 Academia RIO AVE FC	<b>FOLGA</b>
Tarde	Tratamentos 16h30 Chegada 16h30 Pré Ativação 17h00	Tratamentos 16h30 Chegada 16h30 Pré Ativação 17h00	Tratamentos 16h30 Chegada 16h30 Pré Ativação 17h00	Tratamentos 16h30 Chegada 16h30 Pré Ativação 17h00	Tratamentos 16h30 Chegada 16h30 Pré Ativação 17h00		EQUIPA B  RIO AVE FC Vs SC NUN'ÁLVARES
	17h30 Campo nº 1	17h30 Campo nº 1	17h30 Campo nº 1	17h30 Campo nº 1	17h30 Campo nº 1		
	Balneário 4	Balneário 4	Balneário 4	Balneário 4	Balneário 4		

O Treinador: \_\_\_\_\_



Fonte – Team-Manager: Augusto Ouvidor

Esta programação, no início de cada semana, é entregue aos jogadores para que todos estejam informados a cerca da semana de treinos, onde encontram dia da semana, horários para os respetivos momentos, desde o momento em que chegam à academia do Rio Ave Futebol Clube, neste caso, todos os dias (segunda-feira a sábado) às 16h30 nas sessões de treino e, nesta específica semana, às 11h00 na 17ª jornada do campeonato.

Os atletas encontram também o horário de treino, o respetivo balneário e número do campo, horários para tratamentos no departamento médico, caso haja necessidade e horário para pré-treino.

### 3.2.3 CALENDARIZAÇÃO PESSOAL

Em formato de imagem, encontra-se abaixo a calendarização pessoal desde a chegada à saída do clube.

Figura 5 - Calendarização pessoal semanal

**Rio Ave Futebol Clube**  
Época 2023/2024



Plano Semanal		Seg (+2)	Ter (-4)	Qua (-3)	Qui (-2)	Sex (-1)	Sáb (J)	Dom (+1)
<b>Conteúdos</b>	Horário/Dias	Data: --	Data: --	Data: --	Data: --	Data: --	Data: --	Data: --
		Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 15h00	Hora: --
		Local: Campo 1	Local: Campo1	Local: Campo 1	Local: Campo1	Local: Campo1	Local: --	Local: --
		UT	UT	UT	UT	UT	JOGO	
	15h00	Chegada ao clube e discussão sobre o jogo passado e sobre o treino planeado.	Chegada ao clube e discussão sobre o treino planeado.	Chegada ao clube e discussão sobre o treino planeado.	Chegada ao clube e discussão sobre o treino planeado.	Chegada ao clube e discussão sobre o treino planeado.		
	16h45	Pré-treino no ginásio.	Pré-treino no ginásio.	Pré-treino no ginásio.	Pré-treino no ginásio.	Pré-treino no ginásio.		
	17h15		Vídeo - Análise de jogo.		Vídeo - Análise de jogo.	Vídeo - Análise de jogo.		Folga
	17h30	Início da sessão de treino.	Início da sessão de treino.	Início da sessão de treino.	Início da sessão de treino.	Início da sessão de treino.		
19h10	Reflexão e planeamento da próxima unidade de treino.	Reflexão e planeamento da próxima unidade de treino.	Reflexão e planeamento da próxima unidade de treino.	Reflexão e planeamento da próxima unidade de treino.	Reflexão e planeamento da próxima unidade de treino.			
19h40	Saída do clube.	Saída do clube.	Saída do clube.	Saída do clube.	Saída do clube.			

Fonte – o Autor

Esta programação foi realizada, com o objetivo e perspectiva de mais organização pessoal, onde se encontram os dias da semana, horários, locais e respetivos conteúdos referentes a cada dia.

Foi realizada a perspetivar e a pensar no que era realizado antes da sessão de treino, desde a chegada, discussão e planeamento do treino, e, no caso, vídeo-análises frequentes, semanalmente, para que, os atletas, em formato de vídeo conseguissem perceber as lacunas do jogo anterior e conseguissem preparar e estudar o adversário e como tinham que contrariar o mesmo. Maioritariamente,

foram feitas reflexões antes de cada treino para perceber melhorias e assimetrias da equipa após cada jogo e cada treino.

Além disso, após cada sessão de treino, refletimos sobre a mesma e preparamos a próxima unidade de treino a pensar na correção de erros e com vista a aprimorar o que estava bem conseguido para prepararmos o jogo da melhor forma possível, deixando os atletas aptos para cada jornada.

#### 4 INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

##### 4.1 FUNÇÕES E RESPONSABILIDADES DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Relativamente às funções e responsabilidades como treinador estagiário, as mesmas têm assentado no processo de planeamento, operacionalização, observação do treino e do jogo, gestão de grupo, individual e coletiva, análise de jogo, controlo de cargas físicas e reflexões diárias.

De acordo com as funções desempenhadas, a que destaco e que partilho no sentido de não ter sido o meu foco durante este estágio, mas que, mesmo assim, me trouxe imensa bagagem, foi a análise de jogo, função desempenhada pelo analista da equipa técnica.

##### 4.2 DESCRIÇÃO DAS PRINCIPAIS TAREFAS DESENVOLVIDAS

Em relação às tarefas desenvolvidas e posterior descrição, como treinador estagiário, auxílio na elaboração do microciclo competitivo, de forma diária, auxílio no planeamento, dando sugestões de melhoria, tentando adotar maioritariamente uma postura observadora e refletiva, auxílio na operacionalização da sessão de treino, com feedbacks explicativos e verbais.

Além disso, auxílio na observação de jogo, tanto do adversário como da própria equipa, efetuando cortes de momentos de jogo, como bolas paradas, utilizando a aplicação “VLC”.

Numa fase inicial, auxiliei o analista principal com cortes e análise de processos de equipas adversárias, neste caso, na saída a jogar pelo pontapé de baliza em organização ofensiva e em momento de pressão ofensiva, ou seja, organização defensiva, isto tudo relativamente sempre ao adversário que a equipa de sub-19 do Rio Ave iria enfrentar no microciclo competitivo.

Atualmente, esse processo foi facilitado pelo clube, ajudando a nossa equipa técnica, tendo, neste momento acesso à versão atual do “Wyscout”, que nos permite analisar, principalmente, próximos adversários nos vários momentos de jogo, com algumas exceções, como referido anteriormente, em momentos como bolas paradas, desde cantos ofensivos e defensivos, livres ofensivos e defensivos e grandes penalidades.

“Hoje é possível, através da análise estatística e também dos avanços tecnológicos, identificar e quantificar diferentes parâmetros. É possível, através da análise de adversários, identificar padrões e construir estratégias para tirar partido das suas debilidades. No fundo é possível reduzir parte da imprevisibilidade do jogo.” (“Uma nova visão do treino para uma melhor qualidade do jogo” - <https://sjogadores.pt/?pt=joseneto&id=102>).

Durante a sessão de treino e jogo oficial, a postura é observadora, mas sobretudo interventiva quando oportuna, auxiliando para que haja melhorias, a nível técnico, tático, físico e psicológico. No treino, resumidamente, adoto uma postura interventiva durante os exercícios com feedbacks corretivos e positivos, para que o ritmo de treino seja o esperado para alcançar o planeado.

Além disso, relacionado à vertente física, participo no planeamento ativo, com a preparação de exercícios, como por exemplo, planeamento e operacionalização de sessões de treino de força de cariz hipertrófico numa sessão coletiva destinada a determinados atletas. Neste momento do treino, existiu um planeamento para um grupo específico dentro da equipa, neste caso, para aqueles que tinham necessidades fisiológicas e musculares diferentes dos demais, com o objetivo de aumentar os níveis de massa muscular dos atletas selecionados.

Ainda assim, participo na intervenção do pré-treino de ginásio, sessões de trabalho funcional, sessões de mobilidade e flexibilidade, assim como nas variadas

sessões de treino de força máxima, força explosiva, força potente, força resistente e força isométrica.

Já no dia de jogo, auxílio no processo de aquecimento para o jogo, desde mobilização geral, posse de bola e bolas paradas. Durante o jogo oficial ou jogo treino a minha intervenção passa por motivar os atletas, auxiliar na correção de alguns aspetos técnicos e táticos, discutindo no final do mesmo, aspetos positivos e negativos do momento competitivo, com todos os elementos da equipa técnica.

Ainda no decorrer das tarefas desenvolvidas, as minhas funções passam, além disso, pela observação do jogo realizado, retirando as minhas conclusões acerca do conteúdo treinado ao longo da semana, com momentos positivos e momentos negativos, sejam eles táticos, técnicos, físicos e psicológicos, e pela realização de cortes relativos ao próximo adversário, que neste momento, têm sido direcionados principalmente para momentos de bola parada, com o intuito de preparação e planeamento para os mesmos.

No que toca a dificuldades encontradas, principalmente em relação à vertente física, que é trabalhada também em pré treino, é utilizado por parte da equipa de sub-19, o ginásio da equipa sénior. O mesmo nem sempre esteve à nossa disposição, o que nos fez adaptar o planeamento em relação a essa mesma logística.

No entanto, quando existe esta dificuldade, o planeamento é reformulado e adaptado para que consigamos retirar o máximo de partido na sessão de campo. Recorrendo a um exemplo quando o conteúdo do treino físico de força é o trabalho de potência alática, direcionada para a pliometria e para exercícios de força explosiva, os mesmos são realizados no campo sem carga adicional, ou seja, são utilizados circuitos de saltos tanto unilaterais, quanto bilaterais, nos diferentes vetores, horizontal, vertical e lateral, sempre realizados na máxima intensidade e intencionalidade de neste caso mover uma massa à máxima velocidade possível.

Refletindo sobre as tarefas desenvolvidas, é possível relatar que a minha maior dificuldade foi o encontro de estratégias para contrariar o adversário e os momentos fortes do mesmo, tendo aprendido bastante com o analista principal da nossa equipa técnica. Consegui arrecadar toda a informação, visto que não foi

a minha zona de conforto durante a época. Gostei de intervir principalmente na vertente do planeamento e operacionalização relacionado à vertente física, desde o pré-treino até à sessão de treino. Mesmo a análise de jogo não tendo sido um dos meus fortes, gostei de intervir e auxiliar no momento de treino, no que dizia respeito ao treino tático e técnico de campo. Não senti dificuldades no que toca ao feedback corretivo e explicativo aos jogadores após algum aspeto menos bem conseguido.

O facto de ter experiência como atleta de futebol fez com que esse feedback fosse mais conciso e direto, com resultados positivos de melhoria após algo não tão bem conseguido.

#### 4.3 PLANEAMENTO, ELABORAÇÃO, ANÁLISE E REFLEXÃO DE DOIS MICROCICLOS

Abaixo, encontram-se em formato de imagem dois exemplos de dois microciclos competitivos.

Figura 6 - Microciclo competitivo normal - Exemplo

**Rio Ave Futebol Clube**  
Época 2023/2024



Equipa									
Mês	Janeiro	Seg (+2)	Ter (-4)	Qua (-3)	Qui (-2)	Sex (-1)	Sáb (J)	Dom (+1)	
		Data: 08/01	Data: 09/01	Data: 10/01	Data: 11/01	Data: 12/01	Data: 13/01	Data: 14/01	
Microciclo	27	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: 15:00	Hora: --	
		Local: Campo 1	Local: Campo1	Local: Campo 1	Local: Campo1	Local: Campo1	Local: Campo 1	Local: --	
		UT122	UT123	UT124	UT125	UT126	I20		
Objetivos	Técnico-táticos	Organização Defensiva/ Transição Ofensiva	Organização Defensiva/ Transição Ofensiva	Organização ofensiva/ Transição defensiva	Organização ofensiva/Transição defensiva	Organização defensiva/Transição ofensiva	Resumo Estrategico Esquemas taticos	Rio Ave - Lus. Lourosa	Folga
	Psicológicos	Foco Concentração Competividade	Foco Concentração Competividade	Foco Concentração Competividade	Foco Concentração Competividade	Foco Concentração Competividade			
	Físicos	Recuperação	Força	Resistencia	Velocidade	Velocidade de reação			



Fonte – o Autor

No microciclo nº27, tendo o mesmo cinco dias de treino, a semana inicia com uma reflexão pós – jogo, por parte da equipa técnica, a cerca de pontos positivos e negativos individuais e coletivos, tendo já em mente o planeamento para os restantes dias da semana face ao próximo adversário, tendo em vista o que melhorar do último jogo do que foi menos positivo e trabalhar ainda mais os pontos positivos para que os mesmos se expressem nos restantes jogos.


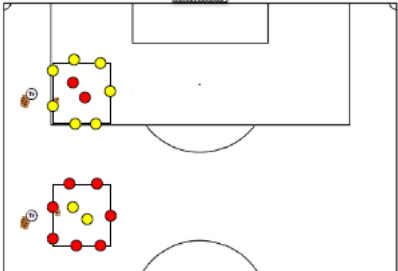


No que diz respeito, ao primeiro treino da semana, o foco é maioritariamente dirigido para a recuperação mental e física dos atletas. Numa fase inicial, caso haja pré-treino no ginásio, o mesmo centra-se na libertação do corpo e mobilidade articular e na recuperação ativa para que os atletas se sintam predispostos para a sessão de campo e iniciem o processo de recuperação para os restantes dias de treino. Na sessão de campo, é realizado um aquecimento principal geral adicionando um exercício de cariz aeróbio de baixa intensidade, promovendo a recuperação ativa de todos os atletas.

No exemplo da sessão de treino abaixo ilustrada, o exercício que se sucedeu ao trabalho aeróbio foi o exercício de meio com uma relação numérica de 8 contra 2 em espaço curto, promovendo a pressão ao portador da bola e cobertura defensiva. Finalmente, foi realizado um torneio de três equipas, tendo como base a competitividade entre equipa, estimulando bastante esse aspeto.

Por norma, nesta sessão de treino que inicia a semana, os aspetos mais trabalhados são os da componente mental, para que os jogadores recuperem animicamente do jogo anterior. Contudo, os aspetos técnicos são importantes e considerados neste dia de treino, principalmente em exercícios que iniciam a sessão de treino, que neste caso foi um treino de cariz aeróbio e lúdico.

No exercício final, apenas foram integrados os atletas com menos tempo de jogo na jornada anterior para que existisse um equilíbrio de cargas em relação aos jogadores com mais tempo de jogo, onde foi realizado um jogo reduzido de 4 contra 4 intercalado com um treino intervalado. Abaixo, encontra-se a sessão de treino idealizada e planeada para o dia de segunda-feira do microciclo nº27.

Figura 7 - Sessão de treino n°1 - Microciclo n°27

Rio Ave F.C. www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 122	
Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 27	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 08-01-2024, segunda-feira	Hora 17:30	Clima Ameno sem chuva	Volume 60
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
25 bolas, sinalizadores, estacas e 20 coletes (10 + 10).	Recuperação	Físicos e mentais	
● Trabalho aeróbio lúdico		● Rondo Lúdico	
			
25 minutos tempo	21 jogadores número	10 minutos tempo	2 grupos de 10 jog. número
Figura espaço	Quadrados de 10x10 espaço		
Objetivo(s) específico(s) Recuperação física e mental		Objetivo(s) específico(s) Momento lúdico.	
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 1- Jogo da apanhada jogos de 1 minuto/30s pausa 2- Jogo das equipas (2 a 3x) -Cabeça -Pé direito -Pé esquerdo -Joelho -Livre 3-Jogos de 1:30 - máximo de golos.		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de rondo com relação numérica de 9x2. Objetivo é ser um momento lúdico, que estimule os atletas animicamente, com foco nas relações socioafetivas e na coesão de grupo.	
○ Torneio 3 Equipas - Competitivo			
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Princípios gerais do nosso MJ - reação ao golo e períodos críticos.	
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Repetição inicia sempre com GR da baliza grande. Numa situação de GR+7x7+GR, com 7 apoios. Sempre que, a seguir a um golo, existir novo golo na jogada imediatamente a seguir, esse golo vale por 2 (reação ao golo). No último minuto de cada repetição, cada golo vale também por 2 (períodos críticos).  TEMPO TOTAL - 15 minutos.	
		3 x 4' + 30" pausa tempo	
		GR+7x7+GR (+7) número	
		40x25 espaço	
○ Jogo reduzido GR+3x3+GR			
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Ritmo competitivo e nivelar cargas.	
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de jogo reduzido com os menos utilizados de forma a tentar nivelar cargas de jogo e de treino. Entre repetições é realizada uma sessão de treino intervalado. Restantes jogadores fazem sessão de crioterapia ou libertação miofascial.  TEMPO TOTAL - 15 minutos.	
		2x3' + 1' pausa tempo	
		GR+4x4+GR +JOKER número	
		30x15 espaço	

Fonte – o Autor

Relativamente, ao treino que se sucede, o treino de terça-feira, este centrou-se em aspetos táticos como a organização defensiva, transição defensiva e ofensiva. Relativamente à vertente física, foi realizado antes do exercício principal um aquecimento preparatório para o exercício de força específica. O exercício subsequente foi centrado na mudança de direção, nos duelos físicos e na finalização. Posteriormente, foram treinados aspetos táticos, tendo em vista o nosso próximo adversário, com um exercício de pressão à construção adversária e um exercício de transição ofensiva. Por fim, como exercício final, foi realizado um 11 contra 11 em que os objetivos principais foram pressionar a construção adversária e transitar ofensivamente, com foco no ganho das primeiras e segundas bolas. Para introduzir algum dinamismo, alguns exercícios são realizados em formato competitivo com castigo aplicado aos jogadores com menor pontuação em termos de vitórias na semana de treinos.

Figura 8 - Sessão de treino nº2 – Microciclo nº 27

Rio Ave F.C. www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 123	
Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
20	27	7	Competitivo
Data	Hora	Clima	VOLUME
09-01-2024, terça-feira	17:30	Frio com chuva	70
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
25 bolas, sinalizadores, estacas e 20 coletes (10 + 10).	Organização defensiva. Transição ofensiva. Transição defensiva.	OD - encaixe no pontapé de baliza + indicadores de pressão. TO - reação forte à perda de bola. TO - perceber, no momento do ganho da bola, se há condições para finalizar ou se mantemos a posse de bola.	
<input type="radio"/> Ativação		<input checked="" type="radio"/> Força específica	
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Mobilização Geral + Aumento da temperatura corporal		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Mudança de direção Tensão máxima Duelos 2vs2 e 1vs 1 Finalização Sistema anaeróbio láctico	
<b>Descrição e Organização Metodológica</b>		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogadores (4) iniciam cada um no seu circuito externo, ao sinal do treinador realizam tensão máxima dentro das boxes vermelhas. Depois iniciam a sua repetição cada qual dentro do seu circuito. Depois iniciam um trabalho de 2vs2 durante 45s. Sai em velocidade máxima para as zonas de 1vs1 e descansam 30s até iniciarem uma situação de 30s de jogo 1vs1. Após 30 segundos voltam para a zona das filas e trocam de lado. (rotação em espelho)	
<input type="radio"/> Pressão à construção adversária 6x6+GR		<input checked="" type="radio"/> Transição Ofensiva - 3 x 2 + GR	
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> OD - encaixe no pontapé de baliza + indicadores de pressão. TO - perceber, no momento do ganho da bola, se há condições para finalizar ou se mantemos a posse de bola.		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> TO - fixar adversário + estimular tomada de decisão positiva.	
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Bola inicia sempre de pontapé de baliza para a equipa vermelha que iniciam a construção numa situação de GR+6x6. Equipa verde procura evitar que a equipa vermelha pontue, pressionando a sua construção e encaminhando para o corredor da forma trabalhada do nosso M]. Assim que recuperarem é importante que tenham em mente um objetivo - TEM QUE HAVER REMATE! A equipa vermelha tem como objetivo ligar no TR, que só pode jogar entre balizas e que irá procurar jogar em apoio frontal para os vermelhos de dentro poderem finalizar. TEMPO TOTAL - 20 minutos (em simultâneo).		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Cada repetição inicia com a bola na mão de um treinador, em diferentes zonas do espaço de jogo e com os 5 jogadores ao redor dele (3 x 2). Assim que for dado o estímulo e a bola for largada, rapidamente os avançados devem aproveitar a superioridade numérica e tomar a melhor decisão para uma transição ofensiva. De 2 em 2 minutos trocam as duplas defensivas. TEMPO TOTAL - 20 minutos (em simultâneo).	
<input checked="" type="radio"/> GR+10x10+GR - O. Defensiva (COMPETITIVO)			
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> OD - pressionar 1ª fase de construção + comportamentos linha defensiva. TO - perceber, no momento do ganho da bola, se há condições para finalizar ou se mantemos a posse de bola.	
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo formal em situação de 11x11, competitivo, com foco no momentos defensivos trabalhados anteriormente. Sempre que existir finalização em alguma das balizas, é colocada uma 2ª bola nos MEDIOS da mesma equipa que finalizou, obrigando a equipa contrária a transitar defensivamente e a pressionar o portador da bola. TEMPO TOTAL - 10 minutos.		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> 4 x 3' + 1' pausa GR+10 x 10+GR 1/2 campo	

Fonte – o Autor

No treino seguinte, de quarta-feira, foi trabalhada a nossa organização ofensiva. Inicialmente, na sessão de pré-treino no ginásio foi trabalhada a força resistente, criando adaptações ao nível da resistência muscular. Na sessão física de campo existiu uma atividade aeróbia de média intensidade, iniciada com um exercício de relação com bola e proteção da mesma após o estímulo do treinador. Como exercício principal foi realizado um circuito aeróbio, adicionando a resistência aeróbia e a relação com bola. Já na fase fundamental do treino, a mesma foi centrada na 1ª fase de construção, dinâmicas intersectoriais e dinâmicas de último terço. Além disso, é estimulada a transição defensiva com forte reação à perda de bola por parte dos atletas. Na vertente fisiológica, este dia centrou-se em espaço alargado de campo e tempos alargados para ser trabalhada a componente aeróbia.

Figura 9 - Sessão de treino nº3 – Microciclo nº 27

**Rio Ave F.L.** Plano de treino  
124  
www.dossestr treinador.com

Plano de Treino		Mesociclo 27	Mesociclo 7	Período Competitivo
Nº Jogadores 23	Data 10-01-2024, quarta-feira	Hora 17:30	Clima Frio com chuva	Volume 90

**Material** 23 bolas, canilatores, estacas e 12 cones. **Objetivos Gerais** Organização ofensiva, Transição defensiva. **Objetivos Específicos** O0 - 1ª fase de construção em 3-2-5 + mobilidade ofensiva. TD - reação forte à perda de bola.

**Atividade aeróbia**

**Objetivos específicos** Resistência aeróbia de média intensidade. **20 minutos**

**Descrição e Organização Metodológica**  
**Clave:** Cross Step (um lado e outro) com toque na bola.  
**Joko:** Salto de um lado e outro com toque lateral para o colega.  
**Dino:** Cross Step (um lado e outro) com cabeceamento.  
**Task:** Salto de um lado para o outro com toque lateral para o colega.  
**Tagli:** Entra e sai nas barreiras com toque para o treinador.

**1ª fase construção - 7x5+GR** **Último Terço - 5x5+GR+JOKER**

**Objetivos específicos** O0 - 1ª fase de construção = dinâmicas entrelinhas. TD - reação forte à perda de bola. **15 minutos**

**Objetivos específicos** O0 - dinâmicas de último terço = pontapé de baliza. TD - reação forte à perda de bola. **15 minutos**

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Repetição inicia sempre com bola num dos 3 centrais, que iniciam a construção com o objetivo de chegar com o pé direito à baliza. Para evitar finalização, um dos elementos desta equipa tem que conseguir ultrapassar a linha final em oposição, simulando uma ação entrelinhas, e finalizar. Em oposição, os 5 jogadores de vermelho vão pressionar a construção e sempre que recuperarem, trocam ofensivamente para a baliza contrária.  
**PREÇOS:**  
 1º-2º, com o meio campo invertido.  
 3º-2-3, com os 3 avançados a pressionar.  
**TEMPO TOTAL - 30 minutos.**

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Sempre que a repetição iniciar da equipa vermelha, os mesmos jogadores se devem deslocar na linha 6, simulando as dinâmicas no último terço e as situações de finalização. Sempre que iniciar da equipa verde, começa com pontapé de baliza e com o objetivo de finalizar nas 2 balizas pequenas.  
**TEMPO TOTAL - 30 minutos.**

**GR=10X10+GR - Org. Ofensiva**

**Objetivos específicos** O0 - 1ª fase de construção = dinâmicas de último terço. TD - reação forte à perda de bola + vigor adversário quando a equipa está no último terço.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Jogo formal com foco na 1ª fase de construção = dinâmicas de último terço.  
 1ª REP - Equipa verde em bloco alto e com + agressividade.  
 2ª REP - Equipa verde em bloco médio + em construção.  
 Após as 2 primeiras repetições as 2 equipas trocam de funções e repetem os conteúdos.  
**TEMPO FINAL - 40 minutos.**

Fonte – o Autor

No treino nº4 do microciclo nº27, que foi centrado na organização ofensiva e transições, foram trabalhados aspetos focados na 1ª fase de construção e na saída no pontapé de baliza. O foco deste treino foi direcionado, maioritariamente para a mobilidade ofensiva, fixação do adversário e manutenção da posse de bola. No entanto, na fase final do treino foi realizado o “jogo caótico” e o jogo 11 contra 11 com o objetivo de estimular ações de alta intensidade e de muita disputa de bola, preparando a equipa para duelos físicos, ganho de primeiras e segundas bolas e, conseqüente, manutenção da posse de bola, contra uma equipa agressiva sem bola como é o caso do adversário da semana nº27, o Lusitânia de Lourosa.

Figura 10 - Sessão de treino nº4 - Microciclo nº17

**Rio Ave F.C.** Plano de Treino 125  
 www.riovefc.com

**Plano de Treino**

Nº jogadores: 23	Microciclo: 27	Mesociclo: 7	Período: Competitivo
Data: 11-01-2024, quinta-feira	Hora: 17:30	Clima: Frio sem chuva	Volume: 90

**Material**  
 20 bolas, sinalizadores, espaços e 24 cones (12 x 12)

**Objetivos Gerais**  
 Organização ofensiva.  
 Transição defensiva.  
 Transição ofensiva.

**Objetivos Específicos**  
 OO - pontapé de baliza + 1ª fase de construção.  
 TO - reação fora à perda de bola.  
 TO - parar, no momento do ganho de bola, se há condições para finalizar ou se mantermos a posse de bola.

**Ativação** **Velocidade**

10 jogadores  
 20 jogadores  
 3 cones

**Objetivos específicos**  
 Aquecimento SAEP + técnica de corrida

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Aumento de temperatura.  
 Ativar e mobilizar.  
 Potenciação.  
 Técnica de corrida.  
 Foco na movimentação dos braços.  
 Sinalizar e rápido contacto com o solo.  
 Força na passada e recuperação rápida.

**● Posse de bola 4x4 + 4j**

5 jogadores  
 20 jogadores  
 3 cones

**Objetivos específicos**  
 velocidade linear

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Em esteira, os atletas vão realizar 3 repetições máximas de velocidade.

**● Posse de bola 5x5 + 3j**

---

4 x 3' + 1' pausa	4 x 4' + 4' pausa	1/2 tempo	4 x 3' + 1' pausa	5 x 4' + 3' pausa	Figura
TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO	TEMPO

**Objetivos específicos**  
 TO - fase ofensiva + velocidade no ataque à baliza.  
 OO - mobilidade ofensiva + manutenção de posse de bola.

**Objetivos específicos**  
 OO - mobilidade ofensiva + manutenção de posse de bola.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Bola inicia sempre com os 4 elementos em posse (equipa vermelha) que, juntamente com os 4 (equipa verde), pontuam sempre que conseguirem ligar 10 passes e só podem jogar à baliza. Os 4 defesas (equipa azul), assim que recuperarem a bola, devem transferir ofensivamente para uma das duas balizas.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Bola inicia sempre com uma das equipas em posse que pontuam sempre que conseguirem ligar à bola de uma linha lateral para a outra, estimulando a variação do centro de jogo com o auxílio dos nossos meios de ligação. Importante que, sempre que a bola estiver nos lados, os 4 elementos em posse criem mobilidade e ofereçam opções ao portador de bola. Máximo 2 toques por desvio.

TEMPO TOTAL - 16 minutos, em simultâneo.

TEMPO TOTAL - 16 minutos, em simultâneo.

**● GR+10x10+GR - jogo caótico**

4 x 3' + 1' pausa

GR+10 x 10+GR

Campo (lado)

TEMPO

**Objetivos específicos**  
 TO - parar, no momento do ganho de bola, se há condições para finalizar ou se mantermos a posse de bola.  
 TO - reagir à perda de bola.

**Objetivos específicos**  
 OO - pontapé de baliza + 1ª fase de construção.  
 TO - reação fora à perda de bola.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Jogo formal em situação de 11x11, onde cada repetição inicia com bola colocada por um dos treinadores para uma das equipas, de forma aleatória. Objetivo é criar um treino de transições, um jogo caótico, para estimular essas ações de jogo.

1ª e 2ª REP - Com as 2 equipas estruturadas em 3-2-5, a primeira bola é colocada aleatoriamente na equipa verde ou na equipa azul.  
 3ª REP - Lançamento para a equipa verde.  
 4ª REP - Lançamento para a equipa azul.

TEMPO TOTAL - 16 minutos.

---

**● Organização Ofensiva - GR+10x10+GR**

4 x 3' + 1' pausa

GR + 10 x 10 + GR

Campo (lado)

TEMPO

**Objetivos específicos**  
 OO - pontapé de baliza + 1ª fase de construção.  
 TO - reação fora à perda de bola.

**Objetivos específicos**  
 OO - pontapé de baliza + 1ª fase de construção.  
 TO - reação fora à perda de bola.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Jogo formal com foco no pontapé de baliza e na 1ª fase de construção. Após as primeiras 2 repetições realizam-se as trocas e repetem-se os conteúdos.

TEMPO TOTAL - 16 minutos.

Fonte – o Autor

No último treino semanal foi trabalhado e alinhavado essencialmente a estratégia de jogo para enfrentar o adversário. Neste treino, estiveram presentes as dinâmicas ofensivas a partir do pontapé de baliza, exercício que pretendeu trabalhar essencialmente a mobilidade intersectorial e ofensiva para construir, criar e chegar ao último terço com o objetivo de finalizar a jogada com sucesso, ou seja, com golo. Na fase final, o resumo centrou-se no encaixe no pontapé de baliza e na 1ª fase de construção adversária e na nossa saída em pontapé de baliza e na nossa construção com bola. Além disso, trabalhamos as nossas bolas paradas ofensivas e defensivas.

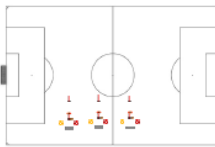
Figura 11 - Sessão de treino nº5 - Microciclo nº27

**Rio Ave F.C.** Plano de Treino 126  
www.dossentodotreinador.com

Plano de Treino		Microciclo 27	Mesociclo 7	Período Competitivo
Nº Jogadores: 23	Data: 12-01-2024, sexta-feira	Hora: 17:30	Clima: Frio sem chuva	Volume: 60
Material: 25 bolas, sinalizadores e 12 coletes.	Objetivos Gerais: Organização ofensiva, Organização defensiva.	Objetivos Específicos: OO - Pontapé de baliza + 1ª fase de construção, OO - Encaixe no pontapé de baliza + bloco médio em 4-4-2.		

**Ativação + Velocidade de Reação**




**Objetivos específicos**  
 Ativação de fibras rápidas  
 Aumento dos padrões de concentração  
 Aceleração e Desaceleração

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Treinador encontra-se de costas para a baliza, com dois coletes um em cada mão. No sinal, roubam o colete da cor indicada recuam e roubam o colete contrário rapidamente contornam a estaca mais afastada e faz golo na baliza.

20 minutos  
 10:00  
 23 Jog  
 10:00  
 12:00  
 13  
 10:00

**Organização Ofensiva - Dinâmicas PB**



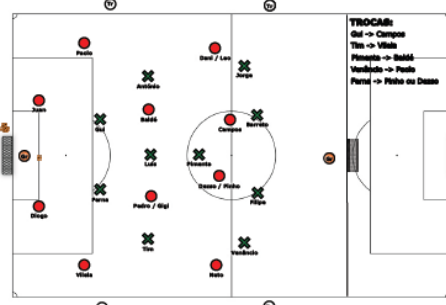
**Objetivos específicos**  
 OO - dinâmicas de pontapé de baliza + 1ª fase de construção em 3-5-2.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Bola inicia sempre com o GR em forma de pontapé de baliza, respeitando as seguintes dinâmicas:  
 (1) Central não pode picar e rodar - procurar soluções nos homens da frente.  
 (2) Pode picar e rodar + envolvimento do lateral/estremo.  
 Em 3-2-5:  
 (3) Variação para o central de fora que, consoante pressão, descobre homem livre à frente.  
 (4) Central do meio pista - mobilidade à frente deste para ser solução.  
 Durante a repetição de 5 minutos as 2 equipas realizam as dinâmicas.  
 TEMPO TOTAL - 20 minutos.

5 minutos  
 cada  
 10:00  
 10x0+GR  
 10:00  
 2/3 campo  
 10:00

**GR+10x10+GR - Resumo Estratégia p/ Jogo**



**TROCAS:**  
 GR → Campo  
 TM → Vila  
 Pista → Baliz  
 Vila → Pista  
 Pista → Pista ou Dama

5 minutos  
 cada  
 10:00  
 GR+10 x  
 10+GR  
 10:00  
 Campo  
 Inteiro  
 10:00

**Objetivos específicos**  
 OO - encaixe no pontapé de baliza + construção adversária.  
 OO - pontapé de baliza + 1ª fase de construção.

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Jogo formal em situação de 11x11 com foco total na estratégia para jogo:  
 (1) Encaixe no PB.  
 (2) Encaixe no 1ª fase de construção.  
 Realizam-se as trocas e repetem-se os conteúdos.  
 TEMPO TOTAL - 20 minutos.

Fonte – o Autor

Por fim, refletindo a cerca da semana de treinos, há uma reunião final de equipa técnica para debater sobre a semana de treinos e perceber se todos os pressupostos planeados foram atingidos. No entanto, só após o jogo conseguimos perceber efetivamente se o que foi trabalhado, foi cumprido, percebendo obviamente que não controlamos todos os aspetos que o jogo envolve, sejam eles psicológicos, ambientais ou humanos causados por terceiros.

Relativamente, ao jogo dessa semana, abaixo encontrar-se-ão imagens ilustrativas referentes a aspetos importantes após a análise do jogo.

Figura 12 - Relatório de Jogo - Rio Ave vs Lourosa

PONTOS FORTES
Paciência e controlo da posse de bola. Variação do centro de jogo. Reação à perda de bola e fortes na disputa tanto da primeira como da segunda bola. Forte pressão ao portador de bola. Chegadas perigosas a zonas de finalização.
PONTOS FRACOS
Definição e chegada dos médios à área adversária para ajudar na finalização.
PONTOS A MELHORAR
Definição e chegada dos médios à área adversária para ajudar na finalização.
ANÁLISE AOS MOMENTOS DE JOGO
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
1ª FASE
Paciência na construção de jogo, procurando circular a bola para encontrar espaço interior e posterior progressão no terreno de jogo. Circulação com qualidade pelos três homens responsáveis pela construção de jogo. Ligação interior e longa para progredir no terreno.
2ª FASE
Ligação interior e variação de jogo com qualidade.
3ª FASE
Chegadas com perigo à área adversária com pouca posicionamento à entrada da área em todos os momentos que chegamos.
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
1ª FASE DE CONSTRUÇÃO DO ADVERSÁRIO
Forte pressão sobre o portador, com o objetivo de obrigar ao erro ou ficar com bola e forte recuperação defensiva.
2ª FASE DE CONSTRUÇÃO DO ADVERSÁRIO
Muita disputa pela procura de bola e organização nas coberturas defensivas.
3ª FASE DE CONSTRUÇÃO DO ADVERSÁRIO
Entre ajuda que resultou na anulação de pontos fortes do adversários como dribles de 1 para 1 ou situações de superioridade numérica adversária.

Fonte – o Autor

Figura 13 - Relatório de Jogo - Continuação

TRANSIÇÕES	
OFENSIVA	
Ligação rápida no corredor lateral com progressão e aceleração em direção a zonas de finalização.	
DEFENSIVA	
Forte reação coletiva à perda de bola.	

BOLAS PARADAS	
OFENSIVA	
Criação de momentos de perigo nas bolas paradas ofensivas da nossa equipa, quer por primeira bola, quer em situações de segunda bola. Um dos golos surge de bola parada.	
DEFENSIVA	
Um dos golos do adversário surge numa bola parada, livre lateral, em que a equipa não controlou a primeira nem reagiu à segunda bola, permitindo o remate adversário, com origem em golo.	

Fonte – o Autor

Tendo em conta outro microciclo competitivo, mesmo ele não tendo sido congestionado, ou seja, com dois jogos na mesma semana, acabou por ser uma semana de trabalho atípica, em que tivemos um jogo a meio da semana. No entanto, na semana antecedente, conseguimos colocar em prática a nossa periodização tática, visto que nesse fim de semana a nossa equipa folgou no calendário competitivo.

Figura 14 - Microciclo Competitivo atípico - n<sup>o</sup>37

Rio Ave Futebol Clube  
Época 2023/2024

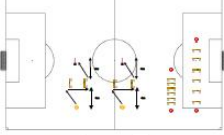
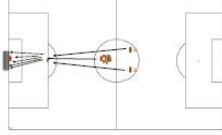


Equipa								
Mês	Março	Seg (-2)	Ter (-1)	Qua (J)	Qui (+1)	Sex (+2)	Sáb (-3)	Dom (+4)
		Data: 18/03	Data: 19/03	Data: 20/03	Data: 21/03	Data: 22/03	Data: 23/03	Data: 24/03
		Hora: 17h30	Hora: --	Hora: 15h00	Hora: 17h30	Hora: 17h30	Hora: --	Hora: --
Microciclo	37	Local: Campo1	Local: --	Local: CS Marítimo	Local: Campo1	Local: Campo1	Local: --	Local: --
		UT169		J1 - 2ª Fase		UT170		
Objetivos	Técnicos	Organização ofensiva/Transição defensiva	VIAGEM (MADEIRA)	CS Marítimo - Rio Ave	Folga	Organização Defensiva/Transição Ofensiva	Folga	Folga
	Psicológicos	Foco Concentração Competividade				Foco Concentração Competividade		
	Físicos	Velocidade				Recuperação		


Fonte – o Autor

No primeiro treino semanal foi trabalhado e alinhavado essencialmente a estratégia de jogo para enfrentar o adversário. Neste treino, estiveram presentes as dinâmicas ofensivas a partir do pontapé de baliza, exercício que pretendeu trabalhar essencialmente a mobilidade intersectorial e ofensiva para construir, criar e chegar ao último terço com o objetivo de finalizar a jogada com sucesso, ou seja, com golo. Na fase final, o resumo centrou-se no encaixe no pontapé de baliza e na 1ª fase de construção adversária e na nossa saída em pontapé de baliza e na nossa construção com bola. Além disso, trabalhamos as nossas bolas paradas ofensivas e defensivas.

Figura 15 - Sessão de treino nº1 – Microciclo nº37

Plano de Treino		Microciclo 36		Mesociclo 9		Período Competitivo	
Nº Jogadores: 24							
Data: 18-03-2024, segunda-feira		Hora: 17:30		Clima: Ameno sem chuva		Volume: 70	
<b>Material</b> 14 bolas, sinalizadores, estacas e 15 roletes (4x1).	<b>Objetivos Gerais</b> Organização ofensiva. Organização defensiva. Transição defensiva.		<b>Objetivos Específicos</b> OO - dinâmicas de pontapé de baliza + 1ª fase de construção em 3-2-5. OD - encaixe no PB + construção adversária. TO - vigiar adversários próximos quando equipa está no último terço.				
Ativação		● Velocidade máxima linear - COMPETITIVO					
							
12 minutos	24 jogadores	Figura	8 minutos	24 jogadores	35 minutos		
<b>Objetivos específicos</b> Aquecimento "Bola" + Técnica de corrida		<b>Objetivos específicos</b> Velocidade máxima. Finalização específica.					
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Aumento de temperatura. Ativar e mobilizar. Potenciação. Técnica de corrida. Foco na movimentação dos braços. Joelho alto + rápido contacto com o solo. Força na passada e recuperação rápida.		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Os dois jogadores ficam posicionados em direção à baliza, com o objetivo de no agito do treinador, avançar em direção à baliza em velocidade máxima. Depois, devem finalizar de primeira, uma bola que será colocada pelo treinador, tentando sempre chegar à bola antes do colega.					


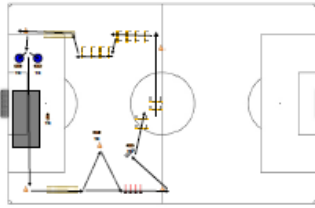










● Organização Ofensiva - Dinâmicas PB		Objetivos específicos		5 minutos	
		OO - dinâmicas de pontapé de baliza + 1ª fase de construção em 3-2-5.		CASA	
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Bola inicia sempre com o GR em forma de pontapé de baliza, respeitando as seguintes dinâmicas: (1) Pode girar e rodar MAS DO QUE UMA VEZ + atacar por dentro para terminar fora. (2) Pode girar e rodar MAS DO QUE UMA VEZ + envolvimento do lateral/extremo de fora para terminar por dentro. Em 3-2-5: (3) Levantar a bola ao corredor + RUPTURA OBLIGATORIA ENTRE CENTRAL/LATERAL. (4) Chegar a um dos lados para depois terminar no outro - para cruzamento ou finalização do ala. Durante a repetição de 5 minutos as 2 equipas realizam as dinâmicas. TEMPO TOTAL - 20 minutos.		10x10+GR	
				2/3 campo	

● GR+10x10+GR - Resumo Estratégia p/ Jogo		30 minutos	
		GR + 10x10 + GR	
<b>Objetivos específicos</b> OO - encaixe no pontapé de baliza + indicações de pressão. TO - reagir à perda de bola e reorganizar a nossa estrutura defensiva nesse momento.		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo formal em situação de 11x11 com foco total na estratégia para PB: 3x Pressão PB + bola longa 3x Encaixe na construção adversária 4x Cartões ofensivos	

Fonte – o Autor

Após o jogo com o C.S. Marítimo, em que saímos vitoriosos, o treino que se sucedeu após cansativa viagem às ilhas, centrou-se num fortalecimento geral físico, com o trabalho de diminuição do risco de lesões ao nível dos músculos inferiores (isquiotibiais e adutores) e superiores, como a zona abdominal. Além disso, foi realizado um circuito aeróbio de baixa intensidade para recuperarmos os nossos atletas. Consequentemente, foi realizado um jogo lúdico de finalização de cabeça e após isso, realizamos em formato competitivo o torneio de 3 equipas.

Figura 16 - Sessão de treino n°2 – Microciclo n° 37

● Fortalecimento de core		● Circuito aeróbio de baixa intensidade	
			
Tempo	Número	Tempo	Número
			
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Fortalecimento de core Padrão motor		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Aeróbio de baixa-intensidade Mobilidade Geral Propriocepção Coordenação	
<b>Descrição e Organização Metodológica</b>		<b>Descrição e Organização Metodológica</b>	
<hr/>			
● Jogo Lúdico 3			
	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Jogo lúdico Finalização específica - cabeceamento Aeróbio de baixa intensidade	2 x 6' + 1' pausa tempo 0	
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Repetição de forma cruzada e de forma competitiva.	GR + 6 x 6 + (GR) número 0	
		Figura  espaço 0	
<hr/>			
○ Torneio 3 Equipas - Competitivo			
	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Princípios gerais do nosso MJ - reação ao golo e períodos críticos.	3 x 4' + 30" pausa tempo 0	
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Repetição inicia sempre com GR da baliza grande. Numa situação de GR+6x6+GR, com 6 apoios. Sempre que, a seguir a um golo, existir novo golo na jogada imediatamente a seguir, esse golo vale por 2 (reação ao golo). No último minuto de cada repetição, cada golo vale também por 2 (períodos críticos). TEMPO TOTAL - 15 minutos.	GR+6x6+GR + (6) número 0	
		40/25  espaço 0	

Fonte – o Autor

#### 4.4 COMPETIÇÃO VS PROCESSO DE TREINO

No que diz respeito ao ponto “Competição vs Processo de treino”, o treino centrou-se na preparação da competição, ou seja, preparação para os diferentes jogos do calendário competitivo. Contudo, muitos aspetos que se treinam não são replicados no jogo devido a vários aspetos que não são controláveis. Muitos deles são treináveis e replicados em jogo com sucesso, após uma repetição sistemática do que se pretende e do que se idealizou para certo jogo.

O processo de treino é centrado na periodização tática onde existe um aumento da carga no início da semana e, progressivamente, o volume de treino físico é diminuído para que o atleta chegue sem nenhum dano muscular ao jogo, e nesta fase enfatizamos o volume tático, sendo sempre idealizado, no nosso caso, como uma evolução e uma progressão gradual, tanto a nível individual, quanto a nível coletivo, desde a equipa técnica a cada um dos jogadores, com base na análise de jogos da equipa e com base na análise individual de cada jogador, dando fundamentos a cada um deles, para que possam corrigir e melhorar certos aspetos, sempre a partir de uma amostra individual e coletiva, neste caso, visual em formato de vídeo, para que percebam após o feedback verbal, quais os pontos a evoluir.

A título de exemplo, relativamente à vertente tática, tudo o que treinamos nem sempre é replicado no jogo por inúmeros fatores condicionantes e não controláveis, como o comportamento dos adversários. Mas algo, que podemos confirmar que pode ser uma transferência do treino para o jogo é o próprio modelo de jogo da equipa, sendo que temos as nossas dinâmicas com posse de bola por exemplo, e que não alteramos durante o jogo, mantendo a fidelidade aos nossos princípios e ao que foi trabalhado no microciclo.

#### 4.5 DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

O desenvolvimento profissional do treinador estagiário incide, essencialmente, na procura de melhoria e evolução, a partir do desenvolvimento de outras questões dentro do clube, seja a mesma psicológica ou técnica para entender como se procede à melhor execução das decisões na prática dentro da equipa técnica e fora da mesma. Quanto a isso, é tentado, entre a equipa técnica sub-19 e o Gabinete de Alto Rendimento do Rio Ave (G.A.R.R.A), que junta os fisiologistas desde o escalão de sub-15 ao escalão de sub-19, reunir todo o conhecimento aplicável ao contexto em questão. Consequentemente, após reuniões semanais sobre o que pode ser melhorado, a conclusão retirada é que, a partilha de informação para a restante academia de futebol é o aspeto chave para a evolução do clube em todas as vertentes, principalmente, não só na vertente física, como também tática e psicológica de todos os intervenientes da modalidade.

O primeiro passo a ser dado, por parte do G.A.R.R.A e dos preparadores físicos, é, precisamente, a partilha de informação a cerca de regras a cumprir no ginásio da academia, desde a utilização do material até à sua manutenção e armazenamento nos locais devidos. Além disso, são publicadas junto da banheira de imersão em água fria, horários definidos para cada escalão e respetivas regras de utilização.

Relativamente à partilha de conhecimento e informação, a mesma centra-se em perceber o que cada preparador físico estava efetivamente a realizar durante a semana de treinos coletivos, tanto a nível de preparação física antes e após o treino (em ginásio ou campo) e metodologias de recuperação (principalmente após o treino e jogo), como a nível de preparação em campo, na sessão principal, para o momento competitivo da semana.

Posteriormente, e apenas entre equipa técnica de sub-19 (preparador físico principal e treinador estagiário), a ideia é realizar algo informativo para que todos os atletas e treinadores estejam informados a cerca de alguns temas. Neste caso, o primeiro tema abordado é a lesão muscular no jogador de futebol, causada principalmente pelas ações concêntricas e excêntricas de alta intensidade (corridas de alta velocidade, remate e receção ao solo após salto vertical). Percebemos que

os mecanismos de lesão acontecem, maioritariamente na zona inferior do nosso corpo, principalmente ruturas musculares e entorses na articulação tibiotársica. A lesão em questão que percebemos que é mais recorrente é a lesão muscular da cadeia posterior, neste caso, situada no grande grupo muscular dos isquiotibiais, importantes nas ações de alta intensidade, como acelerações, desacelerações e corridas em velocidade máxima.

O que analisamos neste tema é, essencialmente, a lesão causada pelas corridas em alta velocidade, ou seja, ocorrentes no *sprint*. Realizamos então, uma revisão sistemática de vários artigos encontrados na literatura para perceber mais acerca do tema, tendo feito nós uma pesquisa total a cerca das lesões mais recorrentes, mas sobretudo sobre músculos envolvidos na lesão de rutura dos isquiotibiais, valores de tensão mecânica e muscular durante as ações de alta intensidade e ponto crítico onde a lesão ocorre. [3]

Posto isto, conseguimos analisar que, o ponto crítico da lesão ocorre na fase de total extensão do joelho e após o pé tocar no solo, onde existe um alongamento máximo das fibras musculares correspondentes ao grupo muscular dos posteriores da coxa. [4]

Figura 17 - Lesão no jogador de futebol - Cartaz informativo

GAABA-Gabinete de Apoio ao Rendimento Rio Ave FC 2023/2024

## Lesão no jogador de futebol

F. J. Robles-Palazón et al., 2022 identificaram que dos 12 aos 19 anos de idade cerca de 87% das lesões registadas foram nos membros inferiores. 37% dessas lesões foram roturas musculares e 19,6% entorses. Os mecanismos de lesão associados são: **Corrida de alta intensidade, remate e fase de receção ao solo após salto.**



- Complexo isquiotibial, apresenta maior incidência de lesão devido às elevadas tensões sentidas.
- Tensões no complexo isquiotibial 10x superiores ao peso do próprio corpo.
- Velocidade angular do joelho pode chegar aos 1000º por segundo.

**Ponto crítico**  
Ocorre um movimento extremamente intenso de alongamento muscular.

**Sugestão de fortalecimento**



Robles-Palazón, F. J., López-Palmeiro, A., Cruz, M. D. S., Oliver, J. L., Garcia-Sánchez, A., de Baranda, P. S., & Araújo, F. (2022). Epidemiology of injuries in male and female youth football players: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and health science*, 1(1), 591-595.  
Khalilov, J. T., Lukashenko-Carvajal, M., Sáez, B. L., Molero, B. B., & Walsford, M. L. (2020). A Conceptual Explanation of Hamstring Muscle-Tendon Functioning during the Late-Swing Phase of Sprinting: The Importance of Evidence-Based Hamstring Training Frameworks. *Sports Medicine*, 5-26.

Fonte – o Autor

Com o decorrer da época, e com mais informações para a partilha de conhecimento, realizamos um documento onde centramos todos as capacidades a serem desenvolvidas tanto na período pré-competitivo como também no período competitivo na semana normal de treino, ou seja, no microciclo competitivo, para que todos os escalões seguissem a mesma linha orientadora de treino e de preparação para o início da época e do momento competitivo da semana.

Figura 18 - Desenvolvimento das capacidades condicionais ao longo da época desportiva



Fonte – o Autor

Ainda dentro dos protocolos e partilha de informação, realizei em conjunto com um dos preparadores físicos do Gabinete de Alto Rendimento do Rio Ave, um protocolo que incidiu na lesão muscular da cadeia anterior da perna, causada, principalmente, pelo remate, onde ocorre um alongamento máximo do reto femoral. Consiste num protocolo a seguir pelas equipas técnicas e pelos respetivos preparadores físicos a cerca do fortalecimento e diminuição do risco de lesão no grupo muscular em questão, com a sugestão de exercícios de fortalecimento para essa mesma zona.

Figura 19 - Prescrição de treino - Diminuição do risco de lesão no quadrícep

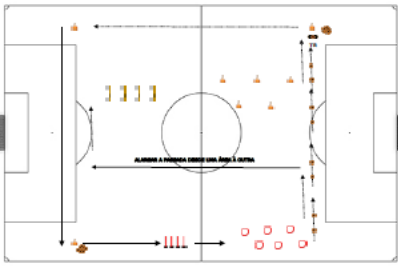
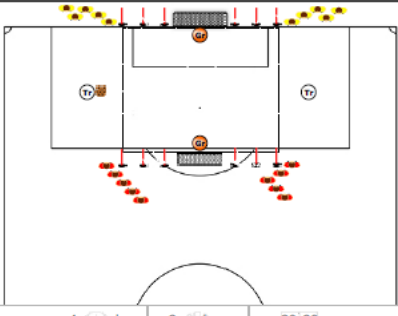
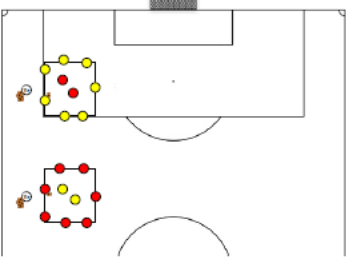

1ª e 2ª semana: 4 treinos					
Treino	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Observação
Exercício 1	Flywheel	10	2	60s	
Exercício 2	Deadlift	10	2	60s	Passível de progressão de carga.
Exercício 3	Agachamento em isometria	45s	2	45s	Passível de progressão de carga.
3ª e 4ª semana – 4 treinos:					
Treino	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Observação
Exercício 1	Flywheel	8-10	3	60s	
Exercício 2	Deadlift	8-10	3	60s	Passível de progressão de carga.
Exercício 3	Agachamento em isometria - Bipodal	45-60s	2	45s	Passível de progressão de carga.
Exercício 4	Agachamento em isometria – Unipodal	20-30s (cada perna)	2	30s	Passível de progressão de carga.
5ª e 6ª semana – 4 treinos:					
Treino	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Observação
Exercício 1	Bulgarian Split Squat	6-8	2	60s	Posição ereta/ 90º coxo-femoral-joelho-tibiotársica.
Exercício 2	Full-squat	6-8	2	60s	Passível de progressão de carga.
Exercício 3	Saltos verticais	4-6	2	60s	
Exercício 4	Saltos horizontais bipodal	4-6	2	60s	
7ª e 8ª semana – 4 treinos:					
Treino	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Observação
Exercício 1	Bulgarian Split Squat	6-8	2	60s	Posição ereta/ 90º coxo-femoral-joelho-tibiotársica.
Exercício 2	Full-squat	6-8	2	60s	Passível de progressão de carga.
Exercício 3	Saltos verticais	6-8	2	45s	
Exercício 4	Saltos horizontais bipodal ou unipodal	4-6	2	45s	

Fonte – o Autor

Relativamente ao desenvolvimento profissional, permitiram-me que, nas penúltima semana de treino da época, procedesse ao planeamento e operacionalização do microciclo, maioritariamente relacionado com a vertente física. Procedi ao planeamento do aquecimento e do exercício específico relacionado com o dia de treino, desde o espaço de treino até à contabilização dos tempos de ação e de descanso.

Refletindo sobre a semana operacionalizada por mim, concluí que a escolha de alguns exercícios, devido ao estado anímico dos atletas, não foi a melhor, pois nessa fase, a manutenção já estava garantida e o acumular de fadiga física e mental foi notório, conseqüente da época desportiva exigente. No entanto, todos os atletas deram o seu máximo para colaborar e ajudar no processo de operacionalização, conseguindo eu fazer um balanço positivo dessa semana de trabalho.

Figura 20 – Unidade de treino operacionalizada

Rio Ave F.C. www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 205	
<b>Plano de Treino</b>		<b>Nº Jogadores</b> 25	<b>Microciclo</b> 45
<b>Data</b> 14-05-2024, terça-feira	<b>Hora</b> 17:30	<b>Mesociclo</b> 10	<b>Período</b> Competitivo
<b>Material</b>		<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
13 bolas, sinalizadores, estacas e 20 coletes (10 + 10).		Organização defensiva. Força específica.	OD - princípios específicos defensivos (contenção e cobertura). Trabalho de força específica - máxima intensidade nas ações defensivas e ofensivas.
● <b>Circuito João Tentugal 2.0 + Core</b>		○ <b>Jogo reduzido GR+2x2+GR - Competitivo</b>	
			
15 minutos tempo	20 atletas número	2/3 campo espaço	4 reps de 30 seg. tempo
			2 equipas de 10 jog. número
			20x20 espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Recuperação Ativa Coordenação (Variados) Propriocepção Aeróbio de baixa intensidade <b>Descrição e Organização Metodológica</b>		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> OD - princípios específicos defensivos (contenção e cobertura). Trabalho de força específica - máxima intensidade nas ações defensivas e ofensivas. <b>Descrição e Organização Metodológica</b> Ao apito do treinador saem 4 jogadores (1 de cada estação) para um mini circuito antes de entrar no espaço de jogo para uma situação de GR+2x2+GR. Sempre que a bola sai do espaço de jogo é colocada nova bola por um dos treinadores. TEMPO TOTAL - 10 minutos.	
● <b>Rondo Lúdico</b>		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Momento lúdico. <b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de rondo com relação numérica de 9x2. Objetivo é ser um momento lúdico, que estimule os atletas animicamente, com foco nas relações socioafetivas e na coesão de grupo.	
		10 minutos tempo 2 grupos de 10 jog. número Quadradros de 10x10 espaço	
● <b>Torneio 3 Equipas - Competitivo</b>		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> OD - priorizar o ter a bola + jogadores disponíveis e preparados para variar o centro do jogo. <b>Descrição e Organização Metodológica</b> Repetição inicia sempre com GR da baliza grande, numa situação de GR+7x7+GR, com 7 apoios. O golo vai valer o mesmo número de variações que a equipa conseguir. TEMPO TOTAL - 15 minutos.	
		3 x 4' + 1' pausa tempo GR + 7 x 7 + GR + 7' número 50 x 35 espaço	

Fonte – o Autor

Ainda dentro do desenvolvimento profissional, estive presente no XVIII Congresso Internacional de Futebol, realizado nos dias 21 e 22 de maio de 2024 – Formação Contínua de Treinadores, certificada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, realizado na Universidade da Maia, contando com grandes nomes e figuras desta modalidade, permitindo o reencontro com colegas e treinadores, que proporcionou a partilha rica de ideias e conhecimento dentro do espaço que agregou treinadores, atletas, dirigentes e intervenientes importantes de vários clubes e instituições nacionais e internacionais.

## 5. CONCLUSÃO

Em jeito de conclusão e finalizando esta época de estágio, o presente relatório documenta e explicita todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva num contexto de 1ª Divisão Nacional de Juniores, neste caso no Rio Ave Futebol Clube.

Em termos pessoais e relativamente aos objetivos dentro da fase de estágio e dentro da equipa técnica, os mesmos centram-se em partilhar o meu conhecimento relativo ao entender da modalidade, análise tática e do jogo e, principalmente, relativo à vertente física, na qual tive mais tempo de atuação e para a qual direcionei o meu foco.

O meu suporte à equipa técnica centra-se no auxílio no planeamento e operacionalização do microciclo semanal, unidades de treino, análise de jogo, tanto da equipa como do adversário. Além disso, a minha intervenção incidiu na vertente física, planeando e intervindo desde o treino complementar em ginásio e em campo até à especificidade da sessão de treino.

No dia mais importante da semana, o dia de jogo, o meu trabalho passou pela preparação do jogo em termos logísticos, ou seja, preparação do aquecimento e ativação que antecedia o jogo, desde a organização do material no campo até à preparação do material utilizado correspondente à vertente física, ou seja, os rolos de espuma para a realização de libertação miofascial, auxiliando os jogadores antes do jogo com trabalho de mobilidade e pré-ativação.

Ao longo dos microciclos de treino e jogo, sinto que existiu produtividade muito positiva e erros que me fizeram aprender e refletir sobre o que poderia ser melhorado, como por exemplo, aprender a liderar e a gerir da melhor forma um grupo de trabalho

com jogadores maturados mentalmente e fisicamente. Não foi uma tarefa fácil, tendo sido em termos a minha dificuldade, tentar gerir da melhor maneira o grupo.

A nível pessoal, e, essencialmente, centrando num tópico, sinto que os meus erros me levaram a perceber como posso daqui em diante gerir com mais facilidade o grupo de jogadores, no que toca às decisões tomadas enquanto treinador estagiário, tendo sido elas, gerir o grupo nos diferentes momentos, pré-treino, intra-treino e pós-treino.

Relativamente, aos aspetos coletivos, o arranque não foi como esperamos. A equipa sentiu dificuldades e, após analisarmos isso, o trabalho girou em torno do aspeto mental e da consciencialização dos nossos atletas. Qualidade, talento e espírito de trabalho não faltou, a questão era psicológica e os atletas precisariam, caso quisessem ambicionar ou alcançar algo mais vitorioso, de mudar a sua mentalidade e a maneira como estavam a encarar o treino e o jogo.

Concluimos, após essa fase menos boa, que teríamos que ser mais fortes mentalmente, mais resilientes e transbordar mais atitude do que as outras equipas com condições melhores, para alcançarmos os nossos objetivos. O principal seria a fase de campeão, mas visto que não estava a acontecer como esperado, o objetivo passou pela manutenção na primeira divisão do campeonato nacional de Juniores. Este último foi conseguido, com resultados e evolução exponencial e notória, maioritariamente, durante a segunda fase.

Em suma, aprendi bastante em relação ao trabalho realizado na prática nas variadas vertentes que suportam uma equipa técnica competente, principalmente em relação à vertente física. Sinto que todo o percurso foi produtivo e ativo para que me tornasse um melhor treinador e que me possibilitasse a adição de novas competências pessoais interessantes para um futuro próximo no desporto rei que é o FUTEBOL.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. [https://rioavefc.pt/clube/;](https://rioavefc.pt/clube/)
2. <https://sjogadores.pt/?pt=joseneto&id=102;>
3. [Robles-Palazón, F. J., López-Valenciano, A., Croix, M. D. S., Oliver, J. L., García-Gómez, A., De Baranda, P. S., & Ayala, F. \(2022\). Epidemiology of injuries in male and female youth football players: a systematic review and meta-analysis. \*Journal of sport and health science\*, 11\(6\), 681-695;](#)
4. [Kalkhoven, J. T., Lukauskis-Carvajal, M., Sides, D. L., McLean, B. D., & Watsford, M. L. \(2023\). A Conceptual Exploration of Hamstring Muscle–Tendon Functioning during the Late-Swing Phase of Sprinting: The Importance of Evidence-Based Hamstring Training Frameworks. \*Sports Medicine\*, 53\(12\), 2321-2346.](#)