

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Daniel Filipe Santos Silva

Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização  
em Treino Desportivo (2º ciclo)

Orientador Institucional  
Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto

Junho 2024



“A transcendência é o sentido da vida, quem não se transcende,  
verdadeiramente não vive.”

(Sérgio, M., 2019)

## Agradecimentos

À UMAIA, a todo o corpo docente e não docente, a todos os meus colegas e amigos que fizeram parte deste percurso, por todos os momentos de partilha, conhecimento e companheirismo.

Um abraço especial e cordial ao professor Doutor José Neto, pelo acompanhamento, atenção e disponibilidade demonstrada ao longo deste percurso, pelos ensinamentos de e para a vida que foram transmitidos e pelo apoio à realização deste relatório bem como a componente prática deste estágio.

Ao professor Doutor Jorge Baptista por nos proporcionar momentos práticos importantes na modalidade de futebol durante o nosso percurso académico.

Aos professores que tive o gosto de me cruzar durante este percurso, pelos momentos e atividades proporcionadas ao longo destes anos e pela preocupação em nos tornarmos cada vez melhores.

Ao Clube Futebol de Serzedo e toda a sua estrutura por me permitirem e me terem proporcionado as condições e ferramentas necessárias para realizar o melhor trabalho possível.

Ao meu tutor acompanhante professor Emanuel Mendes pelo acompanhamento, supervisão, profissionalismo e competência demonstrada, no decorrer de todo o percurso.

Ao Pedro França, um amigo que levo para a vida e que tive o gosto de trabalhar nesta época desportiva, pelas trocas de ideias, pelo acrescentar de experiências de dia para dia, pelo companheirismo e pela amizade.

A todo o staff e equipa técnica dos S15 por me permitirem crescer e me ajudarem em todo este processo.

Aos jogadores dos S15 pelo respeito, confiança e amizade que desenvolvemos ao longo desta época, sem dúvida um grupo incrível.

À direção do Clube Futebol de Serzedo, pela disponibilidade, seriedade e amizade, pelos momentos de partilha e de reflexão criados que me fizeram evoluir enquanto treinador e ser humano.

Aos meus pais, que sempre estiveram presentes em todas as fases da minha vida quer tenham sido elas de maior ou menor importância e que nunca deixaram que me faltasse nada. Espero que sintam orgulho no ser humano que criaram e nos valores que me transmitiram. São as pessoas mais importantes da minha vida.

Aos meus avós paternos, por terem feito parte de todo o meu percurso até à data, pela educação e pelos ensinamentos de vida que me deram.

Ao meu primo Santiago, que é como um irmão mais novo para mim e é um apoio incondicional na minha vida.

À minha madrinha e ao meu tio, por terem acompanhado todo o meu percurso e por sempre me terem aconselhado.

Por último, mas não menos importante aos meus amigos João e Alexandre por estarem presentes em todas as fases da minha vida, por me fazerem e verem crescer e por serem meus amigos no verdadeiro sentido da palavra.

Eternamente grato, a todos.

Obrigado.

## Resumo

O presente relatório de estágio, foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de “Estágio” com especificidade na modalidade de Futebol, inserido no plano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo da Universidade da Maia. O objetivo da elaboração deste relatório é elucidar toda a envolvência referente à época desportiva 2023/2024, desde projetos, vivências, factos considerados relevantes, com a função de treinador estagiário.

O estágio curricular permite que haja a oportunidade de muitos dos alunos integrarem pela primeira vez o mercado de trabalho e terem um momento de ganho de experiência e de passagem por diversas situações que não foram possíveis durante o plano de estudos restante, sendo importante frisar que a maior e principal vantagem do estágio é poder colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico.

Ao atuar numa instituição como o Clube Futebol de Serzedo, instituição esta pautada por promover as boas relações entre todos, sempre com vista à evolução em vários planos, quer sejam eles técnico-táticos, psicológicos e acima de tudo como seres humanos, um treinador estagiário tem que marcar a diferença em todos os pontos, pois chega como uma mais valia pela formação e conhecimento que tem e, ainda mais nestes clubes regionais, isso representa uma “obrigação” extra em implementar profissionalismo com o objetivo de ver a instituição a evoluir também.

No relatório são abordados diversos temas que estão diretamente ligados ao futebol e ao que foi feito durante a época desportiva, desde métodos implementados pela equipa técnica a reflexões do trabalho realizado.

Como conclusão do relatório, escolhi a opção de realizar uma revisão da literatura sobre uma área que me cativa bastante e que é fundamental para o sucesso de uma equipa, a liderança e sobre duas áreas que tive intervenção direta, o trabalho defensivo da nossa equipa e a componente física e da prevenção de lesões.

**Palavras-Chave:** Futebol, Treino, Liderança, Modelo de Jogo, Microciclo, Trabalho Defensivo, Prevenção de Lesões

## Abstract

This internship report was developed within the scope of the Curricular Unit of "Internship" with specificity in the modality of Football, inserted in the study plan of the master's degree in physical education and Sports Sciences – Specialization in Sports Training of the University of Maia. The purpose of preparing this report is to elucidate all the surroundings regarding the 2023/2024 sports season, from projects, experiences, facts considered relevant, with the role of trainee coach.

The curricular internship allows many of the students to join the job market for the first time and have a moment of gaining experience and going through various situations that were not possible during the remaining study plan, and it is important to emphasize that the biggest and main advantage of the internship is to be able to put into practice all the knowledge acquired throughout the academic path.

When working in an institution such as Clube Futebol de Serzedo, an institution guided by promoting good relations between all, always with a view to evolution on various levels, whether technical-tactical, psychological and above all as human beings, a trainee coach has to make a difference in all points, as he arrives as an asset for the training and knowledge he has and, Even more so in these regional clubs, this represents an extra "obligation" to implement professionalism in order to see the institution evolve as well.

The report addresses several topics that are directly linked to football and what was done during the sports season, from methods implemented by the technical team to reflections on the work done.

As a conclusion of the report, I chose the option of conducting a literature review on an area that captivates me a lot and that is fundamental to the success of a team, leadership and on two areas that I had direct intervention in, the defensive work of our team and the physical component and injury prevention.

**Key words:** Soccer, Training, Leadership, Game Model, Microcycle, Defensive Work, Injury Prevention

# Índice Geral

<b>Agradecimentos</b> .....	III
<b>Resumo</b> .....	V
<b>Abstract</b> .....	VI
<b>Lista de Abreviaturas</b> .....	XII
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Clube Futebol de Serzedo</b> .....	2
2.1. Caracterização da Organização .....	2
2.1.1. Freguesia de Serzedo e Perosinho .....	2
2.1.2. Contextualização Histórica do Clube .....	2
2.1.3. Organograma .....	3
2.1.4. Missão e Visão do Clube .....	3
2.1.5. Infraestruturas .....	4
2.1.6. Caracterização da População Alvo .....	6
2.1.7. Enquadramento Competitivo .....	7
<b>3. Objetivos do Estágio</b> .....	7
3.1. Operacionalização .....	8
3.1.1. Fase de Integração .....	8
3.1.2. Fase de Intervenção .....	9
3.1.3. Fase de Reflexão.....	10
3.2. Calendarização.....	11
3.2.1. Calendarização Competitiva.....	11
3.2.2. Calendarização Semanal.....	12
<b>4. Intervenção Profissional</b> .....	13
4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário .....	13
4.1.1. Em treino .....	13
4.1.2. Em jogo .....	13
4.2. Descrição das Tarefas Desenvolvidas.....	14
4.3. Microciclos .....	15
4.3.1. Microciclo 1 – Padrão.....	16
4.3.2. Microciclo 2 – Congestionado.....	23
4.4. O Processo de Treino e a Competição .....	30
4.5. Sistema Tático .....	31
4.6. Modelo de Jogador .....	32
4.7. Modelo de Jogo .....	34

4.7.1.	Organização Defensiva.....	36
4.7.2.	Organização Ofensiva.....	38
4.7.3.	Transição Ataque-Defesa.....	41
4.7.4.	Transição Defesa-Ataque.....	41
4.7.5.	Esquemas Táticos .....	42
5.	Desenvolvimento Profissional.....	44
5.1.	Outras Atividades Desenvolvidas no CFS.....	44
5.2.	Formações Fora do Clube.....	44
5.3.	A Jornada .....	45
5.4.	Conclusão .....	46
6.	Revisão da Literatura.....	47
6.1.	Aplicação Prática.....	52
7.	Referências Bibliográficas.....	54
8.	Anexos.....	56

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Recursos Espaciais .....	4
Tabela 2 - Recursos Materiais .....	5
Tabela 3 - Recursos Humanos .....	5
Tabela 4 - População Alvo .....	6
Tabela 5 - Calendarização Competitiva .....	11
Tabela 6 - Microciclo Padrão .....	12
Tabela 7 - Tarefas Desenvolvidas .....	14
Tabela 8 - Calendário de Pré-Época A .....	15
Tabela 9 - Calendário de Pré-Época B .....	15
Tabela 10 – Microciclo 1 – Padrão .....	16
Tabela 11 - Microciclo 2 (Congestionado) .....	23

## Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma.....	3
Figura 2 - Classificação final.....	12
Figura 3 - Exercício 1 .....	17
Figura 4 - Exercício 2 .....	17
Figura 5 - Exercício 3 .....	18
Figura 6 - Exercício 4.....	19
Figura 7 - Exercício 5 .....	20
Figura 8 - Exercício 6.....	20
Figura 9 - Exercício 7.....	21
Figura 10 - Exercício 8.....	22
Figura 11 - Exercício 9 .....	22
Figura 12 - Exercício 10.....	23
Figura 13 - Exercício 11 .....	24
Figura 14 - Exercício 12.....	24
Figura 15 - Exercício 13 .....	25
Figura 16 - Exercício 14.....	26
Figura 17 - Exercício 15.....	26
Figura 18 - Exercício 16.....	27
Figura 19 - Exercício 17.....	28
Figura 20 - Exercício 18.....	29
Figura 21 - Exercício 19.....	29
Figura 22 - Sistema Tático.....	31
Figura 23 - Organização Defensiva (Pontapé de Baliza) .....	36
Figura 24 - Organização Defensiva (1ª fase - 1) .....	37
Figura 25 - Organização Defensiva (1ª fase - 2) .....	37
Figura 26 - Organização Defensiva (2ª fase).....	37
Figura 27 - Organização Ofensiva (Pontapé de Baliza) .....	39
Figura 28 - Organização Ofensiva (1ª fase).....	39
Figura 29 - Organização Ofensiva (2ª fase).....	39
Figura 30 - Organização Ofensiva (3ª fase).....	40
Figura 31 - Canto Ofensivo (Lado Esquerdo) .....	42
Figura 32 - Canto Ofensivo (Lado Direito).....	42
Figura 33 - Canto Defensivo (Lado Direito) .....	42
Figura 34 - Canto Defensivo (Lado Esquerdo) .....	42
Figura 35 - Livre Ofensivo (Lado Esquerdo).....	43
Figura 36- Livre Defensivo (Lado Direito).....	43
Figura 37 - Livre Ofensivo (Lado Direito).....	43
Figura 38 - Livre Defensivo (Lado Esquerdo) .....	43
Figura 39 - Jin et al. (2022) .....	47
Figura 40 - Travassos et al. (2016) .....	49
Figura 41 - Ruivo et al. (2018).....	50

## Índice de Anexos

Anexo 1 - Estágio Genius Lab by Footgenius .....	56
Anexo 2 - Leadership Scale for Sports (LSS) .....	56
Anexo 3 - Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) .....	57
Anexo 4 - Sport Motivation Scale (SMS-II) .....	57
Anexo 5 - FMS (Functional Movement Screening) .....	57
Anexo 6 - Exemplo de um exercício implementado .....	58
Anexo 7 - Magallanes et al. (2022) .....	58

## Lista de Abreviaturas

C.F.S. – Clube Futebol de Serzedo

A.F.P – Associação de Futebol do Porto

UMAIA – Universidade da Maia

SSG – *Small Sided Games*

LSG – *Large Sided Games*

MD – *Match Day*

LSS – *Leadership Scale for Sports*

CART-Q – *Coach-Athlete Relationship Questionnaire*

SMS-II – *Sport Motivation Scale*

Rlarg – Rácio Largura das Equipas

LCA – Ligamento Cruzado Anterior

FMS – *Functional Movement Screening*

CMJ – *Countermovement Jump*

HBJ – *Horizontal Bipodal Jump*

HUJleft – Horizontal Unipodal Left Leg Jump

HUJright – Horizontal Unipodal Right Leg Jump

## 1. Introdução

A realização deste relatório de estágio surge no seguimento do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro. Este relatório em conjunto com o estágio que tem de duração uma época desportiva, são os requisitos primordiais para a obtenção do grau Mestre.

No segundo ano de mestrado, a única unidade curricular é mesmo o estágio, tendo assim uma importância vital. É uma oportunidade ansiada pela maior parte dos estudantes, uma vez que é o culminar de um trajeto no qual vamos poder aplicar tudo o que aprendemos. Para muitos, é com este estágio que surge a primeira oportunidade de trabalharem diretamente na sua área de intervenção.

O estágio foi realizado no Clube Futebol de Serzedo no período compreendido entre agosto de 2023 e junho de 2024, no qual integrei a equipa técnica de Juniores C (SUB 15). Surgiu a oportunidade de o poder realizar juntamente com pessoas da minha confiança, uma vez que estava a par das ideias de jogo e da forma de trabalhar do treinador principal, com as quais me identificava, o que facilitou todo o processo. Para além disso, era uma equipa técnica constituída por elementos da “nova escola” e também da “velha guarda”, pelo que houve um complemento das duas realidades, o que a meu ver funcionou muito bem.

Em suma e de uma forma geral, tal como referido anteriormente, os objetivos do estágio são a consolidação de todos os conteúdos aprendidos ao longo do percurso académico e a oportunidade de os colocar em prática.

## 2. Clube Futebol de Serzedo

### 2.1. Caracterização da Organização

#### 2.1.1. Freguesia de Serzedo e Perosinho

Serzedo e Perosinho, oficialmente União das Freguesias de Serzedo e Perosinho, é uma das 15 freguesias do Concelho de Vila Nova de Gaia com 12,33 Km<sup>2</sup> de área, 14250 habitantes e uma densidade populacional 1155,7 hab/km<sup>2</sup>. Esta União foi constituída em 2013 no âmbito de uma reforma administrativa nacional, pela agregação das antigas freguesias de Serzedo e Perosinho.

#### 2.1.2. Contextualização Histórica do Clube

O Clube Futebol Serzedo, foi fundado a 20 de abril de 1933 e está sedado na freguesia de Serzedo e Perosinho, concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto.

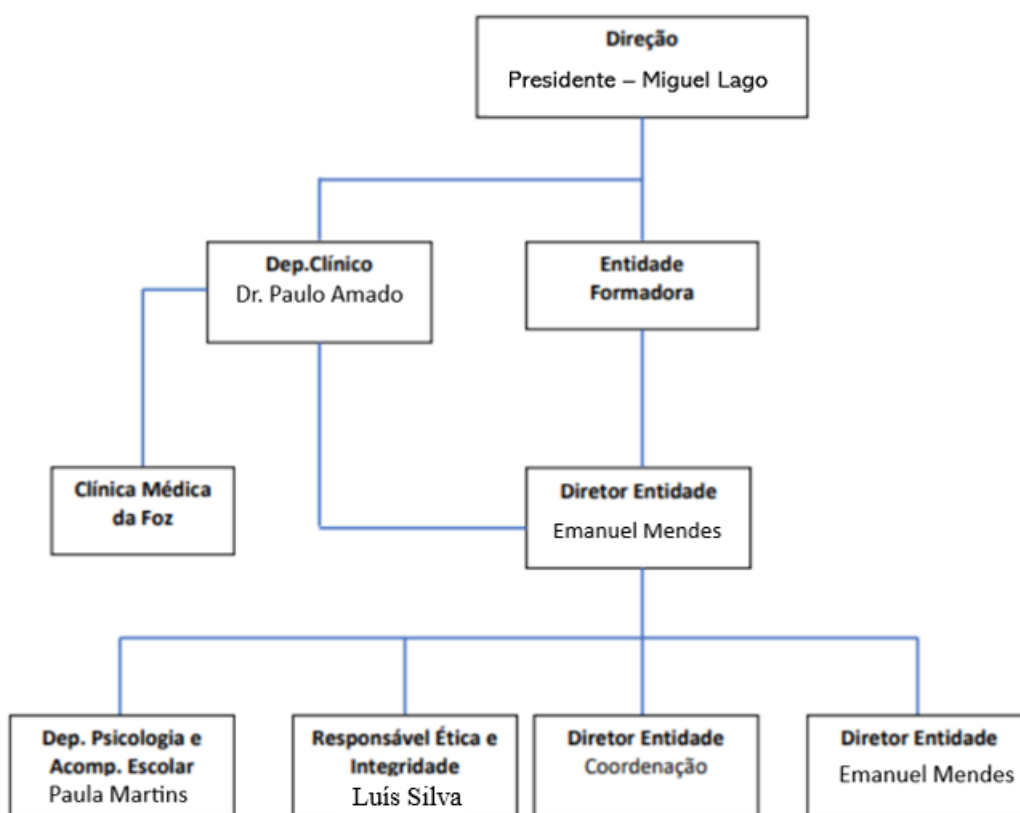
Um clube conhecido pela sua irreverência e grandeza participa, neste momento, em todos os escalões nos campeonatos distritais da A.F. Porto, tendo a equipa sénior a disputar a 1<sup>a</sup> Divisão.

A reestruturação do clube foi o projeto de universidade do Prof. Hugo Freitas, atual treinador-adjunto da equipa B do Sporting Clube de Braga, que desempenhou as funções de coordenador da formação, deixando o clube bem encaminhado. Os últimos grandes feitos do clube são, sobretudo a nível formativo, tendo conseguido ser o primeiro clube de Gaia a atingir o estatuto de Entidade Formadora Certificada pela Federação Portuguesa de Futebol, a revalidação deste mesmo estatuto durante seis épocas seguidas e a consagração da Bandeira da Ética. A nível desportivo, a última grande conquista da equipa principal foi a Taça AF Porto *Brali* em 2013/2014 com Filipe Ribeiro, atual coordenador da formação do Futebol Clube do Porto, e a participação na Taça de Portugal em 2014/2015, tendo atingido a 3<sup>a</sup> Eliminatória da prova, caindo no desempate em grandes penalidades frente ao Sporting Clube de Espinho, que na ronda seguinte foi eliminado pelo Sporting Clube de Portugal. Na formação, apesar de estar a conseguir melhores prestações, a última subida de divisão foi em 2012/2013 quando a equipa de S19 foi campeã e subiu à 1<sup>a</sup> Divisão Distrital. Depois disso, o clube conseguiu ser campeão distrital do Campeonato Distrital S12 – Futebol de Nove em 2020/2021 e

campeão distrital do Campeonato Distrital S12 – Futebol de Sete em 2022/2023 e bater alguns recordes nos seus escalões de formação (S12 campeão 100% vitorioso em 2020/2021 e a geração de atletas nascidos em 2009 passou o ano civil de 2021 sem derrotas) e adicionar ao seu palmarés 4 Taças Complementares (S17 em 2016/2017, S19 em 2016/2017 e S15 em 2017/2018 e em 2021/2022).

### 2.1.3. Organograma

Figura 1 – Organograma



### 2.1.4. Missão e Visão do Clube

O CFS, é um clube cujo objetivo primordial é a formação dos seus atletas a todos os níveis, promovendo a prática do desporto e a evolução de igual forma a todos os atletas para que estes possam ter condições de um dia mais tarde chegarem ao escalão sénior. O CFS tem ainda como missão combater as desigualdades socioeconómicas dando oportunidade a todos sem exceção de serem felizes e se sentirem realizados a praticar um desporto e de poderem evoluir com a prática deste, oferecendo uma educação íntegra, favorecendo os laços afetivos entre os atletas e o clube.

O CFS tem como visão e ambição ser cada vez maior no seu todo e fazer com que cada vez mais participantes se juntem a esta família, fazendo com que se torne ainda mais uma instituição de referência no concelho de Gaia não só pelas condições das infraestruturas, mas principalmente pela qualidade e valores transmitidos a todas as pessoas adjacentes.

#### 2.1.5. Infraestruturas

No que diz respeito às infraestruturas, o CFS tem ótimas condições para os atletas, as quais irei discriminar em seguida. Primeiramente, o clube possui um campo próprio, o denominado Complexo Desportivo da Rainha, relvado sintético, que tem lotação para 3000 pessoas. Tem as medidas de 105x68m e usufrui de iluminação artificial e de uma bancada com cobertura. Passando a um plano mais pormenorizado, o complexo pode contar com os seguintes recursos:

*Tabela 1- Recursos Espaciais*

<b>Recursos Espaciais</b>	<b>Quantidade</b>
Balneários	7
1 campo de 11 (c/ marcações para 2 campos de 7 e marcação de campo de 9)	1
Bar	1
Secretaria	1
Boxes de material	4
Rouparia	1
Sala de Equipamentos	2
Auditório	1
Gabinete de Fisioterapia	1
Gabinetes para Técnicos	1
Gabinete do Coordenador	1

A nível de recursos espaciais, com a apresentação da Tabela 1 podemos afirmar que o clube tem boas condições no geral, embora precisasse de mais um campo para que o espaço de treino fosse maior e com isso, colocar ainda mais qualidade no trabalho desenvolvido.

Na seguinte tabela, temos o material que os treinadores têm ao seu dispor no complexo para utilização nas unidades de treino. Este material é sempre alvo de avaliação

e renovado consoante as necessidades. Sempre que os treinadores acharem pertinente a aquisição de algum tipo de material, o clube dá a oportunidade dentro das suas possibilidades de o adquirirem.

*Tabela 2 - Recursos Materiais*

<b>Recursos Materiais</b>	<b>Quantidade</b>
Equipamentos de Jogo	3
Coletes	18+18+18
Bolas	38
Sinalizadores	120
Discos	40
Cones	12+16+24
Arcos	15
Varas	30
Escadas de Coordenação	3
Estacas	8
Balizas de 7 Móveis	4
Mini-Balizas	8+8
Computadores	3
Projektor	1
Impressoras	3
Televisão	1
Câmara de Filmar	1

*Tabela 3 - Recursos Humanos*

<b>Recursos Humanos</b>	<b>Nome</b>
Team Manager	Carlos Bonaparte
Team Manager	Miguel Lago
Team Manager	Renato Santos
Treinador Principal	Pedro França
Treinador-Adjunto	Daniel Silva
Treinador Principal	José Manuel
Treinador-Adjunto	Ivo Lima
Treinador de Guarda Redes	César Silva
Massagista	Manuel Moreira
Técnico de Equipamentos	Bernardino Raro

Na tabela 3, estão mencionados todos os elementos ligados ao plantel de S15 (Equipa A e B), desde os Team Managers ao Técnico de Equipamentos.

## 2.1.6. Caracterização da População Alvo

Tabela 4 - População Alvo

<b>Nome</b>	<b>Ano de Nascimento</b>	<b>Posição</b>
Atleta 1	2009	Guarda-Redes
Atleta 2	2009	Guarda-Redes
Atleta 3	2010	Guarda-Redes
Atleta 4	2010	Defesa-Central
Atleta 5	2010	Defesa-Central
Atleta 6	2009	Defesa Central
Atleta 7	2010	Defesa Central
Atleta 8	2009	Defesa Central
Atleta 9	2009	Defesa Central
Atleta 10	2010	Defesa Central
Atleta 11	2009	Defesa Central
Atleta 12	2009	Defesa Central
Atleta 13	2009	Ala Direito
Atleta 13	2009	Ala Direito
Atleta 14	2010	Ala Direito
Atleta 15	2010	Ala Esquerdo
Atleta 16	2009	Ala Esquerdo
Atleta 17	2010	Ala Esquerdo
Atleta 18	2010	Médio Centro
Atleta 19	2010	Médio Centro
Atleta 20	2009	Médio Centro
Atleta 21	2009	Médio Centro
Atleta 22	2010	Médio Centro
Atleta 23	2010	Médio Centro
Atleta 24	2009	Médio Centro
Atleta 25	2010	Médio Centro
Atleta 26	2009	Médio Centro
Atleta 27	2010	Médio Centro
Atleta 28	2009	Médio Centro
Atleta 29	2009	Médio Ofensivo
Atleta 30	2010	Médio Ofensivo
Atleta 31	2009	Médio Ofensivo
Atleta 32	2009	Médio Ofensivo
Atleta 33	2010	Médio Ofensivo
Atleta 34	2009	Médio Ofensivo
Atleta 35	2009	Avançado
Atleta 36	2010	Avançado
Atleta 37	2010	Avançado

<b>Atleta 38</b>	2009	<b>Avançado</b>
<b>Atleta 39</b>	2009	<b>Avançado</b>
<b>Atleta 40</b>	2009	<b>Avançado</b>
<b>Atleta 41</b>	2010	<b>Avançado</b>
<b>Atleta 42</b>	2009	<b>Avançado</b>
<b>Atleta 43</b>	2009	<b>Avançado</b>

### 2.1.7. Enquadramento Competitivo

Os S15 A e B disputam a segunda divisão do campeonato distrital de Juniores C da AFP e esta é composta por três fases:

- Na I Fase as equipas são divididas em 12 séries, 1 série de 16 equipas e 11 séries de 15 equipas, que jogam a duas voltas, por pontos, a fim de ordenar a classificação geral e, conseqüentemente, a composição da II Fase. Passa à II fase o 1º classificado de cada série;
- Na II Fase, as equipas são ordenadas em 3 séries, cada uma constituída por 4 equipas, que jogam a duas voltas, por pontos, a fim de ordenar a classificação geral e, conseqüentemente, a determinação dos clubes que passam à III Fase;
- A III Fase será disputada pela ½ final, constituída pelo 1º classificado de cada série e o melhor 2º classificado da II fase, a UMA mão, em campo neutro e uma Final disputada pelos dois vencedores das meias-finais, também a UMA mão, em campo neutro, a fim de apurar o vencedor do Campeonato.

## 3. Objetivos do Estágio

Com este estágio, ocorre a oportunidade de poder colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico por todos nós, estudantes. Particularmente, no futebol, é também a oportunidade de experienciar o treino, o balneário, o funcionamento de uma equipa técnica e fazer parte de uma; em dias de jogo a oportunidade de vivenciar todos os sentimentos que este dia acarreta, porque é uma semana de trabalho e de tempo despendido, para aquele momento em específico em

que podemos observar e avaliar a evolução do nosso trabalho. No meu caso, em específico foi-me proposto realizar este estágio integrando a equipa técnica dos S15 A, uma vez que o treinador principal é alguém com o qual já convivía há alguns anos e temos uma relação de amizade e partilha de ideias acerca do processo de treino constante, pelo que já conhecemos a forma de trabalhar/ideias de cada um, o que facilitou a minha entrada neste escalão.

O meu papel dentro da equipa técnica é o de Treinador-Adjunto/ Preparador Físico e foram estabelecidas dentro destas funções tarefas, como:

- Auxiliar o treinador principal na escolha de exercícios para as unidades de treino e em tudo o que diz respeito a este processo;
- Auxiliar o treinador principal na tomada de decisão no que diz respeito à preparação pré-jogo e no momento deste;
- Coordenar dentro das unidades de treino e no momento de jogo a linha defensiva e emitir “feedbacks” para a melhoria desta;
- Dar o aquecimento em dias de jogo;
- Monitorizar e preparar exercícios para a componente física quando o treinador principal solicita;
- Atuar diretamente na prevenção de lesões;
- Melhorar a capacidade de análise e leitura de jogo no momento deste;
- Melhorar a capacidade de comunicação com os atletas pré, durante e pós jogo, em treino e durante as unidades de treino.

### 3.1. Operacionalização

#### 3.1.1. Fase de Integração

A fase de integração foi facilitada, porque a maior parte dos atletas já me conhecia por ter sido atleta na equipa sénior do clube na época transata e como tenho capacidade de me integrar rapidamente em diferentes grupos, este não foi exceção. Já conhecia os elementos todos da equipa técnica por ser treinador do escalão de S9 no CFS e conviver com estes não só em reuniões, mas também em partilhas de ideias, o que também facilitou todo este processo. A principal dificuldade foi memorizar o nome de todos os atletas, uma

vez que eram 43, mas foi algo que foi ultrapassado ao fim de duas semanas. Em relação ao grupo, como muitos atletas não se conheciam, foi importante implementar dinâmicas para que houvesse um bom ambiente dentro da equipa desde a pré-época. Algo de ressaltar, foi a boa relação Treinador-Atleta criada rapidamente.

### 3.1.2. Fase de Intervenção

Com a fase de integração concluída, as nossas funções passaram a ser mais facilitadas de certo modo, e o verdadeiro desafio passava por entender qual o melhor método de trabalho para dar aos atletas a melhor evolução possível dentro das condicionantes que tínhamos (elevado nº de atletas em apenas meio-campo de treino na maior parte das vezes). Foi então que decidimos utilizar o treino por estações como forma de trabalho e penso que não havia decisão mais acertada. Conseguíamos assim, contemplar várias vertentes do jogo para todos os atletas, fazendo com que todos passassem pelo mesmo, fossem elas técnicas, táticas, físicas. Foi algo que deu imenso trabalho e “dores de cabeça”, mas positivas e que nos permitiram um crescimento a nós, equipa técnica.

Sendo que muitos dos atletas estavam a ter a sua primeira experiência competitiva e não tinham as noções que os que já competiam tinham, foram estabelecidos objetivos entre equipa técnica e coordenação do clube em que a equipa A levaria os jogadores melhor preparados para a competição e o objetivo era ficar o mais acima possível na tabela e a equipa B tinha como objetivo dar tempo de jogo a todos os atletas menos preparados para que estes pudessem evoluir em contexto de jogo, porque o treino é muito importante mas o jogo traz uma parte da evolução que só este pode trazer. Dentro desta divisão, o mais complicado foi manter os níveis de motivação da equipa B, uma vez que, como antevisto iriam ser muitas mais as vezes que íamos perder do que as que íamos ganhar. Com isto, tivemos de intervir muitas vezes a nível psicológico e fazê-los entender que tudo era um processo usando sempre o início como ponto de partida e comparação e que com trabalho, disciplina, resiliência e espírito de entreatajuda iríamos evoluir e atingir coisas que nem eles esperavam. E a verdade é que a evolução ficou à vista de todos e eles próprios fizeram coisas que não pensavam atingir em tão pouco tempo.

**“A paciência é amarga, mas seu fruto é doce.”**

Rousseau (1788)

Com o desenrolar da época e com a evolução de muitos jogadores foi possível começar a fazer a rotatividade de alguns atletas entre a equipa A e a equipa B, provando mais uma vez que o trabalho é recompensado mais cedo ou mais tarde. Embora tenha estado mais ligado à equipa A nos dias de jogo, acompanhei todos os atletas de igual forma nas unidades de treino e sempre que possível nos jogos também (quando ambas as equipas jogavam em casa no mesmo dia) e pude acompanhar de perto a evolução de cada um e foi algo prazeroso.

### 3.1.3. Fase de Reflexão

A fase final do estágio, é sempre um momento de realizar um balanço à época desportiva nos vários parâmetros existentes. Na globalidade, foi uma época bastante positiva e sinto-me feliz por todo o conhecimento absorvido e pela experiência adquirida. Sinto que cada vez mais o treino é algo que me move e tornou-se sem dúvida, uma parte importante na minha vida. Embora, a meu ver, a nível de resultados desportivos houvesse qualidade para amealhar ainda mais pontos e ter acabado ainda mais acima na tabela classificativa na equipa A, a evolução da 1ª para a 2ª volta foi notória, nomeadamente a nível da diferença de golos marcados e sofridos. Em relação à equipa B a maturidade/qualidade dos atletas aquando da sua chegada à pré época e na fase final sofreu uma diferença abismal para melhor, sendo observada por todos os intervenientes e acompanhantes do escalão a evolução inerente a uma época de trabalho e isso sim, deixa-me ainda mais feliz, porque desempenhar um bom trabalho com tantos atletas e em níveis tão diferenciados nas condições que tínhamos era algo de uma dificuldade acrescida, mas toda a equipa técnica fez um trabalho de enaltecer.

## 3.2. Calendarização

### 3.2.1. Calendarização Competitiva

Tabela 5 - Calendarização Competitiva

AF Porto - Campeonato Distrital S15 - 2ª Divisão - Série 1							
Jornada	Visitado	vs	Visitante	Hora	Data	Resultado	Positividade
1	CD Candal	vs	CF Serzedo	11:00	22/10/2023	1x1	
2	CF Serzedo	vs	CF Perosinho	11:00	29/10/2023	3x1	
3	CD Oliveira do Douro	vs	CF Serzedo	09:00	01/11/2023	0x1	
4	CF Serzedo	vs	AD Grijó	10:00	05/11/2023	5x0	
5	FC Pedroso	vs	CF Serzedo	09:00	12/11/2023	2x3	
6	CF Serzedo	vs	SL Benfica VNG	11:30	19/11/2023	0x1	
7	SC Arcozelo	vs	CF Serzedo	11:00	26/11/2023	2x1	
8	FOLGA				03/12/2023		
9	CF Serzedo	vs	CF Canelas 2010	11:00	10/12/2023	0x1	
10	CD Panther Force	vs	CF Serzedo	11:00	17/12/2023	1x0	
11	CF Serzedo	vs	Gulpilhares FC	11:00	23/12/2023	6x3	
12	CF São Félix da Marinha	vs	CF Serzedo	11:00	07/01/2024	0x4	
13	CF Serzedo	vs	Spg. Coimbrões	11:00	14/01/2024	0x0	
14	Vila FC	vs	CF Serzedo	11:00	21/01/2024	1x5	
15	CF Serzedo	vs	Valadares Gaia FC	11:00	28/01/2024	0x2	
16	CF Serzedo	vs	CD Candal	11:00	04/02/2024	2x0	
17	CF Perosinho	vs	CF Serzedo	11:00	11/02/2024	0x3	
18	CF Serzedo	vs	CD Oliveira do Douro	11:00	18/02/2024	6x0	
19	AD Grijó	vs	CF Serzedo	11:00	25/02/2024	0x3	
20	CF Serzedo	vs	FC Pedroso	11:00	03/03/2024	4x1	
21	SL Benfica VNG	vs	CF Serzedo	11:00	10/03/2024	0x2	
22	CF Serzedo	vs	SC Arcozelo	11:00	17/03/2024	2x0	
23	FOLGA				24/03/2024		
24	CF Canelas 2010	vs	CF Serzedo	11:00	31/03/2024	3x0	
25	CF Serzedo	vs	CD Panther Force	11:00	07/04/2024	4x2	
26	Gulpilhares FC	vs	CF Serzedo	11:00	14/04/2024	1x5	
27	CF Serzedo	vs	CF São Félix da Marinha	11:00	21/04/2024	4x0	
28	Spg. Coimbrões	vs	CF Serzedo	11:00	25/04/2024	2x0	
29	CF Serzedo	vs	Vila FC	11:00	28/04/2024	1x1	
30	Valadares Gaia FC	vs	CF Serzedo	11:00	05/05/2024	2x0	

Na tabela 5 temos representada a calendarização competitiva referente à época desportiva 23/24 do escalão de S15 A que disputou a 2ª Divisão Distrital (Série 1) da AFP. A equipa, em 28 jornadas obteve 17 vitórias, 4 empates e 7 derrotas.

Depois da perda de alguns jogadores que eram mais valias na época transata para equipas de campeonato nacional, o objetivo passava por acabar no pódio da tabela classificativa, almejando uma possível 2ª fase, embora conscientes da enorme dificuldade em atingir esse feito.

Figura 2 - Classificação final

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Canelas 2010	80	28	26	2	0	135	23	+112	+
2	 SC Coimbrões	77	28	25	2	1	167	16	+151	+
3	 Valadares Gaia	65	28	21	2	5	101	41	+60	+
4	 CD Candal	56	28	17	5	6	69	30	+39	+
5	 Serzedo	54	28	17	3	8	65	27	+38	+
6	 Fut. Benfica V. N. Gaia	48	28	15	3	10	54	43	+11	+
7	 SC Arcozelo B	35	28	10	5	13	48	75	-27	+
8	 FC Pedroso	35	28	11	2	15	53	95	-42	+
9	 Perosinho	31	28	9	4	15	52	67	-15	+
10	 AD Grijó	29	28	8	5	15	24	49	-25	+
11	 Gulpilhares FC	25	28	8	1	19	57	138	-81	+
12	 Panther Force	24	28	7	3	18	38	80	-42	+
13	 S. Félix Marinha	20	28	5	5	18	39	75	-36	+
14	 Vila FC	19	28	5	4	19	24	79	-55	+
15	 Oliv. Douro B	7	28	1	4	23	16	104	-88	+

3.2.2. Calendarização Semanal

Semanalmente, no CFS, são realizadas três unidade de treino com a duração média de 75 minutos. Uma vez que, é um clube que privilegia tal como referido anteriormente, os laços familiares e o convívio com a família, não faria sentido existir uma quarta sessão de treino.

Tabela 6 - Microciclo Padrão

Legenda	Microciclo								
	domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo	
Dia (semana)	domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo	
Dia (mês)									
Numenclatura	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	
Momento	jogo	folga	treino	treino	folga	treino	folga	jogo	
Hora	11:00h		19:45h	19:45h		18:45h		11:00h	
Objetivo			Rec. Ativa			Operacionalização			
Análise			Análise Teórica do Jogo Anterior			Análise Teórica do Próximo Jogo			
Ativação			Ativação (padronizado)	Ativação (c/ liberdade condicionada)		Dinâmica de Grupo + Velocidade			
Parte Fundamental			SSG ( sup/inf numérica)	SSG (sup/inf numérica)		Finalização (técnico/ técnico-tática)			
			SSG (igualdade numérica)	SSG (igualdade numérica)		LSG (transições OF/DF)			
Físico/ Esq. Táticos			Jogo Formal	Jogo Formal		LSG (org OF/DF)			
			Circuito Físico Complementar	Circuito Físico Complementar		Jogo Formal			
Código Cór						Esquemas Táticos			
Tensão			--	++		+			
Duração			--	+		-			
Velocidade			--	++		+++			
Desgaste Emocional			+	++		-			
Descontínuo			+	++		+++			

## 4. Intervenção Profissional

### 4.1. Funções e Responsabilidades do Estudante Estagiário

#### 4.1.1. Em treino

O processo de treino, em todas as modalidades, assume uma preponderância elevadíssima no que toca à preparação da competição. Cada vez mais, com a evolução deste, é possível criar cenários em treino que se aproximam de cenários de jogo.

De forma geral, os treinos são elaborados pelo treinador principal em primeiro plano, mas com interferência dos adjuntos numa segunda fase. O treinador define o objetivo geral para a unidade de treino ou para certos exercícios e antes do treino existe sempre o diálogo entre a equipa técnica de modo a fazer os ajustes necessários. Cada treinador-adjunto fica responsável por uma parte/exercício do treino. Falando a título pessoal, normalmente tenho mais ação na componente física, na prevenção de lesões e na componente defensiva, uma vez que já pratico futebol federado como defesa central há largos anos e já trabalhei/tive contacto com vários treinadores, alguns deles de elite e adquiri conhecimento e experiência que me permite estar à vontade no que toca ao processo defensivo, nomeadamente a nível de apoios, posicionamentos, etc.

Para além destas funções, como falamos de atletas que estão a entrar na adolescência tentamos sempre zelar pelo bom estado psicológico dos atletas tentando sempre entender como estão.

#### 4.1.2. Em jogo

**“Um jogo de futebol é portador de uma magia inigualável”.**

Neto (2012)

É o momento esperado por todos, o momento pelo qual trabalhamos durante a semana. Neste dia, normalmente ao Domingo, a hora de concentração é sempre uma hora e quinze minutos antes da hora da partida. Os atletas reúnem-se e têm por volta de dez minutos para estarem no terreno de jogo. Posteriormente, dirigem-se ao balneário, onde se começam a equipar e a concentrar para o jogo (os atletas que necessitam de tratamento médico têm de gerir o tempo de modo a estarem prontos à hora indicada).

De seguida, começamos a preparar o aquecimento e os atletas dirigem-se com a equipa técnica ao auditório para uma breve palestra (orientada pelo treinador principal, com um ou outro aspeto em que posso intervir também) referente ao jogo em causa, nomeadamente em termos técnico-táticos específicos para o jogo e em termos motivacionais. Seguidamente, os atletas preparam-se para o aquecimento em que os jogadores de campo são orientados por mim e os guarda-redes pelo treinador de gr quando consegue estar presente. Quando não consegue, estes têm um plano de aquecimento estipulado para dias de jogo para executarem. O *warm up* tem a duração aproximada de vinte minutos e começamos com exercícios com bola executando os principais gestos técnicos (passe e receção, condução). De seguida, passamos à parte da mobilização articular com algumas mudanças de direção na parte final; Seguidamente, passamos a um jogo reduzido que se trata de um 3x3 com apoios exteriores em que o apoio quando recebe a bola de um atleta da mesma equipa troca de funções com este. Em sucessão, passamos à finalização e acabamos o aquecimento com umas saídas em velocidade.

Em jogo, cada elemento da equipa técnica analisa o jogo tentando entender o que estamos a fazer bem/ menos bem, onde podemos melhorar e o que podemos explorar. Os feedbacks são maioritariamente emitidos pelo treinador principal, com algumas exceções em que atuo, principalmente no processo defensivo.

## 4.2. Descrição das Tarefas Desenvolvidas

Tabela 7 - Tarefas Desenvolvidas

Dia	Descrição
segunda	Folga;
terça	Treino: organização e coorientação do mesmo;
quarta	Treino: organização e coorientação do mesmo;
quinta	Folga;
sexta	Treino: organização e coorientação do mesmo; 11 Inicial para o jogo - equipa técnica;

<b>sábado</b>	<b>Folga;</b>
<b>domingo</b>	<b>Aquecimento, Match Day</b>

### 4.3. Microciclos

No CFS, a pré-época começou dia quinze de agosto e findou dia oito de outubro. Devido à ausência de vários jogadores por estarem de férias os jogos particulares só iniciaram na segunda semana de setembro. Os treinos foram sempre realizados com a periodização normal: três vezes por semana (terça, quarta e sexta), com a duração de uma hora e quinze minutos. Em alguns fins de semana realizamos “jornada dupla”, dando o último domingo de pré-época de folga aos atletas e às famílias, pois, devido ao contexto, é uma situação que temos sempre de ter em conta.

Tabela 8 - Calendário de Pré-Época A



Jogo	Equipa	vs	Equipa	Data	Hora	Local
1	FC Porto C	vs	<b>CF Serzedo A</b>	10/09	09:00h	FORA
2	<b>CF Serzedo A</b>	vs	ISC Sobreirense	16/09	16:00h	CASA
3	UD Sousense B	vs	<b>CF Serzedo A</b>	17/09	11:00h	FORA
4	<b>CF Serzedo A</b>	vs	SC Canidelo B	23/09	17:00h	CASA
5	<b>CF Serzedo A</b>	vs	SC Canidelo A	24/09	11:00h	CASA
7	SC S <sup>a</sup> da Hora	vs	<b>CF Serzedo A</b>	01/10	11:00h	FORA
8	SC Ermesinde	vs	<b>CF Serzedo A</b>	05/10	09:00h	FORA
9	FC Porto D	vs	<b>CF Serzedo A</b>	08/10	11:00h	FORA

Tabela 9 - Calendário de Pré-Época B

Jogo	Equipa	vs	Equipa	Data	Hora	Local
1	ISC Sobreirense	vs	<b>CF Serzedo B</b>	10/09	10:00h	FORA
2	<b>CF Serzedo B</b>	vs	AD Argoncilhe B	16/09	14:00h	CASA
3	<b>CF Serzedo B</b>	vs	Boavista FC C	17/09	11:00h	CASA
4	<b>CF Serzedo B</b>	vs	AD NewTeam	23/09	15:00h	CASA
5	<b>CF Serzedo B</b>	vs	CF São Félix B	24/09	09:00h	CASA
7	<b>CF Serzedo B</b>	vs	AC Alfenense B	01/10	11:00h	CASA
8	<b>CF Serzedo B</b>	vs	CF Serzedo S13	07/10	15:00h	CASA

### 4.3.1. Microciclo 1 – Padrão

Tabela 10 – Microciclo 1 – Padrão

Legenda	Microciclo							
Dia (semana)	domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Dia (mês)								
Numeração	MD	MD+1	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Momento	jogo	folga	treino	treino	folga	treino	folga	jogo
Hora	11:00h		19:45h	19:45h		18:45h		11:00h
Objetivo			Rec. Ativa			Operacionalização		
Análise			Análise Teórica do Jogo Anterior			Análise Teórica do Próximo Jogo		
Ativação			Ativação (padronizado)	Ativação (c/ liberdade condicionada)		Dinâmica de Grupo + Velocidade		
Parte Fundamental			SSG ( sup/inf numérica) SSG (igualdade numérica)	SSG (sup/inf numérica) SSG (igualdade numérica) LSG (org OF/DF)		Finalização (técnico/ técnico-tática) LSG (transições OF/DF) LSG (org OF/DF)		
Físico/ Esq. Táticos			Jogo Formal Círculo Físico Complementar	Jogo Formal Círculo Físico Complementar		Jogo Formal Esquemas Táticos		
Código Cór								
Tensão			--	++		+		
Duração			--	+		-		
Velocidade			--	++		+++		
Desgaste Emocional			+	++		-		
Descontínuo			+	++		+++		

Neste microciclo, que serve de modelo para os restantes, temos três folgas semanais, nomeadamente à segunda, quinta e sábado e inicia-se com a primeira unidade de treino na terça-feira. Normalmente, o primeiro treino da semana é utilizado para equilibrar as cargas de todos os atletas uma vez que estamos apenas 48h depois do jogo e ainda há ácido láctico presente no organismo dos atletas pelo que os titulares/jogadores com mais utilização realizam um treino com menor intensidade de modo a terem uma melhor recuperação e os atletas com menos minutos, que não tenham jogado ou que até não tenham sido convocados realizam um trabalho mais intenso. Por norma, é apanágio da nossa equipa técnica utilizar os *Small Sided Games* como exercícios predominantes nesta unidade de treino, uma vez que são exercícios que obrigam os atletas a raciocinar rapidamente e a criar condições para manter a posse de bola num espaço reduzido (movimentações sem bola, tabelas em progressão, o *scanning*, 1x1 ofensivo e defensivo, etc.) e que são úteis em várias situações do jogo.

De seguida, para demonstrar o que é feito num microciclo de treinos padrão, apresentarei alguns exercícios realizados em cada unidade de treino com a explicação para a sua realização.

#### 4.3.1.1. Terça (MD+2)

Na sessão de treino, no MD+2 iniciamos com exercícios de passe em estrutura e de seguida com exercícios de mobilização, ambos orientados por mim. O objetivo com a realização destes, é exercitar os gestos técnicos de passe e receção, a orientação correta

dos apoios e do corpo para a direção do passe a realizar e trabalhar a própria visão periférica, obrigando os atletas a rodar o pescoço para ambos os lados antes de receber a bola para ver a movimentação dos colegas.

Figura 3 - Exercício 1



Após o chamado *warm up*, a equipa é dividida, por norma em 3 ou 4 grupos de trabalho (divisão com base em níveis qualitativos), dependendo do número de estações existentes no treino. Para facilitar e agilizar a unidade de treino e em termos de gestão de espaço foi a melhor alternativa encontrada pela equipa técnica para potenciar os atletas da melhor forma. Avançamos assim para os SSG, em que podemos colocar várias vertentes e apelar a aspetos técnico-táticos e físicos diferentes, dependendo do efeito que queiramos proporcionar aos nossos jogadores.

Assim sendo, segue os SSG que foram utilizados nesta unidade de treino.

Figura 4 - Exercício 2

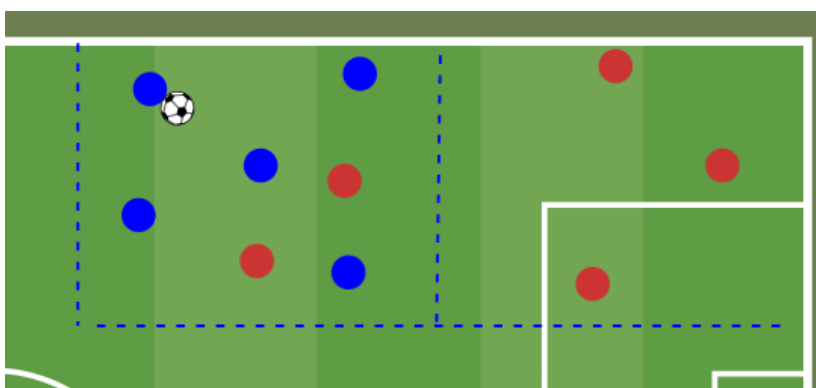


Figura 5 - Exercício 3



São dois exercícios muito utilizados pela equipa técnica e embora, tenham objetivos diferentes acabam por se complementar, uma vez que a manutenção da posse de bola faz parte de ambos, mas no exercício da figura 4 acrescenta-se a finalização. Tanto num como no outro, podemos alterar as variantes consoante o que acharmos que a equipa precisa ou se queremos dar mais primazia ao processo ofensivo ou defensivo. No exercício da figura 3 estamos perante uma situação 5x2 em que a cada 10 passes aumenta a relação de jogadores que estão a recuperar a bola passando de 5x2 para 5x3, 5x4, etc. Assim que a equipa que está no pressing recupera a bola tem que a fazer chegar aos elementos que estão do lado oposto e há troca de funções.

Já no exercício da figura 4, volta a haver uma situação de 5x3 em que o campo está dividido neste caso pela linha da grande área, e um jogador assume o papel de ponta de lança para o apoio frontal e utilização do 3º homem. Depois há a lateralização do jogo para o apoio exterior tendo o apoio do lado contrário à bola que atacar a zona do segundo poste.

Como o grupo está dividido em 3, o grupo que não se encontra nestes exercícios encontra-se comigo de forma a trabalhar componentes físicas específicas. Normalmente, são elaboradas três/quatro estações que contemplem várias componentes, como a força, agilidade, resistência, velocidade, pliometria, etc. Pessoalmente, como identificamos um

défice de coordenação em grande parte dos atletas, foi algo que insistimos bastante ao longo destes circuitos.

#### 4.3.1.2. Quarta (MD-4)

Normalmente, nesta unidade de treino os exercícios de aquecimento pretendem representar a anarquia e aleatoriedade que vai estando presente num jogo de futebol.

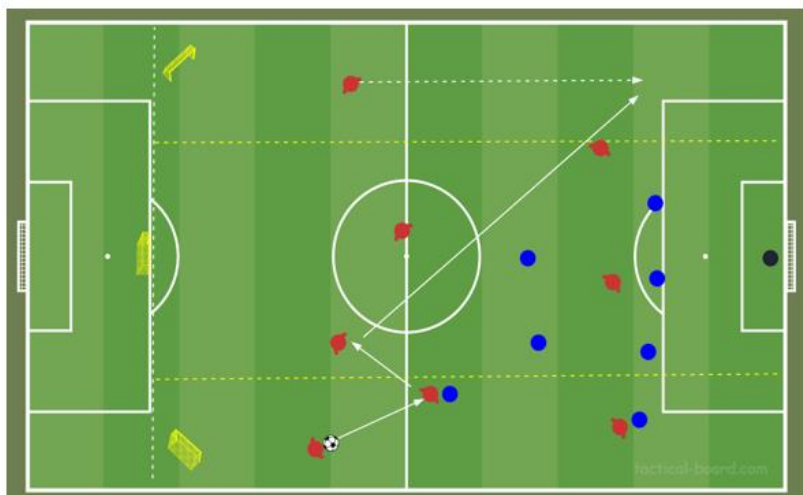
Figura 6 - Exercício 4



Este tipo de exercícios como funciona como aquecimento, é sempre acompanhado com sessões de mobilidade articular entre as variantes que vamos implementando. Conseguimos com este, dar vários estímulos aos atletas uma vez que estão num espaço reduzido e anárquico, obriga-os a melhorar a relação com bola e a visão periférica de modo a não chocarem com os colegas.

Seguidamente, saltamos para os *large sided games*. De quando em vez, antes de passarmos ao LSG fazemos um SSG relacionado com o que vamos fazer a seguir, funcionando como progressão, mas como o tempo de treino é escasso tentamos criar condicionantes dentro do próprio LSG que englobe aquilo que pretendemos trabalhar.

Figura 7 - Exercício 5



**LSG Aproveitamento do Corredor Oposto**

**Tempo**  
2 x 10'

**Número**  
8 X 7 + GR

**Espaço**  
45 X 75

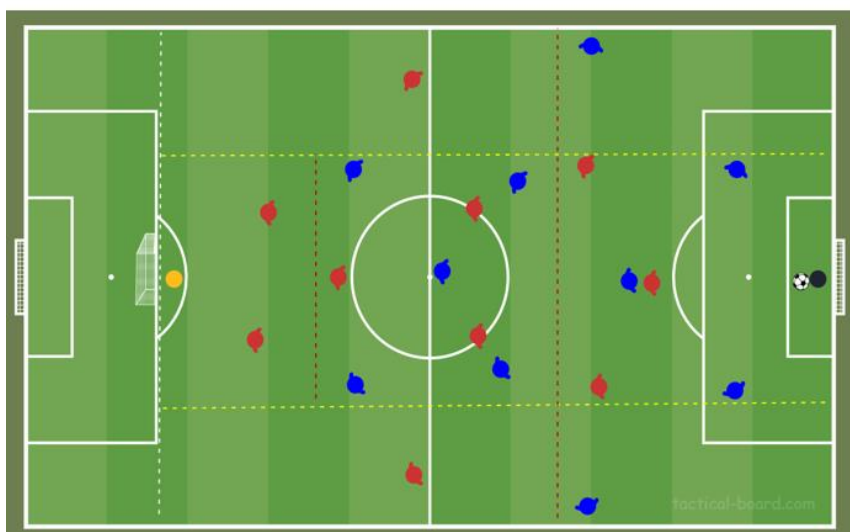
**Objetivo(s) específico(s)**

- Explorar lado oposto
- Sobreposição dos laterais
- Superioridade numérica no corredor

**Descrição e Organização Metodológica**

- Criar superioridade numérica num dos corredores;
- Atrair o adversário de forma a criar espaço "livre" no flanco contrário;
- Sair em jogo apoiado no corredor central;
- Extremo do lado oposto vem dentro;
- Sobreposição do lateral do lado "livre";

Figura 8 - Exercício 6



**LSG 1ª Fase Construção**

**Tempo**  
30' = 2(14' + 1')

**Número**  
GR + 11 X 11 + GR

**Espaço**  
100:90

**Objetivo(s) específico(s)**  
Organização Ofensiva

**Descrição e Organização Metodológica**

A equipa azul tem como objetivo criar condições para que a bola chegue a um dos corredores e seja vantajoso fazer cruzamento.

A equipa vermelha deve pressionar os azuis e recuperar a bola o mais rápido possível. Deverá existir um aumento da intensidade da pressão assim que a bola entre nos corredores de forma a impedir condições favoráveis a cruzamentos.

Na linha defensiva dos vermelhos, apenas o lateral do lado da bola poderá entrar no campo para fazer pressão. Neste momento, o Médio Defensivo, deverá dar equilíbrio no meio dos Defesas Centrais para manter a linha de quatro.

Nestes LSG procuramos que as progressões vão sempre ao encontro dos objetivos delineados para a semana de trabalhos e tendo em conta o adversário que vamos enfrentar e os exercícios em cima apresentados não fogem a essa regra.

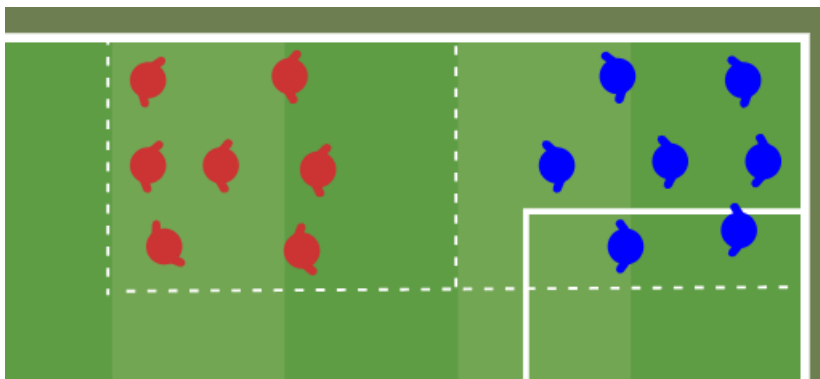
No exercício da figura 7, o objetivo passava por atrair o adversário a um corredor e explorar rapidamente a diagonal do corredor oposto. No segundo, pretendemos que a equipa consiga colocar a bola na zona vermelha, de forma a atrair o adversário ao corredor central e de seguida explorar os corredores laterais e tentar repercutir o processo do exercício anterior fazendo a bola chegar ao corredor contrário.

No final da unidade de treino, dependendo do desenrolar destes exercício fundamentais, decidimos se passamos a jogo formal sem condicionantes ou se insistimos nos LSG.

#### 4.3.1.3. Sexta (MD-2)

Habitualmente, na última sessão de treino do nosso microciclo, realizamos sempre um exercício de dinâmica de grupo para iniciar a unidade (futebol sem bola, jogo dos golos de cabeça, atividades técnicas de grupo, etc).

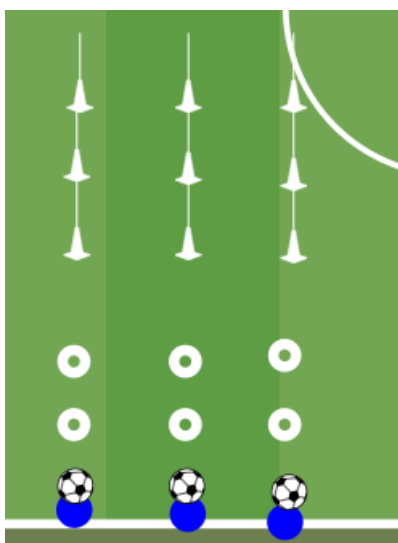
Figura 9 - Exercício 7



De seguida, o objetivo passa por, num contexto lúdico, realizar algum trabalho de velocidade específica para este dia da semana. Utilizamos por vezes corridas de estafetas com e sem bola como demonstra o seguinte exercício.

Neste exercício para além de trabalharmos a velocidade, trabalhamos a relação com bola e introduzimos alguma competitividade entre o grupo de trabalho. Foi uma forma encontrada pela equipa técnica para rentabilizar o pouco espaço de treino no início deste.

Figura 10 - Exercício 8



Depois destes exercícios já dispomos de mais espaço de treino, uma vez que os escalões que se encontravam a treinar abandonam o campo e passamos a ter o campo inteiro de futebol de 11, podendo passar assim para um exercício de finalização, seguido de um LSG específico para o jogo que se avizinha e finalizando com uma situação de jogo formal, com paragens ao longo deste para exercitar os esquemas táticos.

Figura 11 - Exercício 9

<b>Tempo</b>	10' = 2 x 5'
<b>Número</b>	8 X 2 + GR
<b>Espaço</b>	Campo Inteiro
<b>Objetivo(s) específico(s)</b>	Finalização + Tr. Def
<b>Descrição e Organização Metodológica</b>	<p>1º momento (Bola Vermelhos)                      OF: combinação ofensiva c/ finalização                      DF: defesa passiva até à zona em que os DC poderão roubar bola</p> <p>2º momento (Bola Azuis)                      OF: Bola sai do GR e tentam marcar golos numa das mini balizas (10s)                      DF: Pressão máxima para rápida recuperação de bola no meio campo of</p>

### 4.3.2. Microciclo 2 – Congestionado

Tabela 11 - Microciclo 2 (Congestionado)

Legenda	Microciclo							
Dia (semana)	domingo	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
Dia (mês)	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr
Numencatura	MD	MD-1	MD+1	MD-1	MD	MD-2	MD-1	MD
Momento	JOGO	folga	JOGO	treino	Jogo	treino	folga	jogo
Hora			11:00h	20:45h		18:45h		
Objetivo			Rec. Ativa	Operacionalização		Rec. Ativa / Operacionalização		
		FOLGA	Análise Teórica do Jogo Anterior Ativação (padronizado) SSG ( sup/inf numérica) SSG (igualdade numérica) Jogo Formal Círculo Físico Complementar	Análise Teórica do Próximo Jogo Dinâmica de Grupo + Velocidade Finalização (técnico/ técnico-tática) Jogo Formal Esquemas Táticos		Análise Teórica do Jogo Anterior e do Próximo Jogo Dinâmica de Grupo + Velocidade Finalização (técnico/ técnico-tática) LSG (transições OF/DF) LSG (org OF/DF) Jogo Formal Esquemas táticos	FOLGA	
Local	SERZEDO		SERZEDO	SERZEDO	COIMBRÕES	SERZEDO		SERZEDO
Código Cór								
Tensão			--	--		--		
Duração			--	--		--		
Velocidade			--	--		--		
Desgaste Emocional			+	+		+		
Descontínuo			+	+		+		

No contexto competitivo do CFS, só há alterações nos microciclos quando há jogos agendados para os feriados. Durante esta época aconteceu por duas vezes, uma delas acima mencionada na semana de 21 a 28 de abril, mas também na semana de 29 de outubro a 5 de novembro. Desta forma, apresento o microciclo a que os nossos atletas foram expostos num destes dois momentos.

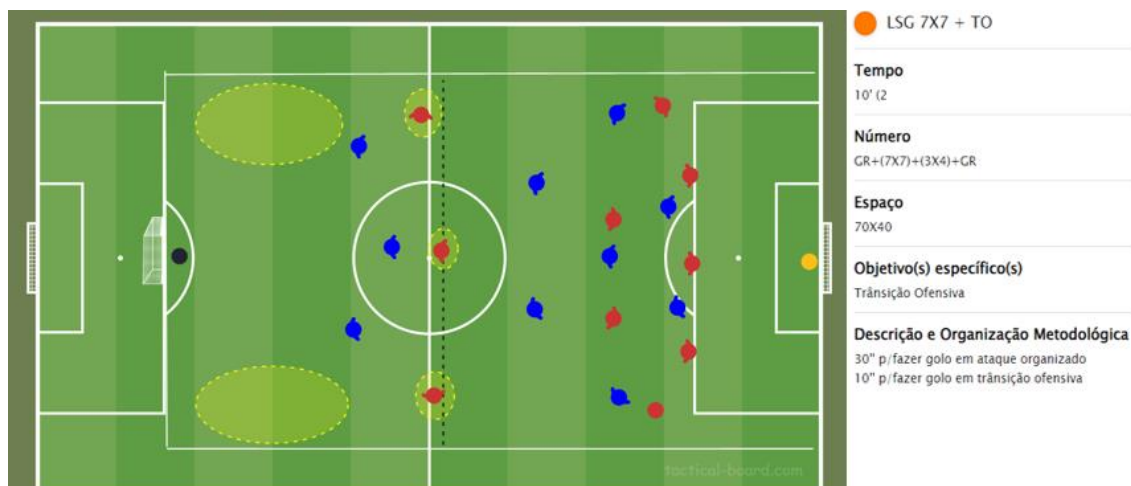
#### 4.3.2.2. Terça (MD+1)

Embora estejamos a falar de um microciclo congestionado, no primeiro treino da semana como habitual realizamos a análise teórica do jogo passado e mantemos toda a normalidade nesta unidade de treino. Ter como principal objetivo recuperar os jogadores mais utilizados e dar alguma carga aos jogadores com pouco ou nenhum tempo de jogo. Um microciclo onde os treinos aquisitivos não foram como o habitual, pois o foco esteve em recuperar e dosear o esforço dos atletas.

Figura 12 - Exercício 10



Figura 13 - Exercício 11



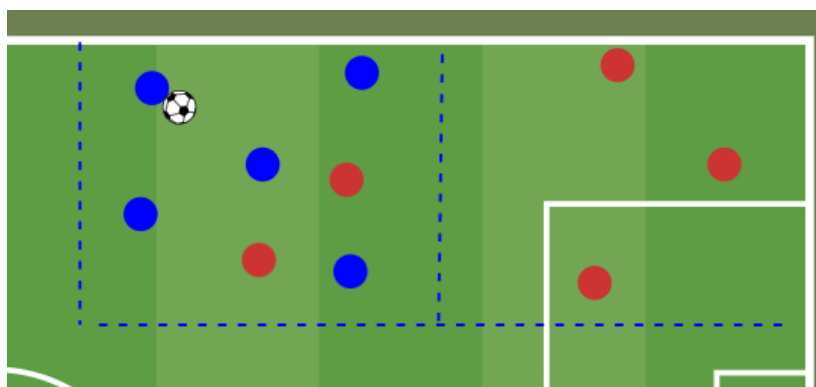
Para o primeiro exercício, eu orientei um exercício de passe com 5 variantes, acima descritas, intercalando com mobilização articular e alongamentos dinâmicos.

De seguida, a equipa foi dividida em 3 grupos em que dois deles realizaram um SSG e o outro ficou num circuito físico complementar (este adaptado e tendo em conta o tempo de jogo e fadiga descrita pelos atletas). Um dos exercícios como evidenciado na seguinte figura, foi um SSG de GR+6x6+GR, que permite introduzir alguma competitividade no treino, uma vez que o jogo passado foi um jogo de dificuldade reduzida, coisa que o próximo não seria.

Figura 14 - Exercício 12



Figura 15 - Exercício 13



Outro SSG realizado foi um dos mais adotados pela equipa técnica ao longo da presente época que se trata de um exercício que começa num 5x2 mas que facilmente podemos introduzir variantes e mudar o contexto do exercício, nomeadamente o nº de atletas que pressionam, o objetivo da equipa que recupera a bola (por exemplo, colocar um jogador dos vermelhos por fora na área de jogo e quando os que estão no meio a recuperar ganham bola, têm que ligar nestes para depois transitar para o outro lado), etc.

#### 4.3.2.3. Quarta (MD-1)

Nesta unidade de treino, como estamos no dia anterior ao jogo optamos por reduzir o tempo de treino e o que foi feito, foi com uma intensidade reduzida, uma vez que estamos muito próximos do “match day”. Começamos o treino por uma análise teórica ao adversário, adversário esse que era identificado como um dos principais candidatos ao 1º lugar e por esse mesmo motivo eu assumi um exercício com a parte defensiva enquanto o treinador principal tratou da dinâmica ofensiva da equipa com um exercício de finalização.



Figura 18 - Exercício 16



Este exercício de finalização consiste em combinações simples, fazendo a bola entrar em zonas de cruzamento e de seguida finalizar sem oposição repercutindo ações curtas e intensas que acontecem no jogo.

#### 4.3.2.4. Sexta (MD-2)

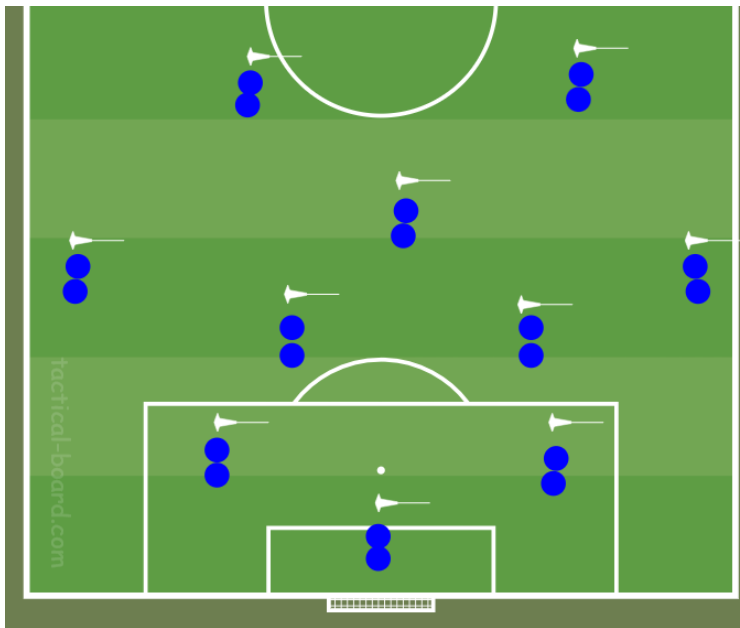
Nesta sessão de treino, a primeira parte do treino foi fazer um balanço e uma análise aos pontos bons e menos bons do jogo do dia anterior e deixar os atletas falar sobre isso, que é um exercício que nós enquanto equipa técnica gostamos de fazer de modo que estes reflitam sobre o que correu bem e o que correu menos bem e se sintam à vontade em comunicar com o grupo.

Seguidamente, fomos para o campo em que os atletas deram umas voltas em corrida contínua de baixa intensidade para terem um momento de decompressão, pois o jogo do dia anterior tinha sido de alta intensidade contra um adversário valioso. Depois disto, passamos à nossa habitual dinâmica de grupo e optamos por fazer o jogo do galo sem bola numa primeira fase e com bola numa segunda variante em que há a condução desta até à área do jogo, colocam o colete no arco pretendido e realizam o passe para o atleta seguinte.

Para o segundo exercício, realizamos um exercício de passe em estrutura com liberdade de decisão de passe e movimentos. Como primeira variante, os atletas teriam

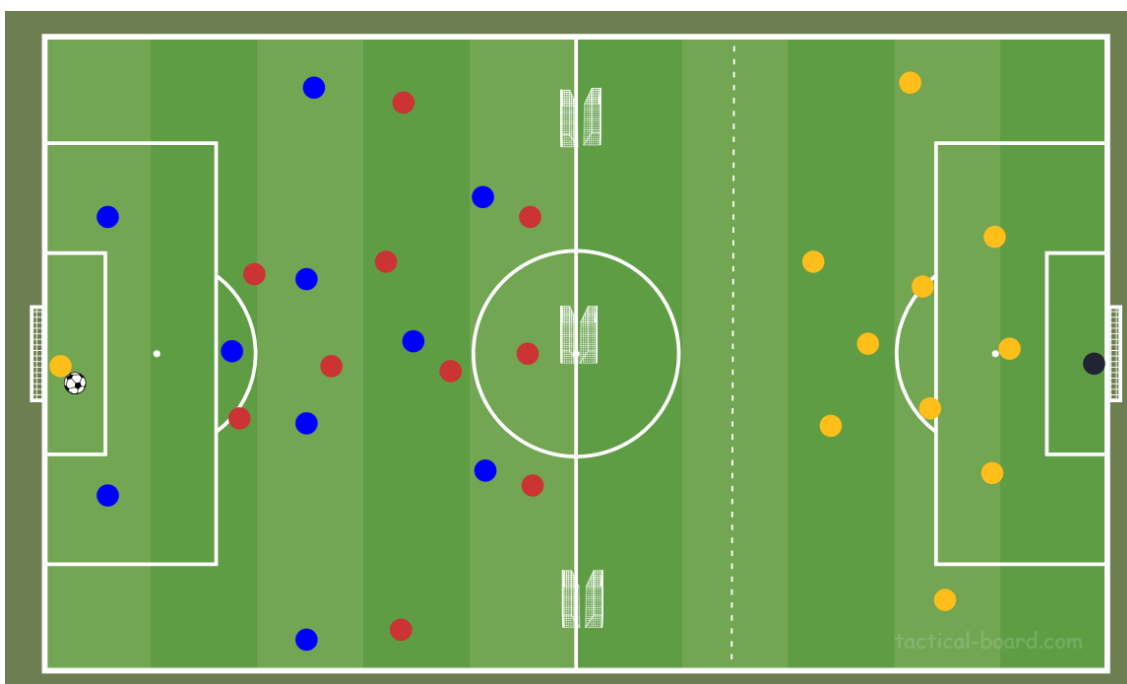
de executar o passe para um dos colegas mais próximos e deslocarem-se para o local onde passaram; na segunda, teriam que executar o passe para uma posição próxima, mas movimentarem-se para outra posição e na terceira variante já era dada total liberdade quer para o passe quer para a movimentação, sabendo que todos as posições tinham que ter no mínimo dois atletas. Um bom exercício para estimular a comunicação e a visão periférica.

Figura 19 - Exercício 17



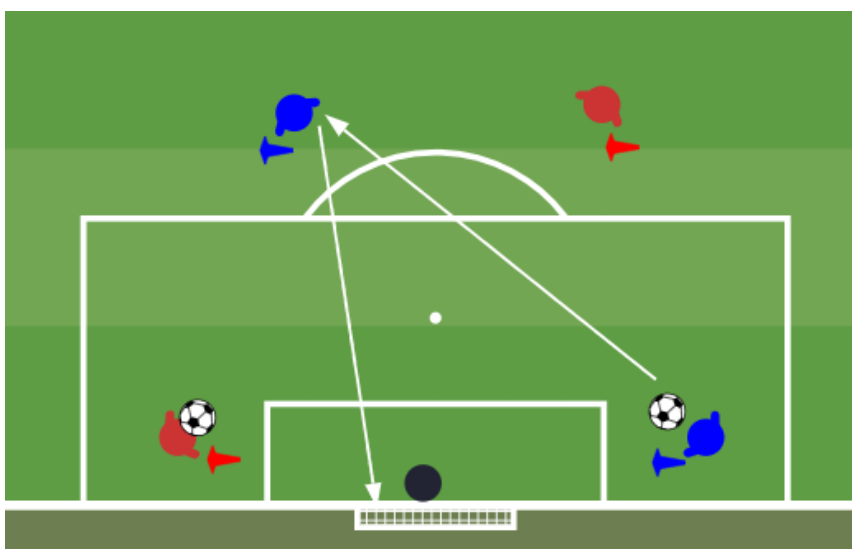
De seguida, realizamos um jogo holandês como LSG durante um curto período e com um grande nº de atletas, aproximando-nos de uma situação de jogo formal. Uma equipa ataca a baliza com guarda-redes enquanto a que defende tenta marcar nas três mini balizas. Quem marcar, transita para o outro lado.

Figura 20 - Exercício 18



Em último lugar, realizou-se um exercício de finalização em formato de competição em que há o passe cruzado para fora da área e o atleta tem de finalizar apenas com um toque na bola.

Figura 21 - Exercício 19



Para finalizar os atletas com menos ou nenhum tempo de utilização da equipa A e B partiram para uma situação de jogo formal no tempo restante de treino. Os atletas com mais tempo fizeram um trabalho de core comigo e deram por encerrado o treino.

#### 4.4. O Processo de Treino e a Competição

Toda a gente envolvida no futebol, entende que o processo de treino é uma parte necessária da preparação para a competição. Jogar futebol por si só é apenas uma parte dessa preparação. (Reilly, T., 2005). E, na verdade, não poderia estar mais de acordo, porque o futebol vai muito mais além do jogo com bola e cada vez mais podemos e devemos dar ênfase a outras componentes que se revelam importantes para este desporto, nomeadamente a vertente psicológica e a vertente física.

No CFS, todas as equipas de competição de S10 em diante treinam três vezes por semana e cada treinador/equipa técnica tem a liberdade para trabalhar da forma que achar melhor, tendo sempre em conta e respeitando os objetivos e etapas inerentes a cada escalão, sem esquecer que “o futebol juvenil tem impressões digitais próprias, isto é, possui características que lhe dão autonomia peculiar, o que pressupõe, evidentemente, uma metodologia que se identifique com as suas necessidades e particularidades”. (Leal & Quinta, 2001).

Falando das etapas de evolução no CFS e relativamente ao escalão de S15 estamos perante três fases distintas. Numa primeira fase, os objetivos a trabalhar são: a basculação defensiva (setorial, intersectorial e coletiva); posteriormente, numa segunda fase a manutenção da posse de bola em largura e a utilização do guarda-redes na primeira fase de construção assumem um papel preponderante; na terceira e última fase o foco recai sobre os parâmetros das duas primeiras fases e acrescentamos os esquemas táticos ofensivos e defensivos e a iniciação às dinâmicas ofensivas entre 4 e 5 jogadores. Isto funciona apenas como uma linha orientadora no processo de devemos seguir, mas carece de uma análise contínua tendo em conta as necessidades da equipa e a qualidade individual de cada atleta que vai ditar a velocidade com que se acrescenta novos estímulos e se passa às próximas etapas.

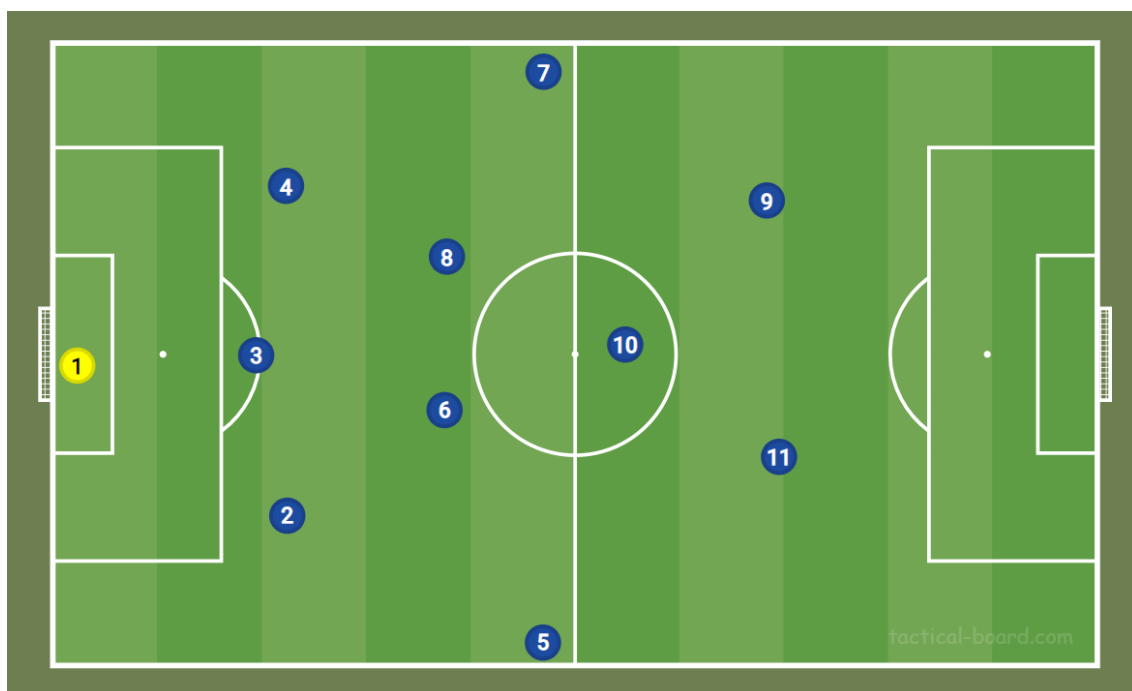
Quanto à metodologia adotada pela equipa técnica para esta época, tentamos combinar a periodização tática com o modelo de desenvolvimento para a criatividade no desporto. Ao falarmos da periodização tática falamos da especificidade inerente a este método, em que deve haver uma relação permanente entre todas as dimensões do jogo e os exercícios implementados no treino tendo em conta o nosso modelo de jogo (Bordonau & Villanueva, 2018). Achamos que esta mistura destas duas metodologias funciona na

perfeição uma vez que podemos aliar a aplicação dos princípios táticos para a nossa forma de jogar com exercícios que potenciem a criatividade nos nossos atletas. Através de certos constrangimentos aplicados nos exercícios sejam em igualdade, superioridade ou inferioridade numéricas, conseguimos com que os atletas resolvam problemas que surgem em dias de jogo. Dentro do nosso plantel, a equipa técnica analisou que tínhamos cerca de 5/6 atletas com uma criatividade diferenciada em relação aos restantes, pelo que principalmente no meio-campo ofensivo estes atletas poderiam muitas vezes serem os “abre-latas” e, por isso, procuramos dentro da nossa forma de jogar estratégias que permitissem que estes atletas pudessem retirar o melhor deles em jogo.

#### 4.5. Sistema Tático

Com a evolução do futebol e consoante a minha ideia de jogo, o sistema tático base é o 1-3-5-2.

Figura 22 - Sistema Tático



Antes de definir o que vai ser pretendido para a nossa forma de jogar, é necessário definir as características que procuramos num jogador para poder explanar da melhor forma a nossa ideia de jogo.

## 4.6. Modelo de Jogador

### **Guarda Redes (1)**

Perfil Físico: > 1,80m, forte fisicamente e ágil

Perfil Psicológico: Tranquilo, comunicativo, determinado

Perfil Tático: leitura de jogo, decisão e controlo da profundidade

Perfil Técnico: alcance aéreo, bom dentro dos postes, ágil, bom jogo de pés

### **Defesa Central - Lado Esquerdo (4)**

Perfil Físico: [1,80m – 1,85m], forte fisicamente e veloz

Perfil Psicológico: agressivo, comunicativo e seguro

Perfil Tático: sair a jogar, condução de bola e controlo da profundidade

Perfil Técnico: canhoto, passe curto, longo e cruzamento, cabeceamento e 1x1 defensivo, antecipação

### **Defesa Central – Meio (3)**

Perfil Físico: > 1,85m e forte fisicamente

Perfil Psicológico: capacidade de liderança e comunicativo

Perfil Tático: sair a jogar, leitura de jogo, equilíbrio e cobertura

Perfil Técnico: passe curto e longo, cabeceamento e desarme

### **Defesa Central - Lado Direito (2)**

Perfil Físico: > 1,80m, forte fisicamente e veloz

Perfil Psicológico: agressivo, seguro e comunicativo

Perfil Tático: sair a jogar, controlo da profundidade, coberturas e capacidade de condução

Perfil Técnico: destro, passe curto e longo, cabeceamento e desarme

### **Médio Ala Esquerdo (7)**

Perfil Físico: [1,70m - 1,80], veloz e ágil

Perfil Psicológico: agressivo, irreverente

Perfil Tático: forte no 1x1 (ofensivo e defensivo), pressionante, desinibido

Perfil Técnico: ambidestro, tecnicista, cruzamento, drible e finta

### **Médio Ala Direito (5)**

Perfil Físico: [1,70m - 1,80m], veloz e potente

Perfil Psicológico: agressivo, determinado

Perfil Tático: forte no 1x1 (ofensivo e defensivo), ataque do espaço, pressionante

Perfil Técnico: destro, recepção e cruzamento

### **Médio Centro – Lado Direito (6)**

Perfil Físico: > 1,80m e robusto

Perfil Psicológico: agressivo, comunicativo, voluntarioso

Perfil Tático: sair a jogar, equilíbrio e contenção

Perfil Técnico: passe curto e longo, recepção, rápida execução e cabeceamento

### **Médio Centro – Lado Esquerdo (8)**

Perfil Físico: [1,70m - 1,80]m, robusto e com grande resistência

Perfil Psicológico: agressivo, comunicativo e irreverente

Perfil Tático: box-to-box

Perfil Técnico: passe curto, passe longo, receção, corte, drible

### **Médio Ofensivo (10)**

Perfil Físico: [1,65m - 1,80]m, ágil e veloz

Perfil Psicológico: irreverente, criativo

Perfil Tático: roturas, chegada à área, trocas posicionais

Perfil Técnico: passe curto, drible, remate e cruzamento

### **Avançado – Lado Esquerdo (9)**

Perfil Físico: > 1,80m, robusto e potente

Perfil Psicológico: imponente, irreverente e valente

Perfil Tático: apoio frontal, segurar bola, presença na área, bom no jogo aéreo, explorar profundidade

Perfil Técnico: receção, remate e cabeceamento, ambidestro

### **Avançado – Lado Direito (11)**

Perfil Físico: > 1,70m, ágil e veloz

Perfil Psicológico: irreverente, criativo, inteligente

Perfil Tático: roturas, chegada à área e explorar profundidade

Perfil Técnico: receção, remate, drible

## **4.7. Modelo de Jogo**

O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente e específico de treino, em que o objetivo é criar uma determinada forma de jogar, definida por padrões comportamentais, os chamados princípios de jogo em quatro momentos distintos

(Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva). (Garganta,1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

**“A dimensão tática deve ser compreendida como um centro de ensino e aprendizagem do futebol, assumindo um caráter organizado, de interdependência, intencionalidade e consciência.”**

Casarin, Reverdito, de Lima Greboggy, Afonso & Scaglia (2011)

Cada vez mais, o futebol é um desporto em constante evolução a todos os níveis e os modelos de jogo não fogem à regra. Os treinadores de grandes equipas e que têm sucesso tornam-se referências para os treinadores mais jovens e mesmo para os outros, pelo que há uma tendência em tentar seguir ou adaptar certas nuances destas grandes equipas noutros contextos e é algo interessante, mas o jogo de futebol não se trata apenas de sistemas táticos e modelos de jogo...

Pessoalmente e fazendo uma comparação interessante, a meu ver o sistema tático é algo que pode ser comum a muitas equipas e é como se a estrutura de uma casa se tratasse sendo o seu interior/ o que metemos dentro da casa que diferencia umas das outras. Os comportamentos, as dinâmicas com e sem bola é que determinam as particularidades encontradas em cada equipa. Acredito que tendo a nossa forma de jogar bem definida e bem interiorizada, são os adversários que têm de se adaptar a nós e não, nós a eles. Isso também se trabalha, procurando sempre dar durante as unidades de treino adversidades que levem a que os nossos atletas se adaptem ao meio ambiente que vão encontrar no dia de jogo e a possíveis adversidades que o adversário possa causar na nossa forma de jogar.

Um treinador que queira ter sucesso tem que ter obrigatoriamente um “cunho”, uma imagem de marca forte e bem definida daquilo que são as suas dinâmicas e a sua forma de jogar, mas isso por si só não é suficiente para termos sucesso porque tudo vai depender do contexto em que estamos inseridos, do tipo de atletas que temos, da personalidade de cada atleta, etc... estamos perante uma panóplia de condicionantes externas à nossa forma de pensar que temos que tentar controlar e a meu ver os que conseguem fazer melhor um “casamento” entre estas questões estão mais próximos de terem sucesso. Desta forma, um treinador deve moldar o processo de treino com o intuito de criar situações que promovam uma potenciação dos jogadores quanto individualidades



Figura 24 - Organização Defensiva (1ª fase - 1)

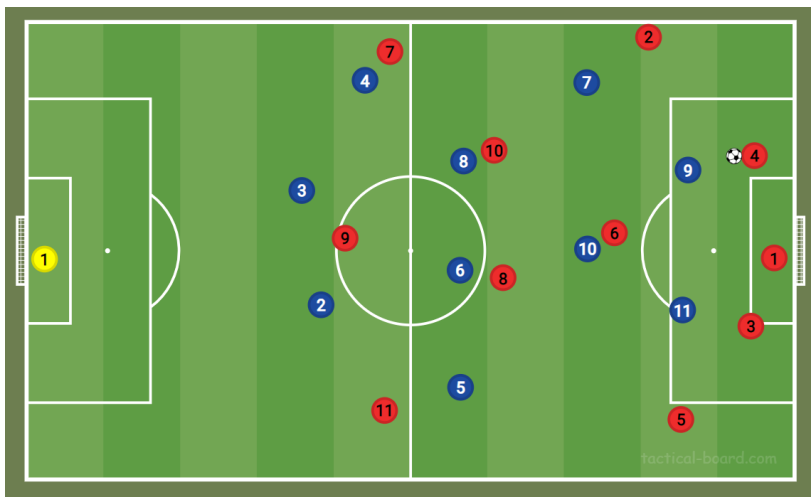


Figura 25 - Organização Defensiva (1ª fase - 2)

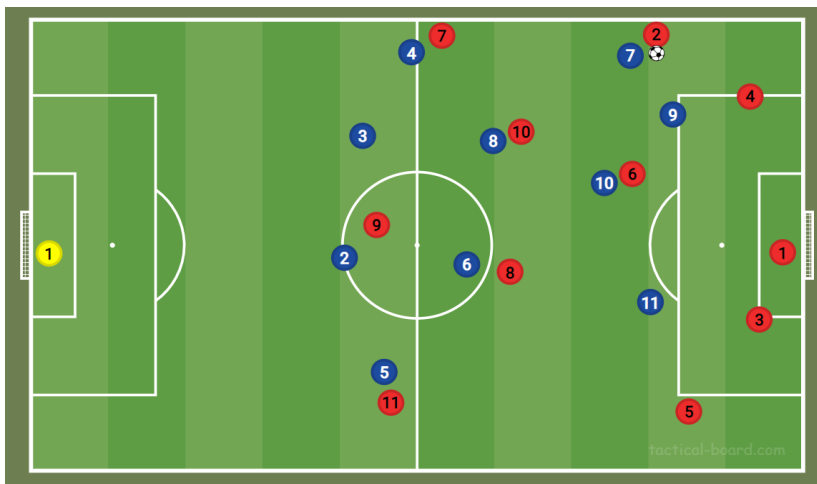
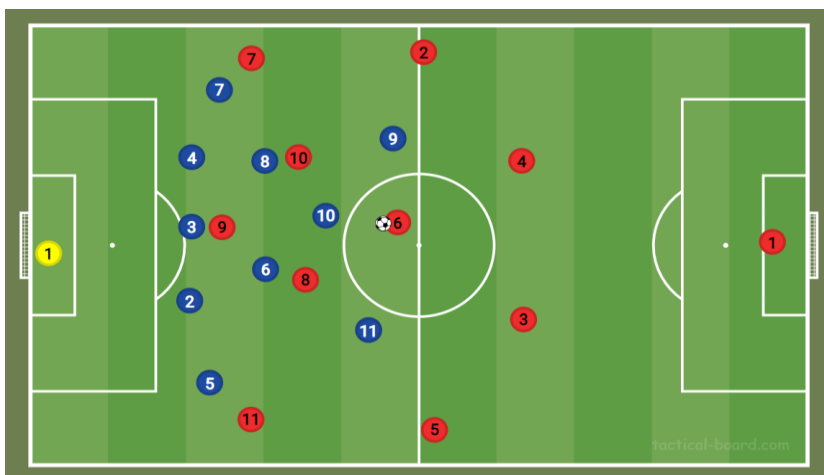


Figura 26 - Organização Defensiva (2ª fase)



#### 4.7.1.1. *Princípios Defensivos*

- Os avançados em conjunto com o médio ofensivo e os alas têm o objetivo de bloquear a primeira fase de construção do adversário;
- Os dois alas alinham praticamente com o médio ofensivo fazendo uma divisão entre os laterais adversários e os extremos;
- Os três centrais defendem alinhados e quando a bola cai num corredor e há o salto na pressão do nosso ala para o lateral adversário, o nosso central desse lado preocupa-se com o extremo adversário e os restantes centrais e o ala do lado oposto dão cobertura alinhando a linha defensiva pelo central do meio que é o primeiro central da cobertura aos centrais das linhas;
- Reação forte e rápida à perda, com o elemento mais próximo da bola a pressionar impedindo que o adversário progrida no terreno;
- Linhas sempre juntas evitando que o adversário consiga ter espaço para ligar entre linhas e mantendo sempre o controlo da profundidade;
- O guarda-redes sempre que necessário e quando o nosso bloco está alto tem que assumir uma grande preponderância no que diz respeito ao controlo da profundidade;

#### 4.7.2. *Organização Ofensiva*

No que diz respeito a este capítulo, a equipa tem de se caracterizar por gostar de ter bola, mas ser objetiva ao mesmo tempo, procurando sempre que possível explorar os espaços encontrados quer entre linhas quer nas costas da linha defensiva adversária. Tem de ter capacidade de jogar em largura e em profundidade e saber ler os momentos de jogo e quando devem acelerar e procurar oportunidade de finalização ou manter a posse de bola. Tentar atrair o adversário a um corredor para, de seguida, tentar variar o centro de jogo de forma rápida de modo a aproveitar o espaço existente do lado contrário. Tem de ser também uma equipa que coloca diversos elementos em zonas de finalização.

Figura 27 - Organização Ofensiva (Pontapé de Baliza)

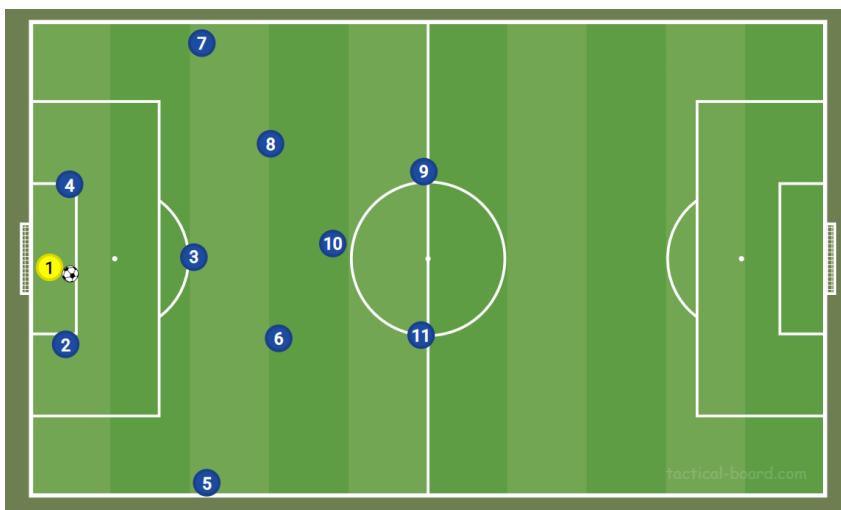


Figura 28 - Organização Ofensiva (1ª fase)

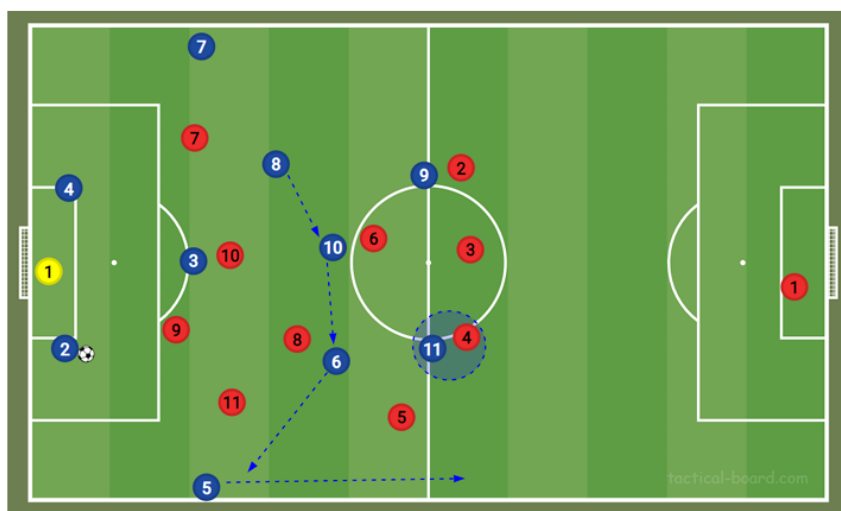


Figura 29 - Organização Ofensiva (2ª fase)

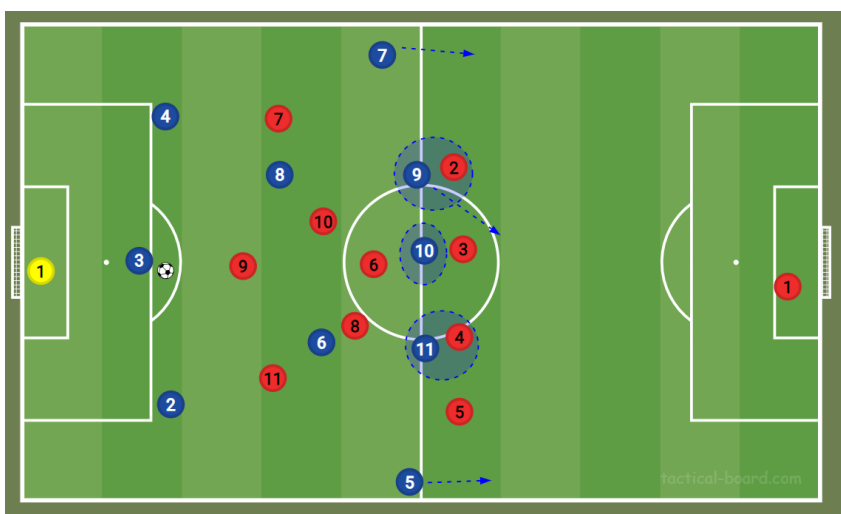
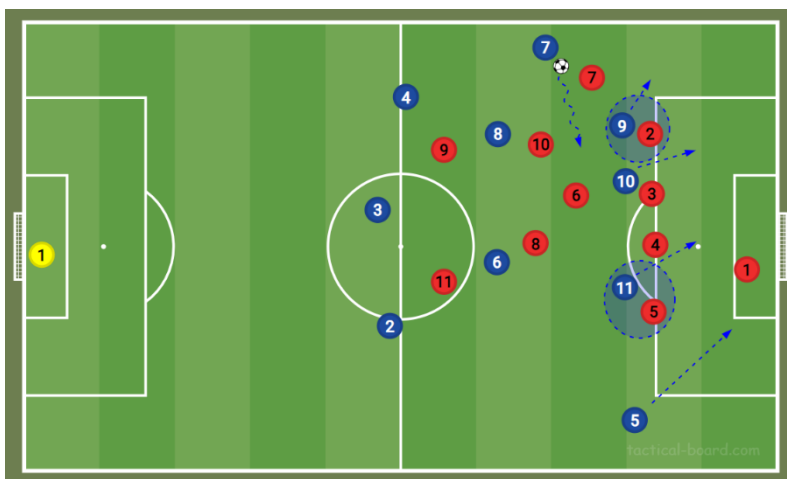


Figura 30 - Organização Ofensiva (3ª fase)



#### 4.7.2.1. Princípios Ofensivos

- Jogar preferencialmente de forma apoiada;
- Jogar de forma simples e objetiva, com maior clarividência ainda na primeira e segunda fase de construção;
- Saber observar as fases de jogo tendo paciência quando temos de ter e procurando espaços entre linhas quando possível;
- O portador da bola tem de ter sempre 2/3 linhas de passe disponíveis;
- Jogadores sempre a aproveitar a largura máxima do campo, de modo que o adversário abra espaços na sua linha defensiva;
- Atrair o adversário a um lado e tentar procurar rapidamente o lado oposto;
- Solicitar o avançado a jogar em apoio e de costas para a baliza e permitir a rotura do 10 e dos alas;
- Médio ofensivo muitas das vezes coloca-se como um segundo avançado, outras vezes coloca-se em zona mais recuada para procurar fazer um passe de rotura ou um remate;
- Um dos médios defensivos assume um compromisso mais defensivo e a manter a equipa equilibrada enquanto o outro joga mais solto e com maior preponderância no jogo com bola da equipa;
- Lateral do lado da bola procura fixar os adversários para haver movimentos de rotura dos avançados ou do médio ofensivo;

#### 4.7.3. Transição Ataque-Defesa

- O jogador adversário que tem a posse de bola tem de ser pressionado de imediato, consoante a zona da bola;
- Sempre que a equipa estiver descompensada e não for possível intercetar a bola o jogador mais perto deve recorrer à falta para travar o adversário;
- Alas juntam-se imediatamente à linha de centrais;
- Em situação de desequilíbrio nas zonas laterais e quando o ala do lado oposto está atrasado, médio centro do lado oposto fecha na linha dos centrais;

#### 4.7.4. Transição Defesa-Ataque

- O jogador que recupera a posse de bola tem como primeiro objetivo tirar a bola de zona de pressão através do passe para zonas mais despovoadas. Em caso de ter espaço e poder “queimar linhas” em condução também o pode fazer;
- Procurar a velocidade das alas e o espaço deixado pelo adversário, seja entre linhas ou na profundidade;
- Sempre que há recuperação da bola e o adversário está mal posicionado no terreno, temos imperativamente de ser rápidos e objetivos e tentar chegar o mais rápido possível à baliza adversária;
- O portador da bola deverá ter sempre 2/3 linhas de passe (apoio, largura e rotura);
- Procurar sempre os avançados e o médio ofensivo (quando não há oportunidade de os alas irem para a baliza) para conseguirmos levar a bola para a frente ou conseguirmos com que este ganhe faltas em zonas ofensivas, porque se conseguirmos aproveitar a desorganização vamos conseguir apanhar o adversário em momentos de menor concentração e as suas ações vão ter menor discernimento;

#### 4.7.5. Esquemas Táticos

Figura 31 - Canto Ofensivo (Lado Esquerdo)

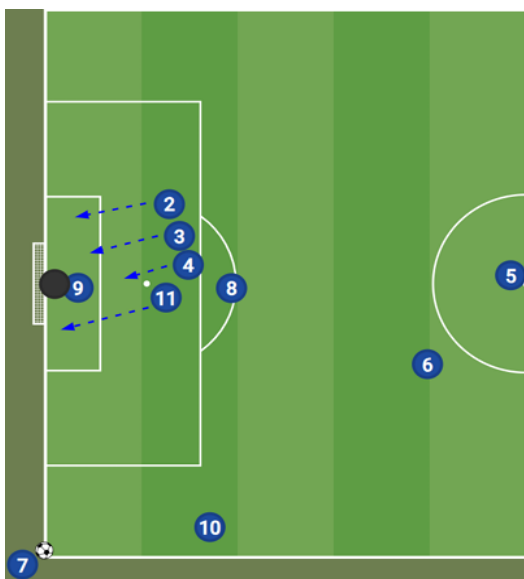


Figura 32 - Canto Ofensivo (Lado Direito)

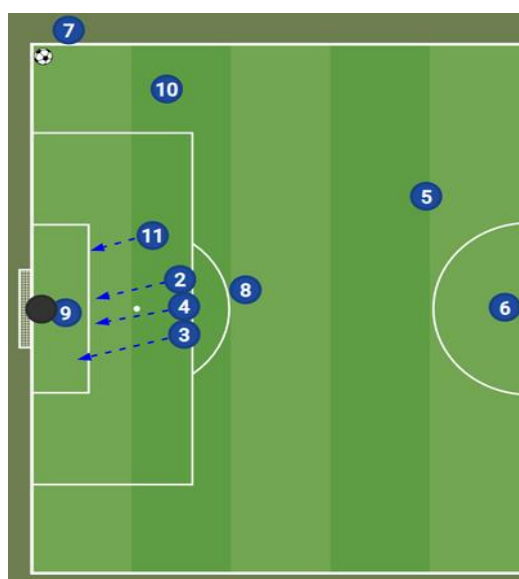


Figura 33 - Canto Defensivo (Lado Direito)

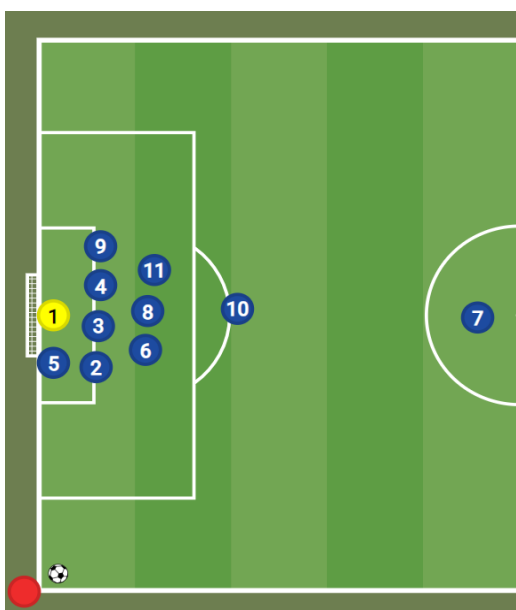


Figura 34 - Canto Defensivo (Lado Esquerdo)

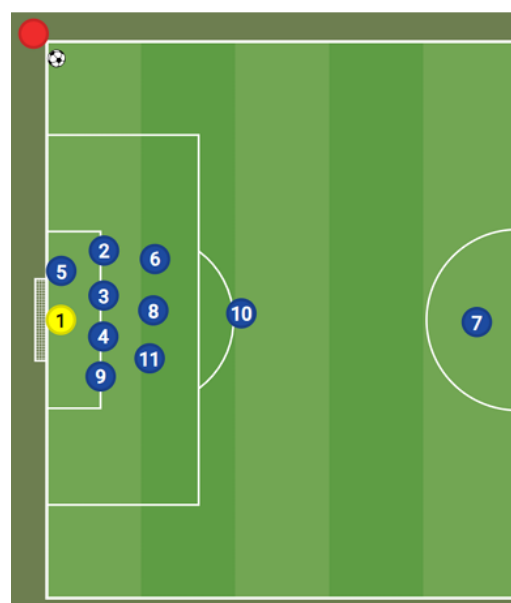


Figura 35 - Livre Ofensivo (Lado Esquerdo)

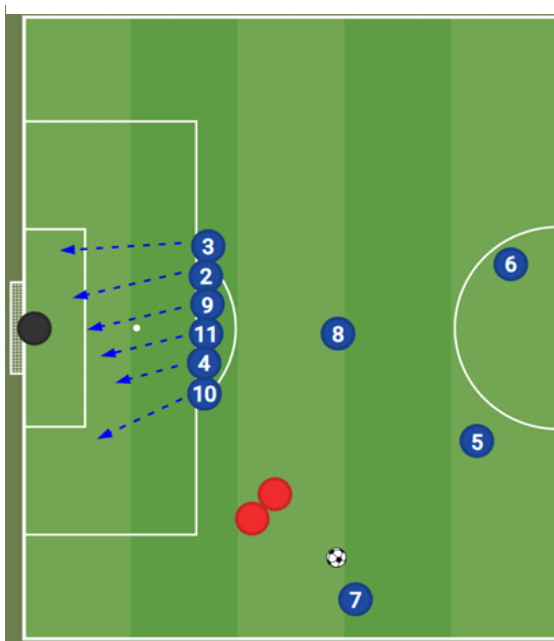


Figura 36- Livre Defensivo (Lado Direito)

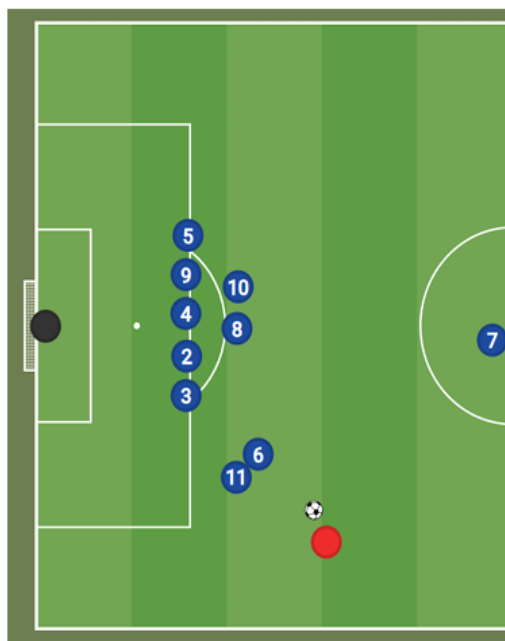


Figura 38 - Livre Defensivo (Lado Esquerdo)

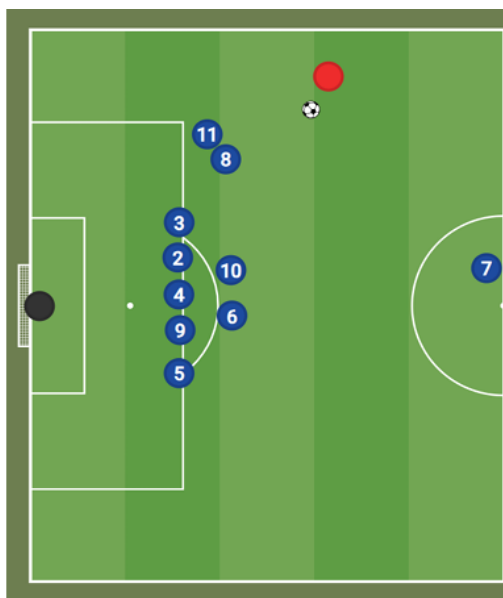
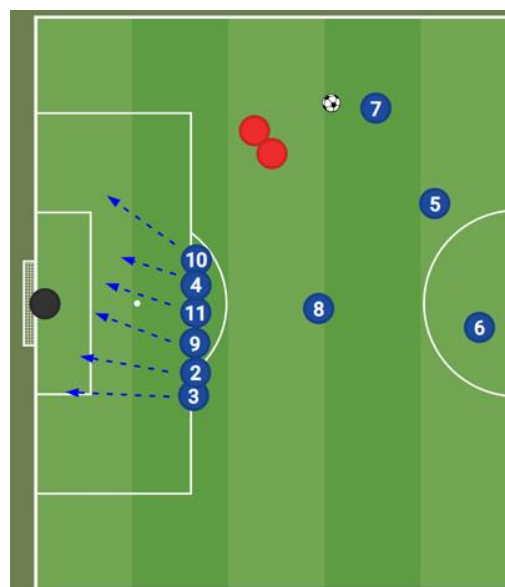


Figura 37 - Livre Ofensivo (Lado Direito)



## 5. Desenvolvimento Profissional

### 5.1. Outras Atividades Desenvolvidas no CFS

Para além de desempenhar a função de treinador-adjunto nos S15 do CFS, continuei o trabalho realizado na época transata com os S8 e transitei com todos os atletas para os S9 como treinador principal. Pude assim dar continuidade à evolução dos atletas desta camada e o trabalho realizado foi notório e reconhecido pelos responsáveis do clube.

Estive também à frente do trabalho de prevenção de lesões do escalão de S15 do CFS.

Por último, como trabalho como professor em escolas primárias procurei mobilizar alguns alunos a terem a experiência de integrar um clube federado procurando a continuação do crescimento que o clube tem vindo a ter nos últimos tempos.

### 5.2. Formações Fora do Clube

Dentro deste capítulo, estive presente na Formação Contínua de Treinadores, certificada pelo IPDJ – XVIII Congresso Internacional de Futebol, realizado nos dias 21 e 22 de maio na honrosa Universidade da Maia, permitindo assim voltar-me a encontrar e a partilhar ideias com pessoas do futebol que já conhecia e com algumas que passei a conhecer.

Para além disso, estive presente num estágio com os S15 no “Genius Lab by FootGenius” nos Carvalhos em que convivi com o Helton Arruda (Ex guarda-redes do Futebol Clube do Porto) e com o mister Paulo Santos (fundador deste projeto) (**Anexo 1**). Aqui os atletas são potenciados quanto à tomada de decisão, captação e processamento de informação através da tecnologia.

Infelizmente, devido à minha atividade profissional não consegui estar presente em mais ações aquisitivas, mas fiz dentro dos possíveis tudo para continuar o meu processo de aprendizagem e acrescentar ferramentas às informações que fui adquirindo ao longo dos anos.

### 5.3. A Jornada

Embarcar numa jornada árdua é, sem dúvida, um desafio repleto de altos e baixos, momentos de dúvida e superação. No entanto, quando os primeiros frutos desse esforço começam a surgir, é impossível não sentir um profundo senso de realização e motivação renovada. Este caminho, muitas vezes tortuoso, tem sido uma oportunidade valiosa para aprender, crescer e, acima de tudo, evoluir. Cada dia representa uma nova chance de ser melhor do que ontem, aprimorando habilidades e fortalecendo a resiliência.

É desta forma que posso introduzir aquela que tem sido uma jornada gratificante nesta fase da minha vida, caminho este ligado ao desporto que amo, o futebol. Ter um autoconhecimento do que somos e o que podemos trazer de diferente faz com que sejamos notados e com que apreciem o nosso trabalho e é esta a principal característica que tento implementar em todas as circunstâncias de vida que estou inserido, **marcar pela diferença**. Para além disso a **capacidade de trabalho** e de **querer sempre mais**, a **consistência** e **resiliência** levam muito mais longe aqueles que têm estas competências que aqueles que até se calhar possuem mais conhecimento, mas não as têm.

A título pessoal, estou ligado ao futebol desde tenra idade, porque praticava e pratico futebol federado, mas o interesse pela área do treino foi algo que surgiu muito recentemente e muito por conta da licenciatura em Educação Física e Desporto na UMAIA e mais recentemente o mestrado em Treino Desportivo que me despoletaram esse interesse. Com a licenciatura, anteriormente citada, tive a oportunidade de realizar um estágio no CFS, clube que tive a oportunidade de conhecer a partir de um colega e amigo de faculdade, o Pedro França, que estava, na altura, na equipa técnica do plantel sénior e que pretendia que eu comesse a lá jogar. Após conversações, o clube disponibilizou-se prontamente a ceder-me uma equipa de formação como treinador principal e aqui sim, posso dizer que começou a minha paixão pelo treino. Realizei o estágio de Uefa C nos S8 do CFS e ter de estar envolvido em todo o processo que acarreta a evolução destes jovens atletas fez-me voltar atrás no tempo e relembrar curiosamente a idade com a qual comecei a jogar futebol. Criei uma enorme ligação emocional a estes atletas e às pessoas que faziam parte do clube e mesmo tendo seguido um caminho distinto como atleta, faço sacrifícios ainda nos dias de hoje para continuar com esta equipa, equipa essa que atualmente treino nos S9 e que ao que tudo indica continuarei a treinar nos S10. Tudo

pelo espírito de missão e pela forma que os atletas têm evoluído, que fazem com que tenha um prazer enorme naquilo que tem sido feito e no que está a ser construído.

Numa segunda instância, com o mestrado em Treino Desportivo na prestigiada UMAIA, tive oportunidade de continuar no CFS e pela primeira vez fazer parte da mesma equipa técnica que a pessoa que me deu a conhecer o clube e com a qual privei durante o meu percurso académico e foi também mais uma grande experiência. Estar inserido, desta vez num escalão numa faixa etária muito superior, com pessoas com mais experiência na área do treino e com as quais me sentia em casa, permitiu-me desenvolver ainda mais competências e continuar este trajeto que a meu ver tem sido sem dúvida, ascendente, uma vez que o trabalho desempenhado já tem sido reconhecido não só por pessoas do clube como pessoas externas a este.

Quanto ao futuro? Estou certo de que vou continuar a procurar cada vez mais e mais. Com a obtenção do grau II de treinador de futebol no final do mestrado, o meu objetivo passa por continuar a investir naquilo que é a minha formação académica e profissional. A nível académico, equaciono um segundo mestrado, uma vez que estou inserido no ensino da educação física em escolas primárias e posso ir mais além, ou até uma especialização noutra ramo associado ao futebol, porque considero este desporto um modo de vida. A título profissional, continuar a procurar cada vez mais informação e a complementar o meu processo de aprendizagem. Não me acomodar ao que está feito, porque os grandes treinadores e aquelas pessoas que atingiram grandes feitos só o atingiram por isso mesmo, não se acomodaram... e eu quero ser igual ou melhor que eles.

#### 5.4. Conclusão

Finalizado este ano de estágio, fica um sentimento de dever cumprido e de felicidade por ter dado o melhor de mim em todas as circunstâncias num clube que cada vez me diz mais.

Fazendo o balanço final da época, quanto aos resultados fica a sensação de que poderíamos ter ficado uma/duas posições acima da tabela. Houve momentos muito bons, momentos em que praticamos um futebol de elevada qualidade, mas a meu ver o que faltou de modo geral foi uma maior consistência ao longo da época. Tivemos muitas das vezes que contornar situações de ausências de jogadores cruciais no nosso plano de jogo

que também levaram a esta falta de regularidade. A nível de evolução técnica e tática, houve uma evolução incrível da equipa, grupo que perdeu mais valias da época transata para esta e que permitiu revelar outras grandes potencialidades.

Em relação aos meus objetivos dentro da equipa técnica neste estágio curricular, cumpri com todos dando suporte ao treinador principal não só nas unidades de treino como também em dias de jogo, sendo aquele elemento que fazia a ponte entre o ser treinador e o ser amigo, estar à frente da componente física, da prevenção de lesões e estar responsável dentro do nosso processo de jogo pelo processo defensivo.

Em suma, sinto que com todo este percurso evoluí a todos os níveis e com o término deste estágio me tornei melhor profissional, melhor pessoa e fiz crescer dentro de mim características interessantes para o futuro.

## 6. Revisão da Literatura

*Figura 39 - Jin et al. (2022)*

### Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction

Hao Jin<sup>1</sup>, Seungmo Kim<sup>2\*</sup>, Adam Love<sup>3</sup>, Yun Jin<sup>4</sup> and Jie Zhao<sup>4</sup>

Quanto à revisão da literatura, optei numa primeira instância por analisar este estudo de Jin et al. (2022) devido a se tratar de um tema que acho ser crucial para construir uma equipa e um grupo coeso e, por conseguinte, estar mais próximo de chegar ao sucesso.

Este artigo teve como finalidade, investigar os impactos que os estilos de liderança autocrático e democráticos têm na relação treinador-atleta, nas motivações e satisfações dos atletas. Para isso foram inquiridos através de um questionário online um total de 157 atletas do sexo masculino e 141 do sexo feminino de várias modalidades distintas com

idades compreendidas maioritariamente entre os 16 e os 24 anos. Neste questionário existiram quarenta e um itens sobre os seguintes temas: estilo de coaching autocrático (5 itens), estilo de coaching democrático (5 itens), relação treinador-atleta (11 itens), motivação (9 itens), satisfação do atleta (5 itens) e informações demográficas (6 itens).

Os 10 itens relativos aos comportamentos autocráticos e democráticos de coaching foram adotados da *Leadership Scale for Sports (LSS)* (**Anexo 2**). Cada item começava com a afirmação "meu treinador..." e incluiu itens como "recusa-se a ceder num ponto" e "fala de uma maneira para não ser questionado" por comportamento autocrático e "deixa seus atletas participarem na tomada de decisões" e "incentiva os atletas a fazerem sugestões sobre práticas de conduta" para o comportamento democrático. Estes itens foram pontuados por escalas de 1 a 7 sendo 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Para medir a perceção de um atleta em relação à ligação com o seu treinador foi utilizado o *Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)* (**Anexo 3**). Foram adotados 11 itens desta escala como por exemplo: "Agradeço os sacrifícios que meu treinador teve para melhorar o meu desempenho", "Estou comprometido com o meu treinador" e "Estou pronto para fazer o meu melhor" novamente pontuados de 1 a 7. Para medir os 9 itens da motivação autónoma foi utilizada a *Sport Motivation Scale (SMS-II)* (**Anexo 4**) através de itens tais como: "Porque me dá prazer aprender mais sobre o meu desporto" e "Porque participar no desporto é parte integrante da minha vida". Por último, a satisfação dos atletas foi avaliada por uma escala de satisfação no trabalho modificada para utilização no contexto desportivo com itens que incluíam "Sinto-me bastante satisfeito com a minha equipa" e "Cada dia no treino parece que nunca acaba (código invertido)".

Depois de analisados todos os questionários de forma exímia e regulamentada, chegou-se a várias conclusões nomeadamente, que o estilo de liderança democrático teve impacto positivo em todas as componentes do estudo. Ficou demonstrado que ao haver uma boa relação entre treinador-atleta e um nível alto de motivação autónoma faria com que os índices de satisfação fossem mais altos e, conseqüentemente ser vitais para o seu desempenho. Em relação ao estilo de liderança autocrático, embora a cultura chinesa esteja familiarizada com este modo de liderar, ficou comprovado com este estudo que confiar e utilizar apenas estes comportamentos não trazem qualquer benefício para a relação interpessoal, a motivação e a satisfação dos atletas, devendo recorrer-se assim a

comportamentos democráticos quando apropriados que vão fazer com que os atletas se sintam respeitados e confiáveis e satisfaçam as suas necessidades psicológicas.

**A qualidade da relação treinador-atletas e a motivação autónoma tiveram um impacto positivo e significativo na satisfação do atleta gerando maior desempenho individual e coletivo.**

*Figura 40 - Travassos et al. (2016)*



Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo

## **OCUPAÇÃO ESPACIAL E SUCESSO DEFENSIVO NO FUTEBOL**

### **Autores**

Travassos, B.<sup>1,2</sup>

Monteiro, R.<sup>1,3</sup>

Duarte, R.<sup>4,5</sup>

Marques, P.<sup>6</sup>

Numa 2<sup>a</sup> instância decidi analisar este artigo relativo à ocupação espacial e sucesso defensivo no futebol, uma vez que um dos meus objetivos como treinador-adjunto passava por orientar de forma mais ativa o processo defensivo inerente à nossa formação.

Este artigo teve como objetivo fazer uma caracterização espaço-temporal das relações entre jogadores que participaram em ações defensivas. Para isso foram analisadas 91 sequências de jogo (3 jogos de uma equipa de Premier League) em que a equipa analisada estava em organização defensiva (26 sucesso defensivo e 65 sucesso ofensivo). As análises foram realizadas em dois níveis distintos: nível coletivo e nível grupal. Dentro do primeiro, foram calculados o rácio entre comprimento e largura da equipa e no nível grupal a distância entre o portador da bola e o 1<sup>o</sup> e 2<sup>o</sup> defensores, entre o recetor da bola e o 3<sup>o</sup> defensor, entre defensores e os ângulos entre atacantes e cada defensor.

Quanto aos resultados, o sucesso defensivo em termos coletivos verificou-se quando existiu valores superiores de Rlarg (aumento de largura no ataque e diminuição de largura na defesa) e nas relações grupais quando houve uma diminuição das distâncias

entre defensores e destes ao portador da bola, quando aumentou o ângulo entre atacantes e defensores e quando diminui a distância ao atacante que recebeu a bola.

Em suma, conseguimos tirar ilações e ficar mais próximos de ter **sucesso defensivo sempre que os defensores se aproximarem entre si e da linha de passe, tendo em conta a posição do atacante que detém a posse de bola reduzindo assim a janela de oportunidade do adversário e condicionando o tempo e espaço que o atacante que vai receber a bola tem para decidir, mas também, quando ocorre uma redução considerável do distanciamento entre o 3º defensor e o atacante que recebeu a bola**. Sendo assim, estes resultados e conclusões podem ajudar-nos a ser mais rigorosos no nosso processo defensivo.

*Figura 41 - Ruivo et al. (2018)*

## Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade

Prof. Doutor Rodrigo Ruivo<sup>1</sup>, Prof. Doutor Valter Pinheiro<sup>2</sup>, Prof. Doutor Jorge A. Ruivo<sup>3</sup>

Por último fica uma análise a este artigo sobre a prevenção de lesões no futebol à luz da ciência e com aplicabilidade a nível prático. Artigo que serviu de suporte e esteve presente no meu trabalho durante a época neste capítulo de prevenção de lesões.

Através de um estudo de Brito et al. (2012) numa avaliação de 674 jovens atletas portugueses, 191 deles registaram pelo menos uma ocorrência de lesão (aproximadamente 29% do total). A maior parte das lesões incidiu nos membros inferiores sendo a coxa a mais lesada com 30% das ocorrências, tornozelo 18% e joelho 13%. Dentro destes números apresentados, assumem com maior preponderância lesões musculares nos isquiotibiais, seguida de lesões ligamentares (Roturas do LCA, ligamentos do tornozelo, etc.) e lesões de hematoma. Lombalgias e pubalgias também ocorrem com alguma frequência.

Para combater isto, está demonstrado cientificamente, que ao termos uma abordagem de prevenção multifatorial a taxa de lesões pode ser reduzida através de melhoria da aptidão cardiorrespiratória, do treino pliométrico, treino de força, core e

flexibilidade. Devemos fazer assim, numa fase inicial, uma avaliação do historial clínico do jogador de modo a prevenir recidivas, uma avaliação funcional realizada a partir do FMS (*Functional Movement Screening*) que é uma bateria de testes que nos permite avaliar a qualidade de movimento dos atletas nomeadamente a nível de agachamento, transposição de um obstáculo, afundo, mobilidade do ombro, flexão coxofemoral de modo ativo em decúbito dorsal, *push-up* e estabilidade na rotação (**Anexo 5**). Estes testes são cotados de 0 a 3 (0 – dor em qualquer parte do movimento; 1 – o atleta não conseguiu complementar o exercício consoante as instruções; 2 – o atleta completa o movimento livre de dor, mas com alguma descompensação e 3 – o movimento foi completo conforme as instruções e o atleta não apresenta qualquer dor ou descompensação). Para combater essas descompensações que possam existir os atletas devem fazer exercícios de força para fortalecer essas regiões mais débeis (ex: como os isquiotibiais normalmente apresentam maior fragilidade em relação aos quadríceps, o *Nordic Hamstring* é um bom exercício para equilibrar o rácio entre anteriores e posteriores da coxa).

Quanto à prevenção propriamente dita podemos utilizar a seguinte disposição de trabalhos:

- **Treino de equilíbrio:** Previne e auxiliam na recuperação de lesões a nível da tibiotársica e de joelhos; Permite uma diversificação de estímulos sensoriais, um desafio do controlo neuromuscular, melhoria da proprioceção e controlo postural.
- **Treino do Core:** Responsável por garantir uma maior estabilidade da bacia e da coluna vertebral, pontos críticos para a transferência de energia do tronco para as extremidades; Como o futebol envolve muitas rotações é importante termos uma zona do core reforçada.
- **Treino de Pliometria:** Tem o objetivo de diminuir o tempo entre o final da contração excêntrica e início da contração concêntrica e consequentemente diminuir o risco de lesão ligamentar nos joelhos e nos tornozelos, como também aumentar a capacidade de salto vertical, velocidade e potência muscular.
- **Libertação miofascial pré jogo/treino:** Através dos *foam rollers* que previnem e corrigem encurtamentos musculares, ajudam na correção de alterações posturais, cooperam para a melhoria da amplitude de

movimento e da força e eliminam os mecanismos que geram dor/desconforto.

### 6.1. Aplicação Prática

Estes três artigos supramencionados, foram estudos demonstrativos da nossa forma de abordar a época desportiva.

Quanto ao primeiro artigo, a equipa técnica adotou maioritariamente o estilo de *coaching* democrático, uma vez que pretendíamos que os atletas se sentissem presentes e importantes no nosso processo. Como equipa técnica muitas das vezes, dando um exemplo prático, promovíamos o diálogo entre jogadores de modo a haver uma “discussão” de futebol entre eles. Principalmente quando falamos de formação é importante tentarmos manter os níveis motivacionais e de satisfação dos atletas o mais elevados possível promovendo um estado de felicidade aos atletas que os permita atingir uma melhor performance.

Falando do segundo artigo, foi uma vertente que tive maior incidência e levou-me a perceber qual a melhor forma de tornar o nosso processo defensivo mais coeso e como consequência estar mais próximo do sucesso. Com as conclusões deste e com a experiência que tenho no ramo defensivo, comecei a idealizar exercícios para melhorarmos esta vertente e dentro das unidades de treino destinadas a este capítulo tinha a liberdade de atuar e realizar exercícios à minha escolha. (Exemplo de um exercício implementado no **Anexo 6**). Assinalar que, apesar do 5º lugar na tabela classificativa, conseguimos ser a 3ª defesa menos batida da nossa série e ter um registo bastante positivo em comparação com as restantes séries também.

Em relação ao artigo seguinte, como também estive à frente da parte de prevenção de lesões abordei os vários tipos de treino mencionados (exceto os *foam rollers* devido à falta desse tipo de equipamentos no clube, mas substituídos por massagens com os fisioterapeutas do clube) para que os atletas estivessem mais longe de estarem sujeitos a episódios de lesão. De salvaguardar que tirando lesões de contusão e algumas queixas musculares esporádicas, não existiram lesões de assinalar a nível muscular, ligamentar e outro tipo de lesões.

Por último, no **Anexo 7** analisei um artigo de trabalho de força em jovens atletas que serviu de reflexão para implementar numa futura oportunidade de modo a potenciar os jogadores na sua velocidade de sprint e na capacidade de salto.

## 7. Referências Bibliográficas

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books, 2a Edição*, 13–30. Prime Books

Dias, C., Cruz, J. F., & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 159.

Díaz-Díaz, R., Ramos-Verde, E., Arriaza, E., García-Manso, J. M., & Valverde-Esteve, T. (2019). Defensive performance indicators in a high-level Spanish football team. *German Journal of Exercise and Sport Research*.

Freitas, H. (2014). *Implementação do Modelo de Formação no Clube Futebol de Serzedo [master's thesis]*. FADEUP

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, (August 2015), 199–263.

Jin, H.; Kim, S.; Love, A.; Jin, Y.; Zhao, J. (2022). Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol. Uma conceção para a formação*. Braga: Edições APPCDM de Braga.

Magallanes, A., Parodi, A., Magallanes, C., González Ramírez, A. (2022) Strength training in youth soccer players: towards an optimal relationship between load magnitude and performance enhancement. *Sport TK – Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*

Neto, J. (2018). *À Flor da Relva... com a Bola(.pt) sempre em Jogo!* (1.ª ed.) Prime Books

Neto, J. (2022). Apontamentos das aulas da unidade curricular de Formação Específica II – Especialização em Treino Desportivo. UMAIA. Maia Não Publicado.

Neto, J. (2020). *Espaço Universidade Futebol – Um jogo com vida!...*

Neto, J. (2012). *Futebol de Corpo Inteiro* (1.ª ed.) Prime Books.

Neto, J. (2016). *Lesões – O pior inimigo dos futebolistas* (1.ª ed.) Prime Books.

Reilly, Thomas. (2007). *The Science of Training – Soccer*

Ruivo, R., A. Ruivo, J., Pinheiro, V. (2018) Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade. *Revista Medicina Desportiva informa*. 2018; 9(2): 16-19.

Travassos, B., Monteiro, R., Duarte, R., Marques, P. (2016). Ocupação espacial e sucesso defensivo no futebol. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*.

Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogy, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.

## 8. Anexos

*Anexo 1 - Estágio Genius Lab by Footgenius*



*Anexo 2 - Leadership Scale for Sports (LSS)*

My coach...

1. Sees to it that every athlete is working to his/her capacity.
2. Explains to each athlete the techniques and tactics of the sport.
3. Pays special attention to correcting athlete's mistakes.
4. Makes sure that his/her part in the team is understood by all the athletes.
5. Instructs every athlete individually in the skills of the sport.
6. Figures ahead on what should be done.
7. Explains to every athlete what he/she should and what he/she should not do.
8. Expects every athlete to carry out his assignment to the last detail.
9. Points out each athlete's strengths and weaknesses.
10. Gives specific instructions to each athlete as to what he/she should do in every situation.
11. Sees to it that the efforts are coordinated.
12. Explains how each athlete's contribution fits into the total picture.
13. Specifies in detail what is expected of each athlete.
14. Asks for the opinion of the athletes on strategies for specific competitions.
15. Gets group approval on important matters before going ahead.
16. Lets his/her athletes share in decision making.
17. Encourages athletes to make suggestions for ways of conducting practices.
18. Lets the group set its own goals.
19. Lets the athletes try their own way even if they make mistakes.
20. Asks for the opinion of the athletes on important coaching

Anexo 3 - Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

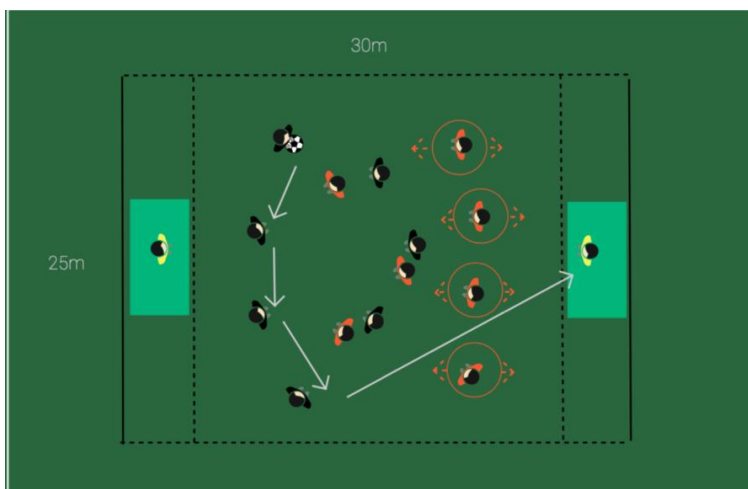
Items
<b>Commitment</b>
1. I feel close to my athlete/coach
2. I feel committed to my athlete/coach
3. I feel that my sport career is promising with my athlete/coach
<b>Closeness</b>
4. I like my athlete/coach
5. I trust my athlete/coach
6. I respect my athlete/coach
7. I feel appreciation for the sacrifices my athlete/coach has experienced in order to improve his/her performance
<b>Complementarity</b>
8. When I coach my athlete/When I am coached by my coach, I feel at ease
9. When I coach my athlete/When I am coached by my coach, I feel responsive to his/her efforts
10. When I coach my athlete/When I am coached by my coach, I am ready to do my best
11. When I coach my athlete/When I am coached by my coach, I adopt a friendly stance

Anexo 4 - Sport Motivation Scale (SMS-II)

<b>Intrinsic</b>
Because it gives me pleasure to learn more about my sport.
Because I find it enjoyable to discover new performance strategies.
Because it is very interesting to learn how I can improve.
<b>Integrated</b>
Because practicing sports reflects the essence of whom I am.
Because participating in sport is an integral part of my life.
Because through sport, I am living in line with my deepest principles.
<b>Identified</b>
Because I have chosen this sport as a way to develop myself.
Because I found it is a good way to develop aspects of myself that I value.
Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.
<b>Introjected</b>
Because I would feel bad about myself if I did not take the time to do it.
Because I feel better about myself when I do.
Because I would not feel worthwhile if I did not.
<b>External</b>
Because people I care about would be upset with me if I didn't.
Because I think others would disapprove of me if I did not.
Because people around me reward me when I do.
<b>Amotivated</b>
I used to have good reasons for doing sports, but now I am asking myself if I should continue.
So that others will praise me for what I do.
It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.

Anexo 5 - FMS (Functional Movement Screening)





**Duração/pausa:** 2v8' | 1.30'

**Espaço:** 25x30

**Exercício:** 7x7 onde em cada equipa usamos a linha defensiva e a linha média. A equipa em posse marca ponto sempre que conseguir ligar um passe ao guarda-redes colocado na extremidade contrária, pelo chão ou pelo ar.

O objetivo é trabalhar a bola coberta e descoberta e comportarmo-nos da seguinte forma:

- Se estes têm tempo e espaço para olhar em profundidade baixaremos a linha para evitar que o passe aéreo entre no GR;
- Se sai um passe atrás ou se a pressão da nossa linha média condiciona o adversário com bola e subiremos a linha;
- Se a bola entra no corredor e o nosso DL sobe na pressão, a restante linha defensiva articula-se pelo DC do lado da bola.

## **Strength training in youth soccer players: towards an optimal relationship between load magnitude and performance enhancement**

**Entrenamiento de fuerza en futbolistas jóvenes: hacia una óptima relación entre la magnitud de la carga y la mejora del rendimiento**

**Adrián Magallanes<sup>1</sup>, Andrés Parodi<sup>2</sup>, Carlos Magallanes<sup>2</sup>, Andrés González-Ramírez<sup>2\*</sup>**

Neste artigo, 18 atletas com média de idades de 14,1 anos sem experiência prévia em treino de força foram submetidos a um programa de 16 semanas de um ciclo combinado de treinos de resistência e pliométricos em dias diferentes, duas vezes por semana. Antes e após esta intervenção, os jogadores foram testados no salto vertical com contramovimento, no salto horizontal bipodal e unipodal e sprint linear de 30 metros. Durante três semanas foram realizadas sessões de familiarização antes da primeira sessão de testes de modo a detetar e corrigir possíveis erros que pudessem existir na execução.

O treino de resistência foi realizado num dia através de um programa adaptado para pessoas inexperientes em treino de força e consistia em agachamentos com barra reta e avanços com barra hexagonal (em ambos os casos, o peso da barra foi ajustado individualmente para que o sujeito fosse capaz de executar o exercício a uma velocidade de aproximadamente 1 m/s) e noutro dia os treinos pliométricos através do CMJ, HBJ, HUIleft, HUIright e passado um intervalo de descanso passivo de 5 minutos todos os atletas realizaram o teste de sprint linear de 30m. Foi estabelecida uma dinâmica de microciclos de carga-descarga de 5-1, 4-1, 4-1, 4-1. Na semana de descarga, o volume foi reduzido pela metade, com apenas uma sessão de treino de resistência e uma sessão de treino pliométrico.

Em suma, depois de repetidos os testes acima mencionados após este programa de treinos, verificou-se que houve eficácia e eficiência na melhoria da velocidade no sprint e dos saltos vertical e horizontal. Os resultados deste estudo sugerem que **em jogadores de futebol jovens sem experiência em treino de força é possível alcançar melhorias consistentes na velocidade de sprint e na capacidade de salto através da combinação de treinos de pliometria e de resistência, de baixa intensidade e pouco exigentes em termos de volume.**