

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Estágio no Merelinense Futebol Clube na Equipa de
Sub-15 Masculino

Relatório de Estágio

Pedro de Borja Serafim Pinto Rua

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

Orientador Institucional

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Orientador Cooperante

Robin Domingues Sousa

Universidade da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto

Pedro de Borja Serafim Pinto Rua
a034765

**Estágio no Merelinense Futebol Clube na Equipa de Sub-15
Masculino**
Relatório de Estágio

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

Trabalho efetuado sob orientação de
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa
Robin Domingues Sousa

julho de 2023

Agradecimentos

Este espaço é dedicado a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram não só para o desenvolvimento e conclusão deste relatório, mas também de todo o Mestrado.

Ao Professor Doutor António Barbosa, o meu Orientador Institucional, gostaria de agradecer pela sua disponibilidade, ajuda e orientação ao longo do estágio.

Ao Robin Sousa, o meu Tutor de estágio e Treinador-Principal da equipa onde fui inserido, agradeço a partilha de conhecimento e o voto de confiança.

Ao Merelinense Futebol Clube e a todos os seus elementos, agradeço a oportunidade de realizar o estágio na sua instituição. Um especial obrigado à equipa técnica e ao plantel, pela forma como me acolheram, tornando este processo sempre divertido e desafiador.

Aos colegas e amigos que me acompanharam ao longo do meu percurso académico, por todos os momentos que partilhámos.

À minha família, pelo apoio que me deu, em especial aos meus pais por toda a ajuda.

E por fim, à minha namorada por estar sempre presente quando precisei, por me ajudar em todos os momentos e por toda a paciência.

Sem as suas contribuições, não seria possível finalizar esta etapa.

Resumo

Estágio no Merelinense Futebol Clube na Equipa de Sub-15 Masculino

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo), referente à modalidade futebol. O seu objetivo passa por descrever as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, relatando a minha experiência enquanto Treinador-Adjunto Estagiário na equipa de Iniciados A (Sub-15) masculino, no Merelinense Futebol Clube, que competiu no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão. O estágio teve como propósito a aplicação, num contexto prático, dos conteúdos programáticos obtidos ao longo da Licenciatura e Mestrado, e o meu desenvolvimento profissional na área do treino de futebol.

Neste documento, está presente uma descrição de todo o processo de estágio, mais concretamente, a caracterização do contexto do clube, bem como do plantel e da equipa técnica. São, também, descritas as fases do estágio e a organização temporal dos eventos tanto da equipa, como pessoais. Para além disso, são detalhadas as funções e responsabilidades por mim assumidas, e caracterizados os modelos de treino e jogo adotados. Também, é feita referência a todas as atividades que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional ao longo desta época. Por fim, é apresentada uma pesquisa científica acerca do treino de força em jovens atletas do sexo masculino praticantes de futebol.

De um modo geral, o estágio permitiu-me aprimorar as competências e os conhecimentos relacionados com o processo de treino, nomeadamente no que diz respeito ao desenvolvimento de novas estratégias de comunicação, planeamento e gestão, adquirindo, deste modo, experiência profissional relativamente à área específica do treino de futebol.

Palavras-Chave: Futebol; Treino; Iniciados; Sub-15; Jovens Atletas

Abstract

Internship at Merelinense Futebol Clube in the Male Under-15 Team

This internship report was conducted as part of the Master's Degree in *Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo* (2nd Cycle), referring to soccer. Its purpose is to describe the activities developed during the internship, reporting my experience as Trainee Assistant Coach in the male team of Under-15, in *Merelinense Futebol Clube*, which competed in the *Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão*. The internship had the purpose of applying, in a practical context, the programmatic content obtained throughout my academic career, and my professional development in soccer training.

In this document, a description of the whole internship process is discussed, more specifically, the characterization of the club context, as well as the squad and the coaching staff. The stages of the internship and the organization of the team and personal events are also described. In addition, my roles and responsibilities assumed by me are detailed, and the training and game models adopted are characterized. Furthermore, reference is made to all the activities that contributed to my professional development throughout this season. Finally, a scientific research about strength training in young male soccer athletes is presented.

In general, the internship allowed me to improve the skills and knowledge related to the training process, namely regarding the development of new communication, planning and management strategies, thus acquiring professional experience regarding the specific area of soccer training.

Keywords: Football; Soccer; Training; Under-15; Young Athletes

Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract	iv
Índice de Figuras	vii
Índice de Tabelas	viii
Lista de Abreviaturas e Acrónimos	ix
1. Introdução.....	1
2. Descrição do Contexto	3
2.1. Caracterização do Clube.....	3
2.1.1. Missão, Visão e Valores	4
2.1.2. Objetivos Estratégicos do Clube.....	5
2.1.3. Conquistas do Clube	6
2.1.4. Estrutura do Clube	7
2.2. Caracterização das Infraestruturas.....	8
2.3. Caracterização dos Recursos Materiais	10
2.4. Caracterização do Plantel e Equipa Técnica.....	10
2.5. Enquadramento Competitivo.....	13
3. Objetivos do Estágio	14
3.1. Operacionalização	14
3.2. Fases do Estágio	15
3.2.1. Fase de Integração.....	15
3.2.2. Fase de Intervenção.....	15
3.2.3. Fase de Avaliação e Reflexão.....	16
3.3. Calendarização.....	16
3.3.1. Calendarização Competitiva	17
3.3.2. Calendarização Semanal	17
3.3.3. Calendarização Pessoal.....	20
4. Intervenção Profissional.....	22
4.1. Funções e Responsabilidades	22
4.2. Modelo de Treino.....	27
4.2.1. Planeamento e Objetivos.....	27

4.2.2. Exemplos de Microciclos.....	30
4.3. Modelo de Jogo	38
4.3.1. Sistema Tático.....	38
4.3.2. Organização Ofensiva	39
4.3.3. Organização Defensiva	41
4.3.4. Transição Defesa-Ataque	43
4.3.5. Transição Ataque-Defesa	44
4.3.6. Esquemas Táticos.....	45
4.4. Desenvolvimento Profissional.....	49
5. Estudo Científico.....	53
6. Considerações Finais.....	61
Referências	63

Índice de Figuras

Figura 1. Organigrama do clube [Adaptado de (Merelinense Futebol Clube, 2022)].	8
Figura 2. Imagem aérea do Estádio (Campo nº 1) e Campo nº 2 (Merelinense Futebol Clube - Localização, 2023).	9
Figura 3. Imagem aérea do Campo de Frossos (Campo de Jogos de Frossos - Localização, 2023).....	9
Figura 4. Composição do plantel.	11
Figura 5. Exemplo de um circuito de força.	23
Figura 6. Exemplo de um jogo reduzido.	23
Figura 7. Exemplo de estações de força.	24
Figura 8. Microciclo padrão de acordo com o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade [Adaptado de (Oliveira, 2007)].....	28
Figura 9. Sistema tático principal 1-4-4-2 (losango).	39
Figura 10. Sistema tático alternativo 1-4-2-3-1.	39
Figura 11. Pontapé de saída com adaptação da equipa adversária.	46
Figura 12. Pontapé de saída sem adaptação da equipa adversária.	46
Figura 13. Canto ofensivo padrão.	47
Figura 14. Canto ofensivo estudado.	47
Figura 15. Livre lateral ofensivo.	48
Figura 16. Canto defensivo.	48
Figura 17. Livre lateral defensivo.	49
Figura 18. Curva de maturação para jovens do sexo masculino (Balyi & Way, 2016).....	55
Figura 19. Esquema representativo do modelo LTAD (Balyi & Hamilton, 2004).....	56
Figura 20. Esquema representativo do modelo YPD para atletas do sexo masculino (Lloyd & Oliver, 2012).	57

Índice de Tabelas

Tabela 1. Elementos da equipa técnica.....	10
Tabela 2. Caracterização do plantel.....	12
Tabela 3. Calendarização Competitiva.....	17
Tabela 4. Calendarização Semanal.....	18
Tabela 5. Calendarização Pessoal.....	20
Tabela 6. Microciclo Padrão.....	29
Tabela 7. Microciclo 22.....	30
Tabela 8. Microciclo 35.....	34
Tabela 9. Princípios de jogo na organização ofensiva.....	40
Tabela 10. Princípios de jogo na organização defensiva.....	42
Tabela 11. Princípios de jogo na transição defesa-ataque.....	44
Tabela 12. Princípios de jogo na transição ataque-defesa.....	45

Lista de Abreviaturas e Acrónimos

As abreviaturas e acrónimos utilizados ao longo do relatório estão listados abaixo, organizados alfabeticamente.

(C)	Jogo em Casa
(F)	Jogo Fora
A	Ambos
AF	Associação de Futebol
Ap	Apoio
AR	Associação Recreativa
ARC	Associação Recreativa Cultural
CA	Clube Atlético
CD	Complexo Desportivo
CS	Club Sport
D	Direito
DC	Defesa Central
DD	Defesa Direito
DE	Defesa Esquerdo
E	Esquerdo
ED	Extremo Direito
EE	Extremo Esquerdo
ESS	<i>Early Specialization Sports</i> (Desportos de Especialização Precoce)
FC	Futebol Clube; <i>Football Club</i>
FF	<i>Fodsports Forening</i>
GD	Grupo Desportivo
GDR	Grupo Desportivo Recreativo
GR	Guarda-Redes
Jk	<i>Joker</i>
LSS	<i>Late Specialization Sports</i> (Desportos de Especialização Tardia)
LTAD	<i>Long-Term Athlete Development</i> (Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo)
MC	Médio Centro; <i>Metabolic Conditioning</i> (Condicionamento Metabólico)
MCO	Médio Ofensivo

MDC	Médio Defensivo
MFC	Merelinense Futebol Clube
Nr	Número
PHV	<i>Peak Height Velocity</i> (Velocidade Máxima de Crescimento em Altura)
PL	Ponta de Lança
PSV	<i>Peak Strength Velocity</i> (Velocidade Máxima de Desenvolvimento da Força)
SC	Sport Clube; Sporting Clube
SK	<i>Spor Kulübü</i>
SSG	<i>Small Sided Games</i> (Jogos Reduzidos)
TA	Tempo Acumulado
UT	Unidade de Treino
YPD	<i>Youth Physical Development</i> (Desenvolvimento Físico Jovem)

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo), referente à modalidade futebol.

Um jogo de futebol compreende quatro dimensões: a dimensão tática, ligada à decisão; a dimensão técnica, associada às ações e habilidades motoras dos atletas; a dimensão fisiológica; e a dimensão psicológica, relacionada com a tomada de decisão e o estado emocional dos intervenientes (Pramdhan et al., 2019).

Segundo Mohr et al. (2003), o futebol é uma modalidade intermitente com mudanças frequentes de intensidade, sendo predominantes as ações de intensidade baixa e moderada (por exemplo, andar e correr a baixa velocidade), havendo ações explosivas e momentos de máxima intensidade (sprints, saltos, remates, movimentos de puxar e empurrar, levantar, entre outros). Para tal, é exigido aos atletas não só uma elevada resistência, mas também a capacidade de executar ações de alta intensidade várias vezes durante o jogo. Desta forma, o futebol exige simultaneamente o uso de energia proveniente dos metabolismos aeróbio e anaeróbio (Mohr & Iaia, 2014; Suarez-Arrones et al., 2019).

O futebol tem evoluído com o passar do tempo. Essa evolução deve-se à interação existente entre as alterações que vão sendo efetuadas às Leis de Jogo, as mudanças na metodologia de treino e o aumento do conhecimento científico. Relativamente à metodologia de treino, tem-se verificado uma renovação, adequação e correção dos processos de treino. A mudança de metodologia deve-se, sobretudo, ao aumento de treinadores com formação específica e académica, o que leva à constituição de equipas técnicas mais competentes. Isto, aliado ao aumento de conhecimento científico na área, proporcionou uma constante evolução das equipas, tanto a nível individual como coletivo, das componentes tática, técnica e, principalmente, física (Santos, 2003).

O processo de treino deve ter como objetivo a preparação e desenvolvimento das competências dos atletas, preparando-os para as exigências específicas da modalidade, aproximando-se o máximo possível do contexto competitivo. Deste modo, o treino tem uma relação direta com o jogo, ou seja, quem treina bem está mais próximo de ter uma boa performance em jogo. Por esse motivo, a intervenção do treinador durante a realização dos exercícios é determinante para a eficiência dos atletas (Azevedo, 2011; Garganta et al., 2013). O treinador assume um papel preponderante no desenvolvimento coletivo e individual dos

jogadores, tendo como principal objetivo preparar os seus atletas, proporcionando-lhes ferramentas para que consigam encarar as adversidades, superando-as ou minimizando, tanto quanto possível, as suas consequências. Neste sentido, particularizando o papel do treinador principal, este deve ter uma perspetiva geral acerca da equipa, avaliando o contexto global, e assumir a responsabilidade sobre toda a equipa e sobre todas as decisões, tendo de considerar todas os cenários em qualquer situação. Já o treinador-adjunto pode-se focar mais em certos aspetos, especializando-se em determinadas componentes do treino. Para além disso, no que diz respeito a um treinador de formação, este deve ter a consciência de que trabalhar com crianças e adolescentes não pode passar por uma mera reprodução do desporto adulto. Neste sentido, o futebol de formação deve contribuir, de forma harmoniosa, para o crescimento dos jovens atletas não só na sua especialização, mas também nas vertentes física, intelectual, emocional e social (Forman, 2021; Lima, 1988).

O estágio está a ser realizado no Merelinense Futebol Clube na equipa de Iniciados A (Sub-15) masculino, que disputa o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão. O propósito do estágio passa por aplicar, num contexto prático, os conteúdos programáticos obtidos ao longo da Licenciatura e Mestrado, adquirindo experiência profissional no que diz respeito à área específica do treino de futebol.

O objetivo do presente relatório é sistematizar e relatar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, retratando a experiência no contexto de uma equipa de futebol, enquanto Treinador-Adjunto Estagiário. O relatório encontra-se dividido em seis capítulos principais, contando este como o primeiro capítulo, no qual é feito um enquadramento ao tema, e são descritos os objetivos inerentes ao presente documento. O capítulo seguinte pretende caracterizar o clube e a equipa onde foi desenvolvido o estágio, bem como enquadrá-la no contexto competitivo. No terceiro capítulo, o estágio é detalhado tendo em conta os seus objetivos e as fases que o constituem e, são ainda apresentados os calendários que o orientaram ao longo do ano letivo. O capítulo 4 tem foco nas metodologias de treino e no modelo de jogo adotados, bem como nas atividades profissionais desenvolvidas no contexto de treino e jogo, sendo especificadas todas as funções e responsabilidades assumidas ao longo do estágio. Já no quinto capítulo pretende-se apresentar as conclusões resultantes de uma pesquisa científica quanto ao tema “treino de força em jovens atletas do sexo masculino praticantes de futebol”. Por fim, no último capítulo, é feita uma análise geral do estágio, onde são discutidos e avaliados os resultados da equipa e as evoluções pessoais enquanto treinador.

2. Descrição do Contexto

Neste capítulo será realizada uma caracterização do clube onde está a ser realizado o estágio, o Merelinense Futebol Clube, destacando a sua história, os títulos alcançados, a missão, visão e valores defendidos pelo clube, bem como os seus objetivos estratégicos. Serão, também, evidenciados os recursos materiais e patrimoniais que o clube possui, assim como a estrutura organizacional do clube. Também será feita uma caracterização dos intervenientes no estágio, nomeadamente do plantel e da equipa técnica e, ainda, um enquadramento competitivo.

2.1. Caracterização do Clube

O Merelinense Futebol Clube (MFC) é um clube português de futebol fundado a 30 de setembro de 1938, pelo Sr. João Soares Vieira, e está localizado na freguesia de Merelim (S. Pedro) e Frossos, concelho e distrito de Braga (Merelinense Futebol Clube, 2022).

São três as palavras que caracterizam a natureza do MFC: compromisso, organização e paixão. Desde a sua fundação, o MFC sempre preservou a mesma essência e valores – tornar os jovens mais fortes, saudáveis e mais capazes para fazerem uma comunidade mais favorável ao desenvolvimento humano. Sempre caracterizado pela humildade, nunca alcançou os campeonatos profissionais, estabelecendo-se cada vez mais como um clube competente e que participa regularmente nos campeonatos nacionais. A força do clube reside na sua massa associativa e na sua organização interna, sendo que consegue constantemente fazer do “pouco” muito, isto porque a sua baixa capacidade financeira não se reflete nas excelentes prestações desportivas que vem a fazer ano após ano (Merelinense Futebol Clube, 2022).

O primeiro grande marco desportivo do MFC ocorreu no dia 14 de janeiro de 1979, num jogo a contar para os 64avos de final da Taça de Portugal. O MFC, que na altura disputava a 3ª divisão nacional, venceu por 3-2, no seu terreno, a equipa do Varzim SC, que à data era o 6º classificado do campeonato principal do futebol português e uma das equipas do top-10 do país.

Mais recentemente, é de destacar a época 2006/2007, na qual o clube alcançou um feito inédito: a subida à 2ª divisão nacional. Essa época ficou também marcada pela subida da equipa de futsal do MFC, bem como a subida da sua equipa de juniores à 1ª divisão nacional, o patamar mais elevado desse mesmo escalão, pela primeira vez na sua história. Foi então, em todas as vertentes, uma época de sonho para o MFC. A subida à 2ª divisão nacional foi conseguida novamente em 2008/2009, após uma época fantástica ao comando do treinador Jorge Casquilha.

Na época 2010/2011, o clube fez, uma vez mais, história, atingindo a sua melhor prestação de sempre na prova rainha. Nos oitavos de final, a equipa do MFC eliminou o Varzim SC por 1-2, na Póvoa de Varzim, chegando pela primeira vez aos quartos de final da Taça. Infelizmente, viria a ser eliminado pelo Vitória SC por 0-2 num jogo realizado no Estádio 1º de Maio, antigo estádio do SC Braga.

Em 2013/2014, o clube venceu dois títulos, incluindo a Taça AF Braga e a Supertaça AF Braga de 2014. Já na época 2015/2016, a equipa conquistou o primeiro lugar da Pró-Nacional da AF Braga subindo assim ao Campeonato de Portugal Prio, onde se mantém até aos dias de hoje.

A época seguinte (2016/2017) foi provavelmente a de maior notabilidade na história do clube. Após a subida vindo dos distritais, seria presumível que o objetivo principal do MFC fosse a manutenção. No entanto, a equipa fez um campeonato formidável e conquistou o 1º lugar da série A do Campeonato de Portugal, entrando assim na fase seguinte da prova (fase de acesso à Segunda Liga). Nessa mesma série, a equipa terminou no 2º lugar, apurando-se assim para o *play-off* de subida à Segunda Liga. Nesse *play-off*, o adversário foi o Académico de Viseu FC, 17º da Segunda Liga. A equipa do MFC acabou por sair derrotada por 2-0 e 1-0, respetivamente, falhando assim a oportunidade de subir à Segunda Liga portuguesa, pela primeira vez na história.

Nos últimos anos, o clube tem participado continuamente no Campeonato de Portugal e, na temporada 2020/2021, ficou posicionado no 2º lugar da série A, conquistando assim o acesso à fase de subida à Liga 3. Durante as primeiras cinco jornadas, o clube conseguiu manter-se nos dois primeiros lugares do grupo, lugares esses que davam acesso à Liga 3. Todavia, na última jornada, uma derrota com o AR São Martinho custou o apuramento e o MFC terminou no 3º lugar do grupo.

Na última época (2021/2022), o MFC foi o 8º classificado da série A, ficando assim a disputar a manutenção na série 1, acabando por a assegurar com o 2º lugar. Na presente temporada (2022/2023), o MFC disputa a série A do Campeonato de Portugal (Balão, 2022).

2.1.1. Missão, Visão e Valores

Missão

“Promover e difundir a prática desportiva, em particular o futebol, junto da comunidade em que nos inserimos, proporcionando a todos os nossos atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda uma solidificação dos laços afetivos dos

desportistas com o clube. Pretendemos também produzir jogadores para ascenderem à equipa Sénior do clube como sempre foi o nosso ADN.” (Merelinense Futebol Clube, 2022).

Visão

“Pretendemos ser vistos como uma instituição de referência no panorama desportivo do distrito, despertando nos jovens um desejo de se juntarem à nossa família, pelos elevados padrões de qualidade dos princípios monitorizados nas diversas atividades promovidas. Paralelamente pretendemos ser também reconhecidos como líderes na formação de jovens futebolistas no distrito de Braga.” (Merelinense Futebol Clube, 2022).

Valores

“A prática do Futebol põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam:

Humanismo: as pessoas são o mais importante, sejam elas colegas ou adversários;

Solidariedade: trabalhar com o outro;

Respeito: tratar todos com civismo;

Verdade: agir sempre com ética;

Dedicação e Paixão: dar o melhor, sempre;

Disciplina e Organização: trabalhar com rigor;

Responsabilidade: responder pelas suas ações e comportamentos;

Espírito de equipa: ser parte de um grupo, melhorando-o;

Tolerância: compreender o erro do outro;

Coragem e Compromisso: ser fiel aos seus princípios e lutar por eles.” (Merelinense Futebol Clube, 2022).

2.1.2. Objetivos Estratégicos do Clube

“Cidadania

1. Envolver os nossos formandos em atividades da comunidade.
2. Desenvolver o conhecimento da comunidade de Merelim e Frossos, nas suas mais diversas dimensões (humana, física – natural e edificado, cultural e associativa).
3. Contribuir para melhorar o sucesso académico dos nossos formandos.

Desportivos

1. Desenvolver nos formandos competências para jogar futebol, com programas de formação adequados;
2. Procurar a influência desportiva positiva;
3. Formar desportivamente para o máximo nível competitivo;
4. Colocar à disposição uma estrutura coerente de recursos humanos e materiais.

Formativos

1. Criar uma base de formação de jogadores de futebol competentes;
2. Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como nutrição, cidadania e ambiente;
3. Possuir treinadores e pedagogos capazes de desenvolver métodos adequados no processo desportivo/formativo;
4. Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de atividade física;
5. Promover a autonomia, responsabilidade, valores, diversão, crescimento e desenvolvimento sustentado dos nossos jovens.

Institucionais

1. Dinamizar a cultura Sempre do MFC;
2. Melhorar os índices do foro disciplinar;
3. Reforçar a integração de formandos no escalão Sénior;
4. Continuar a ser a maior Escola de Formação de Futebol do Concelho de Braga;
5. Participar ativamente nas atividades da Associação de Futebol de Braga.”
(Merelinense Futebol Clube, 2022).

2.1.3. Conquistas do Clube

Apesar de o palmarés ter demorado 40 anos para começar a ser construído, o MFC conta atualmente com 12 títulos das competições distritais de Braga, 1 título nas competições nacionais de seniores e 1 título nas competições nacionais de juniores (*Merelinense - Títulos*, n.d.; Moreira, 2022):

- 1 AF Braga Pró-Nacional (2015/2016);
- 3 Taça AF Braga (1977/1978, 2013/2014 e 2015/2016);
- 2 AF Braga Divisão de Honra (1997/1998 e 2003/2004);
- 3 AF Braga 1ª Divisão Distrital (1977/1978, 1981/1982 e 1990/1991);
- 2 Supertaça AF Braga (2014 e 2016);
- 1 Taça dos Campeões do Minho (2015/2016);
- 1 Campeonato de Portugal Prio série A (2016/2017);
- 1 Campeonato Nacional de Juniores 2ª Divisão (2006/2007).

Para além dos títulos alcançados pelo MFC, são de destacar alguns jogadores que passaram pelo clube em idades jovens e que, posteriormente, marcaram lugar em clubes nas 1ª e 2ª Divisões Nacionais. Luís Ferraz fez toda a formação no MFC, chegando a representar o FC Vizela na 2ª divisão (2016/2017), após ter assegurado a promoção na época anterior (*Luís Ferraz*, n.d.). Paulo Araújo (Paulinho) esteve 2 anos como Júnior no MFC e, na presente época, representou o Estrela da Amadora na 2ª Divisão, e o Viborg FF, na 1ª Divisão da Dinamarca (*Paulinho*, n.d.). Miguel Crespo marcou presença no MFC, já como jovem Sénior, na época 2016/2017, tendo, mais tarde, representado o GD Estoril Praia, na 1ª e 2ª Divisões Portuguesas. Atualmente, está no Fenerbahçe SK, da 1ª Divisão Turca, clube que disputou a Liga Europa (*Miguel Crespo*, n.d.). Importante destacar, também, o jogador José Sá, que representou o MFC na época 2009/2010, enquanto Juvenil de segundo ano, e na sua carreira já passou por clubes como CS Marítimo e FC Porto, na 1ª Divisão Portuguesa, Olympiacos FC, na 1ª Divisão Grega e Wolverhampton Wanderers FC, na 1ª Divisão Inglesa. Quando no Olympiacos FC, disputou a *Champions League* e *Europa League*. É de evidenciar, ainda, a sua marca como Internacional A por Portugal (*José Sá*, n.d.).

2.1.4. Estrutura do Clube

De seguida, na Figura 1, encontra-se o organigrama correspondente à organização interna do clube.

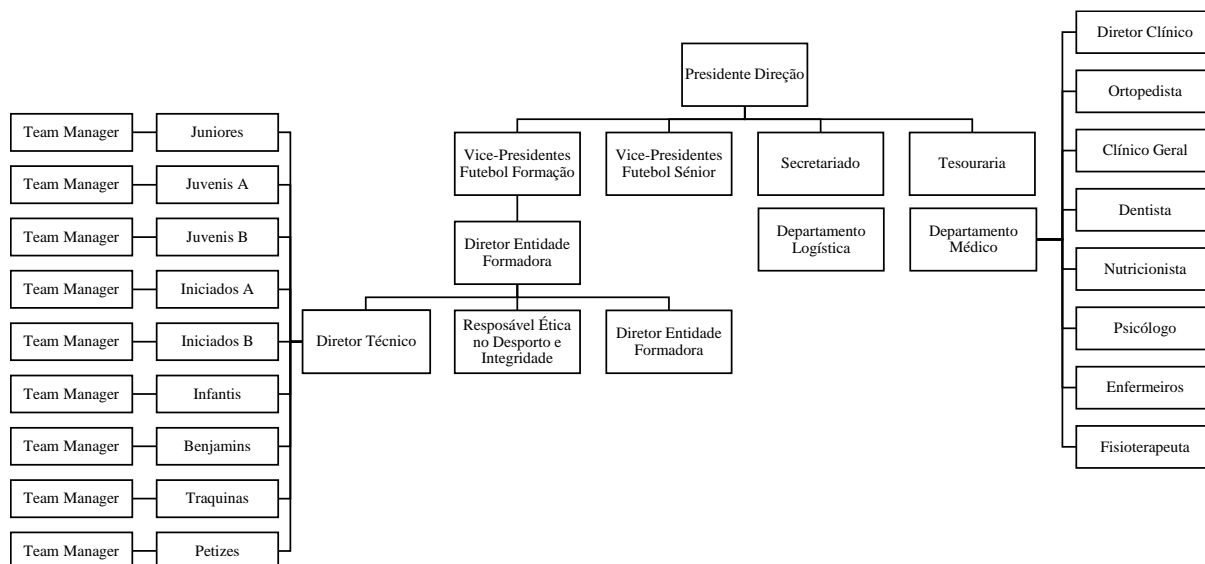


Figura 1. Organograma do clube [Adaptado de (Merelinense Futebol Clube, 2022)].

2.2. Caracterização das Infraestruturas

No que diz respeito às infraestruturas, o clube conta com:

- Campo nº 1: Estádio João Soares Vieira (de relva natural) (Figura 2);
- Campo nº 2: Campo Dr. José Manuel Vilaça Carneiro (de relva sintética, com marcações de fut7, fut9 e fut11) (Figura 2);
- Campo de jogos e treinos no Complexo Desportivo (CD) de Frossos (de relva sintética, com marcações de fut7, fut9 e fut11) (Figura 3);
- 4 balneários situados no Estádio e 2 balneários situados no CD de Frossos;
- 1 gabinete médico;
- 1 miniginásio para reabilitação (Seniores);
- 1 sala com relva sintética para aquecimento/redução do risco de lesões;
- 1 sala de reuniões/conferência de imprensa;
- 1 gabinete de apoio escolar;
- 1 bar/restaurante;
- 2 autocarros (um com 24 lugares e outro com 36 lugares);
- 2 carrinhas de 9 lugares.

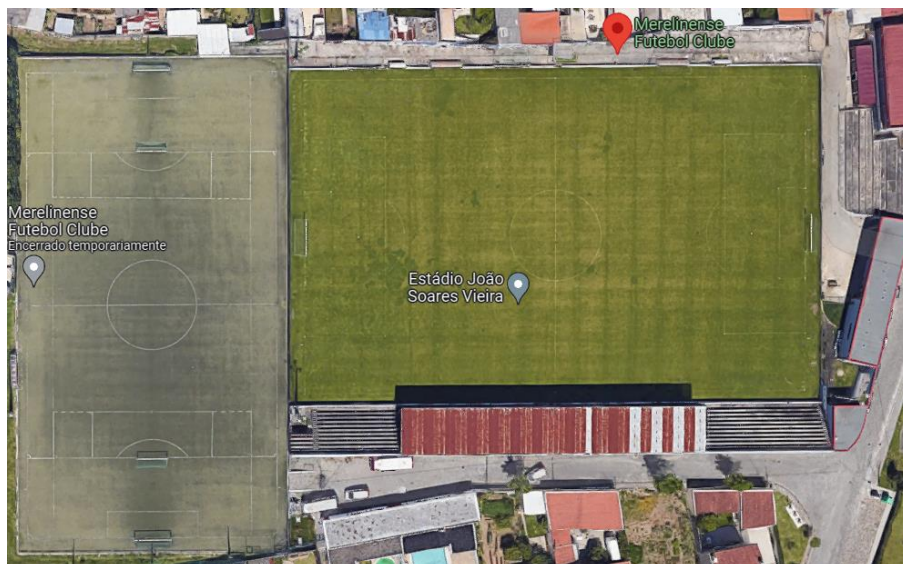


Figura 2. Imagem aérea do Estádio (Campo nº 1) e Campo nº 2 (Merelinense Futebol Clube - Localização, 2023).



Figura 3. Imagem aérea do Campo de Frossos (Campo de Jogos de Frossos - Localização, 2023).

Os treinos, geralmente, são realizados no CD de Frossos ou no Campo nº 2, em Merelim (S. Pedro), podendo, ocasionalmente, ser concretizados no Campo nº 1. Os jogos em casa, por norma, realizam-se no CD de Frossos.

2.3. Caracterização dos Recursos Materiais

O material de treino disponível no clube encontra-se listado abaixo.

- 6 balizas de fut7;
- 2 balizas de fut11 amovíveis;
- 6 mini-balizas;
- 4 escadas de agilidade;
- Barreiras, cones, arcos, estacas com base e estacas;
- Bolas tamanho 5 e tamanho 4;
- Coletes de diferentes tamanhos e cores.

Para os treinos, é utilizado grande parte deste material, excetuando-se as bolas de tamanho 4 e as balizas de fut7.

2.4. Caracterização do Plantel e Equipa Técnica

A equipa técnica é composta por quatro elementos no total: o Treinador Principal, dois Treinadores-Adjuntos, dos quais um Estagiário, e um Treinador de Guarda-Redes. Na Tabela 1 encontra-se um quadro com elementos da equipa técnica.

Tabela 1. Elementos da equipa técnica.

Nome	Cargo
Robin Sousa	Treinador Principal
José Maia	Treinador-Adjunto
Pedro Rua	Treinador-Adjunto Estagiário
João Sousa	Treinador de Guarda-Redes (até novembro)
José Gonçalves	Treinador de Guarda-Redes (a partir de janeiro)

Em novembro, o Treinador de Guarda-Redes teve de deixar a equipa por motivos pessoais, sendo substituído apenas em janeiro.

No início da época, o plantel era composto por 26 atletas, dos quais 3 são Guarda-Redes (GR), 2 Defesas Direitas (DD), 5 Defesas Centrais (DC), 2 Defesas Esquerdos (DE), 2 Médios Defensivos (MDC), 6 Médios Centros (MC), 2 Médios Ofensivos (MCO) e 4 Pontas de Lança (PL) (Figura 4). No entanto, a partir do dia 8 de março, um dos jogadores (Tomás Deseyve) deixou de pertencer ao plantel.



Figura 4. Composição do plantel.

Dos 26 atletas, 11 já pertenciam aos quadros do clube, sendo que 15 integraram nesta época no MFC. O plantel é constituído, na sua maioria, por atletas nascidos em 2008 (23

atletas), sendo que 3 nasceram em 2009. Em relação à composição corporal dos atletas (dados recolhidos em abril de 2023, 25 atletas), a altura média registada é 1,73 m e a massa corporal média é 59,5 kg. Quanto à preferência do pé, a equipa é composta por 6 esquerdinos, 18 destros e 2 ambidestros. Estas informações relativas aos jogadores encontram-se resumidas na Tabela 2.

Tabela 2. Caracterização do plantel.

Nr	Nome	Posição	Posições alternativas	Ano	Altura (m)	Massa (kg)	Pé
1	Rodrigo Gonçalves	GR		2008	1,67	52,0	D
12	Guilherme Fernandes	GR		2009	1,74	59,0	D
26	Gonçalo Pinho	GR		2008	1,85	63,0	A
7	Eduardo Aguiar	DE		2008	1,75	59,0	E
20	José Pinto	DE		2008	1,75	73,0	E
3	Daniel Silva	DC		2008	1,86	85,0	D
4	Gabriel Barros	DC		2008	1,83	62,0	E
6	Gonçalo Oliveira	DC	MDC	2008	1,71	58,0	D
13	Afonso Santos	DC		2009	1,64	46,0	D
14	Duarte Azevedo	DC		2008	1,71	69,0	D
2	Vasco Oliveira	DD		2008	1,72	55,0	D
16	David Pereira	DD		2008	1,71	54,5	D
22	Martim Barbosa	MDC		2008	1,81	63,0	D
23	Heitor Amorim	MDC	DD	2008	1,66	55,0	D
5	Rodrigo Duarte	MC	MDC	2008	1,76	63,6	E
8	Rodrigo Carneiro	MC	MDC/MCO	2008	1,73	50,1	D
10	Pedro Abreu	MC	MCO	2008	1,67	57,5	D
15	Afonso Fernandes	MC	MCO	2008	1,76	57,0	D
18	João Manuel Gomes	MC	MDC	2009	1,63	53,0	A
19	António Amorim	MC	MCO	2008	1,68	56,5	D
17	Miguel Faria	MCO	PL/EE/ED	2008	1,78	67,0	E
24	Tomás Deseve	MCO	ED/EE	2008	–	–	E
9	Rafael Duarte	PL	ED/DD	2008	1,76	60,0	D
21	José Gomes	PL		2008	1,83	60,0	D
25	Diogo Matos	PL	EE	2008	1,72	63,0	D
27	Francisco Gonçalves	PL	EE/ED/MCO	2008	1,52	45,0	D

2.5. Enquadramento Competitivo

A equipa de Iniciados A (Sub-15) masculinos disputa atualmente o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão. O campeonato é composto por 2 fases.

A primeira fase é dividida em 5 séries de 8 equipas que se defrontam, jogando contra todas as equipas da mesma série, a 2 voltas. Consoante a classificação, serão reorganizadas na fase seguinte.

Na segunda fase, as 6 melhores equipas (os primeiros classificados das 5 séries e o melhor segundo) e, ainda, o clube representante da Região Autónoma da Madeira e o clube representante da Região Autónoma dos Açores, qualificam-se para a fase de apuramento de campeão, disputando a promoção à I Divisão. Apenas os dois melhores classificados sobem, não podendo estes ser equipas B. As equipas que não se qualificaram para a fase de apuramento de campeão são reorganizadas, noutras 5 séries, e disputam a fase de manutenção e descida, onde apenas os primeiros lugares e o melhor segundo se mantêm na II Divisão (caso uma equipa de uma Região Autónoma consiga a promoção à I Divisão, o melhor segundo classificado não garante a manutenção). Tanto na fase de apuramento de campeão como na fase de manutenção e descida, as equipas jogam entre si a 2 voltas (Federação Portuguesa de Futebol, 2022).

3. Objetivos do Estágio

Neste capítulo serão abordados os pontos essenciais do desenvolvimento do estágio. Mais concretamente, os seus objetivos, as fases que o constituem, especificando, também, todas as funções desempenhadas no decorrer do estágio. Por fim, será apresentada a calendarização relativa à época desportiva, nomeadamente o calendário competitivo, bem como os planos semanais com a planificação dos treinos e dos jogos a decorrer ao longo da época desportiva. Será, ainda, exposto um calendário pessoal relativo à organização semanal das tarefas.

3.1. Operacionalização

O estágio decorre no MFC na equipa de Iniciados A (Sub-15) masculino, sendo realizado no âmbito do Mestrado Ciências da Educação Física e Desporto, Especialização em Treino Desportivo (2.º Ciclo), referente à modalidade futebol.

Para a presente época, foram estabelecidos objetivos tanto coletivos como pessoais. No que aos objetivos coletivos diz respeito, estabeleceu-se como principal objetivo a promoção à I Divisão do escalão em questão. Para tal, será necessário ficar, na primeira fase, em primeiro lugar ou ser o melhor segundo das 5 séries e, posteriormente, na segunda fase, ser uma das 2 melhores equipas, não considerando as equipas B.

Já em relação a objetivos pessoais, procurarei aprimorar as competências e os conhecimentos relacionados com o processo de treino, nomeadamente desenvolver novas estratégias de comunicação, planeamento e gestão. Nesse sentido, é pretendido que haja uma aplicação do conhecimento teórico, adquirido ao longo do Mestrado e Licenciatura, num contexto prático, mais concretamente numa equipa de futebol. Da Licenciatura em Educação Física e Desporto, destaco as Unidades Curriculares “Desenvolvimento e Aprendizagem Motora”, “Bases do Treino Desportivo”, “Metodologia Avançada do Treino Desportivo” e “Atividades Supervisionadas em Treino Desportivo”, nas quais adquiri conhecimentos nas áreas do desenvolvimento motor dos jovens atletas, e conhecimentos básicos do treino desportivo, nomeadamente no que se refere aos princípios biológicos de adaptação à carga, às capacidades motoras, aos sistemas energéticos, e, também, princípios mais avançados relativos à orientação do processo de treino e das metodologias aplicadas no treino. Já no Mestrado, Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, na modalidade Futebol, posso destacar as Unidades Curriculares “Planeamento do Treino, Prevenção de Lesões e Retorno à Prática”, “Formação Específica I - Otimização do Rendimento (Treino de

Força e Condição Física)”, “Formação Específica II - Otimização do Rendimento (Instrumentos e Procedimentos de Monitorização de Cargas)” e “Observação e Análise do Rendimento Desportivo”, que considero que foram as mais relevantes para a aplicação no estágio, em particular no que toca à orientação e planeamento de treinos de força e ao foco na otimização do processo de treino e do rendimento dos atletas.

3.2. Fases do Estágio

Nesta secção serão exploradas as diferentes fases que integraram o estágio, iniciando por uma fase de integração, passando pela fase de intervenção e, por fim, a fase de avaliação e reflexão, tanto pessoal como da equipa.

3.2.1. Fase de Integração

O facto de já ser o segundo ano em que assumo o cargo de treinador no MFC, e de já conhecer a sua realidade, facilitou o processo de integração. Já estava familiarizado com os padrões de exigência de um clube que é, constantemente, representado nas competições nacionais.

Apesar de já conhecer o clube, não conhecia nenhum elemento da equipa (plantel e equipa técnica), tendo a fase de integração começado cedo, no final da época transata, a 20 de junho, com o início da fase de captações, realizando-se 6 treinos no total. Já a pré-época teve início a 16 de agosto e terminou a 11 de setembro. Neste período, eram realizados, por norma, 4 treinos e, pelo menos, um jogo amigável, por semana.

Nesta fase, a adaptação às dinâmicas da equipa e a inclusão no grupo de trabalho foi fácil e satisfatória. A equipa técnica, que já se conhecia de épocas anteriores, deu-me a liberdade necessária para cooperar com as minhas ideias e com a minha visão do futebol, e a confiança para assumir o papel de treinador, orientando exercícios e interagindo diretamente com os atletas, apesar da minha, ainda, pouca experiência. Os atletas facilitaram este processo pois sempre me respeitaram e se mostraram interessados nas minhas intervenções, tornando a relação treinador/atleta mais simples e positiva.

3.2.2. Fase de Intervenção

A minha intervenção em treino varia consoante o momento do treino. Numa fase inicial, sou o responsável pela ativação e, posteriormente, na fase aquisitiva, posso assumir várias

funções: ficar responsável por orientar um grupo de atletas, quando a equipa está dividida; prestar apoio ao Treinador Principal quando todos os atletas estão integrados no mesmo exercício; e, quando necessário, orientar o treino dos GR. Sou, também, responsável por desenvolver/planear exercícios no âmbito da preparação física dos atletas, visto ser o único elemento da equipa técnica com formação académica na área, tendo-me sido, por isso, confiada essa função. Estas responsabilidades encontram-se mais detalhadas na Secção 4.1.

Na sequência das minhas responsabilidades, a interação com os atletas é constante. Neste sentido, sempre tentei guiar as minhas intervenções de acordo com determinadas estratégias de comunicação, nomeadamente a utilização de uma linguagem positiva e motivadora. Para além disso, tentei mostrar a minha disponibilidade para conversar com os atletas, tirar eventuais dúvidas e compreendê-los, de forma a tornar a relação treinador/atleta agradável. Sempre procurei ter um discurso coerente e conciso, estabelecendo e compreendendo os objetivos e as expectativas da equipa, tanto a nível individual como coletivo.

3.2.3. Fase de Avaliação e Reflexão

No final de todos os treinos, assim como nos jogos, há um período de reflexão e discussão com a restante equipa técnica, com a intenção de avaliar se os objetivos propostos foram alcançados, bem como que correções poderão ser feitas para alcançar os objetivos não conseguidos. Este período de reflexão coletiva poderá ser realizado ainda no local de treino/jogo ou via chamada telefónica.

Ao longo de toda a época, e entre todos estes momentos, existem ainda vários períodos de reflexão individual, de modo a perceber que erros posso ter cometido e que aspetos posso melhorar, promovendo, assim, uma aprendizagem e evolução contínua.



3.3. Calendarização

Nesta secção está descrita a forma como a época desportiva se irá desenrolar. Será apresentado o calendário competitivo, bem como um calendário com a planificação dos treinos e dos jogos a decorrer ao longo da época desportiva e, ainda, um calendário pessoal relativo à organização semanal das tarefas.

3.3.1. Calendarização Competitiva

Na tabela seguinte (Tabela 3) está detalhado o calendário competitivo, com a informação do clube a defrontar, o número da jornada, a data do jogo em questão e a indicação se será em casa (C) ou fora (F).

Tabela 3. Calendarização Competitiva.

Merelinense Futebol Clube						
	Iniciados A					
	Calendarização Competitiva					
	2022/2023					
1ª fase						
Equipa	1ª volta			2ª volta		
	Jornada	Data	(C)/(F)	Jornada	Data	(C)/(F)
GDR Amigos Urgeses	1	18/09/2022	(F)	8	19/11/2022	(C)
GD Chaves	2	24/09/2022	(C)	9	27/11/2022	(F)
SC Braga B	3	09/10/2022	(F)	10	04/12/2022	(C)
FC Vizela	4 *	06/11/2022	(C)	11	11/12/2022	(F)
CA Macedo de Cavaleiros	5	22/10/2022	(F)	12	18/12/2022	(C)
ARC Guilhadeses	6	29/10/2022	(F)	13	08/01/2023	(C)
Vitória SC B	7	13/11/2022	(C)	14	15/01/2023	(F)
2ª fase						
Equipa	1ª volta			2ª volta		
	Jornada	Data	(C)/(F)	Jornada	Data	(C)/(F)
Gondomar SC	1	29/01/2023	(F)	8	16/04/2023	(C)
Leixões SC	2	05/02/2023	(C)	9	23/04/2023	(F)
GD Chaves	3	12/02/2023	(F)	10	07/05/2023	(C)
CA Macedo de Cavaleiros	4	26/02/2023	(C)	11	14/05/2023	(F)
SC Freamunde	5	05/03/2023	(F)	12	21/05/2023	(C)
ARC Guilhadeses	6	19/03/2023	(F)	13	27/05/2023	(C)
AR Casaense	7	26/03/2023	(C)	14	04/06/2023	(F)

* Jogo reagendado

Tal como se verifica na tabela acima, o período competitivo teve início a 18 de setembro de 2022 e terminou a 4 de junho de 2023, tendo sido realizados 28 jogos no total.

3.3.2. Calendarização Semanal

De seguida, na Tabela 4, encontra-se o planeamento de todos os microciclos da pré-época, bem como do período competitivo.

Tabela 4. Calendarização Semanal.





Merelinense Futebol Clube									
	Iniciados A								
	Calendarização Semanal								
	2022/2023								
	Microciclo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo	
Pré-época	1 16/08 - 21/08	Folga	18:30 - 20:00 UT 1	Folga	18:45 - 20:00 UT 2	18:30 - 20:00 UT 3	Jogo amigável	Folga	
	2 22/08 - 28/08	Folga	18:30 - 20:00 UT 4	18:45 - 20:00 UT 5	18:45 - 20:00 UT 6	18:30 - 20:00 UT 7	2 Jogos amigáveis	Folga	
	3 29/08 - 04/09	Folga	18:30 - 20:00 UT 8	18:45 - 20:00 UT 9	18:45 - 20:00 UT 10	18:30 - 20:00 UT 11	Jogo amigável	Folga	
	4 05/09 - 11/09	Folga	18:30 - 20:00 UT 12	18:45 - 20:00 UT 13	18:45 - 20:00 UT 14	18:30 - 20:00 UT 15	Jogo amigável	Folga	
1ª Fase	5 12/09 - 18/09	Folga	18:30 - 20:00 UT 16	18:45 - 20:00 UT 17	Folga	18:30 - 20:00 UT 18	Folga	11:00 vs GDR Amigos Urgeses (F)	
	6 19/09 - 25/09	Folga	18:30 - 20:00 UT 19	18:30 - 20:00 UT 20	18:45 - 20:00 UT 21	Folga	11:00 vs GD Chaves (C)	Folga	
	7 26/09 - 02/10	Folga	18:30 - 20:00 UT 22	Folga	18:45 - 20:00 UT 23	18:30 - 20:00 UT 24	Folga	Folga	
	8 03/10 - 09/10	Folga	18:30 - 20:00 UT 25	Folga	18:45 - 20:00 UT 26	18:30 - 20:00 UT 27	Folga	11:00 vs SC Braga B (F)	
	9 10/10 - 16/10	Folga	18:30 - 20:00 UT 28	Folga	18:45 - 20:00 UT 29	18:30 - 20:00 UT 30	Folga	Folga	
	10 17/10 - 23/10	Folga	18:30 - 20:00 UT 31	Folga	18:45 - 20:00 UT 32	18:30 - 20:00 UT 33	15:00 vs CA Macedo de Cavaleiros (F)	Folga	
	11 24/10 - 30/10	Folga	18:30 - 20:00 UT 34	Folga	18:45 - 20:00 UT 35	18:30 - 20:00 UT 36	10:00 vs ARC Guilhadeses (F)	Folga	
	12 31/10 - 06/11	Folga	18:30 - 20:00 UT 37	Folga	18:45 - 20:00 UT 38	18:30 - 20:00 UT 39	Folga	11:00 vs FC Vizela (C)	
	13 07/11 - 13/11	Folga	18:30 - 20:00 UT 40	Folga	18:45 - 20:00 UT 41	18:30 - 20:00 UT 42	Folga	11:00 vs Vitória SC B (C)	
	14 14/11 - 20/11	Folga	18:30 - 20:00 UT 43	Folga	18:45 - 20:00 UT 44	18:30 - 20:00 UT 45	15:00 vs GDR Amigos Urgeses (C)	Folga	
	15 21/11 - 27/11	Folga	18:30 - 20:00 UT 46	Folga	18:45 - 20:00 UT 47	18:30 - 20:00 UT 48	Folga	10:00 vs GD Chaves (F)	
	16 28/11 - 04/12	Folga	18:30 - 20:00 UT 49	Folga	18:45 - 20:00 UT 50	18:30 - 20:00 UT 51	Folga	11:00 vs SC Braga B (C)	
	17 05/12 - 11/12	Folga	18:30 - 20:00 UT 52	Folga	18:45 - 20:00 UT 53	18:30 - 20:00 UT 54	Folga	11:00 vs FC Vizela (F)	
	18 12/12 - 18/12	Folga	18:30 - 20:00 UT 55	Folga	18:45 - 20:00 UT 56	18:30 - 20:00 UT 57	Folga	10:00 vs CA Macedo de Cavaleiros (C)	
	19 19/12 - 25/12	Folga	18:30 - 20:00 UT 58	Folga	18:45 - 20:00 UT 59	Folga	Folga	Folga	
	20 26/12 - 01/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 60	Folga	18:45 - 20:00 UT 61	Folga	Folga	Folga	
	21 02/01 - 08/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 62	Folga	18:45 - 20:00 UT 63	18:30 - 20:00 UT 64	Folga	10:00 vs ARC Guilhadeses (C)	
	22 09/01 - 15/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 65	Folga	18:45 - 20:00 UT 66	18:30 - 20:00 UT 67	Folga	11:00 vs Vitória SC B (F)	

Tabela 4. Calendarização Semanal (Continuação).


Merelinense Futebol Clube								
	Iniciados A							
	Calendarização Semanal							
	2022/2023							
	Microciclo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
2ª Fase	23 16/01 - 22/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 68	Folga	18:45 - 20:00 UT 69	18:30 - 20:00 UT 70	Folga	Folga
	24 23/01 - 29/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 71	Folga	18:45 - 20:00 UT 72	18:30 - 20:00 UT 73	Folga	11:00 vs Gondomar SC (F)
	25 30/01 - 05/02	Folga	18:30 - 20:00 UT 74	Folga	18:45 - 20:00 UT 75	18:30 - 20:00 UT 76	Folga	11:00 vs Leixões SC (C)
	26 06/02 - 12/02	Folga	18:30 - 20:00 UT 77	Folga	18:45 - 20:00 UT 78	18:30 - 20:00 UT 79	Folga	11:00 vs GD Chaves (F)
	27 13/02 - 19/02	Folga	18:30 - 20:00 UT 80	Folga	18:45 - 20:00 UT 81	18:30 - 20:00 UT 82	Folga	Folga
	28 20/02 - 26/02	Folga	Folga	19:00 - 20:00 UT 83	18:45 - 20:00 UT 84	18:30 - 20:00 UT 85	Folga	11:00 vs CA Macedo de Cavaleiros (C)
	29 27/02 - 05/03	Folga	18:30 - 20:00 UT 86	Folga	18:45 - 20:00 UT 87	18:30 - 20:00 UT 88	Folga	11:00 vs SC Freamunde (F)
	30 06/03 - 12/03	Folga	18:30 - 20:00 UT 89	18:40 - 20:15 UT 90	Folga	18:30 - 20:00 UT 91	Folga	Folga
	31 13/03 - 19/03	Folga	18:30 - 20:00 UT 92	Folga	18:45 - 20:00 UT 93	18:30 - 20:00 UT 94	Folga	11:00 vs ARC Guilhadeses (F)
	32 20/03 - 26/03	Folga	18:30 - 20:00 UT 95	Folga	18:45 - 20:00 UT 96	18:30 - 20:00 UT 97	Folga	11:00 vs AR Casaense (C)
	33 27/03 - 02/04	Folga	18:30 - 20:00 UT 98	Folga	18:45 - 20:00 UT 99	18:30 - 20:00 UT 100	Folga	Folga
	34 03/04 - 09/04	18:30 - 20:00 UT 101	Folga	19:00 - 20:00 UT 102	Folga	9:00 - 11:00 UT 103	Folga	Folga
	35 10/04 - 16/04	Folga	18:30 - 20:00 UT 104	Folga	18:45 - 20:00 UT 105	18:30 - 20:00 UT 106	Folga	11:00 vs Gondomar SC (C)
	36 17/04 - 23/04	Folga	18:30 - 20:00 UT 107	Folga	18:45 - 20:00 UT 108	18:30 - 20:00 UT 110	Folga	11:00 vs Leixões SC (F)
	37 24/04 - 30/04	Folga	Folga	18:30 - 20:00 UT 111	18:30 - 20:00 UT 112	18:30 - 20:00 UT 113	Folga	Folga
	38 01/05 - 07/05	Folga	18:30 - 20:00 UT 114	Folga	18:30 - 20:00 UT 115	18:30 - 20:00 UT 116	Folga	11:00 vs GD Chaves (C)
	39 08/05 - 14/05	Folga	18:30 - 20:00 UT 117	Folga	18:30 - 20:00 UT 118	18:30 - 20:00 UT 119	Folga	11:00 vs CA Macedo de Cavaleiros (F)
	40 15/05 - 21/05	Folga	18:30 - 20:00 UT 120	Folga	18:30 - 20:00 UT 121	18:30 - 20:00 UT 122	Folga	11:00 vs SC Freamunde (C)
	41 22/05 - 28/05	Folga	18:30 - 20:00 UT 122	Folga	18:30 - 20:00 UT 124	18:30 - 20:00 UT 125	11:00 vs ARC Guilhadeses (C)	Folga
	42 29/05 - 04/06	Folga	18:30 - 20:00 UT 126	Folga	18:30 - 20:00 UT 127	18:30 - 20:00 UT 128	Folga	11:00 vs AR Casaense (F)

De salientar que a época teve início no dia 16 de agosto de 2022 (terça-feira) e fim a 4 de junho de 2023, sendo esta data marcada pelo último jogo do campeonato.

3.3.3. Calendarização Pessoal

Na Tabela 5 está representado um calendário com a organização pessoal semanal padrão, representativo do tempo despendido em cada semana para cada tarefa.

Tabela 5. Calendarização Pessoal.

Merelinense Futebol Clube							
	Iniciados A						
	Calendarização Pessoal						
	2022/2023						
Hora\Dia	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
9:00 - 10:00							Jogo Sub-15
10:00 - 11:00	Elaboração do Relatório de Estágio		Elaboração do Relatório de Estágio		Elaboração do Relatório de Estágio	Jogo Sub-9	
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00	Elaboração do Relatório de Jogo (Sub-15)	Reunião com Treinador Principal	Atualização da Plataforma "EMJOGO"		Atualização da Plataforma "EMJOGO"	Atualização da Plataforma "EMJOGO"	
16:00 - 17:00	Elaboração do Plano de Treino (Sub-9/Sub-7)	Preparação do Trabalho de Força (Sub-15)		Elaboração do Plano de Treino (Sub-9/Sub-7)			Atualização do Dossier de Treinador
17:00 - 18:00			Trabalho de Pesquisa				
18:00 - 19:00	Treino Sub-9/Sub-7			Treino Sub-9/Sub-7			
19:00 - 20:00		Treino Sub-15		Treino Sub-15	Treino Sub-15		
20:00 - 21:00							

Em relação à elaboração do relatório de jogo, este é feito, por norma, no dia após a sua realização, permitindo, assim, ter tempo de reflexão e manter presente os pormenores relevantes.

No que diz respeito à elaboração do plano de treino das equipas Sub-9 e Sub-7, tanto à segunda como à quinta-feira, esta tarefa, para além da preparação do treino, requer, por vezes, a pesquisa de novos exercícios e a reflexão e adaptação dos mesmos para a realidade em questão.

À terça-feira, geralmente, há uma reunião com o Treinador Principal com o intuito de discutir a preparação dos treinos desse microciclo. Nessa reunião, atribui-se uma maior ênfase ao treino de terça-feira, de forma a perceber o que é pretendido para esse treino e, assim, poder, posteriormente, planear os exercícios específicos para esse dia, com o foco na força específica. Para tal, é necessário, eventualmente, a procura de novos exercícios, sendo exigida uma reflexão sobre os mesmos. Este processo será detalhado na Secção 4.1., aquando da descrição de todas as funções e responsabilidades desempenhadas no estágio.

Algumas horas da semana são reservadas para a atualização da plataforma “EMJOGO”. Isto implica o registo dos planos de treino das equipas Sub-15, Sub-9 e Sub-7, os respetivos relatórios de jogo, as folhas de presença, as avaliações dos jogadores, entre outros.

Para além disso, durante a semana também é despendido tempo com a elaboração do relatório de estágio e, no final da semana, com a atualização do dossier de treinador.

Geralmente, à quarta-feira, dedico parte do meu dia a procurar enriquecer o meu conhecimento sobre a modalidade, bem como a tentar encontrar formas de melhorar as sessões de treino, quer seja através de estratégias de comunicação com os atletas, ou de exercícios que ajudem a desenvolver as suas capacidades.

Por fim, neste calendário estão, ainda, representados os treinos e os jogos, não estando incluído o tempo despendido nas deslocações necessárias, bem como, na preparação do material e local dos treinos.

4. Intervenção Profissional

Neste capítulo serão abordadas as funções e tarefas que foram desempenhadas ao longo do estágio enquanto Treinador-Adjunto Estagiário, bem como outros aspetos relacionados com o desenvolvimento profissional no decorrer desta época/ano letivo. Para além disso, também será abordada a metodologia de treino e o modelo de jogo adotados pela equipa técnica.

4.1. Funções e Responsabilidades

Nesta secção, serão descritas todas as funções e responsabilidades desempenhadas na presente época, enquanto Treinador-Adjunto Estagiário nos Sub-15 do MFC.

Responsabilidades relacionadas com o treino:

- Criar um aquecimento padrão e orientá-lo;
- Planear e orientar os exercícios específicos da componente física (treino de força à terça-feira);
- Auxílio na preparação e montagem do treino;
- Orientar exercícios quando é necessário dividir os atletas por vários campos;
- Focar determinados comportamentos ou ações da equipa e dar *feedback* aos atletas (em exercícios com maior número de atletas, os vários comportamentos e ações da equipa a dar atenção são divididos pelos treinadores);
- Treino “complementar” a atletas;
- Treino de GR (quando necessário).

O aquecimento padrão realizado durante o treino foi criado por mim, tendo por referência as orientações do FIFA 11+, com o objetivo de preparar o atleta para o tempo restante de treino (Bizzini et al., 2014; Fuller et al., 2014).

No que diz respeito ao treino de força, são também adotados os princípios do FIFA 11+ (Bizzini et al., 2014; Fuller et al., 2014). Os treinos de força são maioritariamente compostos por exercícios de campo, como circuitos, jogos reduzidos ou estações, ou exercícios de força analíticos, executados com o peso do próprio corpo, devido ao clube não possuir uma área de ginásio, nem material adequado para o treino de força.

Por norma, os circuitos são planeados por mim, sendo que procuro enquadrar padrões de movimento comuns na modalidade, como saltos, *skippings*, mudanças de direção, acelerações e travagens, ações de remate e cabeceamento e situações de choque físico (movimento de puxar e empurrar). Na Figura 5 encontra-se um exemplo de um circuito utilizado.

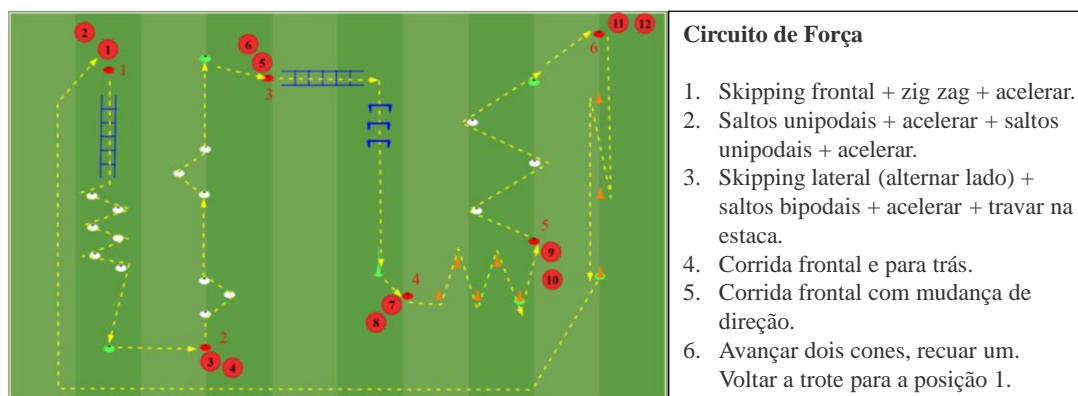


Figura 5. Exemplo de um circuito de força.

Os jogos reduzidos, geralmente, são planeados pelo Treinador Principal, sendo que me é dada a oportunidade de ajudar na criação do plano. Este tipo de jogos tem, por norma, para além do treino de força, o objetivo de transmitir o conteúdo específico daquela UT. Na Figura 6 encontra-se um exemplo de um jogo reduzido.

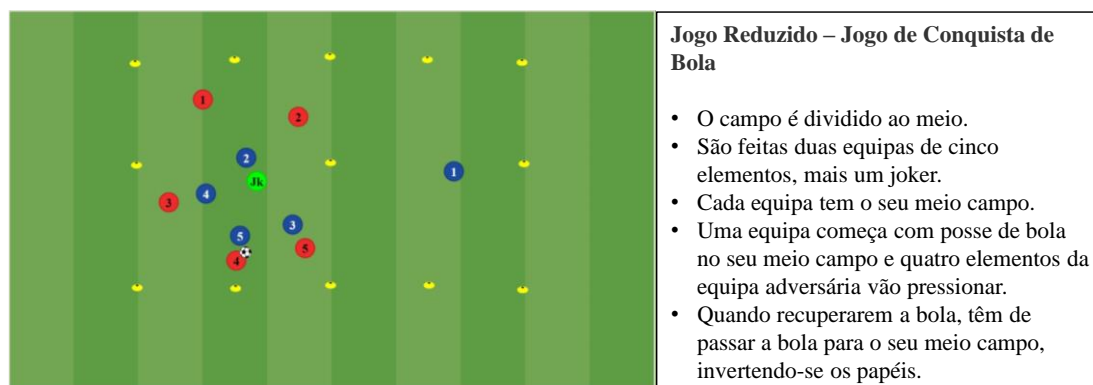


Figura 6. Exemplo de um jogo reduzido.

No que diz respeito aos exercícios de força analíticos, o seu planeamento é da minha responsabilidade, utilizando como base os exercícios do FIFA 11+, podendo estes ser aplicados como descrito nesse programa ou ter algumas modificações. Como exemplos de exercícios, enquadram-se num plano de força analítica, “prancha”, “prancha lateral”, “equilíbrio numa perna”, “agachamento”, “saltar” e as respetivas variações apresentadas no programa, bem como

novas variações destes exercícios (Bizzini et al., 2014; Fuller et al., 2014). O planeamento destes exercícios exige a aplicação de exercícios variados, tendo em consideração os ângulos articulares, as amplitudes de movimento, as velocidades de execução, os grupos musculares envolvidos, o regime de contração muscular, bem como a complexidade, o número de séries e repetições dos exercícios (Häkkinen, 2004; W. Kraemer, 2004).

Já as estações, por norma, são uma combinação de circuitos, jogos reduzidos e exercícios de força analíticos. As estações são preparadas por mim, havendo intervenção do Treinador Principal no que toca às estações de jogo. Um exemplo de estações de força incluídas nos planos de treino está representado na Figura 7.

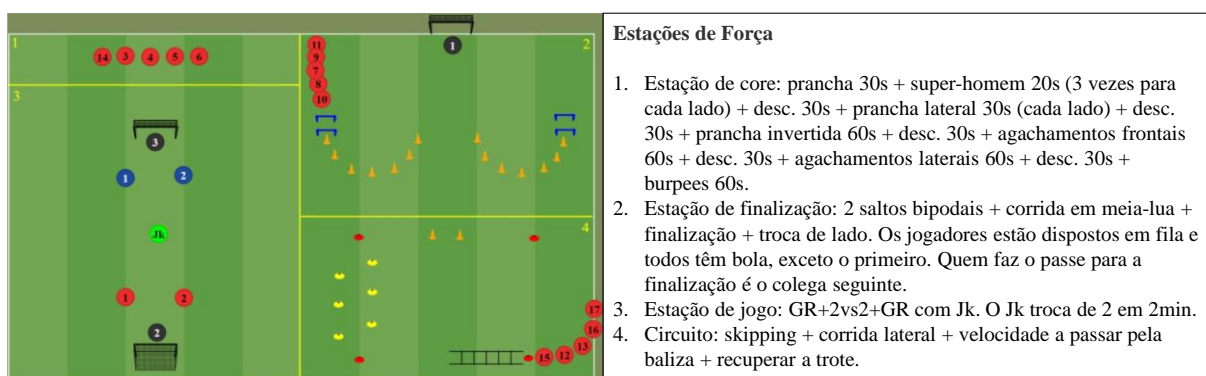


Figura 7. Exemplo de estações de força.

Para além das responsabilidades acima descritas, muitas vezes é necessário auxiliar na preparação e montagem do treino e orientar determinados exercícios quando estes requerem a divisão dos atletas por vários campos, sempre de acordo com as orientações do Treinador Principal, já que, normalmente, é este quem os planeia. Sou também responsável por dar *feedback* aos atletas, acerca de determinados comportamentos ou ações, como ajustes posicionais, alinhamento da linha defensiva e criação e aproveitamento de espaços. Por norma, chamo o jogador à parte ou desloco-me até ele para lhe transmitir o *feedback*, quando se trata de ações individuais. Relativamente aos comportamentos coletivos da equipa, comunico com o Treinador Principal e, posteriormente, ele atua em conformidade com a sua metodologia/ideologia, podendo parar o exercício para transmitir o *feedback* a toda a equipa ou, por outro lado, mudar a postura da equipa técnica, nomeadamente na forma como os *feedbacks* são transmitidos ao longo do exercício.

Uma das minhas funções é, também, planejar e orientar exercícios “complementares” com alguns atletas, nas situações em que estes ficavam de fora da realização do exercício principal (por exemplo, num jogo 11vs11, em que o número de atletas que podem participar no exercício

está, naturalmente, limitado a 22 atletas). Estes exercícios podem incluir trabalho técnico, de reação, de coordenação ou de força, dependendo das necessidades dos atletas envolvidos e do dia da semana. Para além disso, nas situações em que algum atleta está a recuperar de uma lesão, é da minha responsabilidade a operacionalização do treino prescrito pelo departamento médico.

Adicionalmente, quando não está presente o Treinador de Guarda-Redes, desempenho eu esse papel, visto que entre os 7 e os 18 anos de idade tive experiência enquanto jogador nessa posição e, por isso, tive contacto com treino específico de GR. Até novembro todos os treinos tinham Treinador de Guarda-Redes, e caso este não pudesse estar presente eu substituía-o, seguindo o plano de treino elaborado por ele. Com a saída do Treinador de Guarda-Redes, até à chegada do seu substituto, este treino era planeado e orientado por mim. A partir de janeiro, com a entrada do novo Treinador de Guarda-Redes, apenas à sexta-feira é realizado treino de GR, sendo que, nos restantes dias, caso necessário, eu assumo esse papel, planeando e orientando o treino. Normalmente, esta componente do treino tinha uma duração máxima de 30 minutos. Terminado este período, os GR's integram com a equipa no resto do treino.

Responsabilidades relacionadas com o jogo:

- Preparar e orientar o aquecimento;
- Identificar pontos fortes e fracos do adversário e encontrar formas de ajustar a equipa de forma a se defender dos pontos fortes e tirar proveito dos fracos;
- Identificar aspetos menos positivos da equipa e procurar possíveis soluções;
- Ajudar na escolha e momento das substituições.

O aquecimento realizado antes do jogo é composto por 6 momentos, sendo 5 deles planeados pelo Treinador Principal, mas todos orientados por mim. O primeiro momento é de contacto com bola, em que são feitos pares e estes estão frente a frente em passe. A segunda componente do aquecimento é equivalente à realizada em treino, sendo que o seu planeamento é da minha responsabilidade. No terceiro momento, de reação, são feitas 2 filas, posicionadas frente a frente. Entre as 2 filas são colocados 2 sinalizadores, um de cada lado, a 5 metros de distância do centro. Ao meu sinal (cor), os atletas têm de acelerar até ao sinalizador correspondente. Na quarta fase do aquecimento, é feita uma posse de bola com conquista de linha, em que a linha defensiva defronta os PL's e MC's, tendo como *jokers* os MCO e MDC. O quinto momento corresponde a um exercício de finalização. Por último, são feitos 4 *peaks* (acelerações máximas com reação) e, entre eles, lembro aos atletas as palavras-chave da

palestra do Treinador Principal. Caso o Treinador de Guarda-Redes não possa estar presente no jogo, sou eu que fico responsável pelo aquecimento dos GR's, sendo a restante equipa técnica responsável pelo aquecimento dos jogadores de campo.

Durante o jogo, procuro identificar as debilidades do adversário, bem como os espaços criados, de forma a tentar feri-lo. Tento, também, reconhecer os padrões de jogo do adversário e os seus pontos fortes, e encontrar formas de os neutralizar. Para além disso, procuro apontar os aspetos menos positivos da nossa equipa, nomeadamente, em relação ao posicionamento dos atletas, principalmente no que diz respeito ao alinhamento da linha defensiva. Reunindo todas essas informações, discuto com a restante equipa técnica, de forma a poder transmitir os *feedbacks* aos atletas, com o intuito de corrigirem ou adaptarem determinados comportamentos ou ações. Neste sentido, procuro, também, auxiliar o Treinador Principal na escolha das substituições, bem como o momento em que estas podem ser realizadas. Este processo foi dificultado, até março, devido a complicações na minha inscrição na Federação Portuguesa de Futebol e, visto não poder estar no banco, a comunicação com o Treinador Principal não era tão rápida e eficaz.

Outras responsabilidades:

- Discutir com a restante equipa técnica para preparação de treinos e jogos;
- Análise da equipa adversária, quando há acesso a vídeos de jogos;
- Análise dos jogos da própria equipa, através de vídeo, quando disponível;
- Elaboração dos relatórios de jogo;
- Atualização permanente dos registos na plataforma digital “EMJOGO”.

A equipa técnica tem, por hábito, discutir nos momentos que sucedem o jogo e os treinos para refletir acerca do jogo anterior e debater sobre o próximo adversário. Tendo em consideração esta troca de perceções, definimos os conteúdos a abordar nesse microciclo. Estas conversas podem, também, decorrer noutros momentos da semana, quando solicitado pelo Treinador Principal, com o objetivo de planear determinados exercícios para as UT's.

Quando temos acesso aos vídeos dos jogos das equipas adversárias, a sua análise é da minha responsabilidade. Assim sendo, registo, sob a forma de tópicos, os aspetos mais relevantes e, posteriormente, discuto-os com a restante equipa técnica. Normalmente, foco-me em alguns aspetos do modelo de jogo do adversário, nomeadamente na forma como saem a jogar, se preferenciam o jogo curto ou saída longa; como pressionam, bloco alto, médio ou baixo, e se há algum indicador de pressão; quais os espaços que surgem, na sua organização

defensiva; e, ainda, quais os jogadores que representam uma maior ameaça para a nossa equipa, bem como os jogadores mais débeis.

Todos os nossos jogos, inicialmente, eram gravados pelo Treinador de Guarda-Redes. Neste período, a visualização e análise dos vídeos era feita por mim, tendo em atenção aspetos como erros de posicionamento ou ações individuais e falhas no cumprimento do modelo de jogo. A partir de novembro, com a saída do Treinador de Guarda-Redes, deixamos de ter qualquer gravação dos jogos, impossibilitando a sua análise.

No dia a seguir ao jogo, por norma, elaboro os relatórios de jogo na plataforma “EMJOGO”. Estes relatórios consistem no registo dos eventos do jogo (golos, cartões, minutos de jogo dos atletas), assim como a análise dos pontos positivos e dos aspetos a melhorar. Ainda na plataforma, tenho a responsabilidade de registar as convocatórias dos jogos, as presenças nos treinos, os planos de treino, as fichas dos atletas, bem como as suas avaliações.

4.2. Modelo de Treino

Nesta secção serão apresentados o planeamento e o funcionamento dos treinos. Também serão apresentados e analisados dois exemplos de microciclos.

4.2.1. Planeamento e Objetivos

Todo o planeamento relativo a treinos e jogos é discutido e avaliado em conjunto com a restante equipa técnica, sendo realizadas reuniões regularmente com o intuito de refletir acerca do jogo anterior e debater sobre o próximo adversário. Tendo em consideração esses aspetos, definem-se os pontos a trabalhar ao longo da semana.

Segundo o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, é conferida importância à dimensão fisiológica, realçando a necessidade de manter um padrão semanal de treino, que deve respeitar a relação treino-recuperação. Sendo assim, o microciclo padrão é definido como representado na Figura 8 (Amieiro et al., 2006; Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012; Oliveira, 2007).

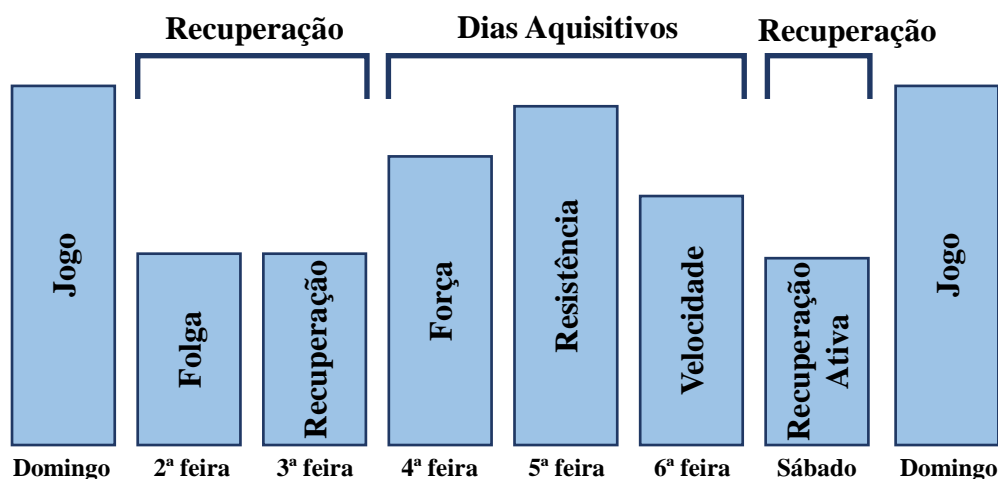


Figura 8. Microciclo padrão de acordo com o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade [Adaptado de (Oliveira, 2007)].

De acordo com este princípio, e tendo em conta um cenário de um jogo por semana (domingo a domingo), são propostos três dias de treino considerados aquisitivos, em que cada componente de preparação física é trabalhada num dia específico. Desta forma, à quarta-feira (4 dias antes do jogo) é trabalhada a força, sendo este o primeiro dia de treino aquisitivo; à quinta-feira (3 dias antes do jogo), segundo dia de treino aquisitivo, procura-se desenvolver a resistência; já no último dia de treino aquisitivo, à sexta-feira (2 dias antes do jogo), é treinada a velocidade. Consequentemente, evita-se sobrecarregar os atletas no trabalho de determinada componente física, dando-lhes o tempo necessário para recuperar. Em cada dia de treino podem ser definidos diferentes objetivos táticos de acordo com as necessidades específicas da equipa, no entanto, a componente de preparação física a ser trabalhada num determinado dia da semana deve-se manter (Amieiro et al., 2006; Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012; Oliveira, 2007).

O microciclo padrão será constituído por três treinos e um jogo, como representado na Tabela 6, estando sujeito a alterações no decorrer da época. A equipa técnica entendeu que três treinos por semana são suficientes, dada a idade dos atletas e a praticarem outras atividades físicas, nomeadamente aulas de Educação Física.

Tabela 6. Microciclo Padrão.

Merelinense Futebol Clube						
		Iniciados A				
		Microciclo Padrão				
		2022/2023				
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino 18:30 (força específica)	Folga	Treino 18:45 (resistência)	Treino 18:30 (velocidade)	Folga	Jogo 11:00

O primeiro treino da semana, normalmente realizado à terça-feira, tem como foco a força específica, podendo ser realizados circuitos, estações de força ou jogos reduzidos. Nestes casos, o objetivo é trabalhar mudanças de direção, saltos, acelerações e travagens, ações de puxar e empurrar, entre outros, visto essas ações serem comuns num jogo de futebol. Apesar do Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade defender que este treino deva ser realizado à quarta-feira, entendeu-se que seria melhor realizá-lo à terça-feira, de forma que os jogadores que não participassem no jogo, não ficassem 4 dias sem treinar (sábado, domingo, segunda e terça-feira).

À quinta-feira, por norma, realiza-se o segundo treino da semana, que tem como objetivo trabalhar a resistência dos jogadores com exercícios de maior duração, com pouco tempo de recuperação, realizados num campo maior e com um maior número de atletas, aproximando-se assim às características do jogo. Habitualmente, neste dia, os exercícios propostos têm uma maior incidência nos conteúdos a trabalhar, recriando possíveis cenários de jogo. Estes conteúdos podem estar relacionados com as debilidades detetadas na equipa, bem como com os pontos fracos do próximo adversário.

O último treino da semana, geralmente realizado à sexta-feira, pretende desenvolver a velocidade dos jogadores, bem como a sua velocidade de reação. São feitos exercícios normalmente curtos de alta intensidade, com maior tempo de recuperação.

Por fim, o microciclo termina com o jogo que, em geral, se realiza ao domingo de manhã. Este é o momento da semana de maior intensidade, no qual se procura aplicar os conteúdos abordados nos treinos.

4.2.2. Exemplos de Microciclos

O microciclo padrão constitui a base do planeamento de todos os microciclos ao longo da época. Após o jogo, que geralmente dita o final de um microciclo, são analisados e debatidos os pontos fortes e fracos apresentados pela equipa, e os possíveis pontos de melhoria. Esta etapa é fundamental para a organização do processo de treino, procurando definir conteúdos a incidir ao longo da semana, tendo em vista a constante evolução da equipa. Assim sendo, em algumas semanas, devido a terem sido detetadas algumas debilidades na equipa, são definidos objetivos específicos para o microciclo.

Seguem-se dois exemplos de microciclos, um deles focado mais no modelo da própria equipa, e o outro delineado tendo em conta as características do adversário dessa semana.

Microciclo 22

O microciclo 22 corresponde à última semana da primeira fase do campeonato e está resumido na Tabela 7.

Tabela 7. Microciclo 22.

Microciclo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
22 09/01 - 15/01	Folga	18:30 - 20:00 UT 65	Folga	18:45 - 20:00 UT 66	18:30 - 20:00 UT 67	Folga	11:00 vs Vitoria SC (F)

O foco desta semana de trabalho esteve no modelo de jogo, na própria equipa. Nomeadamente, procurou-se desenvolver a capacidade de pressão e de reação à perda da equipa, bem como promover a variação do centro de jogo, retirando a bola do centro de pressão adversário, visto que se pretende que estas sejam características bem marcadas na equipa, como evidenciado no modelo de jogo (Secção 4.3.).

Tendo em conta os objetivos propostos para este microciclo, no treino de terça-feira (UT 65) estes princípios foram trabalhados através dos exercícios “meiinho dinâmico” e “jogo de conquista de bola” e dos momentos de jogo presentes no treino.

Na UT 66, foi no “meiinho de 3 equipas” e nos momentos de jogo que se procurou desenvolver esses princípios.

No último treino da semana (UT 67), além de trabalhar a capacidade de pressão da equipa, a reação à perda e a variação do centro de jogo nos momentos de jogo, também se pretendeu treinar a reação no exercício “velocidade de reação (portas)” e aprimorar a finalização.

Nas páginas seguintes encontram-se as unidades de treino do microciclo 22 detalhadas.



Mesociclo: 2	Microciclo: 22	Período: Competição
Data: 10/01/2023 (Terça-feira)	Hora: 18:30 às 20:00	Duração: 90'
Local: Campo Gabriel Nunes Machado Área de treino: 1/2	Material:	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	

Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos		
	<p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skippings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objectivos específicos: Ativação</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 10m

Meinho Dinâmico		
	<p>Descrição: Num dos quadrados estão quatro jogadores em posse e dois a pressionar. O objetivo de quem tem posse é fazer três passes para mudar de quadrado. Quando muda de quadrado, um dos jogadores que está a pressionar fica em espera, e o outro vai pressionar para o outro quadrado com o jogador em espera. Quando os jogadores a pressionar recuperam a bola, fazem um ponto.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a variação de jogo e pressão</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço 10x5 m (x2)</p>
Observações:		TA: 20m

Fase Fundamental

Jogo de Conquista de Bola		
	<p>Descrição: São feitos dois campos que são divididos ao meio. Em cada campo jogam duas equipas de cinco elementos, mais um joker. Cada equipa tem o seu meio campo. Uma equipa começa com posse de bola no seu meio campo e quatro elementos da equipa adversária vão pressionar. Quando recuperarem a bola, têm de passar a bola para o seu meio campo, invertendo-se os papéis.</p> <p>Objectivos específicos: Promover a reação à perda e procura de espaços</p>	<p>Hora 25m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço 30x20 m (x2)</p>
Observações: Campo 1: A - Heitor, Amorim, Fernandes, Miguel, Kiko; B - Alpoim, Duarte, João, Carneiro, Zuca; Jk - Pedro. Campo 2: A - David, Santos, Barros, Miza, Matos; B - Vasco, Neves, Gonçalo, Edu, Desa; Jk - Rafa.		TA: 45m

Fase Final

Conquista de Balizas Laterais		
	<p>Descrição: São feitas duas equipas. Para pontuar necessitam de conquistar a porta, ou seja, passar com a bola controlada pela porta.</p> <p>Objectivos específicos:</p>	<p>Hora 30m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 7</p>
Observações: A - David, Santos, Barros, Miza, João, Amorim, Pedro, Carneiro, Kiko, Matos B - Vasco, Neves, Gonçalo, Edu, Duarte, Fernandes, Desa, Miguel, Rafa, Zuca Jk - Heitor, Alpoim		TA: 1h 15m

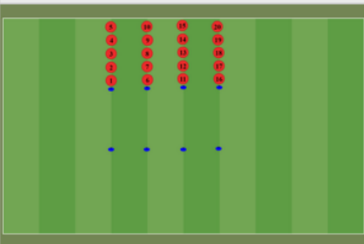


Merelinense Futebol Clube
Iniciados A

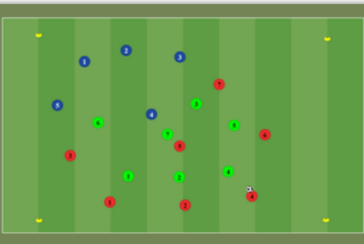
Treino 66
Época 2022/2023

Mesociclo: 2	Microciclo: 22	Período: Competição
Data: 12/01/2023 (Quinta-feira)	Hora: 18:45 às 20:00	Duração: 75'
Local: Campo de Frossos Área de treino: Completo	Material:	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	

Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos	
	<p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skippings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objectivos específicos: Ativação</p>
Observações:	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p> <p>TA: 10m</p>

Fase Fundamental

Meiinho de 3 Equipas	
	<p>Descrição: São feitas três equipas. Uma vai ao meio, caso recupere a bola troca com a equipa que perdeu.</p> <p>Objectivos específicos: Manutenção da posse de bola e reacção à perda</p>
Observações:	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço 40x30 m</p> <p>TA: 30m</p>

Fase Final

Jogo Formal 11vs11	
	<p>Descrição: Jogo 11vs11</p> <p>Objectivos específicos: Transportar os conteúdos anteriores para o jogo</p>
Observações:	<p>Hora 35m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 11</p> <p>TA: 1h 5m</p>



Mesociclo: 2	Microciclo: 22	Período: Competição
Data: 13/01/2023 (Sexta-feira)	Hora: 18:30 às 20:00	Duração: 90'
Local: Campo de Frossos Área de treino: Completo	Material:	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	

Fase Fundamental

Conquista de Balizas Laterais	
	<p>Descrição: São feitas duas equipas. Para pontuar necessitam de conquistar a porta, ou seja, passar com a bola controlada pela porta.</p> <p>Objectivos específicos:</p>
Observações:	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço Campo de 7</p> <p>TA: 40m</p>

Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos	
	<p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skippings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objectivos específicos: Ativação</p>
Observações:	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p> <p>TA: 10m</p>

Jogo Formal 11vs11	
	<p>Descrição: Jogo 11vs11</p> <p>Objectivos específicos: Transportar os conteúdos anteriores para o jogo</p>
Observações:	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 11</p> <p>TA: 1h</p> <p><small>Observações: A (4-3-3) - GR: Vasco, Santos, Gonçalo, Edu, Alpoim, Pedro, João, Kiko, Zuca, Desa B (4-4-2) - GR: David, Neves, Barros, Miza, Heitor, Amorim, Duarte, Carneiro, Matos, Rafa Começa fora - Miguel, Fernandes</small></p>

Velocidade de Reação (Portas)	
	<p>Descrição: Variante 1: Passe frente a frente e, ao sinal, quem tem bola tem de passar por uma porta à escolha com bola controlada. Variante 2: Passe frente a frente e, ao sinal (cor), quem tem bola tem de passar pela porta da cor correspondente com bola controlada.</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a velocidade de reacção</p>
Observações:	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço 20x10 m</p> <p>TA: 20m</p>

Fase Final

Combinações com Finalização	
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a finalização</p>
Observações:	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço Meio campo</p> <p>TA: 1h 15m</p> <p><small>Observações: 3 defesas 6 - LE/LD - PL - LE/LD - Cruzamento</small></p>

Microciclo 35

O microciclo 35 enquadra-se na segunda fase do campeonato e está resumido na Tabela 8.

Tabela 8. Microciclo 35.

Microciclo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
35 10/04 - 16/04	Folga	18:30 - 20:00 UT 104	Folga	18:45 - 20:00 UT 105	18:30 - 20:00 UT 106	Folga	11:00 vs Gondomar SC (C)

Neste microciclo, como a equipa adversária a defrontar nesse fim-de-semana era uma equipa muito organizada defensivamente, montando um bloco baixo e compacto, definiu-se como objetivo trabalhar a superioridade numérica nos corredores laterais.

Desta forma, no primeiro treino do microciclo (UT 104), procurou-se desenvolver este objetivo com os exercícios “quadrados nos corredores laterais (SSG)” e “jogo com quadrados nos corredores laterais”, bem como potencializar a força, como de costume neste dia da semana.

Já na UT 105, o “jogo com quadrados nos corredores laterais” permitiu, novamente, trabalhar nos objetivos da semana. Para além disso, também houve foco na finalização.

No último treino da semana (UT 106), a superioridade numérica nos corredores laterais foi trabalhada nos exercícios “5vs5+2Jk com 4Ap” e “combinações com finalização”. A finalização e as bolas paradas também foram alvo de melhoria neste treino.

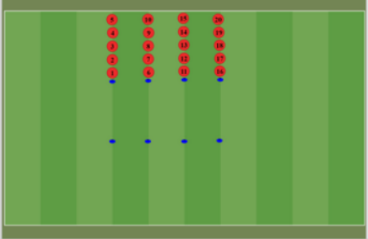
No que ao jogo diz respeito, a equipa teve um bom desempenho, que se refletiu no resultado do jogo (MFC 3-1 Gondomar SC). Pode-se concluir que este resultado foi consequência do trabalho desenvolvido nos treinos, visto terem sido criadas e concretizadas oportunidades de golo que partiram dos corredores laterais, bem como através de situações de bola parada.

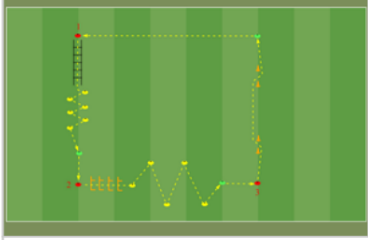
Nas páginas seguintes encontram-se as unidades de treino do microciclo 35 detalhadas.



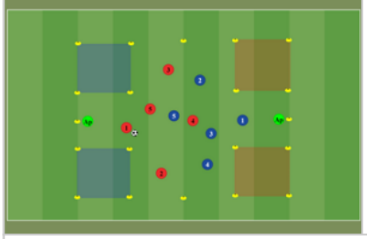
Mesociclo: 3	Microciclo: 35	Período: Competição
Data: 11/04/2023 (Terça-feira)	Hora: 18:30 às 20:00	Duração: 90'
Local: Campo Gabriel Nunes Machado Área de treino: 1/2	Material:	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	

Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos		
	<p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skippings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objectivos específicos: Ativação</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço</p>
Observações:		TA: 10m

Circuito de Força 4		
	<p>Descrição: 1. Skipping + zig zag + acelerar. 2. Saltos bipodais + corrida frontal com mudança de direção. 3. Sprint a passar pelas portas. Voltar a trote para a posição 1.</p> <p>Objectivos específicos: Treino de força</p>	<p>Hora 16m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço 30x40 m</p>
Observações:		TA: 26m

Fase Fundamental

Quadrados nos Corredores Laterais (SSG)		
	<p>Descrição: São feitas duas equipas. Cada canto do campo tem um quadrado. Para pontuar, é preciso fazer três passes dentro de um quadrado no meio-campo ofensivo. Dentro de um quadrado podem estar até três atacantes e apenas um defesa.</p> <p>Objectivos específicos: Criar situações de superioridade numérica nos corredores laterais</p>	<p>Hora 25m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 30x40 m</p>
Observações: Campo 1: A - David, Santos, Duarte, Amorim, Miguel; B - Miza, Gonçalo, Heitor, Carneiro, Matos; Ap - GR, GR. Campo 2: A - Vasco, Alpoim, Fernandes, Kiko, Neves; B - Edu, João, Pedro, Zuca, Rafa; Ap - GR.		TA: 51m

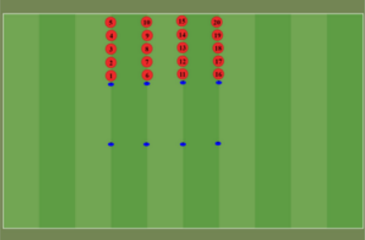
Fase Final

Jogo com Quadrados nos Corredores Laterais		
	<p>Descrição: São feitas duas equipas. Para marcar, é preciso criar superioridade numérica (2vs1 ou 3vs1) num quadrado no meio-campo ofensivo. Dentro de um quadrado podem estar até três atacantes e apenas um defesa. Na área, apenas podem entrar dois defesas mais o que está no quadrado.</p> <p>Objectivos específicos: Criar situações de superioridade numérica nos corredores laterais</p>	<p>Hora 25m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 11</p>
Observações: A - GR, David, Neves, Santos, Edu, Alpoim, Duarte, João, Amorim, Miguel, Kiko B - GR, Vasco, Gonçalo, Miza, Heitor, Fernandes, Carneiro, Pedro, Rafa, Zuca, Matos		TA: 1h 16m



Mesociclo: 3	Microciclo: 35	Período: Competição
Data: 13/04/2023 (Quinta-feira)	Hora: 18:45 às 20:00	Duração: 75'
Local: Campo de Frossos Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	

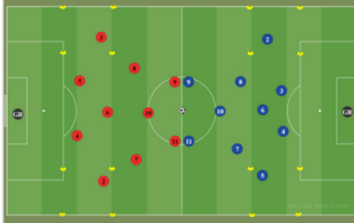
Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos	
 <p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skipings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objetivos específicos: Ativação</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 11</p>
Observações:	TA: 10m

Fase Fundamental

Combinações com Finalização	
 <p>Descrição:</p> <p>Objetivos específicos: Trabalhar a finalização</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Meio campo</p>
Observações:	TA: 25m

Fase Final

Jogo com Quadrados nos Corredores Laterais	
 <p>Descrição: São feitas duas equipas. Para marcar, é preciso criar superioridade numérica (2vs1 ou 3vs1) num quadrado no meio-campo ofensivo. Dentro de um quadrado podem estar até três atacantes e apenas um defesa. Na área, apenas podem entrar dois defesas mais o que está no quadrado.</p> <p>Objetivos específicos: Criar situações de superioridade numérica nos corredores laterais</p>	<p>Hora 40m</p> <p>Atletas 22</p> <p>Espaço Campo de 11</p>
Observações:	TA: 1h 5m



Mesociclo: 3	Microciclo: 35	Período: Competição
Data: 14/04/2023 (Sexta-feira)	Hora: 18:30 às 20:00	Duração: 90'
Local: Campo de Frossos Área de treino: Completo	Material:	
Principais objectivos:	Objectivos complementares:	

Fase Inicial

Aquecimento Analítico com Alongamentos Dinâmicos	
	<p>Descrição: São feitas quatro filas. Numa primeira fase, os jogadores fazem skippings, abduções e aduções, corridas laterais, etc., organizados nas filas. Em seguida, dispõem-se em círculo e fazem alongamentos dinâmicos.</p> <p>Objectivos específicos: Ativação</p>
Observações:	<p>Hora: 10m</p> <p>Atletas:</p> <p>Espaço:</p> <p>TA: 10m</p>

Fase Fundamental

5vs5+2Jk com 4Ap	
	<p>Descrição: O campo está dividido em cinco partes: uma área central maior e os corredores laterais são divididos a meio, formando mais quatro zonas (cada uma com um apoio). Para pontuar, a equipa em posse tem que conseguir dar três passes dentro de uma das zonas laterais. Podem entrar dois elementos atacantes (Jk incluídos) e um defesa.</p> <p>Objectivos específicos: Criar situações de superioridade numérica nos corredores</p>
Observações: A - João, Amorim, Gonçalo, Barros, Miguel, Zuca B - Pedro, Carneiro, Santos, Neves, Matos, Rafa Ap - Miza, Edu, David, Vasco Jk - Heitor, Alpoim	<p>Hora: 20m</p> <p>Atletas: 18</p> <p>Espaço: 50x40 m</p> <p>TA: 30m</p>

Posse com Combinações	
	<p>Descrição: Cinco passes ou recuperar bola e pode ligar com 10 ou laterais.</p> <p>Objectivos específicos: Promover a reação à perda e ataques rápidos</p>
Observações: A - Heitor, Pedro, Carneiro B - João, Alpoim, Amorim	<p>Hora: 15m</p> <p>Atletas: 16</p> <p>Espaço: 1/2 campo de 11</p> <p>TA: 45m</p>

Fase Final

Combinações com Finalização	
	<p>Descrição:</p> <p>Objectivos específicos: Trabalhar a finalização</p>
Observações: 6 - DD/DE - PLD/PLE - 8D/8E (no corredor lateral em profundidade) - Cruzamento 6 - DD/DE - PLD/PLE aproxima 8D/8E passa nas costas e recebe em profundidade - Cruzamento 6 - DD/DE - 6 - PLD/PLE aproxima 8D/8E passa nas costas para corredor lateral e recebe em profundidade - Cruzamento	<p>Hora: 15m</p> <p>Atletas:</p> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>TA: 1h</p>

Bolas Paradas	
	<p>Descrição: Situações de bolas paradas: cantos e livres laterais.</p> <p>Objectivos específicos: Treinar bolas paradas</p>
Observações:	<p>Hora: 20m</p> <p>Atletas:</p> <p>Espaço: 1/3 de campo de 11</p> <p>TA: 1h 20m</p>

4.3. Modelo de Jogo

Nesta secção serão apresentados os sistemas táticos adotados, bem como o modelo de jogo proposto para a equipa. O sistema tático corresponde à organização estrutural da equipa, isto é, como ela se posiciona em campo. Já o modelo de jogo é um conjunto de princípios táticos delineado pelo treinador, que orienta a equipa em cada um dos cinco momentos de jogo, devendo ser claro para reduzir a incerteza dos jogadores. Estes momentos são a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição defesa-ataque, a transição ataque-defesa e os esquemas táticos. Em alguns destes momentos, podem, ainda, ser reconhecidos sub-momentos. Em particular, a fase de organização ofensiva pode ser dividida em fase de construção, fase de criação e fase de finalização. No que diz respeito à organização defensiva, as equipas podem escolher fazer pressão alta ou baixa, sendo que nesta última, a organização pode ser feita em bloco médio ou baixo. Os esquemas táticos podem, também, ser divididos entre esquemas táticos ofensivos e defensivos. Para além disso, em cada um destes momentos de jogo, o modelo de jogo é regido por princípios, que se dividem em sub-princípios, que por sua vez podem ser repartidos em sub-sub-princípios. Para a construção do modelo de jogo, o treinador deve ter em conta as características dos jogadores, de modo a evidenciá-las e otimizá-las (Delgado-Bordanau & Mendez-Villanueva, 2012; Plakias et al., 2023).

O modelo de jogo adotado, que será abordado nas secções seguintes, foi desenvolvido pelo Treinador Principal, sendo que pode sofrer pequenas adaptações consoante a equipa adversária. O modelo de jogo funciona como um guia para os jogadores, ajudando-os a saber o que devem fazer em jogo. No entanto, visto cada jogador ter características diferentes, é-lhes dada liberdade para se adaptarem e de se destacarem individualmente, desde que traga algo positivo à equipa. A única exigência feita aos jogadores está relacionada com o compromisso assumido com a equipa, devendo este ser honrado através da determinação e da vontade de jogar. Independentemente da forma como o jogo esteja a correr, essas premissas devem ser cumpridas e respeitadas. Uma das ideias que é transmitida aos jogadores é que a equipa, no seu conjunto, deve ser “egoísta” e querer a bola só para si. Gostar de ter bola, trabalhar a bola e quando não a tem, querer recuperá-la o mais rápido possível.

4.3.1. Sistema Tático

O sistema tático principal é 1-4-4-2 (losango), como representado na Figura 9. Este sistema foi implementado tendo em consideração o modelo de jogo pretendido. Com este

sistema, procura-se sempre ter superioridade numérica no corredor central, sendo que, mesmo tendo fragilidade nos corredores laterais os Médios rapidamente conseguem cobri-los.

A equipa é constituída por jogadores que, na fase de captação, foram selecionados por apresentarem determinadas características consideradas compatíveis com o modelo estabelecido.

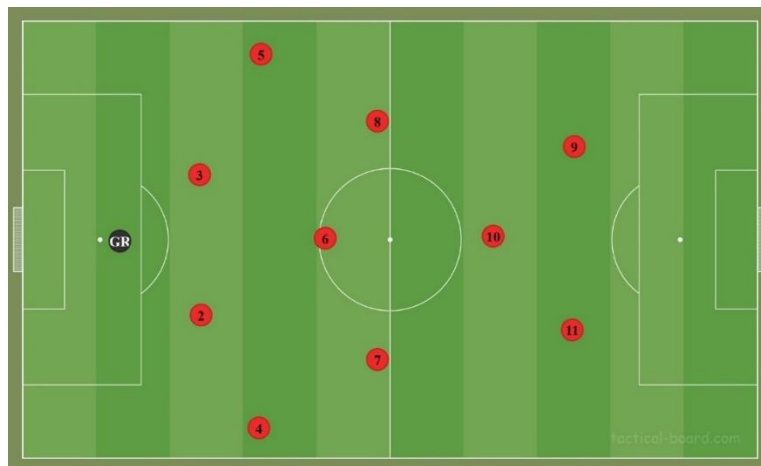


Figura 9. Sistema tático principal 1-4-4-2 (losango).

Em alternativa, dependendo das características da equipa adversária, também é utilizado o sistema tático 1-4-2-3-1 (Figura 10).

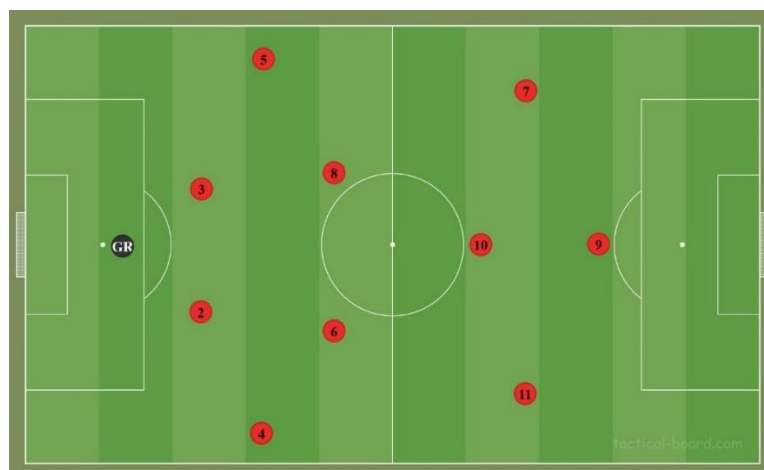


Figura 10. Sistema tático alternativo 1-4-2-3-1.

4.3.2. Organização Ofensiva

A organização ofensiva da equipa pode ser dividida em três fases: a fase de construção, a fase de criação e, por fim, a fase de finalização.

A primeira fase começa em passe curto, sendo privilegiada a saída a jogar, do GR, pelos DC's. Neste momento, pretende-se que os Médios façam trocas posicionais e procurem o espaço nas costas dos Médios adversários. No entanto, caso a pressão adversária seja muito subida, utiliza-se o passe longo para os PL's de forma que estes possam devolver aos Médios, avançando assim a primeira fase de construção e a primeira linha de pressão do adversário.

A segunda fase começa quando a bola chega aos Médios ou aos Laterais em zonas mais avançadas. Nesse momento, é pedido ao PL do lado da bola que dê apoio frontal, ao MCO que procura a profundidade nas suas costas, bem como ao PL contrário. O Lateral do lado da bola deve procurar projetar-se, sendo que o do lado contrário mantém o equilíbrio ficando numa linha a três com os DC's (caso a equipa adversária esteja em bloco recuado, o Lateral do lado contrário pode avançar). Quando um dos Laterais tem bola no corredor, o MC do mesmo lado procura criar situações de superioridade numérica contra o Lateral adversário. Em caso de cruzamento, deve haver, pelo menos, três elementos na área (atacar o primeiro poste, o segundo poste e a zona de penálti).

A terceira fase está dependente do posicionamento/movimentação, da leitura de jogo e da tomada de decisão dos jogadores (sendo que estas competências são trabalhadas e desenvolvidas em treino).

Os princípios orientadores da organização ofensiva estão listados na Tabela 9.

Tabela 9. Princípios de jogo na organização ofensiva.

Valorizar a posse	Formação de triângulos	Garantia de no mínimo 3 linhas de passe ao portador da bola
		Predisposição para passar e movimentar
	Segurança na circulação	Assegurar a qualidade de passe (direção e força)
		Assegurar a qualidade na receção de preferência com orientação
	Contrariar zonas de pressão	Retirar imediatamente a bola da zona de pressão
		Obrigar à basculação constante do adversário de modo a criar desequilíbrios
	Construir a partir de trás	Abertura e projeção dos Laterais com “encaixe” para saída a 3 do MDC
		Rapidez na reposição (GR)
		GR com predisposição para funcionar como apoio recuado
	Criação de espaço (Campo grande)	Largura máxima garantida, normalmente, pelos Laterais
		PL's e MCO a criar movimentos conjuntos de aproximação (jogo em apoio) vs profundidade
		Na linha ofensiva procura de ataque à profundidade no espaço libertado pelo movimento de aproximação

Tabla 9. Princípios de jogo na organização ofensiva (Continuação).

Circular para desequilibrar	Apoio recuado a permitir circulação	Garantir um apoio recuado para circulação (GR, DC, MDC)	
		Receção orientada à procura da zona contrária à pressão (profundidade e largura)	
		Aceleração do jogo através do passe (passe tenso)	
		Colocação de apoios de forma a visualizar o campo em profundidade e largura	
	Aproveitamento máximo da largura	Laterais a desequilibrar com movimento interior/exterior de apoio pelo PL ou MC do mesmo lado	
		Laterais a solicitar, sempre que possível, a bola no espaço (aceleração vertical)	
		Orientar para acelerar	
	Atrair para circular	Posicionamento do MC sempre nas costas do MC adversário com o segundo MC a dar opção recuada	
		Variar o centro de jogo com o mínimo de toques possível, mas em segurança	
		PL do lado da bola a procurar ser apoio frontal e movimento contrário ao do MCO	
	Atacar Espaço	Com bola atacar o espaço vazio	Laterais a solicitar e atacar o espaço vazio com bola
			Libertar Laterais para ataque ao espaço interior com bola (PL ou MC assegura a largura)
Aproveitar a superioridade garantida por passes de eliminação			
Procura constante de desmarcações em rutura à procura da profundidade por: PL contrário ou MCO ou PL lado bola ou MC			
Provocar situações de 2vs1 e 1vs1 na zona ofensiva		Procura do PL e do MCO que surge em apoio frontal e procura imediata do PL contrário que procura a profundidade	
		Garantir espaço ao Lateral e/ou ao MC quando este consegue situações de 1vs1 no corredor	
		Garantir o surgimento e o preenchimento das zonas de finalização, 3 no mínimo (preferencialmente PL's e MCO)	
Provocar sem bola com constante procura da profundidade		PL do lado contrário ao da bola a ameaçar constantemente a profundidade com desmarcações de rutura	
		MC's a procurar constantemente o jogo entre linhas	
		Laterais a solicitar passe que permite avançar	

4.3.3. Organização Defensiva

Quando a equipa está em organização defensiva, pretende-se que recupere a bola o mais rápido possível. Para tal, é necessário que a equipa pressione alto e em bloco compacto.

Devido à fraca presença nos corredores laterais, optou-se por uma pressão de fora para dentro. Desta forma, o objetivo é encaminhar o adversário para a zona mais povoada, onde a equipa tem vantagem numérica.

Na saída de jogo do adversário, os PL's dividem a pressão entre Central/Lateral. Quando o Central adversário do seu lado do campo recebe a bola, o PL acelera a pressão cortando a linha de passe para o Lateral. Caso a bola entre nesse Lateral, quem o pressiona é o MC do mesmo lado. Por esse motivo, o MC posiciona-se entre o Médio e o Lateral adversários.

Quando o adversário está em ataque organizado e a equipa se encontra em bloco médio/baixo, são os MC's a ajudar a cobrir os corredores laterais quando a bola lá chega.

Na Tabela 10 encontra-se os princípios a ter em consideração quando em organização defensiva.

Tabela 10. Princípios de jogo na organização defensiva.

Linhas próximas e compactas	Redução de espaço entre linhas (verticais e horizontais)	Definição de “campo pequeno” no momento de organização
		Lateral contrário a fechar espaços interiores
		DC's a subir a linha para reduzir espaços
		Ajustamentos constantes de modo a garantir cobertura
		MC contrário ajusta cobertura com entrada na linha defensiva e consequente ajustamento do MC
		GR a acompanhar subida das linhas para retirar profundidade
Condicionar e direcionar	Pressão feita de forma a proteger o espaço exterior	Pressão feita de fora para dentro, obrigando a bola a entrar no espaço interior (PL's a dividir entre Central/Lateral; MC's a dividir entre Médio/Lateral)
		Condicionamento do jogo no espaço interior através da garantia de superioridade
		Evitar entradas de primeira de forma a não ser ultrapassado com facilidade
		Obrigar a bola a entrar no espaço interior para pressão muito forte em superioridade (MDC+MC+MC+MCO) com PL's a condicionar a devolução na linha defensiva
		Ajustamento imediato com DC e Lateral contrários a dar cobertura em espaço interior e MC contrário a dar cobertura na linha do MDC que pressiona
	Impedir entrada de passes em zonas “críticas”	Proteção do espaço interior através da pressão feita de fora para dentro pelos PL's de forma a condicionar ligação interior
		Cobertura do espaço exterior através dos MC's obrigando à procura de jogo por dentro

Tabela 10. Princípios de jogo na organização defensiva (Continuação).

Pressão forte junto do portador	Condicionar a construção de jogo do adversário	Convidar a sair com criação de linhas de pressão
		Pressão muito forte quando entrada na zona definida para pressão
		Garantir coberturas e evitar os duelos 1vs1
	Pressionar debilidades/pontos fortes do adversário	Perceber eventuais debilidades técnicas/físicas/táticas do adversário e pressioná-las ao máximo
Perceber pontos fortes do adversário e condicioná-los ao máximo		
Coberturas	Posicionar para defender futebol direto	Recuo da linha defensiva com os Laterais a fechar dentro e baixar do MDC e MC's de forma a serem estes a disputar a primeira bola
		GR com um posicionamento mais adiantado de forma a retirar profundidade
	Procurar a superioridade e no mínimo a igualdade	Garantir que sempre que o adversário receba bola (na zona de pressão definida) há um jogador nosso por perto com cobertura próxima
		Ajustamento constante em largura e em profundidade de forma a garantir coberturas
		Obrigatória a criação de superioridade quando a bola entra no Extremo da equipa adversária

4.3.4. Transição Defesa-Ataque

A transição defesa-ataque começa com a recuperação de bola. Sendo que, nesse momento, a equipa adversária se encontra desorganizada, o principal objetivo é aproveitar essa desorganização ao máximo, podendo criar oportunidades com maior índice de sucesso.

Quando se recupera a bola, há duas opções: atacar rápido a baliza adversária ou passar para a organização ofensiva. Para tal, a primeira coisa a ser feita é identificar onde é que há vantagem, retirando a bola da zona de pressão. Se a equipa adversária estiver desorganizada, os jogadores devem procurar rapidamente a profundidade através de passes longos ou através de passes curtos em progressão. Caso a equipa adversária se consiga organizar rapidamente, pretende-se colocar a bola numa zona de segurança e iniciar a organização ofensiva.

Na Tabela 11 encontram-se os princípios condutores da transição defesa-ataque.

Tabela 11. Princípios de jogo na transição defesa-ataque.

Atacar espaço livre	Aproveitamento imediato dos desequilíbrios do adversário	Mudança imediata de atitude para atacar o espaço livre (jogador com bola e sem bola)
		Posicionamento imediato em “campo grande” de forma a aumentar o espaço de cobertura ao adversário
		Retirar imediatamente bola da zona de pressão de forma a dificultar a recuperação imediata
	Aproveitamento de espaço livre através de condução ou passe	Conduzir imediatamente a bola para o espaço descoberto (passe ou condução)
Marcação rápida de faltas e lançamentos		
Procura da verticalidade	Passe vertical a quebrar linhas adversárias	Atacar imediatamente espaços fundamentais através de passe vertical de forma a chegar o mais rápido possível à baliza contrária
		Predisposição por parte dos PL's e MCO para receberem passes verticais
	Procura imediata da profundidade	Identificação imediata da possibilidade de atacar a profundidade através de desmarcação (bola coberta vs bola descoberta)
		GR a procurar rapidamente jogo direto com os PL's

4.3.5. Transição Ataque-Defesa

Quando a equipa perde a bola e passa para transição ataque-defesa, o objetivo é recuperar a bola o mais rápido possível. Para isso, os jogadores próximos da zona de perda de bola devem pressionar o portador da bola e cortar as linhas de passe de forma a impedir a progressão da equipa adversária. A linha defensiva tem de ter em atenção a bola coberta ou descoberta.

Os princípios que regem a transição ataque-defesa estão listados na Tabela 12.

Tabela 12. Princípios de jogo na transição ataque-defesa.

Recuperação imediata da bola	Predisposição individual e coletiva para reação imediata à perda	Recuperar o mais próximo do local da perda
		Identificação de momentos de debilidade para acelerar (passe imperfeito, bola no ar)
		Orientação de apoios e postura corporal
		Não virar costas e não entrar de primeira
		Apoio ao colega (não pressiona sozinho) com redução imediata de espaços
	Coberturas defensivas próximas (proximidade de linhas)	Garantir preferencialmente a superioridade no momento de pressão (mínimo igualdade)
		Garantir sempre cobertura ao colega que pressiona
		Aproximar as linhas (campo pequeno)
		Identificar da possibilidade de procura da profundidade por parte do adversário e controlo imediato da mesma através do GR e do elemento da linha recuada mais longe da zona de pressão
Condicionar o jogar de forma a permitir organização	Caso não seja possível recuperar bola condicionar de forma a jogar para trás e/ou para os lados	Impedir passes que quebrem rapidamente as nossas linhas
		Fazer contenção de forma a permitir a reestruturação da equipa
		Não ser facilmente ultrapassado através do drible
		Coberturas imediatas para impedir tabelas simples
	Impedir a procura de profundidade com passe direto	Aproximação imediata ao portador da bola de forma a impedir o passe em profundidade
		Identificação de bola coberta vs bola descoberta de forma a retirar imediatamente profundidade no último caso
	Cometer falta táctica	Sempre que ultrapassados e sem apoio perto cometer uma falta não violenta (o mais longe da nossa baliza possível)

4.3.6. Esquemas Táticos

Apesar de ser um momento de jogo menos valorizado pela equipa técnica, e sendo despendido menos tempo na sua preparação, é lhe reconhecida importância, já que pode ser decisivo para o resultado final. Por esse motivo, existe um plano para estes momentos. Em todas as situações de bolas paradas, é exigido aos jogadores concentração e agressividade na disputa da bola.

Esquemas Táticos Ofensivos

- Pontapé de saída: Quem faz o pontapé de saída é o MCO. Os PL's posicionam-se no corredor direito, juntamente com o MC desse lado. Dependendo da adaptação do adversário, duas situações são possíveis.

Caso haja adaptação, o MCO passa para o MDC e este coloca a bola em profundidade no DE, que tem o apoio do MC do seu lado (Figura 11).

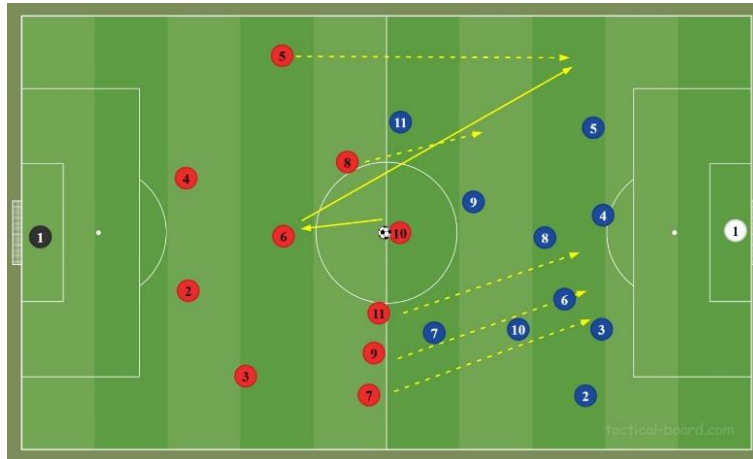


Figura 11. Pontapé de saída com adaptação da equipa adversária.

Caso a equipa adversária mantenha o esquema inicial, o MCO passa para o MDC e este coloca a bola em profundidade para os PL's e MC (Figura 12).

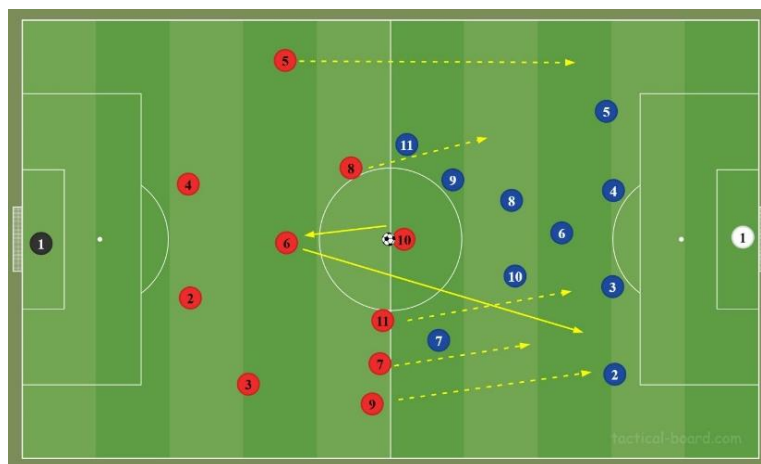


Figura 12. Pontapé de saída sem adaptação da equipa adversária.

- Cantos: Cantos ofensivos são, preferencialmente, cantos fechados batidos para a zona do primeiro poste. Os jogadores das posições 2 e 3 perturbam a ação do GR, atacam no primeiro poste e tentam cabecear a bola para a área. Os jogadores 4, 5 e 6 atacam o cruzamento (um ao primeiro poste e dois ao segundo poste). Na posição 7, o jogador fica na entrada da área como cobertura e possível segunda bola, já o da 8 posiciona-se para um possível canto recuado. Os jogadores das posições 9 e 10 ficam a fazer a cobertura defensiva. O GR deve posicionar-se entre a área e a linha de meio-campo (Figura 13).



Figura 13. Canto ofensivo padrão.

A equipa tem, também, uma jogada estudada para a realização de cantos ofensivos em que os jogadores das posições 2 e 3 saem para um canto curto. O 2 simula que vai receber a bola e continua a corrida sem receber a bola. O 3 aproxima-se para o canto curto e tabela para o 2, que cruza ou finaliza (Figura 14).

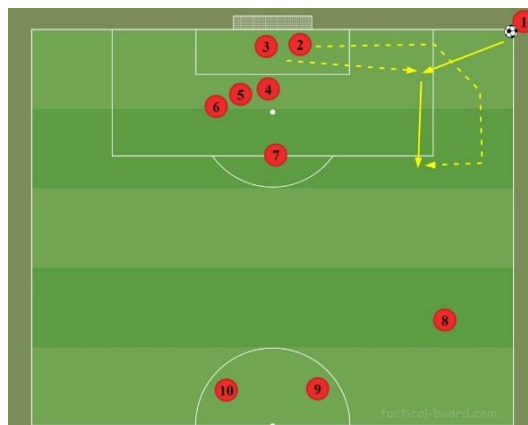


Figura 14. Canto ofensivo estudado.

- Livres laterais: Os livres laterais ofensivos são colocados, preferencialmente, na zona do segundo poste (fechado). Os jogadores das posições 2 e 3 atacam a zona de penáلتi. Na posição 4, o jogador ataca o primeiro poste, e o 5 e o 6 atacam o segundo poste. Já os jogadores das posições 7 e 8 ficam na entrada da área como cobertura e possível segunda bola, sendo que o 9 e o 10 ficam mais recuados a fazer a cobertura defensiva. O GR deve posicionar-se entre a área e a linha de meio-campo (Figura 15).



Figura 15. Livre lateral ofensivo.

Esquemas Táticos Defensivos

- Cantos: O jogador da posição 1 faz a cobertura à entrada da pequena área e sai caso haja canto curto. O jogador 2 protege a zona do primeiro poste. Nas posições 3, 4 e 5, os jogadores montam a linha de cobertura à baliza, e o da 6 encaixa no fim da linha, protegendo o segundo poste. O 7 impede o canto estudado e também sai ao canto curto, se necessário. Os jogadores 8 e 9 fazem marcação individual, enquanto o 10 posiciona-se mais à frente para possibilitar o contra-ataque (Figura 16).



Figura 16. Canto defensivo.

- Livres laterais: O jogador da posição 1 forma a barreira e os das posições 3, 4, 5, 6 e 7 formam a linha defensiva. Já o 2 posiciona-se à frente da linha para evitar possíveis jogadas estudadas (o jogador deve ter o pé preferencial correspondente ao lado do campo em que o livre é batido). Os jogadores 8 e 9 ficam na entrada da área para uma possível segunda bola, sendo que o 10 posiciona-se mais à frente para possibilitar o contra-ataque (Figura 17).

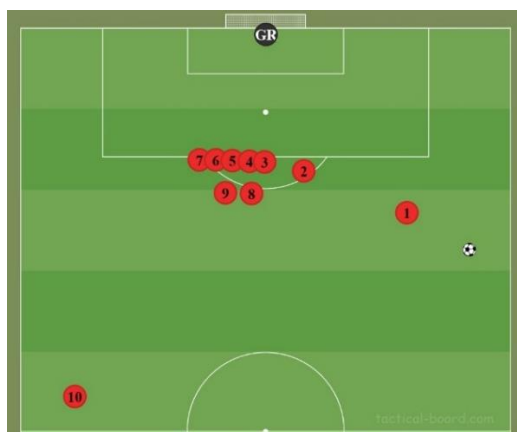


Figura 17. Livre lateral defensivo.

4.4. Desenvolvimento Profissional

À parte das funções desempenhadas no escalão Iniciados A no MFC (detalhadas na Secção 4.1.), também assumi outras tarefas, nomeadamente enquanto Treinador Principal dos escalões Traquinas (Sub-9) e Petizes (Sub-7) no mesmo clube. Enquanto responsável por estes escalões, fiquei encarregado de planear e operacionalizar os treinos e de orientar os jogos, bem como de todas as responsabilidades inerentes a essas funções. Para além destes compromissos, houve momentos em que o clube necessitou que assumisse, temporariamente, outros papéis. Por exemplo, com a saída do Treinador Principal da equipa de Juvenis B (Sub-16), a operacionalização dos treinos desta equipa passou a ser da minha responsabilidade, enquanto o seu planeamento era feito pelo respetivo Treinador-Adjunto. Foi, também, necessário, durante uma semana, que assumisse os treinos do escalão de Benjamins (Sub-11), devido à ausência do Treinador Principal. Durante este período, alguns dos treinos foram planeados por mim. Por iniciativa própria, estive presente, também, em jogos dos Benjamins (Sub-11) e em alguns treinos, visto ter atletas do escalão de Traquinas a integrar o plantel. Pela mesma razão,

frequentei também alguns jogos dos Iniciados B (Sub-14), de forma a poder dar *feedback* aos jogadores dos Sub-15 que complementaram a equipa nesses jogos.

No que diz respeito ao desenvolvimento profissional e pessoal, estes diferentes contextos contribuíram para a minha evolução de diferentes formas. Ser Treinador Principal dos escalões Traquinas e Petizes ajudou-me a desenvolver as capacidades de comunicação e de relação interpessoal. Devido ao facto de muitas vezes os atletas terem dificuldade em compreender algo relacionado com o exercício ou terminologia, por causa da sua idade e da pouca experiência que têm no futebol, tive de desenvolver diferentes formas de transmitir as minhas ideias, adaptando-me a cada personalidade.

Por outro lado, enquanto Treinador-Adjunto dos Iniciados A, desenvolvi mais o conhecimento de jogo, nomeadamente as capacidades de compreensão e de interpretação do mesmo. Nesse sentido, foi necessário perceber quais os princípios determinantes para a criação de um modelo de jogo e, conseqüentemente, da identidade de uma equipa. Foi também neste contexto que me apercebi da importância da comunicação e do processo de treino para a performance dos atletas no jogo. Desenvolvi competências de análise de jogo, quando analisei, através de vídeo, alguns jogos da nossa equipa, bem como dos adversários. No entanto, no futuro, pretendo melhorar a análise, em tempo real, das diferentes componentes do jogo. Através da análise do jogo, e da influência que este tem para o planeamento do treino, constatei que este procedimento pode ser fundamental para o sucesso da equipa.

Quanto às experiências que tive com outros escalões, estas permitiram-me melhorar a forma como me adapto a diferentes contextos, bem como a comunicação, principalmente em momentos em que tenho de lidar com pessoas com quem tive pouco contacto anteriormente.

Todos estes contextos tiveram um papel fundamental no desenvolvimento do meu pensamento crítico, pois cada ação ou decisão tomada tem um resultado associado que, por vezes, pode não ser o desejado. Desta forma, fui obrigado a refletir, em alguns momentos, em conjunto com os restantes elementos das equipas técnicas e, conseqüentemente, a alterar ou adaptar comportamentos.

De destacar, também, que estive presente na “1.^a Conferência Futebol de Formação: Presente e Futuro”, no dia 29 de março de 2023, organizada pelo jornal O JOGO, onde foram discutidos os desafios associados ao futebol de formação, o investimento feito neste setor, bem como a transição dos atletas da formação para as equipas profissionais. Desta forma, conheci melhor a realidade em que estou inserido e várias perspetivas de pessoas experientes e conhecedoras do meio. Esta conferência trouxe-me alguns momentos de reflexão, no entanto as minhas questões não puderam ser respondidas visto que, não houve espaço para participação

dos elementos do público (perguntas como “Como é feita a seleção de um treinador de formação nos diferentes escalões?”, “Qual a opinião sobre o facto de um treinador de formação ter de ter outra profissão e ter de distribuir o foco e o tempo por mais do que uma ocupação?”, “Qual a importância dos clubes mais pequenos para os clubes com grande dimensão?”, “Que critérios determinam se um atleta é ou não adequado? Porquê escolher um em detrimento de outro?”).

Posto isto, através do contacto com vários pontos de vista, confirmei a minha opinião acerca do futebol de formação em geral, e do contexto do MFC em particular. Um treinador de formação é obrigado a ter outro emprego, já que este não lhe possibilita ter a estabilidade financeira desejada, mesmo em clubes de elite. Por consequência, um treinador não tem, muitas vezes, o tempo necessário para dedicar às suas funções. Esta realidade é verificada no MFC, onde quase todos os elementos têm um segundo emprego, e os que não têm, ainda são financeiramente dependentes. Tendo em conta a grande dimensão do MFC como entidade formadora (conseguindo promover todos os escalões de formação a competições nacionais), seria desejável uma maior valorização dos seus recursos humanos.

Para além desta conferência, também estive presente no “XVII Congresso Internacional de Futebol”, realizado nos dias 5 e 6 de junho de 2023, organizado pela Universidade da Maia. Os principais temas abordados foram a preparação multidisciplinar dos jogadores da atualidade, o treino de alto rendimento, a monitorização do processo de treino, os vários percursos profissionais ligados ao futebol, a comunicação no futebol, a operacionalização do microciclo no futebol e posterior reflexão, *scouting* e identificação de talentos, o processo de análise do jogo, a análise e intervenção individual e coletiva, bem como a formação e coordenação técnica. Os assuntos foram variados e cobriram várias temáticas dentro do futebol. Considero que foi bastante interessante e importante para conhecer as realidades e experiências de pessoas ligadas ao futebol. Como reflexão, atendendo ao caso concreto do MFC e da equipa onde fui inserido no estágio, onde não foi feita qualquer monitorização dos atletas durante o treino e jogo, considero que, apesar dos poucos recursos que o clube possui, esta poderia ter sido realizada. Para além disso, e atendendo ao que foi discutido no congresso, o processo de observação e análise do adversário e da própria equipa não foi regular, devido à falta de recursos humanos para gravar os jogos, bem como à impossibilidade de acesso à maioria dos jogos dos adversários. Sempre que estes recursos eram disponibilizados, foi feita a respetiva análise.

Realizei, ainda, a formação *online* “Salvaguardar e proteger as crianças e jovens no desporto”, de 4 horas, cuja entidade formadora é o Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P., através da plataforma NAU. Tendo em conta que trabalho com crianças e jovens, considerei de extrema importância procurar conhecimento nesta área. Esta formação é

constituída por 5 módulos, sendo estes: “O que é o abuso”, “Impacto e sinais”, “Prevenir”, “Proteger” e “Manter-se seguro”. A formação permitiu-me perceber quais as formas de abuso (negligência, abuso físico, abuso sexual e abuso emocional), as suas consequências a longo prazo nas crianças, como se podem prevenir os casos de abuso (formação, seleção e recrutamento, políticas para salvaguardar e proteger as crianças e jovens, e avaliação de risco), como se deve proceder no caso de haver a suspeita de algum atleta ser vítima e, ainda, quais os princípios que o treinador deve seguir para evitar ser acusado injustamente de abuso (boas práticas, garantir o cumprimento dos princípios básicos de segurança dos jovens, estratégias para minimizar o risco de acusações injustas e saber como agir caso aconteça). Deste modo, a formação possibilitou-me fortalecer competências relacionadas com a prevenção e resposta a situações de potencial abuso de crianças e jovens no contexto desportivo, de forma a saber reagir adequada e eficazmente a estes cenários, e entender como posso garantir uma experiência positiva e segura a todos os jovens atletas.

5. Estudo Científico

Treino de força em jovens atletas do sexo masculino praticantes de futebol

Neste capítulo será apresentada uma pesquisa apoiada na literatura, quanto ao tema “treino de força em jovens atletas do sexo masculino praticantes de futebol”. A escolha deste tema deve-se ao facto de ter sido um objeto de foco ao longo do tempo de estágio. Tendo de preparar exercícios de trabalho de força para os atletas regularmente, houve a necessidade de me informar melhor sobre o assunto, de modo a fundamentar as minhas decisões.

De acordo com Stølen et al. (2005), os jogadores com uma capacidade física mais elevada tendem a ter um melhor desempenho na realização das ações técnico-táticas e uma diminuição do risco de lesão. Neste sentido, o treino de força tem assumido um papel determinante para a performance dos atletas, sendo que, a força explosiva se destaca como uma das formas de manifestação de força com mais relevância na prática de diversos desportos, nomeadamente do futebol, visto que ações caracterizadas pela aplicação desta força são decisivas para o resultado do jogo (sprints, saltos, remates, mudanças de direção, entre outros) (Basso & Farias, 2019; Nascimento et al., 2020; Suarez-Arrones et al., 2019).

No passado, este tipo de treino era visto como sendo prejudicial para as crianças e jovens, pois acreditava-se que comprometia a taxa de crescimento ósseo e retardava o desenvolvimento músculo-esquelético (Abrantes, 2020; Rebolo, 2011). No entanto, ao longo do tempo, tem-se provado que o treino de força, quando devidamente preparado e supervisionado, é seguro e benéfico para jovens atletas (American College of Sports Medicine, 2010). Além dos benefícios associados à performance desportiva e à redução do risco de lesões, verifica-se que o treino de força promove o aumento da força muscular e a longevidade desportiva do atleta, pois afeta positivamente a saúde, incentivando a prática de um estilo de vida saudável (Afonso & Garganta, 2007; Christou et al., 2006).

Um outro conceito, que se provou antiquado, é o de que as crianças com idade inferior a 12 anos, por não possuírem níveis suficientes de testosterona, não teriam adaptações significativas no seu nível da força muscular quando sujeitas a um programa de treino de força. Este conceito está errado visto que, seguindo a mesma lógica, uma mulher também não teria possibilidade de aumentar a sua força muscular, por possuir uma menor quantidade de testosterona. Qualquer pessoa, adulto ou criança, quando sujeito, frequentemente, a treinos de força, consegue ganhos de força muscular (Abrantes, 2020; Rebolo, 2011). Isto foi comprovado por Faigenbaum et al. (1993) que obtiveram resultados bastante esclarecedores, após comparar

dois grupos compostos por crianças de 10 anos, em que um foi submetido a um treino de força durante dois meses, com duas sessões por semana, e o outro serviu como grupo de controlo. As crianças sujeitas ao programa obtiveram ganhos de força, em média, de 74%, enquanto o grupo de controlo obteve apenas ganhos de 13%, consequentes da sua maturação. Os ganhos em crianças sujeitas a um programa de treino de força não se devem à hipertrofia e ao desenvolvimento do músculo, sendo que estão principalmente associados a aumentos do recrutamento neuromuscular, assim como da coordenação e aprendizagem motora (Abrantes, 2020; Faigenbaum et al., 1993; Stricker et al., 2020).

Para delinear um programa de treino de força adequado e seguro para jovens, idealmente, o treinador deve ter certificação profissional e experiência na área, assim como a sensibilidade para prescrever este tipo de treino, desenvolvendo uma filosofia apropriada, que seja compatível com as necessidades, objetivos e interesses dos atletas. Deste modo, é importante que siga alguns critérios, nomeadamente compreender as linhas orientadoras do treino de força para cada idade, atender às necessidades físicas e psicossociais das crianças e dos adolescentes, bem como nunca sobrevalorizar as capacidades físicas dos jovens, correndo o risco de prejudicar o seu desenvolvimento, sendo preferível subestimar estas capacidades (Faigenbaum et al., 2009).

No que diz respeito às linhas orientadoras acima referidas, destacam-se dois modelos de desenvolvimento das capacidades físicas: o modelo *Long-Term Athlete Development* (LTAD – Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo) e o *Youth Physical Development* (YPD – Desenvolvimento Físico Jovem). Estes modelos relacionam as habilidades/capacidades motoras com as faixas etárias dos atletas, fornecendo orientações acerca dos intervalos de tempo em que se devem trabalhar essas capacidades, de modo a potenciá-las ao máximo (Varghese et al., 2022). Neste sentido e, visto o tema da pesquisa tratar atletas do sexo masculino, serão analisados, no texto que se segue, apenas os parâmetros relativos a esta população.

Segundo Balyi & Hamilton (2004), o modelo LTAD considera, na sua formulação, além da idade cronológica, a idade biológica dos atletas, sendo algo nunca considerado até ao momento. Para determinar a idade biológica, é usado a *Peak Height Velocity* (PHV – Velocidade Máxima de Crescimento em Altura), que funciona como referência para enquadrar o atleta na respetiva “janela de oportunidade” ou “período crítico”, ou seja, no período durante o qual é mais sensível a desenvolver uma determinada habilidade/capacidade motora.

Na Figura 18 encontra-se a curva que relaciona a idade de um jovem do sexo masculino, com o seu crescimento (definido como a altura em centímetros, por ano), representando a evolução do seu estado de maturação.

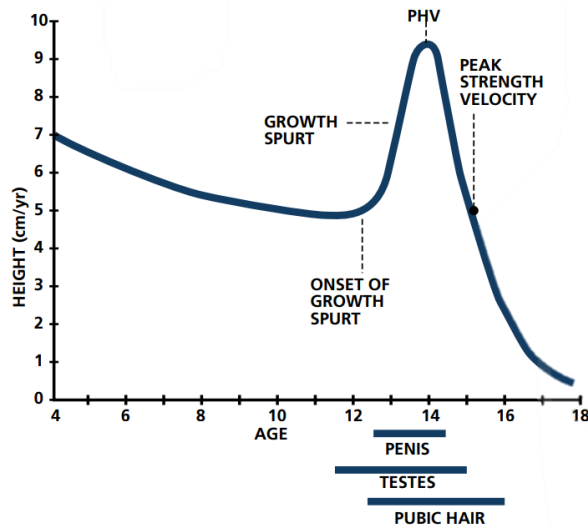


Figura 18. Curva de maturação para jovens do sexo masculino (Balyi & Way, 2016).

No gráfico acima é possível identificar a fase em que o desenvolvimento de um jovem é mais acentuado, que inicia por volta dos 12 anos e atinge o seu pico por volta dos 14. O *Peak Strength Velocity* (PSV – Velocidade Máxima de Desenvolvimento da Força) dá-se 12 a 18 meses após o PHV (Balyi & Way, 2016; Brant et al., 2019).

O modelo LTAD divide os desportos em dois tipos, os *Early Specialization Sports* (ESS – Desportos de Especialização Precoce) e os *Late Specialization Sports* (LSS – Desportos de Especialização Tardia), definindo um modelo de 4 fases e um modelo de 6 fases, respetivamente. Visto que o futebol é um desporto coletivo, este enquadra-se nos LSS e, por esse motivo, apenas este modelo será abordado. As 6 fases definidas pelo modelo LSS são (Balyi & Hamilton, 2004):

1. *FUNDamental* (fundamental) [6-9 anos] – Aprendizagem das habilidades motoras fundamentais, utilizando jogos divertidos (habilidades motoras gerais). Desenvolvimento da velocidade;
2. *Learning to Train* (aprender a treinar) [9-12 anos] – Aprendizagem das habilidades desportivas fundamentais (habilidades desportivas gerais). Desenvolvimento da coordenação motora;
3. *Training to Train* (treinar para treinar) [12-16 anos] – Consolidação das habilidades básicas específicas da modalidade e táticas. Desenvolvimento da força e da base da capacidade aeróbica;
4. *Training to Compete* (treinar para competir) [16-18 anos] – Otimização das habilidades específicas desportivas e individuais, bem como da performance. Otimização da preparação física;

5. *Training to Win* (treinar para ganhar) [18 anos ou mais] – Última fase da preparação do atleta, em que todas as suas capacidades físicas, técnicas, táticas, mentais, pessoais e o seu estilo de vida estão totalmente estabelecidas, sendo o foco do treino a maximização da performance. Maximizar a preparação física;
6. *Retirement/Retainment* (reforma) – Atividades desenvolvidas após o atleta se retirar do desporto de competição permanentemente (Balyi & Hamilton, 2004).

O modelo LTAD encontra-se resumido no esquema da Figura 19.

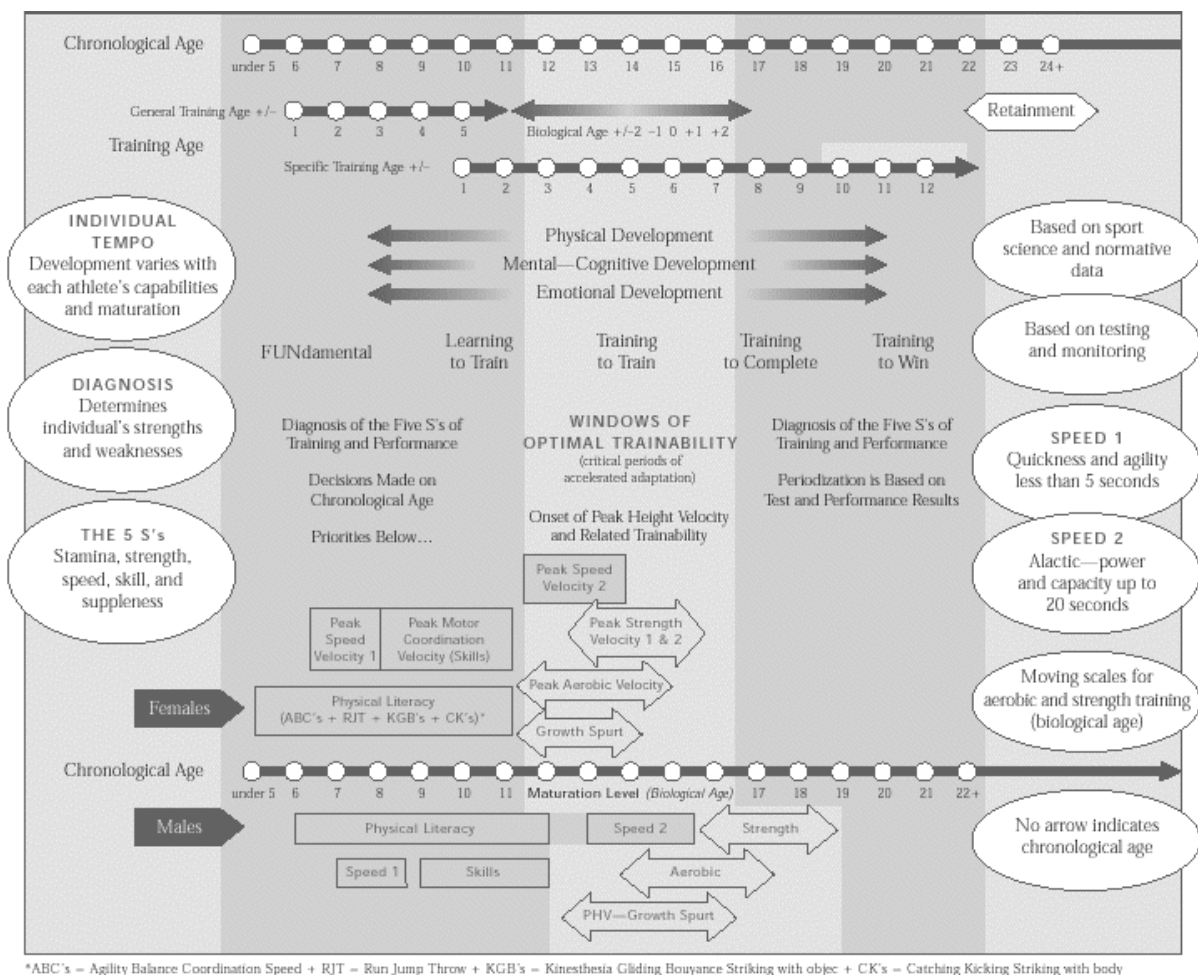


Figura 19. Esquema representativo do modelo LTAD (Balyi & Hamilton, 2004).

Este esquema fornece informações relativas às fases do modelo LTAD, bem como indicações das habilidades/capacidades motoras a treinar, de acordo com as “janelas de oportunidade”. As setas representadas no esquema estão associadas à idade biológica, sendo que estas “janelas” são móveis consoante o PHV (Balyi & Hamilton, 2004).

Segundo este modelo, e tomando como exemplo um atleta praticante de futebol do escalão Sub-15 (com idade compreendida entre 14 e 15 anos, assumindo que a sua idade biológica corresponde à idade cronológica), este encontra-se na fase *Training to Train* e no PHV, devendo o foco do treino ser o desenvolvimento da velocidade, da potência muscular e da capacidade alática, destacando também o desenvolvimento da força e da base da capacidade aeróbica.

Adicionalmente, o modelo LTAD sugere que, se não forem aproveitadas as “janelas de oportunidade”, nunca se irá conseguir potenciar ao máximo essas capacidades no atleta (Balyi & Hamilton, 2004; Lloyd & Oliver, 2012). Estudos comprovaram que este conceito representa uma limitação (Ford et al., 2011) e, neste sentido, surgiu o modelo YPD, formulado por Lloyd & Oliver (2012), que defende que todas das capacidades físicas são treináveis durante toda a infância e adolescência, embora a magnitude e os mecanismos adaptativos subjacentes possam diferir de acordo com a maturação do atleta.

Este modelo encontra-se representado na Figura 20, e permite identificar quando e porquê deve ser enfatizado o treino de cada componente físico em jovens atletas do sexo masculino (Lloyd & Oliver, 2012).

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD						ADOLESCENCE						ADULTHOOD				
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STEADY GROWTH						ADOLESCENT SPURT			DECLINE IN GROWTH RATE							
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										PHV			YEARS POST-PHV						
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)									
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS			FMS			FMS												
	sss	sss			sss			SSS												
	Mobility	Mobility						Mobility												
	Agility	Agility						Agility			Agility									
	Speed	Speed						Speed			Speed									
	Power	Power						Power			Power									
	Strength	Strength						Strength			Strength									
		Hypertrophy						Hypertrophy			Hypertrophy									
	Endurance & MC	Endurance & MC						Endurance & MC			Endurance & MC									
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE						MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE				

Figura 20. Esquema representativo do modelo YPD para atletas do sexo masculino (Lloyd & Oliver, 2012).

Neste esquema, o tamanho das palavras refere-se à importância, ou seja, quanto maior a palavra, mais enfatizado deve ser o treino dessa capacidade física. As caixas a azul claro referem-se aos períodos de adaptação na pré-adolescência e as caixas destacadas a azul mais escuro referem-se aos períodos de adaptação na adolescência. Para além do exposto, o modelo YPD examina não só a influência da maturação biológica para o desenvolvimento das capacidades físicas dos jovens, mas também discute a adaptação do modelo tendo em conta outros fatores como o sexo e o histórico de treino (Lloyd & Oliver, 2012).

Além das capacidades físicas relacionadas com a mobilidade, agilidade, velocidade, potência muscular, força, hipertrofia, resistência e condicionamento metabólico (*Metabolic Conditioning* – MC), o modelo YPD faz, também, referência a duas habilidades essenciais a desenvolver pelos atletas, designadamente as *Fundamental Movement Skills* (FMS – Habilidades Motoras Fundamentais) e as *Sport-Specific Skills* (SSS – Habilidades Desportivas Específicas). O desenvolvimento das FMS é crucial para o desenvolvimento das habilidades motoras grossas e para garantir que os padrões corretos dos movimentos são adquiridos. As SSS estão associadas às capacidades específicas de cada modalidade e têm por base o desenvolvimento das FMS. Tanto as FMS como as SSS devem ser treinadas em todas as idades, tendo em atenção o ênfase dado em cada momento. No entanto, as FMS têm maior importância na primeira infância, e vão passando a ter menos relevância com o envelhecimento do atleta. Já as SSS seguem o caminho oposto, devendo ter maior destaque na fase da adolescência e adulta (Lloyd & Oliver, 2012; Pichardo et al., 2018).

Segundo este modelo, por exemplo, para um atleta praticante de futebol do escalão Sub-15 (com idade compreendida entre 14 e 15 anos), deve ser dado um maior foco ao treino de força, à potência muscular, à velocidade, à agilidade, à hipertrofia e às SSS. No entanto, o foco deve ser reduzido no que diz respeito ao treino da mobilidade, das FMS, da resistência e do condicionamento metabólico.

Resumidamente, tanto o modelo LTAD, como o YPD defendem que é importante realizar treino de força durante todas as etapas do crescimento. O modelo LTAD atribui um menor destaque quando se trata das primeiras fases de maturação, no entanto sugere que a força deve ser treinada, durante a primeira fase, *FUNDamental*, com a inclusão de exercícios efetuados com o próprio peso corporal da criança, bem como exercícios com bola medicinal e bola suíça. Já na fase seguinte, *Learning to Train* além destas atividades, é indicada a introdução de exercícios de saltos. Na terceira fase, *Training to Train*, é atribuída uma maior importância ao treino de força, visto ser nesta fase que ocorre a “janela” de desenvolvimento acelerado da força, verificando-se o PSV. Nas fases seguintes, este modelo sugere que deve ser mantido um treino

de força adequado a cada atleta, voltando este a ter menos relevância. Já o modelo YPD defende que a força deve ser treinada durante todo o crescimento do atleta, adequando o treino à sua fase de maturação (seleção e progressão dos exercícios, carga, volume, descanso e recuperação). Tendo em consideração estes dois modelos, a força revela-se essencial em todas as componentes da evolução do atleta, sendo crucial, nomeadamente, no desenvolvimento das FMS (no modelo YPD), assim como na literacia física (no modelo LTAD). No entanto, ambos os modelos defendem que existe um período mais propenso à otimização desta capacidade, associado ao aumento da concentração da circulação de testosterona e de hormona do crescimento, nos rapazes (Balyi & Hamilton, 2004; Lloyd & Oliver, 2012).

Segundo Faigenbaum et al. (2015), a força e a potência muscular têm influência sobre as habilidades e padrões de movimento, o que corrobora a teoria dos modelos anteriores de que a força tem importância no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Para além disso, estes autores também afirmam que o treino de força tem influência no rendimento atlético no que toca à velocidade e agilidade, à resistência muscular e ao equilíbrio e flexibilidade.

Os programas de treino de força devem ser adaptados de acordo com a idade, maturidade e objetivos do atleta. Cada sessão de treino deve incluir 5-10 minutos de aquecimento e 5-10 minutos de retorno à calma. Quando um atleta está a aprender um exercício, a atenção deve ser dada à técnica e à posição adotada, podendo ser feito sem carga, e devendo ser realizado em toda a amplitude de movimento articular (Dahab & McCambridge, 2009). Crianças e adolescentes não devem fazer exercícios com cargas máximas, até atingirem a maturidade óssea (Small et al., 2008). Numa primeira fase, devem ser trabalhados os grandes grupos musculares, focando os pequenos músculos numa fase posterior. De igual forma, os exercícios que requerem a utilização de várias articulações devem ser realizados antes dos que utilizam apenas uma articulação. Para além disso, os exercícios complexos devem, geralmente, preceder os exercícios simples (Dahab & McCambridge, 2009).

Os treinos de força em jovens podem incluir pesos livres, aparelhos de musculação, bandas de resistência e bolas medicinais, devendo ser adaptados para crianças. Por cada sessão de treino, é recomendada a realização de 6 a 8 exercícios diferentes, que treinem os principais grupos musculares (peito, ombros, costas, braços, pernas, abdómen e região lombar). O ideal será focar em determinados grupos musculares por cada sessão de treino, e executar 2 a 3 exercícios por cada grupo muscular considerado. O planeamento destes exercícios deve ter em atenção o equilíbrio de esforço entre flexores e extensores e entre a parte superior e inferior do corpo (Dahab & McCambridge, 2009; Faigenbaum & Micheli, 2017).

Embora não exista uma combinação ideal de séries e repetições para todos os jovens, verifica-se que é aconselhado que os treinos de força sejam compostos por 1 a 3 séries de 6 a 15 repetições por exercício, com descanso de, aproximadamente, 1 a 3 minutos entre séries, concretizados 2 a 3 vezes por semana, em dias não consecutivos. Para crianças e adolescentes, a carga inicial deve ser selecionada de forma que o atleta consiga concluir 10 a 15 repetições com alguma fadiga, mas sem falha muscular. Em geral, a carga pode ser aumentada em 5 a 10% quando o atleta conseguir realizar, com facilidade e mantendo a técnica adequada, 15 repetições. Em alternativa, pode ser aumentado o número de séries. Com a evolução do atleta, poderão fazer parte do programa de treino de força, exercícios com carga muito superior e menos repetições (até 6 repetições). Se, por outro lado, o atleta não conseguir completar 10 repetições por série, ou se for incapaz de manter a técnica e a postura adequadas, a carga deverá ser reduzida. De ressaltar que a importância e o foco principais de qualquer programa de treino de força para jovens devem ser dados à técnica, postura e segurança, e não só à carga com que trabalha (Dahab & McCambridge, 2009; Faigenbaum & Micheli, 2017).

Para concluir, verifica-se que é importante a inclusão de treino de força em aulas de Educação Física e em programas de treino de qualquer modalidade, pois têm vindo, cada vez mais, a ser reconhecidos os seus benefícios, no que diz respeito à saúde, ao condicionamento físico, à literacia motora, à redução do risco de lesões e à sua recuperação. Estes treinos não se limitam ao trabalho com cargas, mas podem incluir, também, a realização de exercícios apenas com o peso do próprio corpo. O foco deve ser sempre a técnica e a postura, sendo importante um adequado supervisionamento dos atletas (Stricker et al., 2020).

6. Considerações Finais

Este relatório de estágio foi elaborado com o intuito de relatar a minha experiência enquanto Treinador-Adjunto Estagiário na equipa de Iniciados A (Sub-15) masculino do MFC, que disputa o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão. Este contexto revelou-se difícil e desafiador, no sentido em que, neste nível de competição, o grau de exigência é muito elevado. Existe pouca margem de erro, sendo que pequenos pormenores podem ser decisivos na definição do sucesso ou do insucesso da equipa.

Neste ambiente, sinto que cresci e evolui tanto a nível profissional como pessoal, nomeadamente no que diz respeito à comunicação, planeamento e gestão. Devido a este contexto altamente competitivo, iniciei a época com algumas inseguranças, nomeadamente, algum receio de dar a minha opinião, pois sabia que as consequências poderiam ser decisivas para o futuro da equipa. Ao longo do estágio, e com a constante interação com a restante equipa técnica, sinto que tenho melhorado e evoluído neste aspeto, contudo, em algumas circunstâncias, ainda hesito.

Para além disso, relativamente ao planeamento das UT's, desenvolvi as minhas capacidades através da preparação dos exercícios de que fui responsável. No entanto, estes tinham sempre em vista o desenvolvimento individual dos atletas, tanto a nível físico como técnico. No que diz respeito ao planeamento de exercícios para o desenvolvimento coletivo em equipa, em relação ao modelo de jogo e à mudança de comportamentos em jogo, apesar de ter estado sempre presente e ser parte ativa nesse processo, nunca fiquei encarregue de o fazer sozinho, neste contexto.

A comunicação entre a equipa técnica e com os atletas é crucial para o bom funcionamento do grupo. Enquanto parte da equipa técnica, percebi a importância da comunicação aos atletas dos objetivos coletivos e individuais. Estes devem ser claros e realistas. Em relação aos objetivos coletivos, considero que houve uma boa comunicação. No entanto, a nível individual, penso que pode ter havido falhas, pois apesar dos objetivos individuais terem sido estabelecidos, estes não foram devidamente explicados e discutidos com os atletas, de forma a, também, perceber as suas expectativas, podendo isto ter afetado a sua motivação em determinados momentos. Vejo nisto um aspeto que poderá ser melhorado, tendo em vista o crescimento de cada jogador pois, desta forma, ele compreenderá melhor o seu papel na equipa.

O principal objetivo da equipa não foi cumprido, não se concretizando a promoção à I Divisão, visto que não foi alcançada a fase de apuramento de campeão. Já na fase de

manutenção e descida, após ficar em segundo lugar, e mesmo sendo o melhor segundo, não foi suficiente para a manutenção da equipa na II Divisão. Este desfecho deve-se em parte a um início de época complicado, que se refletiu nos resultados menos positivos do segundo e do terceiro jogos, e que pode, também, ter influenciado a confiança da equipa. No segundo jogo, contra o GD Chaves, foi notória a falta de conhecimento do modelo de jogo, que resultou na derrota por 1-2. Já no jogo seguinte, com o SC Braga, após estar a vencer por 0-2, a equipa não conseguiu responder às situações criadas pelo adversário, acabando por sair derrotada por 3-2. Refletindo sobre este início de época, estes acontecimentos podem ter-se devido, em parte, ao pouco tempo de preparação da equipa na Pré-Época, visto que o modelo de jogo adotado era muito diferente do definido pela antiga equipa técnica (época anterior), sendo a adaptação dos atletas muito demorada. Conhecendo esta realidade, talvez tivesse sido melhor iniciar a Pré-Época mais cedo.

Posso concluir que, com a realização deste estágio, desenvolvi as minhas competências enquanto profissional, bem como enquanto pessoa, e espero ter, também, ajudado os atletas no seu crescimento, tanto a nível desportivo, como pessoal.

Referências

- Abrantes, J. (2020). O treino da força com jovens. In *Dossier Técnico* (pp. 1–8).
https://www.adal.pt/jdownloads/Treino da Forca/treino_forca_jovens.pdf
- Afonso, J., & Garganta, J. (2007). Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 12(111). <https://www.efdeportes.com/efd111/treino-da-forca-em-criancas-e-jovens.htm>
- American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (W. R. Thompson, N. F. Gordon, & L. S. Pescatello (Eds.); 8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Amieiro, N., Oliveira, B., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Gradiva.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica* (1ª). Prime Books.
- Balão, H. (2022). *Relatório de Estágio - Merelinense F.C. - Traquinas e Petizes (Sub-9)*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity, Optimal Trainability. *National Coaching Institute, British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.*
- Balyi, I., & Way, R. (2016). The Role of Monitoring Growth in Long-Term Athlete Development. In *Canadian Sport for Life* (pp. 1–30). Sport for Life Society.
<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/11/the-role-of-monitoring-growth-in-dlta.pdf>
- Basso, B., & Farias, J. M. de. (2019). Níveis De Força Explosiva E Potência Aeróbia De Atletas De Futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol .*, 11(43), 235–242.
- 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).
- Brant, R., Forsyth, J., Morris, A., Sauvé, A., Carey, A., Heise, D., Melnike, C., Mitchell, D., Way, R., Aubé, I., Balyi, I., & Grove, J. (2019). Indigenous Long-Term Participant Development Pathway 1.2. In *Indigenous Sport for Life* (pp. 1–80). Sport for Life Society. https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/09/ILTPD_Sept2019_EN_web.pdf

- Campo de Jogos de Frossos - Localização.* (2023). Google Maps.
<https://goo.gl/maps/ufkHDR9CcDq7BrFw7>
- Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, T., & Tokmakidis, S. P. (2006). Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 783–791.
<https://doi.org/10.1519/R-17254.1>
- Dahab, K. S., & McCambridge, T. M. (2009). Strength training in children and adolescents: Raising the bar for young athletes? *Sports Health*, 1(3), 223–226.
<https://doi.org/10.1177/1941738109334215>
- Delgado-Bordanau, J. L., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho’s Best-kept secret? *Soccer Journal*, 28–34.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(Supplement 5), S60–S79.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2015). Citius, Altius, Fortius: Beneficial effects of resistance training for young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 50(1), 3–7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094621>
- Faigenbaum, A. D., & Micheli, L. J. (2017). Youth Strength Training. Indianapolis. In *American College of Sports Medicine*.
- Faigenbaum, A. D., Zaichkowsky, L. D., Westcott, W. L., Micheli, L. J., & Fehlandt, A. F. (1993). The Effects of a Twice-A-Week Strength Training Program on Children. *Pediatric Exercise Science*, 5(4), 339–346. <https://doi.org/10.1123/pes.5.4.339>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2022). *Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão Formato 2022-2023*.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Forman, J. (2021). *Head vs Assistant Coach approach*. Coaching Volleyball.
<https://coachingvb.com/head-vs-assistant-coach-approach/>
- Fuller, C., Junge, A., & Dvorak, J. (2014). *Fifa 11 pela Saúde: Manual do Treinador*. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC).

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Editora FADEUP.
- Häkkinen, K. (2004). Características específicas do treinamento do desempenho neuromuscular. In W. J. Kraemer & K. Häkkinen (Eds.), *Treinamento de Força para o esporte* (pp. 33–48). Artmed.
- José Sá. (n.d.). ZeroZero. Retrieved June 28, 2023, from <https://www.zerozero.pt/player.php?id=164860>
- Kraemer, W. (2004). Desenvolvendo uma sessão de treinamento de Força. In W. J. Kraemer & K. Häkkinen (Eds.), *Treinamento de Força para o esporte* (pp. 49–65). Artmed.
- Lima, T. (1988). A Formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, 5, 21–26.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development Rhodri. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Luís Ferraz. (n.d.). ZeroZero. Retrieved June 28, 2023, from <https://www.zerozero.pt/player.php?id=89438>
- Merelinense - Títulos. (n.d.). ZeroZero. Retrieved March 23, 2023, from https://www.zerozero.pt/team_titles.php?id=4316
- Merelinense Futebol Clube. (2022). *Manual de Acolhimento e Boas Práticas 2022/2023*.
- Merelinense Futebol Clube - Localização. (2023). Google Maps. <https://goo.gl/maps/v9Rs2xbYQ6XxsHHE8>
- Miguel Crespo. (n.d.). ZeroZero. Retrieved June 28, 2023, from <https://www.zerozero.pt/player.php?id=391935>
- Mohr, M., & Iaia, F. M. (2014). Physiological basis of fatigue resistance training in competitive football. *Sports Science Exchange*, 27(126), 1–9.
- 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. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Moreira, F. (2022). Merelinense FC Um grande bracarense. *Correio Do Minho*. <https://correiodominho.pt/noticias/merelinense-fc-um-grande-bracarense/139807>
- Nascimento, F., Urbano, V., Barbosa, P., Martelli, A., & Pellegrinotti, I. (2020). Velocidade e força em jogadores de futebol: análise exploratória. *Brazilian Journal of Development*, 6(2), 8371–8379. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n2-228>
- Oliveira, J. G. (2007). F.C. Porto: Nuestro Microciclo Semanal (Morfociclo). *VI Clinic Fútbol*

Base Fundación Osasuna.

- Paulinho. (n.d.). ZeroZero. Retrieved June 28, 2023, from <https://www.zerozero.pt/player.php?id=473397>
- Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., & Lloyd, R. S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(6), 1189–1199. <https://doi.org/10.1177/1747954118785503>
- Plakias, S., Kokkotis, C., Moustakidis, S., Tsatalas, T., Papalexi, M., Kasioura, C., Giakas, G., & Tsaopoulos, D. (2023). Identifying playing styles of european soccer teams during the key moments of the game. *Journal of Physical Education and Sport, 23*(4), 878–890. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04111>
- Pramdhan, K., Subarjah, H., Ronald Daniel Ray, H., & Zafar Sidik, D. (2019). Application of Games Model Training in Football Based On Multimedia. *Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.81>
- Rebolo, C. (2011). *Relatório de actividades na prática profissional*. Universidade da Madeira.
- Santos, C. J. (2003). *O tempo subtraído: análise do tempo não jogado no contexto da I liga do futebol português - Capítulo II: Revisão da Literatura* [Universidade de Coimbra]. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/20820>
- Small, E. W., McCambridge, M. T., Benjamin, H. J., Bernhardt, D. T., Brenner, J. S., Cappetta, C. T., Congeni, J. A., Gregory, A. J. M., Griesemer, B. A., Reed, F. E., Rice, S. G., Gomez, J. E., Gregory, D. B., Stricker, P. R., Blane, C. M. A. Le, Raynor, J., Bergeron, M. F., & Emanuel, A. (2008). Strength Training by Children and Adolescents. *Pediatrics, 121*(4), 835–840. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3790>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine, 35*(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Hennrikus, W., Logan, K., Moffatt, K., Nemeth, B. A., Pengel, K. B., & Peterson, A. R. (2020). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics, 145*(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
- Suarez-Arrones, L., Lara-Lopez, P., Torreno, N., Saez de Villarreal, E., Di Salvo, V., & Mendez-Villanueva, A. (2019). Effects of Strength Training on Body Composition in Young Male Professional Soccer Players. *Sports, 7*(5), 104. <https://doi.org/10.3390/sports7050104>

Varghese, M., Ruparell, S., & LaBella, C. (2022). Youth Athlete Development Models: A Narrative Review. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, *14*(1), 20–29.
<https://doi.org/10.1177/19417381211055396>