



UNIVERSIDADE DA MAIA
RELATÓRIO FINAL
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO
MESTRADO TREINO DESPORTIVO

*ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ENTIDADE SPORT CLUBE VILAR DO
PINHEIRO*



FRANCISCO SANTOS MOREIRA, 033350
ORIENTADOR: JOÃO NOVAIS
SUPERVISOR: PROFESSOR JOSÉ NETO
VILA DO CONDE, 2022

AGRADECIMENTOS

Ao longo da minha vida, o medo de falhar nunca foi maior do que a ambição, fosse ela qual fosse, de que tamanho fosse. Talvez por isso fui alcançando, passo a passo, todas as pequenas conquistas que um dia almejei. Uma delas foi esta, a de chegar a este ponto, e concretizar um dos grandes sonhos que tenho: ser treinador de futebol. Por isso, desde muito cedo, contei com o apoio incondicional da minha família, a quem dedico e devo esta conquista. Por todas as vezes em que me disseram “sim”, e por, mesmo após o fracasso, terem tido sempre uma palavra amiga, de conforto, de resiliência. A eles devo, não só o apoio financeiro, mas acima de tudo o apoio emocional, por suportarem este sonho, por muitos considerado uma ambição impossível. Aos meus avós, à minha mãe, à minha madrinha/tia serei eternamente agradecido.

Por aliar a esta paixão e atividade outra que considero também tão importante, a música, em alguns momentos foi difícil arranjar motivação para prosseguir com as duas em simultâneo. E tantas foram as ocasiões em que pensei desistir. Nesses momentos, o apoio da minha namorada foi fundamental para que nunca virasse a cara à luta. A ela devo toda esta força interior e inteligência emocional que tenho vindo a desenvolver.

Aos meus amigos, por ouvirem as minhas histórias de Sábados e Domingos, as minhas peripécias de jogos, com entusiasmo. Por sempre acreditarem em mim.

A todos os clubes por onde passei até agora. A todos os meus atletas, um agradecimento por um ano tão especial, tão diferente e tão enriquecedor. Uma experiência que guardo para a vida.

RESUMO

Este relatório é referente ao meu estágio do mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia, realizado na época 2021/2022 no Sport Clube Vilar do Pinheiro, com a equipa de sub 17.

Está dividido em 9 partes: a Introdução, as Expectativas Iniciais, os Objetivos do Estágio, o Plano de Formação, a Apresentação e Caracterização da Entidade Acolhedora, o Sumário Semanal das Atividades em Estágio, a Descrição dos Projetos e Atividades Desenvolvidas na Empresa, a Reflexão Crítica/Sugestões e a Conclusão.

Na Introdução, faço uma breve abordagem ao futebol como fenómeno social, ao futebol de formação e à forma como este é influenciado pelo papel do treinador. Posteriormente, é feito um breve resumo do meu passado como treinador, os projetos pelos quais passei e os motivos pelos quais aceitei o convite do SC Vilar do Pinheiro.

Nas Expectativas Iniciais, abordo aquilo que esperava ao começar a trabalhar com o grupo, enquanto que nos Objetivos do Estágio, refiro um conjunto de metas estabelecidas a nível pessoal e profissional inerentes a esta experiência.

A descrição pormenorizada do clube onde tive a oportunidade de fazer o estágio acontece na Apresentação e Caracterização da Entidade Acolhedora.

A partir do Sumário Semanal das Atividades em Estágio, é feita uma descrição mais concreta do trabalho que desenvolvi. Neste ponto, apresento o exemplo de uma semana de trabalho no clube, assim como a descrição das atividades desenvolvidas em cada um dos dias.

A Descrição do Projetos e Atividades Desenvolvidas em Estágio é o ponto mais completo e elaborado deste relatório, em que faço uma abordagem a todos os aspetos que envolveram o meu trabalho nesta equipa, desde a descrição da equipa técnica à caracterização do plantel, passando pela descrição das competições em que estivemos envolvidos, assim como os resultados desportivos nelas alcançados. Neste ponto também descrevo a ideia de jogo e o sistema adotado, assim como os comportamentos da equipa nos diferentes momentos do jogo.

Na reflexão crítica realizo uma retrospectiva de todo o processo de estágio, enquanto que na Conclusão, são redigidas as reflexões finais e descrição de objetivos para o futuro.

Palavras-chave: Estágio, Treino, Formação, Jovens, Futebol

ABSTRACT

This report is about my internship in the master's degree in sports training from the university of Maia, held in the 2021/2022 season in Sport Clube Vilar do Pinheiro, with the under 17's team.

It is divided into 9 parts: the introduction, the initial expectations, the objectives of the internship, the training plan, the presentation and characterization of the host entity, the weekly summary of the internship activities, the description of projects and activities developed in the company, the critical reflection / suggestions and conclusion. In the introduction, I briefly approach football as a social phenomenon, training football and how it is influenced by the coach's role. Afterwards, a brief summary is made of my past as a coach, the projects I have been through and the reasons why I accepted the club's invitation.

In the initial expectations, I discuss what I expected when I started to work with the group, while in the objectives of the internship, I refer to a set of goals set at a personal and professional level inherent to this experience.

The detailed description of the club where i had the opportunity to do the internship takes place in the presentation and characterisation of the host institution.

From the weekly summary of the internship activities, a more concrete description of the work i developed is made. In this point, I present the example of a week of work in the club, as well as the description of the activities developed in each of the days.

The description of the projects and activities developed during the internship is the most complete and elaborate part of this report, in which I approach all the aspects that involved my work in this team, from the description of the technical team to the characterisation of the squad, passing through the description of the competitions in which we were involved, as well as the sporting results achieved in them.

In this section, I also describe the game idea and the adopted system, as well as the team behaviour in the different moments of the game.

In the critical reflection, I make a retrospective of the whole process of internship.

Keywords: internship, training, formation, youth, football

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstract.....	IV
Índice geral.....	V
Índice de tabelas.....	VI
Índice de figuras.....	VII
Introdução.....	1
Expectativas iniciais.....	2
Objetivos do estágio.....	3
Plano de formação.....	4-6
Cronograma de estágio.....	7
Apresentação e caracterização da entidade acolhedora.....	7-8
Sumário semanal das atividades em estágio.....	8-11
Descrição dos projetos e atividades desenvolvidos na entidade..	12-32
Reflexão Crítica.....	33-34
Referências bibliográficas.....	34-37

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Cronograma do Estágio.....	7
Tabela 2- Microciclo semanal equipa sub-17 SC Vilar do Pinheiro.....	9
Tabela 3- Equipa técnica envolvida no trabalho da equipa.....	10
Tabela 4- Material disponível nos locais de treinos.....	10
Tabela 5- Plantel da equipa.....	11
Tabela 6- Resultados obtidos.....	26
Tabela 7- Classificação obtida.....	27
Tabela 8- Resultados obtidos na 2ªFase.....	28
Tabela 9- Classificação obtida na 2ªFase.....	28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Fotografia do campo.....	8
Figura 2- Disposição do plantel por posição.....	24
Figura 3. : Treino de Quarta.....	35
Figura 4.: Treino de Sexta.....	36

1.INTRODUÇÃO

Ao longo da existência humana, o Futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espectadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos. (Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. 2013)

Os atletas passam por processos de captação e seleção, longos períodos de formação envolvendo treino e competições, socializam-se no ambiente desportivo, alcançam ou não o alto nível e finalmente cessam a prática sistemática do desporto. (Salmela, 1994).

O rendimento desportivo exige do treinador, além do conhecimento tático-técnico, o domínio de outras dimensões do treino desportivo, tais como os aspectos psicológicos e/ou mentais; e no caso dos desportos coletivos, os aspectos de relacionamento social que influenciam diretamente os resultados da equipa. (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Simões, Rodrigues & Carvalho, 1998; Stefanello, 2007).

Por isto, no sentido de procurar fazer evoluir a minha carreira por todos os meios necessários e melhorar todas as capacidades inerentes à minha profissão, na época 2021/2022, aceitei o convite do SC Vilar do Pinheiro para ingressar no seu projeto de formação por duas razões primárias. Pelo forte passado histórico da instituição, mas principalmente por dizer respeito ao clube que me abriu as portas ao futebol.

Nas épocas anteriores a esta, tive a oportunidade de trabalhar por duas temporadas no Sport Clube Vilar do Pinheiro, no escalão de sub-13 (futebol de 7) como treinador-adjunto, durante uma época no Varzim Sport Clube no escalão sub-9(futebol de 7) também como treinador adjunto, e no Custóias Futebol Clube por uma temporada, acumulando funções nos escalões de sub-8(futebol de 5) e sub-12(futebol de 7) como treinador principal. Posteriormente, seguiu-se o trabalho na equipa de sub-8 do Leixões SC em 2019/2020, e em 2020/2021 a equipa de sub-15 da ARDC Gondim Maia.

O convite por parte do Vilar do Pinheiro foi recebido por mim com grande orgulho e entusiasmo e o trabalho desenvolvido ao longo da época diz muito do esforço que a coordenação do clube tem vindo a realizar para desenvolver ao máximo a sua formação e dar aos treinadores as ferramentas necessárias para o seu desenvolvimento.

2.EXPECTATIVAS INICIAIS

O desafio de ingressar na formação do SC Vilar do Pinheiro, foi feito pelo coordenador Amaro Andrade, via chamada telefônica. Fui assim convidado a ser Treinador-Adjunto da equipa sub-17 do SC Vilar do Pinheiro

O coordenador apresentou-me o plantel como sendo um conjunto de atletas com potencial mas pouca experiência em competição na modalidade, muitos deles até a competir pela primeira vez, constituindo uma grande responsabilidade pessoal para todos como equipa técnica. Nessa mesma reunião, o Coordenador demonstrou uma visão futurista e otimista para o clube, no sentido de desenvolver e potenciar jovens atletas, com treinadores formados e empenhados em fazê-lo, suportados por uma coordenação coesa, competente e cooperativa.

Após o convite ser aceite da minha parte, por já conhecer o contexto do clube, e após trabalhar os primeiros dias com o grupo, decidimos não estabelecer nenhum objetivo a nível de resultados, mas sim, através do desenvolvimento dos atletas a nível técnico e tático, tornar a equipa muito mais competitiva e motivada para aquilo que seria a segunda metade da época.

3.OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Pela seriedade do projeto e por constituir o meu ano de estágio, tornaram-se inerentes um conjunto de expectativas pessoais e profissionais que orientaram o meu trabalho ao longo da época desportiva, que passo a mencionar:

3.1 OBJETIVOS PESSOAIS

- Desenvolver e aperfeiçoar o relacionamento pessoal com os recursos humanos envolvidos no projeto, nomeadamente atletas, treinadores, dirigentes e árbitros.
- Adquirir a experiência curricular necessária para ingressar em projetos futuros de maior dimensão;
- Aperfeiçoar e adquirir competências técnicas inerentes à profissão de treinador de futebol;
- Aplicar conhecimentos de outras áreas necessárias para o sucesso na função.

3.2 OBJETIVOS PROFISSIONAIS

- Ajudar a instituição, nomeadamente o departamento de formação a atingir os objetivos definidos para o escalão em particular;
- Melhorar as competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas com que trabalhei;
- Enfatizar outros valores e competências humanas inerentes à prática do desporto;
- Aplicar, de forma correta, clara e objetiva o sistema e a ideia de jogo definidos para a equipa;
- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos anteriormente.

4. PLANO DE FORMAÇÃO

Ao longo da época, muitos foram os intervenientes envolvidos influenciadores da minha ação. Começando pelos atletas, os seus pais, a equipa técnica, a coordenação e a direção do clube.

Por isso, tornou-se imperativo propor-me a definir quais seriam, primeiro, as minhas formas de intervenção com todos os envolvidos, e depois, o que me iria propôr a fazer a nível pessoal para melhorar o meu trabalho.

4.1 OS ATLETAS

O treinador excelente é aquele que desenvolve as suas competências tendo em vista o contexto em que trabalha, pois para as diversas etapas de desenvolvimento existem exigências diferentes.(Coté et.al,2007).

Tanto no treino, como no jogo, a forma como tentei passar a mensagem a transmitir ao atleta, foi determinante mais tarde para o seu rendimento no contexto em que esta ação aconteceu.

Por isso, desde o início da época, procurei estabelecer uma boa relação com todos os elementos do grupo. Conhecer as suas personalidades, identificar as suas qualidades e fraquezas, corresponder às suas expectativas e necessidades, ser-lhes leal, ajudá-los e apoiá-lo, e dar-lhes as ferramentas necessárias para evoluírem enquanto atletas e seres humanos.

4.2 OS PAIS

A sociedade em geral e os investigadores em psicologia do desporto em particular, desde há algum tempo se têm interessado pela influência que o envolvimento parental poderá ter na prática desportiva das crianças (Brustad, Babkes, & Smith, 2001; Horn & Horn, 2007).

Tendo em conta que os atletas com os quais trabalhei têm idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, quer queiramos quer não, os pais acabam por ter uma influência

forte naquilo que é o rendimento dos seus filhos, e conseqüentemente o nosso enquanto treinadores.

Por isso, achei fundamental, através da minha forma de treinar e de agir com os atletas, transmitir aos pais uma imagem que lhes fornecesse conforto, segurança e crença no meu trabalho, de forma a também motivá-los a eles, e conseqüentemente os seus progenitores para o trabalho que estávamos a desenvolver. Relativamente às vias de comunicação com os pais, o que estava definido pela coordenação era que toda e qualquer dúvida fosse esclarecida com o coordenador da formação, que estava presente na maioria das sessões de treino.

4.3 EQUIPA TÉCNICA

No decorrer desta época trabalhei com o treinador principal Carlos Alberto Silva, que é treinador dos quadros do clube há praticamente 10 anos, sendo ele que operacionalizava a maior parte das unidades de treino. As minhas funções principais eram o auxílio na operacionalização dos treinos, aquecimentos pré-jogo, observação e relatórios de jogo da equipa e feedbacks na linha lateral. Os treinos eram planeados em conjunto, presencialmente ou pela rede social WhatsApp.

4.4 O DIRETOR

O diretor da nossa equipa desempenhava, também, funções de coordenador da formação, Amaro Andrade. As suas principais funções eram servir como elo de ligação entre os pais, o treinador e a coordenação; preencher as fichas de jogo nos momentos de competição e auxiliar noutro tipo de tarefas necessárias à realização dos treinos e dos jogos.

4.5 A COORDENAÇÃO

No decorrer da temporada trabalhei de forma direta com o coordenador da formação do clube, Amaro Andrade. Foi a pessoa que me contactou primeiro para realizar o convite para o projeto, como foi com ele também a minha primeira reunião. Com ele fomos interferindo de forma mais regular e concreta, sobre os objetivos para o grupo, a

qualidade individual e coletiva do plantel e sobre questões técnicas relacionadas com a equipa.

4.6 FORMAÇÃO PESSOAL ENQUANTO TREINADOR

Demers, Woodburn e Savard (2006) e Abraham, Collins e Martindale (2006) consideram que para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e integrantes da equipa técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas.

Alguns autores afirmam, ainda, que a competência transcende a acção, sendo uma forma de usar o conhecimento e a habilidade de maneira estratégica (Kirschner et al., 1997).

Sendo um aluno do 2ºano da mestrado em Treino Desportivo, o meu processo de formação foi sempre contínuo. Aliando as competências adquiridas ao longo do meu processo de aprendizagem com unidades curriculares como Psicologia, Fisiologia, Pedagogia, Biomecânica e Teoria e Metodologia do Treino, fui fazendo nos últimos anos algumas formações de forma ocasional, para explorar outras áreas e enriquecer o meu conhecimento, como são exemplo as formações “Acção de Análise de Jogo no Futebol” (código da acção nº214913977), levada a cabo pela “Alto Rendimento- Formação Desportiva”, ou o “III Seminário de Treino Desportivo IPMAIA”, ambas em 2018, e também a formação do FC Porto Science Institute- Treino- Da Ideia ao Exercício.

Aliado à formação académica, está, naturalmente, o gosto pelo futebol, e disto resulta, desde muito cedo, o interesse pelo jogo. Por isso, a constante exploração de artigos científicos e de obras literárias sempre esteve presente em mim, das quais destaco “Futebol a Sério” de Carlos Daniel; “Entre Linhas” e “Futebol- Um saber sobre o saber fazer”, de Carlos Carvalhal, ou “A Arte de Guerra” de Sun Tzu.

Para além disso, sempre me interessei muito por observar jogos de diferentes países, culturas e escalões, o que penso ser uma ferramenta muito forte para perceber o jogo e estar mais familiarizado com o processo de treino.

5. CRONOGRAMA DO ESTÁGIO

DATAS	MOMENTOS
9 de Agosto de 2021	1º Treino
22 de Agosto de 2021	1º Jogo Particular (vs Maia Lidador)
17 de Outubro de 2021	1º Jogo Oficial 1ªFase (vs Bougadense)
13 de Março de 2022	Último jogo 1ªFase (vs Trofense)
10 de Abril de 2022	1º Jogo Fase Complementar (vs Colégio de Ermesinde)
12 de Junho de 2022	Último jogo Fase Complementar vs(Folgosa)
17 de Junho de 2022	Último treino

Tabela 1- Cronograma do Estágio

6.APRESENTAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

6.1 ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

O Sport Clube Vilar do Pinheiro , sediado no concelho de Vilar do Pinheiro, distrito do Porto, foi fundado a 12 de Março de 1961, sendo um dos clubes mais antigos do concelho.

6.2 CORPO TÉCNICO E ADMINISTRATIVO

Presidente da Assembleia Geral: Nuno Moreira

Presidente da Direção: Rui Silva

Presidente do Conselho Fiscal: Carlos Mota

Coordenador-geral do departamento de futebol de formação: Amaro Andrade

6.3 FUTEBOL DE FORMAÇÃO

6.3.1 INFRAESTRUTURAS

O complexo onde atuam as equipas do SC Vilar do Pinheiro é o Campo da Agra, com uma capacidade de 1000 lugares.



Figura 1- Fotografia do Campo da Agra

7. SUMÁRIO SEMANAL DAS ATIVIDADES DE ESTÁGIO

Numa semana normal, os trabalhos eram constituídas por jogos ao Domingo, e treinos às quartas e sextas, embora o trabalho realizado fora do horário definido pelo clube ocupasse mais dias durante a semana, de modo a conseguir, juntamente com o treinador principal, planear os treinos, refletir sobre eles, preparar a estratégia para os jogos, realizar as convocatórias, definir a equipa inicial, e posteriormente realizar o relatório de jogo, entrando no mesmo ciclo na semana seguinte.


Por termos simplesmente dois treinos semanais, o ideal seria sempre dividirmos os objetivos do treino da forma mais racional e simples possível, ao invés do que seria normal fazer se houvessem mais treinos semanais. Por isso à Quarta optávamos pela subdinâmica de força da contração. Relativamente às características deste treino, seria um treino com foco nos subprincípios e subprincípios do nosso jogar, com dimensão sectorial e intersectorial, contrações musculares de elevada tensão, velocidade e de curta duração e elevada ocorrência de contrações excêntricas. Exercícios com menor número de jogadores e menor espaço.

À Sexta seriam conjugadas as subdinâmicas de resistência e velocidade da contração. Numa primeira fase, o treino teria exercícios com maior complexidade e incidência sobre os grandes princípios do jogo, e maior dimensão coletiva dos exercícios, assim como espaços maiores, maior tempo de exercício e maior continuidade. Na parte final do treino, mais orientada para a subdinâmica da velocidade, abordar-se-iam pequenas frações do jogar e aspetos de pouca complexidade estratégica. Elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima. Menos espaço, menor número de jogador e períodos de exercitação reduzidos.

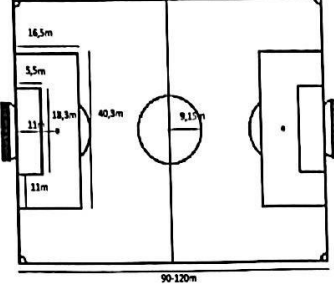
DOM	SE G	T E R	QUA	Q U I	SEX	S A B	DOM
JOGO (contexto emocional muito intenso) “gerir e preparar)	-	-	Dinâmica da Força de Contração; Sub-princípios e sub-sub princípios Setorial e intersetorial	-	PARTE INICIAL/ FUNDAMENTAL Resistência da Contração Maior complexidade Espaços maiores Maior tempo Maior complexidade		JOGO (contexto emocional muito intenso) “gerir e preparar)
	-	-	Menor número de jogadores;	-	VELOCIDADE DA CONTRAÇÃO Pequenas frações do jogar Elevada velocidade, curta duração e tensão não máxima.		
	-	-	Contrações de elevada tensão e curta duração;	-			

Tabela 2- Microciclo semanal equipa sub-17 SC Vilar do Pinheiro

UNIDADES DE TREINO




SC VILAR DO PINHEIRO
SUB-17



16,5m
5,5m
11m
11,3m
40,3m
9,1m
90-120m
45-90m

MATERIAL

Bolas:	Escadas:
Marcas:	Varas:
Pinos:	Baixas:
Coletes:	Outro:



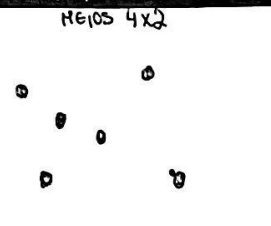
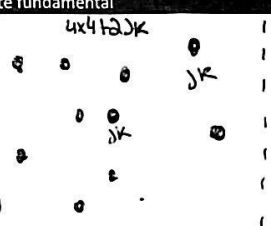

90' Objetivo físico:

Objetivo Técnico-Tático: **FORÇA DE CONTRACÇÃO / RESISTÊNCIA**

Regimes: T _ D _ V _

Objetivos Principais: **FORÇA DE CONTRACÇÃO / RESISTÊNCIA**

Objetivos Complementares:


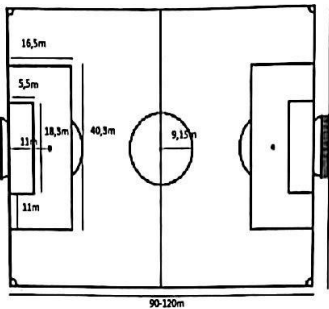


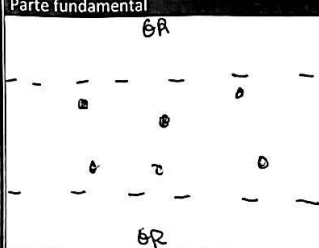
Jogadores		Parte Inicial / Aquecimento		TE	TTA
01	RUBEN	<p style="text-align: center;">MEIOS 4x2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • grupos de 6 → 4 Atac + 2 defes. • 4 séries de 1:30 + 1:30 descanso • Obj: Bola passar entre os dois defesas <li style="text-align: center;">↓ 1 ponto 		15'
02	VASCO				
03	COSTA				
04	BASTOS				
05	JOÃO				
06	TIAGO				
07	MOURA				
08	GUSTAVO				
09	VASCO				
10	RAFA	<p style="text-align: center;">4x4+2JK</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 equipes de 8 mais 2 JK • No ex: 4x4+2JK → Outra metade da equipa está atrás da linha oposta. • Objetivo → Jogar com passe recedida que está para lá da linha. ↳ Recede → entram os 4. 		25'
11	BRAGA				
12	GANILHO				
13	DAMAS				
14	HUGO				
15	INÁCIO				
16	SILVA				
17	MAIA				
18	MIGUEL PEREIRA				
19	SANTANA				
20		<p style="text-align: center;">Jogo 10x10</p>	<p style="text-align: center;">REGRA: ASSISTÊNCIA P/BOLA DENTRO DA ÁREA.</p>		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29		<p style="text-align: center;">FINALIZAÇÃO 2x2 CLARÃO FRONTAL</p> 	<p style="text-align: center;">HIPÓTESES DE MARCAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> → bco em jogo dx2 → bco com passe do apac 		
30					
31					
32					
33					
TOTAL DE JOGADORES					
GR	JC				

Avaliação / Observações:

Scanned with MOBILE SCANNER

Legenda: TE – Tempo de Exercício || TTA – Tempo Total Acumulado

Figura 3. : Treino de Quarta

	SC VILAR DO PINHEIRO SUB-17		MATERIAL																
	90'		Objetivo físico:	Bolas: _____ Escadas: _____ Marcas: _____ Varas: _____ Pinos: _____ Balizas: _____ Coletes: <u>x</u> Outros: _____		Dia da Semana: _____ Local: _____ Hora: _____ Data: _____													
Regimes: T _ D _ V _	Objetivo Técnico-Tático		<table border="1"> <tr> <th>SEG</th> <th>TER</th> <th>QUA</th> <th>QUI</th> <th>SEX</th> <th>SAB</th> <th>DOM</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM								
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM													
Objetivos Principais: VELOCIDADE DA CONTRAÇÃO		Objetivos Complementares:																	
Jogadores		Parte Inicial / Aquecimento		TE	Hora														
01 RUBEN		KONDO 3 EQUIPAS 		3 equipes de 6-4x3 minutos 2a taxaam / 1a de posse fazer ponto → posse para um jogador que se deslocou para fazer a bola depende.	15'														
02 VASCO		Parte fundamental																	
03 COSTA		BR 		3x3 → desmargem Equipas de 3 Para fazer o gol precisam conseguir posse do desmargem para lá da linha	20'														
04 BASTOS		BR Jogo 5x5 da desmargem ex-antona.			20'														
05 JOÃO		Parte final / Retorno à calma																	
06 TIAGO		Bolas paradas Cantos e livres etc.																	
07 MOURA																			
08 GUSTAVO																			
09 VASCO																			
10 RAFA																			
11 BRAGA																			
12 GANILHO																			
13 DAMAS																			
14 HUGO																			
15 INÁCIO																			
16 SILVA																			
17 MAIA																			
18 MIGUEL PEREIRA																			
19 SANTANA																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
TOTAL DE JOGADORES																			
GR																			
Avaliação / Observações:																			

Legenda: TE - Tempo de Exercício || TTA - Tempo Total Acumulado

Scanned with
MOBILE SCANNER

Fig.4.: Treino de Sexta

8.DESCRICÃO DOS PROJETOS E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA EMPRESA

8.1 EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica é constituída por 4 elementos: O treinador principal, Carlos Alberto Silva, o treinador-adjunto, eu próprio, o preparador físico, Ricardo Pacheco e o treinador de guarda-redes, André Silva. O treinador principal, com a função de planear os treinos, orientá-los, escolher a equipa inicial dos jogos, realizar o briefing dos mesmo e dar os principais feedbacks aos jogadores no decorrer das partidas. As minhas funções passam por auxiliar no planeamento dos treinos e respetiva operacionalização, chegando mesmo a liderar algumas partes do processos de treino, realizar conversas individuais com jogadores, liderar o aquecimento pré-jogo e também auxiliar na situação dos feedbacks durante os mesmos. O preparador físico, com a função de orientar a parte inicial e final dos treinos, quando o foco da parte do treino fosse de cariz mais analítico a nível de preparação física, assim como auxiliar no aquecimento pré-jogo, na avaliação do estado físico dos jogadores e no acompanhamento das suas lesões. Quanto ao treinador de guarda-redes, este planeia o treino específico do guarda-redes, normalmente à quarta à parte do plantel, e à sexta mais numa parte inicial, assim como realizar o aquecimento dos mesmos antes do jogo.

Nome	Função
Carlos Silva	Treinador Principal
André Silva	Treinador de GR
Francisco Moreira	Treinador - Adjunto
Ricardo Pacheco	Preparador Físico

Tabela 3- Equipa técnica envolvida no trabalho da equipa.

8.2 MATERIAL DISPONÍVEL

Material
10 bolas
20 sinalizadores
15 coletes
4 mini-balizas

Tabela 4- Material disponível nos locais de treinos

8.3 PLANTEL



Sport Clube Vilar do Pinheiro
 AGREMIÇÃO DESPORTIVA E BENEFICENTE
 FUNDADA EM 12-3-1961
 Sede: Campo da Água
 Rua Domingos da Silva Oliveira, 140 - 4405-305 - Vilar do Pinheiro - Vila do Conde

Época 2021/2022 -- Campeonato Distrital 2ª Divisão - A.F. Porto -- JUVENIS

PLANTEL

Nº	NOME	ANO NASC.	POSIÇÃO	País Nacionalidade
1	Rafael Cardoso	2005	G. Redes	Portugal
2	Ruben Santos	2006	G. Redes	Portugal
3	Daniel Damas	2007	Defesa	Portugal
4	Francisco Rodrigues	2007	Defesa	Portugal
5	Vasco Guimarães	2006	Defesa	Portugal
6	Gustavo Neves	2006	Defesa	Portugal
7	Miguel Moura	2006	Defesa	Portugal
8	Tiago Barros	2005	Defesa	Portugal
9	João Barros	2005	Defesa/Médio	Portugal
10	Hugo Faria	2008	Médio	Portugal
11	Pedro Ganilho	2006	Médio	Portugal
12	Pedro Silva	2006	Médio	Portugal
13	Miguel Pereira	2008	Médio	Portugal
14	Gonçalo Pinto	2006	Médio/Avançado	Portugal
15	Rodrigo Maia	2005	Médio/Avançado	Portugal
16	Pedro Santana	2005	Avançado	Portugal
17	Gabriel Bastos	2006	Avançado	Portugal
18	Gabriel Inácio	2006	Avançado	Portugal
19	Ricardo Fougo	2008	Avançado	Portugal
20	Tiago Braga	2005	Avançado	Portugal
21	Miguel Costa	2005	Avançado	Portugal
22				
23				
24				
25				
26				

Tabela 5- Plantel da equipa de sub-17 do SC Vilar do Pinheiro

8.3.1 DESCRIÇÃO DO PLANTEL

A experiência de competição da equipa é sub-dividida em atletas que jogavam juntos desde o escalão de sub-13 do clube, e atletas que estariam no seu primeiro ou primeiros anos de competição na modalidade.

Não habituados ao ritmo competitivo, ao rigor posicional exigido e à maior “seriedade” com que teriam que encarar os jogos, este plantel consistia um desafio para nós.

Era imperativo, acima de tudo, dotá-los das capacidades básicas para serem uma equipa competitiva.

Fazendo uma análise geral do plantel, sempre considerei esta equipa algo desequilibrada a todos os níveis.

A nível psicológico e comportamental, fui tendo alguns “problemas” para resolver no que toca diz respeito ao comportamento de alguns atletas em contexto de trabalho. No domínio desportivo, a personalidade é considerada um fraco preditor de performance, mas também um preditor de longo prazo para converter habilidades em conquistas (Morgan, 1980). Ora, por experiência própria, tinha lidado com um, no máximo dois atletas que destabilizassem a equipa a nível comportamental, comprometendo assim o seu rendimento. Nesta equipa, considero ter havido ainda mais elementos que constituíram um grande desafio para nós, no sentido de limar o seu comportamento e orientá-los para o trabalho. Por isso, através de algumas estratégias de Pedagogia que aprendi, tentei perceber as suas personalidades e comportamentos, no sentido de melhorar o seu rendimento e a dinâmica de todo o grupo.

Por outro lado, lidei com alguns atletas com personalidades muito competitivas, admirável índice de trabalho e concentração.

A nível físico, mais uma vez, grandes contrastes.

No que toca à qualidade técnica, a equipa apresentou, desde o início, um nível pouco satisfatório, e com necessidade de ser trabalhado.

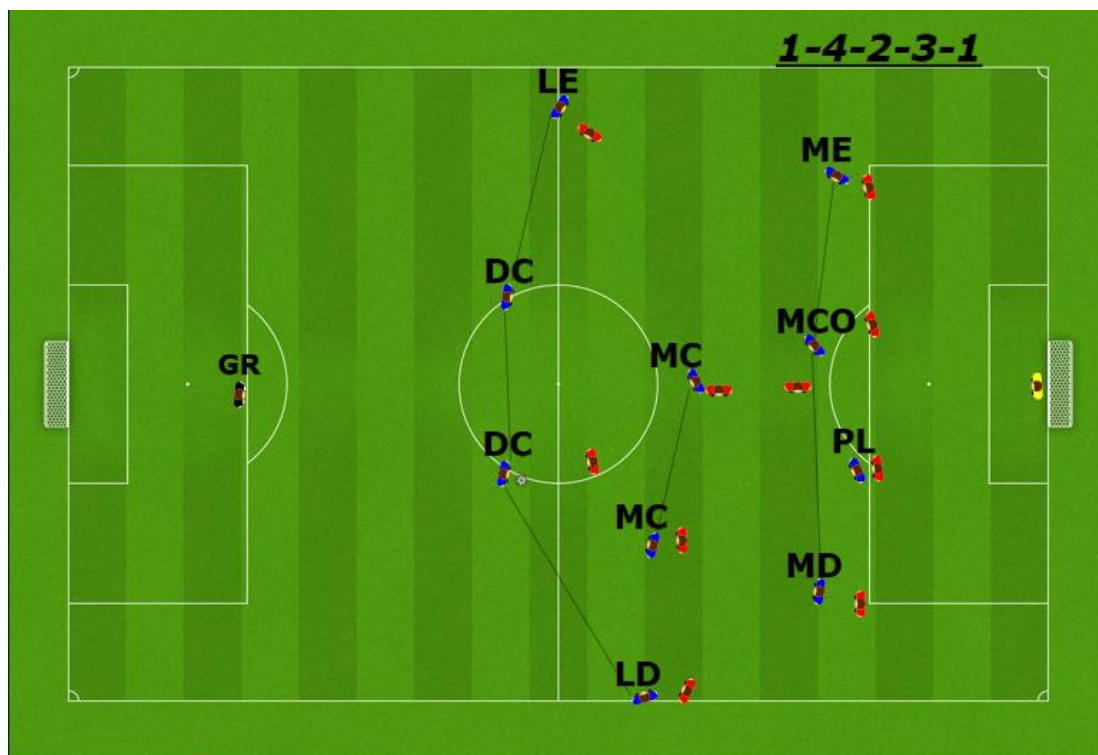
8.4 PRINCÍPIOS DE JOGO

Os princípios de jogo definem-se como um conjunto de códigos que proporcionam possibilidades de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos das situações com que se defrontam. Esse caráter organizativo constitui-se em alicerces para se jogar um futebol de qualidade (Garganta; Pinto, 1994; Bota; Colibaba-Evulet, 2001).

Tendo por base as características individuais dos jogadores, e a sua dinâmica de jogo coletiva, analisada nas primeiras semanas de trabalho com a equipa, definimos uma ideia de jogo que ajudasse os atletas a desenvolverem-se a nível individual, evoluindo as suas capacidades técnicas, motoras e cognitivas, que ajudasse a equipa a render a nível coletivo, com as dinâmicas de jogo bem assimiladas e que acima de tudo tornasse o grupo mais competitivo e capaz de “discutir” todos os jogos em que estivesse envolvido.

COMO PENSAMOS O JOGO?

Desenvolvemos, assim, um estilo de jogo em que a equipa tivesse uma mentalidade equilibrada, com o objetivo de jogar de forma racional, lendo os diferentes momentos do jogo e adaptando o comportamento da equipa aquilo que o jogo obrigasse. Contudo, sempre com a vitória como principal objetivo. Se tivéssemos que definir os “chavões” da equipa a nível de mentalidade diria os princípios de que a equipa é sempre mais importante que um jogador só, o espírito de entre-ajuda e a principal preocupação pelo interesses coletivos para depois beneficiar os interesses pessoais.



CARACTERÍSTICAS GERAIS IDEAIS POR POSIÇÃO

MISSÕES TÁTICAS ESPECÍFICAS

ARTICULAÇÃO ENTRE OS DIFERENTES SETORES

O GUARDA-REDES



COM BOLA	SEM BOLA
<ul style="list-style-type: none"> -Apto e confortável para jogar com os pés; -Sobe com a equipa e controla profundidade; 	<ul style="list-style-type: none"> -Correta colocação na baliza. -Comunicação com a defesa -Atitude corajosa e de líder. -Fortes nos duelos aéreos.

-“Chutão para a frente”? Só em último recurso.	
--	--

DEFESA-CENTRAL



COM BOLA	SEM BOLA
<ul style="list-style-type: none"> -Apto e confortável para jogar com os pés e manter a posse de bola; -Ágil, veloz, forte nos duelos e dotado tecnicamente; -Tolerância mínima para errar passes e cometer erros. -Articulação constante com o setor médio. 	<ul style="list-style-type: none"> -Comunicativo com a restante equipa, líder. - Ágil, veloz,agressivo e forte nos duelos. -Prioridade de recuperar a bola e não de parar o ataque.

LATERAL



COM BOLA	SEM BOLA
----------	----------

<ul style="list-style-type: none"> -Correta identificação do momento para subir no terreno; -Veloz, resistentes e ágil; -Bom na tomada de decisão; -Procura constante do cruzamento; -Constante exploração de espaço nas costas pelo corredor; -Posicionamento largo e profundo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Correta identificação do risco de subir no terreno → Equilíbrio defensivo - Veloz, resistente e ágil; -Em O.D: Compõe linha de 4. -Correto equilíbrio defensivo de acordo com a situação do jogo.
--	---

MÉDIO-CENTRO (POSIÇÃO 6)



COM BOLA	SEM BOLA
<ul style="list-style-type: none"> -Preocupação por equilibrar a equipa, embora ajude e participe na manutenção da posse. -Mentalidade mais defensiva do que o 8.(mais “preso”) -Opção de passe mais “fixa”; -Uma das referências no momento de transição ofensiva. 	<ul style="list-style-type: none"> -Forte envergadura física, agressivo e muito resistente. -Comunicação constante com os seus colegas de meio campo. (Líder) -Atento à necessidade realizar coberturas nos corredores. - Atento à necessidade de equilibrar a equipa se a linha for ultrapassada.

<p>-Forte envergadura física, agressivo, muito boa capacidade de passe, tomada de decisão e capacidade jogar em espaço reduzido.</p> <p>-Articulação forte entre todos os setores da equipa.</p>	
--	--

MÉDIO-CENTRO(POSIÇÃO 8)



COM BOLA	SEM BOLA
<p>-Mentalidade mais ofensivo do que o 6. (mais “solto”).</p> <p>-Muito boa capacidade técnica, tomada de decisão e capacidade de jogar em espaço reduzido, capacidade para rematar de longa distância.</p>	<p>-Comunicação constante com os seus colegas de meio campo. (Líder)</p> <p>-Atento à necessidade realizar coberturas nos corredores.</p> <p>- Atento à necessidade de equilibrar a equipa se a linha for ultrapassada.</p>

<p>-Procura constante de espaço livres para progredir e desmarcações de colegas.</p> <p>-Jogar e fazer jogar.</p> <p>-Articulação entre o setor médio e o ofensivo</p>	
--	--

MÉDIOS-ALA(INTERIORES)



COM BOLA	SEM BOLA
<p>-Posicionado em zonas interiores do terreno;</p> <p>-Capaz de aparecer muitas vezes dentro da área e entre-linhas;</p>	<p>-Tem de ser um jogador extremamente competente a defender (linha média de 4 jogadores).</p> <p>-Faz uso da sua agilidade e capacidade física para controlar o espaço entre-linhas,</p>

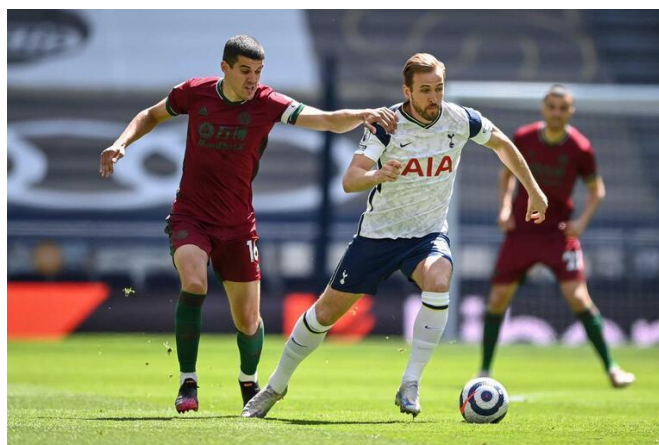
<p>-Jogador ágil, com o centro de gravidade baixo, muito criativo e imprevisível, que tanto assiste como marca;</p> <p>-A equipa recorre com maior regularidade a este jogador nos momentos com bola.</p> <p>-Ligação do setor médio com o atacante.</p>	<p>defende nos corredores com os laterais, controlar a progressão dos laterais do adversário e ganhar duelos.</p> <p>-Muito importantes no momento defensivo de perda de bola, recuperação imediata da sua posição defensiva.</p>
--	---

MÉDIO OFENSIVO (POSIÇÃO 10)



COM BOLA	SEM BOLA
<p>-Faz a ligação entre o segundo e o último terço.(setor médio e atacante).</p> <p>-Constantes procuras de linhas de passe para apoiar os interiores e o avançado.</p> <p>-Forte capacidade técnica, leitura do jogo e imprevisibilidade.</p> <p>-Excelente leitura do jogo</p> <p>-Combinações com o avançado (9).</p> <p>-Principal desbloqueador da defesa adversária.</p> <p>-“Maestro”.</p>	<p>-Recua e faz linha de 2 com o Avançado Centro.</p> <p>-Sempre atrás da linha da bola</p> <p>-Jogador de lado ou de costas, passe falhado ou bola no ar – Referência para pressionar.</p>

AVANÇADO (POSIÇÃO 9)



COM BOLA	SEM BOLA
<p>-Jogador alto, forte, muito competente a finalizar, possante e ganha muitos duelos aéreos.</p> <p>-Inteligente na leitura de jogadas para identificar o mínimo espaço para finalizar.</p> <p>-Muito boa tomada de decisão e capacidade de reação rápida.</p> <p>-“Matador”</p>	<p>-Recua e faz linha de 2 com o Avançado Centro.</p> <p>-Sempre atrás da linha da bola</p> <p>-Jogador de lado ou de costas, passe falhado ou bola no ar – Referência para pressionar.</p>

8.5.1 ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Pontos chave da estrutura em Organização Ofensiva

- GR controla profundidade;
- DC'S a controlar profundidade da equipa, constantemente a ler as situações de jogo
- Laterais em largura, apoiando o ataque, sempre atentando ao equilíbrio da equipa;(se um sobe, o outro fica)
- 6 ativo no momento com bola, embora mais recuado, serve como principal ligação dos Centrais com o meio campo;
- 8 mais ativo e subido do que o 6;
- Interiores a procurar movimentos de fora para dentro e a ser elementos adicionais de superioridade no corredor central
- 10 e 9 mais na zona central da área

COMPORTAMENTOS GERAIS COLETIVOS POR MOMENTO DE JOGO

(DE ACORDO COM A ZONA DO CAMPO)

Organização Ofensiva

Zona do Campo→	Perto da nossa baliza (1/3)	Zona de Meio Campo (2/3)	Perto da Baliza Adversária(3/3)
Comportamento gerais (Construção, criação e finalização)	-Objetivo de chegar ao 2ºterço; -Paciência, tomada de decisão no	-Objetivo de colocar a bola no último terço; -1/2 toques (preferência);	-Prioridade: criar oportunidades de golo; -Laterais à largura e alas interiores;´

	<p>sentido de ficar com a bola.</p> <p>-Construção preferencial pelos centrais ou pelo 6, com o objetivo de colocar a bola nos corredores numa zona mais adiantada (laterais).</p>	<p>-As posições são pontos de partida, não postos.</p> <p>-Se a bola chegar aos laterais na construção, estes devem procurar colocar a bola nos médios interiores.</p> <p>-Princípio de atrair fora para jogar dentro.</p>	<p>-Procura de colega ou espaço livre;</p> <p>-Se a bola chegar aos médios interiores, a equipa deve procurar finalizações no espaço interior e dentro da área, com bastante presença dos avançados e médios.</p>
--	--	--	---

8.5.2 TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Este momento corresponde ao instante de perda de bola. A ideia era uma rápida reação à perda pelo jogador que anteriormente era o portador da bola, e que os restantes jogadores recuassem no terreno de forma a fechar os espaços para a nossa baliza e, se não fosse possível recuperar a bola, entrar em organização defensiva.

Zona do Campo→	Perto da nossa baliza (1/3)	Zona de Meio Campo (2/3)	Perto da Baliza Adversária(3/3)
Comportamento gerais (perda de bola)	<ul style="list-style-type: none"> -Reação imediata; -Evitar ao máximo eventuais ações do adversário; -Forçar ao máximo o erro e querer recuperar; -Forçar a jogar por fora. -Anular imediatamente possíveis espaços livres e possíveis finalizações. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reação imediata; - Evitar ao máximo eventuais ações do adversário; - Forçar ao máximo o erro e querer recuperar; -Forçar a jogar por fora. -Reação do jogador mais perto da zona e em bloco da equipa. -Anular possíveis linhas de passes e espaços livres. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reação imediata; - Evitar ao máximo eventuais ações do adversário; - Forçar ao máximo o erro e querer recuperar; -Forçar a jogar por fora. -Reação do jogador mais perto da zona e em bloco da equipa. -Preocupação pela organização da equipa. -Sem sucesso?- Recuar.

8.5.3 ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Zona do Campo→	Perto da nossa baliza (1/3)	Zona de Meio Campo (2/3)	Perto da Baliza Adversária(3/3)
Comportamento gerais (Bloco, pressão e recuperação)	<ul style="list-style-type: none"> - Bloco baixo e equipa compacta - Forçar a jogar pelos corredores para recuperar nessa zona; -Reduzir ao máximo espaço para rematar ou cruzar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Controlo do espaço entre-linhas para não sofrer um passe; -Racional equilíbrio do espaço; -Atitude de precaução, saber bem quando pressionar e quando recuar no campo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Algumas referências de marcação individual; -Prioridade : recuperar o mais rápido possível, lembrando os princípios básicos do comportamento sem bola. (“não ir de primeira”) -Provocar e forçar o erro. -Referências de pressão como passe para trás, má receção do central ou bola nos corredores.

8.5.4 TRANSIÇÃO OFENSIVA

Correspondente ao momento em que a equipa recupera a bola, e foi o momento do qual a nossa equipa mais tirou partido para marcar golos, quer fosse através de bolas longas para as costas da defesa pelo nosso guarda-redes, quer pelas recuperações perto da baliza adversária, fruto do recurso ao bloco alto em organização defensiva.

Zona do Campo→	Perto da nossa baliza (1/3)	Zona de Meio Campo (2/3)	Perto da Baliza Adversária(3/3)
Comportamento gerais	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar para a frente, jogar para a frente: -“Levantar a cabeça” para observar espaço ou jogador livre para progressão no terreno. -Referências individuais de saída. -Procurar linha de passe segura. 	<ul style="list-style-type: none"> -Olhar para a frente, jogar para a frente: -“Levantar a cabeça” para observar espaço ou jogador livre para progressão no terreno; - Exploração de espaço livre para chegar ao último terço. 	<ul style="list-style-type: none"> - 10segundos(referência) para criar uma oportunidade de golo; Finalização como Prioridade. Movimentação em bloco para prevenir eventual perda de bola.

8.6 SISTEMA DE JOGO

SISTEMA TÁTICO PREFERENCIAL: 1-4-2-3-1

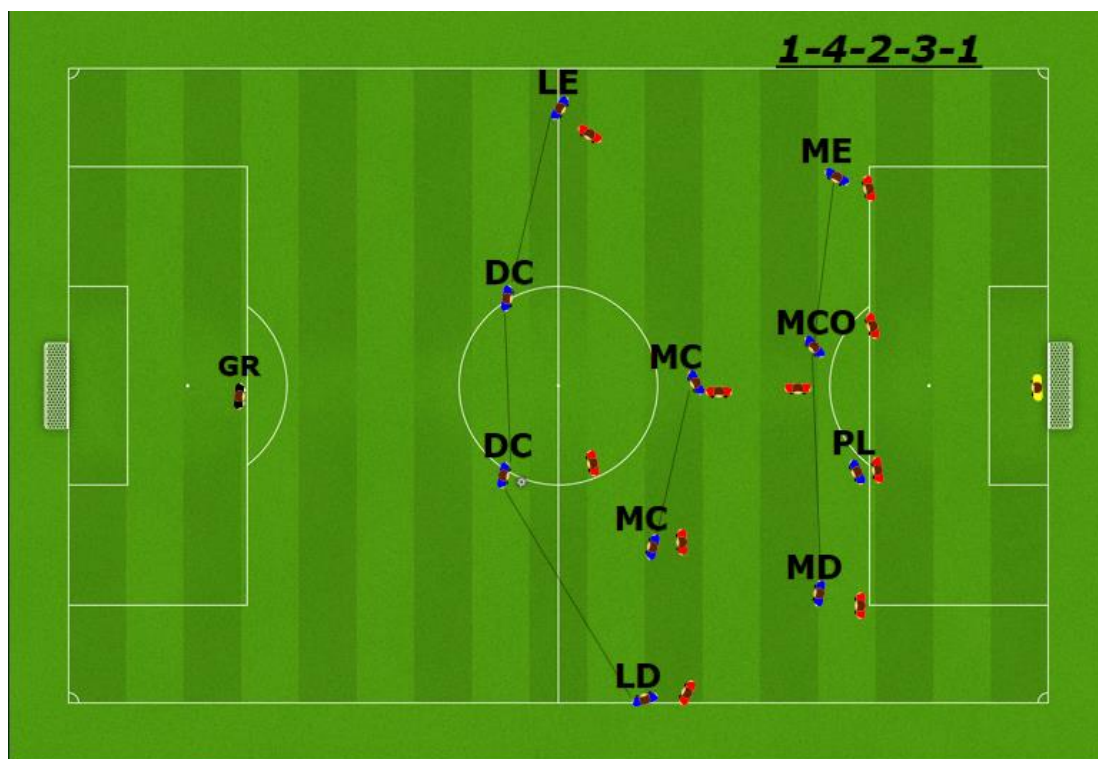


Figura 2- Disposição do plantel por posição

Legenda: GR- Guarda-Redes;ME- Médio-Esquerdo; MD- Médio-Direito, AC- Avançado-Centro

8.6.1 ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

Embora os atletas fossem muito jovens e não tivéssemos usado os esquemas táticos como o nosso maior foco a nível de preparação do treino, foram proporcionadas algumas referências base para tentarmos tirar partido dessas situações. Nos lançamentos ofensivos, a estratégia mais usada era que o avançado fizesse um movimento de rutura nas costas do adversário, pela linha mais próximo do local onde o lançamento fosse feito. Já nos cantos, normalmente posicionávamos dois jogadores dentro da área adversário, e o defesa perto da área adversária, a tentar receber a bola para tentarmos tirar partido do seu remate. Se este estivesse marcado, um dos jogadores da área saía em apoio curto, para através de uma combinação com outro jogador, “furar” pela área adversária. Já nos livres, quase sempre tentávamos colocar a bola o mais perto possível da baliza adversária, ou rematando, ou através de um passe longo.

8.6.2 ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

A indicação neste caso era sempre para realizar marcação individual. Principalmente pela pouca doutrina tática dos jogadores, a equipa técnica, em conjunto decidiu que seria mais fácil de defender desta forma.

8.7 COMPETIÇÃO

8.7.1 2ª Divisão Distrital AF PORTO Sub-17

8.7.1.1 1ª Fase

SÉRIE 8

A nossa equipa competiu no campeonato de sub-17 , 2ª Divisão Distrital composto por 11 séries, com 10/11 equipas em cada série.

A 1ª Fase iria decidir em que campeonato iriam competir as equipas na 2ª Fase. Uma classificação entre o 1º e o 2º, dava o apuramento para a fase de Apuramento de Campeão, para subida de divisão. Consequentemente a partir do 3º lugar para baixo, iria enviar as equipas para a 2ª fase do campeonato, também conhecida como prova extra.

O sorteio da 1ª fase ditou os seguintes adversários para a nossa equipa:

Balasar

Bougadense

CD Aves 1930

EF Macieira da Maia

FC S.Romão

FC Vilarinho

Tirsense

Trofense B

UDS Roriz

Varzim B



















D	2022-03-13	(C) Trofense B	2-3	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J22
D	2022-03-06	(F) CD Aves 1930	5-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J21
V	2022-03-01	(C) Bougadense	1-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J13
D	2022-02-27	(C) Varzim B	0-3	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J20
D	2022-02-20	(F) FC Vilarinho	9-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J19
V	2022-02-13	(C) UDS Roriz	3-2	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J18
D	2022-02-06	(F) Tirsense	6-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J17
V	2022-01-30	(C) EF Macieira da Maia	1-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J16
D	2022-01-23	(F) Balasar	3-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J15
D	2021-12-19	(F) Trofense B	2-1	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J11
D	2021-12-12	(C) CD Aves 1930	0-8	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J10
D	2021-12-05	(F) Varzim B	4-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J9
D	2021-11-28	(C) FC Vilarinho	0-5	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J8
D	2021-11-21	(F) UDS Roriz	2-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J7
D	2021-11-14	(C) Tirsense	0-2	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J6
D	2021-11-07	(F) EF Macieira da Maia	2-0	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J5
D	2021-10-31	(C) Balasar	2-3	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J4
E	2021-10-17	(F) Bougadense	2-2	 AF Porto Jun.B 2ºD S8 21/22	J2

Tabela 6- Resultados obtidos na Série 4

A primeira fase do campeonato foi algo dececionante a nível de resultados, com 18 jogos, 14 derrotas, 1 empate e 3 vitórias, 12 golos marcados ($m=0,66$ golos por jogo) e 61 sofridos ($m=3,38$ golos por jogo). Era sabido que pela qualidade do plantel e das equipas desta série seria complicado obter bons resultados, por isso o objetivo principal foi preparar a equipa, cimentar a ideia de jogo, para mais tarde na segunda fase tentar obter melhores resultados.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Varzim B	49	18	16	1	1	51	6	+45	+
2	CD Aves 1930	49	18	16	1	1	68	6	+62	+
3	FC Vilarinho	39	18	13	0	5	59	20	+39	+
4	Tirsense	30	18	10	0	8	34	23	+11	+
5	UDS Roriz	28	18	9	1	8	31	35	-4	+
6	Trofense B	24	18	8	0	10	20	29	-9	+
7	EF Macieira da Maia	16	18	5	1	12	17	34	-17	+
8	Balasar	15	18	4	3	11	26	46	-20	+
9	SC Vilar Pinheiro	10	18	3	1	14	12	61	-49	+
10	Bougadense	5	18	1	2	15	12	70	-58	+
11	FC S.Romão	0	0	0	0	0	0	0	0	+

[Ver classificação detalhada »](#)

 Qualificação - Apuramento de Campeão

 Desistência

Tabela 7- Classificação obtida na Série 4

8.7.1.2 2ªFASE

Série 5

O sorteio ditou os confrontos com as seguintes equipas:

ADR S.Pedro de Fins

CA Rio Tinto

Castêlo da Maia B

FC Pedras Rubras B

Folgosa da Maia

Maia Lidador B

ND Col.Ermesinde

Senhora da Hora

D	2022-06-12	09:00	(F)	Folgosa da Maia	7-0	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J9	
D	2022-05-29	10:00	(C)	FC Pedras Rubras B	0-4	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J7	
V	2022-05-22	11:00	(F)	Senhora da Hora	2-4	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J6	
E	2022-05-15	10:00	(C)	Castêlo da Maia B	2-2	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J5	
D	2022-05-07	15:00	(F)	Maia Lidador B	2-1	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J4	
E	2022-05-01	10:00	(C)	CA Rio Tinto	0-0	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J3	
V	2022-04-24	09:00	(F)	ADR S. Pedro de Fins	1-2	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J2	
D	2022-04-10	09:00	(C)	ND Col. Ermesinde	0-1	 AF Porto Jun.B 2ªDiv. Taça Comp. Sér.5 21/22	J1	

Tabela 8- Resultados obtidos na 2ªFase

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Maia Lidador B	22	8	7	1	0	34	9	+25	+
2	CA Rio Tinto	16	8	5	1	2	24	9	+15	+
3	FC Pedras Rubras B	16	8	5	1	2	21	8	+13	+
4	ND Col. Ermesinde	15	8	5	0	3	32	14	+18	+
5	Folgosa da Maia	10	8	3	1	4	19	24	-5	+
6	SC Vilar Pinheiro	8	8	2	2	4	9	19	-10	+
7	ADR S. Pedro de Fins	8	8	2	2	4	8	15	-7	+
8	Castêlo da Maia B	6	8	1	3	4	4	30	-26	+
9	Senhora da Hora	1	8	0	1	7	6	29	-23	+

Tabela 9- Classificação obtida na 2ªFase

9. REFLEXÃO CRÍTICA

Com base nos objetivos pessoais e profissionais definidos à partida, considero a experiência como treinador dos sub-17 do SC Vilar do Pinheiro como algo positivo e enriquecedor para o meu percurso enquanto treinador.

A minha integração na entidade acolhedora foi bastante rápida e fácil, por várias razões: primeiro, por já ter passado por, a contar com o SC Vilar do Pinheiro, 6 clubes no meu curto percurso, o que de certa forma acabou por despoletar uma considerada capacidade de integração, que ajudou nos trabalhos das primeiras semanas; mas principalmente por ser natural da freguesia de Vilar do Pinheiro, e por “conhecer os cantos à casa”, conhecer todas as pessoas envolvidas no projeto, tendo sido o Vilar do Pinheiro o clube onde iniciei o meu percurso tanto como jogador, como treinador.

Como disse no início da redação deste relatório, os meus objetivos para esta equipa de primeiro ano eram, acima de tudo, torná-la competitiva e conseguir um grupo coeso e uniforme para o ano seguinte, na época 2022/2023.

Na minha opinião, esse objetivo foi cumprido pois as dinâmicas de treino apresentadas na última metade da época, os resultados desportivos, mostram que conseguimos um enorme desenvolvimento dos atletas.

Pessoalmente, esta experiência foi bastante enriquecedora na vertente humana. Conheci atletas com personalidades desportivas admiráveis, por quem hoje tenho grande consideração, a experiência serviu para me enriquecer a nível profissional, por tudo aquilo que me exigiu, e fiquei também muito agradado e feliz por ter sido convidado para liderar um projeto de uma escola de futebol no mesmo clube. Considero o Vilar do Pinheiro um clube humilde mas muito bem estruturado, com um projeto muito interessante para o futuro, que, pelo que percebi, se quer de grande desenvolvimento e alcance de objetivos, e fico muito orgulhoso por ter, de alguma forma, contribuído para isso.

O futebol, o desporto em geral, são muitas vezes, a tantos níveis, injustos, decepcionantes e desmotivantes. Acredito que muita coisa pode melhorar no panorama desportivo nacional e que há muito trabalho a ser feito para projetar e proteger os direitos de todas as pessoas que todos os dias se entregam às diferentes modalidades, por pura paixão e satisfação.

O futebol é o meu lugar seguro, onde descarrego todas as minhas emoções, onde sou feliz e tento fazer alguém feliz. Por isso, não me custam as horas de sono que perco ao Domingo e não me custam as horas que “perco” mas ganho a planejar treinos e a operacionalizá-los.

Trabalhar no Vilar do Pinheiro esta época foi uma alegria enorme. Voltei ao clube onde havia começado o meu percurso e fui tremendamente feliz. Um clube pequeno, humilde, mas que tem uma família enorme de pessoas que o tornam digno e respeitável. Mais do que falar desta época a nível desportivo, destaco tudo aquilo que ganhei a nível humano e enche-me de orgulho o facto de ter sido convidado para integrar a equipa do clube, como coordenador da formação, para começar a projetar o futuro do clube.

Não sei o que o meu futuro me reserva, nem tão pouco sei se passa por trabalhar no futebol, mas sei hoje ao fim de 5 anos de estudo nesta instituição, que termino o meu trajeto académico melhor homem e melhor treinador.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abraham, A.; Collins, D.; Martindale, R.(2006) *The coaching schematic: validation through expert coach consensus. Journal of Sport Sciences. Londres*, v. 24, n. 6, p. 549-564.

Bota, I.; Colibaba-Evulet, D.(2001) *Jogos desportivos coletivos: teoria e metodologia. Lisboa: Instituto Piaget.*

Brustad, R., Babkes, M., Smith, A. (2001). *Youth in sport: Psychological considerations. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), Handbook of sport psychology (2nd Ed.)* (pp. 604-635). New York: John Wiley.

Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., Figueiredo, A., & Mendes, R. (2014). *Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. Motricidade*, 10 (1), 14-26.

Coté, J.; Young, B.; North, J.; Duffy, P.(2007). *Towards a definition of excellence in sport coaching. International Journal of Coaching Science, Ottawa*, v. 1, n. 1, p. 3-16

Demers, G.; Woodburn, A.; Savrd, C.(2006). *The Development of an Undergraduate Competency-Based Coach Education Program. The Sport Psychologist. Champaign*, v. 20, n. 2, p. 162-173.

Durand-Bush, N.; Salmela, J. H.; Green-Demers, I.(2001). *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*)*. *The Sport Psychologist*, Champaign, v.15, p.1-19.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J.; Pinto, J.(1994). *O ensino do futebol*. In: Graça, A.; Oliveira, J. (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP p. 97-137.

Gomes,Daniel(2009). *Alguns pressupostos importantes na formação do jovem futebolista*. 15

Kirschner, P. et al.(1997) *The design of a study environment for acquiring academic and professional competence*. *Studies in Higher Education*. Abingdon, v. 22, n. 2, p. 151-171.

Lopes,H.,Rodrigues,J.,Santos,Fernando.(2013). *A instrução dos treinadores e o comportamento dos atletas em competição. Estudo preliminar das expectativas, comportamentos e perceção no futebol jovem*.

Morgan, William(1980). *The trait psychology controversy*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.

Oliveira, Gabriel. (2012). *O ensino da tomada de decisão no jovem futebolista. Estudo de caso nas escolas de futebol “Geração Benfica”*.

Salmela, J.H.(1994) *Phases and transitions across sport careers*. In: Hackfort, D. (Ed.). *Psycho-social issues and interventions in elite sports*. Frankfurt: Peter Lang,p.11-28.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). *Estudo Original Análise do Golo em Equipas de Elite de Futebol na Época 2013-2014*. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 8(1), 11-22.

Sarmiento,H., Brandley,P., Anguera,M. T.,Polido, T., Resende,R., & Campaniço,J.(2015) *Quantifying the offensive sequences that result in goals in elite futsal matches*.

Simões, A.C.; Rodrigues, A.; Carvalho D.(1998). Liderança e as forças que impulsionam a conduta de técnico e atletas de futebol em convívio grupal. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.12, n.2, p.134-44.

Stefanello, J.M.F.(2007). Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva. Barueri: Manol

