



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa de futebol masculino de Juniores B (Sub-17) do
Vitória Sport Clube, época desportiva 2023/2024**

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: António Luís Guedes Machado

Pedro Campos Ferraz

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Ferraz, P. (2024). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores B (Sub-17) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2023/2024, na época desportiva 2023/2024*. Porto: P. Ferraz. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINO; JOGO; ESTÁGIO PROFSSIONALIZANTE.

Dedicatória

Ao meu avô Luís, que partiu durante esta época...

Agradecimentos

Ao Professor e orientador Daniel Barreira, pela disponibilidade e ajuda nos problemas encontrados ao longo do caminho.

Ao Vitória Sport Clube, pela possibilidade de estar num contexto de elevada exigência, permitindo desta forma a minha evolução enquanto pessoa e profissional.

A todas as pessoas com quem trabalhei nesta instituição, Vitória Sport Clube, e que, de uma forma ou outra, contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

A todos os jogadores com quem me cruzei, pelo contributo que deram para que hoje pudesse ser melhor treinador e pessoa. O meu muito obrigado a todos vocês.

À minha família, por todo o esforço e sacrifícios que faz para que eu continue a seguir o meu sonho e objetivos. Por toda a confiança, apoio e sustento dando-me a oportunidade de perseguir esta caminhada.

À Mariana, pelo apoio, pelo acompanhamento em todos os momentos desta caminhada, pela compreensão, pela paciência e por seres quem és para mim.

Aos meus amigos João e Francisco, pela amizade e por me fazerem esquecer, por momentos, este mundo exigente que é o futebol.

Ao Gil e ao Sérgio por tudo, na verdade. Por todas as conversas, por todas as reflexões, por todos os treinos, por todos os jogos, por todas as reuniões e, sobretudo, por me dizerem a verdade e por me terem dado a oportunidade de os acompanhar.

Ao Flávio e ao Diogo, por todos os telefonemas demorados, pelas conversas, pelos desabaços e, sobretudo, por estarem presentes.

Ao Gil M. e ao Hugo, pela confiança depositada em mim ao longo das últimas duas épocas e por me acolherem tão bem desde o início.

A todos os que mencionei e a todos que mereciam ainda ser mencionados, o meu mais sincero e estimado obrigado.

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos.....	V
Índice de Figuras	X
Índice de Quadros	XII
Índice de Anexos	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
Lista de Abreviaturas	XIX
1. Introdução.....	1
1.1 Âmbito do Relatório de Estágio	1
1.2 Exigências e Objetivos do Estágio.....	2
1.2.1 Objetivos Pessoais	2
1.2.2 Objetivos Acadêmicos	3
1.2.3 Objetivos Profissionais	3
1.3 Motivação, Expectativas e Ambição Pessoal	4
1.4 Estrutura do Relatório.....	6
2. Enquadramento da Prática Profissional	7
2.1. Contexto Legal e Institucional.....	7
2.2. Macro Contexto Concetual	8
2.2.1 O Futebol	8
2.2.2 O Treinador	9
2.2.3 O Jogador	11
2.2.4 O Treino	16
2.3. Contexto Institucional	17
2.3.1. O Clube	17

2.2.3.2.2. Academia Vitória Sport Clube.....	21
2.4 Contexto de Natureza Funcional	22
2.4.1 Departamento de Formação.....	22
2.4.2 Caracterização e Dinâmica da Equipa Técnica e dos elementos que auxiliam	24
2.4.3 Equipa Técnica	24
2.4.4 Funções do Treinador Estagiário.....	27
2.4.5 Caracterização dos Departamentos e Staff	28
2.4.6 Caracterização do plantel.....	29
2.4.7 Caracterização da competição	38
2.4.8 Outras Funções.....	40
3. Realização da Prática Profissional.....	43
3.1 Objetivos	43
3.1.1 Objetivos de Formação	44
3.1.2 Objetivos de Preparação	44
3.1.3 Objetivos de Competição	45
3.2 Calendário Anual	46
3.2.1 Reflexão – Extensão do Calendário Competitivo.....	46
3.2.2 Reflexão – Importância dos Jogos Particulares.....	49
3.2.3 Torneio Egito – ZED Internacional Cup 2024 U17	52
3.3 Modelo de Jogo	58
3.3.1 Organização Ofensiva.....	58
3.3.2 Transição Defensiva.....	60
3.3.3 Organização Defensiva	61
3.3.4 Transição Ofensiva	63
3.3.5 Esquemas Táticos.....	64

3.5 Operacionalização	68
3.5.1 Microciclo Padrão	69
3.5.2 Análise do Adversário e Plano de Jogo	70
3.5.3 Planeamento dos Conteúdos	73
3.5.4 Unidade de Treino 49 (Terça-Feira)	76
3.5.5 Unidade de Treino 50 (Quarta-Feira).....	80
3.5.6 Unidade de Treino 51 (Quinta-Feira)	85
3.5.7 Unidade de Treino 52 (Sexta-Feira)	88
3.5.8 Jornada 7 – Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – 1ª Fase – Série Norte	91
3.6 Análise à Competição.....	93
3.6.1 Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – 1ª Fase – Série Norte	93
3.6.2 Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – Apuramento de Campeão	97
3.6.3 Reflexão da Competição	100
4. Desenvolvimento Profissional	103
5. Considerações Finais	107
6. Referências	109
7. Anexos	117

Índice de Figuras

Figura 1 – Evolução do símbolo do Vitória SC	18
Figura 2 – Estádio D. Afonso Henriques (Vista Exterior)	21
Figura 3 – estádio D. Afonso Henriques (Vista Interior).....	21
Figura 4 – Academia do Vitória SC	21
Figura 5 - Organograma do Futebol de Formação do Vitória SC	23
Figura 6 - Calendário Anual dos Sub-17 do Vitória SC.....	46
Figura 7 - Equipas e os respetivos grupos do Torneio	53
Figura 8 - Classificação final da fase de grupos do Torneio	54
Figura 9 - Adversários e horários da fase a eliminar do Torneio	55
Figura 10 - Posicionamentos padrão dos cantos ofensivos.....	64
Figura 11 - Posicionamentos padrão dos livres ofensivos.....	65
Figura 12 - Posicionamentos padrão dos cantos defensivos.....	66
Figura 13 - Posicionamentos padrão dos livres defensivos	67
Figura 14 - Microciclo 12 (documento apresentado aos jogadores)	68
Figura 15 - Unidade de Treino 49 (Terça-Feira)	79
Figura 16 - Unidade de Treino 50 (Quarta-Feira)	82
Figura 17 - Unidade de Treino 51 (Quinta-Feira).....	86
Figura 18 - Unidade de Treino 52 (Sexta-Feira)	89
Figura 19 - Plano de Jogo/Countdown em dia de jogo	92
Figura 20 - Documento Modelo de 11 inicial e Suplentes.....	92
Figura 21 - Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-b-serie-norte-2023-24/176036	93
Figura 22 - Jogos e Resultados da 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao_calendario.php?id_edicao=176036&equipa=6823&filtro=J	94
Figura 23 - Golos Marcados, dividido por momentos, na 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte	96
Figura 24 - Golos Sofridos, dividido por momentos, na 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte	97

Figura 25 - Classificação Final do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-jun-b-2-fase-ap-campeao-2023-24/183426	97
Figura 26 - Jogos e Resultados do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao_calendario.php?id_edicao=183426&equipa=6823&filtro=J	98
Figura 27 - Golos Marcados, dividido por momentos, no Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão	99
Figura 28 - Golos Sofridos, dividido por momentos, no Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão	100
Figura 29 - Golos Marcados e Sofridos durante a época 2023/2024	101

Índice de Quadros

Quadro 1 - Palmarés do Futebol Profissional do Vitória SC	19
Quadro 2 - Palmarés do Futebol de Formação do Vitória SC.....	20
Quadro 3 - Material de Treino Futebol de Formação do Vitória SC	22
Quadro 4 - Enquadramento do Futebol de Formação do Vitória SC	24
Quadro 5 - Caracterização da Equipa-Técnica dos Sub-17	25
Quadro 6 - Caracterização dos Departamentos de auxílio aos treinadores	28
Quadro 7 - Caracterização do Plantel de Sub-17 do Vitória SC	29
Quadro 8 - Campeonato Nacional de Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte	39
Quadro 9 - Campeonato Nacional Juniores B - 1º Divisão - Apuramento de Campeão	40
Quadro 10 - Planeamento dos conteúdos do Microciclo 12	73

Índice de Anexos

Anexo 1 - Modelo Convocatória.....	117
Anexo 2 - Ficha Individual do Jogador	118
Anexo 3 - Ficha de Características do Jogador	119
Anexo 4 – Modelo de Controlo de Tempo de Jogadores	120

Resumo

O estágio profissional representa um momento crucial para o estudante, ao permitir a integração entre a formação académica e o mercado de trabalho. Este processo proporciona ao treinador estagiário a oportunidade de vivenciar uma vasta gama de experiências essenciais para o seu processo de aprendizagem e para o desenvolvimento da sua identidade profissional no âmbito do desporto.

O presente relatório de estágio foi elaborado no contexto de Mestrado em Treino Desportivo – ramo de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e foi realizado no Vitória Sport Clube, especificamente na equipa masculina de Juniores B (Sub-17) durante a época 2023/2024.

No relatório procedeu-se a um enquadramento da minha experiência e dos meus objetivos pessoais, estabelecendo a base para a prática do estágio. Em seguida, efetuou-se uma contextualização institucional do clube, a caracterização do contexto competitivo da equipa, da equipa técnica e das funções de cada elemento. Posteriormente, foram detalhados os objetivos traçados, a caracterização do plantel, o modelo de jogo adotado e o microciclo padrão utilizado. A parte descritiva do relatório foi concluída com informações sobre o formato da competição e um resumo dos eventos mais marcantes, incluindo resultados e classificações da equipa. Na parte final, houve um enfoque em momentos reflexivos e observações críticas, seguidos de considerações finais e perspetivas futuras.

Este estágio foi fundamental para o meu desenvolvimento enquanto profissional do desporto, uma vez que as experiências num clube desta envergadura contribuem significativamente para a evolução do treinador em processo de aprendizagem, graças ao constante ambiente de partilha e às vivências adquiridas que promovem processos reflexivos.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; TREINADOR; TREINO; JOGO; ESTÁGIO PROFSSIONALIZANTE.

Abstract

The professional internship represents a crucial moment for the student, as it enables the integration between academic training and the labor market. This process provides the trainee coach with the opportunity to experience a wide range of essential experiences for their learning process and the development of their professional identity within the realm of sports.

This internship report was prepared within the context of the Master's Degree in Sports Training – High-Performance branch, at the Faculty of Sports of the University of Porto, and was carried out at Vitória Sport Clube, specifically with the male Junior B team (Under-17) during the 2023/2024 season.

The report begins with an overview of my experience and personal goals, establishing the foundation for the internship practice. It then proceeds with an institutional context of the club, a characterization of the team's competitive environment, the technical staff, and the roles of each member. Subsequently, the goals set, the team's composition, the adopted game model, and the standard microcycle used were detailed. The descriptive section of the report concludes with information about the competition format and a summary of the most significant events, including the team's results and standings. In the final section, the focus shifts to reflective moments and critical observations, followed by final considerations and future perspectives.

This internship was fundamental for my development as a sports professional, as the experiences in a club of this magnitude contribute significantly to the evolution of a coach in the learning process, thanks to the constant environment of knowledge sharing and the experiences gained, which foster reflective processes.

KEY-WORDS: FOOTBALL; COACH; TRAINING; GAME; PROFESSIONAL INTERSHIP.

Lista de Abreviaturas

ADV – Adversário

DC – Defesa Central

ETD – Esquemas Táticos Defensivos

ETO – Esquemas Táticos Ofensivos

GR – Guarda-Redes

HXH – Homem a Homem

INT – Médio Interior

LAT – Defesa Lateral

OO – Organização Ofensiva

PL – Ponta de Lança

PVT – Pivot

TO – Transição Ofensiva

1. Introdução

1.1 Âmbito do Relatório de Estágio

O presente trabalho enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, no contexto de Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório diz respeito ao estágio profissionalizante, de cariz académico, que tem em vista a conclusão do 2º ano do ciclo de estudos com o objetivo da obtenção do grau II/UEFA B de Treinador de Futebol.

O meu nome é Pedro Campos Ferraz, tenho 23 anos e sou natural de Joane, do concelho de Vila Nova de Famalicão, mas desde cedo que a cidade de Guimarães faz parte do meu dia-a-dia. Comecei a jogar futebol desde cedo e a paixão pela baliza, de qualquer tamanho, sempre existiu. Já não pratico a modalidade de uma forma competitiva e federada há 4 anos, mas continuei ligado à mesma por outro caminho. Confesso que nem sempre vi o futebol como uma possibilidade profissional, a não ser nos meus 12 ou 13 anos, quando ser jogador de futebol profissional era uma ilusão, ou um sonho, bastante fortes. Após perceber bem cedo que as capacidades técnicas, táticas, e físicas não eram suficientes para alcançar o patamar ambicionado, o consciente começou a equacionar outros caminhos profissionais. Chegou a altura da escolha académica e “Ciências do Desporto” afigurou-se a única opção. Passados 4 anos estou a escrever este relatório, estou no 2º ano de Mestrado de Treino Desportivo e sou, também, com bastante orgulho e sentido de responsabilidade, treinador-estagiário no Vitória Sport Clube.

Comecei esta aventura ainda no meu último ano de formação, enquanto jogador, aproveitando uma oportunidade de aprender pertencendo aos quadros da formação do Rio Ave Futebol Clube. Finalizada essa época mais cedo devido à pandemia da COVID-19, decidi aprofundar, o que na altura era uma ideia, a parte do treino, mais especificamente a do treino de Guarda-Redes. Sempre foi essa a minha paixão e sempre foi aí que senti que poderia fazer a diferença e ser útil. Na época seguinte continuei no Rio Ave FC, sendo responsável pelo

treino de guarda-redes dos escalões Sub-10 e Sub-11. Depois dessa primeira experiência, o FC Famalicão e o Campeonato Nacional bateram à porta e decidi aceitar esse projeto ingressando no escalão de Sub-15, e acumulando com a tarefa de treinador-estagiário referente ao último ano de licenciatura. Terminado esse ano desportivo seguiu-se o Vitória Sport Clube, onde mantive a função de treinador de Guarda-Redes e tive a meu cargo os escalões de Sub-14 e de Sub-15, ambos a disputar Campeonatos Nacionais.

Relativamente a esta época desportiva, ao ano de estágio, o facto de conhecer o clube, as pessoas e o seu funcionamento podem fazer com que a minha preocupação com o treino, com o jogo, seja maior logo desde o início. Se não tivesse a experiência referida, os primeiros dias seriam de maior ansiedade, nervosismo, cautela, e com maior preocupação para as micropolíticas e para as relações pessoais, que obviamente assumem um papel fulcral na adaptação a qualquer contexto. Este estágio proporcionou a minha segunda experiência como treinador-adjunto, apesar de já estar da parte de fora das 4 linhas há um par de anos através do papel de treinador de Guarda-Redes.

Devido ao meu desejo de explorar ambientes de formação mais avançados, elevados e profissionalizados, optei por realizar um relatório de estágio profissionalizante. Percebi que essa oportunidade de aplicar o que aprendi num ambiente mais próximo do alto rendimento tornou-se na escolha mais adequada para o meu crescimento profissional na área. Assim, o relatório de estágio assume um papel importantíssimo neste desenvolvimento por ser, para além de um documento, um espaço e um tempo para (mais) uma reflexão.

1.2 Exigências e Objetivos do Estágio

1.2.1 Objetivos Pessoais

Um dos objetivos, não sendo o mais importante, será separar a vida profissional da vida social. Algo que o futebol tem é a exigência, é o não ter horários, e sobretudo, a maior responsabilidade recai sobre aqueles que desempenham a função de treinador.

Outro dos objetivos será, sem dúvida, o desenvolvimento pessoal, em que o conhecimento profissional ligado à área do estágio Suba de nível, assim como a evolução enquanto pessoa inserida na sociedade e num contexto de trabalho, que espero que alicerce e acompanhe todo este desenvolvimento e todo este processo.

Neste sentido, e ligando assim os dois parágrafos anteriores, o crescimento enquanto pessoa capaz de lidar com as micropolíticas dentro de uma estrutura, com os diferentes obstáculos e dilemas que surjam, torna-se num objetivo primário, assim como, também a evolução no conhecimento profissional através da exposição a diversos problemas, contextos e questões.

1.2.2 Objetivos Académicos

No que diz respeito aos propósitos académicos, o meu grande objetivo é a obtenção do grau de Mestre que tem como base a conclusão do 2º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento. Aliado a isso, como consequência das funções desempenhadas no presente ano, a obtenção do Grau II/UEFA B de Treinador de Futebol, torna-se noutro fator importante que merece destaque.

1.2.3 Objetivos Profissionais

Gostaria de enfatizar que o principal objetivo é a aprendizagem, que considero ser a base de qualquer estágio. Estou convicto de que este objetivo será alcançado, pois sempre há algo a aprender em cada conversa, em cada decisão, em cada reunião, em cada treino, em cada jogo, entre outras situações. À aprendizagem, associo a evolução e o crescimento na área em que estou a me especializar e a formar. No entanto, acredito que a aprendizagem se manifestará em diversas áreas, tais como liderança, comunicação, operacionalização do treino, conhecimento técnico, tático, entre outras.

Ademais, torna-se igualmente um objetivo a continuidade no clube. A aprendizagem mencionada anteriormente está intimamente relacionada com as pessoas e os profissionais com quem me cruzarei durante o estágio. A aprendizagem não se encerra no final deste ano, portanto, a continuidade no

clube permitirá uma evolução constante dentro deste contexto de alto rendimento.

1.3 Motivação, Expectativas e Ambição Pessoal

Considero que este estágio, além de atender às minhas expectativas, ambições e motivações, trouxe consigo um grande sentido de responsabilidade, compromisso e lealdade, tanto para com o clube quanto para com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, mas, sobretudo, para comigo mesmo.

No ano anterior, já tive o prazer de estar ligado a esta instituição, o que influenciou a escolha deste clube para o estágio profissionalizante. Além deste critério, outros fatores se mostraram importantes, tais como: o facto de ser um clube que atua na primeira divisão do futebol português, permitindo-me estar num contexto mais próximo do alto rendimento; a possibilidade de integrar uma equipa que disputa o campeonato nacional, elevando assim o nível competitivo; e o facto de estar inserido na mesma equipa técnica do ano anterior. Este último critério foi especialmente relevante, pois sabia, de antemão, que não seria um treinador afastado dos jogadores e do processo, e que teria espaço e autonomia para contribuir, discutir e interagir.

Além de ser uma motivação e uma expectativa, este estágio representa uma responsabilidade tremenda devido ao seu grande impacto no futuro dos jogadores. Neste sentido, a responsabilidade reside na forma como conseguirei ajudar os jogadores. Este sentido de responsabilidade interliga todos os aspetos, tornando-se uma ambição pessoal de ser melhor, seja no âmbito geral, seja em questões específicas como liderança, comunicação, condução de exercícios, conteúdo a ser transmitido durante os exercícios, e na comunicação e postura a adotar durante a análise de vídeos, tanto individualmente quanto em grupo, que são áreas onde sinto necessidade de melhoria.

Para sustentar a minha evolução, pretendo acumular experiências, conversas e vivências distintas que me permitam adquirir e assimilar conhecimentos que apoiem o meu crescimento como profissional da área.

Há também a ambição de cumprir todos os objetivos estabelecidos, sejam eles coletivos ou individuais, tornando-me uma pessoa competente e de confiança para o clube e para a instituição, de forma que possam contar comigo para qualquer tipo de situação. Pensando a longo prazo, e pelo facto de estar num clube como o Vitória Sport Clube, espero que todo o conhecimento adquirido e as experiências vividas me aproximem dos patamares e exigências do futebol profissional, tanto em termos de conhecimento quanto de capacidades e comportamentos necessários.

Gostava, também, que este documento se tornasse importante para outros colegas e ou profissionais. A principal estratégia para tornar este relatório de estágio num documento importante para mim é torná-lo num objeto fundamental e de utilização diária através de reflexões constantes pois uma reflexão diária, constante, humilde e honesta é o núcleo duma evolução e aprendizagem que vão-me catapultar para um patamar superior.

Durante o período de estágio, a minha experiência coincidiu em grande parte com minhas expectativas, pois estive profundamente envolvido em todas as etapas do processo de treino. Gradualmente, passei a desempenhar um papel mais proeminente na planificação e operacionalização do treino, na planificação e análise dos Esquemas Táticos, e mesmo até, um papel mais ativo em exercícios de treino. Estas atividades tornaram-se as minhas principais responsabilidades como treinador-adjunto. Tinha também como expectativa apresentar-me como uma mais-valia para o clube de forma a conseguir progredir dentro do mesmo e alavancar o meu percurso profissional.

Resumindo, é comum termos objetivos e aspirações, porém, não devemos nos iludir: para progredir e alcançar níveis mais elevados, é crucial dedicar-nos a um trabalho árduo e competente. São nos estágios que internalizamos esses valores e desenvolvemos rotinas essenciais para a nossa profissão. E, a motivação é enorme e ninguém tem mais que eu. Sinto que, fundamentalmente, é importante ter humildade, olhar para mim mesmo e reconhecer que tenho muito que melhorar e muito que aprender e estes valores são inegociáveis, a meu ver, num processo de estágio.

1.4 Estrutura do Relatório

A estruturação do relatório de estágio teve em consideração o documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatório” facultado pelos serviços de documentação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Este documento apresenta sete capítulos distintos, delineados da seguinte forma: O primeiro diz respeito à Introdução. Inicia-se com uma explicação sobre a finalidade e estrutura do relatório, incluindo os objetivos e requisitos associados ao estágio, além de uma descrição do conhecimento profissional adquirido.

No segundo capítulo, contextualização da prática, é abordado o contexto legal, institucional e funcional do estágio, juntamente com uma revisão da literatura para contextualização concetual.

No terceiro capítulo dedicado à realização da prática profissional são refletidas as funções desempenhadas durante o estágio e o acompanhamento do processo como um todo.

O quarto capítulo é reservado às reflexões sobre o desenvolvimento profissional. Este capítulo engloba as reflexões realizadas sobre o próprio desenvolvimento profissional ao longo do estágio.

No quinto capítulo estão inseridas as considerações finais onde são apresentadas as principais aprendizagens e conclusões obtidas a partir da experiência de estágio.

No sexto capítulo encontram-se as referências bibliográficas e, por último, no capítulo sete estão inseridos os anexos do trabalho.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Contexto Legal e Institucional

O 2º ciclo do Mestrado em Treino Desportivo no ramo de Treino de Crianças e Jovens desenvolvido na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tem no seu plano a unidade curricular de “Estágio”, que consiste em realizar o estágio numa instituição de acolhimento e, posteriormente, a realização de um relatório de estágio profissionalizante. O presente estágio foi realizado no Vitória Sport Clube, no escalão masculino de Juniores B (Sub-17), e comportou a realização de jogos amigáveis, jogos oficiais e torneios internacionais de clubes.

A conclusão do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens, confere, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de estudos e que consigam obter o número de créditos fixados no regime jurídico definido no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto, designadamente nos artigos 15º e seguintes, o grau de mestre.

Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II:

A lei n.º 106/2019 de 6 de setembro, que altera a lei 40/2012 estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, definindo diferentes vias para obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto. Uma das vias é pela equivalência de estudos de ensino superior, através da obtenção do grau de licenciatura ou mestrado na área de Desporto e nas instituições de ensino superior creditadas, tal como identificado pela Direção Geral do Ensino Superior.

2.2. Macro Contexto Concetual

2.2.1 O Futebol

O futebol, considerado por muitos o desporto rei, é cada vez mais popular em todo o mundo. São cada vez mais os praticantes e cada vez mais jovens. Desde muito cedo surgem novos talentos que sonham um dia fazer da modalidade vida.

Para Garganta (2004) o futebol desperta paixões, suscita críticas, inspira artistas, podendo mesmo dizer-se que o melhor dele está nos muitos mundos que contém e naquilo que este poderá dar ao mundo. O autor afirma que o futebol pode ser considerado de forma quase unânime o maior fenómeno desportivo em todo o planeta. Para Neves (2009), o futebol é capaz de exercer influência em quatro esferas da sociedade. Essas esferas incluem o domínio sociocultural, onde estimula a cultura, promove o uso do tempo livre e fomenta o desenvolvimento de valores; o domínio sociológico, que fortalece a noção de cidadania e contribui para a identidade local ou nacional; o domínio político, ao impulsionar regimes e conferir destaque internacional aos países; e o domínio económico, que impulsiona as economias locais através do setor de restauração, turismo e construção civil, gerando empregos e criando novas profissões. Conforme Ribeiro (2009) indica, uma equipa de futebol é composta por um conjunto de indivíduos que, como em qualquer grupo, manifestam uma diversidade de relações complexas, tanto em termos do número de pessoas envolvidas como da hierarquia necessária para suas interações.

Segundo Garganta (1997), o futebol é um jogo desportivo coletivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputando objetivos comuns, lutam por gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação. Guilherme (2004) afirma que o futebol é considerado um sistema complexo, onde diversos elementos interagem, originando eventos interativos. O autor refere, ainda, que o jogo de futebol exhibe uma não-linearidade devido à imprevisibilidade na tomada de decisão dos jogadores, a

qual sempre depende da interpretação pessoal do momento de jogo, além do conhecimento específico e da interpretação individual e coletiva proveniente de seus modelos de referência. No fundo, Sousa (2018), acaba por corroborar quando afirma que o futebol por si só não é uma ciência, é uma arte por toda a imprevisibilidade e não repetibilidade que tem na sua expressão.

No entanto, o futebol evoluiu ao longo dos anos e a forma de como se pratica ou se disputa já não é a mesma de há 30 anos. Segundo Barreira e colaboradores (2015), as principais mudanças nos padrões de jogo das equipas de futebol de elite ao longo das últimas três décadas incluem uma evolução numa direção a um jogo mais coletivo, com menos ênfase no trabalho individual e maior foco no trabalho em equipa. Ainda, durante a última década, houve uma redução no uso de dribles e condução de bola, mas um aumento na frequência de passes longos. No fundo este estudo concluiu que as equipas de futebol de elite têm se adaptado a um jogo mais coletivo e estratégico, com mudanças significativas no que diz respeito à questão tática e nos comportamentos técnicos ao longo do tempo.

2.2.2 O Treinador

Segundo Araújo (1997), o treinador é visto como um gestor de pessoas pelo facto de ter de trabalhar com elas num ambiente inconstante. O treinador representa uma das figuras mais cruciais, encarregado de liderar uma ampla gama de recursos humanos e materiais para alcançar o sucesso pretendido. Portanto, é fundamental que o treinador saiba gerir eficazmente todos os recursos à sua disposição: sejam eles humanos, administrativos, materiais, técnicos, táticos, físicos ou psicológicos (Duarte, 2014). Para Garganta (2004) devido à exigência que esta função requer, é fulcral a existência de um sólido capital de competência técnica, personalidade e de inteligência estratégica. Para Araújo (1994), a profissão de treinador implica a tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa organização e em diferentes domínios, como a organização do treino, a liderança, o estilo e formas de comunicação (com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas), opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e

análise do jogo, da gestão das pressões em contexto de competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, entre outras.

Segundo Mesquita (2004) refere que cabe ao treinador assumir grandes e variadas responsabilidades, como organizar e gerir o treino e a competição. É o responsável por orientar o treino, assim como de exigir para que os seus jogadores alcancem níveis de excelência (Duarte, 2014). Para Garganta (2004) considera que o treinador seja capaz de liderar o processo evolutivo dos seus jogadores, procurando a sua evolução, transformação e aperfeiçoamento dos comportamentos e atitudes e que não seja apenas entendido como uma função de instrução e de técnicas. No contexto do futebol, é ao treinador que cabe a responsabilidade primordial pelas decisões relacionadas com o treino e o jogo, além da liderança e comunicação com os jogadores e com a equipa técnica.

O treinador deve ter a consciência que a forma de transmissão da mensagem, através do tom de voz, da expressão facial e corporal pode interferir no rendimento dos jogadores (Rosa, 2003). Vilhena (2011) acrescenta, ainda, que é crucial estar consciente da maneira como se transmite a mensagem, incluindo o uso da voz, expressões faciais e corporais, uma vez que esses elementos podem afetar o desempenho dos jogadores. Ainda, refere que a linguagem corporal negativa tende a aumentar a tensão e a ansiedade, resultando em tomadas de decisão inadequadas, dúvidas e aumento do stress.

De acordo com Mesquita (2017), o treinador desempenha um papel de grande importância na atualidade desportiva, o que leva a que lhe seja cada vez mais exigido conhecimento, experiência e capacidade de motivação e liderança no desempenhar as suas funções. Para Oliveira (1994) o treinador deve desenvolver um sentido ético para desenvolver a sua atividade, adotando uma forma correta de estar com todos os intervenientes no processo desportivo, influenciando este processo positivamente, assim como é necessário que este receba autonomia para desempenhar as suas funções, respeito pelas suas convicções e condições físicas e materiais para o desenvolvimento do seu trabalho.

O conhecimento pode ser similar de um treinador para outro, mas é a forma como ele comunica e transmite esse conhecimento, e a sua ideia, aos

jogadores e a todos os que o rodeiam que, por vezes, pode determinar o sucesso ou o fracasso da sua equipa. A maneira como o treinador se relaciona com os jogadores e os motiva a acreditar em si mesmos e na sua ideia faz toda a diferença. O treinador é essencialmente um gestor de recursos. Portanto, os clubes apostam cada vez mais na formação dos treinadores, de forma a ampliar as suas competências, o seu conhecimento do jogo e as suas capacidades de liderança e de comunicação. É necessário que o treinador esteja num processo de evolução contínua, na busca de estratégias de ensino, de forma a tornar o conteúdo da informação acessível e compreensível ao nível dos seus praticantes (Cruz, 2006).

2.2.3 O Jogador

Desde o momento que se iniciam na prática do futebol, até atingirem um nível de alto rendimento, os jovens devem passar por um processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem distribuída por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos, adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento. Pacheco (2001) refere que a aposta séria na formação tem vindo a ganhar destaque no panorama da modalidade, evidenciando ser um caminho a explorar, de forma a garantir uma posição de destaque no contexto do futebol mundial.

Sendo os jogadores as peças mais importantes da modalidade, pois são eles os responsáveis por colocar em prática aquilo que é idealizado pelo treinador, torna-se assim importante que o líder da equipa tenha conhecimentos acerca das etapas de formação desportiva dos jovens jogadores. As diferentes velocidades de crescimento das crianças e jovens conduzirão a uma elevada heterogeneidade, pelo que saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento é fundamental para proporcionar os contextos ajustados às reais capacidades dos jogadores e equipas (FPF, 2018). O grande erro mais frequentemente visível no futebol de formação é considerar os mesmos processos, feedbacks e métodos de treino que são muitas vezes aplicados ao futebol sénior aos jovens jogadores, que ainda estão em processo de formação.

O futebol é um jogo que apresenta uma estrutura e um conjunto de situações demasiado complexas para os jogadores mais jovens, nas suas primeiras fases de aprendizagem do jogo. Isto porque, como refere Garganta (2000), o jogador tem que, a um tempo, relacionar-se com a bola, e referenciar a sua situação no terreno de jogo, a posição dos colegas, dos adversários e das balizas. Torna-se então fundamental criar no futebol situações simples, que vão ao encontro das motivações dos praticantes, proporcionando-lhes formas simples, adaptadas às suas características e ao seu nível de desenvolvimento e que sejam facilitadoras de uma melhor aprendizagem do futebol. De facto, segundo Martins (2015), o ensino/aprendizagem do futebol pode e deve basear-se num conjunto de técnicas educativas e didáticas que promovam o desenvolvimento geral, utilizando para tal os meios mais adequados ao objetivo. Como afirma Garganta e colegas (2013) importa fomentar a diversidade e o desenvolvimento, tendo em conta as características atualizáveis dos intérpretes desportivos, através do recurso a conhecimentos que possam disponibilizar informação importante para melhor treinar e jogar.

Assim, na “construção” do jogador de futebol, este vai paulatinamente integrar (por etapas) os diferentes elementos de jogo: bola, baliza, adversário, companheiro e equipa, para que, no final do seu processo de formação, possa ter uma participação eficiente e eficaz na abordagem do jogo.

O processo de ensino e treino do futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva (Garganta et al., 2013). Ainda, os mesmos afirmam que o pressuposto de que o talento natural determina o sucesso ou o fracasso conduz necessariamente à ideia de que o Futebol não se ensina, o que, tem constituído um dos erros de perspetiva que mais negativamente têm condicionado a evolução dos jogadores e das equipas

Desta forma, Garganta (1986), divide o processo de formação do jovem atleta em etapas, processando-as por objetivos de complexidade crescente: 1ª Etapa: Relação do jogador com a bola; 2ª Etapa: Relação do jogador com a bola e com um alvo/baliza; 3ª Etapa: Relação do jogador com a bola, a baliza e com

o adversário; 4ª Etapa: Relação do jogador com a bola, com o colega, com a baliza e com o adversário; 5ª Etapa: Relação do jogador com a bola, com os colegas, com a baliza e com os adversários; 6ª Etapa: Relação do jogador com a bola, com a equipa, com a baliza e com os adversários.

Já Rink (1985), divide, também, o processo de “construção” do jovem jogador em 4 níveis: - Habilidades simples sem oposição; Combinação de habilidades; Situações de oposição simplificadas, formas parcelares, com igualdade ou superioridade numérica; Situações muito semelhantes ao jogo formal.

Garganta e colegas (2013) definiram níveis de desempenho dos jogadores que devem ser avaliados em função dos seguintes indicadores: relação com a bola; identificação com o objetivo do jogo; organização posicional nas diferentes fases e momentos do jogo; dinâmica coletiva. De acordo com os níveis de desempenho, dividiram estes em quatro, o nível básico (obsessão pela bola), o nível elementar (iniciação ao jogo), o nível intermédio (desenvolvimento da organização posicional) e o nível de especialização (refinamento da dinâmica coletiva). A modelação dos diferentes níveis de jogo afigura-se como desejável no sentido em que se constituem como referências que ajudam a enquadrar e a promover a progressão dos participantes (Garganta, 1985; Gréghaigne, 1992, cit. por Garganta et al., 2013).

Ainda, Horst Wein (2000) formou um modelo de desenvolvimento de jovens jogadores tendo como principal objetivo a formação de jogadores inteligentes e com um amplo repertório motor. O treino destes jovens deverá ser baseado no desenvolvimento motor das suas habilidades individuais, contendo atividades lúdicas e competitivas de condução e perseguição, de passe, receção e remate. Ainda, para o autor, a iniciação no futebol deve ser feita através de 5 níveis, todos eles ajustados ao desenvolvimento da criança, que consistem no futebol de 3x3, 4x4, 7x7, 8x8 e, por fim, o 11x11, o jogo formal. No entanto, estruturas funcionais pouco complexas (número de intervenientes e interações que daí resultam), mas que requeiram permanentes e ajustadas intervenções técnicas dos jogadores para garantirem a continuidade do jogo, podem, paradoxalmente, apresentar maior grau de dificuldade do que organizações

estruturais mais complexas, que não estejam tão dependentes da proficiência técnica dos praticantes (Garganta et al., 2013). Desta forma, Garganta e colegas (2013) levantam a questão e o problema de tentar perceber como se articula esta relação entre complexidade e dificuldade das situações.

A formação de um jogador de futebol é um processo complexo que envolve várias etapas e aspetos multidimensionais. No que diz respeito aos modelos de desenvolvimento, um que é dos mais amplamente utilizados é o Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta, que segmenta o desenvolvimento dos atletas em fases distintas: iniciação, formação, especialização e excelência (Balyi & Hamilton, 2004). Cada fase possui objetivos específicos, que visam otimizar o crescimento e a progressão dos jovens atletas. Ford e os seus colaboradores (2012) acrescentam a importância de uma abordagem sistemática no desenvolvimento de talentos no futebol, que inclui treino específico e variado, competições apropriadas e suporte multidisciplinar. Este estudo enfatiza que a formação deve ser adaptada às necessidades individuais dos jogadores, promovendo um ambiente propício ao desenvolvimento de habilidades e competências essenciais.

Sem dúvida que desenvolvimento técnico é crucial desde as fases iniciais da formação. Segundo Williams e Hodges (2005), a prática deliberada, que envolve treinos intencionais e específicos focados na melhoria das habilidades técnicas da modalidade, é essencial para o desenvolvimento de competências técnicas avançadas. Esta abordagem permite que os jovens jogadores adquiram habilidades motoras refinadas necessárias para o alto desempenho. No âmbito tático, Memmert et al. (2010) abordam a importância do desenvolvimento de capacidades táticas, sugerindo que a exposição a diferentes situações de jogo e a análise de jogo são fundamentais para desenvolver a inteligência tática. A capacidade de tomada de decisão e a leitura de jogo são capacidades que precisam ser cultivadas ao longo do processo de formação.

Além das habilidades técnicas e táticas, que são de extrema importância no futebol, as características antropométricas e físicas são realmente cruciais para discriminar jogadores de futebol talentosos dos não talentosos (Lago-Peñas, et al. 2014). Hoff e Helgerud (2004) defendem a periodização do treino

como uma abordagem eficaz para otimizar a forma física dos jogadores ao longo da temporada. Le Gall et al. (2010) investigaram o desenvolvimento físico de jovens jogadores de elite, destacando a importância de monitorizar o crescimento e o desenvolvimento para adaptar os programas de treino de forma adequada. Este acompanhamento é essencial para garantir que os programas de treino atendam às necessidades físicas dos jogadores em diferentes estágios de desenvolvimento.

Os fatores psicológicos como a motivação e a mentalidade são componentes fundamentais no desenvolvimento de jovens atletas. Vallerand e Rousseau (2001) estudaram como a motivação intrínseca e extrínseca afeta o desempenho e a progressão dos jogadores. A motivação intrínseca, que é impulsionada pelo prazer e satisfação em praticar uma modalidade, é particularmente importante para o desenvolvimento sustentável a longo prazo. Já Weinberg e Gould (2019) destacam a importância da preparação psicológica, incluindo técnicas de visualização e controlo emocional, para ajudar jovens jogadores a lidar com a pressão e com a competição. A resiliência e a capacidade de gestão de stress são habilidades psicológicas cruciais que devem ser desenvolvidas ao longo da carreira de um jogador.

A literatura científica também aborda a influência de fatores socioeconómicos e ambientais no desenvolvimento de jogadores de futebol. Macpherson et al. (2016) estudaram o impacto do apoio familiar, das oportunidades de treino e das condições socioeconómicas no desenvolvimento de jogadores de elite. Este estudo ressalta que o contexto socioeconómico pode influenciar significativamente as oportunidades de desenvolvimento e sucesso dos jovens atletas. Reilly et al. (2000) destacam a importância de uma infraestrutura adequada e do apoio institucional para o desenvolvimento de talentos. Acesso a treinadores qualificados, instalações de treino de alta qualidade e programas de suporte educacional e psicológico são fatores essenciais que contribuem para o sucesso na formação de jogadores de futebol.

A formação de jogadores de futebol é um processo complexo que exige uma abordagem integrada e multidisciplinar. Portanto, é fundamental que a

formação considere todos esses aspetos para promover o desenvolvimento completo e sustentável de jovens jogadores.

2.2.4 O Treino

Garganta (1997) defende que, embora muitos dos acontecimentos que ocorrem numa partida de futebol sejam aleatórios, a interação que se estabelece em relação a ambas as equipas em confronto não depende exclusivamente de fatores como a sorte ou o azar, uma vez que se assim fosse, o processo de treino não faria qualquer sentido. Weineck e colegas (2002) consideram que o treino é um processo que vai originar, de forma consequente, uma transformação no estado dos jogadores no que diz respeito à vertente individual, mas também no contexto de equipa. Segundo Garganta (2004), treinar consiste em modelar jogadores e equipas, pelo que se pode dizer que o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de prestação competitiva e vice-versa, sendo o treino, dentro das múltiplas condições que influenciam o rendimento, o que assume o papel mais importante para a preparação da competição (Garganta, 2013).

De acordo com Queiroz (1986), a preparação dos jogadores e equipas se baseia principalmente no exercício, enfatizando a importância de selecionar cuidadosamente aqueles que são mais eficazes para alcançar o máximo desempenho da equipa. No seguimento, e de acordo com Ramos (2009), quando pretendemos organizar um exercício de treino, devemos procurar uma forma para que esse exercício esteja em coerência com o tema que pretendemos abordar. É através do exercício que os treinadores conseguem manipular os comportamentos que os jogadores devem ter dentro de campo (Garganta, 2003). Castelo (1996) complementa afirmando que os exercícios constituem a estrutura fundamental para elevar, manter ou reduzir o desempenho dos jogadores e equipas.

Para Queiroz (1986), a estrutura e a organização dos exercícios devem procurar representar as condições de variabilidade características da estrutura e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar adaptados à realidade, tendo sempre em conta os princípios de aleatoriedade e imprevisibilidade do

jogo. Assim, selecionar o exercício de uma forma bem fundamentada é uma tarefa fundamental do treinador, afirma o mesmo autor.

A ideia de jogo terá um papel fundamental na forma como se treina e, quanto mais coerente for, mais sentido fará o processo, uma vez que a prestação do praticante ou da equipa será o espelho do modo como se treina (Castelo, 2002). Garganta (1997) reforça essa ideia, argumentando que os comportamentos exibidos pelos jogadores durante o jogo são o resultado das adaptações anteriores provocadas pelo treino. Portanto, é imperativo que o treinador não apenas conceba um modelo de jogo ideal para alcançar seus objetivos, mas também desenvolva um método e uma filosofia de treino que permita ao jogador responder, eficazmente, às exigências do seu modelo. Assim, como destaca Barbosa (2014), o modelo de treino deve estar intimamente alinhado com o modelo de jogo, a fim de potencializar os comportamentos e critérios desejados em todas as dimensões do jogo.

Para Castelo e Matos (2013), o treino é uma seleção de exercícios devidamente sistematizados, organizados, por fora a constituírem um processo metodológico unitário e global. Segundo os mesmos autores, “os exercícios de treino devem permitir a unidade das atividades dos jogadores ou da equipa, evitando que a sessão não seja desvirtuada em relação ao seu tema e objetivos a atingir”.

2.3. Contexto Institucional

2.3.1. O Clube

O Vitória Sport Clube, fundado a 22 de setembro de 1922 na cidade onde nasceu Portugal teve como seu primeiro presidente a pessoa de António Macedo Guimarães. Passado poucos anos, cinco, para ser mais exato, o Vitória SC teve de fazer uma pausa na sua atividade desportiva muito por culpa da implementação de um novo sistema político que afetou bastante o comércio, também na cidade Guimarães, e originou assim uma crise económica. Anos mais tarde o Vitória vinha a retomar a atividade pela mão do, então, presidente Carlos Machado. No entanto, a história do Vitória até aos anos 40 foi bastante vincada,

mas apenas no panorama regional dominando esse contexto competindo várias vezes com o eterno rival SC Braga. Posteriormente a esses momentos, e até aos anos 80, o Vitória SC foi ganhando lugar e nome nas competições nacionais, no entanto, sem conquistar qualquer troféu.

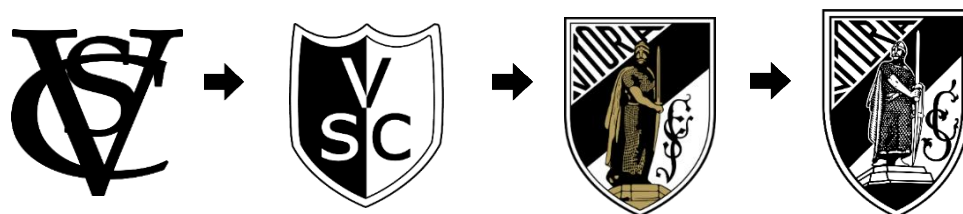


Figura 1 – Evolução do símbolo do Vitória SC

Depois disso, e numa altura em que Pimenta Machado era o presidente do clube, pessoa que mais tempo permaneceu no cargo, o Vitória SC foi capaz de atingir os quartos-final da Taça UEFA na época de 1986-1987 e ganhar a Supertaça Cândido de Oliveira em 1988. O Vitória SC já aí reunia uma mística que pouco se via no país. Esse amor pelo preto e branco, e a responsabilidade que isso traz foi passando de geração em geração. Para além desses feitos o Vitória SC na época 2007-2008 garantiu, através do 3º lugar atingido na Primeira Liga, o Play-Off de acesso à Fase de Grupos da Liga dos Campeões, depois de na época 2006-2007 ter garantido a Subida à Primeira Liga tendo ficado no 2º posto da segunda divisão nacional. Atualmente, o Vitória SC atua no patamar máximo do futebol nacional sendo o 5º clube com mais presenças nesse escalão e o seu maior feito é a conquista da Prova Rainha, Taça de Portugal, na época 2012-2013.

Ao nível do futebol de formação o Vitória SC sempre foi um clube de eleição, tendo até conquistado um campeonato em 1988-1989, no entanto, e, sobretudo desde o ano de 1997, muito devido à criação do complexo desportivo, o clube veio-se afirmar nesse universo. O processo da construção da Academia, que hoje tem o nome do antigo presidente Dr. Pimenta Machado, muito se deve a outro antigo presidente da história do clube, Gil Mesquita Vieira de Andrade, que liderou o clube entre os anos de 1976 e de 1980. Durante o período que esteve à frente do clube foi o responsável por realizar e liderar o processo de aquisição dos terrenos onde hoje esse encontra a Academia, num negócio realizado com a então Unidade Vimaranesa que reuniu vários investidores da

cidade. O clube disputou desde sempre os Campeonatos Nacionais, formou bastantes jogadores que se tornaram profissionais de futebol e desde aí tem construído uma história importante e fundamental no processo formativo de jogadores no futebol português.

Nas modalidades, o Vitória SC também é conhecido como um dos melhores clubes a nível nacional, sendo o basquetebol, o voleibol e o polo aquático as modalidades com mais prestígio a nível nacional e até internacional. No entanto, o clube tem modalidades como o atletismo, boxe/kickboxing, jiu-jitsu, judo, natação, taekwondo, ténis de mesa, e, mais recentemente, ESports, tratando-se, por isso, um clube eclético.

2.2.3.1. Palmarés

Como é através dos grandes êxitos e conquistas que se fazem os grandes clubes, a seguir, nos próximos quadros, serão apresentados os palmarés, tanto do Futebol Sénior, bem como do Futebol de Formação do clube ao longo da sua história.

Quadro 1 - Palmarés do Futebol Profissional do Vitória SC

Futebol Profissional
Vencedor de 1 Taça de Portugal (2012/2013)
Vencedor de 1 Supertaça Cândido de Oliveira (1988/1989)
4 vitórias na Taça de Honra da AF Braga (1978/79, 1981/82, 1982/83, 1983/84)
1 vitória na Taça da AF Braga (1964/65)
8 títulos de Campeão Distrital de Braga em Reservas (1962/63 a 1968/69 e 1971/72)
3 títulos de Campeão do Minho (1938/39, 1939/40, 1940/41)
12 títulos de Campeão Distrital de Braga (1933/34 e de 1935/36 até 1945/46)

O quadro abaixo apresenta, então, os títulos conquistados pela formação do clube.

Quadro 2 - Palmarés do Futebol de Formação do Vitória SC

Futebol Formação
Campeão Nacional de Júniores B (2013/14)
Campeão Nacional de Júniores C (1995/96)
Campeão Nacional de Júniores A (1990/91)
1 título de Campeão Distrital de Braga de Júniores A 2ª Divisão (1993/94)
10 títulos de Campeão Distrital de Braga de Júniores A (1953/54, 1958/59, 1961/62, 1963/64, 1964/65, 1965/66, 1966/67, 1971/72, 1972/73, 1973/74)
15 títulos de Campeão Distrital de Braga de Júniores B (1965/66, 1967/68, 1969/70, 1970/71, 1971/72, 1972/73, 1973/74, 1974/75, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 2009/10, 2017/18, 2018/19 e 2021/22)
17 títulos de Campeão Distrital de Júniores C (1972/73, 1975/76, 1977/78, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 1983/84, 1984/85, 1985/86, 1986/87, 1991/92, 1993/94, 1994/95, 2004/05, 2009/10, 2015/16 e 2021/22)
4 títulos de Campeão Distrital de Braga de Principiantes (1963/64, 1964/65, 1991/92 e 1993/94)
1 título da Taça AF Braga do escalão de Júniores B

2.2.3.2. Infraestruturas

2.2.3.2.1. Estádio D. Afonso Henriques

O estádio foi construído em 1965 e teve como adversário para o jogo inaugural “Os Belenenses” que vinham a perder essa partida. Este estádio tem um significado enorme para Guimarães, para os vimaranenses e para os vitorianos. O estádio não era e não tinha condições que hoje conhecemos pois de forma a acolher jogos do Campeonato de Europa de 2004, que Portugal organizou, este sofreu obras de remodelação profundas para ficar com a imagem que hoje conhecemos e com uma lotação máxima de 30 000. É de fácil aceitação, por parte de todos, que o estádio D. Afonso Henriques seja reconhecido como um dos estádios mais empolgantes da nossa liga, também pela estética, mas também por todos aqueles que marcam presença nas bancadas.



Figura 3 – Estádio D. Afonso Henriques (Vista Exterior)



Figura 2 – estádio D. Afonso Henriques (Vista Interior)

2.2.3.2.2. Academia Vitória Sport Clube

A Academia do Vitória Sport Clube foi fundada, como já referi anteriormente, no ano de 1997. Até esses dias Portugal ainda não tinha visto nada semelhante para a prática de futebol. Atualmente, a Academia acolhe o futebol profissional, o futebol de formação, e ainda algumas das modalidades. A Academia tem ao seu dispor 3 campos relvados, 3 campos sintéticos, um pavilhão multidesportivo, inúmeros balneários, um auditório e 2 ginásios, que conseguem dar resposta a todas as necessidades do clube. De forma acompanhar ainda mais de perto, o Vitória SC, dentro da sua Academia, tem um refeitório onde os jogadores fazem as suas refeições.



Figura 4 – Academia do Vitória SC

2.2.3.3. Recursos Materiais

Para os treinos, cada escalão dispõe do seguinte material:

Quadro 3 - Material de Treino Futebol de Formação do Vitória SC

Material	Número
Bolas	30
Sinalizadores	10x4
Cones	10x3
Patelas	12x2
Mini-Balizas	4
Balizas de 7	3
Balizas de 5	2
Coletes	10x3
Bonecos Insufláveis	4

2.4 Contexto de Natureza Funcional

2.4.1 Departamento de Formação

O Vitória SC conta com inúmeros profissionais que tomam decisões diariamente em prol do futebol de formação do clube. O departamento de formação está organizado da seguinte forma como mostra esta figura.

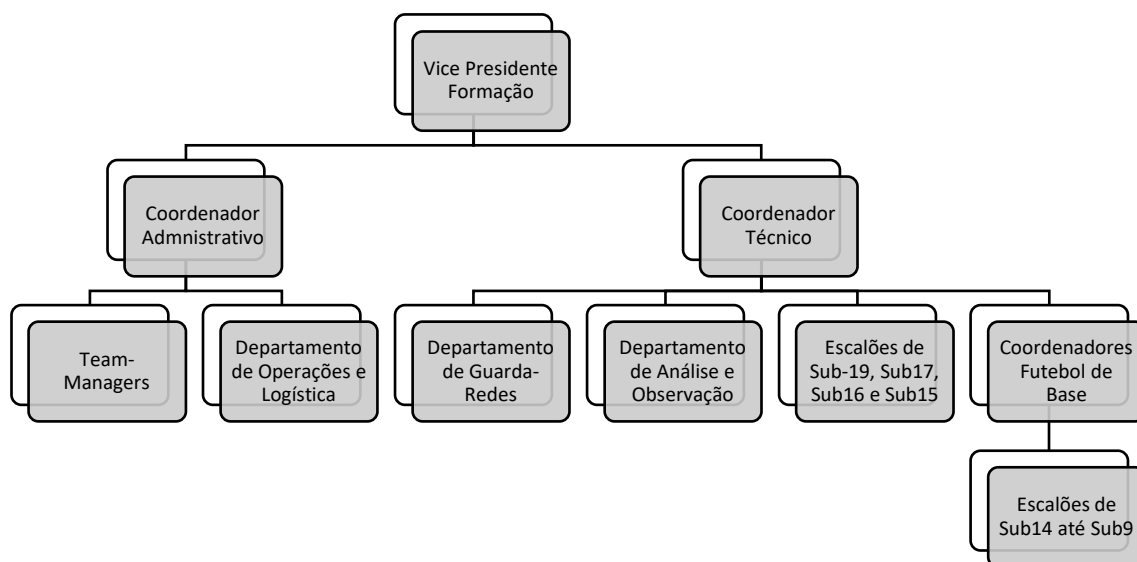


Figura 5 - Organograma do Futebol de Formação do Vitória SC

No que diz respeito ao futebol de formação do Vitória SC existem de momento 10 equipas federadas, sendo que 5 delas competem ao nível nacional e as restantes ao nível distrital. Para além do campeonato em que cada escalão se encontra o clube participa em vários torneios nacionais e internacionais que enriquecem o processo formativo dos jovens jogadores. Dentro do clube existe uma escola de futebol, Afonsinhos, em que os jogadores não são federados, mas competem com outras equipas do distrito em encontros semanais ou em torneios e competições organizadas por algumas estruturas, clubes e empresas. No quadro seguinte +e possível ver os escalões e o seu contexto competitivo.

Quadro 4 - Enquadramento do Futebol de Formação do Vitória SC

Escalão	Competição
Juniiores A (Sub-19)	Campeonato Nacional 1ª Divisão - Juniores A
Juniiores B (Sub-17)	Campeonato Nacional 1ª Divisão - Juniores B
Juniiores B (Sub-16)	Campeonato Nacional 2ª Divisão - Juniores B
Juniiores C (Sub-15)	Campeonato Nacional 1ª Divisão - Juniores C
Juniiores C (Sub-14)	Campeonato Distrital Divisão Honra - Juniores C
Juniiores D (Sub-13)	Campeonato Distrital 2ª Divisão - Juniores C
Juniiores D (Sub-12)	Campeonato Distrital de Infantis – Juniores D
Juniiores E (Sub-11)	Campeonato Distrital de Infantis – Juniores D
Juniiores E (Sub-10)	Campeonato Distrital de Benjamins – Juniores E
Juniiores F (Sub-9)	Campeonato Distrital de Benjamins – Juniores E
Escola de Futebol Afonsinhos	-

2.4.2 Caracterização e Dinâmica da Equipa Técnica e dos elementos que auxiliam

Entre elementos da equipa técnica e do staff existem onze pessoas que estão permanentemente ligadas à equipa e ao escalão. A equipa técnica é constituída por seis elementos: um treinador principal, um treinador adjunto, dois treinadores estagiários, um analista, e um preparador físico. Os elementos que auxiliam a equipa técnica são um team-manager, um fisioterapeuta, um psicólogo, um nutricionista e um técnico de equipamentos.

2.4.3 Equipa Técnica

Todos os elementos da equipa técnica têm funções e responsabilidades próprias, no entanto, todos contribuem ativamente na procura das melhores soluções, ideias e caminhos a seguir pelo coletivo.

Quadro 5 - Caracterização da Equipa-Técnica dos Sub-17

Nome	Função	Responsabilidades
	Treinador-Principal	Líder da equipa técnica, responsável máximo por todas as tarefas e funções de cada um.
	Treinador-Adjunto	Responsável pela operacionalização do treino, pelos Esquemas Táticos, plano de treino e faz a ligação ao departamento de análise (analista).
Pedro Ferraz	Treinador Estagiário	consultar com detalhe à frente
	Treinador Estagiário	Tarefas de planeamento e operacionalização do treino
	Analista	Opinião sobre o processo. Funções de análise da equipa e do adversário
	Preparador-Físico	Responsável pela dimensão física dos jogadores, trabalho de ginásio, estratégias de recuperação e recuperação de lesões

Treinador Principal – Tem trinta anos, e encontra-se no clube desde 2016, tendo sido treinador principal dos escalões de Juniores F (Sub-9), Juniores E (Sub-10), Juniores D (Sub-13), Juniores C (Sub-15). Até à época em que assumiu o escalão de Juniores C (2022/2023) acumulava com a função de treinador principal a função de treinador-adjunto noutros escalões do clube. A nível académico, é mestre em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo, e possui o Nível II/UEFA B de Treinador de Futebol. Contribuiu para a minha aprendizagem em muitos aspetos, no entanto, a questão do conhecimento do jogo de futebol assumiu-se como a mais preponderante. Para além dessa contribuição, a relevância de analisar o adversário e realizar ajustes estratégicos para o treino, planificação e operacionalização de uma metodologia de treino, questões de liderança do treinador em momentos de treino, de jogo e mesmo fora das quatro linhas.

Treinador-Adjunto – Tem vinte e oito anos e encontra-se no clube desde o ano de 2017. Juntamente com a função de treinador-adjunto deste escalão é também tutor do escalão de Juniores D (Sub13). Desde a sua entrada no clube

já assumiu funções de treinador principal do escalão de Juniores E (Sub-10 e Sub-11), analista nos escalões de Juniores A (Sub-19), Juniores C (Sub-15) e Equipa B. Na época passada desempenhou função de treinador-adjunto do escalão Juniores C (Sub-15). A nível académico é mestre em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos e é dotado, também com o Nível II/UEFA B de Treinador de Futebol. Contribuiu para a minha aprendizagem em várias questões e assuntos, tais como: no conhecimento técnico e tático no jogo de futebol; na vertente de operacionalização, organização e planeamento do processo de treino; que feedback utilizar em vários e distintos momentos de treino, e de jogo;

Treinador Estagiário – tem vinte e quatro anos e é o primeiro ano que está no clube. No passado assumiu função de treinador principal do escalão de Juniores E (Sub-11) e de treinador-adjunto do escalão de Juniores C (Sub-15), em simultâneo. A nível académico possui uma licenciatura em Desporto e Atividade Física e é dotado com o Nível I/UEFA C de Treinador de Futebol. Contribuiu para a minha reflexão e aprendizagem no processo de operacionalização do treino.

Analista – tem trinta e dois anos e está no clube desde 2016. Desde que está no clube já assumiu funções de treinador-adjunto no escalão de Juniores F (Sub-9) e de Juniores E (Sub-11), tendo sido também, mais recentemente (2022/2023) treinador principal do escalão de Juniores E (Sub-11) acumulando com a função de analista no escalão de Juniores B (Sub-17). A nível académico possui o grau de mestre em Treino Desportivo e é dotado com o Nível I/UEFA C de Treinador de Futebol. Contribuiu para a minha reflexão e aprendizagem no processo de análise do adversário e da própria equipa.

Preparador Físico – tem vinte e nove anos e está no clube desde 2021. É a sua terceira época no clube e sempre desempenhou esta função. No seu primeiro ano de clube encontrava-se no escalão de Juniores C (Sub-15), e na época passada no escalão de Juniores B (Sub-17). A nível académico possui o grau de mestre em Treino Desportivo e é dotado com o Nível I/UEFA C de Treinador de Futebol. Contribuiu para a minha reflexão e aprendizagem na

vertente da preparação física, estratégias de recuperação, controlo de treino e abordagem do treino em ginásio.

2.4.4 Funções do Treinador Estagiário

Enquanto treinador-adjunto estagiário assumia as seguintes funções e responsabilidades:

- 1 – Planeamento e operacionalização do processo de treino da equipa;
- 2 – No processo de treino, intervenção ativa através do feedback nos exercícios que o Treinador Principal indicar;
- 3 – Análise geral do treino e comunicação da mesma para o treinador-adjunto e treinador principal;
- 4 – Apoio na observação e análise de adversários e da própria equipa;
- 5 – Realização de um relatório acerca dos Esquemas Táticos do adversário;
- 6 – Papel ativo na criação, planeamento e operacionalização dos Esquemas Táticos;
- 7 – Participação ativa na operacionalização do aquecimento em dia de jogo;
- 8 – Em jogo, emissão de feedback pela organização dos Esquemas Táticos;

Para além das funções de treinador-adjunto estagiário, sou também responsável pelo treino dos guarda-redes da equipa, acumulando assim essas duas funções e responsabilidades dentro da equipa técnica. Por tal facto assumia, também, as seguintes funções complementares:

- 1 – Planeamento, operacionalização do treino dos Guarda-Redes;
- 2 – Em jogo, emissão de feedback dirigido ao Guarda-redes;
- 3 – Realização de uma análise do jogo mais direcionada para as ações e decisões do Guarda-Redes;
- 4 – Realização de um relatório acerca do Guarda-Redes adversário;

2.4.5 Caracterização dos Departamentos e Staff

Para além dos treinadores, para se trabalhar ao melhor nível é necessária uma ajuda de diversas áreas, e outros profissionais que tenham conhecimentos que auxiliem todo o processo. Existe assim um acompanhamento por parte de vários departamentos que contribuem diariamente para o sucesso do coletivo.

Quadro 6 - Caracterização dos Departamentos de auxílio aos treinadores

Cargo	Responsabilidades
Team-Manager	Responsável pela logística diária do escalão, no que diz respeito à escola, equipamentos, campos, transportes, alimentação, horários e materiais necessários. É também uma ponte de ligação com o Diretor-Geral e com os pais dos jogadores.
Departamento Médico	É constituído por um fisioterapeuta, que está ligado apenas ao escalão de Sub-17, que é liderado por uma equipa de médicos do clube. Este departamento tem como objetivo auxiliar os jogadores no que diz respeito aos aspetos médicos e fisiológicos, e faz também a ligação direta com o Preparador-Físico da equipa técnica.
Departamento de Psicologia	É constituído por um psicólogo, que é liderado pelo psicólogo do futebol profissional. Este departamento tem como função o acompanhamento psicológico dos jogadores e da equipa-técnica (enquanto grupo), com o intuito de auxiliar o desenvolvimento social e individual com vista ao melhor rendimento desportivo.
Departamento de Nutrição	É constituído por uma nutricionista, que é liderada pela nutricionista do futebol profissional. Tem como função auxiliar os jogadores no planeamento alimentar, responsável pela ementa em dias de jogo (estágios), pelas estratégias de hidratação da equipa sempre com vista ao melhor rendimento.

2.4.6 Caracterização do plantel

O plantel foi contruído por jogadores que já faziam parte dos quadros do clube e por diversas contratações, sendo que, aproximadamente, 23% dos jogadores do plantel foram reforços. Um plantel que, ao longo da época desportiva, teve à sua disponibilidade 31 jogadores não coabitando todos ao mesmo tempo devido à flutuação de jogadores entre os escalões e por contratações/dispensas ao longo da temporada. O plantel, desta forma, pode ser dividido em 4 guarda-redes, 8 defesas, 8 médios e 11 atacantes, sendo que existiram jogadores que desempenharam diferentes posições ao longo da época, sendo que a posição onde somam mais minutos é considerada a posição preferencial. No que concerne às nacionalidades dos jogadores: 1 egípcio, 1 moçambicano e 29 portugueses.

O quadro seguinte mostra uma visão global do plantel da equipa de Sub-17 do Vitória Sport Clube, na época de 2023/2024.

Quadro 7 - Caracterização do Plantel de Sub-17 do Vitória SC

Nome	Ano de Nascimento	Posição	Época 2022/23
Jogador 1	2007	GR	No clube
Jogador 2	2008	GR	No clube
Jogador 3	2007	GR	Reforço
Jogador 4	2007	GR	No clube
Jogador 5	2007	DD	No clube
Jogador 6	2007	DD	No clube
Jogador 7	2007	DD	No clube
Jogador 8	2007	DC	No clube
Jogador 9	2007	DC	No clube
Jogador 10	2007	DC	Reforço
Jogador 11	2007	DE	No clube

Jogador 12	2008	DE	No clube
Jogador 13	2007	PVT	No clube
Jogador 14	2008	PVT	No clube
Jogador 15	2007	MC	No clube
Jogador 16	2007	MC	No clube
Jogador 17	2007	MC	Reforço
Jogador 18	2007	MC	No clube
Jogador 19	2007	MC	No clube
Jogador 20	2008	MC	No clube
Jogador 21	2007	EXT/MC	No clube
Jogador 22	2007	EXT/MC	No clube
Jogador 23	2007	EXT	No clube
Jogador 24	2007	EXT	No clube
Jogador 25	2008	EXT	No clube
Jogador 26	2007	EXT	Reforço
Jogador 27	2007	PL	No clube
Jogador 28	2007	PL	Reforço
Jogador 29	2007	PL	Reforço
Jogador 30	2007	PL	No clube
Jogador 31	2007	PL	No clube

2.4.6.1 Caracterização Individual dos Jogadores

Jogador 1: jogador que necessita de melhorar ações técnicas que dizem respeito à Defesa de Baliza. Ainda, neste momento de jogo, tem pouca abrangência e necessita tomar melhores decisões ao nível de bloqueios e/ou desvios. Relativamente a situações de Cruzamento, o jogador em causa assume um posicionamento algo defensivo e é muito pouco agressivo no que toca à decisão. No momento de Controlo de Profundidade é algo agressivo na sua

tomada de decisão, contudo, necessita de melhorar a análise e leitura de trajetórias e distâncias. No que diz respeito às questões físicas o presente jogador não apresenta um perfil adequado para a posição, e nem apresenta outro tipo de condições físicas que colmatem essa debilidade. Reage bem ao feedback positivo e negativo. Demonstra uma boa atitude competitiva.

Jogador 2: No momento de Defesa de Baliza o jogador não é refinado tecnicamente, no entanto, é eficaz na maioria das ações em momentos isolados. Contudo, necessita de ter mais abrangência neste momento do jogo e de tomar melhores decisões relativamente à técnica a utilizar. No que diz respeito ao Jogo Aéreo o jogador em causa sente-se confortável e é o momento de jogo em que apresenta mais condições, contudo, necessita de ser mais agressivo nas decisões que toma para passar para o patamar seguinte. Em relação ao Controlo de Profundidade assume um posicionamento adequado às situações, no entanto, necessita de melhorar a análise de trajetórias e de distâncias. Relativamente ao Jogo de Pés, o jogador em causa necessita de bastante repetição (analítica) para melhorar tecnicamente quer ao nível do passe curto, médio, longo, receções. No que diz respeito às questões comportamentais o presente jogador tem uma atitude competitiva, capacidade de trabalho, e resiliência acima da média.

Jogador 3: O momento de controlo de profundidade é onde necessita de melhorar com mais urgência pois, precipita-se algumas vezes na decisão. Por norma opta por um posicionamento algo agressivo, no entanto, necessita de melhorar a análise e leitura de trajetórias e distâncias. No que diz respeito ao Jogo de Pés sente-se confortável, tecnicamente tem capacidades e recursos. Relativamente ao Jogo Aéreo toma boas decisões no que diz respeito ao posicionamento, contudo, necessita de melhorar a análise e leitura de trajetórias e ser mais agressivo nas decisões que toma apesar de tecnicamente dominar a ação. Em relação ao momento de Defesa de Baliza, sem dúvida, que o 1x1 é onde se sente mais confortável, no entanto, necessita de ter mais abrangência na baliza e de tomar melhores decisões relativamente a bloqueios e/ou desvios. O presente jogador é bastante resiliente, determinado e é um jogador que encara

o treino com bastante seriedade e mostra-se sempre disponível para ajudar a equipa e o clube.

Jogador 4: O presente jogador deve melhorar, no geral, todas as técnicas de base que dizem respeito ao momento de Defesa de Baliza. Relativamente ao Jogo de Pés o jogador apresenta algumas debilidades técnicas, e para além disso não domina os momentos de afastar/aproximar, etc, e a sua decisão tende a não ser acertada. Ao nível das situações de Cruzamento apresenta algumas dificuldades em atacar a bola no ponto mais alto, e, a sua técnica não é refinada. No que toca ao momento do Controlo de Profundidade o jogador está confortável em jogar “longe” da sua baliza, no entanto, a sua decisão nem sempre é a melhor tendo que melhorar na análise e leitura de trajetórias e de distâncias. Em relação às questões comportamentais o jogador é algo desconcentrado em alguns momentos de treino que afetam a sua consistência, e a atitude competitiva ainda está um pouco abaixo do desejado.

Jogador 5: O presente jogador deve melhorar questões relativas à personalidade e à resiliência, bem como questões táticas, nomeadamente no seu processo defensivo onde questões como o controlo do espaço defensivo, pressão e equilíbrios carecem de melhoria. Relativamente às questões técnicas tem capacidades muito interessantes. Destaca-se por ser um lateral com alguma condução e com capacidade para o fazer por terrenos interiores e é um jogador com bom 1x1 ofensivo e com alguma criatividade. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 6: Defesa lateral com destreza no momento defensivo, forte no jogo aéreo defensivo apesar da baixa estatura, no desarme e interceção. É um defesa lateral com bastante condução e com muita capacidade para ultrapassar linhas de pressão. Relativamente às questões táticas por vezes não compreende muito bem o momento de jogo e que posicionamentos adotar. Tecnicamente necessita de melhorar com alguma urgência o pé não dominante. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 7: Este jogador destaque-se pelas questões mentais, psicológicas e de grupo pois demonstra uma atitude, personalidade e determinação que servem de exemplo para os restantes. No que diz respeito às questões técnicas apresenta algumas dificuldades. Características como a relação com bola, bem como questões táticas, nomeadamente o seu posicionamento e tomada de decisão, são objetivos individualizados que merecem destaque e de ser melhorados

Jogador 8: O presente jogador deve melhorar questões táticas, nomeadamente no seu posicionamento e tomada de decisão, no qual evidencia potencial. É um defesa central com capacidade de passe e de condução. Fisicamente apresenta todas as condições necessárias. No que toca às questões defensivas este necessita de melhorar o jogo aéreo, nomeadamente a análise e leitura de trajetórias. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 9: O presente jogador deve melhorar questões técnicas, na sua relação com bola no geral, bem como questões táticas, no qual evidencia algum potencial. Apresenta mais capacidades ao nível do passe quando comparado às suas capacidades de condução. Apresenta alguma habilidade no jogo aéreo defensivo, análise e leitura de trajetórias, assim como, direção do próprio cabeceamento. Relativamente às suas capacidades físicas não é um jogador rápido. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num bom nível no clube.

Jogador 10: O presente jogador deve melhorar questões técnicas, na sua relação com bola no geral, bem como questões táticas, no qual evidencia algum potencial. Defensivamente é um jogador forte no duelo e agressivo, no entanto, apresenta alguma dificuldade no controlo da profundidade, muito devido à falta de velocidade. Ofensivamente oferece mais à equipa através da condução do que propriamente ao nível do passe, sem grande capacidade de ligar à frente entre linhas e entre setores, contudo, demonstra dominar a técnica do passe longo.

Jogador 11: Este jogador apresenta bastantes dificuldades técnicas e táticas. Tem dificuldades ao nível do passe, da condução de bola. Defensivamente tem dificuldades no 1x1 defensivo, que espaços ocupar e que comportamento adotar em diferentes situações. Relativamente às questões táticas não domina. Não demonstra ter perspectivas futuras no clube.

Jogador 12: O presente jogador deve melhorar questões técnico-táticas, nomeadamente no seu posicionamento e tomada de decisão, no qual evidencia potencial. Destaca-se por ser um lateral com alguma condução, apesar de por vezes, não ser agressivo nessa condução. Quando se encontra em terrenos mais ofensivos tem alguma capacidade de definição, no entanto, carece de melhoria. É um jogador que se destaca também pelas suas capacidades físicas sendo um jogador rápido, forte, e até algo ágil. Apesar de ter sido Extremo/Ala noutros momentos da sua formação a sua capacidade de 1x1 ofensivo não é das suas melhores características. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 13: O presente jogador deve melhorar questões técnicas, na sua relação com bola no geral, o uso do pé não dominante, bem como a sua velocidade de execução. Com bola oferece algumas qualidades à equipa no que toca à condução e ao passe. No que diz respeito às questões defensivas não tem muita abrangência no campo, não sendo capaz de cobrir a largura do terreno de jogo e, não compreende muito bem que espaços ocupar defensivamente em relação a momentos de pressão e também em relação a equilíbrios defensivos. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num bom nível no clube.

Jogador 14: O presente jogador deve melhorar questões técnicas, na sua relação com bola no geral, bem como a sua tomada de decisão, no qual evidencia potencial. Com bola, no processo ofensivo, apresenta bastantes qualidades quer ao nível do passe e receção, na leitura do espaço e até mesmo na compreensão do jogo sendo um jogador bastante inteligente com capacidade para se adaptar e ajustar a várias pressões que o adversário possa realizar durante o jogo. Relativamente à condução de bola tem potencial, no entanto,

deve ser melhorada. Este jogador destaque-se, também, pelas questões mentais pois demonstra uma personalidade, determinação e concentração na tarefa que servem de exemplo para os restantes. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 15: Médio que apresenta uma capacidade enorme de trabalho, com uma boa atitude competitiva. Apresenta bastantes atributos defensivamente, tais como, capacidade de recuperação de bolas, ocupação de espaços, equilíbrio defensivo e duelos aéreos. Ofensivamente é um jogador com características de guardar bola e não tanto de acelerar jogo, e ir para a frente através de condução.

Jogador 16: Médio centro com boa qualidade técnica e taticamente dos mais evoluídos. Muita facilidade em movimentar-se na fase de construção, percebendo que espaços ocupar e decisões tomar. Necessita de melhorar no processo defensivo quer ao nível técnico e tático. Fisicamente também necessita de melhorar alguns atributos para passar para o patamar seguinte. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num bom nível no clube.

Jogador 17: Este jogador apresenta algumas dificuldades técnicas e táticas. Defensivamente tem dificuldades no 1x1 defensivo, que espaços ocupar e que comportamento adotar em diferentes situações. No que toca aos momentos com bola, taticamente não compreende que espaços ocupar e em que momentos deve acelerar ou pausar apresentando, assim, dificuldades na tomada de decisão. Não demonstra ter perspetivas futuras no clube.

Jogador 18: É um médio com grande qualidade técnica. Tem também uma excelente capacidade de definição e de criar situações de finalização. Taticamente tem noções que espaços deve ocupar no processo ofensivo. No que toca às questões defensivas apresenta bastantes dificuldades aliado, também, aos atributos físicos que apresenta e que estão abaixo do desejado e que não acompanham a habilidade que apresenta com bola.

Jogador 19: Este jogador deve melhorar as questões físicas, principalmente na sua velocidade de execução, bem como questões táticas, nomeadamente a sua tomada de decisão, no qual evidencia potencial. Apresenta bastante habilidade na capacidade de definição e de passe, e tem bom remate e é bastante criativo. As questões defensivas são urgentes de melhoria. Não tem muita abrangência no campo, não sendo capaz de cobrir a largura do terreno de jogo, e o seu desarme, intercepção não são características do próprio. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num bom nível no clube.

Jogador 20: Tem bastante habilidade no que toca à condução de bola sendo capaz de quebrar linhas através da mesma. Não tem muitas capacidades relativamente ao 1x1 ofensivo, de remate e a sua definição de último terço necessita de melhoria, no entanto, é um jogador inteligente e que domina os princípios específicos do jogo. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 21: O presente jogador deve melhorar questões técnico-táticas, nomeadamente no seu posicionamento e tomada de decisão, no qual evidencia potencial. Destaca-se por ser um extremo/médio com alguma condução e nem tanto de passe. Jogador que se sente mais confortável e que apresenta atributos para jogar de pé fechado apesar da sua capacidade de finalização não ser muito boa. Quando se encontra em terrenos mais interiores tem alguma dificuldade na orientação dos apoios e de identificar pressão. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível bom no clube.

Jogador 22: Jogador que apresenta alguma destreza em situações de 1x1 ofensivo e com alguma capacidade tática pois tem comportamentos que lhe permitem jogar por dentro ou por fora. Para além disso tem definição em último terço e capacidade de remate. As questões mentais e psicológicas atrapalham o rendimento do jogador. Baixa atitude competitiva e, por vezes, algum desleixo na tarefa.

Jogador 23: Este jogador apresenta bastantes dificuldades técnicas e táticas. Tem dificuldades ao nível do remate, do passe, da condução de bola do 1x1 ofensivo. Relativamente às questões táticas não domina nem tem muitas noções. Os seus melhores atributos são relacionados com a parte física onde tem alguma velocidade e força. Não demonstra ter perspetivas futuras no clube.

Jogador 24: Extremo com uma grande qualidade técnica, muito forte em situações de 1x1 ofensivo e a jogar em espaços reduzidos. Tem uma grande capacidade de desequilibrar o adversário e tem bastante facilidade em criar situações de finalização. Demonstra ainda uma grande qualidade de passe e um bom remate. Defensivamente não tem muitas noções táticas e técnicas comprometendo, por vezes, a pressão que a equipa efetua.

Jogador 25: O presente jogador deve melhorar questões técnicas, na sua relação com bola no geral, bem como a sua tomada de decisão, no qual evidencia potencial. É um extremo rápido com mais atributos de ataque ao espaço. Algumas dificuldades em situações de 1x1 e a jogar em espaços reduzidos. Defensivamente tem algum sucesso muito pela capacidade física pois não apresenta muitas noções táticas estando por vezes mal posicionado ou orientado. Não demonstra ter perspetivas futuras no clube.

Jogador 26: O jogador atual precisa melhorar aspetos técnicos, tanto a sua relação com bola quanto em sua tomada de decisão. É um extremo rápido, com fortes atributos para atacar os espaços, e apresenta uma boa capacidade de definição e de finalização. Defensivamente não possui muitas noções táticas e apresenta algumas debilidades técnicas.

Jogador 27: Este jogador apresenta bastantes dificuldades técnicas e táticas. Tem dificuldades ao nível do remate, do passe, da condução de bola do 1x1 ofensivo. Relativamente às questões táticas não domina nem tem muitas noções. Os seus melhores atributos são relacionados com a parte física onde tem alguma velocidade e força. Não demonstra ter perspetivas futuras no clube.

Jogador 28: Este jogador apresenta algumas dificuldades técnicas e táticas. Destaque-se pelas suas capacidades físicas pois é rápido, forte e alto. O presente jogador tem mais sucesso quando o jogo se encontra em constantes transições. Em momentos de organização ofensiva, ataque organizado, demonstra algumas dificuldades pois não domina as questões táticas e tecnicamente tem também dificuldades. Não demonstra ter grandes perspectivas futuras no clube.

Jogador 29: Este jogador apresenta algumas dificuldades técnicas e táticas. Destaque-se pelas suas capacidades físicas pois é rápido e forte. Apesar da sua velocidade é mais jogador de apoio do que propriamente ataque ao espaço. Não demonstra ter grandes perspectivas futuras no clube.

Jogador 30: É um jogador com bastantes recursos técnicos. Tem capacidade de remate com ambos os pés, imprevisibilidade e capacidade no 1x1 ofensivo, e boa técnica de cabeceamento. Necessita de melhorar, tecnicamente, no jogo em apoio quer ao nível das receções e da proteção de bola. Taticamente é inteligente e percebe os timings de romper no espaço e em que espaço. Defensivamente é inteligente e compreende os indicadores, no entanto, a mentalidade defensiva nem sempre está presente. Se melhorar as questões acima indicadas poderá evidenciar-se num nível muito bom no clube.

Jogador 31: Jogador que tem uma capacidade de finalização soberba. É um jogador mais de apoio, mas, que, no entanto, oferece também algumas situações de ataque ao espaço à equipa. Defensivamente apresenta muitas debilidades pois não tem capacidade de pressão muito pela sua mentalidade e pelas questões físicas que não são as melhores.

2.4.7 Caracterização da competição

O escalão de Juniores B (Sub-17) disputa o Campeonato Nacional de Juniores B – 1ª Divisão. Este campeonato conheceu, pela primeira vez, um formato idêntico ao que se pratica no Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão. Este campeonato é dividido em duas fases. A primeira fase é disputada

por um total de 24 equipas divididas em 2 séries distintas e distribuídas de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. O 1º, 2ª, 3ª e 4ª classificados de cada série apuram-se para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes clubes disputarão a 2ª Fase – Manutenção e Descida. Nesta 1ª fase e na série mais a norte inseriram-se as seguintes equipas:

Quadro 8 - Campeonato Nacional de Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte



Para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão apuraram-se os 4 primeiros classificados da Série Norte e da Série Sul, nomeadamente:

Quadro 9 - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão



VITÓRIA SC



RIO AVE FC



CF OS BELENENSES



CASA PIA AC



SC BRAGA



SL BENFICA



SPORTING CP



FC PORTO

2.4.8 Outras Funções

Para além de desempenhar as funções e as tarefas já descritas anteriormente, desempenho também as funções de Treinador de Guarda-Redes do escalão de Juniores C (Sub-15) do Vitória Sport Clube. Esta acumulação de funções é vista, por mim, como uma oportunidade para melhorar e pôr em prática os meus conhecimentos e competências. Ainda, acredito que esta duplicação de funções obrigar-me-á a crescer e a adaptar rapidamente ao contexto, pois trata-se de idades diferentes, lideranças diferentes e maneira de ver o jogo também ela distinta. Este último ponto é também ele interessante pois desafia-me a encontrar soluções e caminhos no processo de treino e a adaptar o próprio de forma que os guarda-redes vão de encontro ao que é solicitado, à ideia de jogo de cada equipa. Como estou ainda no início da minha carreira e do meu trajeto profissional esta oportunidade de “beber” de dois lados torna-se deveras importante para mim, para construir e solidificar a minha ideia, de aprender e

retirar coisas de cada elemento com quem convivo a cada momento, a cada treino, a cada planeamento e a cada discussão.

3. Realização da Prática Profissional

3.1 Objetivos

A criação de objetivos para a época desportiva é fundamental para estabelecer compromissos entre todos os membros da equipa e definir metas concretas, tanto a nível coletivo como individual. Ainda, no futebol, tal como em muitos desportos, definir objetivos claros e específicos pode aumentar a motivação e o foco entre os jogadores, levando a uma melhoria do desempenho tanto individualmente como em equipa (Weinberg & Gould, 2019, p. 45).

A definição de objetivos desempenha um papel crucial na planificação de uma época desportiva. Esses objetivos servem de base para a elaboração e execução de todo o processo de treino e competição ao longo do ano. Para um plano de definição de objetivos eficaz, é importante integrar objetivos de curto, médio e longo prazo. Esta abordagem garante que os atletas tenham uma série de metas alcançáveis ao longo do tempo, promovendo um desenvolvimento contínuo e sustentável (Weinberg & Gould, 2019, p. 360).

No processo de definição dos objetivos, é essencial considerar todos os fatores que podem influenciar o desempenho da equipa, como a capacidade dos jogadores e do clube, a competitividade interna e externa, as condições de trabalho e os recursos humanos disponíveis. Assim, os objetivos devem ser realistas e ajustados ao contexto para motivar todos os jogadores e a equipa técnica. Estabelecer objetivos, sejam coletivos ou individuais, é extremamente importante, pois permite que os jogadores saibam o que desejam alcançar e se empenhem para isso. Esse processo desenvolve hábitos que sustentam esses objetivos, tornando os jogadores mais conscientes e autónomos na procura das suas metas e objetivos.

Desta forma, delineamos objetivos de formação, preparação e competição.

3.1.1 Objetivos de Formação

A definição dos objetivos de formação foi delineada pela equipa técnica, em conformidade com os ideais do clube, tendo em vista a importância do desenvolvimento dos jogadores. Todas as decisões tomadas por nós, desde a conceção do modelo de jogo e os princípios subjacentes, até à preparação das sessões de treino, foram fundamentadas na necessidade de dotar os jogadores com competências que lhes permitam alcançar níveis superiores. Além desse propósito, a história e o prestígio do clube, por si só, impõem metas coletivas ambiciosas, como a obtenção de vitórias de forma consistente, um aspeto que esteve sempre presente no quotidiano dos jogadores.

Além disso, pretendeu-se que os jogadores desenvolvessem competências essenciais, tais como espírito de equipa, entreajuda, competitividade, ética de treino, responsabilidade e comprometimento com as tarefas, bem como a capacidade de defender os valores e ideais do clube, respeitando toda a comunidade envolvida no seu dia a dia. Assim, o principal objetivo foi formar jogadores e, simultaneamente, formar cidadãos íntegros.

3.1.2 Objetivos de Preparação

No que concerne às questões psicológicas, considerámos essencial criar e manter uma forte motivação para treinar e jogar, reconhecendo a necessidade de estabelecer um ambiente propício ao processo construtivo e de cooperação, promovendo a coesão dentro do grupo. Como equipa técnica, determinámos que a resiliência seria uma das capacidades fundamentais para uma época desportiva que antecipávamos longa e exigente. Desenvolver a autoconfiança, cultivar uma mentalidade vencedora e promover o autocontrolo emocional foram, igualmente, objetivos chave definidos para a preparação. Além disso, entendemos ser necessário reforçar, justificar e relembrar a mentalidade necessária para ser jogador de futebol. Princípios como recuperação, alimentação e sono foram temas abordados diariamente no nosso contexto, visando educar os nossos jogadores.

Relativamente à condição física, pretendemos desenvolver e potenciar as capacidades que considerávamos essenciais para os jogadores, através da criação e implementação de planos de treino individuais. No entanto, globalmente, estabelecemos objetivos que permitissem aos jogadores desenvolver a coordenação motora geral e específica, melhorar os diferentes aspetos da força, aumentar a amplitude de movimentos, incrementar a velocidade de deslocamento e de reação, e também tornar mais eficientes os índices de resistência aeróbia.

Nas dimensões táticas e técnicas, o principal objetivo foi potenciar e desenvolver os jogadores a nível individual. Para tal, foi fundamental estabelecer objetivos como dominar os diferentes momentos do jogo e os princípios gerais do mesmo, estimular a criatividade, melhorar a relação com a bola e aumentar o entendimento dos jogadores sobre o jogo. Isso incluía antecipar cenários, identificar espaços livres, compreender como ajustar-se, com e sem bola, perante diferentes contextos idênticos ao do jogo. Além disso, a melhoria das capacidades cognitivas e da tomada de decisão foi uma preocupação constante que incutimos nos jogadores. Como equipa técnica, também definimos o objetivo de identificar continuamente todas as fragilidades da equipa e a procura de soluções, executando e desenvolvendo a nossa forma de jogar, sempre com base na valorização do jogador.

3.1.3 Objetivos de Competição

Relativamente aos objetivos de competição, a mensagem e o objetivo diário eram sempre centrados na vitória do próximo jogo. Nesse sentido, estabeleceu-se como meta assegurar um lugar na 2ª Fase – Apuramento de Campeão, através da melhor classificação possível, objetivo este que foi alcançado. Ultrapassada essa meta, tornou-se necessário definir um novo objetivo, que consistiu em obter a melhor classificação possível na 2ª Fase – Apuramento de Campeão.

3.2 Calendário Anual

Como mostra a figura 6, acima a época desportiva 2023/2024 teve início no dia 10 de julho de 2023, e indica, também, que terminou no dia 19 de junho de 2024 quando se realizou a última jornada do Campeonato Nacional 1.ª Divisão - 2.ª Fase - Apuramento de Campeão. Através dessas duas datas é possível confirmar e perceber que a época durou, sensivelmente, 11 meses.

CALENDÁRIO ANUAL SUB 17												ÉPOCA 2023/24											
Julho		Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1 UT 16		2 UT 17		3 UT 18		4 UT 19		5 UT 20		6 UT 21		7 UT 22		8 UT 23		9 UT 24		10 UT 25		11 UT 26		12 UT 27	
13 UT 28		14 UT 29		15 UT 30		16 UT 31		17 UT 32		18 UT 33		19 UT 34		20 UT 35		21 UT 36		22 UT 37		23 UT 38		24 UT 39	
26 UT 40		27 UT 41		28 UT 42		29 UT 43		30 UT 44		1 UT 45		2 UT 46		3 UT 47		4 UT 48		5 UT 49		6 UT 50		7 UT 51	
8 UT 52		9 UT 53		10 UT 54		11 UT 55		12 UT 56		13 UT 57		14 UT 58		15 UT 59		16 UT 60		17 UT 61		18 UT 62		19 UT 63	
22 UT 64		23 UT 65		24 UT 66		25 UT 67		26 UT 68		27 UT 69		28 UT 70		29 UT 71		30 UT 72		1 UT 73		2 UT 74		3 UT 75	
5 UT 76		6 UT 77		7 UT 78		8 UT 79		9 UT 80		10 UT 81		11 UT 82		12 UT 83		13 UT 84		14 UT 85		15 UT 86		16 UT 87	
18 UT 88		19 UT 89		20 UT 90		21 UT 91		22 UT 92		23 UT 93		24 UT 94		25 UT 95		26 UT 96		27 UT 97		28 UT 98		29 UT 99	
31 UT 100		1 UT 101		2 UT 102		3 UT 103		4 UT 104		5 UT 105		6 UT 106		7 UT 107		8 UT 108		9 UT 109		10 UT 110		11 UT 111	
12 UT 112		13 UT 113		14 UT 114		15 UT 115		16 UT 116		17 UT 117		18 UT 118		19 UT 119		20 UT 120		21 UT 121		22 UT 122		23 UT 123	
25 UT 124		26 UT 125		27 UT 126		28 UT 127		29 UT 128		30 UT 129		1 UT 130		2 UT 131		3 UT 132		4 UT 133		5 UT 134		6 UT 135	
8 UT 136		9 UT 137		10 UT 138		11 UT 139		12 UT 140		13 UT 141		14 UT 142		15 UT 143		16 UT 144		17 UT 145		18 UT 146		19 UT 147	
22 UT 148		23 UT 149		24 UT 150		25 UT 151		26 UT 152		27 UT 153		28 UT 154		29 UT 155		30 UT 156		1 UT 157		2 UT 158		3 UT 159	
5 UT 160		6 UT 161		7 UT 162		8 UT 163		9 UT 164		10 UT 165		11 UT 166		12 UT 167		13 UT 168		14 UT 169		15 UT 170		16 UT 171	
18 UT 172		19 UT 173		20 UT 174		21 UT 175		22 UT 176		23 UT 177		24 UT 178		25 UT 179		26 UT 180		27 UT 181		28 UT 182		29 UT 183	
31 UT 184		1 UT 185		2 UT 186		3 UT 187		4 UT 188		5 UT 189		6 UT 190		7 UT 191		8 UT 192		9 UT 193		10 UT 194		11 UT 195	
12 UT 196		13 UT 197		14 UT 198		15 UT 199		16 UT 200		17 UT 201		18 UT 202		19 UT 203		20 UT 204		21 UT 205		22 UT 206		23 UT 207	
25 UT 208		26 UT 209		27 UT 210		28 UT 211		29 UT 212		30 UT 213		1 UT 214		2 UT 215		3 UT 216		4 UT 217		5 UT 218		6 UT 219	
8 UT 220		9 UT 221		10 UT 222		11 UT 223		12 UT 224		13 UT 225		14 UT 226		15 UT 227		16 UT 228		17 UT 229		18 UT 230		19 UT 231	
22 UT 232		23 UT 233		24 UT 234		25 UT 235		26 UT 236		27 UT 237		28 UT 238		29 UT 239		30 UT 240		1 UT 241		2 UT 242		3 UT 243	
5 UT 244		6 UT 245		7 UT 246		8 UT 247		9 UT 248		10 UT 249		11 UT 250		12 UT 251		13 UT 252		14 UT 253		15 UT 254		16 UT 255	
18 UT 256		19 UT 257		20 UT 258		21 UT 259		22 UT 260		23 UT 261		24 UT 262		25 UT 263		26 UT 264		27 UT 265		28 UT 266		29 UT 267	
31 UT 268		1 UT 269		2 UT 270		3 UT 271		4 UT 272		5 UT 273		6 UT 274		7 UT 275		8 UT 276		9 UT 277		10 UT 278		11 UT 279	
12 UT 280		13 UT 281		14 UT 282		15 UT 283		16 UT 284		17 UT 285		18 UT 286		19 UT 287		20 UT 288		21 UT 289		22 UT 290		23 UT 291	
25 UT 292		26 UT 293		27 UT 294		28 UT 295		29 UT 296		30 UT 297		1 UT 298		2 UT 299		3 UT 300		4 UT 301		5 UT 302		6 UT 303	
8 UT 304		9 UT 305		10 UT 306		11 UT 307		12 UT 308		13 UT 309		14 UT 310		15 UT 311		16 UT 312		17 UT 313		18 UT 314		19 UT 315	
22 UT 316		23 UT 317		24 UT 318		25 UT 319		26 UT 320		27 UT 321		28 UT 322		29 UT 323		30 UT 324		1 UT 325		2 UT 326		3 UT 327	
5 UT 328		6 UT 329		7 UT 330		8 UT 331		9 UT 332		10 UT 333		11 UT 334		12 UT 335		13 UT 336		14 UT 337		15 UT 338		16 UT 339	
18 UT 340		19 UT 341		20 UT 342		21 UT 343		22 UT 344		23 UT 345		24 UT 346		25 UT 347		26 UT 348		27 UT 349		28 UT 350		29 UT 351	
31 UT 352		1 UT 353		2 UT 354		3 UT 355		4 UT 356		5 UT 357		6 UT 358		7 UT 359		8 UT 360		9 UT 361		10 UT 362		11 UT 363	
12 UT 364		13 UT 365		14 UT 366		15 UT 367		16 UT 368		17 UT 369		18 UT 370		19 UT 371		20 UT 372		21 UT 373		22 UT 374		23 UT 375	
25 UT 376		26 UT 377		27 UT 378		28 UT 379		29 UT 380		30 UT 381		1 UT 382		2 UT 383		3 UT 384		4 UT 385		5 UT 386		6 UT 387	
8 UT 388		9 UT 389		10 UT 390		11 UT 391		12 UT 392		13 UT 393		14 UT 394		15 UT 395		16 UT 396		17 UT 397		18 UT 398		19 UT 399	
22 UT 400		23 UT 401		24 UT 402		25 UT 403		26 UT 404		27 UT 405		28 UT 406		29 UT 407		30 UT 408		1 UT 409		2 UT 410		3 UT 411	
5 UT 412		6 UT 413		7 UT 414		8 UT 415		9 UT 416		10 UT 417		11 UT 418		12 UT 419		13 UT 420		14 UT 421		15 UT 422		16 UT 423	
18 UT 424		19 UT 425		20 UT 426		21 UT 427		22 UT 428		23 UT 429		24 UT 430		25 UT 431		26 UT 432		27 UT 433		28 UT 434		29 UT 435	
31 UT 436		1 UT 437		2 UT 438		3 UT 439		4 UT 440		5 UT 441		6 UT 442		7 UT 443		8 UT 444		9 UT 445		10 UT 446		11 UT 447	
12 UT 448		13 UT 449		14 UT 450		15 UT 451		16 UT 452		17 UT 453		18 UT 454		19 UT 455		20 UT 456		21 UT 457		22 UT 458		23 UT 459	
25 UT 460		26 UT 461		27 UT 462		28 UT 463		29 UT 464		30 UT 465		1 UT 466		2 UT 467		3 UT 468		4 UT 469		5 UT 470		6 UT 471	
8 UT 472		9 UT 473		10 UT 474		11 UT 475		12 UT 476		13 UT 477		14 UT 478		15 UT 479		16 UT 480		17 UT 481		18 UT 482		19 UT 483	
22 UT 484		23 UT 485		24 UT 486		25 UT 487		26 UT 488		27 UT 489		28 UT 490		29 UT 491		30 UT 492		1 UT 493		2 UT 494		3 UT 495	
5 UT 496		6 UT 497		7 UT 498		8 UT 499		9 UT 500		10 UT 501		11 UT 502		12 UT 503		13 UT 504		14 UT 505		15 UT 506		16 UT 507	
18 UT 508		19 UT 509		20 UT 510		21 UT 511		22 UT 512		23 UT 513		24 UT 514		25 UT 515		26 UT 516		27 UT 517		28 UT 518		29 UT 519	
31 UT 520		1 UT 521		2 UT 522		3 UT 523		4 UT 524		5 UT 525		6 UT 526		7 UT 527		8 UT 528		9 UT 529		10 UT 530		11 UT 531	
12 UT 532		13 UT 533		14 UT 534		15 UT 535		16 UT 536		17 UT 537		18 UT 538		19 UT 539		20 UT 540		21 UT 541		22 UT 542		23 UT 543	
25 UT 544		26 UT 545		27 UT 546		28 UT 547		29 UT 548		30 UT 549		1 UT 550		2 UT 551		3 UT 552		4 UT 553		5 UT 554		6 UT 555	
8 UT 556		9 UT 557		10 UT 558		11 UT 559		12 UT 560		13 UT 561		14 UT 562		15 UT 563		16 UT 564		17 UT 565		18 UT 566		19 UT 567	
22 UT 568		23 UT 569		24 UT 570		25 UT 571		26 UT 572		27 UT 573		28 UT 574		29 UT 575		30 UT 576		1 UT 577		2 UT 578		3 UT 579	
5 UT 580		6 UT 581		7 UT 582		8 UT 583		9 UT 584		10 UT 585		11 UT 586		12 UT 587		13 UT 588		14 UT 589		15 UT 590		16 UT 591	
18 UT 592		19 UT 593		20 UT 594		21 UT 595		22 UT 596		23 UT 597		24 UT 598		25 UT 599		26 UT 600		27 UT 601		28 UT 602		29 UT 603	
31 UT 604		1 UT 605		2 UT 606		3 UT 607		4 UT 608		5 UT 609		6 UT 610		7 UT 611		8 UT 612		9 UT 613		10 UT 614		11 UT 615	
12 UT 616		13 UT 617		14 UT 618		15 UT 619		16 UT 620		17 UT 621		18 UT 622		19 UT 623		20 UT 624		21 UT 625		22 UT 626		23 UT 627	
25 UT 628		26 UT 629		27 UT 630		28 UT 631		29 UT 632		30 UT 633		1 UT 634		2 UT 635		3 UT 636		4 UT 637		5 UT 638		6 UT 639	
8 UT 640		9 UT 641		10 UT 642		11 UT 643		12 UT 644		13 UT 645		14 UT 646		15 UT 647		16 UT 648		17 UT 649		18 UT 650		19 UT 651	
22 UT 652		23 UT 653		24 UT 654		25 UT 655		26 UT 656		27 UT 657		28 UT 658		29 UT 659		30 UT 660		1 UT 661		2 UT 662		3 UT 663	
5 UT 664		6 UT 665		7 UT 666		8 UT 667		9 UT 668		10 UT 669		11 UT 670		12 UT 671		13 UT 672		14 UT 673		15 UT 674		16 UT 675	
18 UT 676		19 UT 677		20 UT 678		21 UT 679		22 UT 680		23 UT 681		24 UT 682		25 UT 683		26 UT 684		27 UT 685		28 UT 686		29 UT 687	
31 UT 688		1 UT 689		2 UT 690		3 UT 691		4 UT 692		5 UT 693		6 UT 694		7 UT 695		8 UT 696		9 UT 697		10 UT 698		11 UT 699	
12 UT 700		13 UT 701		14 UT 702		15 UT 703		16 UT 704		17 UT 705		18 UT 706		19 									

clubes, as federações e as associações desportivas atuem de maneira conjunta, para que seja respeitada a integridade do jovem ao longo da sua formação desportiva e educativa.

Apresentando o caso prático da época 2023/2024 e do contexto em que estou inserido, há outras implicações que, a meu ver, tornam esta situação ainda mais urgente de reflexão. A grande maioria dos jogadores transitará para o escalão de Juniores A, e o clube decidiu que a pré-época da próxima temporada terá início no dia 8 de julho de 2024, visto que o campeonato começará em 10 de agosto de 2024, o que perfaz um total de quatro semanas destinadas à pré-época. Estas datas indicam que os jogadores que irão integrar esse plantel terão apenas duas semanas de férias.

Além disso, a maioria dos jogadores está inserido no 11.º ano de escolaridade, um ano em que os alunos têm de realizar exames nacionais, os quais têm um peso crucial na média final que servirá para a entrada no ensino superior. Esses exames nacionais ocorrem em meados de junho, coincidentemente, nas últimas três semanas do Campeonato Nacional de Juniores B (Sub-17) 2ª Fase – Apuramento de Campeão, período que pode decidir o título e influenciar significativamente o futuro de alguns jogadores.

Penso que o futuro escolar dos jogadores não está a ser comprometido. No entanto, acredito que a melhor versão dos calendários competitivos e escolares ainda não foi alcançada e que há espaço para uma melhoria significativa nesse sentido. Em contrapartida, sinto que duas semanas de férias não são suficientes para os jogadores. No fundo, o ponto central desta reflexão é a importância de não dissociar o jogador do aluno, nem o jogador da criança que ele é.

Como mencionei anteriormente, acredito que a relação entre os dois calendários, o desportivo e o escolar, não está na sua melhor versão, tendo em vista o bem-estar e o futuro tanto do jogador quanto do aluno e da criança. De forma a os jogadores poderem ter mais semanas destinadas ao seu período de férias uma das soluções poderia passar pela redução da duração da pré-época. A pré-época é definida como o período que decorre entre a primeira sessão de treino, após um período de transição de época anterior e o primeiro jogo

competitivo da época seguinte, e a pré-época tem como objetivo preparar os atletas fisicamente, tecnicamente, mentalmente e emocionalmente para a época seguinte (Mujika et al., 2018).

E, existem outras condicionantes como o início da pré-época da equipa A, da equipa B, que afetam assim a data de início dos trabalhos e do escalão de Juniores A. Tal acontece pela situação da flutuação de jogadores entre escalões e patamares do clube.

Uma possível solução poderia envolver a revisão do calendário da competição, aproveitando ao máximo todas as oportunidades para a realização dos jogos, sem comprometer o bem-estar dos participantes. Conforme indicado no quadro acima, o campeonato fez uma pausa em apenas uma ocasião fora dos motivos relacionados às seleções nacionais de Sub-16 e Sub-17. Esta pausa ocorreu entre a Jornada 23 e a Jornada 24 da 1ª Fase do Campeonato, coincidindo com a semana de celebração do Natal e do Ano Novo. Além disso, o feriado de 5 de outubro, que foi numa quarta-feira, foi utilizado para a realização de uma jornada, resultando num período de três jogos em, apenas, uma semana. Isso demonstra que, no âmbito da revisão dos calendários, todos os esforços estão a ser feitos para não comprometer os interesses das equipas e clubes, nem o bem-estar dos participantes.

Outras estratégias que podem ser consideradas incluem a reformulação das datas UEFA/FIFA, que influenciam os períodos destinados aos estágios de preparação da seleção nacional, e a reestruturação das competições nacionais em termos de formato ou do número de equipas envolvidas, visando reduzir a extensão da competição. Para a época 2024/2025, o Campeonato Nacional de Juniores B – Sub-17 passará por uma reformulação, com a 1ª Fase a ser composta por 18 jornadas, em comparação com as 22 jornadas disputadas na época 2023/2024. No entanto, a 2ª Fase do mesmo será disputada em 18 jornadas, quatro a mais que a 2ª Fase da época 2023/2024. Dessa forma, o campeonato continuará a ter 36 jornadas no total. Acredito que essa reformulação foi pensada com outro objetivo que não a redução da extensão do campeonato, mas torna-se necessário e urgente refletir sobre esta questão. Portanto, sou da opinião de que os campeonatos devem ser reformulados e, se

necessário, reduzir o número de equipas envolvidas sem comprometer a competitividade existente, a fim de alcançar um equilíbrio maior entre duração e competitividade.

Em relação às datas UEFA/FIFA e, conseqüentemente, aos períodos destinados aos trabalhos da seleção nacional, acredito que estas datas são essenciais e representam momentos importantes tanto do ponto de vista nacional e coletivo, quanto do ponto de vista individual. No entanto, considero que esforços devem ser feitos para garantir que, no caso do escalão em que estou inserido, o Campeonato Nacional termine antes do Campeonato Europeu de seleções, caso a seleção nacional se qualifique em futuras épocas. Contudo, e apesar de compreender e valorizar a importância dos trabalhos das seleções nacionais, tenho a plena consciência que as datas UEFA/FIFA em muito implicam as datas e os calendários das competições nacionais.

Em suma e concordando com Garganta e colegas (2013), que apontam a planificação da atividade realizada apenas em função das competições, sem ter em consideração o calendário escolar dos jovens como um dos equívocos que com maior regularidade sobrevêm no âmbito da formação de crianças e jovens praticantes de futebol, considero que este tema deve continuar a ser revisto anualmente. Contudo, tenho a plena consciência de que equilibrar e conjugar as datas UEFA/FIFA, com os calendários escolares, com os calendários competitivos e sem comprometer a competitividade (algo que tem vindo a ser melhorada com o passar das temporadas) é um trabalho difícil e que esforços estão a ser feitos sempre com o jogador, criança e pessoa em mente e sempre com o objetivo de melhorar cada um dos aspetos mencionados.

3.2.2 Reflexão – Importância dos Jogos Particulares

Enquanto equipa técnica tivemos em consideração a longa duração da época desportiva e a partir dessa consciencialização foi possível tomar decisões que colocaram, sempre, o jogador em primeiro lugar. Como é possível perceber através do quadro apresentado, à exceção da paragem competitiva (Natal e Ano Novo) entre a jornada 17 e 18, da 1ª Fase do campeonato, sempre que existiu uma paragem competitiva, esta foi aproveitada para realizar jogos particulares.

Os jogos particulares realizados, durante o decorrer do campeonato, foram momentos muito importantes para os jogadores e, conseqüentemente, para a equipa. Através destes momentos foi possível proporcionar momentos competitivos para todos os jogadores do plantel. No meu entender, com estes momentos, conseguimos, no ponto de vista coletivo, subir e elevar o nível de treino pois, e através de uma gestão pensada e sensata, a maioria dos jogadores tinha ritmo competitivo, (apesar de termos a consciência que é diferente participar num jogo oficial de um jogo particular), estavam (ainda que de forma diferente) motivados, e fisicamente estavam também mais capazes, caso não fossem expostos a estes contextos. Desta forma foi possível manter todos os jogadores minimamente preparados, acredito eu, em todos os aspetos, para qualquer oportunidade que, por qualquer razão, poderia surgir a qualquer momento.

O grande exercício, e sobretudo dificuldade, prendia-se em manter o equilíbrio entre garantir e aumentar a competitividade interna do grupo, mas também, preparar o próximo jogo oficial com os jogadores que acreditávamos nós que poderiam fazer parte das opções para o próximo jogo. Com isto quero dizer que numa paragem do campeonato não só pensávamos nos jogadores com menos minutos e oportunidades, mas também naqueles, que no momento, tinham mais volume competitivo pois também era do nosso interesse que estes mantivessem e elevassem as suas condições, em todos os níveis e aspetos, através destes contextos, para estarem assim mais preparados para o momento competitivo seguinte.

Não acredito que exista apenas uma solução ou uma só maneira de encarar os jogos particulares, pois dessa forma estaríamos a desconsiderar o momento em que estes são realizados. Os jogos particulares realizados na pré-época são diferentes daqueles realizados numa paragem competitiva, que são diferentes também daqueles realizados no dia exatamente seguinte ao de um jogo oficial como foi o caso do Jogo Particular 7, realizado no dia seguinte à Jornada 5, da 1ª Fase do campeonato.

Neste último caso em particular, enquanto equipa técnica, decidimos aproveitar esse momento para que os jogadores não utilizados, não convocados,

e os que tiveram pouca utilização no jogo oficial do dia anterior, usufruíssem deste contexto. A realização deste Jogo Particular, por ter lugar no dia exatamente seguinte a um jogo oficial, traz consigo algumas circunstâncias que nos encaminharam para esta decisão. Por um lado, os jogadores mais utilizados no jogo anterior, por várias razões, mas sobretudo, físicas, não estariam nas melhores condições para participarem neste jogo particular. Por outro lado, era do nosso interesse aproveitar este momento competitivo para colocar os restantes jogadores, que até à data tinham menos utilização, a passarem por mais um contexto competitivo de forma a poderem estar mais preparados. Esta questão teve ainda mais preponderância pois, passada uma semana iríamos enfrentar um microciclo com três jogos oficiais, Jornada 7, 8 e 9 da 1ª Fase do campeonato, e por esse facto, era do nosso interesse ter todo o plantel nas melhores condições para encarar esta semana que sabíamos que ia ser de total exigência para os jogadores.

Tal ideia, apesar de ser abordada relativamente às unidades de treino, é partilhada por Viana (2019), que indica que esta gestão, aliada à gestão de cargas de treino pensada para os diferentes microciclos existentes, é o que permite que os jogadores apresentem níveis de performance elevados nos diferentes momentos de competição, seja qual for a sua situação, utilizados ou não utilizados, nos momentos anteriores. Apesar das circunstâncias e do contexto de um jogo particular ser distinto de um jogo oficial, é extremamente importante que os jogadores que não jogam tenham momentos, quer seja através do treino ou de um jogo particular, por exemplo, que lhes permita aproximar o máximo possível os estímulos a que foram sujeitos os seus colegas. Caso tal não aconteça, em períodos congestionados, a carga de treino ou de jogo é reduzida e os jogadores menos utilizados podem apresentar níveis de performance mais reduzidos quando forem chamados a jogo devido ao destreino causado pela falta de estímulo provocado pelo treino ou pela competição.

Como afirmei anteriormente, é deveras importante ter em conta o momento de época, o momento da equipa e de cada jogador para se tomarem decisões conscientes em relação a este tema. Relativamente ao Jogo Particular 18, optamos por encarar este contexto de uma forma distinta comparativamente

a decisão relativamente ao Jogo Particular 7. As circunstâncias deste jogo eram diferentes do exemplo anterior, sendo o último momento competitivo realizado antes da retoma do campeonato, que fruto do Campeonato da Europa de Sub-17 esteve interrompido pouco menos de 1 mês. Dessa feita, e de forma a preparar o próximo jogo oficial, decidimos neste jogo particular aproximar as opções que acreditávamos que podiam ser as tomadas no jogo oficial seguinte. Contudo, é necessário ter em conta também o contexto anterior e não só o contexto que iremos enfrentar posteriormente.

No Jogo Particular 17 foi feita uma gestão equilibrada de minutos entre todos os jogadores do plantel, e no Jogo Particular 16 os jogadores menos utilizados somaram mais minutos que os restantes. Por isso, fazia sentido que neste último jogo particular, os jogadores que acreditávamos que pudessem ser os escolhidos na jornada seguinte somassem mais minutos. Esta decisão fez ainda mais sentido pois o adversário foi também ele escolhido a pensar na próxima jornada, pela sua forma de jogar idêntica à do nosso próximo adversário e pelos problemas que este ia causar aos nossos jogadores.

Em suma, considero que são inequívocas as vantagens em realizar jogos particulares, no entanto, torna-se de tremenda importância perceber de que forma é que podemos e queremos aproveitar esses momentos.

3.2.3 Torneio Egito – ZED Internacional Cup 2024 U17

Desde muito jovem, ainda como jogador, que encaro os torneios como um excelente momento para unir o grupo, dar oportunidades a todos os jogadores de terem mais minutos e evoluir num contexto sempre diferente do campeonato. Isto porque os jogos têm, habitualmente, uma duração menor, o quadro competitivo implica uma fase a eliminar e o ambiente envolvente é algo diferente e difícil de colocar em palavras.

Neste sentido tivemos uma excelente oportunidade ao sermos convidados para participar num torneio em África, em solo egípcio, entre 25 a 30 de março. Este torneio contou com a participação de 12 equipas, 6 equipas egípcias e 6 equipas do continente europeu. A seguinte figura ilustra as equipas participantes e as equipas que constituíam o nosso grupo.

EQUIPAS DO TORNEIO			
GRUPO A			
			
GRUPO B			
GRUPO C			
FASE DE GRUPOS			
JORNADA 1		X	
			DIA 25/03 (segunda-feira)
			HORA 23H40 (EG)
JORNADA 2		X	
			DIA 26/03 (terça-feira)
			HORA 22H00 (EG)
JORNADA 3		X	
			DIA 27/03 (quarta-feira)
			HORA 20H20 (EG)

Figura 7 - Equipas e os respetivos grupos do Torneio

Cada grupo contava com a presença de duas equipas egípcias e duas equipas europeias. No nosso grupo (C ou 3) contamos com a presença do *Zamalek Sports Club*, *ENPPI Sports Club* (ambas egípcias) e, ainda do *Feyenoord Rotterdam* (equipa europeia).

Estes são momentos onde todos (jogadores e treinadores) temos a oportunidade de enfrentar, não só clubes diferentes daqueles que habitualmente defrontamos, como também de países diferentes e, principalmente, de culturas completamente diferentes e com uma forma diferente de ver o jogo. Dando seguimento, as equipas egípcias que defrontamos eram bastante compactas

defensivamente num bloco médio/baixo apesar de não serem muito organizadas neste momento; não colocavam muitas dificuldades na nossa 1ª Fase de Construção e optavam na maioria das vezes por uma pressão com o PL; fisicamente tinham bastantes capacidades e tinham uma mentalidade muito agressiva; e a grande arma era, sem dúvida, a TO onde deixavam um ou dois elementos sem muitas responsabilidades defensivas, perto do meio campo e apostavam num jogo direto.

Na grande parte dos jogos contra as equipas egípcias sentimos algumas dificuldades na nossa TD onde por vezes permitíamos situações de igualdade numérica na nossa última linha que resultaram em perigo, na grande maioria das vezes.

O nosso primeiro jogo foi contra uma equipa egípcia, *ENPPI Sports Club*, que acabamos por perder por 2-1. Este jogo foi muito importante para nós pois serviu de exemplo e de aprendizagem para percebermos e conhecermos realmente que tipo de contextos, e que problemas enfrentaríamos ao longo do torneio. Nos dois dias seguintes vencemos o *Feyenoord Rotterdam* por 3-0, onde encontramos uma equipa idêntica às equipas que defrontamos no campeonato nacional, e o *Zamalek Sports Club* por 1-0, onde sentimos novamente algumas das dificuldades do primeiro jogo, mas notou-se, sem dúvida, uma maior preparação e antecipação dos problemas da nossa parte.

Zed International Cup 2007 (Group 3)									
#	Club	Games				Goals			PTS
		MP	W	D	L	GF	GA	GD -+	
1	Vitoria 	3	2	0	1	5	2	3	6
2	Feyenoord 	3	1	1	1	2	4	-2	4
3	ENPPI 	3	1	1	1	2	2	0	4
4	Zamalek 	3	0	2	1	1	2	-1	2

Figura 8 - Classificação final da fase de grupos do Torneio

Com a passagem em 1º lugar do grupo defrontamos a equipa egípcia do *Al-Mokawloon Al Arab Sporting Club*, nos quartos-final, onde vencemos por 1-0. Nas meias-finais defrontamos, novamente, o *ENPPI Sports Club*, que acabamos por vencer por 2-1. Na final vencemos o *ZED Sports Club*, equipa anfitriã, que vencemos por 2-1. Posto isso fizemos um total de seis jogos e defrontamos por cinco vezes equipas egípcias.



Figura 9 - Adversários e horários da fase a eliminar do Torneio

Defrontar equipas totalmente diferentes no nosso estilo e daquilo que estávamos habituados a defrontar trouxe imensas coisas positivas para todos. Os jogadores ao longo do torneio tiveram uma capacidade de adaptação ao contexto do torneio, quer seja o tempo de jogo, o relvado, os árbitros e até à própria envolvência e espírito, e aos problemas provocados pelas diferentes equipas, tremenda e eu acredito que tenha sido isso um dos grandes fatores que nos tenha feito levar a taça para casa.

Este torneio apenas nos permitiu levar 19 jogadores, e isso fez com que tivéssemos que deixar alguns jogadores de fora da convocatória, outros estavam lesionados ou estavam em estágio da seleção nacional. Sou da opinião que esse foi um dos fatores negativos, apesar de o compreender, pois foi uma semana muita intensa que vivemos coisas como grupo que não vão voltar a acontecer, e o facto de não ter o grupo todo presente foi algo negativo.

Outro fator negativo foi a data em que o torneio se realizou. O torneio realizou-se após duas semanas de paragem do campeonato, devido a compromissos da seleção nacional de Sub-17, e em datas que coincidiam com a Jornada 5. Isto obrigou-nos a adiar essa jornada para um dia a meio da semana

(17 de abril, quarta-feira). Ainda, a Jornada 6 foi adiada para o dia 9 de abril (terça-feira). Tal fez com que tivéssemos quatro jogos competitivos em menos de duas semanas, exatamente após termos tido uma semana muito intensa e desgastante no torneio.

O facto de termos ganho o torneio foi algo que nos elevou para outro patamar em diversos aspetos. Ganhar um torneio num continente diferente do nosso, num torneio que tinha uma dimensão gigante no país anfitrião, que tinha transmissão televisa, que contou com a presença de personalidades do futebol mundialmente reconhecidas, permitiu levar o nome do Vitória SC para outra dimensão, assim como, o futebol de formação em Portugal. Outro aspeto importante foi o que conseguimos atingir como equipa. Foi importante para experimentarmos outras coisas no campo, para utilizarmos jogadores com menos tempo de jogo no campeonato e sobretudo, porque conseguimos resolver problemas diferentes aqueles que tínhamos sido expostos até então.

Aliando as questões de jogo e o que de bom isso trouxe à equipa, outra questão importante de realçar é a cultura e o dia-a-dia por nós vivido nesta semana. Fomos para um continente diferente do nosso e vivemos coisas que talvez não iremos presenciar novamente. Fomos para o Egito num momento em que se celebrava o Ramadão, e tal implicou algumas mudanças no nosso dia-a-dia. Por esse motivo os jogos do torneio apenas eram realizados à noite, quer pela estão do calor, mas sobretudo, pela questão da alimentação e daqueles que cumpriam o Ramadão. Isto provocou também em nós uma capacidade de adaptação tremenda aos horários de alimentação, de despertar, de dormir, e de jogo. Ao longo do torneio jogamos em três horários diferentes, 20h20, 22h00 e 23h40, horas locais. Por si só, jogar à noite e nestes horários traz uma experiência diferente, no entanto, tivemos que aliar estes horários o facto de o hotel apenas poder servir o pequeno-almoço das 10h00 às 12h00, o almoço das 17h00 às 21h00, o jantar das 22h00 às 02h00 (horas locais). Como é possível perceber existe uma diferença horária muito grande entre o pequeno-almoço e o almoço, e quando jogávamos às 22h00, por exemplo, obrigava-nos a “almoçar” duas vezes antes do jogo, e quando jogávamos às 23h40 teríamos que jantar às 02h00, e posteriormente ir para a cama, etc.

Esta foi uma experiência incrível e totalmente enriquecedora em todos os aspetos. Permitiu-nos viver e experienciar uma rotina de profissional ao estar o dia todo no hotel e ter um jogo à noite; permitiu conhecer uma cultura totalmente diferente da nossa e retirar coisas positivas da mesma e fazer algumas comparações; permitiu-nos defrontar equipas e jogadores com estilos diferentes daquelas que estávamos habituados, etc.

Em suma, este torneio, e torneios idênticos a este, devem fazer parte do processo de formação dos jogadores pois trazem coisas que no contexto nacional por vezes não é possível.

3.3 Modelo de Jogo

3.3.1 Organização Ofensiva

A equipa dos Sub-17 do VSC tem definido como método de jogo ofensivo o ataque posicional, procurando uma construção elaborada e apoiada do jogo, desde o seu guarda-redes e defesas centrais, com o principal objetivo de progredir no terreno de jogo com a bola controlada pelos seus jogadores e assim encontrar e entrar nos espaços livres da estrutura defensiva adversária de forma a criar situações de vantagem com o intuito de marcar golo. Relativamente ao sistema de jogo, o sistema tático principal usado foi o 1-4-3-3.

Sub-Momento: 1ª Fase - Construção

Nesta 1ª Fase, de Construção, a equipa procura, maioritariamente, a saída curta através do seu guarda-redes e defesas, tendo também nas saídas médias/longas soluções, com o objetivo de chegar a zonas de criação e instalar o nosso jogo no meio-campo adversário ou entrar diretamente na estrutura defensiva adversária e criar situações de vantagem e de finalização. Os posicionamentos e estrutura variava em função da pressão realizada pelo ADV, não havendo, por isso, padrões nos posicionamentos a adotar pelos jogadores.

Comportamentos Pretendidos

- Todos preparados para ser solução;
- Capacidade para alterar ritmos de jogo (através do tipo de passe e da sua trajetória);
- Circulação da bola na procura do espaço para criar superioridades e que permitem a progressão (através de passe ou de condução);
- Reconhecer Homem-Livre;
- Identificar timings;
- Avaliação do “Risco/Benefício”;

Sub-Momento: 2ª Fase – Criação

Após a chegada ao meio campo ofensivo com a bola controlada pelos nossos jogadores, o objetivo é tentar criar sempre situações de superioridade numérica nos diversos espaços do jogo. Os jogadores tentam sempre perceber onde está o espaço (no corredor central, nos corredores laterais ou na profundidade) para depois o aproveitarem. Variando sempre o ritmo e a intensidade do jogo, o objetivo é, com paciência, tentar entrar na estrutura adversária, criando triângulos ofensivos de uma forma constante, desorganizando a equipa adversária.

Comportamentos Pretendidos

- Todos preparados para ser solução;
- Variabilidade na estrutura utilizada;
- Criação de triângulos ofensivos;
- Criação de situações de superioridade numérica;
- Procura do espaço livre;
- Paciência com bola, alternando jogo interior/jogo exterior;
- Variar o ritmo e a velocidade da bola;
- Ajustes constantes de jogadores dentro e fora da estrutura defensiva adversária;
- Alas por dentro ou por fora, formando os triângulos com o lateral e interior;
- Reconhecer Homem-Livre;
- Identificar timings;
- Avaliação do “Risco/Benefício”;

Sub-Momento: 3ª Fase – Finalização

Após a chegada às zonas de finalização na baliza adversária, a equipa recorre à capacidade e criatividade individual dos seus jogadores para rapidamente ‘agredir’ a estrutura defensiva adversária, quer com movimentos de rutura dos 3 avançados, movimentos de apoio frontal para rutura do 3º homem, situações de 1x1 ou de 2x1 dos seus extremos e dos seus laterais para definir

quer em passe (cruzamento) quer em remate ou situações de remate de fora da área.

Comportamentos Pretendidos

- Criatividade individual;
- Maior liberdade para as ações ofensivas;
- Rapidez de execução e agressividade na decisão no ataque à baliza adversária;
- Ruturas diretas e curtas do PL ou Alas;
- Ruturas de 2ª linha dos interiores;
- Apoios Frontais para entrada do 3º Homem;
- Preenchimento das zonas de finalização e do espaço circundante;
- Remate de fora da área.

3.3.2 Transição Defensiva

Como princípio geral, a equipa tem uma forte reação à perda da bola, pressionando o portador da bola adversário com as suas respetivas coberturas a tapar todas as linhas de passe possíveis de forma a evitar que o adversário prossiga e, com o objetivo de recuperar a bola o mais longe possível da nossa baliza. Caso o adversário consiga sair da pressão, ou seja, a equipa não conseguir recuperar a bola no período imediatamente a seguir à perda da mesma, a equipa deve, então, montar o seu bloco defensivo, ocupando as suas posições no campo, no bloco compacto, tentando ter sempre superioridade numérica no centro de jogo.

Comportamentos Pretendidos

- Recuperação da bola;
- Reação imediata ao momento da perda da bola;
- Rápida mudança de mentalidade (ofensiva para defensiva);
- Agressividade;
- Contenção do jogador mais perto ao portador da bola adversário;

- Respetivas coberturas ao 1º defesa de forma a defender o espaço circundante;
- Ganhar tempo para que o resto da equipa se organize defensivamente;
- Obrigar o adversário a jogar para trás, para zonas que não coloque perigo, impedindo passes de progressão e de rutura.
- Controlar referências ofensivas do adversário;
- Recurso à falta (dependendo da zona do campo) caso a 1ª pressão for batida e a equipa não estiver preparada, equilibrada, organizada para o momento defensivo.

3.3.3 Organização Defensiva

Sub-Momento: 1ª Fase de Pressão (Bloco Alto)

Como já foi dito anteriormente, a equipa tempo por princípio defensivo uma pressão alta e agressiva na 1ª Fase de Construção do adversário, com o objetivo de roubar a bola o mais longe possível da nossa baliza e impedir que o adversário entre de uma forma progressiva e com a bola controlada no nosso meio campo defensivo. A pressão e a organização da equipa variavam em função do jogo, estratégia a adotar e também das características individuais dos jogadores titulares.

Comportamentos Pretendidos

- Recuperar a bola o mais longe possível da nossa baliza.
- Pressão forte, alta e agressiva e respetivas coberturas;
- Tirar tempo e espaço ao adversário
- Tentar condicionar adversário para uma situação igualdade numérica no centro de jogo;
- Bloco compacto e curto;
- Linha defensiva alta e preparada para controlar profundidade;
- Laterais agressivos no controlo de largura;

- Quando existe uma bola longa do ADV, preferencialmente PVT (ou PVTs) para disputar a bola longa com os médios, alas e avançado a chegar para 2ª bola e linha defensiva em cobertura;
- Quando esta 1ª pressão é batida correr para trás diagonal e organizar defensivamente o bloco.

Sub-Momento: 2ª Fase de Pressão (Bloco Médio)

Quando o adversário já se encontra numa zona mais intermédia do campo, quando está com a posse da bola, na sua organização ofensiva, o bloco da nossa equipa encontra-se mais baixo. Este momento acontece quando o adversário conseguiu sair da nossa 1ª Fase de Pressão com sucesso. A equipa, que se encontra em bloco, tem como objetivo evitar a criação de situações de finalização. Neste momento de jogo na maioria das vezes a equipa apresentava-se numa estrutura em 1-4-2-3-1 e a pressão era iniciada pelo PL, caso este fosse batido o médio continuava. Na variação do centro de jogo do ADV o Ala do lado contrário tentava adivinhar e efetuava a pressão.

Comportamentos Pretendidos

- Bloco curto, compacto e homogéneo
- Respeitar indicadores de pressão;
- Esperar e reconhecer timings de pressão;
- Criação de triângulos defensivos;
- Linha defensiva preparada para controlar profundidade;
- Laterais agressivos no controlo de largura;
- Pressão e respetivas coberturas.

Sub-Momento: 3ª Fase de Pressão (Bloco Baixo)

Nesta fase, quando o adversário chegou ao nosso último terço defensivo do campo, o objetivo é evitar situações de finalização e recuperar a posse da bola.

Comportamentos Pretendidos

- Fecho do espaço central;
- Controlo de largura realizado pelos laterais;
- Os PVTs controlam ruturas foras do ADV, ficando o DC a proteger o espaço de cruzamento;
- O PVT do lado contrário fica responsável pela entrada da área;
- Controlo de situações de cruzamento com marcação HXH na área, responsável pelos DCs, Lats e PVT;
- Impedir a finalização.

3.3.4 Transição Ofensiva

Neste momento do jogo, a equipa deve aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária. Como princípio geral, a equipa deve progredir no terreno no menor tempo possível e com o menor número de toques, aproveitando a superioridade numérica. Neste momento, espera-se que a equipa seja simples e que tome um conjunto de boas decisões para não perder a bola novamente e conseguir progredir no terreno de jogo.

Comportamentos Pretendidos

- Rápida mudança de mentalidade (defensiva para ofensiva);
- Verticalidade;
- Saída rápida da zona de pressão (condução ou passe);
- Aproveitar largura e profundidade;
- Ações rápidas e com poucos toques;
- Simplicidade e criatividade individual;
- Avaliação do “Risco/Benefício”;
- Entrar em OO (ataque posicional) na impossibilidade de contra-ataque ou ataque rápido.

3.3.5 Esquemas Táticos

Sub-Momentos: Esquemas Táticos Ofensivos

Lançamentos de linha lateral

Comportamentos Pretendidos

- Reposição Rápida;
- Procurar “pé” para sair do centro do jogo;
- Mobilidade constante dos jogadores próximos da bola.

Cantos

Comportamentos Pretendidos

- 5 jogadores na área distribuídos por 3 zonas (1º poste, meio da baliza, 2º poste), 2 jogadores na entrada da área, 1 jogador no equilíbrio defensivo e 2 jogadores na marcação do canto (Figura 10);



Figura 11 - Posicionamentos padrão dos cantos ofensivos

- Colocar direto na área e procurar a zona do 1º poste;
- Sair curto/combinar a 2 ou 3 jogadores para procurar cruzamento ao 2º poste ou criar uma outra situação vantajosa de finalização/definição.

Livres

Comportamentos Pretendidos

- 5 jogadores no ataque à área distribuídos por 3 zonas (1º poste, meio da baliza, 2º poste), 2 jogadores na entrada da área, 1 jogador no equilíbrio defensivo e 2 jogadores na marcação do livre (Figura 11);



Figura 12 - Posicionamentos padrão dos livres ofensivos

- Rematar diretamente à baliza (dependendo da distância e contexto)
- Colocar direto na área e procurar a zona do 2º poste (normalmente);
- Sair curto/combinar a 2 ou 3 jogadores para procurar uma situação vantajosa de finalização/definição.

Sub-Momentos: Esquemas Táticos Defensivos

Lançamentos de linha lateral

Comportamentos Pretendidos

- Posicionar o mais rápido possível;
- Se possível, obrigar adversário a procurar jogador mais recuado.

Cantos

Comportamentos Pretendidos

- Defesa zonal com um triângulo de jogadores no 1º poste seguida de um conjunto de 4 jogadores que defendem a zona do meio e 2º poste, 1 jogador a perturbar a marcação do canto, 2 jogadores na entrada da área; (Figura 12);



Figura 13 - Posicionamentos padrão dos cantos defensivos

- Posicionar o mais rápido possível.

Livres

Comportamentos Pretendidos

- Defesa zonal com uma linha de 7 ou 6 jogadores (dependendo do número de elementos na barreira) e com uma barreira de 1+1 jogadores ou 2, dependendo da probabilidade de remate (Figura 13);

3.5 Operacionalização

Uma planificação e estruturação eficaz de todo o processo de treino e das restantes componentes subjacentes, revela-se, indiscutivelmente, como um dos fatores preponderantes para o sucesso de qualquer equipa.

Os conteúdos dos treinos eram definidos, principalmente, com base em dois aspetos, nas necessidades ou dificuldades evidenciadas pela nossa equipa e as principais características evidenciadas pelos adversários que iríamos defrontar nessa semana.

Seguidamente explicarei detalhadamente como foi processado o planeamento através de um exemplo de um padrão semanal de treino, englobando todo o processo de seleção de informação do adversário por parte da equipa técnica, explicar de que forma essa mesma informação influenciou a construção e operacionalização do contexto de treino, bem como referir de que forma as análises ao nosso jogo e ao do adversário contribuíram para um melhor assimilar de ideias por parte dos jogadores.

VITÓRIA SPORT CLUBE ACADEMIA		PLANEAMENTO SEMANAL U17					
		Microciclo 12					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	25 setembro	26 setembro	27 setembro	28 setembro	29 setembro	30 setembro	01 outubro
Manhã	AULAS	08H20 Presença 08h25 Pesagens 08h40 Treino/Campo 6 10h25 Lanche 10h45 DAR/DDI 11h30 Pesagens 12H00 Vídeo/Auditório	08H20 Presença 08h40 Treino/Campo 6 10h25 Lanche	AULAS	AULAS	FOLGA	FC PORTO X VITÓRIA SC 11H00
Tarde	FOLGA	AULAS	AULAS	15H00 Presença 15h45 DAR/DDI 16h30 Treino/Campo 6 18h10 Lanche	16H20 Presença 16h25 Pesagens 16h45 Treino/Campo 6 18h20 Pesagens 18h25 Lanche	FOLGA	

O programa apresentado pode sofrer alterações.

* Avaliações, reuniões e palestras individuais ou coletivas serão comunicadas antecipadamente

DIRETOR GERAL TEAM-MANAGER TREINADOR PRINCIPAL

Figura 15 - Microciclo 12 (documento apresentado aos jogadores)

3.5.1 Microciclo Padrão

Como é normal em quase todos os clubes, o planeamento semanal de treinos na formação é condicionado por uma série de fatores – espaço de treino disponível, coordenação simultânea dos espaços de treinos com outros escalões, os horários escolares dos jogadores, o material disponível, entre outros. Por tal facto, o microciclo mais vezes utilizado foi semelhante ao apresentado na figura 7 com jogo competitivo ao Domingo, folgas no dia antes e depois do jogo (sábado e segunda-feira, respetivamente) e com treino nos restantes dias. Como é possível verificar, os dois primeiros treinos da semana realizam-se da parte da manhã (08h40), enquanto os outros dois dias de treino se realizam às 16h30. Os treinos tinham de ser realizados nestes horários devido aos horários escolares e aos horários dos transportes providenciados pelo clube.

No que diz respeito à questão física de cada dia de treino seguindo este microciclo padrão, o primeiro dia de treino (terça-feira) normalmente é um treino onde dividimos os esforços físicos e o estímulo dado entre o grupo de jogadores que jogou mais tempo no jogo anterior e o grupo de jogadores que tiveram menos estímulo de jogo. Os jogadores que somaram mais minutos fazem estratégias de recuperação neste dia podendo realizá-las no próprio terreno ou no ginásio/departamento médico. No entanto, o restante grupo, enquanto equipa técnica, procurávamos que passasse em treino por esforços físicos idênticos ao de jogo. De notar que o volume desse treino não era muito elevado muito também devido ao facto de no final de cada jogo, normalmente, este grupo fazia um conjunto de exercícios que diminuíssem as diferenças em relação ao grupo de jogadores que somaram mais minutos.

No treino de quarta-feira, três dias após o jogo, o treino era pensado num regime de tensão, com espaços de treino mais reduzidos, com relações mais individuais e grupais. No dia de quinta-feira que acontece três dias antes do jogo, era elaborado num regime de duração com espaços de treino maiores e com escalas também elas maiores (coletivas, intersectoriais). No que diz respeito ao dia de treino que acontece a dois dias do próximo jogo, e que é o último treino da semana, é procurado que o treino promova situações de velocidade, onde é respeitada o tempo de pausa através de vagas.

3.5.2 Análise do Adversário e Plano de Jogo

Depois da análise ao adversário desta jornada, a equipa técnica definiu o plano estratégico para abordar o jogo. Para essa análise foi preciso traçar o perfil do adversário quer a nível coletivo quer a nível individual.

O adversário caracteriza-se como uma equipa com poucas dinâmicas de jogo curto e apoiado, procurando muito mais vezes o jogo longo e o 1x1 dos Alas em corredor lateral. Em 1ª fase e pontapé de baliza posicionam-se com centrais largos, laterais baixos e duplo pivot, prontos para uma saída curta a 4+2. Optam também por saídas longas, quer com a equipa aberta quer com a equipa fechada. Optam pela saída longa com a equipa aberta com o objetivo da procura da profundidade devido ao alcance do GR.

Já em 2ª e 3ª fase, de organização ofensiva, procuram por vezes no corredor esquerdo, com um dos médios, sair para tripla largura (médio posicionado em corredor lateral à frente do lateral e atrás do ala) e também uma construção a 3 com um dos médios a descair para corredor lateral, colocando-se ao lado de um dos centrais, obrigando, dessa forma, o lateral desse lado a crescer no campo e o ala a colocar-se em zonas interiores. Estas dinâmicas têm como grande objetivo a procura dos corredores laterais devido as características individuais dos alas e dos laterais, procurando situações de superioridade, 2x1, para a definição através de cruzamento para a área, onde colocam o ponta de lança, médio e ala contrário a ocupar as zonas de finalização, e com a entrada da área a ser preenchida pelos outros dois médios, que ficam assim preparados para possível cruzamento atrasado ou 2ª bola.

Defensivamente são uma equipa que se posiciona alto para pressionar, quer numa estrutura de 1-4-4-2 com PL e médio a serem os primeiros homens da pressão (pressão a 2 em “V” ou com o homem do lado contrário a saltar no lado cego do GR), quer numa estrutura de 1-4-1-3-2, podendo um dos médios do duplo pivot saltar à frente no pivot adversário (pressão a 2+1). As principais dinâmicas que os caracterizam são o controlo de corredor com marcação individual, algumas dificuldades em controlar profundidade, centrais fortes no duelo aéreo, mas com dificuldade, juntamente com os laterais, em correr a linha

defensiva a corredor obrigando um dos médios a controlar possíveis ruturas nessa zona.

Posto isto o plano estratégico, partindo por momentos, que definimos para este jogo foi:

Organização Ofensiva: No pontapé de baliza e em situações de 1ª fase ter algumas soluções face ao tipo de pressão que o adversário praticasse. DCs minimamente largos, largura da área sensivelmente, muito pela pressão do ADV ser mais fechada, ou seja, com o objetivo de aumentar a distância para os mesmos, e assim obter mais espaço e tempo.

Se o adversário se apresentasse numa estrutura de 1-4-4-2 era importante ter os LAT largos e ligeiramente altos de forma a poder dar espaço de possível condução aos nossos DCs, pois os alas ADV têm a referência ao homem. Ainda, e com o mesmo objetivo, os nossos INTs devem estar altos de forma a poder atrair os médios ADV. Desta forma a saída curta é a prioridade assim como a utilização do GR nesta fase para possível variação do centro de jogo. É importante também o nosso PVT correr para o lado da bola de forma a obrigar ao jogador ADV do lado contrário da bola a correr mais distância, se o fizer libertamos o DC do lado contrário para variação, se não o fizer o nosso PVT estará livre.

Se o adversário se apresentar numa estrutura de 1-4-1-3-2 será importante os DC manterem a sua largura, no entanto os LAT deverão ter que ficar mais baixos no terreno de jogo. Isto porque permitirá podermos sair com o INT do lado da bola para corredor (tripla largura), sair fora de estrutura, e criar assim dúvida no PVT ADV. Se o PVT ADV acompanhar o nosso INT libertará o nosso INT do lado contrário, se não o acompanhar, pois estará ao “encargo” de 2 INT, criaremos vantagem numérica no corredor. Nesta estrutura ADV será também importante o GR como solução para variar o centro de jogo abrindo receção e encontrando DC do lado contrário pois receberá, à partida, pressão do seu “lado cego”. Ainda, a condução interior os LAT também será importante de forma a poder encontrar um dos INT livre.

No entanto, será importante instalar o nosso jogo no meio campo adversário e comportamentos como a condução dos DC, os ajustes e

posicionamentos quer do PVT (correr do lado da bola) e dos INT (sair fora de estrutura, se necessário) a largura dos alas serão importantes, assim com, a nossa 3ª fase que é característica do nosso jogo.

Transição Defensiva: Os equilíbrios defensivos irão ser importantes serem realizados com 3/4 jogadores maioritariamente pelos 2 DCs, PVT e LAT. O jogador que irá realizar esse equilíbrio poderá diferenciar da firma de como a equipa estará em 2ª Fase de Construção, pois se o PVT sair para construção a 3 o LAT lado contrário terá a necessidade de preencher zonas mais interiores, possivelmente. Ainda a identificação dos alvos e referências será importante.

Organização Defensiva: Relativamente a este momento temos como ideia inicial apresentarmos uma estrutura em 1-4-2-3-1. Caso o ADV saia curto pelos DCs o nosso PL irá encaminhar e condicionar a ação dos DCs ADV. Os nossos alas do lado d abola irão controlar a largura, os LATs ADV, fechando inicialmente uma possível ligação dentro., enquanto que o ala do lado contrário fechará dentro.

O uso desta estrutura muito se deve às características de jogo longo do ADV, que desta forma, nos permite estar mais preparados quer para disputar a 1ª bola como também estar mais preparados para ganhar uma 2ª bola. Ainda, através do duplo PVT conseguimos controlar de melhor forma a largura do campo e a dinâmica de saída do INT ADV para tripla largura.

Transição Ofensiva: Como identificamos, e fruto da envolvimento do LAT ADV e também da possível saída do INT para fora de estrutura, no momento de roubo de bola será importante aproveitar o apoio do nosso PL, ou a sua rutura para corredor, e variação rápida do centro de jogo para aproveitar situações de 1x1 do lado contrário.

Esquemas Tácticos Ofensivos: Como o ADV defende os cantos com marcação ao homem e apenas 2 jogadores a controlar a zona do 1º e 2º poste, definimos que colocaríamos 2 jogadores na bola para atrair 2 jogadores ADV e assim melhorar a relação numérica na área. Ainda, e de forma a promover mais

espaço, definimos que os nossos jogadores começariam o seu ataque à bola e ligeiramente mais atrás, perto da linha da área.

Esquemas Táticos Defensivos: O ADV tem algumas combinações a 2 ou a 3 jogadores, dessa forma, demos indicações para 1 jogador ficar a incomodar um possível cruzamento direto e condicionar a combinação. Caso existisse combinação 1 jogador da nossa 2ª linha sairia para encaminhar a combinação para um 2x2.

3.5.3 Planeamento dos Conteúdos

De acordo com as características do nosso modelo, com as características do adversário que vamos enfrentar, e de acordo com as necessidades que os nossos jogadores evidenciam tanto individualmente como coletivamente, definimos conteúdos a abordar para a semana que serve de exemplo. Tal é evidenciado pelo quadro abaixo.

Quadro 10 - Planeamento dos conteúdos do Microciclo 12

24 de Setembro a 1 de Outubro							
Domingo (24/09)	Segunda (25/09)	Terça (26/09)	Quarta (27/09)	Quinta (28/09)	Sexta (29/09)	Sábado (30/09)	Domingo (01/10)
Jornada 6: Vitória SC X CD Feirense	Folga	Desenvol. Técnica Individual Condução Relação c/ bola Gesto/Simulação Princípios específicos Penetração Contenção Cobertura Of. Cobertura Def.	Princípios específicos Penetração Contenção Cobertura Of. Cobertura Def. Organização Ofensiva 3ª Fase	Organização Ofensiva 2ª Fase (Criação) 3ª Fase (Finalização) Transição Defensiva Equilíbrios Defensivos	Plano Estratégico: Organização Defensiva: Pressão (Bloco Alto e Bloco Médio) Organização Ofensiva: Pontapé de Baliza 1ª Fase (Construção) Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos	Folga	Jornada 7: FC Porto X Vitória SC

Primeiramente, antes de definir os conteúdos a serem abordados, foi crucial determinar os dias de treino e o momento adequado para conceder um

dia de folga aos jogadores, após o jogo contra o CD Feirense. Consideramos que a folga era pertinente nesta semana, pois no microciclo subsequente enfrentaríamos uma semana com um jogo a meio, sendo, portanto, necessário proporcionar este descanso aos jogadores para que, na semana seguinte, estivessem mais bem preparados, tanto a nível mental quanto físico.

Posto esse facto, e tendo em consideração que os jogadores menos utilizados e não utilizados realizaram um trabalho complementar no final do jogo contra o CD Feirense, pareceu-nos lógico conceder o dia de folga no dia seguinte ao jogo.

O trabalho complementar desempenha um papel essencial na preparação dos jogadores menos utilizados, proporcionando uma oportunidade para equilibrar a carga de treino e manter os níveis de desempenho, mesmo sem participação regular em jogos (Silva et al., 2016). Ainda, e como indica Bangsbo e colegas (2006), para jogadores não utilizados em jogos, é essencial um regime de treino específico que compense a ausência de exposição a situações de jogo, promovendo adaptações físicas e psicológicas adequadas para a competição.

A decisão de realizar este trabalho no final do jogo é uma estratégia vantajosa para os jogadores não utilizados, já que isso permite que eles mantenham um nível de intensidade física alinhado com aqueles que participaram do jogo, o que contribui para minimizar as variações na carga de treino ao longo da semana (Mohr et al., 2003). Tal ideia é também partilhada por Silva e colegas (2016) que complementam dizendo que este método evita a acumulação de carga excessiva em dias subsequentes.

O trabalho complementar realizado a seguir ao jogo do CD Feirense não conteve quaisquer exercícios que requeressem a utilização de uma bola de futebol, muito devido a constrangimentos logísticos (balneários, disponibilidade do campo, horários). O trabalho realizado conteve apenas exercícios de mudanças de direção, exposição a *sprint*, e simulação de esforços intensos e intermitentes.

No entanto, a meu ver, a utilização de exercícios técnico-táticos neste tipo de trabalhos poderia ser uma estratégia a adotar, pois acredito que desta forma a predisposição mental dos jogadores seria maior. Tal ideia é partilhada por Silva

e seus colegas (2016) que dizem que a inclusão de exercícios técnico-táticos no trabalho complementar, em vez de apenas focar em exercícios físicos, é crucial para aumentar a predisposição dos jogadores. Essa abordagem torna as sessões mais relevantes e contextualizadas, simulando situações de jogo, o que mantém os jogadores mais motivados e mentalmente preparados para a competição

As questões mentais e psicológicas desempenharam um papel significativo na decisão dos dias de treino. Com isso definido, o passo seguinte foi estabelecer os conteúdos a serem abordados, considerando diversos critérios já evidenciados.

Para o primeiro treino da semana, realizado no dia 26 de setembro (terça-feira), tínhamos ciência de que os jogadores mais utilizados ainda não estariam completamente recuperados para participar numa sessão de treino com esforços de alta intensidade e muitos impactos. Em contrapartida, era importante que os jogadores menos utilizados e não utilizados recebessem algum estímulo de treino. Portanto, o foco estava na recuperação dos índices físicos dos jogadores mais utilizados e na gestão das cargas dos restantes. Este ponto é fundamental para que todos os jogadores apresentem condições de desempenho adequadas no momento da competição.

Relativamente aos conteúdos a serem abordados nesse dia de treino, optamos por não incluir aspetos relacionados ao adversário, tanto para os jogadores mais utilizados quanto para os restantes. Para os menos utilizados, o enfoque dos conteúdos foi no desenvolvimento dos princípios específicos, no aprimoramento da técnica individual e, por fim, na libertação para jogo, ainda que com uma relação numérica reduzida devido à disponibilidade dos jogadores.

Nos dias de treino subsequentes, quando já estaríamos com o grupo completo, definimos e concordamos que o grande objetivo da semana seria desenvolver o nosso jogo, com maior ênfase no momento da OO e nos sub-momentos da 2ª e 3ª Fase. Tal decisão foi tomada com base na sensação de que este seria o momento em que passaríamos mais tempo em jogo, além da necessidade de melhorias face ao jogo anterior.

No treino de quarta-feira, decidimos abordar, além do trabalho da 3ª Fase de OO, onde trataríamos apenas dos princípios gerais do nosso modelo de jogo, alguns princípios específicos em regime de tensão, dado que este tipo de conteúdo é crucial tanto para o desenvolvimento dos jogadores quanto para o conteúdo a ser desenvolvido posteriormente. Já no treino de quinta-feira, em regime de duração, abordamos os sub-momentos da 2ª e 3ª Fase de OO, incluindo algumas questões do plano de jogo e características defensivas do adversário. Aproveitamos também para abordar uma característica forte do adversário, a TO, e, conseqüentemente, a nossa TD e os comportamentos que deveríamos adotar em jogo. Esta abordagem fazia sentido neste dia, pois era o dia em que os exercícios mais se assemelham ao formato do jogo, seguindo também assim uma lógica de conteúdos.

O último dia da semana foi reservado para o Plano Estratégico, onde abordamos os ETD e ETO, assim como a pressão no momento de OD e a 1ª Fase de Construção de OO. Estes temas foram tratados de forma a não causar desgaste físico excessivo nos jogadores, ou seja, com pausas entre repetições, mais momentos de informação, ajustes e feedback, mas realizados com a totalidade das dimensões do campo.

3.5.4 Unidade de Treino 49 (Terça-Feira)

Este treino, geralmente realizado dois dias após um jogo oficial, por norma existia um duplo foco: por um lado, nos jogadores menos utilizados existia a preocupação de repor a carga, visto que não a tinham tido no dia de folga e, no dia de jogo foram expostos a esforços diferentes e de menor exigência do que os mais utilizados. Por outro lado, nos jogadores que tiveram mais utilização em jogo, existia a preocupação de contribuir de forma ativa para a sua recuperação. A estratégia consistia em proporcionar uma recuperação adequada aos jogadores que participaram no jogo e, simultaneamente, manter o ritmo e a forma física daqueles que jogaram menos tempo ou não foram utilizados. Normalmente, a recuperação ativa do primeiro grupo incluía exercícios como a corrida contínua de baixa intensidade, com o objetivo de acelerar a recuperação e manter o metabolismo dos jogadores, ou exercícios como o *footvolley*, por

exemplo, que enfatiza uma alta densidade de habilidades motoras específicas do futebol. Tal como indica Ramos e colegas (2017), o *footvolley* pode ser utilizado como uma ferramenta de treino complementar para jogadores de futebol, ajudando no desenvolvimento de habilidades técnicas como o controlo de bola e a coordenação motora num ambiente de menor impacto físico. Ainda, Reilly e Gilbourne (2003), dizem que o *footvolley* pode oferecer uma forma alternativa de desenvolver capacidades técnicas e físicas, reduzindo a carga de impacto.

Para os jogadores que não foram opção ou que jogaram poucos minutos, o treino era de alta intensidade, procurando simular o contexto de jogo e atender às suas necessidades físicas.

Para promover a coesão e um bom ambiente de grupo, e evitar a formação de dois grupos de trabalho distintos (os que jogaram e os que não jogaram), considerávamos essencial que todos os jogadores treinassem juntos no campo. Esta abordagem era fundamental para fortalecer a unidade e a coesão da equipa.

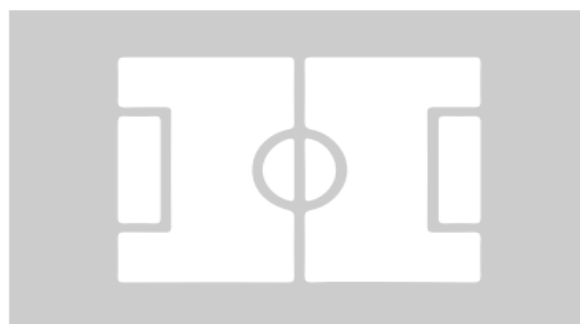


SESSÃO DE TREINO
U17

SESSÃO DE TREINO 49

FASE INICIAL

🕒 15	👤 1	📍
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico	
Repetições \ Períodos	7	
Pausas Repetições \ Períodos	-	
Séries	2	
Pausas Séries	-	
Observações	-	
Condicionantes	-	
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade técnica e individual dos jogadores	
Atividade	Realização de relação com bola individualmente, com diferentes tipos de toques. Realização do jogo "pataleca" 2 X 2.	
Parecer	-	

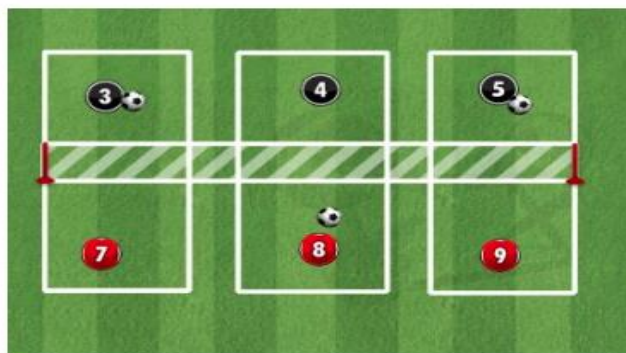


FASE FUNDAMENTAL

10

5

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	1 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	9
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver algumas capacidades técnicas como o 1º Toque, Cabeceamento Ofensivo, Receção; 3 toques obrigatórios por jogador. Ganha o jogador que fizer mais pontos.
Atividade	
Parecer	-



6

1

Objectivos \ Conteúdos	Penetração, Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	2
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade técnica da condução do jogador. Desenvolver o Princípio específico da Penetração.
Atividade	2 equipas onde o jogador que ataca (definido previamente) tem o objetivo de ultrapassar o jogador e atacar o espaço nas costas através de condução sem perder a posse da mesma. O jogador que defende tem como objetivo impedir que tal aconteça nunca perdendo o contacto com a sua bola.
Parecer	-



10

1

Objectivos \ Conteúdos	Cobertura Ofensiva, Penetração
Repetições \ Períodos	45 seg
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	12
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver os Princípios específicos Ofensivos: Penetração, Cobertura Ofensiva
Atividade	Ambas as equipas têm como objetivo marcar gol e impedir a bola entre na sua baliza. Saem dois jogadores de cada equipa e jogam durante 45 segundos. Uma vez finalizados esses 45 segundos saem as duplas que estavam em prática e entram outras 2 duplas.
Parecer	-



FASE FINAL

🕒 15	👤 1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico, Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	7 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade técnica e individual dos jogadores. Desenvolver os Princípios específicos Ofensivos e Defensivos. Desenvolver a atitude competitiva.
Atividade	Jogo Gr+5x5+Gr.
Parecer	-



Figura 16 - Unidade de Treino 49 (Terça-Feira)

Reflexão da Unidade de Treino 49 (Terça-Feira)

Neste tipo de treino, considero fundamental que existam situações de jogo com poucas restrições. Afigura-se relevante na medida em que estes jogadores não foram expostos a situações de jogo no fim de semana, tornando-se fundamental procurar compensar esse estímulo em contexto de treino. Embora algumas situações sejam difíceis, ou até impossíveis, de reproduzir durante o treino, é crucial aproximar o máximo possível dessas experiências ausentes.

Geralmente, o número de jogadores envolvidos neste treino não é muito elevado, o que impossibilita a realização de um jogo formal, algo que, a meu ver, poderia ser uma das estratégias a adotar para este tipo de sessões.

Outro aspeto de suma importância é a atuação da equipa técnica. Os jogadores que não foram utilizados ou que tiveram menos tempo de jogo na partida anterior estão, habitualmente, menos motivados do que os restantes. Numa perspetiva de valorização do plantel e do grupo de trabalho, bem como de aumento da competitividade e aumento do nível de treino, a equipa técnica, sob a liderança do treinador principal, não deve, em momento algum, desvalorizar este treino. Compreendo que o desgaste mental do treinador no primeiro treino da semana seja significativo, no entanto, acredito que o treinador principal deve participar ativamente também neste treino. Os jogadores com menor utilização precisam da atenção necessária e merecida do treinador principal, da mesma

forma que ocorre nos restantes treinos. Isso é essencial para que os jogadores percebam que estão a ser observados, recebendo o olhar atento e o feedback do treinador, e para que sintam que há uma continuidade no seu processo de evolução, apesar da sua situação atual, podendo ser considerados como opção para o próximo compromisso oficial.

É com esta visão que a nossa equipa técnica se organiza nestes dias de treino. Utilizando esta unidade de treino como exemplo, o analista ficou responsável pela liderança do primeiro exercício que reuniu todos os jogadores. Em seguida, o analista conduziu o grupo de jogadores em recuperação, enquanto o treinador principal e o treinador-adjunto lideraram e operacionalizaram o treino do grupo de jogadores com menor utilização.

Esta organização da equipa técnica, aliada ao facto de que o grupo de jogadores em recuperação está a realizar trabalho no campo juntamente com os restantes, revela-se, a meu ver, fundamental para a coesão do grupo de trabalho, bem como para o aumento da competitividade do plantel.

3.5.5 Unidade de Treino 50 (Quarta-Feira)

O treino realizado 4 dias antes do jogo, que no nosso microciclo competitivo habitual era realizado à quarta-feira, tinha como objetivo solicitar contrações musculares de maior grau de tensão, ou seja, procurava-se criar exercícios com um número reduzido de jogadores, com relações setoriais, grupais e até à escala individual, e num espaço de pequenas dimensões. Este tipo de exercícios levava a que acontecessem com elevada frequência mudanças de direção, acelerações e desacelerações. O trabalho desenvolvido era centrado essencialmente nas questões individuais e o feedback procurava-se que fosse sempre nesse sentido. Os exercícios apresentavam sempre uma intensidade elevada e a competitividade estava presente durante toda a unidade de treino, uma vez que a quantidade de duelos e de ações era elevada.

No que diz respeito aos conteúdos que normalmente eram abordados para este dia, esta unidade de treino tinha habitualmente como objetivo desenvolver algumas questões de técnica individual, relação com bola, assim como, o desenvolvimento dos princípios específicos do jogo. Frequentemente era abordada a 3ª Fase do momento de organização ofensiva, pois era algo que caracterizava o nosso jogo.



SESSÃO DE TREINO

U17

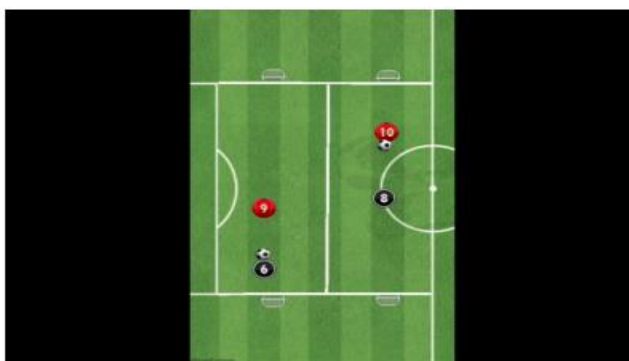
SESSÃO DE TREINO 50

FASE INICIAL

🕒 12

👤 5

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	1 min e 30 seg
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	6
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade técnica e individual dos jogadores. Desenvolver os Princípios específicos da Penetração e Contenção.
Atividade	Jogo 1x1 (Rua). Equipas de 2 jogadores que podem trocar entre si quando o acharem. Modo subidas e descidas
Parecer	-



FASE FUNDAMENTAL

🕒 12

👤 2

Objectivos \ Conteúdos	Cobertura Ofensiva, Penetração
Repetições \ Períodos	45 seg
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	12
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver os Princípios específicos Ofensivos: Penetração, Cobertura Ofensiva
Atividade	Ambas as equipas têm como objetivo marcar golo e impedir a bola entre na sua baliza. Saem dois jogadores de cada equipa e jogam durante 45 segundos. Uma vez finalizados esses 45 segundos saem as duplas que estavam em prática e entram outras 2 duplas.
Parecer	-



🕒 20	👤 1
Objectivos \ Conteúdos	Espaço, Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	5 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	3
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade técnica e individual dos jogadores. Desenvolver as capacidades de definição de último terço, assim como, a técnica de finalização. Desenvolver o processo ofensivo da equipa (3ª Fase).
Atividade	Equipa ofensiva com dois Laterais, dois Médios, um Avançado mais os dois Jokers (Alas). Equipa defensiva em 3-2.
Parecer	-



FASE FINAL

🕒 20	👤 1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Equilíbrio, Cobertura Defensiva
Repetições \ Períodos	8 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver os conteúdos relacionados com a 3ª Fase do momento da Organização Ofensiva
Atividade	Cada equipa tem o objetivo de fazer golo e, ao mesmo tempo, impedir que a bola entre na sua baliza. Cada equipa de 6 elementos conta com a superioridade de 4 elementos (PL, 2 Ext, MO) e defronta uma linha defensiva (4 elementos) e mais 2 médios. Assim que a equipa que estava a defender recupera a bola pode transitar ou organizar e passa a atacar a baliza do adversário contando com a superioridade de 4 elementos.
Parecer	-



Figura 18 - Unidade de Treino 50 (Quarta-Feira)

Reflexão da Unidade de Treino 50 (Quarta-Feira)

Esta sessão de treino foi, como muitas outras realizadas neste dia da semana, direcionada para o trabalho de princípios específicos do jogo, para o desenvolvimento individual dos jogadores e, independentemente dos conteúdos abordados, a competição, nos exercícios, esteve sempre presente.

A competição é algo que eleva o nível de treino, no meu entender. A competição é crucial para a formação de jogadores, é um aspeto fundamental para a preparação dos jogadores quer para o próximo compromisso oficial e para a modalidade em geral, mas também para a vida, isto numa perspetiva social. E tal é tido em conta e valorizado pela equipa técnica. Tal é afirmado por Rampinini e colegas (2007), que assumem que a simulação de cenários competitivos em treino permite que os jogadores desenvolvam as suas capacidades físicas, psicológicas e táticas de forma integrada, alinhando os exercícios às exigências reais das partidas.

No entanto, na minha opinião, a utilização da competição em alguns exercícios, ou, por outras palavras, a importância ou o valor atribuído à competição no exercício deve ser cautelosa e bem ponderada. Sánchez e García-Calvo (2013) afirmam que a competição em treino deve ser cuidadosamente controlada para evitar o risco de sobrecarga física e mental, que pode levar ao esgotamento ou ao aumento do risco de lesões. Complementando a ideia de que a utilização da competição nos exercícios deve ser ponderada, Ford e Williams (2013), assumem que a introdução de elementos competitivos nos exercícios de treino pode reduzir o foco na tarefa específica, à medida que os jogadores se concentram mais em ganhar ou evitar a derrota, em vez de cumprir os objetivos técnicos ou táticos do exercício. Existem momentos distintos e objetivos específicos para cada dia ou exercício. Por vezes, o foco exacerbado na competição desequilibra a balança entre o racional e o emocional. Isso deve ser considerado e refletido em função do objetivo pretendido para determinado momento. Num exercício onde queremos que a competição esteja presente, mas cujo foco e objetivo principal seja a transmissão de conteúdos e onde surgem, inevitavelmente, algumas correções técnicas ou

táticas, por exemplo, faz sentido que o feedback de incentivo, especialmente aquele mais direcionado à competitividade, não esteja tão presente.

Dou o exemplo do primeiro exercício realizado na sessão de hoje. O objetivo do exercício estava direcionado para o desenvolvimento dos princípios específicos de Penetração e Contenção, e também incluía a componente da competição. Se o feedback fornecido pela equipa técnica fosse exclusivamente direcionado à vertente emocional, os jogadores, compreensivelmente, adotariam comportamentos que lhes permitissem alcançar rapidamente a vitória no exercício por diversos meios. Tal comportamento não é incorreto, a meu ver, e também assume a sua importância. Contudo, a vertente da competição já está inerente no exercício através do formato que adotamos, subidas e descidas, e também pela valorização da vitória no final do mesmo. Desta forma, a meu ver, o feedback emocional e direcionado à competitividade pode assumir um papel secundário. Assim, conseguimos equilibrar minimamente a balança, dando mais relevância à vertente racional e permitindo que os jogadores estejam mais predispostos à assimilação dos conteúdos transmitidos.

De forma inversa, um exercício que realizamos frequentemente, o torneio GR+4X4+GR de 3 equipas (que não foi realizado nesta sessão de treino), é visto por nós como uma oportunidade para aumentarmos os níveis competitivos e é realmente aí que se situa o nosso objetivo. Dessa forma, sendo este o objetivo primordial, o feedback emocional e direcionado à competitividade, através de bastante reforço emocional e até de algumas provocações e "*trash talk*", assume papel principal nestes momentos e contextos.

Em suma, considero que a competição deve estar presente na maioria dos momentos de treino. Contudo, deve existir um equilíbrio. Dessa forma, assume-se como ponto de partida a definição de objetivos para cada momento, contexto e exercício. Após isso, a existência da competição e a forma como será abordada torna-se fundamental e necessária de reflexão e devida justificação.

3.5.6 Unidade de Treino 51 (Quinta-Feira)

O treino realizado neste dia caracterizava-se pela execução de exercícios com características análogas às do jogo competitivo. O número de jogadores envolvidos era considerável, visando-se o desenvolvimento das relações coletivas, sendo que os espaços de exercício eram amplos e a duração das atividades prolongada. A realização de exercícios com um maior número de jogadores e em espaços com dimensões próximas às da competição permitia, neste dia, trabalhar os grandes princípios do modelo de jogo da equipa. Dessa forma, era possível promover o nosso modelo de jogo através do desenvolvimento de princípios e subprincípios associados aos diferentes momentos do jogo, trabalhados fundamentalmente numa escala intersetorial e coletiva.

Neste dia de treino, procurava-se que o principal foco fosse o desenvolvimento coletivo, resultando num dia de elevada complexidade informacional para os jogadores. Em treino, abordávamos um pouco das características do adversário, integrando, assim, a componente estratégica. No entanto, o grande foco permanecia na nossa forma de jogar e nas ações que podíamos realizar enquanto equipa, tendo em conta os processos do adversário.



SESSÃO DE TREINO

U17

SESSÃO DE TREINO 51

FASE INICIAL

6

3

Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	8 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	1
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	-
Atividade	Objetivo fazer 15 passes (pelo meio da dupla vale 3) para que a dupla que está dentro dobre
Parecer	-



FASE FUNDAMENTAL

25	1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Trabalho Físico, Trabalho Técnico
Repetições \ Períodos	10 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver o processo ofensivo da equipa através do trabalho da 2ª e 3ª Fase da Organização Ofensiva.
Atividade	Bola inicia dentro do espaço delimitado, onde a equipa ofensiva ataca com os 10 com o objetivo de conquistar o espaço e finalizar posteriormente. A equipa defensiva defende com 8 jogadores.
Parecer	-



25	1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Trabalho Técnico, Trabalho Físico
Repetições \ Períodos	10 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver o processo ofensivo da equipa através do trabalho da 2ª e 3ª Fase da Organização Ofensiva.
Atividade	Jogo inicia à frente do espaço delimitado para uma equipa de GR+10. Essa equipa tem o objetivo de fazer golo. A equipa que defende, GR+9 (+1), tem o objetivo de conquistar bola e transitar para a baliza do adversário para fazer golo, ou então, guardar bola durante 6 seg para conquistar o direito de atacar.
Parecer	-



FASE FINAL

25	1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Físico, Trabalho Técnico, Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	10 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	2
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver todos os momentos de jogo de acordo com o pretendido para a semana e para o próximo jogo.
Atividade	Jogo GR+10X10+GR. Uma das equipas organiza-se de acordo com os processos de jogo da equipa adversária do próximo jogo.
Parecer	-



Figura 20 - Unidade de Treino 51 (Quinta-Feira)

Reflexão da Unidade de Treino 51 (Quinta-Feira)

No treino de maior informação para os jogadores o objetivo e o conteúdo do treino passaram pelo nosso processo ofensivo, nomeadamente, o momento de Organização Ofensiva, 2ª e 3ª Fase.

O adversário desta semana tem algumas particularidades no que diz respeito à transição ofensiva muito pelas características individuais dos seus jogadores, verticais, rápidos e com alguma capacidade de ataque ao espaço. No entanto o nosso foco principal manteve-se naquilo que poderíamos realizar com bola e naquilo que acreditávamos que ia acontecer mais vezes durante o jogo, que era instalar no meio-campo do adversário.

No segundo exercício da fase fundamental, GR+10X9+(1)+GR, a bola iniciava sempre numa zona alta do terreno, perto da linha de meio campo, de forma a dar início ao trabalho de 2ª fase e, consequentemente, 3ª fase. A equipa defensiva estava organizada de acordo com os processos defensivos do adversário. O PL da equipa adversária não participa no momento defensivo ficando “ativo” quando a sua equipa fica com a posse de bola.

O nosso foco estava no que tínhamos de fazer com bola, no entanto, achamos também pertinente e necessário adicionar a preocupação dos equilíbrios defensivos, e da transição defensiva, visto acharmos que poderá ser dessa forma que o adversário nos pode causar dificuldades. Para além da transição ofensiva/defensiva que poderia surgir do exercício, do jogo, que poderia ser através da manutenção da bola durante os 6 segundos seguintes, ou através da conquista do espaço nas costas do adversário, achamos, enquanto equipa técnica, criar outra estratégia. De forma aleatória e quando a equipa atacante terminasse a jogada no último terço era lançada, por um elemento da equipa técnica, uma transição. Esse elemento de equipa técnica poderia determinar se essa transição seria através de jogo longo, para apoio, para as costas da defesa, etc.

De facto, esta estratégia não foi, e não é muito representativa do jogo. No entanto, sentimos que o objetivo foi alcançado. Tínhamos como objetivo secundário alertar e abordar algumas questões relacionadas com a transição defensiva, sobretudo, e desta forma foi possível corrigir alguns aspetos como o

posicionamento ofensivo dos jogadores em momentos de 2ª e 3ª fase (Organização Ofensiva) a pensar nos equilíbrios defensivos, a identificação dos alvos, a mudança de mentalidade e velocidade. Esta estratégia prendeu-se muito com o facto de querermos providenciar situações deste tipo, caso tal não acontecesse tantas vezes como as que gostaríamos. Aliando a isso, de facto, poderíamos ter abordado este conteúdo de forma analítica, no entanto, achamos que este contexto de jogo daria mais coisas aos jogadores do que comparativamente a uma situação fechada.

Desta forma tentamos encontrar uma estratégia que providenciasse algumas situações que acreditávamos que pudessem acontecer.

3.5.7 Unidade de Treino 52 (Sexta-Feira)

Em relação ao treino, que se realizava geralmente a menos de 48 horas do próximo jogo, torna-se fundamental considerar o desgaste físico e emocional dos jogadores, de modo a garantir que estes estejam o mais preparados possível para o próximo jogo.

Normalmente, este era o treino com menor volume da semana, dependendo do microciclo anterior e do atual. Neste dia, reservávamos o trabalho dos esquemas táticos, tanto ofensivos quanto defensivos, do plano estratégico referente às diferentes fases e momentos de pressão relativamente ao momento de organização defensiva, e a algumas situações de organização ofensiva, como primeira fase e pontapés de baliza. Além disso, incluíamos contextos de finalização e algumas situações padronizadas.

Este treino, apesar de não representar uma carga física significativa para os jogadores, revelou-se de extrema importância, pois, em diversas ocasiões, os jogos foram decididos por pormenores estratégicos ou através de esquemas táticos previamente trabalhados durante o treino.



SESSÃO DE TREINO 52

FASE INICIAL

🕒 12	👤 1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático, Equilíbrio
Repetições \ Períodos	8 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	1
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver o plano estratégico, mais em concreto, o processo defensivo, pressão em Bloco Alto e Bloco Médio.
Atividade	Exercício inicia sempre através de Pontapé de Baliza para a equipa que está montada e orientada de acordo com os processos de jogo do adversário.
Parecer	-



FASE FUNDAMENTAL

🕒 12	👤 1
Objectivos \ Conteúdos	Trabalho Tático
Repetições \ Períodos	8 min
Pausas Repetições \ Períodos	-
Séries	1
Pausas Séries	-
Observações	-
Condicionantes	-
Objetivos Específicos	Desenvolver e colocar em prática o plano estratégico relativamente ao processo ofensivo 1ª Fase de Construção.
Atividade	GR+10X10+GR Exercício inicia, sempre, em Pontapé de Baliza.
Parecer	-



Figura 21 - Unidade de Treino 52 (Sexta-Feira)

Reflexão da Unidade de Treino 52 (Sexta-Feira)

Relativamente aos conteúdos trabalhados nesta unidade de treino estes não se afiguraram de difícil aceitação e de assimilação visto que antes da sessão de treino os jogadores visualizaram através do quadro tático os comportamentos que iríamos pedir relativamente ao processo defensivo (Bloco Alto e Médio). Basicamente foi colocar em prática a “teoria” partilhada antes do treino e que havia já sido abordada durante a semana.

A forma como abordamos, em treino, os esquemas táticos é algo que, a meu ver, merece reflexão e discussão aprofundadas. Dividimos o plantel em duas equipas, sendo que os não titulares se organizam de acordo com o adversário, enquanto os titulares se organizam conforme o pretendido pela equipa técnica. Posteriormente, efetuamos três ou quatro cantos em cada corredor, e o mesmo acontece com os livres laterais, podendo variar a altura e a posição da bola em campo. Desta forma, eu e o treinador adjunto ficamos responsáveis pela organização, liderança e feedback para a equipa titular, enquanto o analista se encarrega da organização da equipa adversária. Antes do início deste trabalho, reunimos os jogadores e mostramos as posições em campo que devem ocupar, além de apresentarmos as estratégias a utilizar e os espaços a serem atacados.

Contudo, considero que a forma como abordamos este momento é excessivamente rígida. Digo isto porque não existe muita variabilidade, uma vez que o adversário, no treino, se organiza da mesma forma desde o primeiro até ao último canto/livre. Desta maneira, apenas se desenvolve a execução, mas sobretudo, do batedor. Ofensivamente, é diferente se o adversário coloca um jogador para a transição ofensiva, se iguala a relação numérica no canto curto, se posiciona um jogador à entrada da área, etc. Defensivamente, é diferente se o adversário coloca dois jogadores na bola, se posiciona um jogador na largura máxima do campo no corredor da bola, se coloca os jogadores mais altos na área, etc. Estes exemplos de situações/problemas provocam decisões distintas e é neste sentido que, a meu ver, devemos abordar este tipo de trabalho.

Isto, a meu ver, tem consequências no jogo, no caos. Desta forma, não estamos a dotar os jogadores de ferramentas e capacidades para se adaptarem

autonomamente em jogo. Afirmando isto porque, durante o jogo, sinto que existe uma enorme dependência do feedback e das indicações por parte da equipa técnica, onde assumo um papel fundamental neste momento do jogo, sempre que algo não está de acordo ou idêntico ao que foi treinado. Isto pode definir jogos.

Sou da opinião de que é importante simularmos, dentro do possível, o adversário, no entanto, também considero que é possível, dentro desse contexto, criar situações e problemas que façam o jogador pensar e decidir em função disso. Desta forma, os jogadores estarão mais preparados para o caos e para todo o tipo de situações distintas que possam ocorrer em jogo.

3.5.8 Jornada 7 – Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – 1ª Fase – Série Norte

Este jogo disputou-se para a Jornada 7 do Campeonato Nacional. O jogo foi realizado em piso de relva natural, com boas condições climáticas.

Como indica a figura seguinte, o dia de jogo começou, como todos os outros, com a concentração no auditório do clube onde é feita a mostragem de vídeo e apresentação da equipa titular. Os conteúdos do vídeo baseiam-se em lances característicos da forma de jogar do adversário e, sobretudo, de lances de treino, de durante a semana, que indiquem e que relembrem comportamentos de como iremos abordar tais situações que acreditamos que possam surgir. O vídeo não é muito extenso, onde a maior base para o vídeo são os lances de treino, e incluem praticamente todos os momentos de jogo incluindo esquemas táticos.



**VITÓRIA
SPORT
CLUBE**

UM VITÓRIA
DE *causas*



**CAMPEONATO
NACIONAL
SUB-17**



FC PORTO

vs



VITÓRIA SC

7ª Jornada

01 de Outubro de 2023 – 11:00 – ESTADIO DO BOLHÃO

Plano de Jogo

08h15	Concentração (Auditório)
08h30	Saída da Academia
09h25	Chegada ao Balneário
09h30	Preparar Balneário
09h45	equipar
09h50	Pré-ativação DAR
10h10	Palestra Mister
10h18	Saída para aquecimento G-redes
10h20	Saída para aquecimento jogadores
10h45	Recolha aos balneários
10h52	Identificação todos os elementos
11h00	Jogo FC Porto / Vitória SC

Estádio D. Afonso Henriques
Praça do 20 Maio
4800-028 Guimarães

geral@vitoriasc.pt
T: 252 432 570
F: 252 432 570

vitoriasc.pt
Instagram Facebook Twitter

#COMQUÊSTÃO0815

Figura 22 - Plano de Jogo/Countdown em dia de jogo

Após a mostragem do vídeo, foi apresentada a equipa titular, assim como os suplentes e respetiva numeração (figura 20). Ainda, eram mostrados posicionamentos nos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Este procedimento raramente excedeu os 15 minutos de duração.



Figura 23 - Documento Modelo de 11 inicial e Suplentes

3.6 Análise à Competição

Neste ponto, é pretensão elucidar acerca do balanço que se faz sobre todo o processo em que se esteve envolvido. Assim, procura-se evidenciar se os objetivos que se edificaram inicialmente foram, ou não, alcançados.

A análise e avaliação que será feita dos resultados obtidos pela equipa terá em consideração o período do início da época desportiva (10 de julho) até ao fim do período competitivo (19 de junho).

3.6.1 Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – 1ª Fase – Série Norte

No que diz respeito à 1ª Fase do Campeonato Nacional, o objetivo de competição inicialmente estabelecido pelo clube, e pela equipa técnica, era acabar a 1ª fase nos 4 primeiros lugares, que dariam acesso à 2ª fase da competição, e atingir, desses 4 lugares cimeiros, a melhor classificação possível. A Figura 21 ilustra a classificação da equipa nesta fase do campeonato.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 SC Braga	61	22	20	1	1	74	11	+63
2	 Vitória SC	53	22	17	2	3	73	25	+48
3	 FC Porto	52	22	16	4	2	75	20	+55
4	 Rio Ave	39	22	12	3	7	44	32	+12
5	 FC Famalicão	36	22	11	3	8	39	30	+9
6	 Leixões	30	22	9	3	10	33	51	-18
7	 Paços de Ferreira	29	22	8	5	9	31	29	+2
8	 CD Tondela	23	22	7	2	13	35	64	-29
9	 Boavista	22	22	6	4	12	32	49	-17
10	 Feirense	13	22	3	4	15	22	48	-26
11	 SC Espinho	12	22	3	3	16	9	49	-40
12	 Padroense	8	22	2	2	18	20	79	-59

 Apuramento de Campeão
 Qualificação - Apuramento Manutenção/Despromoção

Figura 24 - Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte
Fonte: <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-b-serie-norte-2023-24/176036>

Ao analisar a tabela classificativa, verifica-se que os resultados corresponderam ao objetivo de competição definido no início da época, ficando a equipa no 2º lugar, a oito pontos do lugar cimeiro da tabela, terminando esta fase com dezassete vitórias, dois empates e três derrotas, sendo o 3º melhor ataque (73 golos) e a 3ª melhor defesa (25 golos sofridos). A Figura 22 retrata os 22 jogos e os resultados da 1ª Fase.

	DATA	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2023-08-13	11:00	Paços de Ferreira 	2-3	 Vitória SC	J1
D	2023-08-20	11:00	Vitória SC 	1-4	 SC Braga	J2
D	2023-08-27	11:00	Leixões 	2-1	 Vitória SC	J3
V	2023-09-02	11:00	Vitória SC 	5-1	 Rio Ave	J4
V	2023-09-17	11:00	SC Espinho 	0-4	 Vitória SC	J5
V	2023-09-24	11:00	Vitória SC 	3-0	 Feirense	J6
V	2023-10-01	11:00	FC Porto 	1-4	 Vitória SC	J7
V	2023-10-05	11:00	Vitória SC 	3-0	 Boavista	J8
V	2023-10-08	15:00	CD Tondela 	0-6	 Vitória SC	J9
V	2023-10-15	11:00	Padroense 	0-6	 Vitória SC	J10
V	2023-10-21	11:00	Vitória SC 	3-2	 FC Famalicão	J11
E	2023-11-05	11:00	Vitória SC 	1-1	 Paços de Ferreira	J12
D	2023-11-26	11:00	SC Braga 	1-0	 Vitória SC	J13
V	2023-12-03	11:00	Vitória SC 	3-2	 Leixões	J14
V	2023-12-10	11:00	Rio Ave 	2-3	 Vitória SC	J15
V	2023-12-16	11:00	Vitória SC 	8-0	 SC Espinho	J16
V	2023-12-23	11:00	Feirense 	1-2	 Vitória SC	J17
V	2024-01-07	11:00	Vitória SC 	2-1	 FC Porto	J18
E	2024-01-14	11:00	Boavista 	2-2	 Vitória SC	J19
V	2024-01-21	15:00	Vitória SC 	7-1	 CD Tondela	J20
V	2024-01-28	11:00	Vitória SC 	4-1	 Padroense	J21
V	2024-02-03	11:00	FC Famalicão 	1-2	 Vitória SC	J22

Figura 25 - Jogos e Resultados da 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte
Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao_calendario.php?id_edicao=176036&equipa=6823&filtro=J

Apesar de termos atingido o nosso objetivo, através da Figura 22, verificamos que a equipa teve um início de campeonato algo difícil e inesperado, com 3 pontos conquistados nas primeiras três jornadas, entrando depois numa série bastante positiva de 8 vitórias consecutivas. Apesar das dificuldades sentidas, sobretudo no final das 3 primeiras jornadas, o abandonar das ideias

defendidas pela equipa técnica nunca foi a solução – passamos uma mensagem constante de que o trabalho e a superação em treino seriam sempre as únicas soluções para dar a volta à situação. Foi deveras importante olhar para esse momento com espírito crítico, com um olhar reflexivo e também retirar o que de positivo podia surgir de duas derrotas consecutivas. Encaramos esse momento como “o melhor que nos podia ter acontecido”. Esta forma de olhar para esse momento foi importante pois permitiu-nos, à equipa, perceber que aquilo que estávamos a fazer, quer dentro de campo ou fora dele, não estava a ser suficiente. Através disso foi possível traçar um caminho ainda mais objetivo e concreto e claro para os jogadores daquilo que queríamos ser.

O nível exibicional e a qualidade de jogo apresentada pela equipa foi crescendo exponencialmente, com os jogadores a entenderem cada vez melhor as ideias por nós preconizadas. Apesar de termos sofrido 3 derrotas ao longo desta fase, os objetivos formativos que estabelecemos para a equipa na 1ª fase, de uma maneira geral, foram cumpridos.

Uma das premissas para esta fase do campeonato foi encarar os jogos sempre para ganhar, e pelo resultado mais avolumado possível. Não queríamos desacelerar em momento algum. Esta exigência e ambição transmitida semana a semana foi muito importante para termos tido o resultado que tivemos na tabela classificativa. No entanto, não era suficiente para nós só ganhar, sendo esse um dos objetivos principais. A um certo momento da 1ª Fase, sensivelmente a partir da Jornada 5, queríamos ganhar com qualidade. Enquanto equipa técnica sentimos que essa mensagem seria importante para os jogadores, na medida em que entendessem que no futuro iria ser importante essa qualidade de jogo para enfrentar e levar a melhor sobre outros adversários. Que contra adversários de nível superior essa qualidade de jogo seria o que nos poderia diferenciar dos demais.

A maioria das equipas que enfrentamos apresentavam-se em bloco médio/baixo, e por vezes durante os jogos encaramos algumas linhas de 5 elementos e de 6 elementos, em alguns momentos. Tendo sido este o contexto que mais vezes enfrentamos ao longo desta fase da época e por ser um dos grandes princípios do nosso jogo e da nossa forma de encarar qualquer que

fosse o jogo ou o adversário a equipa foi quase sempre dominadora em praticamente todos os momentos de jogo, com um grande foco para a manutenção e circulação da posse de bola no meio-campo adversário, criando bastantes situações de finalização.

Tal é comprovado pela figura 23 que indica o número de golos marcados na 1ª Fase em cada momento de jogo.

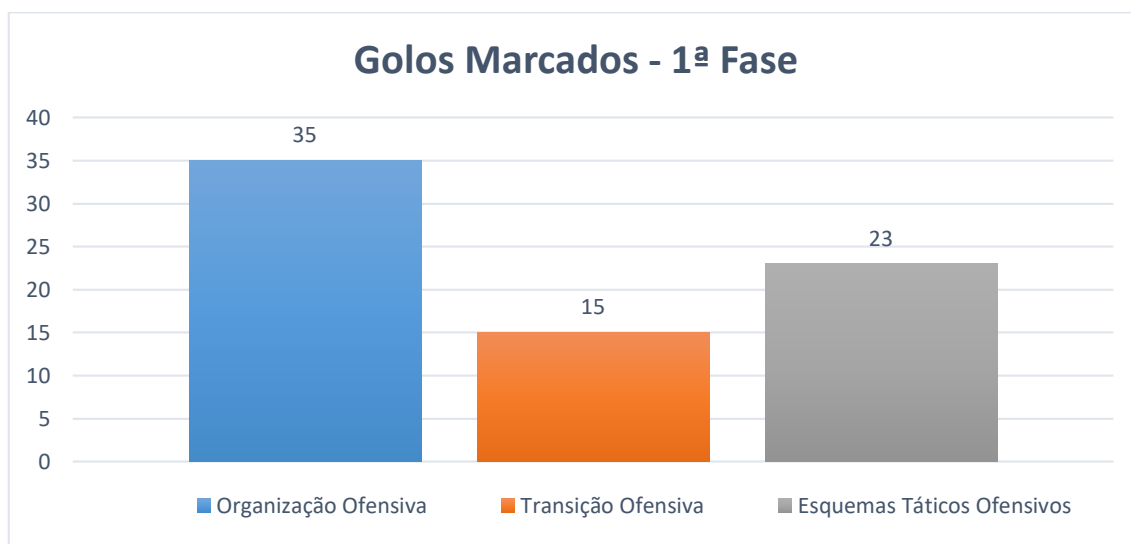


Figura 26 - Golos Marcados, dividido por momentos, na 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte

As principais dificuldades que os adversários nos criaram nesta fase do campeonato foram através de situações de transição defensiva e de esquemas táticos defensivos. Este facto faz sentido pela forma da nossa equipa encarar os jogos. Fomos ao longo desta fase uma equipa que realizou uma pressão agressiva e efetiva, e com um bloco alto, em organização defensiva. Em organização ofensiva, na maioria das vezes, estávamos instalados no meio campo adversário. Estas duas questões, e pelo facto de permitirmos algum espaço e alguma profundidade convidava também que as equipas adotassem um estilo ofensivo mais direto, mais vertical, e que explorasse esse espaço por nós permitido. Tal é possível confirmar através desta figura.

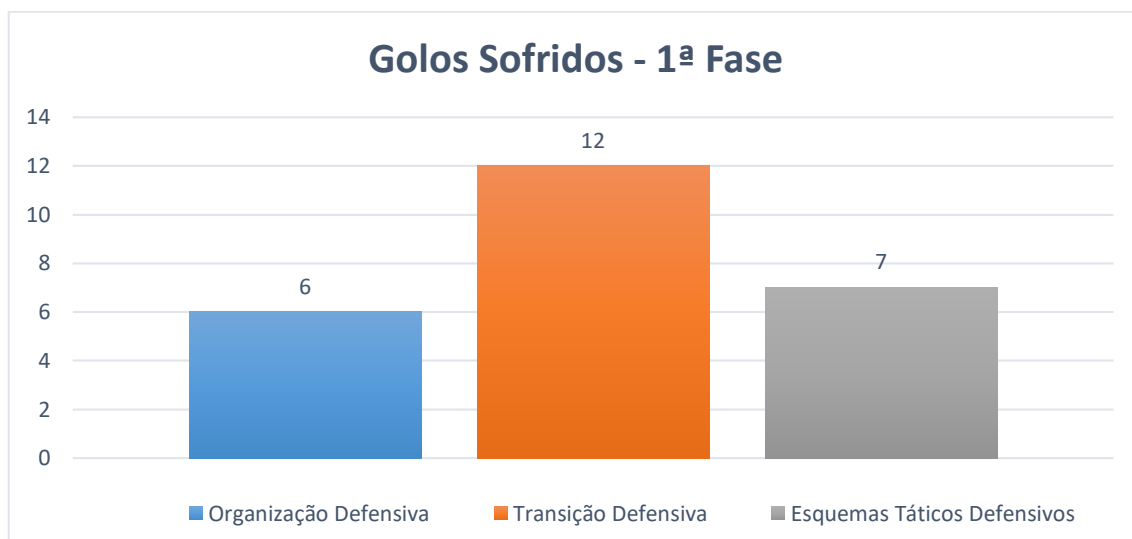


Figura 27 - Golos Sofridos, dividido por momentos, na 1ª Fase - Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Série Norte

3.6.2 Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – Apuramento de Campeão

Para esta fase do campeonato o objetivo previamente definido entre e para o grupo era atingir a melhor classificação possível. Tal pode parecer pouco concreto, no entanto, sabíamos que tínhamos condições para entrar em todos os jogos para ganhar fosse qual fosse o adversário. A Figura 25 ilustra a classificação final do Campeonato Nacional Juniores B – 1ª Divisão – Apuramento de Campeão, onde terminámos em 4º lugar.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	38	14	12	2	0	38	16	+22	+
2	Sporting	27	14	8	3	3	27	11	+16	+
3	FC Porto	27	14	8	3	3	32	12	+20	+
4	Vitória SC	21	14	5	6	3	23	21	+2	+
5	SC Braga	16	14	5	1	8	23	27	-4	+
6	Rio Ave	11	14	3	2	9	17	35	-18	+
7	Casa Pia AC	10	14	3	1	10	14	31	-17	+
8	Belenenses	8	14	2	2	10	9	30	-21	+

Campeão

Figura 28 - Classificação Final do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão
Fonte: <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-jun-b-2-fase-ap-campeao-2023-24/183426>

Algo que sobressai na figura anterior é o facto de o número de empates (seis) ter sido superior ao número de vitórias (cinco), e que a diferença de golos foi de apenas dois golos positivos.

	DATA	HORA	CASA			FORA	FASE
V	2024-02-18	11:00	Vitória SC		3-2	 Rio Ave	J1
E	2024-02-25	11:00	Belenenses		1-1	 Vitória SC	J2
E	2024-03-03	11:00	Vitória SC		2-2	 Casa Pia AC	J3
E	2024-03-09	11:00	Sporting		0-0	 Vitória SC	J4
E	2024-04-09	11:00	Benfica		2-2	 Vitória SC	J6
E	2024-04-13	11:00	Vitória SC		1-1	 FC Porto	J7
V	2024-04-17	11:00	Vitória SC		2-1	 SC Braga	J5
D	2024-04-21	11:00	Rio Ave		3-1	 Vitória SC	J8
V	2024-04-28	15:00	Vitória SC		2-1	 Belenenses	J9
V	2024-05-05	11:00	Casa Pia AC		1-3	 Vitória SC	J10
E	2024-05-11	10:30	Vitória SC		0-0	 Sporting	J11
V	2024-06-10	11:00	SC Braga		1-2	 Vitória SC	J12
D	2024-06-15	11:00	Vitória SC		3-4	 Benfica	J13
D	2024-06-19	18:30	FC Porto		2-1	 Vitória SC	J14

Figura 29 - Jogos e Resultados do Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão
Fonte: https://www.zerozero.pt/edicao_calendario.php?id_edicao=183426&equipa=6823&filtro=J

Como é possível verificar tivemos cinco empates consecutivos o que nos atrasou na corrida pelo lugar cimeiro, que fazia parte do nosso objetivo que recordei que era atingir a melhor classificação possível. No entanto, onde sentimos um grande abalo nas nossas aspirações foi, sem dúvida, na Jornada 8, quando sofremos uma derrota em casa do Rio Ave FC. A partir desse momento redefinimos objetivos e fomos sinceros com o grupo onde percebemos que a luta pelo 1º lugar estava muito difícil e que era importante definir outro objetivo passível de ser realizado e atingível. Nesse momento definimos como objetivo o 2º lugar da tabela.

Em relação a esse novo objetivo tivemos uma oportunidade de fazer com que isso dependesse apenas dos nossos resultados na Jornada 11 quando defrontámos o Sporting CP, que também estava nessa corrida, no entanto, não fomos capazes de transformar a nossa superioridade em golos e consequentemente numa vitória. No entanto, esse objetivo continuou presente

no nosso dia-a-dia apesar de não depender exclusivamente dos nossos resultados.

Na Jornada 12, quando defrontámos e vencemos o SC Braga garantimos que a nossa classificação final não seria inferior ao 4º lugar. Contudo, o 2º lugar deixou de ser atingível no final da Jornada 13 quando sofremos uma derrota contra o SL Benfica.

Depois desse momento e apenas com uma jornada por realizar redefinimos, novamente, o objetivo, que passou a ser o 3º lugar. Tal só dependia da nossa vitória contra o FC Porto que estava também nessa corrida. Acabamos por perder esse jogo e ficar no 4º lugar.

A figura 27 mostra a quantidade de golos marcados e em que momentos nesta fase da competição.

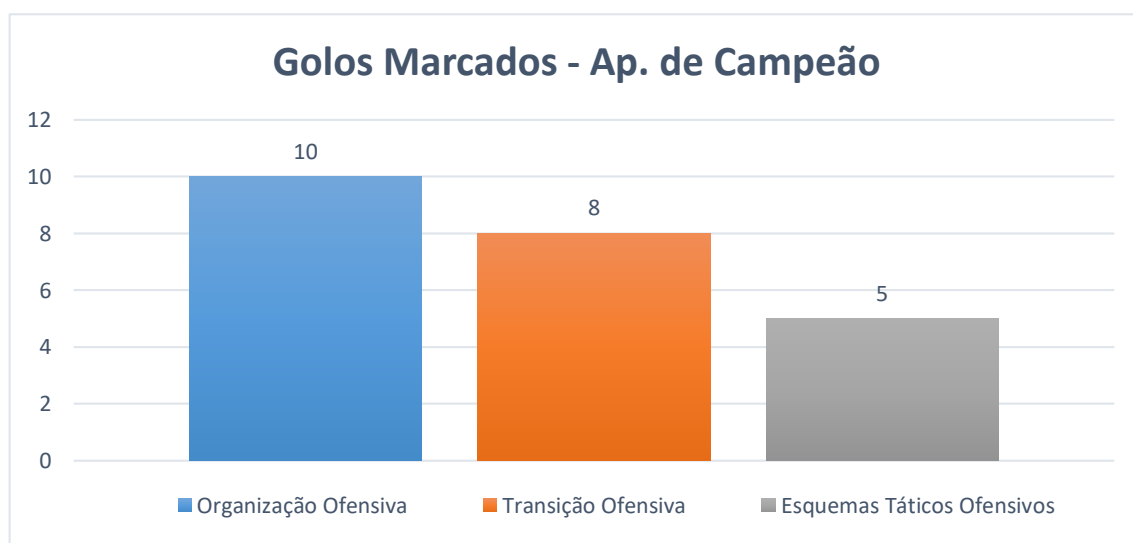


Figura 30 - Golos Marcados, dividido por momentos, no Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão

A figura 28 mostra a quantidade de golos sofridos e em que momentos de jogo, nesta fase da competição.

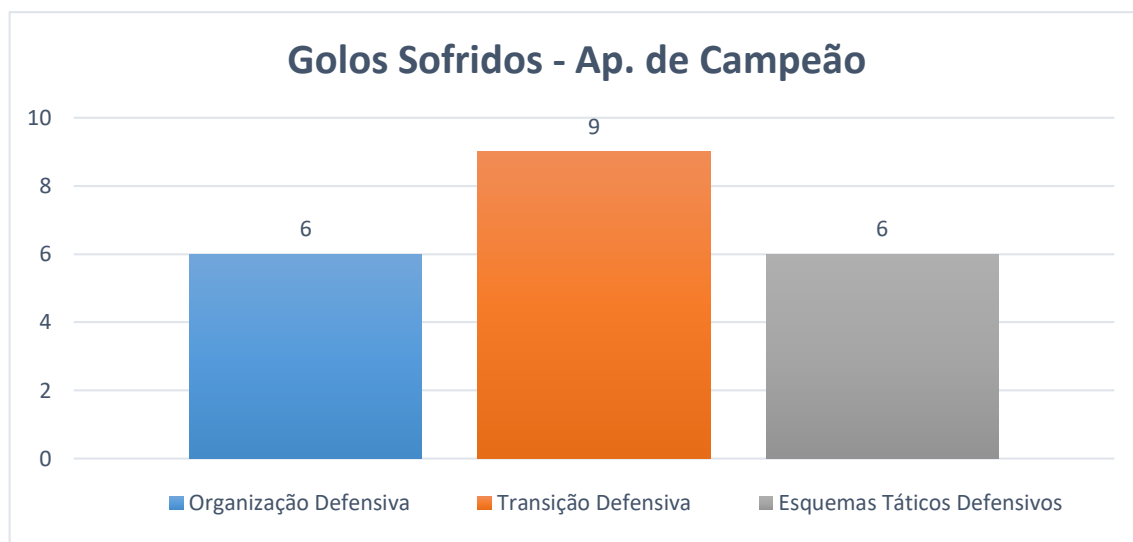


Figura 31 - Golos Sofridos, dividido por momentos, no Campeonato Nacional Juniores B - 1ª Divisão - Apuramento de Campeão

3.6.3 Reflexão da Competição

Finalizado o campeonato fica o sentimento que a classificação poderia ter sido melhor do que o 4º lugar atingido. Na minha opinião, tínhamos condições para apresentar outros resultados, uma classificação superior, contudo, não fomos capazes e consistentes nas exibições e nos resultados que apresentamos, algo que caracteriza os vencedores.

Fomos capazes, ao longo desta fase e do campeonato em geral, de equilibrar o nível competitivo com qualquer equipa assumindo o jogo tendo mais bola, criando mais oportunidades e sendo pressionantes e recuperando bolas no meio-campo ofensivo, na grande maioria das vezes. Tenho a convicção que apresentamos e colocámos em prática um futebol vibrante, apaixonante, cativante, e ao mesmo tempo, arriscado, algo que eu acredito que é importante nas equipas que querem assumir e ter o controlo do jogo. Essa foi sempre umas das máximas requeridas em todos os momentos, em todos os jogos. E, é também, creio eu apesar de nunca o ter sido, uma das características de uma equipa campeã. Com isto quero dizer que tínhamos, no que diz respeito ao jogo, as condições e a capacidade de ter tido outro tipo de desfecho.

Fazendo uma reflexão, e como já mencionei, faltou-nos, sobretudo, ser mais consistentes no topo no que respeito ao nível do jogo apresentado. Tínhamos a noção antes e acabamos por ter a certeza que para levar de vencido os demais adversários precisávamos de estar constantemente nos nossos melhores níveis de jogo porque quando isso não acontecesse iríamos sofrer um revés principalmente contra as equipas teoricamente superiores e, com melhores individualidades. Sabíamos que para criar oportunidades de golo teríamos que produzir muito mais que os adversários, e que, em contrapartida, os adversários iriam aproveitar o nosso mínimo deslize. Essa foi uma mensagem por nós utilizada e comprovada jogo a jogo, onde sentimos que à nossa mínima falha estávamos a sofrer contrapartidas.

Esta figura mostra o número de golos marcados e sofridos durante toda a época desportiva, ou seja, durante as 36 Jornadas oficiais.

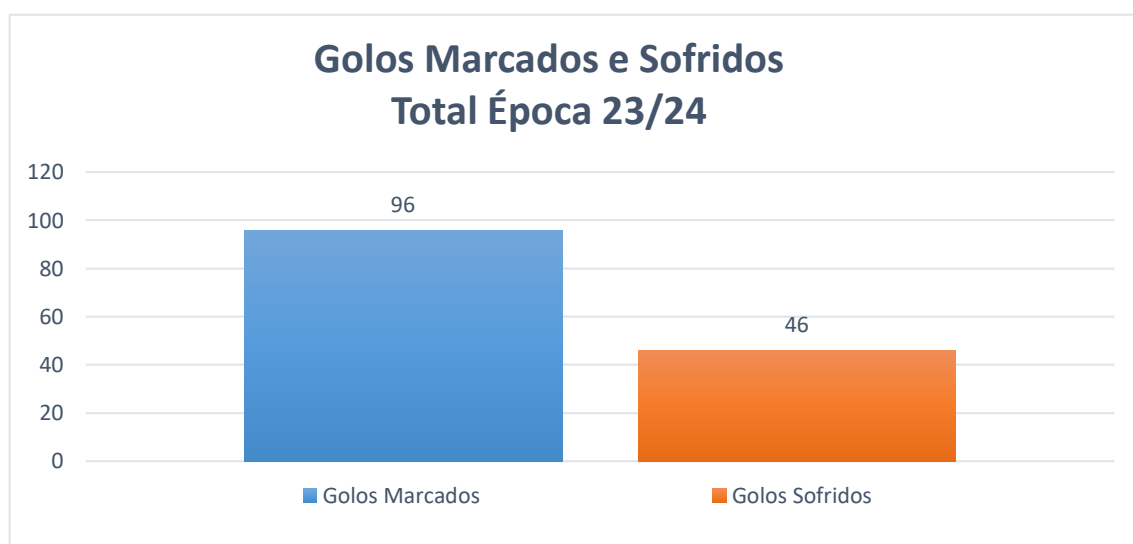


Figura 32 - Golos Marcados e Sofridos durante a época 2023/2024

É possível verificar que existiu uma diferença exata de 50 golos positivos. No entanto, e como já referi, a diferença de golos na fase de Apuramento de Campeão foi de apenas 2 golos positivos, mas tal pode ser explicado pela quantidade de empates.

Algo que sobressai e que necessita de uma reflexão por parte dos intervenientes é o número total de golos sofridos. Sofremos no total 46 golos em 36 jornadas, o que revela uma média de 1,28 golos sofridos por jogo. Este número é preocupante para uma equipa que tinha outras aspirações ou que

apresentava condições para se manter e lutar pelos lugares cimeiros da tabela. Durante a competição raras foram as vezes que os adversários nos colocaram em OD, contudo, os ETD e a TD eram os momentos em que os adversários mais aproveitavam.

Apesar de considerarmos estes números elevados para uma equipa com as nossas aspirações, a quantidade de vezes que abordamos estas questões e conteúdos em treino não foi, de facto, considerável. No conjunto das 184 sessões de treino os conteúdos mais presentes foram, sem qualquer sombra de dúvida, a OO e os seus sub-momentos. Não quero com isto dizer que descurávamos o processo defensivo, pois tal nunca aconteceu, no entanto, talvez devêssemos repensar a forma como abordámos tais momentos. A OD, ou a TD estiveram constantemente presentes em treino (pois não conseguimos dissociar isso do jogo), contudo, a nossa preocupação, o nosso foco não esteve muitas vezes presente nesses momentos. Tal preocupação surgia muita das vezes através do plano estratégico onde queríamos abordar um certo movimento ou padrão característico do adversário, ou seja, abordávamos estes momentos de jogo de forma pontual dentro do microciclo.

Em treino mesmo quando o foco do exercício estava na OO, na 2ª ou 3ª fase, tínhamos sempre um treinador com responsabilidades para liderar o *feedback* para as questões defensivas, no entanto, tal não é suficiente, na minha opinião. E, ainda pois muitas das vezes, de forma a aproximar o treino do jogo, montávamos a equipa defensiva de acordo com os processos do adversário. Isso levou a que o *feedback* muita das vezes utilizado fosse apenas para corrigir padrões defensivos do adversário e não abordar ou melhorar as nossas perspetivas em relação ao nosso modelo.

Sou da opinião que é através do treino que podemos melhorar estes números para o futuro, portanto considero que deveríamos ter dado um pouco mais de ênfase ao processo defensivo e não apenas abordá-lo pontualmente de acordo com o plano estratégico para o jogo ou falando apenas de questões superficiais e gerais.

4. Desenvolvimento Profissional

O presente tópico tem como principal objetivo relatar o impacto significativo que o processo de estágio teve sobre mim. Em termos práticos, posso afirmar que concluo esta etapa académica com uma evolução notória, tanto como indivíduo como profissional. Esta época desportiva ficará particularmente marcada no meu percurso, pois proporcionou-me um avanço em diversos aspetos, tais como a autoexigência, o rigor, a ambição, a atenção aos detalhes, a organização e a operacionalização de processos. Estes aspetos, que considero fundamentais, são transportados para o meu quotidiano e para a minha vida pessoal.

Foi um período longo, iniciado em meados de julho e concluído em meados de junho. Muitas horas foram dedicadas ao campo, tanto em treino como em jogo, enquanto outras tantas foram passadas no gabinete, a preparar, a planificar, a organizar e a discutir uma variedade de assuntos relacionados com a equipa e com cada jogador.

Criou-se uma dinâmica de partilha intensa e constante dentro da equipa técnica. Contudo, essa dinâmica, a meu ver, necessita de melhorias. Esta foi, sem dúvida, a questão mais negativa deste processo de estágio. Na nossa dinâmica de equipa técnica, entre o planeamento do treino, a reflexão sobre o mesmo, a visualização e a criação de vídeos coletivos e individuais, a discussão do planeamento estratégico, a análise dos jogos passados, entre outras atividades, fomos frequentemente ineficientes e pouco produtivos. A má dinâmica de trabalho da equipa técnica foi prejudicial, tanto para os elementos que a constituem como para o trabalho realizado.

Esta rotina constante causou um desgaste físico e mental, que consequentemente afetou a nossa reflexão e desempenho. Creio que uma das principais causas foi a falta de uma comunicação clara e aberta. Por vezes, informações cruciais e importantes não eram comunicadas entre todos e isso levou a alguns atrasos, erros e, consequentemente, frustração. Ainda, a comunicação entre departamentos, por vezes, também não era feita de forma eficaz e isso provocou que a equipa técnica não funcionasse como um todo.

Outra causa que eu considero que teve bastante preponderância na dinâmica da equipa técnica foi a falta de planeamento ou definição de prioridades e tarefas. Quando não se possui um planeamento claro ou tarefas bem definidas, os esforços podem ser desperdiçados em tarefas menos importantes. Em determinados momentos não fomos objetivos no cumprimento e na definição das tarefas e, por vezes, dedicávamos muito tempo a assuntos menos urgentes que influenciou negativamente o andamento das reflexões. Estas questões tiveram um forte impacto na qualidade e eficiência do trabalho desenvolvido e em cada um dos elementos da equipa técnica. Contudo, na equipa técnica existia uma conexão, por parte de todos, com o propósito, e confiança entre todos os elementos, que criou, na grande maioria das vezes, um ambiente positivo e agradável.

A conciliação entre os treinos e jogos dos Sub-17 e dos Sub-15 revelou-se também um desafio e uma aprendizagem que muito contribuiu para o meu crescimento. A minha atuação como treinador estagiário, com funções distintas nos Sub-17, apresentou diferenças naturais em relação à abordagem que adotei como treinador de guarda-redes nos Sub-15. Esta diferença de funções permitiu-me desenvolver competências importantes na construção da minha identidade profissional.

Ao longo da época desportiva foram inúmeras as experiências e as aprendizagens. A quantidade de informação recebida diariamente e as decisões que eram necessárias nos vários momentos tornaram-me muito mais capaz. Além disso, estar presente em dois contextos distintos, com ideias gerais também diferentes, exigiu de mim uma grande "plasticidade" e capacidade de adaptação ao contexto. Neste ambiente, acumular funções exigiu de mim uma maior capacidade de me ajustar rapidamente a novos cenários e desafios. Ao desempenhar várias funções consegui adquirir uma visão mais ampla dos processos como um todo, e não apenas de uma parte isolada. O facto de considerar diversas perspetivas e de ter uma compreensão mais detalhada do contexto afetou, positivamente, a tomada de decisão. Ainda, a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades permitiu-me adquirir algumas valências pessoais, como a definição de prioridades e a gestão de tempo.

Apesar dos benefícios, a acumulação de funções trouxe também desafios como a sobrecarga de trabalho e a exigência física e mental. A questão da sobrecarga de trabalho assumiu uma maior preponderância no início da época quando as rotinas de trabalho não estavam bem definidas. Com o decorrer das semanas de trabalho fui capaz de criar uma rotina própria, definir prioridades e organizar o meu dia de trabalho e, dessa forma, cumprir com as minhas responsabilidades e tarefas. No entanto, a divisão entre múltiplas funções, em momentos, diluiu o foco e prejudicou a qualidade do trabalho e das reflexões. Ainda, e em alguns momentos, o excesso de tarefas impediu-me de ter tempo e espaço para refletir e inovar, e, dessa forma, por vezes, vi a minha criatividade a ser comprometida.

Embora a acumulação de funções tenha sido bastante benéfica para o meu desenvolvimento pessoal, na expansão de competências e na versatilidade profissional, a sobrecarga de trabalho, e o desgaste físico e mental foram consequências que senti que se não forem estabelecidos limites e se não forem definidas prioridades, são capazes de comprometer a qualidade do trabalho, as relações e, também, a saúde.

As tarefas realizadas durante este processo permitiram-me evoluir exponencialmente em áreas distintas, mas complementares, como metodologia e operacionalização do treino, observação e análise coletiva e individual, formas de comunicação e interação com o plantel e gestão das cargas de treino.

Ao longo deste estágio, creio ter adotado, na maior parte do tempo, uma postura pró-ativa tanto na resolução de problemas como na disponibilidade apresentada em todos os momentos. Esta postura, que considero inata em mim, foi crucial para a minha aprendizagem, criando em mim uma atitude positiva e reflexiva, além de uma responsabilidade dentro da equipa técnica.

Concluindo, este ano de estágio foi extremamente positivo para o meu desenvolvimento como treinador de futebol. A possibilidade de trabalhar com um treinador principal e um treinador-adjunto, ambos com uma capacidade de liderança incrível, mas diferentes entre si, e com uma forte capacidade de gestão do grupo, ajudou-me a compreender melhor o que é ser um bom líder e a importância dessa competência na gestão de um grupo de jogadores,

proporcionando-me uma maior bagagem em termos de capacidade de decisão e liderança.

Após esta experiência, sinto-me muito mais preparado para abraçar futuros desafios e projetos ambiciosos, seja como treinador-adjunto, seja como treinador de guarda-redes. Este foi o primeiro ano em que desempenhei funções semelhantes às de um treinador-adjunto, o que gerou em mim uma dúvida crescente ao longo do estágio: se essa função poderia fazer parte das minhas opções para o futuro.

5. Considerações Finais

Ao término desta etapa, é perceptível que foram desenvolvidas competências não apenas no âmbito profissional e acadêmico, mas também em nível pessoal. Houve um maior entendimento e aproximação da realidade do futebol de alto rendimento, permitindo uma visão mais consciente e confiante em relação ao futuro.

Durante o estágio, fui exposto a diversos métodos e experiências que complementaram a minha formação teórica e reforçaram as minhas experiências anteriores. Esta exposição deu-se por meio de uma abordagem metódica e profissional ao processo de treino, no qual os demais membros da equipa técnica desempenharam papéis significativos, cada um nas suas áreas de atuação.

A minha presença neste contexto específico possibilitou um aprimoramento significativo do meu conhecimento sobre todo o processo de treino e o que isso engloba, incluindo a atenção individual para o jogador e como é que isso eleva o desempenho coletivo. Compreendi, também, de que forma é que podemos inserir as características dos adversários no planeamento semanal dos conteúdos a desenvolver, bem como a importância e a relevância do modelo de jogo nos conteúdos abordados semanalmente.

Para além das questões que englobam o processo de treino, esta vivência permitiu-me perceber o peso e a relevância que um líder pode ter num grupo de trabalho, em particular, de jovens. A questão da comunicação feita para o grupo em diferentes momentos da época e as diferenças que existiam no tom, no timing, na mensagem, em função do momento que o grupo estava a viver permitiu-me adquirir mais conhecimentos acerca da questão de um líder. Ainda, esta vivência permitiu-me perceber que através de um ambiente de prática apelativo, quer seja vivido em equipa técnica ou no grupo de jogadores, é possível obter mais de cada um dos seus intervenientes.

Concluo o estágio como um treinador mais experiente do que quando o iniciei, consciente de que minhas habilidades foram reforçadas. Melhorei a minha capacidade de liderar um exercício, conseqüentemente, melhorei a utilização do feedback e o timing em que este deve ser utilizado. Ainda, melhorei as minhas

capacidades de comunicação, postura e formas de estar em treino e fora dele, melhorei o meu entendimento acerca do jogo e, também, acerca da operacionalização do treino.

Neste contexto, a minha principal motivação durante o estágio foi a aprendizagem, e que esta fosse abrangente, tanto sobre o jogo e o treino, como também sobre as diversas áreas que auxiliam o futebol. Não restam dúvidas de que esses objetivos foram cumpridos. Com o término do estágio, o meu grande objetivo é continuar inserido num contexto similar, a fim de manter contato com realidades próximas ao alto rendimento.

6. Referências

- Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho.
- Araújo, J. (1997). A atitude profissional do Treinador. Revista Treino Desportivo, Novembro, 3-10.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in children and adolescents. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria, BC: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2015). How elite-level soccer dynamics has evolved over the last three decades?: input from generalizability theory. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 51-62.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. Journal of Sports Sciences, 24(7), 665–674.
- Castelo, J. (1996). Futebol – a organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Lisboa: Cruz Quebrada Faculdade de Motricidade Humana
- Castelo, J. & Matos, L. F. (2013). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cruz, A. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. Braga: Universidade do Minho.

- Duarte, D. (2014). O sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol – Uma análise centrada na perceção de atletas e treinadores de diferentes contextos. Dissertação de Doutoramento. Porto: FADEUP.
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., et al. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653-1663.
- Ford, P. R., & Williams, A. M. (2013). The effect of competition on attention and decision-making in football training drills. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1586-1594.
- Garganta, J. (1986). A preparação do jovem futebolista. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 3(15).
- Garganta, J. (1997). Modelação da dimensão tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o Caos e a Regra. *Revista de Educação Física e Desporto*, XVI (91), 5-8.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds). *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*, 91-110.

- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Editora FADEUP.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Guilherme.
- Guilherme, J. (2013). *A influência do treino técnico sobre o “pé não preferido” na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de Futebol*. Porto: J. Guilherme. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(3), 165-180.
- Horst, W. (2000). *Developing youth soccer player*. Stanningley, Leeds (UK): Human Kinetics.
- Lago-Peñas, C., Rey, E., Casáis, L., & Gómez-López, M. (2014). Relationship between performance characteristics and the selection process in youth soccer players. *Journal of human kinetics*, 40(1), 189-199.
- Le Gall, F., Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 90-95.
- Macpherson, A., Young, K., & Cronin, L. (2016). Understanding the role of family in the development of talented youth athletes in European soccer. *Annals of Leisure Research*, 19(2), 160-178.

- Martins, L. (2015). A Didática do Jogo de Futebol: da Formação ao Alto Rendimento. Dissertação de Mestrado. Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro
- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3-18.
- Mesquita, I. (2004). O papel do elogio no processo de ensino aprendizagem. Paper presented at the Seminário Internacional do Treino de Jovens “Ensinar Bem Para Treinar Melhor”, Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Mesquita, I. (2017) O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 223-234
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528.
- Mujika I, Halson S, Burke L, Balague G, and Farrow D. An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 13: 538-561, 2018.
- Neves, L. (2009). Sociedades Anónimas Desportivas e Mercado de Capitais: Análise de Uma Década. Lisboa: L. Neves. Dissertação de Mestrado em Contabilidade e Auditoria apresentada à Universidade Aberta / ISCAL.
- Oliveira, J. (1994). Prefácio. In J. Araújo. *Ser Treinador* (pp-17-19). Lisboa: Editorial Caminho, S. A.
- Pacheco, R., & da Silva, J. G. (2001). O ensino do futebol: futebol 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11.

- Pereira, A. (2007). A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal. Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país. Porto: A. Pereira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, P. (2009). O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria. Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres. Porto: P. Pereira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol
- Ramos, F. (2009). Futebol – A competição na “rua”. Lisboa: Calçada das Letras
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018-1024.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
- Ribeiro, P. (2009). A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD. Porto: Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Richardson, D., Gilbourne, D., & Littlewood, M. (2012). Developing support mechanisms for elite young players in a professional soccer academy: Creative reflections in action research. *European Sport Management Quarterly*, 12(4), 317-338.

- Rink, J. (1985). Teaching physical education for learning. Times Mirror/Mosby College Publ. St. Louis.
- Rosa, Gisela C, (2003): A Intervenção do Treinador de Voleibol na Reunião de Preparação da Equipa para a competição. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, especialização em Desporto de Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto, FCDEF. Porto.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (Eds.), Handbook of Sport Psychology (pp. 389-416). John Wiley & Sons.
- Viana, R. (2019). FISILOGIA APLICADA AO FUTEBOL – DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO. Porto: R. Viana. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Vilhena, D. (2011). Importância da Comunicação na Satisfação, Ansiedade e Depressão do Familiar do Doente em Cuidados Intensivos. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Sánchez, J., & García-Calvo, T. (2013). Managing competitive intensity in training: Avoiding overtraining and injury risks. Journal of Sports Sciences, 31(15), 1619-1625.
- Silva, J. R., Brito, J., Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). The transition period in soccer: A window of opportunity. Sports Medicine, 46(3), 305–313.
- Sousa, G. (2018). Decidir como um treinador: A ciência e a prática no futebol e na vida. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol

- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weineck, J., Meneses, J. T., & de Sousa, M. C. (2002). *Manual do treino óptimo: teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino da crianças e do adolescente*.
- Zerozero.pt. (2024). *Nacional Juniores B Série Norte 2023/24*. Consult. 11 jun 2024, disponível em <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-juniores-b-serie-norte-2023-24/176036>
- Zerozero.pt. (2024). *Nacional Juniores B 2ª Fase Apuramento de Campeão 2023/24*. Consult. 20 jun 2024, disponível em <https://www.zerozero.pt/edicao/nacional-jun-b-2-fase-ap-campeao-2023-24/183426>

7. Anexos

Anexo 1 - Modelo Convocatória



**VITÓRIA
SPORT
CLUBE**

**UM VITÓRIA
DE causas**



Convocatória

CAMPEONATO NACIONAL SUB. 17 – 1ª DIVISÃO – AP. DE CAMPEÃO

____ / VITÓRIA SC

LOCAL: Academia VSC

DATA: 00 de ____ de 0000

HORA: 00H00

JORNADA: 00ª

Jogadores Convocados:

	Jogador	Assinatura	Observações
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Nota: Trazer Documento Identificação

O Treinador

O Team Manager

Anexo 3 - Ficha Individual do Jogador



RELATÓRIO INDIVIDUAL DO JOGADOR

Nome				
Data de Nascimento		Altura		
Escalão		Peso		
Posição				
MI Dominante				

Relatório Descritivo

Dimensão Tática:

Dimensão Técnica:

Dimensão Física:

Dimensão Psicológica:

Proposta:

00/00/0000

00/00/0000

Coordenador:

Treinador:

Departamento Formação do VSC – 2023-2024

Anexo 5 - Ficha de Características do Jogador

	Ficha de Avaliação Individual	Vitória Sport Clube 2023-2024
---	--------------------------------------	----------------------------------

Jogador					
Localidade		Data de Nascimento			
Escalão		Nacionalidade			
Posição		Pé Dominante			
Peso		Altura			
Período de Avaliação		a		Nº Treinos	
Nº Jogos		Total Minutos		Percentagem Minutos	

Técnico	Condução de bola	Passe e receção	1x1	Remate	Desarme e interceção	
						#DIV/0!
Tático	Tomada de decisão	Princípios base of. def.	Leitura espaço of.	Controlo espaço def.	Pressão e equilíbrios	
						#DIV/0!
Físico	Velocidade	Agilidade	Velocidade de reação	Resistência	Altura	
						#DIV/0!
Psicológico	Criatividade	Personalidade	Resiliência	Concentração	Determinação	
						#DIV/0!
Média Total						#DIV/0!
Avaliação	1 - Mau	2- Médio	3- Bom	4- Muito Bom	5- Talento	

Pontos chave a melhorar:

Perspetivas futuras:

Treinador	Data

Anexo 7 – Modelo de Controlo de Tempo de Jogadores

[illegible]