

Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO


Processo de Treino de uma Equipa Campeã

Tiago Daniel Neves Pires

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Pedro Teques

Junho 2021 

Tiago Daniel Neves Pires

32297

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

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Pedro Teques

Junho 2021

2

Agradecimentos

Começo por expressar a minha gratidão a todos os professores do digníssimo Instituto Universitário da Maia (ISMAI) que, de alguma forma, participaram ativamente ao longo desta minha caminhada académica de cinco anos, tanto na licenciatura em Educação Física e Desporto como no mestrado em Treino Desportivo.

A todos eles, o meu obrigado por toda a partilha de conhecimentos que, ao longo deste percurso, permitiram que, dia após dia, me tornasse um profissional cada vez melhor e mais completo, levando a que este crescimento fosse sempre adquirido de uma forma natural e sustentada.

Em particular, destaco:

O Professor Doutor Pedro Teques, meu orientador de estágio, pelo apoio, disponibilidade e acompanhamento ao longo deste processo, a sua orientação foi fundamental para ver concluído todo este processo.

Os meus pais, por todo o esforço, dedicação e luta diária para que fosse possível concluir mais um objetivo de vida. Estiveram sempre presentes em tudo, nos bons e maus momentos, nas vitórias e derrotas e assim espero que continuem. O meu muito obrigado. Este concluir de um ciclo é uma vitória coletiva e, como tal, também é vossa!

A Filipa Paias, minha namorada e companheira de vida, agradeço por todo o esforço e paciência nos momentos mais difíceis, agradeço também por ser aquela pessoa positiva que nunca diz não, seja qual for o desafio ou dificuldade. A sua positividade contagiante, faz-me acreditar que tudo é possível e que o sonho e o desejo são sempre maiores e mais fortes do que qualquer obstáculo que se achesse à nossa frente. Esta vitória também é naturalmente tua! Mil obrigados!

O Rui Costa e o Fábio Firmino, por toda a amizade ao longo dos anos, por todo o apoio, presença, companhia e momentos vividos. A amizade é um ingrediente essencial à vida pois, sem ela, seríamos pessoas solitárias e vazias nesta caminhada que é a vida. Obrigado, amigos!

Os meus colegas de curso, que me ajudaram e caminharam ao meu lado ao longo deste processo formativo, partilhando horas de estudo e discussões, discussões essas que levaram a infinitas reflexões e que, certamente, contribuíram para que fosse possível chegar onde hoje estou.

Todos os meus amigos, que desempenharam um papel importantíssimo ao longo desta etapa da minha vida, apoiando-me e estando presentes em todos os momentos em

que deles necessitava. O meu obrigado pela vossa importante amizade e por serem as pessoas magníficas que são.

Toda a equipa técnica e jogadores do Valadares Gaia Futebol Clube, por terem feito parte da minha caminhada e por me terem integrado, orientado e auxiliado sempre da melhor maneira, contribuindo para que hoje pudesse ser uma pessoa e um profissional cada vez melhor. Obrigado por tudo!

Todos os treinadores e jogadores da Dragon Force Foz e Valadares que cruzaram o meu caminho ao longo desta etapa da minha vida, com eles eu aprendi, refleti e discuti, contribuindo, também eles, para o meu crescimento ao longo desta etapa e para que hoje eu possa ser a pessoa que sou. Muito Obrigado!

Por fim, um especial agradecimento a mim e à pessoa que sou, pois sei o que passei ao longo desta etapa e os esforços que foram feitos para chegar até aqui, tendo sempre presente no pensamento de onde vim e onde quero chegar!

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito de obtenção do grau de mestre, dizendo respeito ao 2.º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia. O objetivo da elaboração deste relatório de estágio é a exposição e demonstração de todo o processo vivenciado e desenvolvido ao longo do ano, por parte do estagiário, relatando ainda todas as atividades nas quais o estagiário esteve envolvido, revelando e destacando o trabalho realizado nas mesmas. O estágio desenvolveu-se no Valadares Gaia Futebol Clube, cujo estagiário pôde realizar a sua prática profissional e integrar a equipa técnica de uma equipa de futebol de escalão de formação, desempenhando funções na equipa de sub19/sub21, tendo como objetivo a promoção aos campeonatos nacionais do escalão disputado. Dentro da equipa técnica, desempenhava o papel de treinador-adjunto, permitindo assim o acompanhamento e participação direta de todo o processo de treino da equipa. Ao longo de todo o ano, o estagiário foi-se desenvolvendo tanto a nível pessoal como profissional, terminando o período de estágio com a sensação de que todos os desejos e objetivos que este trazia consigo, foram alcançados. Tanto a nível pessoal como profissional, o estagiário guarda boas memórias, aprendizagens, amizades, experiências e momentos únicos e extremamente enriquecedores à sua formação enquanto cidadão e profissional. A experiência vivenciada durante este ano, deixa o estagiário com vontade de ser e fazer mais e melhor, aumentando o desejo que nutre por vir a ser um profissional na área do desporto, mais concretamente, na área do treino da modalidade de futebol.

Palavras-chave: Futebol; processo de treino.

Abstract

This internship report was carried out within the scope of obtaining a master's degree, concerning the 2nd Cycle of the Master's Degree in Sports Training at Instituto Universitário da Maia. The purpose of preparing this internship report is the exposition and demonstration of the entire process experienced and developed throughout the year, by the intern, also reporting all the activities in which the intern was involved, revealing and highlighting the work carried out in them. The internship took place at Valadares Gaia Futebol Clube, whose intern was able to carry out his professional practice and join the technical team of a football team at a training level, playing roles in the sub19/sub21 team with the objective of promoting national championships of the disputed level. Within the technical team, he played the role of assistant coach, thus allowing direct follow-up and participation in the entire training process of the team. Throughout the year, the intern developed both personally and professionally, ending the internship period with the feeling that all the desires and goals that it brought with it had been achieved. Both on a personal and professional level, the intern keeps good memories, learning, friendships, experiences and unique moments that are extremely enriching to his education as a citizen and professional. The experience lived during this year, leaves the intern willing to be and do more and better, increasing the desire he nurtures to become a professional in the field of sports, more specifically, in the field of football training.

Keywords: Football; training process.

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	5
Abstract	6
Índice	7
Índice de Figuras	8
Índice de Tabelas	9
Lista de Abreviaturas e Símbolos	10
INTRODUÇÃO	11
1. Descrição do Contexto	13
1.1. Caracterização da Instituição	13
1.2. Caracterização das Infraestruturas	21
1.3. Caracterização dos Recursos Materiais	22
1.4. Caracterização da População Alvo	25
1.5. Enquadramento Competitivo	29
2. Objetivos do Estágio	32
2.1. Operacionalização	32
2.2. Calendarização	33
3. Intervenção Profissional	35
3.1. Funções e Responsabilidades ao Encargo do Estudante Estagiário	35
3.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas	64
3.3. Desenvolvimento Profissional	65
CONSIDERAÇÕES E REFLEXÕES FINAIS	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
WEBGRAFIA	72

Índice de Figuras

- Figura 1 – Brasão da Junta de Freguesia de Valadares
- Figura 2 – Logótipo da Cerâmica de Valadares (ARCH)
- Figura 3 – Emblema Clube Futebol Valadares
- Figura 4 – Campo do Mocho
- Figura 5 – Emblema Valadares Gaia Futebol Clube
- Figura 6 – Complexo Desportivo Valadares
- Figura 7 – Organigrama da 1.ª Direção do VGFC
- Figura 8 – Museu do Clube, Troféus da 2.ª Distrital e Divisão de Honra
- Figura 9 – 1.ª Presença na final da Taça de Portugal
- Figura 10 – Vice-Campeãs felicitam o Campeão em título pela sua conquista
- Figura 11 – Conquista da Supertaça, 1.º trofeu nacional
- Figura 12 – Modelo de Jogo
- Figura 13 - Exemplo de um microciclo semanal padrão
- Figura 14 – Microciclo semanal padrão da equipa de sub21 do VGFC
- Figura 15 – Morfociclo Padrão com jogo de Domingo a Domingo
- Figura 16 – Microciclo Padrão da PT – Princípio da Alternância Horizontal
- Figura 17 - Exemplo de um exercício realizado na Segunda-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC
- Figura 18 – Exemplo de um exercício realizado na Quarta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC
- Figura 19 – Exemplo de um exercício realizado na Quinta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC
- Figura 20 – Exemplo de um exercício realizado na Sexta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC
- Figura 21 – Relações/Duplas definidas no momento do Warm Up
- Figura 22 – Estratégia de Autoconhecimento entre Equipa Técnica

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tabela com dados referentes aos atletas dos Sub19 do VGFC

Tabela 2 – Tabela com dados referentes aos atletas dos Sub21 do VGFC

Tabela 3 – Calendário competitivo da 1.ª Divisão Distrital de Juniores A (Sub19)

Tabela 4 – Calendário competitivo do Campeonato Distrital de Sub21

Tabela 5 – Calendário competitivo do 2.º formato do Campeonato Distrital de Sub21

Tabela 6 – Cronograma das Fases de Estágio

Tabela 7 – Dados das avaliações antropométricas da equipa

Lista de Abreviaturas e Símbolos

AFP – Associação de Futebol do Porto

CK – Creatina Quinase

CNS – Campeonato Nacional de Séniores

CPP – Campeonato Portugal Prio

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

Mb – Mioglobina Plasmática

PT – Periodização Tática

SSGs – Small Sided Games (Jogos Reduzidos)

Sub19 – Escalão composto por jogadores com idades inferiores a 19 anos no início da época desportiva

Sub21 – Escalão composto por jogadores com idades inferiores a 21 anos no início da época desportiva

VGFC – Valadares Gaia Futebol Clube

WU – Warm Up

INTRODUÇÃO

O futebol é o desporto mais popular do mundo, sendo praticado por homens, mulheres, crianças e adultos com diferentes níveis de experiência. O desempenho dos atletas dentro de um jogo de futebol depende de variadíssimos fatores, como por exemplo, fatores técnicos, táticos, mentais e físicos e fisiológicos (Stølen, Chamari, Castagna, & Wisløff, 2005).

Desta forma, é fundamental que todo o processo de treino prepare os atletas para que estes consigam chegar ao dia de jogo e dar a resposta que se pretende, estando ao seu melhor nível, apresentando uma completa frescura física para expressar o seu jogo, correspondendo ao que deles se espera. No entanto, em qualquer equipa, é necessária e fundamental a existência de um modelo e uma ideia de jogo que permita que todos os jogadores se encaixem, ou seja, uma ideia macro, que oriente a equipa e lhes dê um sentido no seu jogar, sendo importante a existência de uma organização.

Seguindo esta ideia, o treino apresenta-se como um momento fundamental para orientar e alinhar todas as peças, sendo o momento no qual são trabalhados os comportamentos que se deseja que apareçam no jogo e, segundo Ferguson e Moritz, (2016), “O aspeto mais importante do nosso sistema era o treino. Tudo o que acontecia nos jogos, que em geral eram disputados aos sábados, já tinha ocorrido durante o treino” (p. 61).

Durante o treino, além da organização da equipa, é importante que se dê atenção e se trabalhem os aspetos físicos dos atletas, pois são estes que, durante o jogo, dão expressão à organização e ao jogo da equipa. Em concordância com Stølen et al., (2005), “os atletas passam por estímulos de alta intensidade e, durante um jogo de 90’, jogadores de elite correm cerca de 10km numa intensidade média próxima ao limiar anaeróbio (80-90% da frequência cardíaca máxima), sendo que, dentro deste contexto de resistência, várias ações explosivas são necessárias por parte dos atletas, como saltar, chutar, mudar de direção, correr, alterar o ritmo de corrida, a sua intensidade, sustentar contrações vigorosas de forma a manter o equilíbrio e o controlo da bola sobre pressão por parte do adversário” (p. 502), torna-se assim cada vez mais importante dar atenção também à preparação individual do atleta.

As melhores equipas, durante os seus treinos, contemplam momentos de trabalho coletivo, assim como momentos de trabalho individual continuando, ao mesmo tempo

que trabalham a sua organização e comportamentos dentro do jogo, a melhorar a condição física dos seus atletas.

As equipas técnicas podem procurar formas de melhorar, tanto o seu jogo como a performance e desempenho dos seus atletas. Assim, o processo de treino pode ser auxiliado pela ciência de diversas formas, seja no que concerne à análise, aos estudos para uma melhor construção de um planeamento semanal, à monitorização de cargas dos atletas, entre outros.

Desta forma será procurado, ao longo deste processo, conseguir reunir o máximo de informação e dados científicos que auxiliem o processo de treino da equipa, procurando e almejando sempre atingir o melhor rendimento possível ao fim de semana, entenda-se, dias de jogo pois, tal como toda a gente que está inserida neste mundo do desporto, mundo tremendamente competitivo, procura e procurará sempre ser melhor e aproximar-se o mais possível das condições ótimas ideais que lhes garantam estar mais próximos de vencer.

1. Descrição do Contexto

1.1. Caracterização da Instituição

*Todos sabem fazer história,
Mas só os grandes sabem escrevê-la.*
Oscar Wilde

A Vila de Valadares

Onde se situa a Vila de Valadares

Valadares é uma vila que se situa no distrito do Porto, na região norte do país.

Situa-se no litoral-sul do concelho de Vila Nova de Gaia, concelho pertencente ao distrito do Porto e província do Douro Litoral. Conquistou o estatuto de Vila no dia 19 de dezembro, do ano de 1987, como consta do Diário da Assembleia da República (Guedes, 2000).

A designação de Vila foi extinta a 28 de janeiro de 2013, data a partir da qual começou a fazer parte da União de Freguesias de Gulpilhares e Valadares.

Segundo Guedes (2000), a freguesia é circundada pelas freguesias de Gulpilhares, Vilar do Paraíso e Madalena, sendo que, a Oeste, é delimitada pelo Oceano Atlântico, uma freguesia costeira que conta com uma população de cerca de 12000 habitantes e cerca de 493750 hectares.

Situa-se bem perto da cidade do Porto, capital do distrito, ficando apenas a uma distância de 7km.

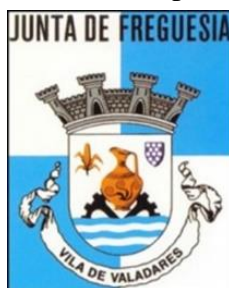


Figura 1 – Brasão da Junta de Freguesia de Valadares

Uma terra de trabalho e tradição

Historicamente, o nome da vila de Valadares está associado à empresa de louça sanitária Valadares, inaugurada em 1921 e, desde então, parte importante da cidade, uma vez que esta era uma empresa que vendia a sua mercadoria para todo o país, exportando ainda para o exterior do mesmo, levando a que muitas casas de banho tivessem material sanitário fabricado pela empresa.

A cidade, tendo a sua história intimamente ligada à da empresa, conta com um vaso de cerâmica no centro do seu brasão, uma roda dentada, representando a indústria e ainda ondas, representando a sua relação com o mar, mais especificamente o Oceano Atlântico, que delimita parte da cidade de Valadares (Guedes, 2000).

Com o país a atravessar uma enorme recessão, também a fábrica é afetada, enfrentando um grave problema financeiro, tendo encerrado portas no ano de 2011 (Soares, 2015) e terminado de vez a sua produção, decorria já o ano de 2013. Passados apenas 2 anos, reabre portas por via da empresa ARCH, voltando assim à produção em massa de louça sanitária (Rebelo, Flores, & Magalhães, 2015).

Gastronomicamente, Valadares é conhecida como a terra dos “Velhotes”, doce típico da terra e cuja receita é apenas conhecida na íntegra pelos habitantes locais que o produzem, como forma de proteger o doce, tornando-a assim única e um doce exclusivo da vila de Valadares e da cidade de Gaia, que conta ainda com a tão famosa “Broa de Avintes”.

É uma cidade bastante religiosa e, como tal, celebra o feriado do dia 1 de julho, conhecido na vila por ser o dia do “Senhor dos Aflitos”.

Também o futebol representa uma parte importante da história da cidade e da vida dos seus habitantes, sendo estes afetos à equipa da terra, na altura o antigo e histórico Clube Futebol de Valadares.



Figura 2 – Logótipo da Cerâmica de Valadares (ARCH)

Clube Futebol de Valadares, a representação de uma Vila

Instituição Clube Futebol Valadares

Corria o mês de outubro do ano de 1930 e, no dia 6, era inaugurado um Clube de Futebol na Vila de Valadares, que teria o nome de Clube Futebol de Valadares, filiado na Associação de Futebol do Porto. Inicialmente um clube de futebol, mas rapidamente abriu portas a novas modalidades como o andebol, atletismo, basquetebol, ciclismo, hóquei em patins, futebol de salão e voleibol, como forma de se tornar um clube mais abrangente a nível desportivo e, assim, acolher os habitantes locais (Valadares, 2016).

Valadares (2016), refere que a antiga instituição era sedeadada na Rua Manuel Moreira da Costa Júnior, disputando os seus jogos na condição de visitado no Campo do

Mocho. Habitualmente equipava de amarelo e azul, sendo as suas camisolas lisas de cor amarela, com listas verticais ou ao xadrez de cor azul e tendo, como lema da equipa, “Com Fé Venceremos”.



Figura 3 – Emblema Clube Futebol Valadares



Figura 4 – Campo do Mocho

Clube Futebol de Valadares,

Instituição histórica derrotada pela Recessão

Relembrando a sua fundação a 6 de outubro de 1930, como equipa de futebol e, mais tarde, de muitas outras modalidades, foi no futebol que mais se afirmou e mais marcos históricos conquistou, entre taças, campeonatos distritais e subidas de divisão. Podendo ainda ser relembrada uma histórica passagem na mítica Taça de Portugal, eliminando, a 4 de setembro de 1990, o CS Marítimo, equipa que, na época e atualmente, disputava o principal escalão do futebol português surgindo, no dia seguinte, a notícia, na capa de um dos jornais nacionais da época em letras garrafais, “A Taça deve estar louca”.

Um dos outros feitos históricos foi a criação, no ano de 1996, de uma das primeiras equipas de futebol feminino de que há registo em Portugal (Valadares, 2016), a criação da primeira equipa de futsal no ano de 1997/1998 e ainda a final do campeonato nacional de juniores em 1947 contra o FC Porto, sendo o resultado 2-1.

A maior derrota do clube surge numa fase em que o país atravessava uma grande recessão económica, recessão essa que afetou todos os setores da economia do país (Rebelo et al., 2015). No momento em que a Fábrica de Valadares entra em falência, também o clube se vê afogado em dívidas levando a que, também este, fosse obrigado a fechar portas.

A Instituição Valadares Gaia Futebol Clube

Futebol de Volta a Valadares

No dia 17 de junho do ano de 2011, é então fundado o Valadares Gaia Futebol Clube, pelas mãos de José Manuel Costa Soares abraçando como lema do clube, “Juntos Somos Mais Fortes”, sendo este sediado na Rua da Carreira Funda (Valadares, 2016).

Tendo sido extinto o clube que outrora representava a vila, foi com alguma dúvida e afastamento que os seus habitantes receberam o clube, receando que a Instituição recém-criada não conseguisse atingir os feitos históricos do clube anterior.

No entanto, e apesar de todas as mudanças, entenda-se direção, sede, estádio e clube, as camadas jovens acompanharam bem a mudança, sendo o escalão sénior aquele que causou no clube uma dificuldade maior, visto que tinha de construir um plantel completamente novo, ainda assim o ano de estreia foi espetacular conquistando, desde logo, o campeonato da 2ª divisão distrital do Porto (Valadares, 2012).

Por detrás deste novo clube e desta nova realidade, não encontramos diretores profissionais como se vê nos clubes de topo, encontramos sim pessoas ligadas ao mundo do futebol, apenas por amor ao clube e à modalidade, que oferecem de bom agrado a sua disponibilidade e vontade de ajudar sem qualquer tipo de retribuição monetária.

A população de Valadares começou a fazer as pazes com o clube aquando da construção do tão prometido Complexo Desportivo de Valadares, local que viria a ser a casa do novo clube. Mas, para continuar com este processo de reconciliação e conseguir uma maior proximidade com o seu povo, o clube definiu como objetivos cobrir a bancada principal, melhorar as suas infraestruturas de treino para os seus atletas e participar em eventos festivos.

De todos estes objetivos propostos, apenas o da cobertura da bancada é que ainda não foi concluído, quanto aos restantes objetivos, o clube já construiu, no seu complexo, dois campos de futebol com relvado artificial, sendo um de futebol de cinco, com um espaço específico tanto para o treino de guarda-redes como para treinos de recuperação e reabilitação de lesões e outro de futebol de sete. Construiu ainda mais um balneário, que permite uma melhor gestão dos seus cerca de 600 atletas que constam do quadro do clube. Participa nas festas da cidade, o Senhor dos Aflitos e o São João, contando com espaços próprios para refeições e para as respetivas comemorações.

O cumprimento de grande parte dos seus objetivos permitiu ao clube uma grande aproximação das suas gentes, contando agora com bastantes sócios, adeptos e simpatizantes, números esses que continuam a crescer ano após ano.



Figura 5 – Emblema Valadares Gaia Futebol Clube



Figura 6 – Complexo Desportivo Valadares



Figura 7 – Organigrama da 1.ª Direção do VGFC

Futebol Masculino

O futebol masculino foi, desde sempre, parte integrante do clube, contando com equipas em todos os escalões de formação, tendo conquistado alguns títulos nos campeonatos de formação. Também o escalão sénior conta com conquistas, destacando, desde logo, a primeira conquista do clube, na sua época de estreia, alcançando o título com uma vantagem de 10 pontos sobre o 2.º classificado.

Aguiar (2015) refere no jornal “O Jogo”, o incomparável percurso do Valadares Gaia Futebol Clube uma vez que, após a sua “refundação”, o clube alcançou a primeira conquista na sua primeira época, 2011/2012, conquistando, na época seguinte, 2012/2013, a subida de divisão na 1.ª divisão distrital do Porto e, na época seguinte, 2013/2014, sagra-se novamente campeão, conquistando assim a Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto e a sua terceira subida de divisão consecutiva. Esteve bastante próximo de conseguir a quarta subida, porém não conseguiu alcançar tal feito,

tendo sido, na época de 2018/2019, promovido a Campeonato de Portugal, atualmente equivalente à 3.ª divisão portuguesa.

De todas as conquistas, a que mais mereceu a atenção dos media foi a conquista do título da Divisão de Honra, momento para o qual o clube se vestiu de amarelo e azul, e no qual contou com cânticos entoados ao longo de todo o jogo e o apoio constante dos seus adeptos, após uma grande época da equipa, época na qual assegurou a subida de divisão no jogo onde defrontou o FC Foz, sagrando-se, posteriormente, campeões no jogo frente ao Maia Lidador.

A época de 2016/2017 ficou marcada pela estreia da equipa na mítica Taça de Portugal, entrando nesta com o pé direito e vencendo o Souseense na primeira eliminatória (Bastos, 2016).



Figura 8 – Museu do Clube, Troféus da 2.ª Distrital e Divisão de Honra

Futebol Feminino

Em 2012 (O Valadares) abriu o clube às mulheres e as atletas chegaram, um ano depois, à final da Taça de Portugal
José Manuel Soares in “O Jogo” (2015)

O Valadares Gaia Futebol Clube propôs-se, através do seu Vice-Presidente do Futebol Feminino, Nuno Ribeiro, a ser uma referência do futebol feminino a curto prazo e, de modo a garantir o cumprimento do projeto, criou a Academia de Futebol Feminino tornando-se, desta forma, um projeto pioneiro.

O único clube da zona Norte com representatividade e continuidade a nível da formação no futebol feminino era o Boavista e, querendo o Valadares conseguir igualar tal marco, apostou forte no desenvolvimento da sua secção da modalidade, conseguindo um rápido sucesso uma vez que, logo na segunda temporada, a sua equipa sénior, a 19 de maio de 2013, conseguiu uma presença histórica na final da mítica Taça de Portugal, saindo derrotada por 3-1.

Após a sua primeira final, a equipa feminina do Valadares conseguiu, no ano seguinte, época 2013/2014, ser 2.º classificado na 1.ª divisão nacional, sendo apenas superada pelo C.F. Benfica, equipa que viria a ser a campeã.

Na época de 2015/2016, volta a conseguir a proeza de disputar a final da Taça de Portugal no histórico estádio do Jamor, final esta realizada a 28 de maio de 2016, mas, mais uma vez, o clube acabaria por ser derrotado na final por 2-1 nas mãos do C.F. Benfica, num jogo em que enviou a bola à trave da baliza adversária umas incríveis três vezes.

Nesse mesmo ano de 2016 realizava-se, a 3 de setembro, no Estádio da Marinha Grande, a segunda edição da Supertaça de Portugal do Futebol Feminino e o Valadares marcava presença na final defrontando, novamente, o C.F. Benfica. Desta vez, a equipa de Gaia conseguiu finalmente levar a melhor (Roque, 2016), derrotando o rival por 1-0 e conseguindo assim juntar este dia à sua história, conquistando, desta forma, o primeiro título nacional do seu palmarés, tornando-se o primeiro clube de Gaia a conquistar um troféu nacional na modalidade de futebol.

Este dia foi bastante celebrado pelo clube e pelas suas gentes, merecendo ainda um grande destaque no jornal de Gaia “O Gaiense”, na sua edição de 10 de setembro de 2016, no qual constava na capa o título “Momento Histórico” em alusão ao título nacional conquistado pela equipa de Gaia (Faustino, 2016).



Figura 9 – 1.ª Presença na final da Taça de Portugal



Figura 10 – Vice-Campeãs felicitam o Campeão em título pela sua conquista



Figura 11 – Conquista da Supertaça, 1.º trofeu nacional

Missão, Visão e Valores do Valadares Gaia Futebol Clube

Missão

A missão do clube passa por, junto da sua população, promover e fomentar a formação de praticantes de desporto a nível pessoal, social e desportivo.

Visa ainda formar cidadãos com base nos seus escalões mais jovens, capazes de integrar a equipa principal do clube, carregando consigo os valores e o sentimento do que é ser Valadares.

Tem ainda como missão a difusão da prática desportiva e recreativa junto da sua comunidade, promovendo, desta forma, uma forte solidificação de laços entre as suas gentes, os seus atletas e o clube.

Visão

O clube tem como visão e ambição ser reconhecido como uma das melhores entidades formadoras do concelho de Vila Nova de Gaia.

Pretende também ser visto como uma referência na modalidade no distrito do Porto, despertando, desta forma, o interesse nas crianças e jovens locais, levando a que estes tenham o desejo e a ambição de se juntar e, assim, pertencer aos quadros do Valadares Gaia Futebol Clube, por este apresentar um serviço de qualidade tanto nas metodologias aplicadas e operacionalizadas, como também nas atividades propostas e promovidas pelo clube.

Valores

O Valadares Gaia Futebol Clube é uma instituição de nobres valores, sendo então por eles que rege a sua conduta.

Os valores presentes no clube e pelos quais este se orienta são: o humanismo, pois acredita que as pessoas são sempre o mais importante, sejam elas os seus atletas, colegas de equipa, ou adversários; a solidariedade, incentivando sempre o trabalho e a ajuda ao próximo; o respeito, fazendo com que os seus atletas tratem sempre toda a gente de forma respeitosa e civilizada; a verdade, inculcando sempre nos seus atletas o ideal de que estes devem sempre agir de forma verdadeira; a dedicação, pedindo sempre que os seus atletas sejam dedicados ao clube e à modalidade, dando sempre o seu melhor; a disciplina, acreditando e transferindo para os seus atletas que, apenas trabalhando com rigor, conseguirão alcançar os seus objetivos; a responsabilidade, uma vez que cada atleta deve sempre ser responsável pelas suas ações e palavras, assumindo assim a responsabilidade

de todos os seus atos, sejam eles positivos ou negativos; o espírito de equipa, ensinando aos seus atletas o que é sentir e ser parte integrante de um grupo, para que estes se empenhem em melhorá-lo sempre; a tolerância, ensinando que devemos sempre tentar compreender o outro em todas as suas ações ou decisões, sejam elas positivas ou negativas e, por fim, a coragem, valor importante que permite a cada um dos seus atletas ser fiel a si mesmo e aos seus princípios, lutando por eles, pelo que acreditam e pelas suas conquistas.

1.2. Caracterização das Infraestruturas

O Valadares Gaia Futebol Clube registou-se como uma Sociedade Anónima de nome Valadares Gaia Futebol Clube, Futebol SAD. A empresa tem já quatro anos desde a data da sua fundação. Centra as suas atividades no setor de atividades dos clubes desportivos e tem sede em Gaia, pertencente ao distrito do Porto.

O clube compete no escalão sénior no Campeonato Portugal Prio (CPP), quanto ao escalão de Juniores (Sub19), compete na 1.ª Divisão Distrital e, nos seus escalões mais jovens, o clube conta com uma parceria com a escola de futebol Dragon Force e as suas equipas competem todas nos campeonatos distritais da Associação de Futebol do Porto.

Como forma de corresponder a todos os seus escalões, as suas equipas disputam os seus jogos em casa, na condição de visitado, no Complexo Desportivo de Valadares, complexo este que conta com um campo de futebol de onze, um campo de futebol de sete e ainda com um campo de futebol de cinco, com espaço específico tanto para o treino de guarda-redes como para treinos de recuperação e reabilitação de lesões, equipados, todos eles, com relvado sintético.

Além dos campos em relvado sintético, o clube dispõe de oito balneários em todo o seu complexo permitindo, desta forma, uma ótima gestão dos seus mais de seiscentos atletas, possibilitando a utilização dos seus três campos em simultâneo.

Paralelamente às infraestruturas desportivas, o complexo dispõe de um bar, no qual aproveita para fazer lucro nos dias de treino e jogos. Dispõe ainda de duas rouparias, nas quais se fazem a lavagem e secagem de todo o vestiário desportivo dos atletas do clube e tem também um posto médico, onde é realizado qualquer tratamento necessário aos atletas, sessões de fisioterapia, se necessário e até mesmo o retorno à prática dos atletas que vêm de lesão.

O complexo está ainda equipado com três armazéns, nos quais está guardado todo o material desportivo que pode ser utilizado nas sessões de treino das diferentes equipas do clube.

Por último, e também deveras importante e enriquecedor, o clube conta com uma residência, onde ficam hospedados os atletas estrangeiros que representam o clube, esta encontra-se dividida em dois andares e nela estão hospedados atletas do escalão sénior e dos juniores (Sub19).

1.3. Caracterização dos Recursos Materiais

Em termos de material, apesar de ser um clube modesto, encontra-se bem equipado para o contexto no qual está inserido, conseguindo, de ano para ano, ir atualizando e evoluindo os materiais de que dispõe, sejam eles desportivos, de reabilitação, de ginásio e reforço muscular ou até mesmo médicos.

Material Desportivo

Como material desportivo, o clube dispõe de bolas de diferentes tamanhos, (Size 1, 3, 4 e 5), como forma de dar resposta aos seus diversos escalões e faixas etárias, sendo todos os materiais disponibilizados para os trabalhos de todas as suas equipas de formação e escalão sénior.

O escalão júnior, mais propriamente os Sub19, tinham sempre disponíveis para as suas sessões de treino, vinte e cinco bolas de tamanho cinco, ficando sempre cinco bolas destinadas ao trabalho dos guarda-redes e, as restantes, para os trabalhos do restante plantel. Disponibiliza ainda bolas de diferentes modalidades, mais propriamente bolas de rãguebi, ping-pong e ténis, uma vez que as suas diferentes características e tamanhos permitem realizar diferentes tipos de treino e de trabalhos, oferecendo aos seus atletas diferentes estímulos.

Com a bola de rãguebi é possível promover a variabilidade e o constante ajuste do corpo em relação à bola, com as bolas de ping-pong e de ténis, é possível trabalhar, sobretudo, a velocidade de reação, pois o facto de a bola ser mais pequena e conseguir criar diferentes trajetórias, obriga a que os atletas, para as conseguirem segurar, tenham de ter uma rápida reação.

Eram sempre disponibilizados, em todas as sessões de treino, quatro jogos de coletes, cada jogo continha onze coletes e estes eram de cor branca, amarela, cinzenta e verde.

A equipa dispunha ainda de balizas de diferentes tamanhos, sendo as balizas de 1 e de 3 utilizadas maioritariamente nos exercícios em que eram realizados jogos reduzidos e nos quais raramente eram utilizados guarda-redes, recorria-se às balizas de 5 e de 7 na realização de exercícios de maiores dimensões e nos quais eram colocados guarda-redes e as balizas de futebol de 11 para o treino específico de guarda-redes, bem como em exercícios nos quais era pretendida uma grande representatividade e especificidade da baliza com a qual jogávamos.

Como material auxiliar, o clube disponibilizava, para os trabalhos das suas equipas, fitas que possibilitavam a marcação de diversos exercícios, como por exemplo Futvólei. Dispunha ainda de escadas de coordenação, utilizadas precisamente para trabalho coordenativo, estacas e pés para essas mesmas estacas, material esse que era utilizado de forma vertical e colocado no relvado como forma de criar obstáculos aos atletas, eram ainda disponibilizados cones e sinalizadores de diferentes formas geométricas, dispoendo de cones altos e baixos e sinalizadores redondos e triangulares que, geralmente, eram utilizados para a construção e marcação dos diferentes exercícios de treino, podendo ainda ser utilizados como obstáculos para os atletas.

A equipa contava também com arcos, material utilizado, sobretudo, para o trabalho unipedal, arcos de fixar no relvado, material utilizado para criar obstáculos parecido a um “túnel” pelo qual os atletas deviam fazer passar a bola, contava ainda com barreiras de tamanho ajustável, com as quais eram realizados diferentes tipos de trabalhos, uma caixa para trabalho de pliometria e ainda uma rede elástica, com a qual era possível reproduzir o movimento de uma tabela, na qual se realizava um passe e ele era devolvido através da elasticidade da rede.

Material de Ginásio, Reabilitação e Reforço Muscular

O clube tinha ao seu dispor variadíssimos materiais que eram utilizados como material de ginásio, reabilitação e reforço muscular, entre esses materiais encontrávamos várias bolas medicinais, halteres, kettlebells, pesos e sacos de areia, como materiais que serviam de carga externa.

O clube disponibilizava ainda TRX, kits de elásticos, bands e mini bands, material utilizado para vários tipos de trabalhos físicos, mas maioritariamente para o trabalho de força excêntrica.

Dispunha ainda de duas bolas de fitness, de uma bosu e de quatro escadas de velocidade e coordenação.

Para as massagens e recuperação muscular, contava com vinte tapetes de espuma de ginásio e de vinte rolos de massagens miofasciais, além de cerca de dez bolas de massagens, utilizadas nas massagens da zona plantar do pé dos atletas.

Como máquinas de recuperação e reabilitação, o clube contava ainda com uma bicicleta ergométrica, na qual se poderia realizar trabalho de cardio sem impactos e ainda de uma banheira de crioterapia, na qual os atletas podem realizar banhos frios ou de gelo, acelerando assim a fase de recuperação muscular.

Material Médico

O posto médico do clube estava equipado com bastante material para que fosse possível prestar todo o tipo de auxílio necessário aos atletas.

O posto dispunha de vários tipos de materiais, desde máquinas, a diferentes tipos de material de aplicar e limpar as feridas ou hematomas que os atletas pudessem contrair durante as sessões de treino ou jogos.

Deste modo, o posto médico dispunha de pré tape, de tape de tamanho 5 centímetros da marca *cremer*, ligaduras de tamanho 10 centímetros da marca *cobar*, compressas, diferentes tipos de pensos e pensos rápidos, kinésio, algodão e gases como material utilizado para curativos, sendo estes funcionais, pois permitem a continuidade da prática desportiva por parte dos atletas.

Como material de aplicação e desinfeção de feridas, o clube dispunha de betadine, água oxigenada, álcool, creme neutro indicado para a utilização em qualquer tipo de pele, óleo de amêndoas doces, bálsamo, pomada, hirudoide, spray picalm, creme de aquecimento, fenistil e anti-histamínico, estes dois últimos utilizados para reações alérgicas ou para as picadas de insetos.

Finalmente, o clube dispunha ainda, no posto médico, de máquinas como a Ultrassons, utilizada principalmente para tratar as inflamações das articulações e auxiliar e estimular a cicatrização, contava com uma pistola de massagens para atuar nas dores musculares, uma TNS Electro utilizada, entre várias coisas, para o tratamento da dor no pós operatório, fraturas ou dores crónicas e, por fim, conta com uma banheira de crioterapia, utilizada como forma de tratar inflamações e dores corporais, diminuindo os sintomas de inchaço e vermelhidão.

1.4. Caracterização da População Alvo

*Um homem pode ser fundamental numa equipa,
mas um homem não faz uma equipa.*
Kareem Abdul-Jabar

Durante a realização da prática profissional, o estagiário teve a possibilidade de trabalhar diretamente com a equipa técnica do escalão de Sub19 que, por força da situação pandémica vivida mundialmente, viria, mais tarde, a competir no campeonato distrital de Sub21, tornando-se assim a equipa técnica do escalão de Sub21 do Valadares Gaia Futebol Clube, assim como com todo o seu plantel e restante estrutura.

Foi ainda possível ter algum contacto e, em determinados momentos, trabalhar ao lado da equipa técnica do escalão sénior do clube, uma vez que, pontualmente, ambas as equipas trabalhavam em conjunto. Deste modo, as equipas técnicas e estrutura envolvente com as quais o estagiário teve o gosto de trabalhar, eram compostas pelos seguintes profissionais:

Equipa A (Séniore) – Início da Época Desportiva até 16-11-2020

- Diretor Desportivo: Zada Dinelli
- Responsável do Futebol Sénior: Nuno Moreira
- Team Manager: Tiago Cabral
- Técnicos de Apoio Diretivo: Arnaldo Sousa e José Vasconcelos
- Treinador Principal: Carlos Cunha
- Treinadores Adjuntos: Cláudio Carolino, Carlos Ferreira e Nuno Guimarães
- Treinador Adjunto Estagiário de Grau II: Carlos Cancela
- Treinador Adjunto Estagiário de Grau I: Diogo Soares
- Treinador de Guarda Redes: Diogo Soares
- Preparador Físico: Bruno Amares
- Observador: Bernardo Patrício
- Fisioterapeutas: Paulo Vieira
- Atletas

Equipa A (Séniore) – Desde 18-11-2020 até final da Época Desportiva

- Diretor Desportivo: Zada Dinelli
- Responsável do Futebol Sénior: Nuno Moreira

- Team Manager: Tiago Cabral
- Técnicos de Apoio Diretivo: Arnaldo Sousa e José Vasconcelos
- Treinador Principal: André Ribeiro
- Treinadores Adjuntos: Nuno Guimarães e João Aguiar
- Treinador Adjunto Estagiário de Grau II: Carlos Cancela
- Treinador Adjunto Estagiário de Grau I: Diogo Soares
- Treinador de Guarda Redes: Diogo Soares
- Preparador Físico: Sérgio Carvalho
- Observador: Rafael Mota
- Fisioterapeutas: Paulo Vieira
- Nutricionista: Rui Bento
- Atletas

Equipa Juniores A (Sub19) / (Sub21)

- Diretor Desportivo: Zada Dinelli
- Técnicos de Apoio Diretivos: Alexandre Teixeira e Francisco Silva
- Treinador Principal: Nuno Guimarães
- Treinadores Adjuntos: Tiago Pires e Carlos Marinho
- Preparadores Físicos: Diogo Soares
- Analistas: Tiago Pires e João Reis
- Treinador de Guarda Redes: Pedro Neto
- Fisioterapeuta: Paulo Vieira
- Nutricionista: Rui Bento
- Atletas

Atletas Juniores A (Sub19)

No que aos atletas do escalão de Juniores A (Sub19) com os quais o estagiário teve a oportunidade de trabalhar diariamente diz respeito, o plantel era composto por vinte e cinco atletas, sendo vinte e quatro deles do escalão de Sub19 e o outro atleta promovido do escalão de Sub17.

Era um plantel bastante heterogéneo no que à nacionalidade diz respeito, contando com quinze atletas de nacionalidade portuguesa, quatro de nacionalidade brasileira, quatro de nacionalidade colombiana, um atleta de nacionalidade guineense e um de

nacionalidade cabo-verdiana, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo a média de idades de 18 anos.

No que concerne à altura e peso da equipa, os praticantes têm uma média de peso de 68kg e, como média de altura da equipa, conta-se com 1.77m.

Jogador	Posição	Idade	Nacionalidade	Naturalidade	Peso	Altura
Jogador 1	GR	18	Brasileiro	São Paulo	73,4 kg	1,85 m
Jogador 2	GR	18	Português	Gaia	61,6 kg	1,75 m
Jogador 3	GR	17	Português	Porto	72 kg	1,75 m
Jogador 4	DD	18	Português	Gaia	72,6 kg	1,76 m
Jogador 5	DD	17	Português	Gaia	63 kg	1,75 m
Jogador 6	DD	18	Português	Gaia	65 kg	1,75 m
Jogador 7	DC	18	Português	Gaia	80,1 kg	1,83 m
Jogador 8	DC	18	Brasileiro	Alagoas	77,6 kg	1,84 m
Jogador 9	DC	18	Português	Gaia	62,5 kg	1,8 m
Jogador 10	DC	18	Português	Gaia	71 kg	1,83 m
Jogador 11	DE	18	Colombiano	Medellín	73,5 kg	1,8 m
Jogador 12	DE	18	Português	Gaia	66 kg	1,72 m
Jogador 13	MC	18	Brasileiro	Rio de Janeiro	71,6 kg	1,76 m
Jogador 14	MC	18	Cabo-Verdiano	São Vicente	57,9 kg	1,8 m
Jogador 15	MC	18	Português	Gaia	79,2 kg	1,76 m
Jogador 16	MC	18	Português	Gaia	61,1 kg	1,72 m
Jogador 17	MC	17	Português	Gaia	80 kg	1,73 m
Jogador 18	MC	17	Português	Gaia	65 kg	1,7 m
Jogador 19	MC	17	Colombiano	Cali	70 kg	1,73 m
Jogador 20	ED	18	Colombiano	Medellín	62,8 kg	1,83 m
Jogador 21	ED	18	Português	Gaia	53,8 kg	1,7 m
Jogador 22	EE	18	Colombiano	Medellín	57,8 kg	1,68 m
Jogador 23	PL	18	Português	Gaia	62,1 kg	1,75 m
Jogador 24	PL	18	Brasileiro	Espírito Santo	82,1 kg	1,9 m
Jogador 25	PL	16	Guineense	Bissora	60,4 kg	1,75 m

Tabela 1 – Tabela com dados referentes aos atletas dos Sub19 do VGFC

Atletas Equipa Sub21

Devido à situação pandémica vivida, a equipa foi impossibilitada de competir no campeonato da 1.ª divisão distrital de juniores A (Sub19) para o qual tinha sido inicialmente construída, vendo-se obrigada a competir no campeonato distrital de Sub21, competição criada pela AFP, para impedir que os atletas desta geração ficassem um ano inteiro sem competir.

Esta alteração de planos fez com que alguns atletas do clube desistissem da modalidade, deixando a equipa de certo modo desfalcada, no entanto, sendo uma competição de Sub21, permitiu ao clube colmatar algumas das vagas que tinham sido deixadas por esses atletas com jogadores do escalão sénior que contavam com uma idade inferior ou igual a vinte e um anos e com os quais o clube tinha ainda contrato e contava para a época seguinte, permitindo, assim, que estes tivessem mais momentos competitivos

e continuassem o seu desenvolvimento junto da equipa, tendo em vista já a época seguinte no escalão sénior.

Após as diversas trocas e ajustes dentro do plantel, ficaram então a contar com uma equipa igualmente heterogénea no que à nacionalidade diz respeito, tal como anteriormente já se verificava, uma vez que agora a equipa era composta por vinte e oito atletas, sendo dezassete deles de nacionalidade portuguesa, cinco de nacionalidade brasileira, cinco colombianos e ainda um cabo-verdiano, com idades compreendidas entre os 17 e os 20 anos, sendo a média de idades de 18 anos.

Relativamente à altura, a média da equipa era de 1.77m e a média do peso era de 69Kg. A seguinte tabela apresenta algumas informações relativamente ao plantel de sub21 do Valadares Gaia Futebol Clube.

Jogador	Posição	Idade	Nacionalidade	Naturalidade	Peso	Altura
Jogador 1	GR	18	Brasileiro	São Paulo	73 Kg	1.85 m
Jogador 2	GR	18	Português	Gaia	62 Kg	1.75 m
Jogador 3	GR	18	Português	Porto	72 Kg	1.82 m
Jogador 4	DD	18	Português	Gaia	73 Kg	1.76 m
Jogador 5	DD	18	Português	Gaia	63 Kg	1.75 m
Jogador 6	DD	18	Português	Gaia	74 Kg	1.75 m
Jogador 7	DC	18	Português	Gaia	80 Kg	1.83 m
Jogador 8	DC	20	Brasileiro	Rio de Janeiro	81 Kg	1.85 m
Jogador 9	DC	18	Brasileiro	Alagoas	79 Kg	1.87 m
Jogador 10	DC	18	Português	Gaia	63 Kg	1.82 m
Jogador 11	DC	18	Português	Gaia	74 Kg	1.92 m
Jogador 12	DE	18	Colombiano	Medellín	73 Kg	1.74 m
Jogador 13	DE	20	Português	Madeira	77 Kg	1.88 m
Jogador 14	DE	18	Português	Gaia	66 Kg	1.72 m
Jogador 15	MC	18	Brasileiro	Rio de Janeiro	74 Kg	1.79 m
Jogador 16	MC	18	Cabo-Verdiano	São Vicente	56 Kg	1.71 m
Jogador 17	MC	18	Português	Gaia	82 Kg	1.75 m
Jogador 18	MC	18	Português	Gaia	59 Kg	1.67 m
Jogador 19	MC	18	Português	Gaia	84 Kg	1.70 m
Jogador 20	MC	17	Português	Gaia	62 Kg	1.72 m
Jogador 21	MC	17	Colombiano	Medellín	70 Kg	1.74 m
Jogador 22	MC	18	Português	Gaia	51 Kg	1.71 m
Jogador 23	MC	18	Brasileiro	Rio de Janeiro	65 Kg	1.65 m
Jogador 24	EE	18	Colombiano	Medellín	61 Kg	1.69 m
Jogador 25	ED	18	Colombiano	Medellín	66 Kg	1.77 m
Jogador 26	PL	18	Português	Gaia	64 Kg	1.72 m
Jogador 27	PL	20	Colombiano	Medellín	78 Kg	1.82 m
Jogador 28	PL	18	Português	Gaia	59 Kg	1.76 m

Tabela 2 – Tabela com dados referentes aos atletas dos Sub21 do VGFC

1.5. Enquadramento Competitivo

O importante é ganhar.

Tudo e sempre.

*Essa história de que o importante é competir,
não passa de pura demagogia.*

Ayrton Senna

Relativamente ao enquadramento competitivo, a equipa iniciou a época desportiva perspetivando competir no campeonato da 1.^a divisão distrital de sub19, no qual procuraria cumprir os seus objetivos coletivos para a época, que passava por assegurar a subida aos campeonatos nacionais do escalão de Juniores A (sub19), no entanto, e por força da pandemia vivida a nível mundial, todas as competições da formação foram canceladas, levando a equipa a ter de competir no campeonato distrital de Sub21.

1.^a Divisão Distrital de Juniores A (Sub19)

Inicialmente perspetivava-se que fosse ainda possível a realização da competição se a situação da pandemia vivida no país sofresse alterações positivas, assim sendo foi realizado o sorteio por parte da Associação de Futebol do Porto (AFP) para que, logo que possível, se iniciasse o campeonato.

Esta competição iria ter início a 31 de outubro de 2020 e terminaria a 22 de maio de 2021, sendo a seguinte tabela representativa do calendário que a nossa equipa iria enfrentar.

Calendarização Competitiva				
Data	Equipa Visitada	VS	Equipa Visitante	Jornada
31-10-2020	Valadares Gaia	Vs	Boavista B	J1
7-11-2020	SC Coimbrões	Vs	Valadares Gaia	J2
14-11-2020	Valadares Gaia	Vs	Leça FC	J3
21-11-2020	Arcozelo	Vs	Valadares Gaia	J4
28-11-2020	Balasar	Vs	Valadares Gaia	J5
1-12-2020	Valadares Gaia	Vs	Sport Canidelo	J6
5-12-2020	Vila FC	Vs	Valadares Gaia	J7
8-12-2020	Valadares Gaia	Vs	Rio Ave B	J8
12-12-2020	CD Candal	Vs	Valadares Gaia	J9
19-12-2020	Valadares Gaia	Vs	Padroense B	J10
9-01-2021	AD Grijó	Vs	Valadares Gaia	J11
16-01-2021	Valadares Gaia	Vs	Pasteleira	J12
23-01-2021	FC Foz	Vs	Valadares Gaia	J13
30-01-2021	Valadares Gaia	Vs	Leixões B	J14
6-02-2021	Lavrense	Vs	Valadares Gaia	J15
13-02-2021	Boavista B	Vs	Valadares Gaia	J16
20-02-2021	Valadares Gaia	Vs	SC Coimbrões	J17
27-02-2021	Leça FC	Vs	Valadares Gaia	J18

6-03-2021	Valadares Gaia	Vs	Arcozelo	J19
13-03-2021	Valadares Gaia	Vs	Balasar	J20
20-03-2021	Sport Canidelo	Vs	Valadares Gaia	J21
27-03-2021	Valadares Gaia	Vs	Vila FC	J22
3-04-2021	Rio Ave B	Vs	Valadares Gaia	J23
10-04-2021	Valadares Gaia	Vs	CD Candal	J24
17-04-2021	Padroense B	Vs	Valadares Gaia	J25
24-04-2021	Valadares Gaia	Vs	AD Grijó	J26
1-05-2021	Pasteleira	Vs	Valadares Gaia	J27
8-05-2021	Valadares Gaia	Vs	FC Foz	J28
15-05-2021	Leixões B	Vs	Valadares Gaia	J29
22-05-2021	Valadares Gaia	Vs	Lavrense	J30

Tabela 3 – Calendário competitivo da 1.ª Divisão Distrital de Juniores A (Sub19)

No entanto, por força da situação pandémica vivida mundialmente e pelo agravamento da situação, particularmente em Portugal, foram canceladas todas as competições não profissionais.

Campeonato Distrital de Sub21

Impossibilitado de competir na 1.ª Divisão Distrital de Juniores A (Sub19), o clube inscreveu o seu plantel de Sub19 no Campeonato Distrital de Sub21 como alternativa e como forma de não deixar os seus atletas sem competição.

Após o sorteio do calendário competitivo, iniciou-se a preparação para a competição, sendo a seguinte tabela representativa do calendário que calhou em sorte:

Calendarização Competitiva				
Data	Equipa Visitada	VS	Equipa Visitante	Jornada
09-01-2021	Valadares Gaia	VS	Boavista FC	J1
16-01-2021	Coimbrões	VS	Valadares Gaia	J2
23-01-2021	Valadares Gaia	VS	Arcozelo	J3
30-01-2021	FC Foz	VS	Valadares Gaia	J4
06-02-2021	F O L G A			J5
13-02-2021	Valadares Gaia	VS	CD Candal	J6
20-02-2021	SC Canidelo	VS	Valadares Gaia	J7
27-02-2021	Valadares Gaia	VS	AD Grijó	J8
06-03-2021	CUD Levenense	VS	Valadares Gaia	J9
13-03-2021	Valadares Gaia	VS	FC Avintes	J10
20-03-2021	SCD Sandinenses	VS	Valadares Gaia	J11
27-03-2021	Boavista FC	VS	Valadares Gaia	J12
03-04-2021	Valadares Gaia	VS	Coimbrões	J13
10-04-2021	Arcozelo	VS	Valadares Gaia	J14
17-04-2021	Valadares Gaia	VS	FC Foz	J15
24-04-2021	F O L G A			J16
01-05-2021	CD Candal	VS	Valadares Gaia	J17
08-05-2021	Valadares Gaia	VS	SC Canidelo	J18
15-05-2021	AD Grijó	VS	Valadares Gaia	J19
22-05-2021	Valadares Gaia	VS	CUD Levenense	J20
29-05-2021	FC Avintes	VS	Valadares Gaia	J21
05-06-2021	Valadares Gaia	VS	SCD Sandinenses	J22

Tabela 4 – Calendário competitivo do Campeonato Distrital de Sub21

A competição teve início a 9 de janeiro de 2021, no entanto, a nossa equipa não iniciou nessa data, uma vez que o nosso adversário na primeira jornada, Boavista FC, teve dificuldades no processo de inscrição dos seus atletas, pedindo para adiar o jogo para duas semanas mais tarde, data essa que foi aceite pelo VGFC e pela AFP.

Iria então iniciar-se o campeonato na segunda jornada, defrontando o Coimbrões, jogo que se perspectivava ser bastante atrativo e do qual era esperada muita emoção, uma vez que se tratava de um *derby* de Gaia, jogos normalmente conhecidos por serem muito bem disputados, quentes e com capacidade para despertar grandes emoções junto dos associados e simpatizantes de ambas as equipas.

No entanto, ao longo da semana de preparação para o jogo, foi decretado, em Portugal, o estado de emergência, levando a que o país entrasse novamente numa fase de confinamento, que duraria cerca de três meses. Durante esse período, todas as competições não profissionais foram suspensas, fazendo com que, uma vez mais, a equipa fosse impedida de treinar e de competir.

Passados cerca de três meses de confinamento, voltou a ver-se luz ao fundo do túnel, uma vez que o país começou a desconfinar de forma gradual, tendo perspectivado o dia 19 de abril de 2021 como o dia em que os desportos de médio risco, no qual estava inserido o futebol, pudessem retomar a sua prática.

Tudo correu como planeado e, deste modo, foi possível que, no dia 19 de abril de 2021, a equipa pudesse regressar ao terreno de jogo para voltar a treinar e iniciar a sua preparação para o campeonato distrital de Sub21, que ainda se iria realizar, apesar do curto período de tempo que restava para o final da época desportiva.

Campeonato Distrital de Sub21 – Período pós Confinamento

Após todos estes períodos de paragens, a AFP definiu o dia 8 de maio como o dia no qual recomeçariam as competições e no qual iniciaria o novo campeonato distrital de Sub21, uma vez que acabou por cancelar o anterior campeonato, sorteando de novo o calendário competitivo e contando com um novo formato e com diferentes equipas.

Tendo em conta o curto período de tempo que ainda havia para competir e devido à indisponibilidade de algumas equipas em participar na competição, a AFP foi obrigada a adaptar a competição e a sortear um novo calendário. Desta forma, a competição iria ser disputada a apenas uma volta e contava apenas com 9 equipas, obrigando a que uma equipa fosse folgando à vez em cada uma das jornadas. Com todas estas regras e

condicionantes, a seguinte tabela demonstra o calendário competitivo que saiu em sorte à equipa do Valadares:

Calendarização Competitiva				
Data	Equipa Visitada	VS	Equipa Visitante	Jornada
08-05-2021	Valadares Gaia	VS	FC Foz	J1
15-05-2021	AD Grijó	VS	Valadares Gaia	J2
22-05-2021	Valadares Gaia	VS	CD Candal	J3
29-05-2021	F O L G A			J4
03-06-2021	FC Avintes	VS	Valadares Gaia	J5
05-06-2021	Valadares Gaia	VS	SCD Sandinenses	J6
12-06-2021	Boavista FC	VS	Valadares Gaia	J7
19-06-2021	Valadares Gaia	VS	Coimbrões	J8
26-06-2021	Arcozelo	VS	Valadares Gaia	J9

Tabela 5 – Calendário competitivo do 2º formato do Campeonato Distrital de Sub21

2. Objetivos do Estágio

2.1. Operacionalização

O Instituto Universitário da Maia, através do seu Mestrado em Treino Desportivo, procura promover a formação e constante evolução dos seus alunos de forma aberta e personalizada dentro de diferentes federações, instituições e clubes. Permitindo, desta forma, que os seus alunos possam desenvolver variadas capacidades, adquirindo de igual modo, diferentes mais valias dentro das distintas temáticas e áreas de trabalho, permitindo que os seus alunos se possam posicionar de uma forma mais sustentada no tão competitivo e exigente mercado de trabalho da área do treino.

Enquanto estagiário, foram definidos objetivos, sendo estes divididos em duas categorias: os objetivos gerais e os objetivos específicos, passando a expor cada um deles.

Objetivos Gerais:

- Consolidar, aprofundar e aplicar conhecimentos e competências teóricas e práticas adquiridas ao longo da formação académica;
- Adquirir novos conhecimentos, competências e capacidades enquanto profissional de Desporto;
- Desenvolver competências de liderança;
- Ser autónomo na planificação e operacionalização de um microciclo semanal;
- Desenvolver capacidades dentro de diferentes temáticas do treino, auxiliando os diferentes departamentos do clube;
- Desenvolver capacidades de relacionamento interpessoais;
- Desenvolver a capacidade de reflexão e de autocrítica.

Objetivos Específicos:

- Acompanhar todos os momentos de treino e competitivos da equipa;
- Aplicar, na prática, conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Educação Física e Desporto e Mestrado em Treino Desportivo;
- Aplicar e desenvolver conhecimento na criação de microciclos semanais;
- Liderar exercícios/momentos do treino;
- Analisar jogos, com recurso a vídeo, identificando padrões por parte da própria equipa ou da equipa adversária, que possam ser potenciados, corrigidos ou explorados;
- Aplicar técnicas e procedimentos necessários para a avaliação antropométricas e de avaliação corporal dos atletas;
- Ser capaz de criar uma relação próxima e de respeito junto dos atletas, de forma a fomentar um bom ambiente no seio do grupo de trabalho;
- Terminar a época desportiva sendo um melhor profissional na área do desporto.

2.2. Calendarização

Durante o período de estágio, por força da pandemia vivida a nível mundial, o estagiário enfrentou diferentes tipos de condicionantes nos treinos, condicionantes essas que, ainda que de difíceis ajustes, acabaram por enriquecer bastante o estagiário em termos profissionais.

Foram forçados a fazer, por três vezes, a preparação da equipa para que esta começasse a competir, sendo por duas vezes interrompida essa preparação, por força das regras impostas devido à pandemia mundial da COVID-19.

Inicialmente, retomou-se a época desportiva a poder treinar apenas em pequenos grupos, somente eram permitidos grupos de 6 atletas, entre os quais não podia existir contacto. Neste regime, o trabalho de preparação para a competição distrital de sub19 estava bastante condicionado, dificultando aquilo que era o trabalho da equipa técnica.

Posteriormente, a AFP, viu-se obrigada a adiar a competição, até ao ponto em que foi obrigada a comunicar aos clubes o cancelamento de todas as competições ao nível da formação. Após o cancelamento das competições de formação, a AFP criou uma competição distrital de sub21, de modo a permitir que os atletas do escalão de juniores ainda pudessem competir, pois já eram detentores da idade de sénior.

Desta forma, o clube inscreveu a sua equipa de sub19 na competição de sub21 e, assim, deu início a um período de preparação para a competição podendo, a partir do momento em que faltava um mês para iniciar a competição, treinar sem qualquer tipo de limitações.

Com o aproximar do início da nova competição criada pela AFP, também a situação pandémica voltou a agravar-se em Portugal, levando a que o país se visse forçado a ajustar sucessivamente as medidas de contingência da pandemia. Infelizmente, na semana em que finalmente iria iniciar a competição, o país viu-se obrigado a decretar uma nova fase de confinamento tendo, uma vez mais, a AFP de cancelar a competição e a equipa de interromper todo o processo de treino.

O período de confinamento durou cerca de três meses e, durante esses três meses, apenas foi possível realizar treinos online com os nossos atletas, como forma de continuar a manter a relação entre os jogadores e a relação entre jogadores e equipa técnica.

Após três meses de confinamento, voltou a ver-se luz ao fundo do túnel e o país começou, de forma gradual, a desconfinar. Com o desconfinamento, a AFP voltou a criar a competição de sub21, porém com alguns ajustes que permitissem que a competição terminasse dentro das datas estipuladas. Desta forma, a equipa retomou a preparação para a nova competição, desta vez já sem qualquer tipo de limitação naquilo que eram as sessões de treinos.

Aproveitou-se da melhor forma esta abertura das condicionantes impostas e iniciou-se de imediato o trabalho, tendo em perspetiva o início da competição. A 8 de maio de 2021 estava, finalmente, a equipa preparada para iniciar o campeonato, tendo aqui o seu primeiro momento competitivo da época. Voltou a vivenciar períodos competitivos ditos “normais”, dentro daquilo que todos estavam habituados, permitindo que, ao fim de cerca de 1 ano, os atletas pudessem retornar a sua prática desportiva sem qualquer tipo de limitação ou impedimento.

Fases de Treino / Competições / Fases de Estágio	Agosto 2020	Setembro 2020	Outubro 2020	Novembro 2020	Dezembro 2020	Janeiro 2021	Fevereiro 2021	Março 2021	Abril 2021	Maió 2021	Junho 2021
Treino Condicionado											
1.ª Divisão Distrital Sub19											
Treino sem Condicionamento											

Campeonato Distrital de Sub21 (1.º sorteio)											
Treino Online											
Campeonato Distrital de Sub21 (2.º sorteio)											
Treino Normal (sem limitações)											

Tabela 6 – Cronograma das Fases de Estágio

3. Intervenção Profissional

3.1. Funções e Responsabilidades ao Encargo do Estudante Estagiário

*Não sou obrigado a vencer
mas tenho o dever de ser verdadeiro.*

*Não sou obrigado a ter sucesso
mas sou obrigado a corresponder à luz que tenho.*

Abraham Lincoln

Início de Estágio

A primeira reunião, impulsionadora do início do estágio na equipa de Sub19 do Valadares Gaia Futebol Clube, deu-se no Complexo Desportivo de Valadares, com a atual equipa técnica. O estagiário já estava inserido na equipa técnica no ano anterior, época que ficou marcada pelo cancelamento de todas as competições de formação, por força da pandemia mundial da Covid-19. Assim que perspetivaram o arranque da nova época, o estagiário foi convidado a ingressar novamente na equipa técnica, tendo, deste modo, realizado no Clube o seu estágio.

Foi apresentado o projeto desportivo no qual o estagiário iria desempenhar a função de treinador-adjunto e de analista, coadjuvando e tendo também alguma participação naquilo que são os trabalhos do preparador físico e do nutricionista. Após a aceitação por parte do estagiário, deu-se início ao processo de integração na equipa técnica e no clube, iniciando também o período de preparação para a nova época desportiva e do estágio para a obtenção do Mestrado.

Planeamento do Microciclo Semanal / Diário com Implicações devido à Covid-19

Enquanto treinador-adjunto, o estagiário estava envolvido nas reuniões de planeamento semanal de treinos para a equipa. O treinador principal permitia abertura para que o estagiário interviesse nas questões do planeamento, tanto semanal como diário,

e o auxiliasse na aplicação do mesmo permitindo, deste modo, que o estagiário pudesse aplicar alguns conceitos e conteúdos adquiridos no decorrer da sua formação académica.

No que ao planeamento diz respeito, esta foi uma época desportiva bastante enriquecedora para a formação do estagiário pois, uma vez que se vivenciava uma situação mundial nova e inesperada, obrigou o estagiário a constantes ajustes e alterações que promoveram enriquecedores momentos de reflexão.

Semanalmente, era discutido o planeamento pois, como respondeu Mara Vieira a Xavier Tamarit (2013), quando questionada se fazia uma planificação anual, “no hago un plano anual sino de semana a semana, o mejor dicho de partido a partido”, reforçando assim a importância de, no futebol, existir uma preparação e planificação semanal pois esta poderá responder melhor às necessidades e ajustes da equipa.

Numa primeira fase da época desportiva, e uma vez que as competições não eram permitidas pelo governo português nem se perspetivava a possibilidade de as retomar, procurou preparar-se a realização de testes físicos aos atletas, de modo a perceber em que condições físicas estes se encontravam. Após esse período de testes, começou a treinar-se de forma bastante condicionada, pois os treinos das equipas de escalões de formação estavam condicionados a um máximo de 6 atletas por exercício sendo que, a estes, havia sido impedido o contacto físico.

Deste modo, por questões de precaução e prevenção, foi decidido que os treinos da equipa de sub19 seriam realizados três vezes por semana, sendo ajustável todas as semanas e o treino era realizado, em cada um dos dias, em três horários distintos dividindo, deste modo, o plantel em três grupos de 8 jogadores, reduzindo o contacto entre atletas.

Nesse período atípico, os treinos duravam apenas uma hora e, durante os treinos, procurou iniciar-se sempre com exercícios por estações de trabalho físico, exercícios esses que iam sendo diferentes, tendo em conta o dia da semana do microciclo.

Posteriormente a este trabalho, realizavam-se exercícios específicos tendo em conta as posições dos atletas que treinavam em cada um dos horários, terminando sempre com situações de finalização para alimentar a vontade de competir e de fazer golos, gosto comum a todos os atletas.

Também durante esse período de tempo, a equipa técnica aproveitava os treinos para promover alguns momentos lúdicos, procurando trabalhar o lado psicológico e emocional do atleta, criando laços com estes e estimulando o bom ambiente dentro do

seio do grupo, sendo também possível utilizar esses laços para motivar os atletas e fazer com que estes não se desmotivassem face à prática desportiva, uma vez que se perspectivava não ser possível a realização das competições.

A meados do mês de setembro, retomaram-se os treinos sem constrangimentos, pois acreditava-se que seria possível iniciar a competição e, todos os clubes que estivessem a menos de um mês de retomar a sua competição, poderiam dar início ao processo de treino.

Infelizmente, ainda por força da situação pandémica vivida mundialmente e, mais concretamente, em Portugal, não foi possível manter um padrão no que respeita ao microciclo semanal, uma vez que havia constantemente necessidade de ajustar os dias de treino, alterando dias e, por vezes, cancelando treinos. Apesar disto, dentro das limitações impostas, a equipa procurou sempre começar a criar padrões de trabalho, tanto no que concerne a preocupações ao nível das características musculares predominantes em cada uma das sessões de treino, como na passagem e aquisição da ideia de jogo por parte dos atletas.

Uma vez que a presente equipa se tratava de um escalão de sub19, e estando praticamente todos os atletas inscritos na Associação de Futebol do Porto com a possível subida de escalão, todos os atletas tinham a possibilidade de, em algum momento, ser chamados aos trabalhos da equipa sénior e, por esse motivo, procurar sempre trabalhar de acordo com aquilo que era a ideia, estilo e modelo de jogo do escalão sénior para que, a qualquer momento, quando fossem chamados, os jogadores pudessem dar uma resposta à altura, pois já estariam perfeitamente inteirados sobre esse modelo de jogo.

Sabendo que o modelo de jogo depende de variados fatores, como pode verificar-se na figura 12 acerca do modelo de jogo, retirado de Tamarit (2013), apesar de se seguir o modelo da equipa sénior, procurou-se ajustá-lo às características da equipa, nomeadamente, cultura do país, história do clube, objetivos do clube e da estrutura, cultura e características individuais dos jogadores, ideia de jogo do treinador e estrutura e sistema tático da equipa.



Figura 12 – Modelo de Jogo

Após serem confirmadas o cancelamento de todas as competições dos escalões de formação e tendo sido a equipa inscrita na competição distrital de sub21, começou, em finais de outubro e inícios de novembro, a preparar-se a equipa para competir nesta nova competição, que se iniciaria a 8 de janeiro.

Assim sendo, começaram a criar-se padrões de treino dentro das sessões e dentro daquilo que eram os planeamentos dos microciclos semanais.



Programação Semanal: 9 nov. a 15 nov.

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO 16:00	FOLGA	TREINO 15:30	TREINO 15:30	TREINO 15:30	JOGO TREINO A Confirmar	FOLGA

AF Porto 1ª Divisão (Série 1) S19

Figura 13 - Exemplo de um microciclo semanal padrão

Apesar de a figura anterior apresentar aquele que, supostamente, seria um padrão de um microciclo semanal, foi praticamente impossível manter este padrão, pois as condições e medidas impostas por força da fase pandémica vivida, exigiam constantes alterações.

No momento em que iria retomar-se a competição, já em inícios de janeiro do ano de 2021, voltou a vivenciar-se um agravamento no que à situação pandémica diz respeito, obrigando, uma vez mais, ao cancelamento de todas as competições e enviando o país para um novo período de confinamento, que durou cerca de quatro meses.

Nesse período de confinamento, a equipa planeou uma série de treinos físicos, possíveis de realizar em casa com todas as suas limitações. Estava planeado um treino para cada um dos dias da semana, permitindo que os atletas estivessem ativos e não cedessem ao sedentarismo.

O planeamento desses treinos passou por colocar, todos os dias, exercícios de mobilidade articular, seguindo-se exercícios físicos específicos aos grupos musculares trabalhados em cada um dos dias, trabalho realizado principalmente pelo preparador físico da equipa.

Findados os cerca de quatro meses de confinamento, o país voltou a desconfinar, ainda que de forma gradual, possibilitando que, a meio do mês de abril, fosse possível retomar a prática desportiva.

Depois desse período, os treinos puderam retomar sem qualquer tipo de impedimentos, permitindo, finalmente, que a equipa técnica pudesse então aplicar o seu microciclo semanal padrão e, desta forma, preparasse a equipa dentro do pouco tempo que tinha para voltar a competir, pois a competição distrital de sub21 seria retomada no início do mês de maio.

Planeamento do Microciclo Semanal / Diário Padrão



Programação Semanal: 10 a 16 mai.

Dia:	10	11	12	13	14	15	16
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
	TREINO 15:30 (Concentração:15h)	FOLGA	TREINO 15:30 (Concentração:15h)	TREINO 15:30 (Concentração:15h)	TREINO 15:30 (Concentração:15h)	JOGO 2ºJ 17:00 Grijó vs. Valadares (15:30)	FOLGA

AF Porto - Campeonato S21

Figura 14 – Microciclo semanal padrão da equipa de sub21 do VGFC

Entrando, finalmente, num padrão de treinos e podendo treinar quatro vezes por semana, a equipa técnica dividia as preocupações metodológicas, concetuais e físicas da seguinte forma:

Procurava seguir-se a lógica da periodização tática dentro dos planeamentos semanais, metodologia esta desenvolvida por Vítor Frade e defendida por vários treinadores de top do futebol mundial, como sendo uma metodologia que traz consigo a vitória pois, segundo Tamarit (2013), e utilizando o exemplo de José Mourinho como aplicador da metodologia, este refere que se pode vencer de várias formas, mas acredita, e está certo, de que ao fabricar o jogo, ou a forma de jogar, se ganha.

Desta forma, é fulcral que, no microciclo semanal (microciclo padrão), se respeite e vá ao encontro da forma como se procura jogar pois, segundo Pivetti (2020), através da metodologia aplicada pretende-se treinar com bola, abordando no treino aquilo que se pretende fazer em função desta durante os diferentes momentos de jogo da equipa.

Seguindo a lógica, o que a equipa técnica procurou foi, através da metodologia aplicada, trabalhar o seu modelo de jogo em especificidade, pois, segundo Jorge Maciel, em Pivetti (2020), “a especificidade emerge da concretização de uma intencionalidade coletiva (tática) resultando desse processo uma identidade singular de jogo.”, ou seja, o

modelo de jogo perspectivado pela equipa técnica assume-se como um conceito do todo, sendo o que envolve todos os pressupostos inerentes à forma de jogar da equipa.

Sabendo que o jogo de futebol, uma vez que é jogado por vinte e dois jogadores, se torna num sistema caótico, esta abarca em si uma imprevisibilidade latente por via das suas inúmeras e possíveis conexões múltiplas dos diferentes atletas, podendo também, de forma parcial, ser previsível à medida que vão sendo identificados acontecimentos circunstanciais constantes (Padrões de Jogo). Deste modo, o intuito da equipa técnica é reduzir, na medida do possível, essa imprevisibilidade, tentando transmitir uma ideia única e orientadora a toda a equipa. O objetivo passava por garantir, de acordo com as referências e referenciais transmitidos à equipa uma fluidez de jogo comum a todos os atletas da equipa, sendo estes capazes de gerir de forma individual o caos momentâneo.

A matriz conceitual que orientou o processo de jogo e a modelação do jogar específico da equipa, foram: os momentos de jogo, entre os quais a organização ofensiva, transição ataque defesa, organização defensiva e transição defesa ataque; as distintas escalas da equipa, individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva e a hierarquização dos princípios de jogo, grandes princípios, subprincípios e os subprincípios dos subprincípios.

Esta matriz conceitual aparecia e aparece segundo a periodização tática, sempre evidenciada nos planeamentos semanais da equipa, procurando, nos diferentes dias, relacionar os momentos de jogo, as distintas escalas e os princípios de uma forma lógica e congruente com a ideia e especificidade do jogar da equipa.



Figura 15 – Morfociclo Padrão com jogo de Domingo a Domingo

Segundo Gomes (2006), operacionalizar o nosso jogar tem exigências de esforço e, portanto, consequências específicas, que devem assentar na relação desempenho-recuperação, permitindo uma melhor adaptabilidade. Ainda segundo Gomes (2006), demasiado cansaço físico e psicológico, impede o jogador de treinar melhor e aprender mais. Assim sendo e indo ao encontro de Gomes (2006), o objetivo é desenvolver um jogar específico, mas, para desenvolver esse jogar, o atleta precisa de estar em perfeitas condições para que seja capaz de o adquirir. De modo que isto seja possível, o esforço devia ser gerido entre o ensinar e o recuperar, para que os atletas possam aprender mais hoje, mantendo-se recetivos para continuar a aprender amanhã.

Desta forma, durante os microciclos semanais padrão, uma vez que a equipa jogava sempre ao sábado e sabendo que, durante um jogo de futebol, vários parâmetros intrínsecos ao atleta são afetados, como refere o estudo de Bangsbo, Iaiá e Krustup (2007), a equipa técnica dava enorme importância ao binómio desempenho-recuperação e, dessa forma, optava por permitir folga ao domingo (dia seguinte ao jogo), não só por ser fim-de-semana, mas também por ser o dia que se seguia ao jogo, indo ao encontro de Vitor Pereira, que refere, numa entrevista em Tamarit (2013), que inicialmente treinava à segunda-feira, dia seguinte ao jogo, de forma a tentar acelerar o processo de recuperação, no entanto começou a sentir que, tanto o treinador como os jogadores, não estavam ao seu melhor nível em termos de trabalho por estarem cansados, sentia que, depois do jogo, precisava de descansar e pensar noutros assuntos que não futebol, então alterou o dia do treino e começou a dar folga no dia seguinte ao jogo.

Sendo o domingo dia de folga, os atletas chegavam a segunda-feira ainda cansados, tanto a nível físico como mental, não estando ainda nas melhores condições para treinar nem prontos para o trabalho aquisitivo, desta forma, sabendo que os atletas necessitavam de mais tempo para descansar e recuperar totalmente pois, de acordo com Ascensão et al. (2008), ao realizar amostras de sangue e testes de força muscular dos membros inferiores, habilidade de *sprint* e dor muscular de início retardado após um jogo de futebol, percebeu que os níveis de força muscular se encontravam abaixo da linha basal até cerca de 72h após o jogo, o mesmo acontecia nos testes sanguíneos, em que, dados como a Creatina Quinase (CK), a Mioglobina Plasmática (Mb), entre outros, apresentavam igualmente resultados acima da linha basal até cerca de 72h após o jogo.

Em congruência com o anteriormente descrito, a equipa técnica tinha como preocupação, na segunda-feira, a recuperação ativa dos atletas. Segundo vários

investigadores (e.g., Intissar Shimi, Salma Abedelmalek, Khouloud Aloui, Hamdi Chtourou & Nizar Souissi, 2016; Mika, Mika, Fernhall, e Unnithan, 2007), a recuperação ativa é uma importante e efetiva ferramenta na aceleração da eliminação dos marcadores de dano muscular, sendo acompanhado pela diminuição da fadiga neuromuscular e podendo, portanto, desempenhar um importante papel no aumento e na aceleração da remoção do lactato e na prevenção da fadiga após exercícios intensos em jogadores de futebol.

Para realizar a recuperação ativa, a equipa técnica propunha, na unidade de treino, exercícios de baixa intensidade, pretendendo que os atletas recuperassem de uma forma específica, pois, em concordância com o que defende Mika, et al. (2016), a recuperação ativa é mais eficaz quando envolve os mesmos músculos que estavam ativos durante o exercício que provocou a fadiga.

Desenhavam-se, então, exercícios nos quais os atletas tinham estímulos vivenciados em jogo, no entanto, no dia de recuperação ativa, estes estímulos eram executados numa intensidade baixa, sem qualquer tipo de stress emocional, com largos períodos de recuperação durante os exercícios e durante o treino. Nesses largos períodos de paragem para recuperação, a equipa técnica dava também bastante importância à reidratação por parte dos seus atletas.

Após o dia da recuperação ativa, os atletas realizavam ainda, no final das sessões, massagens com recurso ao rolo miofascial e banhos de gelo na banheira de crioterapia, estratégias estas que, segundo Nédélec et al. (2012, 2013) auxiliam na aceleração da fadiga muscular, não estando ainda definidos os protocolos científicos que sustentam estas estratégias.

No que ao planeamento da terça-feira diz respeito, neste dia os jogadores voltam a ter folga, garantindo, assim, que são cumpridas as 72h necessárias para total recuperação dos atletas permitindo que, nos dias seguintes, estes regressem aos trabalhos com uma frescura física e psicológica e totalmente preparados para os dias aquisitivos.

Quanto aos dias seguintes, dias aquisitivos, a equipa técnica obedecia a uma alternância horizontal, em especificidade ao nível do tipo de contração muscular, segundo as variantes de tensão, duração e velocidade da contração muscular pois, segundo Mourinho em Amieiro et al. (2006), as preocupações diárias do seu treino estavam voltadas para aquilo que era a operacionalização do seu modelo de jogo, no entanto, a estruturação das sessões de treino e o que estes faziam em cada dia, estava relacionado

não só com os objetivos táticos, como também com a componente da aptidão física a ser privilegiada.

Desta forma, tornava-se possível treinar algo específico num dia, evitando que os jogadores se desgastassem em demasia para o outro dia, para que fosse possível treinar algo diferente, garantindo o melhor rendimento. Amieiro et al. (2006), defende ainda que a Periodização Tática dá importância à dimensão fisiológica, algo demonstrado através do princípio da alternância horizontal em especificidade.

Tal como demonstra a seguinte figura, nos dias aquisitivos, procura incidir-se e alternar a componente da aptidão física requerida, garantindo assim que, dentro da mesma semana, não existam dois dias a requerer o mesmo esforço ou componente física por parte dos atletas.

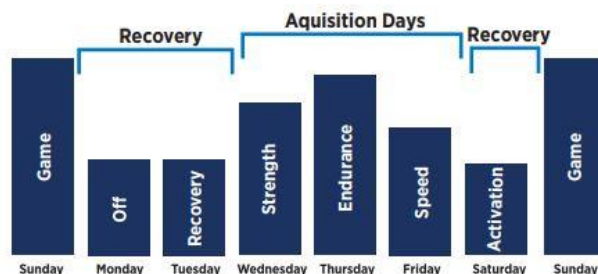


Figura 16 – Microciclo Padrão da PT – Princípio da Alternância Horizontal

Dentro desta lógica, também a equipa técnica na qual o estagiário realizou o seu estágio, procurava reger-se de acordo com este planeamento semanal e respeitando as competências e focos de treino a trabalhar em cada dia, ajustando o Princípio da Alternância Horizontal aos seus dias de treino e ao seu microciclo padrão.

Na quarta-feira verificava-se uma incidência na força e tensão muscular, neste dia a equipa incidia, principalmente, sobre os subprincípios da equipa, recorrendo, na maioria das vezes, a *small sided games* (jogos reduzidos) de modo a promover uma tensão da contração muscular aumentada. Uma vez que a preocupação era incidir sobre os subprincípios da equipa, os exercícios apresentavam dimensões reduzidas e ainda um nível reduzido de atletas, de forma a permitir que o foco incidisse sobre aquilo que eram as questões setoriais e intersectoriais, indo ao encontro de Guilherme Oliveira em Silva (2014) que refere que “na quarta feira incidia nos aspetos não tão coletivos mas sobretudo nos aspetos mais setoriais e intersectoriais, criando para isso exercícios nos quais utilizava um numero de jogadores relativamente pequeno, com espaço reduzido e com um tempo de duração também reduzido.”

Já na quinta-feira, a equipa técnica incidia sobretudo naquilo que era a durabilidade ou duração da contração muscular, aproximando os estímulos do treino àquilo que eram os estímulos vivenciados pelos atletas durante o jogo, este tipo de trabalho era realizado neste dia da semana por ser o dia que, em termos temporais, se encontrava no meio do microciclo semanal, ou seja, era o dia que estava mais longe do jogo que passou e do que ainda estava por vir.

Neste dia procurava incidir-se sobre os grandes princípios da equipa, contando com exercícios de grandes dimensões e com grandes períodos de duração, os tipos de contração predominantes têm uma maior duração, sendo a velocidade de execução mais reduzida, assim como a tensão da contração, desta forma, a dinâmica destas situações promove um esforço semelhante ao da competição que pretendemos, tal como reforça Silva (2014).

Sexta-feira, sendo o último dos dias aquisitivos e sendo igualmente o dia anterior ao jogo, a equipa técnica procura incidir sobre a velocidade da contração muscular, pois neste dia a grande preocupação é que os exercícios promovam uma grande velocidade de decisão e de execução por parte dos jogadores, tal como refere Guilherme Oliveira em Silva (2014).

O facto de este ser o dia anterior ao jogo faz com que existam preocupações em não gerar grandes desgastes físicos nos atletas iniciando, também neste dia, uma preparação/ativação dos atletas para o jogo do dia seguinte, no qual se pretende que estes se apresentem ao seu melhor nível e nas suas melhores condições físicas, emocionais e psicológicas.

Aplicação do Microciclo Semanal e das Unidades de Treino

Também no que à aplicação prática do planeamento diz respeito, a época desportiva foi bastante rica, por ter sido uma época atípica obrigou, também nesse aspeto, a constantes alterações e preocupações, possibilitando ao estagiário vivenciar diferentes modos de trabalhar, despertando e estimulando também em si próprio a reflexão e sobretudo imaginação para que fosse possível uma adaptação ao momento na altura vivenciado.

Numa primeira fase, vivendo uma situação pandémica atípica e contando com grandes limitações por questões de precaução dentro das unidades de treino, era fundamental que se garantisse a distância entre os atletas durante as sessões de treino,

desta forma numa fase inicial da época o estagiário tinha como função montar várias estações de trabalho físico, garantindo o devido distanciamento entre os atletas, era também responsável pela montagem dos exercícios específicos tendo em conta a posição dos atletas, assim como os exercícios/circuitos finais de finalização, dentro dos quais os atletas terminavam as suas sessões de treino.

Após permissão do governo português para que se voltasse a poder treinar sem qualquer tipo de limitações e estando a equipa a pouco tempo de iniciar a sua competição, competia ao estagiário garantir que toda a sessão de treino estava montada cerca de dez minutos antes do início do treino.

O estagiário procurava sempre que todos os exercícios do treino ficassem montados e perfeitamente perceptíveis dentro do campo, de forma a facilitar os possíveis ajustes que poderiam ser necessários durante o desenrolar da unidade de treino assim como as transições entre os exercícios dentro da sessão de treino para que não se perdessem tempos desnecessários, nem se andassem a montar exercícios à pressa no momento de transitar entre exercícios.

No entanto, as funções do estagiário no que se refere à aplicação do microciclo semanal, não se prendiam apenas pela montagem e preparação de todos os exercícios do treino, mas, também, era responsável por operacionalizar e conduzir certos momentos e exercícios do treino, sempre sob a supervisão do treinador principal.

O treinador principal assumia apenas a parte fundamental da sessão de treino, deixando todo o restante trabalho ao encargo dos seus treinadores-adjuntos, momentos esses que foram sempre aproveitados pelo estagiário para enriquecimento pessoal e profissional, pois graças a esta liberdade e a esta possibilidade de trabalhar tão à vontade, permitiu que este pudesse colocar em prática várias estratégias, conceitos e conhecimentos adquirindo, desta forma, várias competências ao longo do processo de treino.

Habitualmente, como a segunda-feira era dedicada à recuperação ativa dos atletas e uma vez que, por força da situação pandémica vivida mundialmente estiveram, grande parte da época, impossibilitados de competir, existia a necessidade de alegrar e motivar os atletas ao longo das várias semanas.

Desta forma, a equipa técnica preparava com frequência exercícios lúdicos nos quais eram exigidos, de uma forma inconsciente, os estímulos pelos quais os atletas tinham passado durante o jogo de uma forma inconsciente, levando a que fosse possível

acelerar a recuperação dos mesmos sem lhes provocar qualquer tipo de desgaste psicológico ou emocional, pois estes recuperavam enquanto se divertiam.

Indo ao encontro de Carlos Carvalhal em Silva (2014), que conclui que a melhor forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita, retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração. Para além disso, refere que a recuperação dos jogadores ao nível do sistema nervoso é fundamental para conseguir que recuperem a capacidade de decidir com qualidade no jogo.

Além dos exercícios dinâmicos, eram criadas, por vezes, estações com minijogos, dentro dos quais os atletas recuperavam de igual forma ativa.

Na fase final das sessões de treino eram realizados, por parte do preparador físico e por vezes por parte do estagiário, exercícios de remoção de fadiga, assim como massagens com recurso ao rolo miofascial, momentos nos quais se pretendia que os treinadores-adjuntos e, por sua vez, também o estagiário, se aproximasse dos atletas como forma de fomentar um bom ambiente de grupo, trazendo os atletas para o lado da equipa técnica.

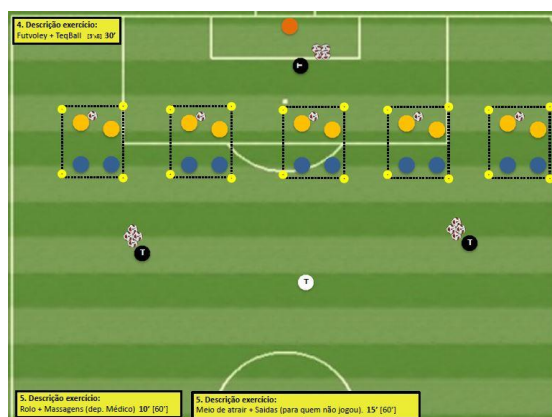


Figura 17 - Exemplo de um exercício realizado na Segunda-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC

Na quarta-feira era comum iniciar as sessões de treino com um período de ativação contando com cerca de dez minutos iniciais dedicados a trabalho de mobilidade articular, momento que ficava, na maioria das vezes, ao encargo do estagiário e no qual o foco da mobilidade articular incidia sobre a generalidade das grandes articulações, dando um foco mais acentuado às articulações que iriam ser mais recrutadas ao longo dos exercícios planeados para a unidade de treino.

Uma vez que, neste dia, se pretendia incidir sobre os aspetos não tão coletivos mas sim ao nível de comportamentos setoriais e intersectoriais da equipa, criavam-se exercícios mais reduzidos no que às suas dimensões diz respeito, com tempos de duração

reduzidos e com um número de jogadores envolvidos relativamente baixo, tal como refere Gomes (2006).

Segundo Clemente, Sousa, Pinheiro, e Santos (2017), os SSGs são exercícios de relevo para o treino, uma vez que podem desenvolver princípios táticos e capacidades físicas. Com a aplicação de tais jogos durante a temporada, é permitido estabelecer uma relação direta com os momentos específicos que ocorrem durante as competições oficiais.

Segundo Coutinho et al. (2019), os atletas dependem muitas vezes de referências para sustentar as suas decisões em termos de posicionamento em jogo, principalmente quando estes jogam em casa, ou seja, na condição de visitados, no entanto através dos SSGs e da modificação e configuração dos campos, é possível estimular e auxiliar os atletas a encontrar e identificar as pistas mais relevantes que os apoiarão no surgimento dos comportamentos desejados diminuindo, desta forma, a dependência das referências espaciais específicas do atleta, algo que será bastante benéfico, principalmente quando estes jogarem partidas fora de casa, em que terão de lidar com diferentes referências espaciais.

Através da manipulação das dimensões do campo, dos jogadores envolvidos e dos tempos de exercitação, tal como demonstra Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, e Coutts, (2011), conseguia levar a que os exercícios cumprissem as demandas físicas pretendidas para este dia, aumentando a intensidade dos mesmos. Também grande parte destes exercícios ficavam ao encargo do estagiário pois, uma vez que o número de jogadores envolvidos no exercício era menor, obrigava à realização de vários exercícios em simultâneo levando a que também a equipa técnica se dividisse, de modo a tornar possível o normal seguimento do tempo, ficando os treinadores adjuntos encarregues dos exercícios, enquanto o treinador principal ficava por fora, numa posição privilegiada onde podia observar os exercícios e intervir sobre aspetos que considerava necessários e fundamentais no momento.



Figura 18 – Exemplo de um exercício realizado na Quarta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC

Já na quinta-feira, sendo um dia no qual se incidia sobretudo na duração da contração muscular, eram desenhados exercícios de maiores dimensões, dentro dos quais, na maioria das vezes, estavam envolvidos bastantes jogadores, a equipa técnica focava-se sobretudo naquilo que eram os grandes princípios da equipa, direcionando os trabalhos para aquilo que eram os comportamentos grupais da equipa.

Guilherme Oliveira em Gomes (2006), referindo-se a este dia do seu microciclo padrão afirma que trabalha privilegiando os “grandes princípios ou alguns subprincípios que estão muito relacionados com esses grandes princípios”, acrescentando ainda que “treinamos a articulação dos setores com toda ou quase toda a equipa”.

Ainda em Gomes (2006), José Mourinho em afinidade com esta ideia refere que, neste dia do padrão semanal se preocupa em “treinar aquilo que fazemos em jogo em espaços mais alargados, mais próximos de uma situação real, ou seja, da competição”.

Neste dia habitualmente realizava-se, numa fase inicial da sessão de treino, além dos habituais exercícios de mobilidade articular, uma ativação mais aproximada à realizada nos dias de jogo, de forma a preparar os atletas para os estímulos que enfrentariam durante toda a unidade de treino.

Sendo um dia no qual se procurava trabalhar sobretudo nos grandes princípios de jogo da equipa, era o treinador principal que assumia a maioria dos exercícios, ficando o estagiário e os treinadores-adjuntos encarregues de corrigir, através de *feedbacks* mais individualizados aos atletas, pequenos ajustes, posicionamentos e comportamentos dos mesmos dentro daquilo que era o grande objetivo do treino.

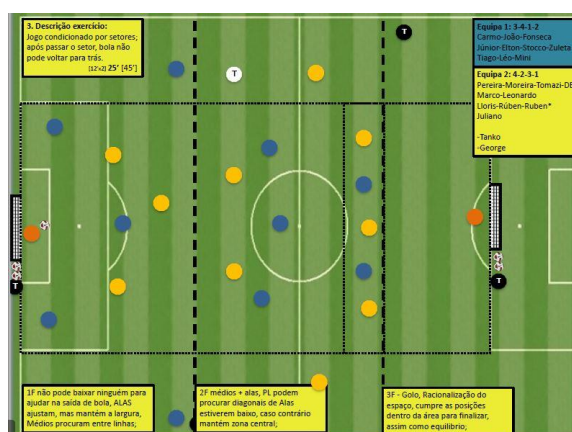


Figura 19 – Exemplo de um exercício realizado na Quinta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC

Por fim, na sexta-feira, habitualmente, era o dia no qual se dava grande importância à velocidade.

Segundo Valdano (2002), existem dois tipos distintos de velocidade, sendo uma delas a velocidade do jogo, de execução e decisão que, segundo o mesmo, vai do entendimento, inteligência e capacidade de antecipação por parte dos atletas e a outra a velocidade de deslocamento.

Sendo, sexta-feira, um dia no qual a equipa técnica procurava incidir sobre a velocidade de contração muscular e sobre a velocidade de antecipação e reação, mas como ao mesmo tempo era também o dia anterior ao jogo, a equipa técnica, de forma a reduzir o desgaste emocional provocado nos atletas optava por, em certas ocasiões, realizar um trabalho mais analítico no que às preocupações físicas dizia respeito. Como era também o dia anterior ao jogo, a equipa técnica optava por realizar uma unidade de treino mais curta e menos exigente em termos físicos, propondo aos atletas alguns exercícios dinâmicos de forma a fomentar a união e boa disposição do grupo de trabalho, dando-lhes também um sentimento de sucesso na realização da tarefa, servindo estes estímulos como uma pré ativação para o jogo que se avizinhava.

Segundo Oliveira em Gomes (2006), quando se refere ao dia anterior ao jogo este diz que: “se preocupa em lembrar alguns aspetos que treinamos durante a semana, mas sempre sem grande esforço ou seja, sem oposição. Neste sentido, acrescenta que “podemos abordar alguns subprincípios que considero relevantes, mas sem dar grande ênfase ao lado aquisitivo porque não quero que haja grandes solicitações em termos de concentração uma vez que vão ter jogo no dia seguinte. É basicamente uma pré ativação”.

Desta forma, como o treino entrava numa vertente mais lúdica, o treinador principal, por uma questão de liderança, optava por se afastar deste tipo de momentos deixando o estagiário e os treinadores-adjuntos a dirigir estes momentos do treino, ficando a unidade de treino ao encargo dos mesmos.



Figura 20 – Exemplo de um exercício realizado na Sexta-feira pela equipa técnica da equipa de sub19/sub21 do VGFC

Aquecimento para o jogo (Warm up) e Re-warm-up

Warm-Up – Aquecimento

A ativação para o jogo era também um momento que estava ao encargo do estagiário e de um outro treinador-adjunto.

O período de ativação (warm up), que durava aproximadamente cerca de 20 a 25 minutos, era um período ao qual, tanto a equipa técnica como os jogadores, dava tremenda importância, pois era o momento que pretendia preparar os atletas para os estímulos que estes iriam enfrentar, tal como referenciado no Fifa 11 pela saúde – Manual do Treinador (2014), “aquecer corretamente também ajuda a prevenir lesões e a melhorar o desempenho”.

Com o Warm Up pretende-se provocar alterações a nível fisiológico nos atletas, deixando-os despertos e preparados para realizar as tarefas do jogo.

Pretende-se que o Warm Up provoque alterações fisiológicas, sendo um dos principais resultados e alterações o aumento da temperatura corporal.

Como demonstra McGowan, Pyne, Thompson, e Rattray (2015), a temperatura corporal sobe por força de alterações provocadas pelo Warm Up ao nível dos mecanismos de temperatura muscular, dos mecanismos metabólicos e dos mecanismos neurais.

Em concordância com o anteriormente defendido e descrito e procurando atingir semelhantes resultados através do Warm Up da equipa, durante esse período os atletas realizavam a seguinte sequência de exercícios:

- Passes em duplas;
- Exercícios de mobilidade e de aumento da temperatura muscular;
- Passes cumprindo a estrutura tática;
- SSG de posse de bola;
- Dinâmicas ofensivas e defensivas;
- Finalização

Jogando a equipa numa estrutura tática de 1-3-5-2, quando os atletas entravam em campo para iniciar os seus exercícios de aquecimento, começavam logo a realizar passes em duplas, sendo as duplas definidas pelos atletas que mais se relacionavam em jogo, resultado das suas posições dentro de campo.

Estas duplas mantinham-se tanto no momento inicial de passe em duplas, como no momento em que a equipa realizava passes novamente em duplas mas, desta vez, segundo a estrutura tática ocupando já as suas posições no campo.

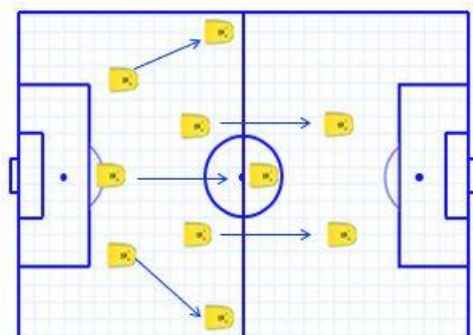


Figura 21 – Relações/Duplas definidas no momento do Warm Up

Após o momento inicial de passe, a equipa passava a realizar exercícios e movimentos de mobilidade, seguindo-se de exercícios de aumento de amplitudes dos movimentos dos atletas, terminando com movimentos e exercícios de ativação e aumento da temperatura muscular.

Certos exercícios utilizados durante este momento da ativação geral da equipa, tinham como base o Fifa11+ (sd), manual criado pela entidade máxima do futebol (FIFA) no qual abordam, não só a importância do aquecimento na preparação para os treinos e jogos, como também na prevenção de lesões. A equipa técnica procurou retirar propostas de exercícios para o seu aquecimento do programa FIFA11+ pois, segundo Owwoeye, Akinbo, Tella, & Olawale (2014), o programa FIFA11+ é eficaz na redução da incidência de lesões em jogadores de futebol do sexo masculino.

Realizado este momento da ativação, os jogadores seguiam novamente para uma situação de passe em duplas, ocupando já as suas posições em campo.

Ao exercício de passe seguia-se um SSG de posse, no qual jogávamos dentro de um espaço de aproximadamente 25x20 e no qual eram realizados dois períodos de 2' com cerca de 30'' a 45'' de descanso entre os dois períodos do exercício pois segundo McGowan et al. (2015) “Aquecimentos específicos em desportos coletivos, incluindo atividades como jogos reduzidos, fornecem benefícios adicionais em relação a uma estratégia de aquecimento genérico, preparando as vias neurais e aumentando a ativação neuromuscular”.

Ainda McGowan et al. (2015) defende que “SSGs são projetados para simular a habilidade e as demandas físicas/fisiológicas de um determinado desporto, incorporando

atividades, padrões de movimentos e tarefas específicas para a competição em desportos coletivos como passe, remate e atividades de controlo de bola.”

Logo em seguida à realização do SSG, os três defesas centrais da equipa ficavam com o treinador-adjunto a fazer uma dinâmica defensiva, enquanto os restantes jogadores seguiam com o estagiário para realizar 4 lances de dinâmica ofensiva, nos quais existia uma relação entre os interiores, médio ofensivo e pontas de lança, terminando com cruzamento para finalização por parte dos alas da equipa.

Na fase final do aquecimento, cada atleta realizava 2 remates à baliza, de forma a aproximá-los do golo e a transmitir-lhes a sensação de sucesso. Após defender entre quatro e cinco remates, o guarda-redes titular seguia para o balneário, assim como os restantes atletas, após realizarem os seus dois remates.

Re-warm-Up – Reativação

No escalão no qual a equipa em que foi realizado o estágio competia, um jogo tinha a duração de 90', contando com duas partes de 45' sendo que, entre ambas as partes, existia um intervalo de 15'.

Durante o tempo de intervalo, como os atletas estavam 15' em descanso, entenda-se, sem qualquer tipo de exercitação física, dava-se uma diminuição da predisposição física e fisiológica dos mesmos, diminuindo assim a performance dos atletas na segunda metade do jogo, de acordo com McGowan et al. (2015).

Segundo Mohr, Krustup e Bangsbo (2003), percebeu-se que atletas de futebol de primeira linha, competindo ao mais alto nível nacional e internacional realizavam nos primeiros 5' da segunda parte significativamente menos distâncias de corridas e corridas de alta intensidade quando comparado com o mesmo período da primeira parte. Posto isto, Silva, Neiva, Marques, Izquierdo, e Marinho (2018), defendem que deve ser minimizado o tempo de repouso no intervalo, uma vez que este diminui a performance dos atletas na segunda parte da partida.

Como forma de combater e contrariar esse declínio da predisposição física e fisiológica e de modo a prevenir e impedir esse declínio da performance para a segunda metade do encontro, o estagiário realizava, junto dos atletas, exercícios de reativação, tendo em vista uma melhor preparação dos atletas para a segunda parte.

Durante esse período de reativação, os exercícios eram realizados durante cerca de 3'a 5', dependendo do tempo que era disponibilizado pelo treinador principal durante o intervalo. Eram realizados, por parte dos atletas, movimentos intensos e explosivos

como forma de voltar a predispor-los a nível físico e fisiológico, para a segunda parte tentando, deste modo, reduzir a quebra da performance. Quando a equipa dispunha de mais tempo durante o intervalo por força de atrasos no retorno ao relvado por parte da equipa adversária ou de arbitragem, além dos exercícios explosivos, realizava ainda um jogo reduzido, indo ao encontro de McGowan et al. (2015), pois o autor refere que a realização de 3' a 7' de uma estratégia de re-warm-up envolvendo atividades como SSG, exercícios de *sprint* ou corrida contínua, pode melhorar o desempenho na segunda parte, assim como a realização de sucessivos *sprints*, minimizando ainda o declínio da temperatura muscular durante o intervalo.

Observando e tendo por base os estudos anteriormente referidos e demonstrados e ainda de acordo com Mohr, Krstrup, Nybo, Nielsen, e Bangsbo (2004), a temperatura muscular e central dos jogadores de futebol diminui acentuadamente durante o intervalo quando é realizada uma recuperação passiva, prejudicando significativamente o desempenho do *sprint*, no entanto, quando é realizada uma reativação ao intervalo, tanto a habilidade de corrida como a temperatura são mantidas nos mesmos níveis que se encontravam no momento do pré jogo. A equipa técnica considerava que a realização do re-warm-up no intervalo era essencial para que os atletas pudessem manter os seus níveis exibicionais e de performance na partida, optando então por realizar exercícios de reativação durante o intervalo de todos os jogos disputados.

Análise de Jogo da Equipa e do Adversário

Análise da Equipa

Durante cada partida realizada, a equipa técnica contava com um elemento que ficava responsável pela gravação do jogo, servindo a gravação para posterior análise.

Com a gravação do jogo e após uma análise emocionalmente mais neutra, a equipa técnica numa análise conjunta utilizava o vídeo para auxiliar naquilo que seria a preparação e planeamento do microciclo semanal e das unidades de treino, definindo através do recurso a vídeo aquilo que considerávamos ser fundamental trabalhar e incidir ao longo da semana de treinos seguinte, tendo em vista a preparação do jogo seguinte, tal como defendem Borrás e Andújar (2005).

O vídeo era utilizado ainda como meio de análise crítica àquilo que tinha sido o comportamento do sistema tático da equipa, ajudando a perceber quais os comportamentos e posicionamentos que deveriam ser potenciados ou corrigidos em

treino, uma vez que, segundo Delgado, Longoria, Enríquez, Luján, e Gastélum (2019), os sistemas táticos no futebol, hoje em dia, são cada vez mais importantes no planeamento de um jogo.

Através do vídeo, a equipa técnica conseguia ainda analisar a exibição da equipa e dos atletas de forma individual, percebendo, desta forma, se seriam as dinâmicas que estariam a criar soluções/problemas ou se seriam os atletas de forma individual que estariam a melhorar/prejudicar essas mesmas dinâmicas. Neste âmbito, o vídeo auxiliava ainda a equipa técnica a perceber se os exercícios de treino estavam a aparecer nos jogos, ou seja, se aquilo que era trabalhado ao longo da semana estava a ser representado em jogo.

Após uma análise conjunta da equipa, tendo em vista o planeamento semanal, estava ao encargo dos dois treinadores-adjuntos, sendo um deles o estagiário, a análise dos momentos de jogo da equipa, ficando o estagiário responsável pelo momento ofensivo, organização ofensiva, ficando o momento defensivo, organização defensiva, entregue ao outro treinador-adjunto.

Os dois treinadores-adjuntos estavam encarregues de entregar, até à noite de terça-feira, um conjunto de cortes de vídeo que estes deveriam realizar do vídeo do jogo anterior, definindo momentos, comportamentos, decisões e posicionamentos positivos e negativos por parte da equipa para que estes pudessem ser potenciados ou corrigidos em treino nos dias seguintes, uma vez que os dias seguintes eram os dias aquisitivos da equipa.

Os cortes realizados serviriam ainda para compilar e realizar um único vídeo que, posteriormente, durante a semana de treinos, seria mostrado aos atletas, sendo este alvo de análise por parte dos atletas em conjunto com a equipa técnica, oferecendo-lhes, desta forma referências visuais para que fosse mais fácil estes reconhecerem e perceberem onde estavam a acertar ou a cometer erros.

Também os atletas beneficiavam, a nível individual, do recurso à ferramenta de vídeo, pois estes tinham a abertura de pedir ao estagiário, análises individuais ao seu jogo, ficando o estagiário encarregue de recolher cortes do jogo onde os atletas realizassem momentos positivos e negativos, analisando esses mesmos cortes de forma individual e privada com os atletas após aprovação dos cortes de vídeo por parte do treinador principal da equipa. Neste trabalho mais individualizado, eram observadas ações dos atletas dentro dos momentos, dinâmicas e comportamentos da equipa, como também correções

individuais e pessoais, posicionamentos, intenções, ações técnicas, colocação de apoios, comunicação dentro do campo, entre outros.

Para a realização dos cortes de vídeo eram utilizadas várias ferramentas de análise, sendo estas selecionadas consoante o tipo de trabalho que se pretendia realizar. Ao longo do processo foram utilizados programas como o Longomatch, Once Video Analyser, o programa de vídeo do sistema operativo do Windows, entre outros.

Habitualmente, para a realização dos cortes, era utilizado, por uma questão de facilitar a logística, o programa de vídeo do Windows, presente no computador no qual eram realizados os cortes, ficando a utilização dos outros programas para momentos nos quais era necessária a realização de desenhos e animações dentro das imagens de vídeo, de forma a auxiliar a análise dos mesmos.

Os dados, habitualmente recolhidos através do vídeo de análise à equipa, continham os momentos de jogo da mesma, organização ofensiva, transição ataque defesa, organização defensiva e transição defesa ataque. Posteriormente, dentro dos momentos de jogo, procurava fazer-se uma análise mais detalhada, analisando as diferentes fases de construção, assim como os diferentes comportamentos da equipa nos seus variados blocos quando se encontrava sem bola, bloco alto, médio e baixo. Seguindo esta lógica, a análise partia sempre de algo geral (macro) para algo mais detalhado, podendo-se também dizer que a análise partia sempre de comportamentos coletivos, passando a comportamentos intersectoriais, evoluindo para comportamentos setoriais terminando em análises individuais.

A equipa técnica sempre deu imensa importância a esta ferramenta, tendo esta sido utilizada ao longo de toda a época desportiva.

Apesar das limitações do clube, foram sempre feitos esforços e arrançadas soluções para que fosse possível contar com a ferramenta de vídeo pois a equipa técnica acreditava que esta era fundamental para auxiliar, não só o crescimento e rendimento da equipa, como também o desenvolvimento individual de cada um dos atletas.

Acreditava-se que, através da análise crítica da equipa técnica e da própria análise crítica por parte dos atletas, estes seriam capazes de realizar um melhor crescimento enquanto atletas, progredindo, através das imagens e da identificação dos seus erros, no seu entendimento e compreensão do jogo.

A progressão anteriormente mencionada vai ao encontro de Barrero e Cabrera (2019), quando referem que o estudo e a análise do jogo e do treino permitiram ao

treinador fazer progressos e tomar consciência de que, para ter êxito, não deve ser só treinada uma perspectiva competitiva e estratégica, mas também para que o jogador consiga obter altos níveis de rendimento, deve ser trabalhada a sua consciência, levando a que estes consigam perceber e corresponder àquilo que tanto o jogo como o treinador lhes pedem.

Análise do Adversário

Também o recurso à ferramenta de vídeo possibilitava à equipa técnica preparar-se de uma melhor forma para os adversários quando chegasse o momento de os defrontar.

No entanto, nem sempre era possível contar com a ajuda desta ferramenta, pois nem sempre a equipa técnica conseguia obter imagens/filmagens dos jogos das equipas adversárias.

Quando a equipa técnica conseguia ter acesso a filmagens de jogos onde estavam presentes adversários que iria defrontar ao longo do campeonato, realizava de imediato uma análise exaustiva a esses mesmos adversários, ficando esse trabalho ao encargo do estagiário que era responsável por analisar o jogo retirando informações que considerasse pertinentes no que à preparação do jogo e da estratégia de jogo para esse adversário dizia respeito.

O estagiário, após a análise do adversário, elaborava um relatório dentro do qual destacava as forças e fraquezas gerais do adversário. No relatório, este apresentava ainda os comportamentos da equipa adversária dentro de cada um dos momentos de jogo, expondo ainda formas de, tendo em conta a nossa ideia de jogo e forma de jogar, conseguir anular e criar dificuldades ao adversário.

De acordo com Verdú e Martínez (2018), o objetivo de cada ação para provocar comportamentos técnico-táticos é provocar e despoletar um desequilíbrio no esquema tático adversário, criando assim incerteza e um efeito surpresa para marcar golo ou criar situações de golo.

O estagiário dava também grande importância aos padrões de jogo dos adversários pois, tal como o nome indica, padrão é algo que se verifica repetidas vezes dentro do jogo do adversário, levando a que, se a nossa equipa conseguisse anular a expressão e o aparecimento desses padrões colocasse o adversário em grandes dificuldades pois iria obrigá-los a ajustes e adaptações aos quais não estavam acostumados, colocando-os em situações desfavoráveis.

Eram ainda analisadas as diferentes situações de bola parada e os comportamentos do adversário dentro das mesmas, preparando a equipa para essas mesmas situações que cada vez mais assumem grande importância no desfecho de um jogo de futebol entre equipas do mesmo nível.

Estavam ainda presentes no relatório, análises individuais dos atletas adversários, sendo destacados os maiores valores individuais das equipas adversárias, isto é, atletas que desempenhavam funções fulcrais para o cumprimento das dinâmicas de jogo adversárias, pelos quais o jogo passava maioritariamente. Eram ainda destacados atletas considerados mais fracos, ou seja, atletas com maiores dificuldades técnicas ou com maiores dificuldades de entendimento e cumprimento das dinâmicas de jogo, através dos quais poderia a nossa equipa criar dificuldades na organização coletivo adversária, provocando o erro.

O relatório e a análise ao adversário eram enviados pelo estagiário via email ao treinador principal e este, por vezes, seguia acompanhado de alguns cortes de vídeo como forma de melhor explicar e evidenciar alguns aspetos considerados pertinentes no condicionamento e na preparação da estratégia para o adversário.

Habitualmente, o relatório de análise do adversário, era utilizado apenas pela equipa técnica, no entanto, quando esta considerava pertinente, o relatório era mostrado aos atletas de forma a melhor preparar para determinados aspetos do jogo adversário.

Graças a esta estratégia e a este trabalho realizado pelo estagiário, a nossa equipa conseguiu prever e antecipar determinadas estratégias tomadas pelo adversário, como forma de surpreender a nossa equipa, permitindo uma adaptação tranquila e levando a que, aquilo que, à partida, seria uma estratégia para dificultar a tarefa da nossa equipa no jogo, tivesse efeitos contrários e levasse a que, no jogo, fosse dificultada a tarefa do adversário.

Eram estes acontecimentos, esta fácil adaptação e a excelente resposta dada pela equipa por força de já estar preparada e alertada para o que poderia acontecer, que davam força à realização deste trabalho por parte do estagiário, pois levavam a que este sentisse e percebesse que o trabalho estava a ser bem realizado e trazia mais-valias ao rendimento, exibição, reação e comportamento da equipa em campo.

Este tipo de análise assumiu também um papel importante e fundamental durante a época desportiva pois levava a que a nossa equipa entrasse em cada uma das partidas com uma melhor preparação para o jogo, validando a ideia de que uma equipa bem

preparada está sempre mais perto de vencer o jogo, tal como felizmente aconteceu ao longo de toda a época, uma vez que a nossa equipa conseguiu terminar o campeonato distrital de sub21 fase de retoma pós pandemia no primeiro lugar somando só vitórias em todos os seus encontros.

Auxílio na Preparação Física

A preparação física estava ao encargo do preparador físico da equipa, no entanto o estagiário como forma de enriquecimento pessoal e profissional, demonstrou total disponibilidade para auxiliar em tudo o que fosse necessário, ficando assim os momentos iniciais do treino, nos quais se dava foco à preparação física, ao encargo tanto do preparador físico como do estagiário.

Uma vez que o clube não dispunha de ginásio, local indicado para trabalhar de forma mais específica este parâmetro da performance, a equipa técnica tinha de disponibilizar a parte inicial do treino para dar foco a este tipo de trabalho realizando-o no campo.

O objetivo deste tipo de trabalho era proporcionar aos atletas micro estímulos que possibilitem e os auxiliem numa melhor preparação física, de forma que estes se encontrem mais bem preparados a nível físico conseguindo, desta forma, corresponder a uma maior exigência atual do jogo, uma vez que este, por força das suas características, está mais exigente do ponto de vista da performance física, como defende Tojo (2018).

A equipa técnica acreditava que o desenvolvimento das capacidades físicas fundamentais, como a força, resistência e velocidade, tinham uma relevância bastante importante para o desempenho do atleta, procurando deste modo incidir sobre essas capacidades como forma de as potenciar.

Este tipo de trabalho, além de visar uma melhor preparação física por parte dos atletas, procurava também incidir sobre a prevenção de lesões procurando-se, de igual forma, desenvolver as capacidades físicas dos atletas de uma forma mais integrada e específica.

Segundo Tojo (2018), cada uma destas capacidades físicas tem uma influência relevante na performance do atleta, sabendo-se que, especificamente no futebol, a força desempenha um papel fundamental naquilo que é a potência, velocidade e ações nos duelos, melhora a capacidade do atleta se recuperar de jogo para jogo, melhora a capacidade do atleta lidar com a fadiga reduzindo assim os efeitos da mesma, apresenta

melhorias na capacidade de reter as qualidades atléticas e desempenha ainda um papel importante na prevenção de lesões.

A resistência, que é definida como a capacidade de o atleta resistir psíquica e fisicamente à instalação da fadiga e de recuperar rapidamente dos efeitos produzidos por uma carga de treino, tem como papel fundamental e específico no futebol a capacidade dos atletas realizarem e repetirem esforços máximos ou explosivos ao longo do tempo. A velocidade pode ser considerada como a capacidade de reagir ao estímulo com a maior rapidez possível (tempo de reação) é de extrema importância para o desempenho dos atletas, bem como a velocidade máxima cíclica e acíclica que pode estar relacionada com as especificidades e a exigência do jogo.

Em concordância com o anteriormente descrito, neste período inicial da unidade de treino, procuravam-se ajustar os micro estímulos (exercícios) de acordo com as características físicas do dia de treino em questão, procurando, através da estruturação do exercício, do tempo de exercitação, das séries e das repetições do mesmo cumprir com as características e solicitações físicas.

Também a fase de ativação e a mobilidade articular realizada na fase inicial da sessão do treino, pretendiam ir ao encontro do que seriam as solicitações físicas ao longo do treino procurando, em todos os momentos de intervenção, uma melhor preparação e predisposição dos atletas para os estímulos que iriam enfrentar durante o treino.

Num desporto coletivo como o futebol, a equipa técnica procurava, de certa forma, através destes períodos, individualizar um pouco a unidade de treino, revelando e demonstrando preocupação com aquilo que eram as questões e pretensões de melhoria individual dos atletas, para que estes pudessem posteriormente colocar todas as suas qualidades e capacidades individuais ao serviço do coletivo e, conseqüentemente, da equipa, aproveitando e melhorando o individual, para acrescentar, desenvolver e aprimorar o todo (equipa).

Auxílio Nutricional

Como forma de liderar e coordenar o departamento de nutrição, o clube contava com um nutricionista que, para além de fazer parte dos recursos humanos do clube, fazia ainda parte do quotidiano do plantel de sub21 do VGFC.

Sendo o nutricionista do clube, que tomava todas as decisões no que à área da nutrição dizia respeito e como forma de enriquecimento pessoal e profissional o

estagiário, sempre que possível, prestava auxílio naquilo que eram os trabalhos do nutricionista da equipa.

Ao encargo do nutricionista estavam as avaliações antropométricas da equipa, as estratégias de hidratação por parte dos atletas e ainda a definição dos planos alimentares de toda a equipa.

Todas estas funções contavam com a ajuda do estagiário e, por vezes, ficavam ao seu encargo, sempre com a supervisão do nutricionista do clube.

Avaliações Antropométricas

Todos os atletas do plantel de sub21 realizaram duas medições antropométricas, sendo estas avaliações realizadas no início do mês de maio, período que marcou o início da competição distrital de sub21 e no final do respetivo mês uma vez que este intervalo de tempo permitia detetar algumas alterações ao nível das avaliações.

As medições antropométricas procederam-se de acordo com as normas do manual “International Standards for Anthropometric Assessment da International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)” (Norton, 2018)

Todos os atletas da equipa foram sujeitos às medições, sendo-lhes realizadas medições de altura, peso, pregas e perímetros. No que à medição das pregas diz respeito, foram retiradas medidas da prega tricípital, subescapular, bicipital, supra-ilíaca, supra-espinhal, abdominal, crural e geminal. Quanto aos perímetros, foram realizadas medições dos perímetros do braço relaxado, braço em contração, cintura, anca, coxa, geminal e *humerus breath*.

Obtidas as medições necessárias, foram utilizadas as equações de Reilly (Reilly et al., 2009) e a de Whithers (Whithers et al., 1987), calculando a média das duas, obtendo assim a percentagem de gordura dos atletas.

Nome	Peso	Altura	Prega Trícep	Prega Subscapular	Prega Bícep	Prega Supra-iliaca	Supraespinhal	Prega Abdominal	Prega da coxa	Prega do Gêmeo
Jogador 1	75	1,82	5	9,6	3,4	18,8	11,4	14,4	13,2	7,8
Jogador 2	0	0	0	0	0	0		0	0	0
Jogador 3	72	1,82	8,4	10,2	3,6	20,6	11	19,4	14,2	8,8
Jogador 4	0	0	0	0	0	0		0	0	0
Jogador 5	0	0	0	0	0	0		0	0	0
Jogador 6	74	1,75	7,6	19,8	7	26,8	18,4	30,8	10	8,2
Jogador 7	0	0	0	0	0	0		0	0	0
Jogador 8	81	1,85	5	10	2,8	11,6	5,2	10,6	18	8
Jogador 9	79	1,87	6,2	9,4	3,4	10,8	6,6	8,2	11,6	8
Jogador 10	74	1,92	6,6	9	4	13,8	7,2	12	15,6	7,4
Jogador 11	63	1,82	4,4	6,4	2,4	6,8	4,8	5,6	6,6	3,8
Jogador 12	73	1,74	5	10,2	3	10,8	7,4	12,6	11,2	5,6
Jogador 13	77	1,88	3,6	6,6	2,8	8,2	5,2	6,2	9,8	4,8
Jogador 14	0	0	0	0	0	0		0	0	0
Jogador 15	84	1,7	12	30,6	7,8	72	32	70	53,8	38,4
Jogador 16	56	1,71	3,6	10,6	3	14,2	8,2	10,8	10	5
Jogador 17	82	1,75	9,8	16,6	5	29,2	20,4	25	30	18,8
Jogador 18	51	1,71	6	6,6	5,6	11,8	8,6	11,4	14	9
Jogador 19	74	1,79	3,4	10,2	2	19	7,4	10	5,8	3,6
Jogador 20	62	1,72	3,6	8,8	4,8	15,6	9	13,8	11,4	9,6
Jogador 21	70	1,74	4	7,6	3,6	10	9,2	11	12,2	3,6
Jogador 22	59	1,67	4,8	8,4	4,2	17,8	7,4	12,8	17,6	6,6
Jogador 23	61	1,69	3,4	10,4	3,2	12	9,4	10,4	6	4,2
Jogador 24	66	1,77	4,2	11,8	3	12,8	9	11,2	9,4	5,2
Jogador 25	59	1,76	4,6	9,4	3,2	13,2	10,4	16,8	8,2	5,4
Jogador 26	78	1,82	4,6	9,4	3,4	15	10,8	15,4	11	5,8
Jogador 27	64	1,72	3,6	9,2	2,4	20	6	9,4	10	5,2
Jogador 28	65	1,65	4,2	9,2	4	11,6	9	12,6	10,2	5,2

Nome	Prega do Peito	Perímetro Braço Relaxad	Per. Braço Flex	Per. Cintura	Per. Anca	Per. Coxa	Per. Gêmeo	Humerus breath	Eq. Antiga	Eq. whitters + Eq. Si	Eq. Reilly (%)	%Gordura	Somatório	IMC	Fat Free Mass
Jogador 1	5,4	31	34	87	97	50	39	5,5	12,9	12,7	10,9	11,8	77,6	22,6	68,4
Jogador 2	0								6,6	0,5	5,2	2,8	0	#DIV/0!	-84,5
Jogador 3	4,8	30	33	82	96	52	37	5,14	14,0	14,9	12,6	13,7	90	21,7	61,9
Jogador 4	0								6,6	0,5	5,2	2,8	0	#DIV/0!	-84,5
Jogador 5	0								6,6	0,5	5,2	2,8	0	#DIV/0!	-84,5
Jogador 6	6,8	31	36	86	94	54	40	5,94	16,3	19,3	13,5	16,4	117	24,2	64,2
Jogador 7	0								6,6	0,5	5,2	2,8	0	#DIV/0!	-84,5
Jogador 8	3,8	31	35,5	80	97,5	62	40,5	6,52	12,2	11,6	11,0	11,3	69,8	23,7	69,5
Jogador 9	4,6	31	35	81	98	51	38	5,9	11,5	10,1	10,1	10,1	62,2	22,6	68,6
Jogador 10	6,6	27	30	84	96	51	35	5,54	12,7	12,0	11,1	11,6	75	20,1	62,7
Jogador 11	2,6	27	30	72	87	46	36	5,24	9,7	6,5	8,2	7,3	38,6	19,0	53,2
Jogador 12	5,8	32	35	83	95	51	38	5,82	11,9	10,3	10,1	10,2	64,2	24,1	67,3
Jogador 13	4	28	32	80	97	51	41	5,6	10,3	7,5	8,6	8,1	46	21,8	67,7
Jogador 14	0								6,6	0,5	5,2	2,8	0	#DIV/0!	-84,5
Jogador 15	17	32	33,5	91	110	65	41,5	5,5	30,9	52,6	29,5	41,0	301,6	29,1	59,3
Jogador 16	4,4	26	29	71	86	44	32	4,7	11,7	10,1	9,4	9,7	61,6	19,2	46,5
Jogador 17	9	32	36,5	90	99	59	38	5,6	18,0	23,7	16,9	20,3	143,4	26,8	66,3
Jogador 18	4,2	23	27	73	87	43	31	4,84	11,8	11,3	10,9	11,1	68,6	17,4	46,1
Jogador 19	3	30	35	79	98	53	35	5,54	11,5	9,5	8,5	9,0	57	23,1	65,9
Jogador 20	3,8	26	29	81	90	48	33	4,58	12,1	11,9	10,6	11,2	71,4	21,0	53,8
Jogador 21	4,2	31	35	79	91	51	41	5,88	11,3	9,2	9,6	9,4	56,2	23,1	64,1
Jogador 22	6,8	27	29	75	87	47	34	5,9	13,1	12,7	11,0	11,8	79	21,2	50,9
Jogador 23	5,2	31	33	75	87	50	34	4,54	11,1	8,8	8,7	8,7	54,8	21,4	53,0
Jogador 24	5	28	32	80	91	52	37	6	11,8	10,1	9,5	9,8	62,6	21,1	60,8
Jogador 25	5,6	26,5	29,5	71	89	54	34	5,5	12,1	10,7	10,3	10,5	66,4	19,0	50,6
Jogador 26	6	30	34	83	97	50	38	5,56	12,5	11,3	10,5	10,9	70,6	23,5	66,7
Jogador 27	3,4	28	33	81	91	51	35	5,94	11,9	10,5	9,2	9,8	63,2	21,6	61,1
Jogador 28	4	28	35	80	90	52	39	5,1	11,6	10,0	9,8	9,9	61	23,9	61,4

Tabela 7 – Dados das avaliações antropométricas da equipa

Preparação de Bebidas

Para Belval et al. (2019) as alterações no estado de hidratação podem comprometer a saúde e a performance do atleta. Uma vez que, com a prática de exercício físico, há uma maior propensão a perder fluidos, a sua reposição torna-se essencial. Inicialmente, como forma de hidratação, era utilizada apenas a ingestão de água durante as unidades de treino da equipa, resultando numa baixa ingestão de fluidos por parte dos atletas.

Posteriormente, durante os dias de treino, com exceção do treino do dia anterior ao jogo, passaram a ser preparadas bebidas hipotónicas para serem ingeridas durante as sessões de treinos. Estas bebidas contavam com eletrólitos para favorecer a hidratação dos atletas, mas, no entanto, eram baixas em níveis de hidratos de carbono.

Durante a unidade de treino do dia de véspera de jogo e no dia do jogo, a bebida preparada passava a ser uma bebida isotónica, bebida esta que além de conter eletrólitos, continha açúcar, de forma a alcançar o valor de 6% de hidratos de carbono, pretendendo, deste modo, aumentar as reservas de glicogénio para o jogo mantendo, durante o jogo, a ingestão de hidratos de carbono nas 30 a 60 gramas por hora, tal como é recomendado segundo (Collins et al., 2021).

Com o recurso à bebida isotónica, além de se favorecer a hidratação, também se aumentava a ingestão de hidratos de carbono, auxiliando no cumprimento do plano nutricional cedido aos atletas para a véspera e dia de jogo.

Uma estratégia utilizada pelo nutricionista do clube e pelo estagiário em concordância com Burdon, Johnson, Chapman, e O'Connor (2012), era a adição de gelo para que a bebida se tornasse mais atrativa para os atletas. Segundo Minehan, Riley, e Burke (2002), ter em consideração o sabor da bebida é também essencial para aumentar a ingestão de fluidos, por esse motivo, optou-se pela utilização de um hipotónico comercial com sabor a frutos tropicais, uma vez que este era o sabor preferido da maioria dos atletas da equipa de sub21.

Alimentação Pré e Pós Jogo

Habitualmente era comum no clube oferecer aos seus atletas um lanche pré-jogo, cerca de 1h antes do início do jogo, sendo o lanche pré-jogo constituído por leite, pão, compotas, manteiga, queijo, fiambre e fruta.

O departamento de nutrição, contando com o auxílio do estagiário, sugeriu ao clube a realização da refeição com um maior espaçamento temporal em relação ao momento do jogo, aumentando a ingestão de hidratos de carbono e reduzindo a quantidade de gordura consumida no pré-jogo, de forma a potenciar as reservas de glicogénio e a evitar o desconforto gastrointestinal dos atletas durante o jogo em concordância com Williams e Serratos (2006).

Foi proposto ao clube a remoção do leite, da manteiga, do queijo e ainda do fiambre, alterando, este último, por fiambre de frango ou peru, uma vez que o plantel de sub21 contava com alguns atletas oriundos dos países africanos, podendo estes ser muçulmanos e, por força da religião e cultura, não ingerirem carnes vermelhas. O clube alterou os alimentos sendo, daí em diante, o lanche pré-jogo composto por sumos de fruta, pão, fiambre de aves e compotas.

Também por sugestão do nutricionista, passou a ser oferecido aos atletas um lanche pós-jogo, constituído por pão, queijo reduzido em gordura, fiambre de aves, compotas, fruta e leite magro. Além de todos estes alimentos, também a bebida isotónica estava à disposição dos atletas tanto no pré como no pós-jogo.

3.2. Descrição das Principais Tarefas Desenvolvidas

- Acompanhar as sessões de treino da equipa de sub19/sub21 de VGFC;
- Auxiliar no planeamento semanal e no planeamento das unidades diárias de treino;
- Montar e preparar as unidades de treino;
- Conduzir exercícios de treino;
- Auxiliar a preparação física, exercícios de mobilidade e exercícios de recuperação/remoção de fadiga;
- Realizar a ativação (warm up) e rewarm up nos jogos;
- Analisar os jogos da equipa para a construção do planeamento semanal;
- Analisar os jogos da equipa para realização de análise crítica;
- Realizar cortes de vídeo para posterior compilação e análise conjunta com os atletas;
- Analisar individualmente a exibição dos atletas (quando requerido pelos mesmos);

- Analisar os jogos dos adversários, identificando padrões de jogo;
- Acompanhar e auxiliar na produção da bebida hipotónica e isotónica (sempre com a supervisão do nutricionista do VGFC).

3.3. Desenvolvimento Profissional

Todo este período de formação de cinco anos demonstrou ser uma verdadeira aventura para o estagiário, ao longo do qual este procurou, desde sempre, tirar proveito e adquirir conhecimento dentro de distintas áreas da Educação Física, do Desporto e do Treino Desportivo.

Desde as aulas lecionadas na Instituição Académica, aulas estas que contavam com notáveis profissionais das distintas áreas do desporto, docentes esses envolvidos na área desportiva, desempenhando funções e tendo cargos em conceituados clubes, federações ou instituições e que, por isso, puderam partilharam com os formandos e alunos, toda a bagagem incrível de experiências e, desta forma, todos aprenderem e se capacitarem de outras realidades.

Durante todo o percurso académico, desde o ingresso na licenciatura, o estagiário procurou conquistar o seu próprio conhecimento e aprender com cada momento vivenciado, como as formações realizadas, os diversos congressos e palestras e, claramente, todo o contacto diário com os seus colegas de curso, que permitiam a partilha recíproca de diversificadas experiências, todas elas com particularidades específicas e que foram despertando, ao estagiário, curiosidade e vontade de querer saber mais acerca de variadas temáticas intrínsecas ao mundo desportivo.

Esta busca por um saber próprio e pessoal, levou o formando a introspeções e leituras sobre os temas discutidos entre pares e a posteriores reflexões que tanto o fizeram progredir profissionalmente, mantendo sempre uma vontade extrema de não ver estagnada a sua formação e de se consciencializar cada vez mais deste mundo do desporto, que tanto interesse desperta em si e tantos horizontes o faz ver.

Também nos Clubes que abriram as portas ao estagiário e onde este pôde desempenhar a sua prática profissional e progredir nas variadas competências pessoais e profissionais, se vivenciaram momentos de muita partilha, experiências únicas e extremamente enriquecedoras para todos e procura pelo (re)conhecimento do outro, algo muito valorizado no mundo do desporto e que, até então, o estagiário não conhecia ser tão enfatizado, tendo experienciado diversas estratégias que permitiam unicamente o

conhecimento dos pares para uma progressão académica saudável e coesa no que ao trabalho de equipa diz respeito (Figura 22).

Em suma, é fundamental que um profissional, seja de que área for, se comprometa e desafie a si mesmo, com metas e objetivos, que o levem a uma aprendizagem constante ao longo da vida e a uma recusa pela estagnação no conhecimento e no saber.



Figura 22 – Estratégia de Autoconhecimento entre Equipa Técnica

CONSIDERAÇÕES E REFLEXÕES FINAIS

*Usarei todas as minhas ferramentas, minhas habilidades
e farei a melhor vida possível.*

LeBron James

Findo o ano de estágio e de toda uma longa etapa de formação académica, é com orgulho e um sentimento de dever cumprido, que o estagiário inicia a redação deste tópico de reflexão final.

No que ao ano de estágio respeita, este foi riquíssimo em termos de experiências e vivências de trabalho e de aplicação de conceitos, conteúdos e estratégias. Claramente, toda esta situação atípica vivenciada ao longo do ano, impediu que o período de estágio pudesse ser aproveitado ao máximo, devido às constantes interrupções a que este período obrigou.

Apesar de todas as questões desvantajosas, e claramente negativas, associadas à pandemia pelo Mundo vivenciada, este período atípico trouxe experiências que jamais se sonhou viver e adaptações que apenas puderam ser experienciadas devido a esta origem negativa. Entre elas a constante adaptação ao mundo tecnológico e treinos virtuais; os exercícios sem contacto físico, algo que, no mundo dos desportos coletivos, sempre foi tido como impossível; a aceitação da ausência de competições e consequente consciencialização de que, ainda que sem competição, os treinos semanais se revelavam ainda mais importantes, tendo em conta o sedentarismo vivido.

Todo este período foi riquíssimo no que à aquisição de novos conteúdos diz respeito pois possibilitou, ao estagiário, vivenciar um contexto desportivo, dentro do qual estavam inseridos profissionais fantásticos e tremendamente competentes que deram a oportunidade ao estagiário de fazer parte de uma equipa técnica que conduziu o processo de uma equipa campeã.

A vivência e a transmissão e aquisição de conhecimentos com esses mesmos profissionais possibilitaram ao estagiário abrir horizontes dentro de áreas e de temas sobre os quais, até então, este, não se sentia tão confortável, levando a que, no final deste fantástico e marcante ano de prática profissional, o estagiário estivesse bem mais preparado nessas áreas do que estava no ponto de partida.

Também no que ao processo de formação enquanto treinador diz respeito, existe um sentimento de evolução por parte do estagiário sentindo que, todos os estímulos pelos quais passou e aos quais foi exposto, o obrigaram a um desenvolvimento enriquecedor auxiliando, tanto no desenvolvimento de capacidades, como na liderança, bem como em aspetos técnico-táticos, passando ainda por desenvolvimentos interpessoais e ao nível do relacionamento com a restante estrutura e atletas da equipa.

Aliado a todo este processo de formação enquanto treinador, também ao nível da análise com recurso a vídeo, o estagiário sente que demonstrou significativas melhorias, sendo agora capaz de perceber quais os dados mais relevantes a recolher e quais os dados capazes de fornecer informação útil para que se possa continuar a trabalhar e a melhorar aquilo que é o processo de treino e jogo bem como todo o processo da equipa.

Felizmente, por força da experiência vivida na análise e como, ao analisar, o estagiário ia desenvolvendo a capacidade de realizar análises críticas, essas análises passaram a ser transversais a todos os aspetos envolventes, levando a que, no final do ano de estágio, o estagiário fosse um profissional com uma maior capacidade de auto crítica, promovendo competências de autoanálise e autocrítica, permitindo analisar os aspetos positivos e negativos vivenciados e, posteriormente, corrigir, ajustar o potenciar ações ou atitudes tomadas.

Finalmente, e como forma de conclusão, o estagiário considera que este ano foi fundamental no que à sua evolução pessoal e profissional diz respeito, culminando o estágio com o sentimento de que, daqui em diante, este será, e procurará sempre ser, um profissional melhor, independentemente do patamar pessoal ou profissional em que se encontre, saindo com a consciência de que, dia após dia, devemos sempre propor-nos a

ser melhores e diferentes pois, como defende o treinador Bruno Lage, em conferência de imprensa em 2019, “Quando batemos à porta de alguém perguntam quem é, não quem foste. Esse é o nosso caminho. Temos de ir a jogo e provar o que fazemos agora, temos de treinar diariamente para dizer presente no jogo. Esse é o nosso caminho, a nossa resposta.”

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiar, C. (2015). *Quarta subida mais perto*. O Jogo.
- Ascensão, A., Rebelo, A., Oliveira, E., Marques, F., Pereira, L., & Magalhães, J. (2008). Biochemical impact of a soccer match—analysis of oxidative stress and muscle damage markers throughout recovery. *Clinical biochemistry*, 41(10-11), 841-851.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 2(2), 111-127.
- Barrero, A. M., & Cabrera, F. I. M. (2019). *Fútbol el modelo de juego: De la pizarra al entrenamiento*. Wanceulen Editorial SL.
- Bastos, F. (2016). *Valadares vence Sousense e segue em frente*. O Gaiense.
- Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., Burke, L., Chevront, S., Chiampas, G., González-Alonso, J., Huggins, R. A., Kavouras, S. A., Lee, E. C., McDermott, B. P., Miller, K., Schlader, Z., Sims, S., Stearns, R. L., Troyanos, C., & Wingo, J. (2019). Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*, 11(7), 1550.
- Bizzini, M., Junge, A. & Dvorak, J. (2014). *FIFA 11+ Um Programa de aquecimento completo para prevenir lesões no futebol – Manual*. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC).
- Bogdanis, G. C., Nevill, M. E., Lakomy, H. K., Graham, C. M., & Louis, G. (1996). Effects of active recovery on power output during repeated maximal sprint cycling. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 74(5), 461-469.
- Borrás, D., & Sainz de Baranda Andújar, P. (2005). Análisis del córner en función del momento del partido en el mundial de Corea y Japón 2002. *Cultura_Ciencia_Deporte [CCD]*, 1(2).
- Burdon, C. A., Johnson, N. A., Chapman, P. G., & O'Connor, H. T. (2012). Influence of beverage temperature on palatability and fluid ingestion during endurance exercise: a systematic review. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(3), 199-211.

- Clemente, F., Sousa, P., Pinheiro, V., & Santos, F. (2017). How and why do soccer coaches use small-sided games in the training process? *Human Movement, 2017*, 117-124.
- Collins, J., Maughan, R. J., Gleeson, M., Bilborough, J., Jeukendrup, A., Morton, J. P., ... & McCall, A. (2021). UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *British journal of sports medicine, 55*(8), 416-416.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Santos, S., Travassos, B., Wong, D. P., & Sampaio, J. (2019). Effects of the pitch configuration design on players' physical performance and movement behaviour during soccer small-sided games. *Research in Sports Medicine, 27*(3), 298-313.
- Delgado, J. C. G., Longoria, R. J. N., Enríquez, O. N., Luján, R. C., & Gastélum, G. (2019). Sistemas tácticos y resultados de competición del Mundial de Fútbol Asociación de Rusia 2018. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36)*, 503-509.
- Faustino, M. (2016). *Valadares derrota CF Benfica e conquista a Supertaça*. O Gaiense.
- Ferguson, A., & Moritz, M. (2016). *Liderazgo*. Roca editorial.
- Fuller, C., Junge, A. & Dvorak, J. (2014). *FIFA 11 Pela Saúde – Manual do Treinador*, FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC).
- Gomes, M. (2006). Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos pés dentro da caixa preta da Periodização Tática—Um estudo de caso. *Porto: Universidade do Porto*, 1-111.
- Gonçalves, M. (2014). *Vitória caseira garantiu festa e subida à Elite*. O Gaiense.
- Guedes, J. (2000). *Vila de Valadares: ROCHA/artes gráficas, lda*.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine, 41*(3), 199-220.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine, 45*(11), 1523-1546.
- Mika, A., Mika, P., Fernhall, B., & Unnithan, V. B. (2007). Comparison of recovery strategies on muscle performance after fatiguing exercise. *American journal of physical medicine & rehabilitation, 86*(6), 474-481.

- Mika, A., Oleksy, Ł., Kielnar, R., Wodka-Natkaniec, E., Twardowska, M., Kamiński, K., & Małek, Z. (2016). Comparison of two different modes of active recovery on muscles performance after fatiguing exercise in mountain canoeist and football players. *PloS one*, 11(10), e0164216.
- Minehan, M. R., Riley, M. D., & Burke, L. M. (2002). Effect of flavor and awareness of kilojoule content of drinks on preference and fluid balance in team sports. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 12(1), 81-92.
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*, 21(7), 519-528.
- Mohr, M., Krstrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches—beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(3), 156-162.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in soccer. *Sports medicine*, 42(12), 997-1015.
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer. *Sports medicine*, 43(1), 9-22.
- Norton, K. I. (2018). Standards for Anthropometry Assessment. *Kinanthropometry and Exercise Physiology: Volume One: Anthropometry*, 68.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho. *Porquê tantas vitórias*.
- Owoeye, O. B., Akinbo, S. R., Tella, B. A., & Olawale, O. A. (2014). Efficacy of the FIFA 11+ warm-up programme in male youth football: a cluster randomised controlled trial. *Journal of sports science & medicine*, 13(2), 321.
- Pascual Verdú, N., & Carbonell Martínez, J. A. (2018). Analysis of technical and tactical principles in women's soccer.
- Pivetti, B. M. (2020). *Periodização tática: o futebol-arte alicerçado em critérios*. Phorte Editora.
- Reilly, T., George, K., Marfell-Jones, M., Scott, M., Sutton, L., & Wallace, J. A. (2009). How well do skinfold equations predict percent body fat in elite soccer players?. *International journal of sports medicine*, 30(8), 607–613.

- Roque, J. (2016). *Valadares Gaia começa a ganhar*. A Bola.
- Shimi, I., Abdelmalek, S., Aloui, K., Chtourou, H., & Souissi, N. (2016). The effect of time of day and recovery type after a football game on muscle damage and performance in anaerobic tests on young soccer players. *Biological Rhythm Research*, 47(5), 797-814.
- Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(10), 2285-2299.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports.
- Soares, R. (2015). *Dois anos depois, Cerâmica de Valadares reinicia a produção*. Público.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, 35(6), 501-536.
- Tamarit, X. (2013). Periodización táctica vs Periodización táctica. *Valência: MB football*.
- Tojo, O. (2018). Evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões do rendimento. *Revista oficial da FPF*. Disponível em <http://www.fpf.pt/Portals/0/artigo9.pdf>, consultado a, 5.
- Valadares. (2012). *Do Sonho à Realidade*.
- Valadares. (2016). *Álbum | Clube Futebol Valadares - Valadares Gaia Futebol Clube: Valadares Gaia FC*.
- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Aguilar. Madrid.
- Williams, C., & Serratos, L. (2006). Nutrition on match day. *Journal of sports sciences*, 24(07), 687-697.
- Withers, R. T., Craig, N. P., Bourdon, P. C., & Norton, K. I. (1987). Relative body fat and anthropometric prediction of body density of male athletes. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 56(2), 191-200.

WEBGRAFIA

- Rebelo, P., Flores, L., & Magalhães, R. (2015). *Cerâmica de Valadares renasce das cinzas e reconquista mercado*. From https://www.rtp.pt/noticias/economia/ceramica-de-valadares-renasce-das-cinzas-e-reconquista-mercado_v884042