



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Relatório de Estágio no Gil Vicente Futebol Clube

A perceção dos treinadores sobre a identificação e seleção de talentos desportivos

Afonso Miguel Azevedo Viana de Sousa

Escola Superior de Desporto e Lazer

2025



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Afonso Miguel Azevedo Viana de Sousa

Relatório de Estágio no Gil Vicente Futebol Clube

A perceção dos treinadores sobre a identificação e seleção de talentos desportivos

Nome do Curso de Mestrado

Mestrado em Treino Desportivo

Relatório de Estágio de Mestrado Efetuado sob a Orientação do:

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente

27 de junho de 2025

Sousa, Afonso

Relatório de Estágio no Gil Vicente Futebol Clube: A perceção dos treinadores sobre a identificação e seleção de talentos desportivos / Afonso Miguel Azevedo Viana de Sousa; Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Orientador Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente - Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo – 121 p.

Palavras-chave: Futebol; Treinador; Talento; Identificação; Seleção.

AGRADECIMENTOS

As primeiras palavras deste relatório não poderiam deixar de ser de agradecimento a todos os intervenientes que estiveram presentes nesta caminhada que, através de diversas formas, ajudaram-me a ser melhor homem, melhor profissional e assim concluir esta etapa desafiante.

De forma mais pessoal e íntima, dirijo-me à minha namorada e futura esposa que não só me ajudou em toda esta caminhada, como me incentivou e aconselhou em todas as minhas difíceis decisões. Pedir-lhe desculpa por todos os momentos que não pude estar presente, mas a realidade é que aprendi com esta mulher a ser um lutador e assim, o futebol acabou muitas vezes na frente. Agradecer-lhe ainda toda a paciência e o bem que me faz com o seu amor característico. A verdade é que se sonho com o amanhã é por tua causa, Natânia Albuquerque. Obrigado por fazeres deste meu sonho, o nosso sonho!

Em seguida, agradecer ao meu pai Miguel Sousa, por todo o apoio, carinho e querer no meu sucesso desta etapa. Só nós sabemos o que vivemos no dia anterior ao ingressar na licenciatura e, num piscar de olhos, está finalizado o mestrado. Obrigado por sonhares comigo!

Seguidamente, agradecer à minha mãe Lucinda Azevedo por toda a preocupação no meu sucesso e para que nada me faltasse, incluindo todos os jantares tardios. Um obrigado não chega!

Não poderia de deixar de agradecer a uma pequena grande mulher, a minha irmã Gabriela Sousa. Só nós sabemos a ligação eterna que possuímos, cada olhar, cada gargalhada, cada sentimento. És a minha menina para sempre e continua a ser o meu sol mesmo no tempo nublado!

Agradecer também à Escola Superior de Desporto e Lazer, incluindo funcionários, docentes e discentes, por me ajudar a realizar sonhos e permitir o meu crescimento pessoal, profissional e académico. Em particular, ao Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa e ao Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente, ambos os meus orientadores de estágio, grato pela total disponibilidade e ajuda, quer no terreno, quer na resolução deste mesmo relatório! Deixar ainda um especial agradecimento ao Professor Doutor João Miguel Vieira Camões por toda a sua dedicação e entrega neste mestrado!

Expressar também gratidão à instituição que me acolheu, o Gil Vicente Futebol Clube, proporcionando-me uma época desportiva de estágio marcante. Denotada sobretudo pelo ambiente profissional em que adquiri muito conhecimento, vivenciando inúmeras experiências permitindo o meu crescimento neste clube centenário. Agradecer ainda a todos que mesmo sendo do distrito vizinho, fizeram-me sentir barcelense e gilista desde o dia 5 de agosto de 2024. Em particular, agradecer ao coordenador Luís Ricardo e à minha equipa técnica, Vítor Silva, Pedro Oliveira, Francisco Silva, Ricardo Ferreira e também Dário Rodrigues, por todos os conselhos, incentivos e ajuda, por serem muitas vezes a solução de muitas interrogações e, sobretudo, pela amizade!

Não poderia de deixar um agradecimento especial ao treinador Vítor Silva. Sem a insistência dele sei que este estágio não teria esta dimensão, esta responsabilidade e o frio na barriga. Sei que se hoje sou melhor, quer treinador, quer Homem, deve-se ao Vítor. A sua paixão pelo treino e desenvolvimento de jovens jogadores, distingue-o, destacando ainda a forma especial como vê o jogo de futebol. Obrigado por me transmitires os teus valores e conhecimento!

Por último e não menos importante, uma pequena mensagem para os meus jogadores, geração de 2009, escalão sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube. A realidade é que sem vocês esta época desportiva não teria sido como se procedeu. Foi um enorme desafio em que tive de sair da minha zona de conforto, mas com sentimento de uma grande responsabilidade nas costas. Rapidamente senti-me em casa perante um grupo de jogadores com muita qualidade e paixão por esta modalidade. Acima de tudo, nunca percam esta união criada e a vontade de trabalhar que vos levou ao importante desenvolvimento individual e coletivo. Preocupem-se apenas com o que vocês controlam. E lembrem-se, prazer e alegria pois o jogo de hoje não se repete amanhã!

Novamente, a todos que durante esta fase ajudaram-me a ser melhor, muito obrigado!

ÍNDICE GERAL

1. Introdução.....	1
2. Revisão da Literatura.....	3
2.1. Futebol e a Formação	3
2.2. Talento Desportivo.....	4
2.3. Treinador no Futebol de Formação	7
2.4. Funções do Treinador Adjunto	9
3. Caraterização da Instituição.....	11
3.1. História e Palmarés do Clube.....	11
3.2. Futebol de Formação	13
3.2.1. Missão.....	14
3.2.2. Visão	14
3.2.3. Objetivos Estratégicos	15
3.3. Instalações Desportivas	16
3.3.1. Complexo Desportivo Carlos Pereira	17
3.4. Organograma.....	18
3.5. Modelo de Jogo	19
3.6. Gil Vicente Futebol Clube Sub-16.....	23
3.6.1. Caraterização da Equipa Técnica/ <i>Staff</i>	23
3.6.2. Caraterização do Plantel.....	24
3.6.3. Caraterização da Competição.....	27
3.6.4. Modelo de Jogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	34
4. Plano de Atividades	41
4.1. Enquadramento Pessoal e Profissional	41
4.2. Funções e Responsabilidades.....	42
4.3. Ferramentas Utilizadas	50
4.3.1. Plataforma EmJogo	50

4.3.2.	Once Sport.....	50
4.3.3.	Microsoft Clipchamp	51
4.3.4.	Google Sheets	52
4.3.5.	Google Forms	52
4.4.	Planeamento Desportivo	53
4.5.	Reflexão e Descrição de um Microciclo Competitivo	57
4.5.1.	Objetivos Semanais	58
4.5.2.	Unidade de Treino 106	60
4.5.3.	Jogo vs Lomarense GC	63
4.5.4.	Unidade de Treino 107	67
4.5.5.	Unidade de Treino 108	71
4.5.6.	Jogo vs Moreirense FC.....	74
4.5.7.	Reflexão Microciclo 31	76
5.	<i>Estudo de Investigação</i>	79
5.1.	Introdução.....	79
5.2.	Métodos	80
5.2.1.	Participantes	80
5.2.2.	Materiais	81
5.2.3.	Procedimento Estatístico.....	81
5.3.	Resultados.....	82
5.4.	Discussão	85
5.5.	Conclusão.....	86
6.	<i>Desenvolvimento Profissional</i>	87
7.	<i>Conclusões</i>	91
8.	<i>Referências Bibliográficas</i>	93
	Anexos	99

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Complexo Desportivo Carlos Pereira	17
Figura 2 - Imagem Satélite do Complexo Desportivo Carlos Pereira	17
Figura 3 - Organograma do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube	18
Figura 4 - Sistemas Táticos do Modelo de Jogo Adotado do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube	19
Figura 5 - Esquemas Táticos do Modelo de Jogo Adotado do Gil Vicente Futebol Clube	23
Figura 6 - Classificação Final do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis	32
Figura 7 - Sistema Tático 1-4-2-3-1 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	34
Figura 8 - Organização Ofensiva no Gil Vicente Futebol Clube	36
Figura 9 - Organização Defensiva no Gil Vicente Futebol Clube	38
Figura 10 - Esquemas Táticos Defensivos (Canto) do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	39
Figura 11 - Esquemas Táticos dos Livres Laterais do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	39
Figura 12 - Esquemas Táticos Ofensivos (Canto) do Gil Vicente Futebol Clube	40
Figura 13 - Reunião Técnica via Zoom	44
Figura 14 - Sugestão da Unidade de Treino 84	44
Figura 15 - Formulário de Avaliação Antropométrica dos Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube	45
Figura 16 - Responsabilidade de Exercício na Unidade de Treino	46
Figura 17 - Registo da Unidade de Treino 106 na Plataforma EmJogo	46
Figura 18 - Planeamento do Aquecimento da 26ª Jornada	47
Figura 19 - Operacionalização de Atividades de Pré-Jogo	47
Figura 20 - Operacionalização do Aquecimento de Jogo	48

Figura 21 - Registo dos Eventos do Jogo e Análise	48
Figura 22 - Registo do 21ª Jornada na Plataforma EmJogo	49
Figura 23 - Ambiente de Trabalho da Plataforma EmJogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	50
Figura 24 - Edição em Corte de Vídeo da Organização Ofensiva do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16.....	51
Figura 25 - Criação de Apresentação de Análise ao Adversário	51
Figura 26 - Valores da Avaliação Antropométrica do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16.....	52
Figura 27 - Macro ciclo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16.....	54
Figura 28 – Mesociclo Nº8 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16.....	54
Figura 29 - Microciclo Nº31 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16	57
Figura 30 - Unidade de Treino 106.....	60
Figura 31 - Esquema Tático Ofensivo Estratégico - Canto 1.....	62
Figura 32 - Esquema Tático Ofensivo Estratégico - Canto 2.....	62
Figura 33 - Unidade de Treino 107.....	67
Figura 34 - Unidade de Treino 107 (2)	68
Figura 35 - Unidade de Treino 108.....	71
Figura 36 - Unidade de Treino 108 (2)	72

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Equipa Técnica Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube.....	24
Tabela 2 - Plantel Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube	25
Tabela 3 - Clubes do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis	28
Tabela 4 - Resultados da Primeira Volta do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis	29
Tabela 5 - Resultados da Segunda Volta do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis	30
Tabela 6 - Resultados da Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis	33
Tabela 7 - Funções e Responsabilidades	43
Tabela 8 - Microciclo Padrão dos Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Definição de Jogador Talentoso (5 Principais Atributos)	82
Gráfico 2 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 1) - 3 Principais Atributos.....	82
Gráfico 3 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 2) - 3 Principais Atributos.....	83
Gráfico 4 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 3) - 3 Principais Atributos.....	83
Gráfico 5 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 4) - 3 Principais Atributos.....	84

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Questionário "Percepção dos Treinadores sobre a Identificação e Seleção de Talentos Desportivos.....	99
--	----

RESUMO

O presente relatório de estágio enquadra-se no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. O mesmo incide na modalidade desportiva de futebol com o objetivo da obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de grau II e UEFA B.

A especialização decorreu durante a época desportiva 2024/2025, desempenhando funções como treinador-adjunto (estagiário) no escalão de juvenis, sub-16, no Gil Vicente Futebol Clube em competição no Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis da Associação de Futebol de Braga. Ao longo desta época desportiva, cooperei no planeamento, desde o macrociclo à unidade de treino com posterior registo na plataforma EmJogo. Na mesma plataforma fiquei encarregue pelo registo dos momentos competitivos. Era ainda da minha responsabilidade a análise dos jogos através da plataforma Once Sport, como o planeamento e monitorização dos aquecimentos dos jogos e esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Relativamente aos objetivos propostos, a conclusão do mestrado deve estar aliada ao adquirir o maior conhecimento possível no treino e nos jogos. De forma mais específica, defini melhorar as minhas capacidades comunicativas em treino e em jogo, as minhas competências de liderança e profissionalizar-me no processo de treino e no momento competitivo da equipa.

Aliando o estágio curricular com o mestrado em curso, foi realizada uma investigação com o objetivo principal de compreender a perceção dos treinadores relativamente aos processos de identificação e seleção de possíveis talentos desportivos. Para ir ao encontro deste objetivo definido foi realizado um questionário seguindo a validação por especialistas e que, posteriormente, foi dividido em três secções, incluindo os dados demográficos dos respondentes, o tema principal e o contexto atual dos sujeitos. Através das respostas concluiu-se os principais atributos que definem um jogador talentoso, desde tomada de decisão (13%), relação com bola (13%), leitura de jogo (10%), compreensão geral do jogo (9%) e paixão pelo jogo (7%).

Palavras-chave: Futebol, Treinador, Talento, Identificação, Seleção.

ABSTRACT

This internship report is part of the Master's Degree in Sports Training at the School of Sport and Leisure of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo. It focuses on the sport of football with the aim of obtaining the Professional Title of Sports Coach Level II and UEFA B license.

The specialization took place during the 2024/2025 sports season, performing duties as an assistant coach (intern) for the under-16 age group at Gil Vicente Football Club, competing in the Braga Football Association's Juvenile Honor Division District Championship. Throughout this season, I contributed to planning from the macrocycle to individual training sessions, with subsequent documentation on the EmJogo platform. I was also responsible for recording competitive moments on the same platform. Additionally, I was in charge of game analysis through the Once Sport platform, as well as the planning and monitoring of pre-match warm-ups and both offensive and defensive tactical schemes.

Regarding the proposed objectives, the completion of the master's degree should be linked to acquiring the greatest possible knowledge in training and matches. More specifically, I aimed to improve my communication skills in training and games, enhance my leadership abilities, and become more professional in the training process and in competitive moments of the team.

Combining the curricular internship with the ongoing master's degree, a research study was conducted with the main objective of understanding coaches' perceptions regarding the processes of identifying and selecting potential sports talents. To meet this defined objective, a questionnaire was developed, validated by experts, and later divided into three sections, including respondents' demographic data, the main theme, and the current context of the subjects. Based on the responses, the main attributes that define a talented player were identified, such as decision-making (13%), ball control (13%), game reading (10%), overall game understanding (9%), and passion for the game (7%).

Keywords: Football, Coach, Talent, Identification, Selection.

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

GR – Guarda-Redes

DD – Defesa Direito

DC – Defesa Central

DE – Defesa Esquerdo

MCD – Médio Centro Defensivo

MC – Médio Centro

MO – Médio Ofensivo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

AV – Avançado

MD - *Matchday*

UEFA – *Union of European Football Associations*

TPTD – Título Profissional de Treinador de Desporto

‘ - Minutos

” - Segundos

% - Percentagem

Capítulo I

1. Introdução

O presente relatório de estágio surge no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Este visa descrever as atividades e experiências desenvolvidas durante a época desportiva 2024/2025 em estágio curricular que tiveram início em 5 de agosto de 2024 com término em 30 de junho de 2025 no Gil Vicente Futebol Clube. O mesmo incide na modalidade desportiva de futebol com o objetivo da obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II e UEFA B.

O estágio foi acompanhado com a orientação do Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa e do Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente, com o auxílio do Professor Doutor João Miguel Vieira Camões e o Coordenador Luís Ricardo Cerqueira, este último da instituição de acolhimento de estágio.

Durante a especialização desempenhei o cargo de treinador-adjunto (estagiário) no escalão de juvenis, sub-16, em competição no Campeonato Distrital Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga. Devido ao cargo na equipa técnica, desempenhei funções de cooperação no planeamento e monitorização, desde o macrociclo à unidade de treino com posterior registo na plataforma EmJogo. Ainda na mesma plataforma, fiquei responsável pelo controlo da assiduidade dos jovens jogadores, registo dos momentos competitivos da equipa, incluindo os dados estatísticos dos jogos e respetivos relatórios. Foi ainda da minha responsabilidade a análise dos jogos com cortes de vídeos e respetivos desenhos desenvolvidos na plataforma Once Sport, planeamento e monitorização dos aquecimentos dos jogos e planeamento dos esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Todas as etapas necessitam de objetivos e esta não seria exceção. Do ponto de vista geral, é crucial adquirir o maior conhecimento possível e absorver toda a informação para que possa refletir, pensar e opinar com fundamentos. Estes conhecimentos e informações provieram muito da minha equipa técnica

em reuniões, treinos ou jogos, desde um cariz mais relacionados com liderança e gerir o grupo até planeamento e controlo do treino. Relativamente a objetivos mais específicos, defini melhorar as minhas competências comunicativas em contextos de treino e jogo para esta ser clara, incisiva e organizada. Determinei também desenvolver a minha capacidade de liderança de grupo e o saber estar com jovens atletas, sabendo que estes seriam mais velhos dos quais havia trabalhado e que poderia haver mais “ruído” na relação treinador-jogador e também porque são jovens com diferentes necessidades fisiológicas e psicológicas com novas etapas pessoais nas suas vidas.

Em suma, este relatório de estágio está dividido em várias partes. Primeiramente, uma introdução ao mesmo e de que forma está organizado. De seguida, uma revisão da literatura abordando a arte em causa e os temas abordados no mesmo. Depois segue-se uma caracterização da instituição de acolhimento de estágio, descrevendo toda a sua organização e plano de atividades. Continuadamente haverá uma descrição de todo o plano de atividades realizado no estágio, isto é, as funções como estagiário e o trabalho desenvolvido quer em treino quer em momentos competitivos e ainda uma intervenção científica. Por fim, haverá um capítulo final com conclusões e uma reflexão sobre o meu desenvolvimento profissional neste mestrado e sobretudo neste estágio curricular.

Capítulo I

2. Revisão da Literatura

2.1. Futebol e a Formação

O mundo está em total evolução e crescimento e o desporto não é exceção, desde a forma como se processam as tarefas dentro e fora do contexto, como uma maior competência e controlo para resultados eficazes e eficientes (Leite et al., 2016). Logo, a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo, o futebol, segue o mesmo rumo, desde o nível de formação até ao nível profissional (Santos et al., 2020) incluindo uma atualização de conhecimentos dos treinadores e seus agentes desportivos (Gama et al., 2017).

Assim, o futebol é considerado uma modalidade desportiva coletiva, inserida nos Jogos Desportivos Coletivos (Garganta, 1997) em que o sucesso depende da cooperação de todos os jogadores da equipa (Williams & Rollo, 2015). Gonçalves et al., (2016) consideram-no como sendo um sistema complexo e Duncan et al., (2022) como um desporto multidimensional, ou seja, a imprevisibilidade e a aleatoriedade de ações do jogo relacionam-se com os aspetos físicos, táticos, técnicos e psicológicos, influenciando o resultado de um jogo de futebol.

Tendo em conta esta sua complexidade, a modalidade mais emblemática do mundo é considerada um desporto intermitente de alta intensidade de forma não cíclica (Abreu et al., 2021), isto é, atividades máximas, entre as quais, as fases da velocidade, aceleração, desaceleração, velocidade máxima ou submáxima, com o incremento ainda dos duelos físicos, saltos e remates, intercaladas com atividades de baixa intensidade, como o caminhar, correr em baixa velocidade, o próprio permanecer em pé como acontece com as paragens no jogo de futebol e até momentos de esquemas táticos (Deely et al., 2022; Oliveira et al., 2017).

Aliada a esta condição física que o futebol impõe, o atleta deve ser caracterizado ao nível das características antropométricas, capacidade fisiológica e capacidade física, como por exemplo, as habilidades motoras fundamentais, ou seja, a capacidade de manipular algum objeto, como uma bola, de locomoção

e de equilíbrio/estabilidade que Kokstejn et al., (2019) referem como algo crítico e que está ligada significativamente à aptidão física e no desempenho de aquisição de drible, uma habilidade específica do futebol. Ainda fatores como, a idade/escalão, o sexo, os anos que pratica a modalidade e os estados de maturação influenciam o perfil do jogador (Slimani & Nikolaidis, 2018). O ambiente em que o atleta cresce, também condiciona muito o “perfil”, sendo o papel principal dos treinadores, realizar um planeamento eficaz do treino para o desenvolvimento dos jogadores e garantir assim que estejam preparados para uma maior dose de exigência futura (Douchet et al., 2023).

A realidade é que este crescimento no futebol resulta também das inúmeras transferências internacionais entre clubes, criando um desequilíbrio competitivo e, por consequência, os clubes menos capacitados perceberam a importância de promoverem as capacidades dos seus jovens atletas (Santos et al., 2020). Deste modo, os clubes realizam mais investimentos para melhores condições de treino e potenciação das capacidades futebolísticas dos jovens (Sarmiento et al., 2018) em que os principais objetivos das entidades futebolísticas, neste momento, envolvem as suas academias para formar jovens jogadores de futebol em jogadores profissionais de sucesso (Kokstejn et al., 2019) através de um desenvolvimento educacional, emocional, físico, técnico e tático (Douchet et al., 2023) proporcionando assim um melhor ambiente formativo com as melhores condições para o sucesso (Kokstejn et al., 2019).

2.2. Talento Desportivo

Como abordado anteriormente e devido ao aumento de investimentos para uma melhor formação futebolística, aumentam também as investigações em relação ao talento desportivo com o objetivo de uma maior competitividade (Johnston et al., 2018).

Jiménez Sáiz et al., (2022) consideram que a identificação de jovens futebolistas talentosos é um processo complexo e que a sua maioria é identificada subjetivamente, com inúmeros equívocos de julgamento sem ter em conta alguns fatores falados anteriormente que influenciam o perfil do jovem jogador. A avaliação deve ser complementada através de procedimentos de identificação de talentos, isto é, com base em evidência e não apenas no

conhecimento ou gosto pessoal, aumentando assim a probabilidade de escolher jogadores de êxito (Bergkamp et al., 2019).

Desta forma, o talento não tem uma definição, sendo difícil a sua identificação e condicionada por vários fatores, entre os quais, relacionados com o ambiente/envolvimento em que o jovem jogador cresce, com a tarefa e com o atleta (Santos et al., 2020).

Em relação aos constrangimentos ao envolvimento do atleta, estes incidem no efeito da idade relativa e influências socioculturais (Santos et al., 2020). A literatura diz-nos que o efeito da idade relativa é um fator em que os jovens jogadores nascidos nos primeiros meses do ano são geralmente mais selecionados (Sarmiento et al., 2018). Esmiuçando este fator, num escalão etário pode haver um atleta que nasça em janeiro e outro que nasça em dezembro e, apesar de nascerem no mesmo ano, existe quase uma diferença de um ano entre eles e mesmo pertencem e jogam no mesmo escalão (Santos et al., 2020). Contudo, os mais novos que conseguem resistir a esta seleção, acabam por competir num nível superior a longo prazo (Santos et al., 2020). As influências socioculturais referem-se ao meio envolvente em que se desenvolve o jovem, desde o contexto familiar e social, incluindo o seio familiar e até a zona social onde cresce, ao contexto organizacional onde treina e compete, evitando assim possíveis barreiras no percurso da modalidade (Santos et al., 2020).

Relativamente aos constrangimentos da tarefa, incide no tempo em atividades e o nível de desempenho, podendo esta atividade ser dividida em três pontos, a especialização precoce, a prática desportiva diversificada e o tipo de prática (Santos et al., 2020). A especialização precoce tem como principal objetivo a potenciação da performance do atleta, sabendo que as maiores transformações físicas são após a maturação, os treinadores aplicam cargas excessivas, resultando por vezes, em lesões prematuras, diminuindo assim o prazer e motivação na modalidade (Santos et al., 2020) sabendo-se já que os jovens melhorarão naturalmente o seu desempenho físico, durante o crescimento e maturação (Read et al., 2017). A prática diversificada refere-se à criança experimentar várias modalidades desportivas e assim, abranger um maior desenvolvimento motor, físico, cognitivo, social e não apenas uma habilidade específica (Santos et al., 2020). Coutinho et al., (2016) refere que

atletas que participam em vários desportos numa fase inicial do seu desenvolvimento, conseguem alcançar patamares superiores. Quanto ao tipo de prática, pode ser formal ou informal, ambas cruciais para o desenvolvimento do jovem atleta (Santos et al., 2020). A prática formal, é um contexto legal, isto é, um clube ou entidade desportiva em que a prática é planeada e estruturada requerendo uma maior atenção da mesma e orientada por um treinador/professor (Santos et al., 2020). A prática informal é quando a mesma não é planeada e é exercitada em contextos de rua, escola ou parques infantis, regulada pelos próprios praticantes (Coutinho et al., 2016) permitindo assim uma liberdade às crianças de exporem a criatividade, causando um maior desenvolvimento motor e importante numa fase inicial da criança (Santos et al., 2020).

Em relação aos constrangimentos do atleta, estes incidem a nível psicológico, a nível técnico e tático e por fatores antropométricos (Sarmiento et al., 2018). Quanto aos fatores psicológicos, deve haver um equilíbrio entre a tarefa e o ego, ou seja, a tarefa implica que os sujeitos treinam e competem para serem melhores do que ontem e o ego relaciona-se com os sujeitos que treinam e competem para serem melhores do que os outros (Santos et al., 2020). Sarmiento et al., (2018) informam que os jogadores bem sucedidos apresentam elevados níveis de disciplina, resiliência e motivação.

Relativamente à capacidade técnica, isto é, proficiência técnica (drible, passe e condução) e capacidade tática, ou seja, compreensão do jogo e posicionamento, muitos treinadores afirmam ser o ponto crucial do talento, contudo, como abordado anteriormente, por vezes, são apenas avaliações subjetivas, sem nenhuma base ou instrumento válido, determinando seleções erradas (Jiménez Sáiz et al., 2022).

Um fator de seleção muito frequente pelos treinadores são os fatores antropométricos, fator este, muito investigado nos últimos anos (Santos et al., 2020). As escolhas dos treinadores vão ao encontro de resultados no exato momento, isto é, realizando seleções de jogadores que apresentam melhores capacidades morfológicas e funcionais, no entanto, esta seleção deve ter em conta o estado de maturação do jovem atleta (Sarmiento et al., 2018), isto é, apesar de atletas terem a mesma idade cronológica podem apresentar estados

de maturação diferentes (Clemente et al., 2021). Assim, é normal nas idades de maturação haver crianças beneficiadas e outras prejudicadas em testes físicos (Johnston et al., 2018). A tradicional divisão dos escalões de formação também pode ser incluída porque o critério da divisão é o ano de nascimento, permitindo que esses jogadores se defrontem, apresentando, ao mesmo tempo, vantagens e desvantagens antropométricas e, assim, serem realizadas seleções ou não, pelos treinadores (Kunrath et al., 2017). É factual que as características antropométricas desempenham um papel crucial na obtenção de melhor desempenho em que jogadores mais bem sucedidos apresentam uma melhor resistência aeróbia, mas a ciência também nos informa de que há uma exclusão dos jovens atletas mais baixos em detrimento dos altos, indicador este que nada nos informa de haver talento (Silva et al., 2022). Logo, jogadores precocemente desenvolvidos podem criar maus hábitos técnicos e táticos porque compensam as suas dificuldades com a capacidade física (Jiménez Sáiz et al., 2022). Aliado a este amadurecimento precoce e a um pico de crescimento cedo, há um aumento do risco de lesões nos jovens jogadores (Tsutsui et al., 2022). Um amadurecimento tardio pode provocar uma seleção tardia e, conseqüentemente, transtornos a nível psicológico com um possível abandono da respetiva modalidade (Clemente et al., 2021). Em suma, os treinadores devem ter em consideração as características do seu atleta e o seu estado de maturação para que não haja ignorados ou não selecionados por falta de evidência (Kalčíková & Přidalová, 2023).

2.3. Treinador no Futebol de Formação

Aliado ao primeiro tópico da revisão da literatura, como há investimentos em melhores condições de treino através da criação de academias de formação proporcionando melhores condições aos jovens jogadores, também deve haver investimentos naqueles que são os principais intervenientes com os jovens atletas, os treinadores (Santos et al., 2020).

A realidade é que o processo de treino com jovens jogadores de futebol tem sido muito discutido e investigado com o objetivo de aprimorar o perfil e a formação dos treinadores pois estes surgem como um dos fatores chave nesta etapa de desenvolvimento dos jovens atletas (Burgos-García, 2023). Um dos

principais desafios é o de garantir que os mesmos têm acesso a uma prática que lhes permita ter experiências positivas (Costa et al., 2017).

Pinheiro et al., (2012) afirmam que o treino de futebol com jovens não poderá assumir-se como algo de conteúdo vazio e fruto de uma repetição constante até daquilo que era feito no passado, mas sim em que os treinadores têm uma atitude ativa, crítica e construtiva. É verdade que um treinador acaba por representar um conjunto de treinadores de quando iniciou o seu percurso profissional, isto é, experiências vividas e partilhadas que recorda o que melhor resultou com ele e que depois na sua atuação como treinador tem na sua íntegra essas memórias (Resende et al., 2017). No entanto, o treinador para além das responsabilidades do treino devem incidir com a atualização de conhecimento, ou seja, a capacidade crítica anteriormente abordada (Gama et al., 2017; Gouveia et al., 2014).

Assim, o treinador é o principal responsável pelo desenvolvimento individual do jovem atleta e coletivo da equipa (Gouveia et al., 2014), sendo-lhe atribuído um papel crucial na potenciação de efeitos físicos, práticos da modalidade, sociais e psicológicos (Costa et al., 2017). Uma das tantas funções é desafiar as potencialidades das crianças, encorajando-as a quererem ser melhores, nunca esquecendo que os jovens estão a viver um processo de maturação, quer física, quer mental, atravessando um momento importante da sua formação pessoal, não só como jogadores, mas também como cidadãos (Costa et al., 2017). Assim, aliada a essa maturação, a planificação quer da época desportiva, quer da unidade de treino, deve respeitar as etapas de crescimento segundo a idade do jovem jogador (Costa et al., 2017; Santos et al., 2014).

Para além das quatro linhas, como referido anteriormente, o treinador é um influenciador de hábitos, opiniões, conhecimentos e capacidades, formando também assim o cidadão (Gouveia et al., 2014). Seria desleal ensinar não procurarem a vitória, contudo, é necessário estimular os jovens jogadores a encontrarem a superação perante um momento menos bom (Pinheiro et al., 2012) que pode ser também associado à vida pessoal e à consciencialização de que todos não poderão chegar à elite do futebol (Costa et al., 2017).

Em suma, o treinador é uma figura importante nesta etapa de crescimento do jovem atleta, assumindo um papel relevante na gestão, orientação e direção do caminho para qual os atletas se dirigem, em que a sua conduta deve ser como um exemplo a seguir (Gouveia et al., 2014).

2.4. Funções do Treinador Adjunto

Apesar do treinador necessitar de certas maneiras de agir no futebol de formação, o mesmo pode ainda ter várias funções no departamento técnico do clube (Leite et al., 2016).

Dentro dessas funções o mesmo pode ainda desempenhar o cargo de treinador adjunto que deve ser alguém de total confiança do treinador principal (Leite et al., 2016). O seu trabalho deve ainda complementar o trabalho deste último, mas com independência de pensamento e espírito crítico (Santos et al., 2020), isto é, deve expor as suas ideias e opiniões por mais que sejam divergentes da restante equipa técnica (Leite et al., 2016). Consequentemente, um treinador adjunto tem de ser alguém com competências para poder desempenhar as funções do treinador principal quando este por diversas razões possa não estar presente (Leite et al., 2016).

Como abordado inicialmente neste relatório, o futebol e não só, tem evoluído e naquilo que era o papel de um treinador adjunto em anos anteriores é diferente das funções deste aos dias de hoje (Santos et al., 2020). Antigamente os treinos eram orientados apenas pelos treinadores principais e os treinadores adjuntos eram como ajudantes dos mesmos, com poucas responsabilidades quer no planeamento quer na gestão do treino (Santos et al., 2020). A realidade é que atualmente, o treinador adjunto tem uma maior responsabilidade em treino e em jogo, ficando responsável até por uma parte do treino e/ou responsável por algum momento do jogo em específico (Santos et al., 2020).

A realidade é que aliada a esta maior responsabilidade e também o aumento da importância do treinador-adjunto nas equipas, dentro das suas funções, especificamente, este deve cooperar com o treinador principal em relação ao planeamento da época desportiva e das unidades de treino, bem como, na operacionalização das mesmas (Leite et al., 2016). Deve ainda discutir possibilidades com o treinador principal, por exemplo, convocatória para jogo,

escolha da equipa para o momento competitivo, opções táticas e substituições (Santos et al., 2020). No decorrer do jogo, as suas funções podem ainda ir ao encontro de estar em constante comunicação com um membro da equipa técnica num plano superior, por norma, analistas, e ainda, constante observação e avaliação, com posterior comunicação, em relação às dinâmicas da equipa adversária nos momentos do jogo (Santos et al., 2020).

Capítulo II

3. Caraterização da Instituição

3.1. História e Palmarés do Clube

O Gil Vicente Futebol Clube, instituição desportiva centenária e sediada em Barcelos pertencente ao distrito de Braga, foi fundado a 3 de maio de 1924 com a designação de Gil Vicente *Foot-Ball Club*. A ideia de fundação partiu de um grupo de amigos que todas as tardes jogavam futebol perto do teatro da cidade, denominado de Gil Vicente, em homenagem ao dramaturgo português.

Apesar das dificuldades, a 3 de maio de 1933, o Gil Vicente Futebol Clube inaugurou o seu primeiro recinto desportivo, denominado como Campo da Granja, num jogo contra o Sporting Clube de Braga, utilizando o vermelho como a primeira dos seus equipamentos. O Campo da Granja, anos mais tarde, viria a denominar-se de Estádio Adelino Ribeiro Novo, em homenagem a um guarda-redes que faleceu em campo após um choque contra um adversário.

A realidade é que com o passar dos anos, o Gil Vicente Futebol Clube foi crescendo, conseguindo ser campeão nas competições da Associação de Futebol de Braga e no ano de 1943 subiu à Segunda Divisão Nacional. Após o 25 de abril de 1974, data marcante para o país e também para a reorganização de muitas instituições, tal como o clube de Barcelos e na época desportiva de 1976/1977 e 1977/78, o Gil Vicente Futebol Clube consegue chegar às meias-finais e quartos-finais da Taça de Portugal, respetivamente.

Os fins dos anos 80 foram gloriosos que ficam marcados pela criação de uma Sede Social do Gil Vicente Futebol Clube, em 1987 e na época desportiva 1989/1990 o campeão Gil Vicente Futebol Clube consegue a promoção à Primeira Divisão Nacional.

O clube barcelense na mais alta competição nacional conseguiu surpreender o país na sua época de estreia, perdendo apenas com o Futebol Clube do Porto e o Sport Lisboa e Benfica como visitado e vencido o Sporting Clube de Portugal. Nas épocas seguintes, o Gil Vicente Futebol Clube já conseguiria vencer os dragões e as águias. Contudo, na época 1996/1997, o

clube de Barcelos viria a descer à Segunda Divisão Nacional após uma época mais apagada.

O começo do novo milénio trouxe novamente o regresso do Gil Vicente Futebol Clube à Primeira Divisão Nacional, mas até hoje têm sido décadas de altos e baixos. O clube barcelense acabaria por voltar a deixar a marca no campeonato mais importante do país, com boas classificações na tabela e até proporcionar a estreia de um jogador pela Seleção Nacional, o Luís Loureiro. Em 2004, o Gil Vicente Futebol Clube muda-se para o Estádio Cidade de Barcelos, onde joga atualmente, abandonando assim o Estádio Adelino Ribeiro Novo, o mítico “velhinho”. Em 2006, apesar do Gil Vicente Futebol Clube ter garantido a manutenção na Primeira Divisão, o mesmo acaba por descer à Segunda Divisão devido a um caso polémico no futebol português, o Caso Mateus.

Após cinco anos, na época 2010/2011, o Gil Vicente Futebol Clube sagra-se campeão da Segunda Liga (Liga Orangina) e regressa assim ao mais alto patamar do futebol português. A realidade é que a época de regresso foi uma vez mais de glória, conseguindo o Gil Vicente Futebol Clube chegar à final da Taça de Liga sendo que foi vencido pelo Sport Lisboa e Benfica.

Na época desportiva 2014/2015, a formação barcelense acabaria por descer novamente à Segunda Liga e na época 2017/2018 terminam a mesma em 19º da classificação, descendo assim ao Campeonato de Portugal. No entanto, ainda em relação ao Caso Mateus, em 2016, o Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa deu razão ao clube de Barcelos e, no ano seguinte, um acordo foi realizado entre o Gil Vicente Futebol Clube e o Clube de Futebol Os Belenenses, permitindo assim a subida administrativa do clube à Primeira Liga na época 2019/2020, ou seja, jogaram apenas uma época no Campeonato de Portugal sabendo já o desfecho final.

Até aos dias de hoje, o Gil Vicente Futebol Clube permanece na Primeira Liga (Liga Portugal Betclic) com destaque para a época 2021/2022 em que conseguiram um merecido quinto lugar na tabela classificativa e, consequentemente, lugar nos *play-offs* de acesso à *Conference League*.

Em 101 anos, o Gil Vicente Futebol Clube conta com um total de cinco títulos conquistados, sendo estes, dois da Segunda Liga nas épocas 1998/1999

e 2010/2011 e três da Primeira Divisão da Associação de Futebol de Braga nas épocas 1959/1960, 1963/1964 e 1964/1965 (Vicente FC, 2024a).

3.2. Futebol de Formação

O Departamento de Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube é reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol como uma Entidade Formadora de cinco estrelas, distinção esta que inclui apenas mais nove clubes portugueses.

A formação do Gil Vicente Futebol Clube é composta por quinze equipas de futebol masculino desde o escalão de petizes (sub-6 e sub-7) até ao escalão de juniores (sub-19).

Quanto ao futebol de base, os escalões de formação de petizes (sub-6 e sub-7) e traquinas (sub-8 e sub-9) têm duas equipas cada, ou seja, uma equipa com crianças de primeiro ano, isto é, mais novas e outra equipa com crianças que nasceram no ano anterior. Estes escalões jogam futebol de sete e competem na Competição Lúdica de Petizes e Traquinas, respetivamente, da Associação de Futebol de Braga. No entanto, no escalão de benjamins (sub-10 e sub-11) e infantis (sub-12 e sub-13), existem três equipas por escalão. Nos benjamins há duas equipas de primeiro ano e uma de segundo ano e os infantis na mesma organização. Os benjamins competem no Campeonato Distrital de Benjamins da Associação de Futebol de Braga em séries diferentes e jogam futebol de sete. Uma das equipas de infantis de primeiro ano jogam também futebol de sete e a outra, futebol de nove, competindo no Campeonato Distrital de Infantis, respetivamente, da Associação de Futebol de Braga. A equipa de segundo ano, os sub-13, jogam futebol de onze para uma melhor introdução ao mesmo na transição para a especialização, competindo assim no escalão de iniciados (sub-15) na Segunda Divisão do Campeonato Distrital da Associação de Futebol de Braga.

Em relação à fase de especialização, o escalão de iniciados tem duas equipas. A equipa sub-14, de primeiro ano, compete na Primeira Divisão do Campeonato Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Braga. Já a equipa dos sub-15, compete na Segunda Divisão do Campeonato Nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Um pouco à semelhança

dos iniciados, os sub-16, estes pertencentes ao escalão juvenil, competem na Divisão de Honra de Juvenis gerida pela Associação de Futebol de Braga e os sub-17 estão na Segunda Divisão do Campeonato Nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Por fim, os juniores (sub-19) competem na mais alta divisão do futebol nacional, isto é, Primeira Divisão do Campeonato Nacional.

A realidade é que o futebol feminino também está presente no seio gilista, contando com 5 equipas, desde o escalão de infantis (sub-13) até às seniores. Também estão presentes crianças do sexo feminino nos escalões masculinos base da formação. Os escalões de formação jogam num Campeonato Interdistrital do respetivo escalão, com equipas da Associação de Futebol de Braga e da Associação de Futebol de Viana do Castelo. A equipa sénior compete na Segunda Divisão do Campeonato Nacional Feminino, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. A equipa de sub-13 joga futebol de sete, a sub-15 joga futebol de nove e os restantes escalões jogam futebol de onze.

Assim, o Gil Vicente Futebol Clube no futebol de formação assenta em três pilares fundamentais, a missão, a visão e os valores. Dentro desta base dispõem ainda de objetivos estratégicos desde formativos/cidadania, desportivos, comunitários e institucionais, por esta ordem de prioridade (Vicente FC, 2024a).

3.2.1. Missão

“O Departamento de Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube tem como missão detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas. Pretendemos valorizá-los no nosso seio, contribuindo para a sua formação integral enquanto cidadãos e encaminhar os melhores valores enquanto futebolistas para o Futebol Profissional e/ou rentabilizando-os em mais valias para o clube” (Vicente FC, 2024a).

3.2.2. Visão

“É propósito do Gil Vicente Futebol Clube, ser reconhecido como uma instituição de referência no plano de formação de futebolistas a nível nacional e internacional, despertando nos jovens praticantes um forte desejo de se juntar ao clube, não só pelo elevado padrão de qualidade dos seus modelos, mas

também pelos princípios e valores que monitoriza em todas as atividades que promove” (Vicente FC, 2024a).

3.2.3. Objetivos Estratégicos

3.2.3.1. Formativos/Cidadania

“1º - Contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos, durante todo o percurso de ligação ao clube;

2º - Educar para a exigência no futebol e na vida, permitindo desta forma aos nossos formandos superarem as progressivas exigências com que serão confrontados no seu percurso formativo;

3º - Acompanhar e valorizar a vertente escolar dos seus atletas, de modo que, paralelamente possam assegurar o seu sucesso escolar e desportivo, sabendo que ambas as vertentes serão importantes na formação integral, venham a ser ou não profissionais de futebol;

4º - Possuir treinadores que no seu papel de formadores mantenham, entre outras valências, uma comunicação adequada, promovam a autoconfiança e desenvolvam o espírito de equipa;

5º - Promover a autonomia, a responsabilidade e valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado, criando uma base de formação de jogadores de futebol competente e íntegros;

6º - Auxiliar na formação de outras áreas pedagógicas como arbitragem, nutrição, ética, integridade, ambiente, entre outras áreas;

7º - Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de prática regular da atividade física” (Vicente FC, 2024a).

3.2.3.2. Desportivos

“1º - Detetar e formar jogadores para o futebol profissional;

2º - Desenvolver competências para a prática de futebol na alta competição, com programas de formação adequados e padrões de existência e rigor, de forma a colocar, pelo menos, entre 2 a 4 atletas por época na equipa de futebol Profissional;

3º - Recorrer e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos nossos formandos, promovendo um acompanhamento técnico e motivacional, de forma a tentar que atinjam o maior crescimento/rendimento possível enquanto seniores” (Vicente FC, 2024a).

3.2.3.3. Comunitários

“1º - Promover e divulgar junto da massa associativa e comunidade em geral, atletas/alunos que se distingam em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social;

2º - Criar e promover códigos de conduta apoiados na exigência, no rigor e na disciplina, que sejam o suporte para o seu desenvolvimento pessoal e profissional;

3º - Promover e incentivar desde os escalões bases de formação, uma identificação com o clube, a cidade de Barcelos e a região;

4º - Aproximar os nossos atletas da comunidade envolvente, prevalecendo sempre os valores da ética, conduta, solidariedade e desportivismo;

5º - Garantir que todas as crianças e jovens que nos procuram tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas” (Vicente FC, 2024a).

3.2.3.4. Comunitários

“1º - Continuar a melhorar a imagem do nosso clube como uma referência Nacional;

2º - Dotar o nosso clube com espaços e recursos materiais e humanos que tornem a nossa formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional” (Vicente FC, 2024a).

3.3. Instalações Desportivas

A formação do Gil Vicente Futebol Clube está presente no recente Centro de Treinos de Barcelos ao lado do Estádio Cidade de Barcelos e também em clubes vizinhos possuindo protocolos de utilização das instalações desportivas, nomeadamente, o Campo de Jogos de São Martinho e o Complexo Desportivo

Carlos Pereira, pertencentes respetivamente aos clubes, Juventude de São Martinho e Núcleo Desportivo Águias do Neiva. O Complexo Desportivo Carlos Pereira, localizado em Abade de Neiva, será descrito neste relatório porque foi a instalação desportiva que acolheu os treinos e jogos do meu estágio curricular.

3.3.1. Complexo Desportivo Carlos Pereira



Figura 1 - Complexo Desportivo Carlos Pereira

No decorrer da época desportiva 2024/2025, os treinos e jogos decorreram no recente requalificado Complexo Desportivo Carlos Pereira situado na freguesia de Abade de Neiva do concelho de Barcelos, pertencente à instituição desportiva, Núcleo Desportivo Águias do Neiva.



Figura 2 - Imagem Satélite do Complexo Desportivo Carlos Pereira

A instalação desportiva possui três balneários, um para a equipa visitada, um para os árbitros que também serve os treinadores nos treinos e outro para a equipa visitante. Contém ainda duas salas para o material desportivo, um bar e ainda duas casas de banho para os espetadores. Possui ainda um grande parque de estacionamento para os intervenientes e espetadores.

A sua principal funcionalidade é servir a modalidade de futebol e para isso possui um relvado sintético com dimensões de 100 metros de comprimento por 64 metros de largura. Este campo de futebol possui ainda linhas para futebol de nove e linhas para futebol de sete.

Em relação ao material para treino, estavam disponíveis 20 bolas de futebol de tamanho 5, 3 bolas de futebol de tamanho 1, bola de futebol de tamanho 3, bola de andebol, 6 cones, 6 estacas, 40 sinalizadores de 4 cores diferentes, 20 coletes de 2 cores diferentes, 20 marcadores de borracha, 6 barreiras, escada, 6 balizas de tamanho 1, 2 balizas de tamanho 5 e 2 balizas de tamanho 7.

3.4. Organograma

A formação do Gil Vicente Futebol Clube devido às inúmeras equipas e escalões acaba por possuir um leque extenso de jovens atletas e, para isso, também necessita de um grande número de profissionais ao serviço e em variadas áreas como demonstradas no seguinte organograma do clube (Vicente FC, 2024a).

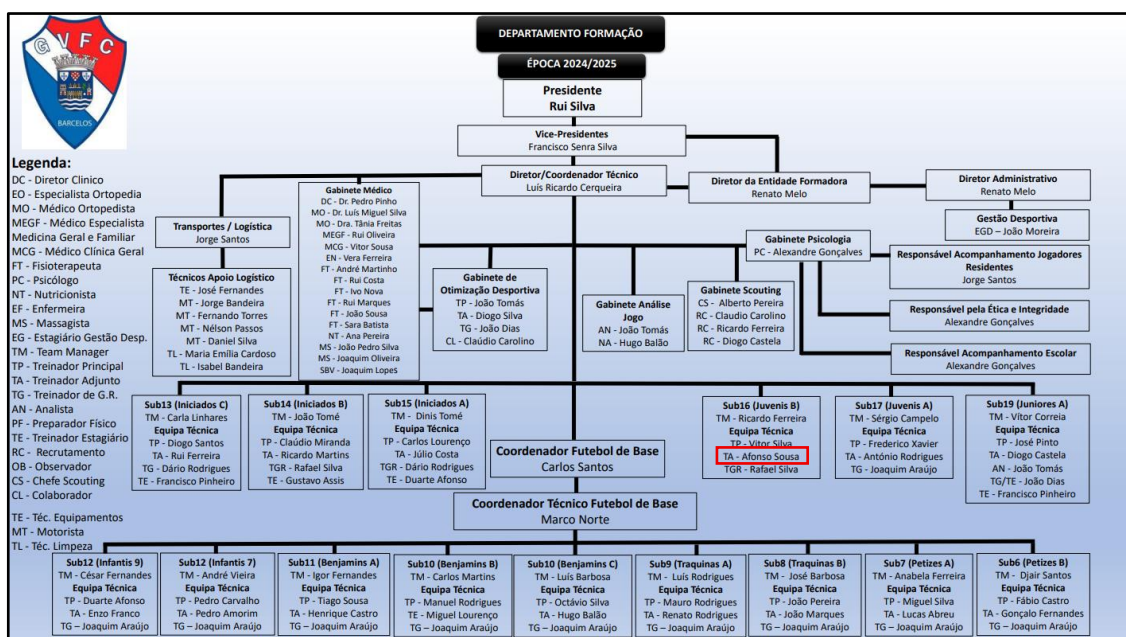


Figura 3 - Organograma do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube

3.5. Modelo de Jogo

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube desenvolveu o denominado “Modelo de Jogo Adotado”, isto é, através das experiências de vários treinadores, inclusive do plantel sénior, ficou estruturado aquilo que pode ser a forma de jogar do clube nos diferentes momentos do jogo, tal como Leite et al., (2016) definem, criando assim uma identidade coletiva, não esquecendo obviamente, as diferentes etapas de crescimento dos jovens atleta (Santos et al., 2014). Este modelo personifica também o treinador que deve ser autêntico, competente, justo e capaz de convencer (Vicente FC, 2024b).

Primeiramente, em relação aos sistemas táticos, estes podem ser definidos como a distribuição posicional dos jogadores pelos três setores do jogo (defensivo, médio e ofensivo) em conjunto com a posição de guarda-redes (Leite et al., (2016) e com o objetivo de ocupar racionalmente o espaço de jogo segundo as características dos jogadores (Santos et al., 2020). O clube destaca como principal sistema o 1-4-3-3, isto é, um guarda-redes, quatro defesas, três médios que podem estar dispostos de diferentes formas e três avançados. Leite et al., (2016) caracterizam-no como um sistema equilibrado e de fácil compreensão para os jogadores. Como sistemas táticos alternativos, destaca-se ainda o 1-3-4-3, 1-4-4-2 e ainda, caso a formação gilista esteja em inferioridade numérica, o sistema 1-4-4-1, ou seja, apesar da inferioridade tem como objetivo não perder nenhuma linha do seu sistema (Vicente FC, 2024b).



Figura 4 - Sistemas Táticos do Modelo de Jogo Adotado do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube

Relativamente à organização defensiva, é o momento do jogo em que a equipa está sem posse de bola e procura impedir a finalização do adversário, bem como, recuperar a posse da mesma (Santos et al., 2020). O Gil Vicente Futebol Clube divide a mesma em diferentes fases. Os denominados bloqueios de saída seguem-se quando o adversário está na sua fase de construção em pontapé de baliza curto e, desta forma, através de uma pressão individual coletiva com uma primeira linha de três jogadores, avançado, extremo e um médio, o objetivo é de recuperação da posse de bola em zonas mais próximas da baliza adversária (Vicente FC, 2024b).

Contudo, por vezes, a equipa contrária pode estar na sua fase de construção, mas a bola estar jogável, isto é, na posse do guarda-redes e/ou defesas sendo que é abordada de diferente forma. A diferença é que há menos um jogador na primeira linha de pressão, em vez dos três jogadores passam a ser apenas um médio e um avançado que pressionam o defesa portador da bola. Quando existe esta mudança de velocidade na pressão toda a equipa sabe que tem de mudar de velocidade com intenção de recuperar a posse de bola, inclusive os jogadores do lado contrário com o objetivo de fecharem o espaço interior (Vicente FC, 2024b).

Quando o adversário está com posse de bola e no meio-campo defensivo dos gilstas, deverá optar-se por um bloco médio/baixo com apenas uma primeira linha com o avançado a pressionar o portador da bola, uma segunda linha com dois médios e os dois extremos baixos. O médio mais recuado, o denominado camisola seis, acaba por ter um papel fundamental neste bloco médio/baixo por ser fundamental nos duelos e nas coberturas das pressões dos restantes jogadores (Vicente FC, 2024b).

Carvalho et al., (2014) definem a transição ofensiva como a transição defesa-ataque, ou seja, no instante em que existe uma recuperação da posse da bola existem uma mudança comportamental de posicionamento defensivo para o ofensivo. O Departamento de Formação define alguns comportamentos a realizar neste momento do jogo, entre eles, a equipa pode e deve aproveitar a desorganização do adversário com progressividade e, se possível, provocar/atacar o corredor central, encaixando aqui a importância do primeiro passe após recuperação. Normalmente quando há uma recuperação da posse

da bola, há também muitos adversários por perto, a denominada zona de pressão, podendo-se optar por transições seguras e em posse, evitando novos duelos (Vicente FC, 2024b).

Em relação à organização ofensiva, pode ser definida como o processo no qual a equipa em posse de bola tenta marcar golo (Leite et al., 2016). Este momento do jogo está dividido, igualmente, em várias fases. Primeiramente, a fase de construção em pontapé de baliza que tem como objetivo a saída curta através do guarda-redes em conjunto com os quatro defesas e dois médios com o objetivo de ultrapassar a organização defensiva adversária. Também se inclui a possibilidade desta saída ser a três, isto é, progressão dos defesas laterais e regressão de um dos médios na construção e, ainda, a possibilidade de bola longa nas referências ofensivas (Vicente FC, 2024b).

Por consequência, segue-se a fase de criação que o clube a define como ter paciência no processo, ou seja, através da manutenção da posse de bola, ocupando racionalmente o terreno de jogo, mas com uma progressão da mesma, chegar ao objetivo, à fase de finalização. Quanto a esta última fase, a realidade é que está muito dependente da decisão dos jogadores, mas o Gil Vicente Futebol Clube clarifica-a em haver jogadores suficientes em zonas diferentes da área para a finalização e assim uma maior ocupação desse espaço e, ao mesmo tempo, compromisso no equilíbrio defensivo para caso haja uma recuperação da posse de bola do adversário (Vicente FC, 2024b).

Leite et al., (2016) definem a transição defensiva como o momento do jogo onde se deva adotar comportamentos nos segundos imediatos à perda da posse da bola. A estrutura gilista pretende uma forte reação à perda, de todos, incluindo o guarda-redes, dificultando uma transição ofensiva rápida do adversário e, simultaneamente, recuperar a posse de bola rapidamente. Caso não haja esta recuperação, a equipa pode realizar contenção e reequilibrar-se defensivamente podendo entrar no primeiro momento do jogo abordado, a organização defensiva (Vicente FC, 2024b).

Finalmente, o último momento do jogo, esquemas táticos, quer defensivos e ofensivos, o Modelo de Jogo Adotado possibilita uma forma padrão de defender e atacar, contudo, existe a total liberdade para que haja tarefas diferentes. Do ponto de vista defensivo, Santos et al., (2020) definem como

sendo a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar a proteção da baliza e recuperação da posse de bola em partes fixas do jogo. Em relação aos cantos, todos os jogadores defendem, existindo uma marcação mista, isto é, marcação à zona de sete jogadores na pequena área e marcação individual de dois jogadores. Dos sete jogadores da marcação à zona há dois que saem na possibilidade canto curto por parte do adversário, evitando assim inferioridades numéricas. Há ainda um jogador que permanece na entrada da área com a intenção de resolver as segundas bolas e também ser o alvo de uma possível transição ofensiva. Em livres laterais, todos os jogadores ficam dispostos em linha, exceto os jogadores que farão a barreira defensiva e, novamente, há o jogador em frente a essa linha defensiva para as segundas bolas e possível transição ofensiva. Quanto aos livres frontais, os jogadores escolhidos fazem a barreira defensiva e os restantes fazem marcação individual a possíveis referências. Contudo, nesta especificidade dois jogadores desempenham um papel crucial em que um faz proteção ao guarda-redes e outro que sai na bola, sendo que este último não pode ser portador de cartão amarelo (Vicente FC, 2024b).

Relativamente aos esquemas táticos ofensivos, apresentam um caráter de maior padronização face aos restantes momentos do jogo (Santos et al., 2020). A estrutura do Gil Vicente Futebol Clube acredita que os lançamentos laterais que são próximos à linha final possam ser inseridos neste momento do jogo com o objetivo de se colocar a bola na área com a entrada de jogadores em diferentes zonas de finalização, nunca esquecendo o equilíbrio da equipa. Em livres laterais, frontais e cantos, deverá optar-se por colocar sempre dois jogadores na bola, ou seja, provocar incerteza no adversário se o batedor será de pé direito ou de pé esquerdo. Em livres laterais, a disposição dos jogadores na área é em linha com intenções de ataque em diferentes zonas, no entanto, um determinado atleta, segundos antes de o livre ser executado, posiciona-se no espaço onde a bola deva cair. Quanto aos cantos, existem três cantos padrões, contudo, há liberdade das equipas técnicas realizarem os seus próprios esquemas táticos. Em condições normais, em todos os cantos, cinco jogadores estão na área, dois jogadores permanecem na entrada da área e um no equilíbrio. Denotar que se o adversário colocar um jogador referência projetado

no terreno pode e deve haver uma inversão do triângulo, ou seja, dois jogadores na denominada zona de equilíbrio e apenas um jogador nas segundas bolas. Em relação aos jogadores da área, um permanece junto ao primeiro poste e os restantes estão dispostos em fila para atacar zonas diferentes. O primeiro canto padrão é o canto direto, ou seja, tentativa de fazer golo através deste momento. O segundo canto padrão é uma combinação entre os dois jogadores na bola e o atleta que está no primeiro poste com o objetivo de abertura de espaço e desorganização adversária para atacar baliza. O terceiro canto tem como objetivo a bola chegar ao atleta que está na entrada da área e, um dos jogadores executantes do canto, realizam uma entrada no espaço ao mesmo tempo do avanço da linha defensiva adversária e esta entrar no espaço de finalização. Por fim, os pontapés de penalti ficam por decisão da respetiva equipa técnica (Vicente FC, 2024b).

3.6. Gil Vicente Futebol Clube Sub-16



Figura 5 - Esquemas Táticos do Modelo de Jogo Adotado do Gil Vicente Futebol Clube

3.6.1. Caracterização da Equipa Técnica/Staff

A equipa técnica era composta por um treinador principal, dois treinadores adjuntos em estágio curricular neste mesmo mestrado em resolução, inclusive eu, um treinador de guarda-redes e um *team manager*. Apesar de não fazerem parte do *staff*, isto é, não estarem num escalão de forma fixa, os jovens atletas gilistas têm ao seu dispor um psicólogo e um fisioterapeuta, nas instalações desportivas, nos treinos e jogos.

Todos os elementos têm diferentes funções, o *team manager* responsável por todo o trabalho burocrático e de logística de apoio à equipa, o treinador principal responsável por todo o processo de planeamento e supervisão da restante equipa técnica, os treinadores adjuntos estagiários com funções de

coadjuvação ao treinador principal, quer em treinos, quer em jogos e o treinador de guarda-redes responsável pelo trabalho específico da posição.

Tabela 1 - Equipa Técnica Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube

Nome	Função	Local de Residência	Grau
Vítor Silva	Treinador Principal	Vila Nova de Gaia	UEFA B
Afonso Sousa	Treinador Adjunto Estagiário	Viana do Castelo	UEFA C
Pedro Oliveira	Treinador Adjunto Estagiário	Barcelos	UEFA C
Francisco Silva	Treinador Guarda-Redes	Braga	UEFA C
Ricardo Ferreira	<i>Team Manager</i>	Barcelos	UEFA C

Abordando agora um pouco a relação da equipa técnica e para lá das tarefas definidas que serão descritas mais à frente neste presente relatório, desde o início que ficou claro as várias ideias a seguir e dar jus ao nome equipa técnica.

A realidade é que por via profissional e académica já conhecia dois treinadores, respetivamente, o Vítor Silva que me realizou o convite para o coadjuvar e o Pedro Oliveira, o que permite uma melhor interação. O principal líder do processo definiu logo que seríamos todos treinadores dos sub-16 e não os adjuntos e/ou estagiários, apenas teríamos responsabilidades diferentes nas horas das decisões. O mesmo acontece com a liberdade de pensamento e de opinião, ou seja, não há fórmulas certas ou erradas e não estarmos fechados apenas a um caminho, mas sim, através da boa discussão, fazer com que as coisas façam sentido com múltiplos caminhos até ao objetivo.

Esta época desportiva foi concluída com momentos de glória e de reflexão, mas também com um sorriso em cada um de nós, transmitindo este prazer e alegria no futebol aos nossos jovens porque para além do resultado ou objetivos propostos, há inúmeras felicidades a controlar.

3.6.2. Caraterização do Plantel

A equipa sub-16 do escalão de Juvenis do Gil Vicente Futebol Clube é composta por vinte e seis atletas nascidos em 2009 sendo que, na sua maioria,

todos são de nacionalidade portuguesa à exceção de três jogadores que são de nacionalidade brasileira.

Tabela 2 - Plantel Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube

Nome	Data de Nascimento	Posição	Altura (cm)	Massa Corporal (kg)	Pé Dominante
F.R.	28/07/2009	GR	180	68.4	Direito
M.S.	09/12/2009	GR	181	73.3	Direito
D.M.	18/02/2009	DD	174	63.1	Direito
R.D.	02/09/2009	DD	163	58.1	Direito
J.S.	13/11/2009	DC	177	62.4	Direito
L.E.	03/05/2009	DC	180	65.4	Direito
V.A.	09/05/2009	DC/MCD	172	66	Direito
T.G.	08/10/2009	DC	180	71	Esquerdo
B.F.	25/05/2009	DC	185	79	Esquerdo
F.C.	09/05/2009	DE	177	64.4	Esquerdo
M.B.	08/02/2009	DE	170	65	Esquerdo
J.C.	11/02/2009	DE/EE	180	75	Esquerdo
S.R.	25/05/2009	MCD	184	73	Direito
A.O.	15/02/2009	MC	174	63.6	Direito
D.F.	31/12/2009	MC	176	65	Direito
T.C.	16/02/2009	MC	174	64.8	Direito
M.P.	20/11/2009	MO	166	60.5	Direito
P.A.	22/10/2009	MO	179	64	Esquerdo
Y.A.	05/02/2009	EE/MO	172	58.7	Direito

R.R.	20/02/2009	EE	180	63	Direito
A.F.	08/03/2009	EE/ED	180	60	Direito
C.S.	30/04/2009	ED/DD	186	68.6	Direito
J.R.	31/10/2009	ED	180	62.5	Esquerdo
A.S.	14/04/2009	AV	185	80.7	Direito
G.O.	11/02/2009	AV/EE	180	65	Direito
L.D.	25/01/2009	AV	165	59.7	Direito

Relativamente à composição corporal dos jovens jogadores, de um modo geral, na pré-época havia uma média de altura de $175,7 \pm 6,3$ centímetros e uma média de massa corporal de $63,7 \pm 6,5$ quilogramas. Ginés et al., (2023) realizaram um estudo em jovens jogadores espanhóis de elite do escalão sub-16 da região de Valência que possuem uma média de altura de $173,5 \pm 7,1$ centímetros e uma média de peso de $62,6 \pm 7,1$ quilogramas. No término da época desportiva foram registados novamente os valores antropométricos da equipa e, comparativamente aos da pré-época e aos do estudo abordado, os resultados são mais altos, com uma média de altura de $176,9 \pm 6$ centímetros e uma média de massa corporal de $68,3 \pm 5,5$ quilogramas.

Contudo, há também algumas disparidades nesses valores se compararmos as posições dos jogadores em campo. A *Premier League* desenvolveu a *Elite Player Performance Plan* (EPPP) que tem como objetivo proporcionar as melhores condições para desenvolver jovens jogadores de futebol. Towlson et al., (2017) através desse programa demonstra os valores antropométricos por posições nos escalões de elite desde os sub-13 aos sub-18, no entanto, a comparação é baseada no escalão sub-17 que pertence ao escalão de juvenis.

Em relação aos guarda-redes ingleses, estes são mais altos e mais pesados, apresentando valores médios de altura de 184,7 centímetros e uma média de massa corporal de 76,8 quilogramas enquanto os gilistas apresentam uma média de 180,5 centímetros e 70,9 quilogramas.

Os defesas centrais dos sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube, apresentam uma média de estatura em pé de 178,9 centímetros e de peso de 72 quilogramas, no entanto, os defesas centrais ingleses são mais altos e mais pesados com uma média de 184,3 centímetros e de 70 quilogramas, respetivamente.

Em relação aos defesas laterais, os ingleses apresentam valores médios de altura de 176,6 centímetros e de massa corporal de 71 quilogramas ao mesmo tempo que os defesas laterais do clube barcelense são ligeiramente mais baixos, mas ligeiramente mais pesados com médias de altura e peso de, 175,8 centímetros e 71,2 quilogramas.

Os médios gilistas apresentam uma média de altura de 175,5 centímetros enquanto os médios ingleses de elite são ligeiramente mais altos com 176,8 centímetros como também são mais pesados com uma média de 70,1 quilogramas face a 67,3 quilogramas.

Em relação aos médios laterais/extremos ingleses, estes são mais pesados, por outro lado, são mais baixos, apresentando valores médios de altura de 175,6 centímetros e de massa corporal de 68,3 quilogramas enquanto os juvenis gilistas apresentam uma média de altura de 179,6 centímetros, mas 61,5 quilogramas de média de peso.

Finalmente, os avançados do Gil Vicente Futebol Clube são mais leves e mais baixos do que os jogadores ingleses, apresentando valores médios de massa corporal de 65 quilogramas e 176,7 centímetros de altura face às médias de 73,4 quilogramas de peso e 178,9 centímetros de altura dos jovens ingleses.

3.6.3. Caraterização da Competição

A equipa sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube participou em duas competições na presente época desportiva, 2024/2025, ambas organizadas pela Associação de Futebol de Braga, entre elas, o Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis e a Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis.

3.6.3.1. Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis

Esta competição reúne dezasseis equipas em que o campeão beneficia de uma promoção à Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juvenis,

organizado pela Federação Portuguesa de Futebol e, os últimos quatro classificados são despromovidos à Primeira Divisão do Campeonato Distrital de Juvenis.

O campeonato é de apenas uma fase em que as equipas jogam entre si duas vezes, isto é, como visitada e como visitante, resultando num total de trinta jornadas. O mesmo teve início no dia 7 de setembro de 2024 e terminou no dia 24 de maio de 2025.

Destacar ainda que, nesta época desportiva, 2024/2025, a Associação de Futebol de Braga implementou uma campanha denominada de “Aqui Jogam Todos” com o objetivo de não haver limite de substituições com as mesmas três paragens (exceto intervalo) nos escalões de iniciados, juvenis e juniores, promovendo assim uma maior participação dos jovens a jogar e, por consequência, reduzir o número de desistências na modalidade.

Tabela 3 - Clubes do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis

Clube	Localidade
AD Fafe	Fafe – Braga
AFC Gondizalves	Gondizalves - Braga
CC Taipas	Taipas - Guimarães
CCD Desportivo Ronfe	Ronfe - Guimarães
CD Lousado	Lousado – Vila Nova de Famalicão
FC Amares	Amares – Braga
FC Marinhãs	Marinhãs - Esposende
FC Vizela	Vizela
GD Prado	Prado – Braga
GDR Os Amigos Urgeses	Urgezes - Guimarães

Lomarense GC	Lomar - Braga
Merelinense FC	Merelim - Braga
Moreirense FC	Moreira de Cónegos - Guimarães
Palmeiras FC	Palmeira - Braga
Santa Maria FC	Galegos (Santa Maria) - Barcelos

O objetivo definido pelo clube para esta competição foi a permanência neste campeonato, não só por ser a mais alta competição distrital do escalão, mas também por ser um campeonato desafiante contra adversários difíceis e, quase todos, mais velhos um ano, ou seja, sub-17. Assim, aliado a esse maior desafio, por consequência, surge também um dos objetivos que é o desenvolvimento coletivo e individual, bem como, preparar e, se possível, transitar todo o plantel para a próxima época desportiva, 2025/2026, no contexto de Segunda Divisão de Campeonato Nacional para se conseguir grandes feitos.

Tabela 4 - Resultados da Primeira Volta do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis

Jornada	Data	Jogo
1	07/09/2024	Palmeiras FC 1 – 3 Gil Vicente FC
2	14/09/2024	Gil Vicente FC 1 – 0 Lomarense GC
3	22/09/2024	FC Vizela 3 – 0 Gil Vicente FC
4	06/10/2024	Gil Vicente FC 2 – 1 Merelinense FC
5	12/10/2024	FC Marinhas 4 – 1 Gil Vicente FC
6	19/10/2024	Gil Vicente FC 2 – 2 Moreirense FC
7	26/10/2024	GD Prado 4 – 1 Gil Vicente FC
8	02/11/2024	Gil Vicente FC 4 – 0 FC Amares
9	17/11/2024	GDR Os Amigos Urgeses 2 – 2 Gil Vicente FC

10	23/11/2024	Gil Vicente FC 2 – 1 CC Taipas
11	30/11/2024	Gil Vicente FC 4 – 0 CCD Desportivo Ronfe
12	06/12/2024	Santa Maria FC 2 – 0 Gil Vicente FC
13	14/12/2024	Gil Vicente FC 3 – 0 AD Fafe
14	11/01/2025	CD Lousado 1 – 7 Gil Vicente FC
15	18/01/2025	Gil Vicente FC 1 – 1 AFC Gondizalves

Em relação à primeira volta, a realidade é que já se antecedia um campeonato desafiante, contudo, de um modo geral, foi bem desempenhada por toda a equipa. Com o passar dos jogos, a equipa foi ganhando experiência do tipo de jogo praticado neste campeonato, longo e direto nas referências ofensivas, perante algumas dificuldades iniciais. Apesar de por vezes não sairmos vitoriosos, o resultado acabava em primeiro lugar, sem olhar para o que foi bem feito e assim decidimos como novo objetivo melhorar na segunda volta, a capacidade de a equipa não se deixar afetar pelo resultado. Independentemente de os adversários serem mais velhos e também por conta disso, maior experiência, maior astúcia e maior capacidade física, o Gil Vicente Futebol Clube terminou a primeira volta em sétimo lugar com 27 pontos, distribuídos por 8 vitórias, 3 empates, 4 derrotas, 33 golos marcados e 22 golos sofridos e invicto nos jogos em casa, ou seja, como visitado.

Tabela 5 - Resultados da Segunda Volta do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis

Jornada	Data	Jogo
16	01/02/2025	Gil Vicente FC 0 – 0 Palmeiras FC
17	09/02/2025	Lomarense GC 0 – 3 Gil Vicente FC
18	15/02/2025	Gil Vicente FC 0 – 1 FC Vizela
19	23/02/2025	Merelinense FC 4 – 1 Gil Vicente FC
20	01/03/2025	Gil Vicente FC 2 – 1 FC Marinhãs

21	09/03/2025	Moreirense FC 1 – 2 Gil Vicente FC
22	15/03/2025	Gil Vicente FC 2 – 3 GD Prado
23	23/03/2025	FC Amares 2 – 2 Gil Vicente FC
24	29/03/2025	Gil Vicente FC 3 – 2 GDR Os Amigos Urgeses
25	05/04/2025	CC Taipas 1 – 2 Gil Vicente FC
26	26/04/2025	CCD Desportivo Ronfe 1 – 2 Gil Vicente FC
27	03/05/2025	Gil Vicente FC 2 – 1 Santa Maria FC
28	11/05/2025	AD Fafe 0 – 6 Gil Vicente FC
29	17/05/2025	Gil Vicente FC 12 – 0 CD Lousado
30	24/05/2025	AFC Gondizalves 2 – 5 Gil Vicente FC

Quanto à segunda volta, esta foi mais vitoriosa, contudo, olhando até para as derrotas, mesmo como visitados que viríamos invictos, a equipa demonstrou do que era capaz com notória visibilidade das aprendizagens e experiências recolhidas neste campeonato desafiante. Em parte, a equipa conseguiu dividir a exibição do resultado, percebendo aquilo que poderia ser o melhor para eles e como poderiam ser melhores no dia de amanhã.

Denotar que as últimas quatro jornadas deste campeonato foram jogadas pela equipa sub-17 devido à fase de transição. Assim, os sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube jogaram as últimas três jornadas na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juvenis.

Relativamente aos objetivos propostos pelo Departamento de Formação, um dos principais objetivos foi concluído com a permanência nesta mesma divisão, a par da equipa sub-17 que também se manteve na Segunda Divisão do Campeonato Nacional de Juvenis. Após reunião final, enquanto equipa técnica, concluímos que foi uma época desportiva desafiante, mas bem conseguida, dotando os jovens jogadores de maior capacidade coletiva e individual, bem

como, preparados para a seguinte época desportiva em contexto de campeonato nacional.

Em suma, o Gil Vicente Futebol Clube termina o Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis em 4º lugar com 59 pontos. Nas 30 jornadas conseguiu 18 vitórias, 5 empates e 7 derrotas, concluindo o campeonato com 76 golos marcados, considerados o 4º melhor ataque e 41 golos sofridos, sendo o 5º clube menos batido no campeonato, totalizando uma diferença de 35 golos positivos.

3.6.3.2. Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 FC Vizela	79	30	25	4	1	103	18	+85
2	 Merelinense	77	30	24	5	1	94	27	+67
3	 Santa Maria FC	60	30	19	3	8	68	37	+31
4	 Gil Vicente B	59	30	18	5	7	76	41	+35
5	 GD Prado	54	30	17	3	10	86	51	+35
6	 Marinhas	53	30	16	5	9	72	38	+34
7	 Moreirense B	51	30	16	3	11	71	56	+15
8	 Palmeiras FC	48	30	15	3	12	70	51	+19
9	 Fafe	47	30	14	5	11	66	52	+14
10	 Lomarense	42	30	12	6	12	72	61	+11
11	 FC Gondizalves	29	30	8	5	17	48	68	-20
12	 Amigos de Urgeses	27	30	7	6	17	55	90	-35
13	 Caç. Taipas	21	30	5	6	19	40	94	-54
14	 FC Amares	17	30	5	2	23	27	91	-64
15	 Desp. Ronfe	13	30	4	1	25	22	86	-64
16	 CD Lousado	10	30	2	4	24	26	135	-109

Figura 6 - Classificação Final do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis

Nesta competição participam todos os clubes da Associação de Futebol de Braga inscritos no escalão de juvenis, desde a Segunda Divisão do Campeonato Distrital de Juvenis à Divisão de Honra, totalizando mais de uma centena de clubes dispersos por todo o distrito de Braga.

Esta competição é disputada por eliminatórias em que os jogos são apenas disputados uma vez, sendo que o vencedor passa à fase seguinte e o vencido fica eliminado da mesma.

Esta prova tem grande importância para o clube que demonstra e marca a referência gilista no distrito de Braga. O Gil Vicente Futebol Clube já venceu a taça nas épocas desportivas de 2016/2017 e 2021/2022. Nas seguintes épocas

o clube de Barcelos foi sempre finalista, no entanto, a taça foi para Vizela e Moreira de Cónegos, respetivamente.

Deste modo, o objetivo definido pelo clube nesta prova seria o mais competitivo possível, ganhar a taça!

Tabela 6 - Resultados da Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis

Eliminatória	Data	Jogo
1 ^a		Isento
1/32 Avos de Final	09/11/2024	Gil Vicente FC 2 – 1 AD Fafe
1/16 Avos de Final	21/12/2024	FC Marinhas 0 – 4 Gil Vicente FC
1/8 de Final	25/01/2025	ACD Águias Alvite 0 – 2 Gil Vicente FC
1/4 de Final	04/03/2025	Lomarense GC 1 – 0 Gil Vicente FC

Infelizmente, o objetivo nesta competição não foi concluído como era desejado. Apesar de beneficiarmos de uma isenção na primeira eliminatória, o sorteio ditou nas eliminatórias seguintes dois difíceis adversários do nosso campeonato, a AD Fafe e o FC Marinhas, sendo que este último foi jogado pela equipa sub-17. Nos oitavos de final, em Cabeceiras de Basto, jogamos contra a equipa campeã da Serie B da 1^a Divisão do Campeonato Distrital de Juvenis conseguindo levar a vitória para Barcelos, frente a um adversário mais velho e que, na sua maioria, jogava até no escalão de juniores. Os quartos de final ditaram mais um embate frente a uma equipa do presente campeonato. Curiosamente, no dia 9 de fevereiro de 2025 jogámos em Lomar a 17^a jornada e, sensivelmente um mês depois, viríamos a jogar a próxima eliminatória da taça. Apesar de sabermos que seria um confronto difícil e na casa do adversário, o sentimento era de positivismo, desde os nossos jogadores à equipa técnica com inúmeros esforços no planeamento, na análise aos jogos realizados contra os mesmos e até estratégias a adotar em jogo. No entanto, após um jogo menos bem conseguido de nossa parte, o Lomarense GC carimbou a passagem às meias-finais da competição, terminando a nossa caminhada nesta prova sem concluir o objetivo.

3.6.4. Modelo de Jogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

O conceito de modelo de jogo, como abordado anteriormente, pode ser entendido como um corpo de ideias acerca de como se quer promover a forma de jogar (Teodorescu, 1984) nos diferentes momentos do jogo, resultando numa identidade coletiva identificada pelos intervenientes (Leite et al., 2016). Santos et al., (2020) referem que o modelo de jogo deve ser entendido como um objetivo que pode ser alterado, isto é, construído, desconstruído e reconstruído, mas que deve ser alvo de reflexão constante mantendo-se o que se objetiva como meio para se aferirem os comportamentos que se desejam.

Posto isto, o modelo de jogo da equipa sub-16 assenta principalmente com as ideias do clube com particularidades em comum no modelo de jogo adotado, abordado anteriormente, desenvolvido pelo Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube.

O sistema tático escolhido é o 1-4-2-3-1 disposto com um guarda-redes, quatro defesas em que dois destes são defesas centrais e os outros defesas laterais, à sua frente uma linha de dois médios, depois uma terceira linha de um médio com dois extremos, direito e esquerdo e ainda o avançado. Independentemente do momento do jogo, a equipa deverá criar situações de superioridade numérica, evitar situações de igualdade numérica e nunca estar em situação de inferioridade numérica (Leite et al., 2016).



Figura 7 - Sistema Tático 1-4-2-3-1 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

Carvalho et al., (2014) admitem a existência de quatro momentos do jogo, a organização ofensiva, a transição defensiva, a organização defensiva e a transição ofensiva. No entanto, enquanto equipa técnica reconhecemos que os esquemas táticos acabam por ter uma grande importância no jogo de futebol e Garganta et al., (2013) informam que não se deve esquecer os mesmos pela sua especificidade e influência nos desfechos dos jogos.

Relativamente à organização ofensiva, o principal objetivo é a manutenção da posse de bola de forma objetiva, isto é, não possuir a mesma por si só, mas sim procurar desorganizar o adversário para chegar ao objetivo, o golo. Perante o principal objetivo, existem subprincípios inerentes, bem como, a cobertura ofensiva, ou seja, criação de linhas de passes seguras, a ocupação de espaços vazios com a criação de diferentes linhas de passe e, essencialmente, promover a objetividade e criatividade no último terço. Este momento do jogo pode ainda ser dividido em várias fases, nomeadamente, a fase de construção/preparação, a fase de criação e a fase de finalização.

A fase de construção é maioritariamente de construção curta com o guarda-redes e, ao mesmo tempo, haver garantia de linhas de passe próximas para ultrapassar a organização defensiva do adversário, contudo, poderá haver soluções em profundidade e, se assim houver, ver essas vantagens.

A fase de criação pode ser definida como a fase do campo todo, ou seja, soluções diferenciadas pelo terreno de jogo na procura constante de espaços vazios, variações do centro de jogo, atração do adversário que, posteriormente, permite a desorganização do mesmo e assim avançar para a próxima fase.

A última fase, denominada de finalização, decorre no último terço com o principal objetivo de marcar golo. Promove-se situações 1x1 e de superioridade numérica com promoção de cruzamentos e, por consequência, ataque da área em diferentes zonas para uma maior ocupação mesma. Privilegiar ao máximo o comportamento de ver baliza, isto é, remate de longa ou curta distância.



Figura 8 - Organização Ofensiva no Gil Vicente Futebol Clube

Quanto à transição defensiva, esta pode ser definida como o momento em que há perda da posse de bola com o principal objetivo de uma rápida e agressiva reação à perda ao portador da bola para garantir a posse de bola e/ou impedir uma transição adversária. Esta pressão deve ser organizada em que o jogador mais próximo da bola reage e os restantes fazem coberturas, estando todos os jogadores perto da bola. Caso não seja possível a recuperação, o objetivo é obrigar o adversário a jogar para trás, ou seja, mais longe do seu objetivo.

Tal como na organização ofensiva, existem fases na transição defensiva em que os comportamentos devem ser diferentes. Caso haja uma transição defensiva em zonas avançadas no terreno de jogo, terá de haver, naturalmente, uma mudança de atitude para evitar passes progressivos do adversário e, se necessário, realizar faltas. Contudo, controlar as referências ofensivas do adversário. Se houver uma perda da posse de bola em zonas intermédias, terá de haver uma recuperação defensiva de quem está à frente da linha da bola fechando os espaços, sobretudo, interiores e, controlar a profundidade e referências do adversário. Em zonas mais baixas, ou seja, mais perto da nossa baliza, o principal objetivo é fechar a baliza com uma pressão agressiva e imediata dos jogadores perto da bola.

Em relação à organização defensiva, esta varia mediante a zona do terreno de jogo com o principal objetivo de recuperação da posse de bola. Os principais comportamentos são de pressão ao portador da bola pelo jogador

mais próximo com coberturas defensivas e organização nos espaços de forma a defendermos todos e juntos. No entanto, no decorrer do jogo, pode haver indicadores de pressão que os jogadores terão de estar concentrados e, no *timing* certo mudam a atitude defensiva, como por exemplo, quando o adversário está de costas para a nossa baliza, quando a bola está no ar, é realizado mau passe ou receção e a bola é jogada para trás ou no corredor lateral adversário. Como dito anteriormente e um pouco à semelhança com o modelo de jogo do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube, este momento do jogo varia consoante a zona do campo.

A primeira fase é caracterizada como bloqueios de saída, quando o adversário está em pontapé de baliza. A equipa deve pressionar agressivamente e junta com uma primeira linha padrão de dois jogadores (dependendo do adversário) acompanhada de todos os jogadores em marcação individual com o objetivo de não conseguirem sair da fase de construção e, por sua vez, recuperação da posse de bola. Caso o adversário jogue longo, o objetivo é ganhar a primeira e segunda bola. No entanto e pode ser ainda caracterizada nesta primeira fase, caso o adversário esteja em construção, mas a bola esteja jogável pelo guarda-redes e/ou defesas adversários, os comportamentos são os mesmos com a diferença de haver apenas um jogador nesta pressão ao portador, o avançado, condicionando a ação adversária com o objetivo de empurrar para fora, isto é, jogo lateral.

A segunda fase pode ser denominada de muro, uma continuação da pressão alta, mas com um recuo no campo com o fecho do corredor central de forma junta e compacta com constantes encurtamentos e coberturas, controlo da profundidade e, sobretudo, concentrados nos indicadores de pressão para voltar para a primeira fase.

A última fase, ou seja, quando o adversário está no nosso meio campo defensivo, o principal objetivo é de fechar e defender a baliza com controlo das referências ofensivas quer em situações de cruzamento quer em possíveis movimentos de rutura. Ao mesmo tempo, perceber uma vez mais os indicadores de pressão e, sempre que possível, empurrar o adversário para trás.



Figura 9 - Organização Defensiva no Gil Vicente Futebol Clube

Relativamente à transição ofensiva, o principal objetivo após recuperação da posse da bola é aproveitar a desorganização adversária e, se possível, atacar a baliza adversária. Durante este momento do jogo, os comportamentos desejados são decidir e executar rápido para aproveitar os momentos de desorganização do adversário, subida da equipa em bloco, nunca ficando partida e progressão da posse de bola, bem como, entradas no espaço.

Caso a recuperação da posse de bola seja em zonas críticas do adversário, o principal objetivo deve ser procurar baliza como movimentos nesse sentido. Quando é recuperada em zonas intermédias, mediante a desorganização do adversário, perceber se atacar baliza no imediato privilegiando o passe progressivo e, sair da zona de pressão para evitar novos duelos e dar segurança à posse. Se a transição ofensiva se realizar em zonas mais recuadas do terreno de jogo, continuar a ver baliza caso o adversário esteja desorganizado, mas evitar duelos em zonas críticas privilegiando assim passes para sair da pressão, quer curto, quer longo e, se necessário, entrar em momento de organização ofensiva.

Em relação aos esquemas táticos, do ponto de vista ofensivo e defensivo, a sua forma padrão é semelhante aos apresentados no Modelo de Jogo Adotado com a diferença na sua apresentação aos jogadores com a presença dos comportamentos a adotar e forma de estar neste momento do jogo em específico. Contudo, como nos outros momentos, há comportamentos

particulares que se pretende. Nos cantos e livres ofensivos, estes devem ser sempre executados de forma rápida, se possível e com dois jogadores na bola de pés dominantes contrários, ou seja, capacidade de provocar incerteza no adversário se será uma bola proveniente de pé esquerdo ou de pé direito. Nos livres sempre que possível procurar o golo. Relativamente aos esquemas táticos defensivos, em cantos devem posicionar-se o mais rápido possível para não haver surpresas com uma orientação corporal de forma a ver a bola e a referência/espço. Em situação de canto curto saem dois jogadores para evitar inferioridades numéricas. Em relação aos livres laterais defensivos, estes partilham os mesmos comportamentos, no entanto, é importante retirar profundidade segundos antes ao adversário executar a bola parada.



Figura 10 - Esquemas Táticos Defensivos (Canto) do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16



Figura 11 - Esquemas Táticos dos Livres Laterais do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

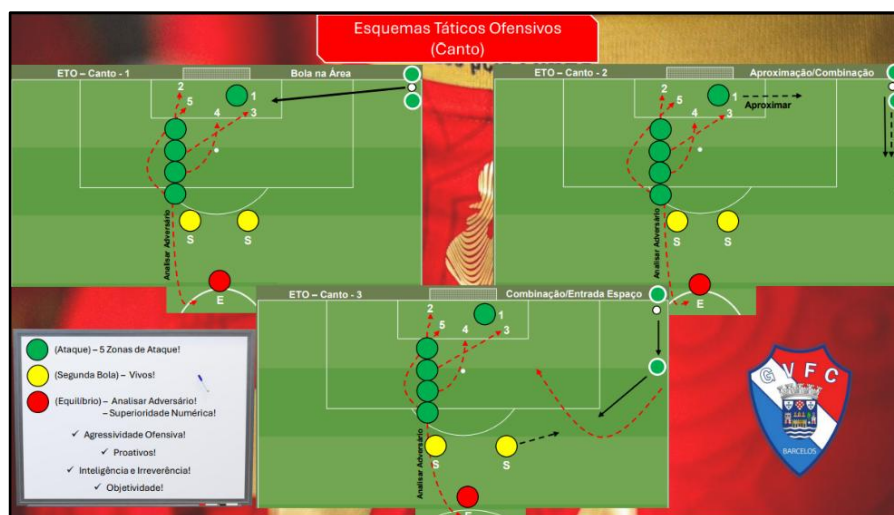


Figura 12 - Esquemas Táticos Ofensivos (Canto) do Gil Vicente Futebol Clube

Capítulo III

4. Plano de Atividades

4.1. Enquadramento Pessoal e Profissional

No ano letivo 2020/2021 ingressei na Escola Superior Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo para licenciar-me em Desporto e Lazer. Desde o início que as minhas vontades e desejos estavam relacionadas com o desporto e em específico com a modalidade de futebol como objetivo principal exercer a profissão de treinador de futebol. No último ano de licenciatura, 2022/2023, realizei estágio curricular na modalidade de futebol no Clube de Futebol de Fão, em parceria com o Sporting Clube de Braga com o projeto *Gverreiros* do Futuro. O principal objetivo era a obtenção do nível I do Título Profissional de Treinador de Desporto e, consequentemente, UEFA C. Esse ano letivo e, ao mesmo tempo, época desportiva, ficou para sempre marcado como o começo da minha carreira nesta profissão, conseguindo aplicar na prática o conhecimento adquirido e, ao mesmo tempo, adquirir novos conhecimentos, mas, sobretudo, adquirir uma forma de pensar no futebol de formação.

Através do gosto por esta profissão e também ambicionar ser melhor e evoluir como treinador de futebol, decidi ingressar no ano letivo seguinte, 2023/2024, no mestrado em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. O principal objetivo, novamente, era a obtenção do nível II do Título Profissional de Treinador de Desporto e, consequentemente, UEFA B, mas também adquirir o máximo conhecimento possível através das unidades curriculares, docentes e até discentes, porque todo o curso se torna mais objetivo e focado naquilo que é o treino propriamente dito. Ao mesmo tempo do primeiro ano de mestrado, desempenhei o cargo de treinador principal e treinador adjunto no Sport União Cardielense, nos escalões sub-13 (infantis) e sub-15 (iniciados), respetivamente.

Assim, como resultado, neste presente ano letivo e época desportiva, 2024/2025, realizei estágio curricular no Gil Vicente Futebol Clube após convite do treinador principal. Contudo, em comparação com a primeira época de

estágio curricular, as funções, são mais divergentes e de uma maior responsabilidade.

No início deste segundo ano de mestrado, estabeleci vários objetivos para que fosse uma época desportiva metódica e de motivação, entre eles:

- Transportar o conhecimento adquirido em licenciatura e mestrado para a prática profissional;
- Adquirir vivências e experiências com vários agentes desportivos e, por consequência, aumentar a rede de contactos na modalidade de futebol;
- Adquirir o máximo de conhecimento possível em relação aos momentos de treino e momentos competitivos;
- Auxiliar os jogadores no desenvolvimento de todas as suas capacidades, quer técnicas, táticas, físicas e psicológicas;
- Desenvolver a capacidade de filtrar informação pertinente e fundamentada em diferentes momentos, desde antes, durante e pós-jogo e até nas unidades de treino;
- Desenvolver as minhas competências pedagógicas que permitam uma melhor intervenção nos intervenientes;
- Desenvolver as minhas competências sociais e comunicativas na interação com os intervenientes;
- Desenvolver as minhas competências de liderança;
- Desenvolver as minhas competências informáticas no processo do treino, bem como, nas análises de jogo e outros tratamentos de dados;
- Respeitar e defender o clube em todos os momentos da vida quotidiana;
- Desenvolver um estudo no contexto prático.

4.2. Funções e Responsabilidades

No início da presente época desportiva, 2024/2025, existiu uma reunião geral entre a equipa técnica com o objetivo de delinear as funções e responsabilidades. Assim, ficaram alinhadas e distribuídas as tarefas de cada treinador, quer em treino, quer em jogo.

Tabela 7 - Funções e Responsabilidades

Antes do Treino	Durante o Treino	Após o Treino
- Avaliação antropométrica (registo mensal); - Participação nas reuniões técnicas semanais; - Cooperação na prescrição da semana e treinos;	- Preparação e montagem do treino; - Auxílio na operacionalização dos treinos; - Responsabilidades nos exercícios delineados; - Transmissão de <i>feedback</i> aos jogadores.	- Registo da unidade de treino na plataforma EmJogo; - Organização da informação da própria equipa.
Antes do Jogo	Durante o Jogo	Após o Jogo
- Apresentação de sugestão de convocatória e onze inicial; - Planeamento do aquecimento do jogo; - Planeamento dos esquemas táticos.	- Atividades Pré-Jogo; - Preparação e operacionalização do aquecimento do jogo; - Responsável pelo registo da estatística individual dos jogadores; - Operacionalização do reaquecimento; - Auxílio na comunicação com os jogadores suplentes.	- Registo do jogo na plataforma EmJogo; - Análise do jogo; - Criação de cortes de vídeo de análise desenhados na plataforma <i>Once Sport</i>.

De forma mais pormenorizada, no que diz respeito ao treino, ou seja, que antecede como preparação do mesmo, no início de cada semana realizaram-se reuniões técnicas de forma síncrona através das plataformas Zoom e/ou Discord. O principal objetivo das mesmas era abordar tópicos essenciais do momento, opinar criticamente o jogo decorrido no fim de semana e apresentar aquela que seria a minha semana de treinos, bem como as unidades de treino, justificando o seu conteúdo e exercícios para posterior discussão entre todos os treinadores.

A realidade é que estas dinâmicas de reuniões semanais permitiram-me entrar dentro da cabeça do treinador principal, entender os pensamentos do mesmo, desde como lidar com situações de maior disciplina dentro de equipa até ao planeamento da semana.

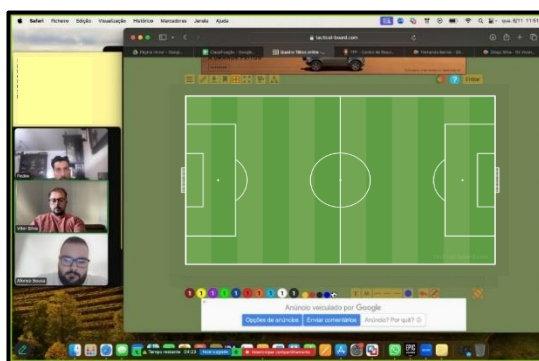


Figura 13 - Reunião Técnica via Zoom

Nos dias dos treinos, pela manhã e sempre em contacto com a equipa técnica, enviava novamente aquela que seria a minha sugestão de unidade de treino para esse dia. Este envio resultava novamente numa nova reflexão e discussão de ideias, mesmo que diferentes, para a conclusão do planeamento da unidade de treino. Esta responsabilidade permitiu-me aprimorar as minhas *skills* de planeamento de uma unidade de treino e que pormenores ter de dominar para atingir os pressupostos. Esta unidade de treino, continha as responsabilidades de cada um e, desde o início, que me era atribuído exercícios onde era o responsável pela explicação e dinâmica do mesmo.

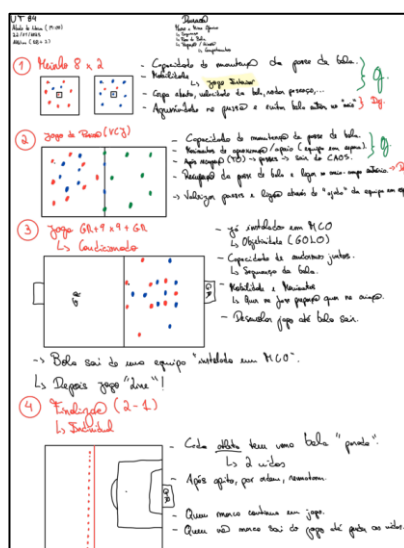


Figura 14 - Sugestão da Unidade de Treino 84

Denotar ainda que, no fim de cada mês, os atletas antes do começo do treino, pesavam-se e mediam-se, registrando posteriormente os valores num formulário desenvolvido por mim no *Google Forms*.

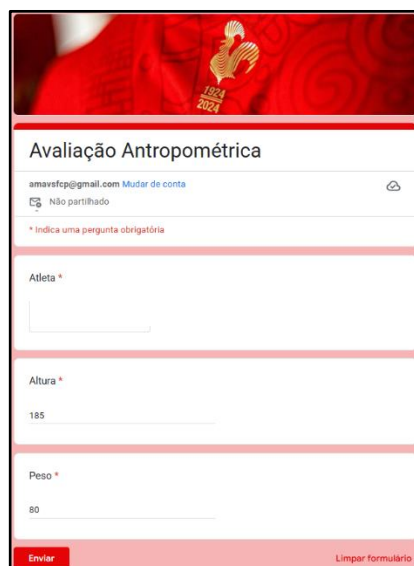
The image shows a screenshot of a Google Form titled "Avaliação Antropométrica". At the top, there is a header image of a red jersey with a gold crest. Below the title, the form is associated with the email "amavsfcp@gmail.com" and has a "Não partilhado" (Not shared) status. A red asterisk indicates that questions marked with an asterisk are mandatory. The form contains three input fields: "Atleta *" (Player), "Altura *" (Height) with the value "185", and "Peso *" (Weight) with the value "80". At the bottom, there are two buttons: "Enviar" (Send) in red and "Limpar formulário" (Clear form) in light red.

Figura 15 - Formulário de Avaliação Antropométrica dos Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube

Relativamente às tarefas durante o treino, a preparação e montagem dos treinos era também uma das minhas responsabilidades e era realizada sempre trinta minutos antes do começo do mesmo. Como disse anteriormente, a unidade de treino tinha explicito as responsabilidades de cada treinador e momentos antes do começo do treino a equipa técnica reunia-se para discutir um pouco sobre as mesmas, relativamente às funções distribuídas na mesma sessão com a idealização de um treino organizado, coerente e sem perdas de tempo. Ao longo da época desportiva as responsabilidades no treino foram crescendo, isto é, funções e compromissos desde exercícios mais simples e com menor conteúdo de informação até à responsabilidade de exercícios maiores e complexos e até de uma unidade de treino completa. A realidade é que este modo de estar, principalmente incutido pelo treinador principal Vítor Silva, é uma mais valia para a equipa técnica, ou seja, com as responsabilidades e encargos divididos, significa que a atenção dos treinadores deve ser total em todo o treino para possíveis alterações, permitindo também assim uma maior organização do treino, reduzindo as perdas de tempo, por exemplo, em trocas de exercícios e/ou montagens. Por resultado, há uma promoção de autonomia na liderança de um exercício e/ou treino.



Figura 16 - Responsabilidade de Exercício na Unidade de Treino

Quanto ao *feedback*, em relação ao seu conteúdo, na reunião inicial antes do treino, debatia-se também aquilo que seria o foco principal para que o *feedback* de toda a equipa técnica fosse coerente. Em relação à intervenção do mesmo, creio que com o decorrer da época desportiva fui mais interventivo e certo de que as maiores responsabilidades no treino, bem como, assumir exercícios mais complexos, deram-me uma maior autonomia e confiança na interação no treino.

As responsabilidades depois do treino consistem no registo da unidade de treino na plataforma EmJogo, registando a assiduidade dos jogadores, atualizar o respetivo microciclo com a unidade de treino, tendo em conta os seus exercícios e conteúdo e atualizar as informações dos jogadores.

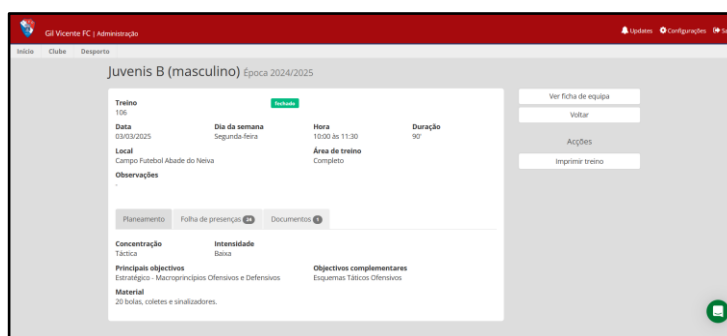


Figura 17 - Registo da Unidade de Treino 106 na Plataforma EmJogo

Relativamente à preparação do jogo, no último treino de cada semana era realizada a convocatória para o mesmo. Após término do treino, havia uma reunião conjunta onde tinha de apresentar as minhas escolhas para a convocatória e também a minha sugestão de onze titular. Mais tarde, ficava encarregue também do planeamento do aquecimento para o jogo e dos

esquemas táticos (Figura 10, 11 e 12), quer defensivos, quer ofensivos. Os esquemas táticos estavam disponíveis no balneário em papel plastificado para reutilizar nos jogos seguintes, mas também em modo digital no iPad para os jogadores terem acesso no decorrer do jogo e/ou para mudanças nos mesmos.

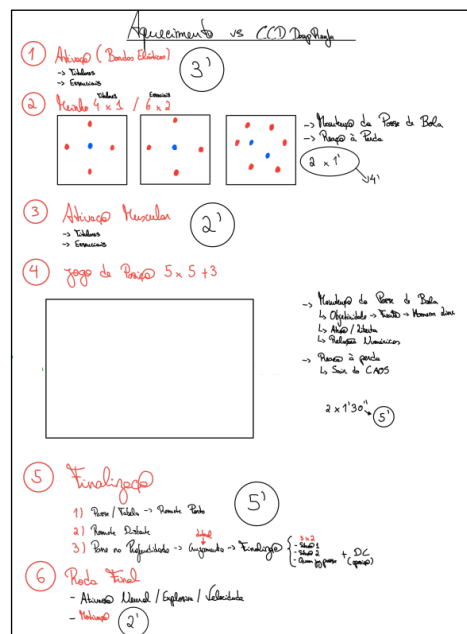


Figura 18 - Planeamento do Aquecimento da 26ª Jornada

Nos dias de jogo em casa, ou seja, como visitados, existiram almoços de equipa num restaurante perto do Complexo Desportivo Carlos Pereira. Após o almoço, já na instalação desportiva, estava encarregue, a par do treinador Pedro Oliveira de dinamizar atividades de pré-jogo, consistindo em jogos lúdicos, coesão de equipa e *team building*. Estas atividades permitiam para que houvesse uma maior interação entre todos antes do jogo, de descontração e evitando assim alguns vícios que eram característicos, bem como, o uso excessivo do telemóvel.



Figura 19 - Operacionalização de Atividades de Pré-Jogo

No decorrer do jogo fui responsável pela anotação da estatística individual dos jogadores, em relação aos eventos do jogo, bem como a sua análise descrita do jogo. Este encargo permite-me estar ativo no banco, com possível *feedback* aos essenciais que possam vir a entrar no jogo e também com informação pertinente para o treinador principal.

[illegible]

Ao intervalo, estava encarregue de operacionalizar o reaquecimento dos jogadores na entrada para a segunda parte. No decorrer da mesma, tinha como tarefa auxiliar a comunicação do treinador principal com os jogadores suplentes

que viriam a entrar, desde indicações posicionais, táticas, motivacionais e até em relação a novas funções nos esquemas táticos.

Depois do jogo, a principal responsabilidade era de atualizar o momento competitivo na plataforma EmJogo, com todos os eventos recolhidos no decorrer do mesmo, desde os minutos de cada jogador, golos marcados e/ou sofridos, assistências para golo, cartões amarelos e/ou vermelhos e ainda, uma reflexão do jogo nos seus diferentes momentos, bem como, uma análise ao adversário que poderia ser consultada mais tarde na segunda volta do campeonato. Esta função permitiu-me realizar reflexões através dos momentos do jogo mais pormenorizados.

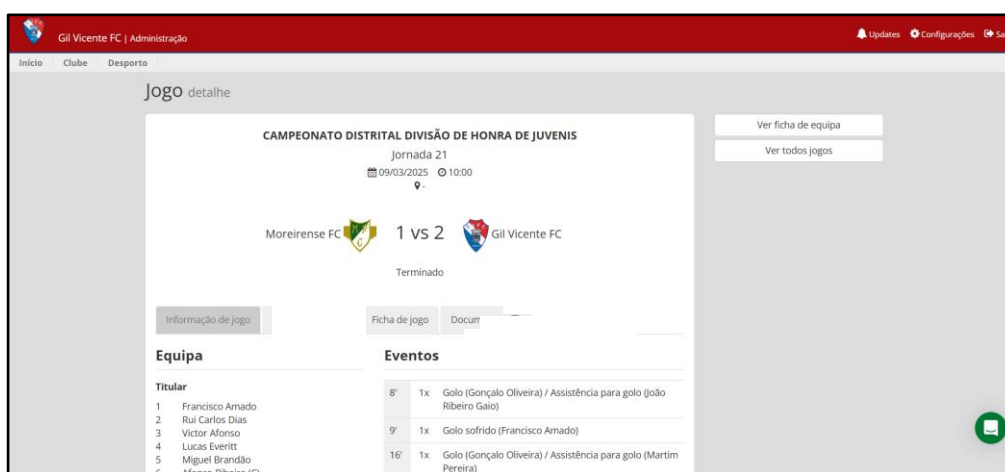


Figura 22 - Registo do 21ª Jornada na Plataforma EmJogo

Os jogos foram sempre gravados por um dos treinadores que não estava presente no banco e a análise ao mesmo também era umas das responsabilidades. A mesma era realizada através da plataforma de análise *Once Sport* com posterior cortes de vídeos editados na mesma plataforma. Em certos momentos da época desportiva, houve apresentações de análise de vídeo coletiva. No entanto, havia uma pasta criada numa *drive* partilhada que tinha cortes individuais e coletivos de vários momentos da época e de diferentes conteúdos. Enquanto equipa técnica, se assim entendêssemos, poderíamos recolher qualquer tipo de informação e auxiliar um jogador, de forma individual ou até grupal, com o recurso ao vídeo. A realidade é que esta liberdade na equipa técnica permitia a que se promovesse uma maior autonomia nesta análise ao jogo e a pensar sempre no que se poderia fazer para potenciarmos os objetivos propostos.

4.3. Ferramentas Utilizadas

Ao longo deste estágio, foram vários os recursos utilizados na prática para a realização das tarefas e responsabilidades propostas para sustentar os objetivos propostos desde a plataforma EmJogo, *Once Sport*, *Microsoft ClipChamp*, *Google Sheets* e o *Google Forms*.

4.3.1. Plataforma EmJogo

A plataforma EmJogo é um *software* de gestão e comunicação para instituições desportivas. O seu objetivo é organizar as equipas e respetivos atletas de um clube, incluindo o perfil dos jogadores, as suas avaliações e as competições com classificação segundo os jogos e resultados.

As minhas funções na mesma eram de agilizar o planeamento, desde o macrociclo à unidade de treino com o posterior registo da assiduidade dos atletas e informações do treino, bem como, o tratamento de dados relativos aos momentos competitivos, incluindo as convocatórias, respetivas titularidades e estatística quantitativa dos eventos do jogo.

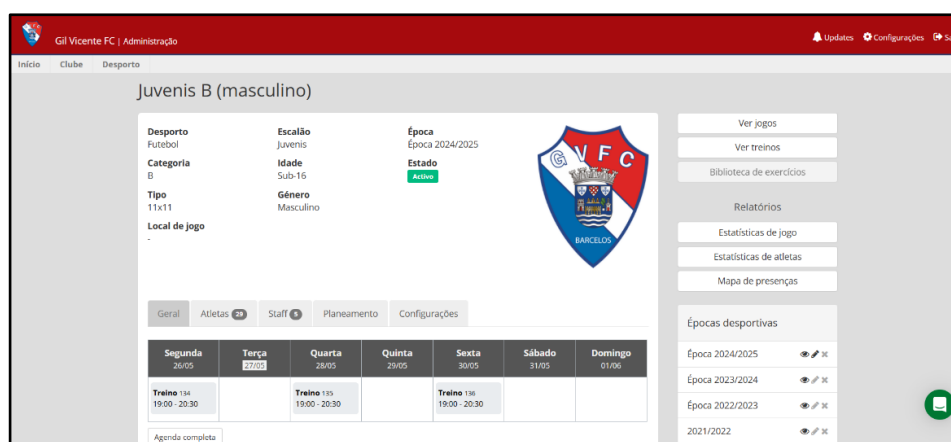


Figura 23 - Ambiente de Trabalho da Plataforma EmJogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

4.3.2. Once Sport

A *Once Sport* é um *software* de análise de vídeo concebido para agentes desportivos de dispersas modalidades. Através dele é possível descarregar o jogo e realizar cortes através dos momentos do jogo. Estes cortes de vídeo podem depois ser editados com funcionalidades de *tracking*, desenhos e gráficos animados em 3D, com a possibilidade de marcar ações nos jogadores, escrever informações e, por resultado, transferir os mesmos. Nele ainda consta um

quadro tático onde é possível criar exercícios e treinos. Caso se possua uma autocam é possível realizar transmissão em direto.

A utilização deste *software* surge mediante um acordo entre o mestrado em desenvolvimento e a *Once Sport* com objetivo de capacitar os mestrados desta ferramenta útil no treino e nos jogos, proporcionando acesso ao mesmo durante a presente época desportiva 2024/2025. Este acordo auxiliou-me na análise de jogo e, posteriormente, na edição de cortes com desenhos para análises individuais e coletivas apelativas.

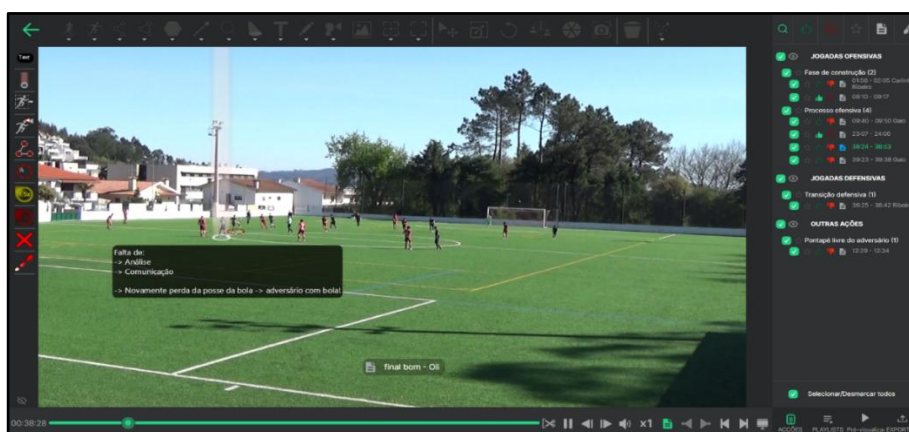


Figura 24 - Edição em Corte de Vídeo da Organização Ofensiva do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

4.3.3. Microsoft Clipchamp

O *Microsoft Clipchamp* é um editor de vídeos com objetivo de combinação de cortes de vídeo, imagens, ficheiros de áudios e possibilidade também de adição de texto. Esta plataforma foi utilizada para criar as apresentações de análise de vídeo coletiva com a junção de cortes da *Once Sport*.

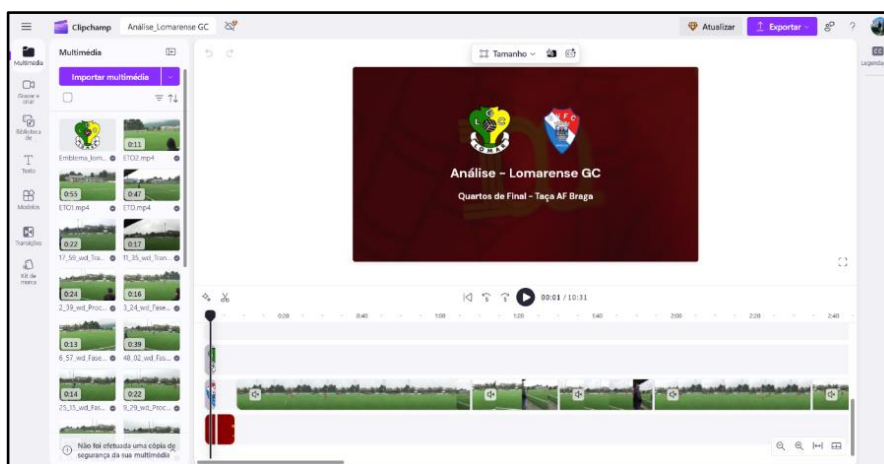


Figura 25 - Criação de Apresentação de Análise ao Adversário

4.3.4. Google Sheets

O *Google Sheets* é um *software* pertencente à *Google* com folhas de cálculo que permite criar, editar e colaborar nas mesmas com a possibilidade desse documento ser partilhado e poder ser editado também por outros destinatários.

Este programa foi utilizado para a avaliação antropométrica dos jogadores. No fim de cada mês, os jogadores pesavam-se e mediam-se, registando os valores num formulário do *Google Forms* (Figura 15). Todos esses resultados ficavam disponíveis numa folha de cálculo do respetivo mês com as diferenças de valor do anterior mês.

		Agosto (01/08/2016)		Setembro (04/09/2016)		Outubro (08/10/2016)	
		Altura (cm)	Massa Corporal (kg)	Altura (cm)	Massa Corporal (kg)	Altura (cm)	Massa Corporal (kg)
Guarda-Redes	180	180	151	180	151	180	151
	175	175	124	175	124	175	124
	180	180	176	180	176	180	176
Defesa	180	180	71	180	71	180	71
	177	177	55	177	55	177	55
	182	182	56	182	56	182	56
Meio	179	179	67	179	67	179	67
	166	166	58	166	58	166	58
	175	175	64	175	64	175	64
Ataque	171	171	60	171	60	171	60
	184	184	73	184	73	184	73
	187	187	50	187	50	187	50

Figura 26 - Valores da Avaliação Antropométrica do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

4.3.5. Google Forms

O *Google Forms* é também um programa pertencente ao grupo da *Google* que consiste na criação de formulários, questionários e/ou inscrições com diversas formas de realizar a questão, seja ela para se responder em texto escrito, seja ela para se responder em escolhas múltiplas ou caixas de seleção.

Este *software* foi usado para o estudo e para que os jogadores quando chegassem ao balneário para se prepararem para o treino, pudessem retirar logo os seus valores antropométricos através dos instrumentos disponibilizados e, através de um link do formulário (Figura 15) disponibilizado no grupo de equipa na rede social *WhatsApp*, registassem os seus valores. Estes valores ficavam disponíveis logo no momento e, por consequência, estariam também disponíveis na tabela da avaliação antropométrica do *Google Sheets* (Figura 26).

4.4. Planeamento Desportivo

O treino assume um papel fundamental e crucial para qualquer equipa técnica (Santos et al., 2020) e, de forma a ajudar, é necessário um planeamento da época desportiva, dividindo-a por períodos para um melhor controlo e operacionalização (Carvalho et al., 2014). Realiza-se este planeamento para que se consiga obter dos jogadores o máximo desempenho das suas ações técnicas, táticas, físicas e também psicológicas (Leite et al., 2016). Os mesmos autores referem ainda que as estruturas de periodização do treino são, macrociclo, mesociclo, microciclo, a unidade de treino e ainda, o exercício da mesma.

O macrociclo é definido por corresponder a toda a época desportiva que é dividida em três períodos, designadamente, o período preparatório, o período competitivo e o período transitório (Leite et al., 2016). O período preparatório ou também denominado de pré-época, inicia-se com o primeiro treino da época e termina na semana do primeiro jogo oficial. O período competitivo, por sua vez, começa com o primeiro jogo oficial terminando com o último jogo oficial e pode durar até 10 meses. Quanto ao período transitório, este inicia-se depois do último jogo oficial com o objetivo de reabilitar as estruturas fisiológicas, musculares e psicológicas. Leite et al., (2016) referem ainda que existe duas variantes para este período, isto é, forma passiva consistindo no repouso total ou forma ativa com trabalho de recuperação e/ou manutenção da condição física.

Como foi referido anteriormente, a época desportiva iniciou-se no dia 5 de agosto de 2024 em que o período preparatório teve a duração de quatro semanas, antes do começo do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis que se iniciou no dia 7 de setembro de 2024. Durante este período, o número de treinos por semana foi mais elevado, comparativamente com os outros períodos e ainda foram realizados sete jogos de treino.

Relativamente ao período competitivo, este começou no dia 2 de setembro de 2024, seguindo-se com as jornadas do campeonato e as eliminatórias da taça.

O período de transição acaba por surgir no fim das competições oficiais, resultando também numa troca de equipas, isto é, os sub-16 transitaram todos

para o escalão superior (sub-17) e, os sub-15, transitaram para a nossa equipa técnica, perspetivando aquilo que será a próxima época desportiva 2025/2026.

Macrociclo 2024/2025																																		
Gil Vicente Futebol Clube - Juvenis (Sub-16)																																		
Agosto	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho															
1	S4	Descanso	1	UT 29	1	S17	Descanso	1	Descanso	1	S28	16A	1	S30	20A	1	UT 121	1	Descanso	1	S43	Descanso												
2		2	UT 16	2	Descanso	2	S13	8A	2	UT 60	2	UT 72	2	Descanso	2	UT 122	2	UT 136	2															
3	Férias		3	Descanso	3	UT 30	3	Descanso	3	UT 61	3	S22	UT 73	3	UT 90	3	UT 106	3	UT 123	3														
4		4	UT 17	4	UT 31	4		UT 46	4	UT 62	4	Descanso	4	UT 91	4	4E Taga	4	Descanso	4	Descanso	4													
5	UT 1	5	S5	Descanso	5	Descanso	5	UT 47	5	S18	Descanso	5	Descanso	5	Descanso	5	25A	5	Descanso	5														
6	UT 2	6		UT 18	6	4A	6	UT 48	6		12A	6	UT 74	6	S27	UT 92	6	Descanso	6	UT 137	6													
7	UT 3	7		19A	7	UT 32	7	UT 49	7		Descanso	7	UT 75	7		UT 93	7	UT 108	7	UT 124	7													
8	S1	UT 4	8	Descanso	8	UT 33	8	UT 50	8	Descanso	8	UT 76	8	Descanso	8	Descanso	8	UT 125	8	S40	UT 139	8												
9	Descanso	9	UT 19	9	Descanso	9	1E Taga	9	UT 63	9	S23	UT 77	9	32A	9	31A	9	UT 12	9															
10	UT 5	10		UT 20	10	S10	UT 34	10	Descanso	10	UT 64	10	Descanso	10	UT 94	10	UT 109	10	S36	Descanso	10	Descanso	10											
11	UT 1	11		UT 6	11		Descanso	11	UT 50	11		14A	11	UT 95	11	UT 110	11	UT 126	11	25A (UT 1)	11													
12	UT 6	12	S6	UT 21	12		3A	12	UT 51	12	S19	UT 66	12	Descanso	12	UT 96	12	UT 111	12															
13	UT 7	13		Descanso	13		Descanso	13	Descanso	13		UT 70	13	S28	UT 97	13	S32	UT 112	13	Descanso	13	UT 140	13											
14	UT 8	14		2A	14		UT 35	14	UT 52	14		13A	14	UT 79	14	Descanso	14	UT 127	14			UT 141	14											
15	S2	UT 9	15	Descanso	15		UT 36	15	UT 53	15		Descanso	15		18A	15	22A	15	UT 128	15	S41	UT 142	15											
16	Descanso	16		UT 22	16		UT 37	16	Descanso	16		UT 67	16	S24	UT 81	16	Descanso	16	Descanso	16	UT 143	16												
17	UT 2	17		Descanso	17		UT 38	17		9A	17	UT 68	17		Descanso	17	UT 113	17	S37	UT 129	17	Descanso	17											
18	Descanso	18		Descanso	18		UT 38	18	UT 54	18		Descanso	18		19A	18	UT 98	18	UT 114	18	Descanso	18	Descanso	18										
19	UT 10	19	S7	UT 23	19		8A	19	UT 55	19	S20	UT 69	19		Descanso	19	UT 99	19	Descanso	19		Descanso	19											
20	Descanso	20		UT 24	20		Descanso	20	UT 56	20		UT 70	20		UT 82	20	S29	UT 100	20	S33	UT 115	20	UT 144	20										
21	UT 11	21		Descanso	21		UT 39	21	UT 56	21		Descanso	21		UT 83	21		UT 101	21		UT 116	21	UT 130	21	UT 14	21								
22	S3	UT 12	22	3A	22		Descanso	22	Descanso	22		UT 64	22		Descanso	22	Descanso	22		UT 131	22	S42	Descanso	22										
23	Descanso	23		UT 25	23		UT 40	23		10A	23	Descanso	23		S25	UT 65	23	19A	23	33A	23	UT 132	23	UT 145	23									
24	UT 3	24		UT 26	24		S12	UT 41	24	Descanso	24	Descanso	24		Descanso	24	UT 102	24	UT 117	24	S38	UT 133	24	Descanso	24									
25	Descanso	25		Descanso	25		UT 57	25	Descanso	25		2E Taga	25		UT 103	25	UT 118	25	Descanso	25		Descanso	25	Descanso	25									
26	UT 13	26	S8	UT 27	26		7A	26	UT 58	26	S21	UT 71	26		Descanso	26	S30	UT 104	26	UT 11	26	26A	26	UT 146	26									
27	UT 14	27		Descanso	27		Descanso	27	UT 58	27		UT 72	27		UT 86	27		UT 105	27	S34	UT 119	27	Descanso	27	Descanso	27								
28	Descanso	28		UT 7	28		UT 42	28	UT 59	28		Descanso	28		UT 87	28		Descanso	28		Descanso	28	Descanso	28	UT 147	28								
29	UT 4	29		Descanso	29		UT 43	29	Descanso	29		Descanso	29		S26	UT 88	29		24A	29	S39	UT 134	29	Descanso	29									
30	UT 15	30	S9	UT 28	30		S13	UT 44	30		11A	30	UT 10	30		UT 89	30		Descanso	30		UT 135	30	UT 148	30									
31	UT 5	31		UT 45	31			UT 45	31		S22	Descanso	31		Descanso	31		S35	UT 120	31		Descanso	31											

Figura 27 - Macrociclo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

O mesociclo corresponde normalmente a cada mês e ao ajuntamento de microciclos para atingir um ou mais objetivos específicos (Silva, 2014).

Mesociclo Nº8 (Março) - 2024/2025						
Gil Vicente Futebol Clube - Juvenis (Sub-16)						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
3	4	5	6	7	8	9
10:00 - 11:30	Quartos de Final - Taça AF Braga Juvenis	Descanso	UT 107	UT 108	Divisão de Honra - 2ª Homenagem	Divisão de Honra - 2ª Homenagem
14:30	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC
17	18	19	20	21	22	23
10:00 - 20:30	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC
24	25	26	27	28	29	30
10:00 - 20:30	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC
31	1	2	3	4	5	6
10:00 - 20:30	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC	Companha FC x Gil Vicente FC

Figura 28 – Mesociclo Nº8 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

O microciclo pode ser definido como o trabalho realizado num determinado conjunto de dias (Leite et al., 2016). No futebol é mais comum a duração do microciclo corresponder a uma semana, ou seja, sete dias, contendo como sua informação, as unidades de treino realizadas com os respetivos horários e locais, as dominantes físicas a trabalhar no mesmo, incluindo, a sua forma e conteúdo e ainda, o momento competitivo, isto é, o jogo (Santos et al., 2020).

No começo da época desportiva estavam determinados para o período competitivo apenas três treinos por semana. No entanto, na nossa ótica de

equipa técnica, não fazia sentido esta equipa ter apenas esse número de treinos por semana porque, na época seguinte, ou seja, perspetivando-os como sub-17, iriam realizar quatro treinos quando na época desportiva anterior, eram mais novos e realizavam também quatro treinos. Após muito esforço, foi admitido que teríamos quatro treinos por semana. Contudo, por vezes, os jogos como visitante ou em outra competição poderiam ser em dias da semana e o microciclo poderia sofrer algumas alterações.

Tabela 8 - Microciclo Padrão dos Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube

Dia da Semana	Regime de Contração	Matchday
Segunda-feira	Recuperação Ativa	MD+2 (+ 48 horas)
Terça-feira	Tensão (Força)	MD+3 (+ 72 horas)
Quarta-feira	Duração (Resistência)	MD-3 (- 72 horas)
Quinta-feira	Velocidade	MD-2 (- 48 horas)
Sexta-feira	Descanso	MD-1 (- 24 horas)
Sábado	Jogo	MD
Domingo	Descanso	MD+1 (+ 24 horas)

Assim, o microciclo padrão contou com quatro treinos por semana em que o jogo era disputado no sábado, com dias de descanso na sexta-feira e domingo. A realidade é que por condições já mencionadas este microciclo poderia sofrer algumas alterações. Santos et al., (2020) referem que, independentemente do microciclo utilizado, é importante que o mesmo seja organizado e lógico perante os comportamentos objetivados.

A unidade de treino é a estrutura diária do processo de treino dos atletas e equipa que pode ser dividida em diferentes períodos desde a parte introdutória, parte preparatória, parte fundamental e parte final (Leite et al., 2016). A parte introdutória, como o próprio nome o diz, serve para transmitir de forma curta os objetivos da unidade de treino e a organização dos exercícios (Leite et al., 2016). A fase seguinte é a preparação do organismo para receber os estímulos da

unidade de treino (Leite et al., 2016). A parte fundamental ou também denominada de principal é a realização dos exercícios que vão ao encontro dos objetivos da unidade de treino (Leite et al., 2016). Por fim, a parte final é considerado um momento de retorno à calma que poderá ter período de análise e reflexão ao treino (Leite et al., 2016).

O planeamento da unidade de treino deve ainda reger-se pelas dominantes físicas, em total coerência com os exercícios de treino. Carvalhal et al., (2014) dividem as dominantes físicas em três tipos de contração, sendo estas as contrações de tensão, contrações de duração e contrações de velocidade. A contração de tensão tem como principal objetivo criar um maior desgaste físico através de, maioritariamente, jogos reduzidos, provocando comportamentos de desacelerações, acelerações, travagens, mudanças de direção e duelos físicos, por isso ser realizado no começo da semana, ou seja, através deste impacto físico, haver tempo de recuperação suficiente para o momento competitivo. Clemente & Sarmento, (2021) referem que o principal objetivo dos *small sided games*, isto é, jogos reduzidos e condicionados, é obter respostas fisiológicas internas através de restrições e condicionantes do exercício, havendo uma relação entre a capacidade aeróbia e os mesmos (Owen et al., 2012). Em relação à duração da contração, o principal objetivo é trabalhar as dinâmicas e exercícios próximos ao jogo formal em maiores dimensões sendo que Carvalhal et al., (2014) referem que é o casamento perfeito entre a tensão e a velocidade da contração muscular, ou seja, implicado no jogar acontece a duração implicada por uma maior densidade. Nos últimos treinos da semana, o principal objetivo é a velocidade com contrações musculares de curta duração e tensão não máxima, podendo ainda cingir-se à velocidade de reação que é menos desgastante (Carvalhal et al., 2014). Podemos ainda incluir a dominante física de recuperação ativa que Nédélec et al., (2013) dizem ser uma das estratégias mais utilizadas e Altarriba-Bartes et al., (2021) indicam que esta provoca uma melhor perceção de recuperação e até uma facilitação em adormecer.

Como dito anteriormente, os exercícios de treino devem estar em concordância com o objetivo principal da unidade de treino, bem como as suas dominantes físicas, sendo o meio que possibilitam a melhoria da performance dos jogadores (Santos et al., 2020) ao nível de todas as dimensões do jogo,

capacidade física, técnica, tática, psicológica e cognitiva (Leite et al., 2016). Na construção desse exercício de treino deve-se ter em consideração os objetivos, o espaço, o número de jogadores, tempo de exercício, número de repetições, tempo de recuperação, regras e condicionantes (Leite et al., 2016).

4.5. Reflexão e Descrição de um Microciclo Competitivo

Nesta fase do relatório será exposto um microciclo competitivo, incluindo as suas unidades de treino e os momentos competitivos como posteriores reflexões em relação aos mesmos. A semana escolhida foi o microciclo 31 que está inserido no mesociclo 8 (Figura 28) da época desportiva 2024/2025.

A escolha deste microciclo surge, não só por ser divergente do padrão de toda a época desportiva, provocando ligeiras adaptações ao mesmo e nas suas unidades de treino, mas também por ter sido um microciclo de muita ação da equipa técnica num dos principais objetivos mencionados anteriormente da época desportiva.

O microciclo 31 contou com dois momentos competitivos, um deles para os quartos de final da Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis e o outro para a 21ª jornada do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis, na terça-feira e domingo, respetivamente. As unidades de treino foram as 106, 107 e 108, na segunda-feira, quinta-feira e sexta-feira, respetivamente.

	Microciclo 31						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Dia	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	08/03/2025	09/03/2025
UT	UT 106			UT 107	UT 108		
MD	MD-1			MD-2	MD-2		
Horário	10:00 - 11:30			19:00 - 20:30	19:00 - 20:30		
Local do Treino	Complexo Desportivo Carlos Pereira			Complexo Desportivo Carlos Pereira	Complexo Desportivo Carlos Pereira		
Espaço de Treino	Completo			1/2 Campo	Campo Todo		
Dominantes Físicas	Recuperação/Estratégico			Duração (Aeróbio)	Velocidade (Anaeróbio)		
Formas	GR+10x10+GR			Superioridade/8x8	Superioridade/1x1		
Conteúdos		VS	Descanso			Descanso	
	Macroprincípios Defensivos			Macroprincípios Ofensivos	Macroprincípios Ofensivos		VS
	Organização Defensiva			- Manutenção da posse de bola	Organização Ofensiva		
	- Bloqueios de Saída				- Fase de criação		
	Macroprincípios Ofensivos			Macroprincípios Defensivos	Macroprincípios Ofensivos		
	Organização Ofensiva			Transição Defensiva:	- Fase de finalização		
	- Fase de Construção			- Reação à perda.	Transição Ofensiva		
	Microprincípios Individuais			Microprincípios Individuais	Ofensivos		
	Defensivos:			Ofensivos:	- Movimentos de rutura		
	- Timing e Velocidade da Pressão			- Corpo aberto	- Ver baliza		
	Esquemas Táticos			- Mobilidade	- Duelos 1x1		
	Ofensivos			- Análise	- Criatividade		
Planeamento Operacionalização							
	- Mobilidade Articular			- Aquecimento Padrão	- Lúdico-Competitivo		
	- Lúdico (Meio Circuito Central)			- Jogos de Posição	- Holandês		
	- GR+10x10+GR			- Torneio	- Fase de Finalização		
		Competição					Competição
		Taça AF Braga Juvenis					Divisão de Honra
		Local					Local
		Campo Augusto Macedo Lomar					Campo N°2, Moreirense FC
		Hora de Concentração					Moreira de Cónegos
		13:00					Hora de Concentração
							08:30
		Hora do Jogo					Hora do Jogo
		14:30					10:00

Figura 29 - Microciclo N°31 do Gil Vicente Futebol Clube Sub-16

4.5.1. Objetivos Semanais

A realidade é que este microciclo com os dois jogos, em questão de objetivos competitivos divergentes, foi abordado em duas fases em relação aos seus objetivos.

Primeiramente e como abordado anteriormente na caracterização das competições da equipa, um dos objetivos na Taça da Associação de Futebol de Braga de Juvenis era ganhar a competição, ou seja, o principal objetivo da semana era derrotar o Lomarense GC e, assim, carimbar passagem às meias-finais da competição. Inerente ao principal objetivo, o adversário era do nosso campeonato e já havíamos jogado duas vezes contra os mesmos. Apesar de termos saído vitoriosos em ambos os jogos, foram sentidas algumas dificuldades relativamente à estrutura tática dos mesmos, devido a ser diferente e possuírem diferentes comportamentos na sua organização defensiva. Assim, o segundo objetivo do microciclo e para este momento competitivo foi realizar a unidade de treino anterior ao jogo como uma preparação do mesmo consoante as diferenças estruturais e comportamentais do adversário na sua organização defensiva e a equipa sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube na sua organização ofensiva, quer nas fases de construção/preparação, quer na fase de criação. A realidade é que esta preparação também teve recurso ao vídeo através de uma apresentação coletiva destes objetivos, bem como, esquemas táticos ofensivos estratégicos focados nas falhas padrão do adversário.

Contudo, a semana competitiva não se cingia apenas a este jogo, apesar que, sabíamos que mediante a forma e o resultado do mesmo, poderia influenciar os objetivos e ideias propostas para a restante semana. No entanto, foram determinados na mesma os restantes objetivos semanais. O seguinte jogo seria frente ao Moreirense FC, equipa do mesmo escalão, ou seja, jogadores do mesmo ano de nascimento de 2009. O primeiro jogo realizado contra os mesmos foi de grande manutenção da posse de bola, no entanto, esta sem progressividade e, por consequência, foram criadas poucas oportunidades. Em oposição, o adversário em duas transições ofensivas após perda da posse de bola e ao não estarmos preparados para defender, surgiram duas criações resultantes em pontapés de penálti que foram executados. Assim, o terceiro objetivo da semana estava relacionado com o chegar à frente no momento de

organização ofensiva, ou seja, privilegiar ações com e sem bola para criar situações de finalização. Intrínseco a este objetivo, estava também a transição defensiva, ou seja, ler o jogo e antecipar o momento da perda da posse de bola e assim ajustarmo-nos defensivamente de forma equilibrada.

Por último e do ponto de vista mais individual dos jogadores, foram objetivados os duelos ofensivos, ou seja, duelos 1x1 privilegiando a criatividade ofensiva, criação de relações numéricas em superioridade, bem como, situações de ataque ao espaço e ver baliza. Uma vez mais, sempre presente a questão da transição defensiva, ou seja, transmitir a ideia de que atacamos defendendo.

4.5.2. Unidade de Treino 106

Gil Vicente FC - U-16 (j) Época 2024-2025



Dominantes da unidade de treino:
Estratégico

Unidade de treino: 106

Abade do Neiva

03-03-2025 - 10:00

	Data do jogo anterior: 01-03-2025 (Sábado) Data do jogo seguinte: 04-03-2025 (3ª Feira) Duração total da unidade de treino: 50 min. 0 seg.															
1 Corrida Contínua + Mobilidade articular A equipa em grupo junto, faz corrida de predisposição para o exercício. Após corrida mobilidade articular. Mister Pedro	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (6 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	12 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)														
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	12 min. 0 seg.															
2 Meinho círculo central + Ativação Meinho círculo central. Os jogadores dispõem-se à volta do círculo mantendo a posse de bola, a 1 toque. 3 jogadores ao meio. Jogador que perde a bola "arrasta" para o meio os jogadores colocados ao seu lado. 15 passes dobra - 20 passes cachaço (mal chega aos 20 o meinho para!) Variante 2- Um círculo com todos os atletas de mãos dadas, mantêm a posse de bola a 1 toque. Dois atletas ao meio também de mãos dadas. Jogador que perde a bola escolhe o jogador da direita ou esquerda para ir consigo ao meio. 8 passes dobra - 15 passes cachaço (mal chega aos 15 o meinho para!). A partir dos 8 passes meinho tem que rodar e andar para um lado. Entre as duas variantes 1' de ativação. Mister Pedro.	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>11 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	11 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	11 min. 0 seg.															
3 Jogo 11 x 11 - ESQUEMAS TÁCTICOS Situação de jogo 11x11 focado no lado tático-estratégico. Momentos de OD e OO e Esquemas tático- cantos Ofensivos	<table border="1"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>30 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (30 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>30 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	30 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (30 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	30 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	30 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (30 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	30 min. 0 seg.															

Figura 30 - Unidade de Treino 106

Tal como indicado no cabeçalho da unidade de treino, o principal objetivo da mesma era a estratégia com vista no principal objetivo da competição em

disputa, no entanto, também em regime de recuperação por o último jogo ter sido 48 horas antes.

Antes do começo da unidade de treino, estava marcada uma sessão de análise coletiva ao adversário (Figura 25) com momentos da organização defensiva do mesmo e que mudanças foram realizadas nessa organização nos dois jogos, como procedia em transição defensiva, como conseguia chegar à nossa área na sua organização ofensiva e que comportamentos adotava em transição ofensiva. Foi também apresentado os esquemas táticos defensivos do adversário com as lacunas do mesmo e, por sua vez, os esquemas táticos ofensivos com os perigos a controlar. Toda a apresentação foi apresentada por mim com *feedback* dos restantes treinadores. O treinador adjunto Pedro Oliveira, no fim da sessão, apresentou ainda aqueles que seriam os esquemas táticos ofensivos estratégicos de modo a ferir o adversário.

O primeiro exercício consistiu numa corrida de equipa em grupo compacto de forma contínua em ritmo baixo com o objetivo de aumento da frequência cardíaca e, consequentemente, preparar o organismo para o treino. Esta corrida teve a duração de 6' que antecedia uma mobilidade articular sem tensão muscular também com a mesma duração.

O exercício seguinte denominado de meinho do circulo central, numa vertente mais lúdica e também mais descontraído com vista ao primeiro contacto com a bola. Os jogadores dispõem-se à volta do circulo com o objetivo de manutenção da posse de bola a um único toque. Por sua vez, estão três jogadores no meio com o objetivo de recuperar a posse de bola. Caso a bola saia e/ou for recuperada, o jogador proveniente dessa ação perdida vai para o meio arrastando os colegas do seu lado esquerdo e direito. Se houvesse quinze passes consecutivos os jogadores da recuperação ficavam de novo caso a posse de bola fosse perdida e ainda havia um castigo caso os mesmos permitissem os vinte passes consecutivos. Após 5' desta variante, houve uma ativação muscular com duração de 1'. A segunda variante do exercício tem o mesmo objetivo, no entanto, os jogadores permaneceram em circulo de mãos dadas, incluindo os jogadores da recuperação, que agora apenas seriam dois, escolhendo qual dos colegas ao lado levariam para recuperar a bola. A variante deste exercício também teve a duração de 6' e com os objetivos semelhantes à

primeira variante, no entanto, o grupo da recuperação continuava no meio se permitisse oito passes e recebia castigo se permitisse quinze passes. Aos oito passes, os jogadores de mãos dadas com a posse de bola começavam a rodar para um dos lados.

Por último, o exercício três e este mais focado naquele que era o principal objetivo da semana, a preparação do jogo da taça. Mantendo também o regime pretendido, ou seja, recuperação, foram 30' de duração mas com várias paragens, ajustes e *feedback*, ou seja, muitos momentos de inatividade. Primeiramente, foram realizados os esquemas táticos ofensivos estratégicos.



Figura 31 - Esquema Tático Ofensivo Estratégico - Canto 1

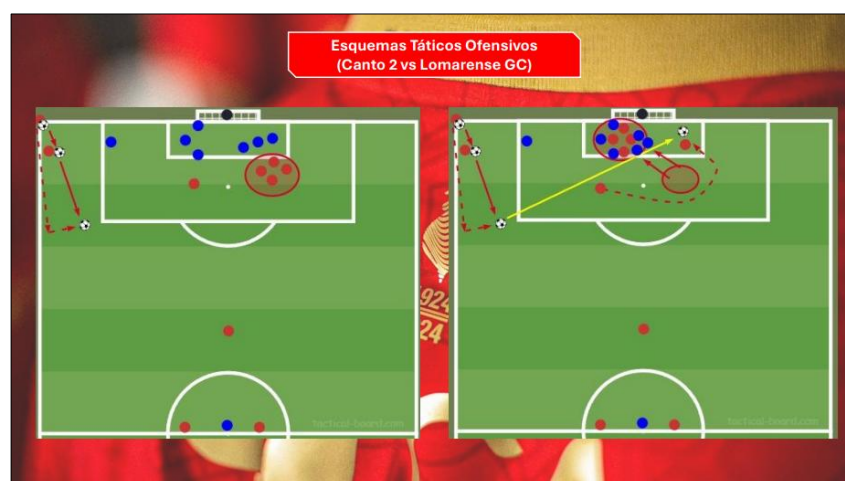


Figura 32 - Esquema Tático Ofensivo Estratégico - Canto 2

De seguida aos mesmos, através da formação de uma equipa simuladora do Lomarense GC, foram abordados os momentos de jogo de organização ofensiva e defensiva, vistos na apresentação, abordando as fases de construção e bloqueios de saída, respetivamente.

Em reflexão, os objetivos da unidade de treino foram concluídos. O último jogo havia sido 48 horas antes, ou seja, MD+2 e, ao mesmo tempo, MD-1 com a intenção que o treino fosse de uma intensidade baixa com pouco dispêndio energético, mas de uma maior receção de informação aliada a uma prática com vários períodos de inatividade e descanso.

4.5.3. Jogo vs Lomarense GC

Relativamente ao primeiro momento competitivo do microciclo 31, como já referido, na unidade de treino anterior foi realizada uma análise ao adversário. Esta análise realizada ajudou naquele que seria o plano de jogo com apenas algumas notas e lembretes na palestra liderada pelo treinador principal Vítor Silva. As palestras na presente época desportiva foram sempre lideradas pelo treinador principal Vítor Silva e o mesmo é uma pessoa bastante introvertida na demonstração de sentimentos e/ou afetos e a parte final da mesma foi focada nos seus treinadores adjuntos, eu e o Pedro Oliveira, por toda a dedicação, esforço e colocação de uma prioridade, passar às meias-finais. Admito que foi uma surpresa, sentindo-me orgulhoso pela referência, mas citar também que foi um trabalho de equipa técnica que juntos lutámos pelos mesmos objetivos. A realidade é que se já estava motivado, fui ainda mais para a operacionalização do aquecimento, tentando sempre transmitir a mesma para os jogadores, devido à importância do jogo.

O aquecimento do jogo foi dividido em cinco exercícios num total de atividade de 25'. Primeiramente uma ativação física de 4' em disposição de linha com o objetivo de aumentar a frequência cardíaca dos jogadores, incluindo titulares e essenciais, estes últimos, são os suplentes, mas nós, equipa técnica, usámos esta nomenclatura para os mesmos.

De seguida, para um primeiro contacto com a bola, os titulares dividiram-se em dois quadrados para meinho tradicional de relação numérica de 4x1 com dimensões 5 metros por 5 metros, enquanto os essenciais, também num quadrado, mas com dimensões 9 metros por 9 metros com três repetições de 1' com 1' de descanso entre as mesmas, totalizando 6' de atividade. Para não haver perdas de tempo e também porque estava um dia de calor, na transição para o exercício seguinte houve momento de hidratação dos jogadores.

O terceiro exercício do aquecimento era esquemas táticos defensivos com dinâmica de jogo numa relação numérica de 5x5+1, isto é, o apoio que era um dos essenciais com a linha defensiva com um médio, contra dois médios, os dois extremos e o avançado. O principal objetivo era abordar de certa forma os momentos do jogo, desde fase de construção, por parte da linha defensiva mais um médio para realizarem uma ligação nos treinadores colocados a meio campo contra os bloqueios de saída, pressão alta e fase de criação após recuperação da posse de bola dos restantes titulares que tinham como objetivo marcar golo. Foi utilizado um apoio para que houvesse sempre homem livre e, de certa forma, defender em inferioridade. Este exercício estava dividido em duas repetições de 2'30" com descanso de 1' entre as mesmas, sendo que na segunda repetição apenas era realizado os esquemas táticos defensivos conforme a organização determinada para este jogo. Os cantos e livres eram executados pelos essenciais de forma rápida que obrigava a equipa a organizar-se também da mesma forma.

De seguida, o quarto exercício era focado na finalização com três variantes, isto é, a primeira finalização através de uma combinação entre dois jogadores na entrada da área, a segunda finalização através de um remate mais distante e a terceira finalização através de um passe na profundidade para o lateral correspondente com uma situação de cruzamento 3x2, ou seja, os dois jogadores que finalizaram anteriormente incluindo quem realizou o passe para o lateral contra os defesas centrais. Este exercício totalizou um total de 6'.

Por último e, não menos importante, os titulares dispuseram-se em uma roda com o objetivo de saídas em velocidade e de também receberem *feedback* motivacional por parte dos treinadores.

Relativamente ao jogo, o Lomarense GC apresentou-se no sistema tático previsto, numa estrutura de 1-5-3-2 com os comportamentos previstos na análise apresentada. Durante a primeira parte, o adversário apresentou-se de forma mais agressiva e competitiva, face aos jogos do campeonato. Do ponto de vista ofensivo, relativamente à fase de construção, a equipa teve algumas dificuldades em sair da pressão adversária individual. Esta incidia nos nossos laterais e médios, não conseguindo fazer ligar os setores e causando situações de ataque iguais, isto é, tentativa de jogo na profundidade sem analisar as vantagens dos

mesmos. Esta falta de paciência fazia com que os ataques fossem insuficientes para a criação de oportunidades. Já o adversário, quando recuperava a posse de bola, tentava ligar sempre nas referências ofensivas com a subida rápida da equipa em bloco para ganhar as segundas bolas e a realidade é que foram poucos os duelos ganhos pelos gilistas, quer de segundas bolas, quer físicos. Estas tentativas nas referências acabavam por causar perigo e com o adversário a terminar a primeira parte com duas bolas no ferro.

Assim, ao intervalo, o resultado permanecia como no início, 0-0. Como habitual, a equipa técnica reuniu-se para discutir os pontos de vista de cada treinador. O feedback ao intervalo foi de certa forma assertivo para transmitir aos jogadores que algo teria de mudar e relembrar o objetivo que estava em jogo. O discurso também se relacionou com encorajamento verbal que Rampinini et al., (2007) referem que os níveis de concentração dos jogadores aumentam. Na entrada para o terreno de jogo, operacionalizei o reaquecimento através do *counter movement jump* e movimentos repetitivos de atrito com saídas em velocidade de curta duração (Fashioni et al., 2020; Hammami et al., 2017). Neste momento, também realizámos duas substituições, os dois extremos que, não sendo marcados de forma individual, não estavam a entender como poderiam ser a solução estando livre.

A realidade é que a segunda parte não começou como idealizávamos e condicionou-nos o restante jogo. Aos 47' sofremos golo e toda a energia da equipa caiu. Se a primeira parte foi um jogo bastante impaciente e sem fio de jogo, a segunda através deste momento, entrou no mesmo registo e contra uma capacidade ainda mais agressiva e competitiva do adversário. Os problemas da primeira parte mantiveram-se, inclusive o jogar o jogo sem pensar e analisar. Os minutos finais foram também de muito jogo direto, algo incaracterístico da nossa equipa, mas também consequência da pressão competitiva e também através de uma descida do bloco do adversário. Infelizmente, o percurso na taça chegou ao fim nos quartos de final.

Admito que foi um dos dias mais difíceis para mim nesta curta profissão pelas expectativas e objetivos delineados. Sentimento de silêncio e análise, naquilo que poderia ser diferente, mas também sentimento de que todos

contribuíram no seu máximo para que o objetivo fosse concluído e reconhecer o valor do adversário que nos derrotou.

Em relação ao aquecimento, em reflexão, modificaria a questão da duração do mesmo que me colocou a pensar. A realidade é que no dia do jogo estava bastante calor e, por padrão, o tempo de aquecimento manteve-se. Contudo, após percepção de *feedback* dos jogadores, a sensação de cansaço no aquecimento era maior o que me levou a pensar que em dias de maior temperatura exterior, a duração do mesmo pode ser menor e até com maior tempo de repouso.

Relativamente ao jogo, fechámos esta gaveta com várias questões do que propriamente respostas, isto é, enquanto equipa técnica, olhar para nós próprios, refletir, discutir e tentar perceber o porquê de um objetivo proposto ter sido fracassado e, assim, melhorar no amanhã.

4.5.4. Unidade de Treino 107

Gil Vicente FC - U-18 () Época 2024-2025



Dominantes da unidade de treino:
Duração - Macro e Microprincípios Of. +TD

Unidade de treino: 107
Abade do Neiva (1/2 campo)
06-03-2025 - 19:00

 21  0  0  3  21	Data do jogo anterior: 04-03-2025 (3ª Feira) Data do jogo seguinte: 09-03-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 60 min. 0 seg.
1 Aquecimento Padrão (4 Filas) TAMANHO: 15m (2º cone a 8m do 1º cone) LÓGICA: Devem realizar o Exercício pedido pelo mister entre o 1º e o 2º cone (vermelho ao amarelo) e depois 'soltar' largar a passada até ao 3º cone (azul)	 Tempo exercício: 6 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (6 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 6 min. 0 seg.
2 Jogo de Posição_MPdB + Reação à perda Jogo de posição de MPdB + reação à perda. Duas equipas de 10 elementos. Equipa ofensiva (com GR) tem como objetivo a manutenção da PdB. Equipa defensora, dividida em dois grupos de 5 elementos que pressionam à vez, procuram recuperar a PdB para depois finalizar golo numa das balizas. Na segunda série equipa com bola para além da MPdB tem também como objetivo finalizar em balizas pequenas. Pontuação: - 8 passes: 1pto - Golo nas mini-balizas: 3ptos (segunda série) - Defensores recuperar + golo na baliza de 7: 5ptos - Defensores recuperar + golo na mini-baliza: 1pto	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 4 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (0 min. 45 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 12 min. 0 seg.
3 Jogo de posição 4x4+3 Jogo de Posição 4x4+3. Dois campos em simultâneo. Utilização dos GR's. 15m x 20m. A equipa que tem a posse da bola procurar circular, em largura e profundidade através dos 3 apoios com objetivo de chegar aos apoios das extremidades ou fazer 10 passes consecutivos. Equipa defensora procurar recuperar a bola para depois completarem objetivo com bola.	 Tempo exercício: 6 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (2 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 8 min. 0 seg.

Figura 33 - Unidade de Treino 107

4 **Jogo de Posição_8x8+4**

Jogo de Posição 9x9 + 4 Joker's(extremidades). Utilização dos GR's como apoios

Dimensões: 40m x 28m

Setor intermédio: 16m

Restantes setores: 12m

O objetivo de cada equipa é levar a bola aos joker's externos (alternadamente). Equipa defensora procura defender uma possível ligação ao joker contrário e recuperar a bola para então ter a possibilidade de pontuar.

Possibilidade de colocar FJ a partir do último setor.

Ligações em que a bola passa pelos 3 setores: 3 ptos

Ligação em que a bola passa por dois setores: 2ptos

Ligação em que a bola passa por um setor: 1pto.

Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	
Tempo total:	14 min. 0 seg.	

5 **Torneio 2 equipas_2 sub-equipas**

Torneio 2 equipas, divididas em dois. Joga sub-equipa contra sub-equipa e depois entra as outras duas com continuidade de resultado. Sub-equipa que está de fora coloca dois apoios frontais ao lado da baliza para qual ataca (1 toque máximo).

Jogos de 2'. Primeiro minuto jogo a 2 toques, depois jogo livre. Há lançamentos e cantos. Não há FJ.

A cada dois jogos muda-se o sentido para o qual atacam.

Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (20 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	20 min. 0 seg.	

Figura 34 - Unidade de Treino 107 (2)

Após um dia de descanso, a unidade de treino 107 tem como dominante física a duração da contração com o objetivo de macroprincípios ofensivos, incluindo a transição defensiva. Inclui-se ainda o objetivo de divisão de cargas entre quem jogou e não jogou (Tobar, 2018).

A parte inicial do treino contou com um aquecimento padrão por filas com distância de 15 metros em que os jogadores realizam os exercícios delineados até ao segundo sinalizador e depois largam a passada até ao fim. A totalidade deste exercício é de 6'.

No segundo exercício são formadas duas equipas, uma equipa dos titulares e/ou que jogaram mais tempo e outra com os essenciais menos utilizados e/ou não convocados. A equipa ofensiva terá o guarda-redes da sua equipa com o objetivo da manutenção da posse de bola que ao realizar oito passes pontua. A equipa defensiva está dividida em duas vagas que pressionam à vez com o objetivo de recuperar a posse de bola para finalizarem nas balizas pequenas ou na baliza defendida pelo guarda-redes. O exercício é composto por quatro séries de quatro repetições de 45'', havendo um total de 12'. De maneira

a dividir as cargas na pressão, a equipa dos que jogaram mais tempo apenas pressionam durante 30'' e os restantes fazem pressão durante 45''.

O exercício três decorreu em dois espaços em simultâneo com uma relação numérica de 4x4+3. O mesmo funciona como lógica de jogo, ou seja, as duas equipas defendem e atacam consoante a posse de bola ou não. O principal objetivo é a manutenção da posse de bola com progressividade em largura e profundidade através dos três apoios e/ou realizar dez passes consecutivos. O objetivo da equipa sem posse de bola é a recuperação da posse de bola para realizar o mesmo objetivo. O tempo total do mesmo é de 8' com 3 repetições de 2' e descanso entre repetições de 1'. De forma a gerir a carga dos mais utilizados no último jogo, os apoios vão trocando entre repetições com os jogadores a realizar o exercício.

Em relação ao quarto exercício, este pode ser entendido como uma progressão do exercício três, no entanto, com uma maior relação numérica de 9x9+4. O objetivo de cada equipa é levar a bola aos apoios externos de forma alternada. A equipa sem posse de bola tem como objetivo recuperar a mesma e realizar o mesmo objetivo. No entanto, indo ao encontro dos objetivos definidos no início da semana, estas ligações aos apoios externos podem ter diferentes pontuações, isto é, caso a bola passe pelos três setores vale três pontos, caso a bola passe por apenas dois setores vale dois pontos e caso passe apenas por um setor vale um ponto. Este exercício contou com três repetições de 4' com 2' de recuperação entre repetições. Para gerir-se a carga dos jogadores, os apoios realizam a mesma dinâmica entre repetições.

Por fim, o exercício final é um torneio de duas equipas divididas, ou seja, uma subequipa joga contra a outra subequipa durante 2'. Após término deste jogo, entram as outras subequipas com a continuidade do resultado do jogo anterior. De maneira a haver uma progressão entre exercícios e em relação ao conteúdo, a subequipa que está de fora coloca dois apoios frontais ao lado da baliza com limite de um toque. Contava ainda como regras de no primeiro minuto o jogo ser condicionado apenas a dois toques e com a liberdade de não haver fora de jogo.

Em reflexão aos objetivos propostos, a equipa cumpriu os mesmos com a intenção de chegar à frente, entrando aqui a dinâmica de apoios nas

profundidades dos campos dos exercícios. Ao mesmo tempo que se pretendia um dia na dominante física de duração, a realidade é que a equipa jogou 48 horas antes e, através da gestão de carga, o aspeto de apoios encaixou perfeitamente porque estes não podem defender. O retirar do fora de jogo no último exercício também é coerente com a questão dos apoios perto da baliza que permitia ligar nas referências e a equipa subir em bloco.

4.5.5. Unidade de Treino 108

Gil Vicente FC - U-16 () Época 2024-2025



Dominantes da unidade de treino:
Velocidade - Macro e Microprincípios Of + TO

Unidade de treino: 108
Abade do Neiva
07-03-2025 - 19:00

20 0 0 3 20	Data do jogo anterior: 04-03-2025 (3ª Feira) Data do jogo seguinte: 09-03-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 68 min. 30 seg.
1 Lúdico-competitivo_Velocidade de reação_Par ou ímpar Atletas dispostos frente a frente Ao apito do treinador reagem, jogam par ou ímpar. Quem ganhar foge, quem perder apanha. Pataleca quando são apanhados. Numa segunda variante troca a lógica, quem perde foge, quem ganha apanha. Para além do estímulo do apito, atletas têm de fazer tudo o que treinador mandar até surgir o apito. Mister Pedro.	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 1x1 Ultrapassar vs Ser Eliminado 2 Equipas. TAMANHO: 15x15m - 2 campos 1x1 dentro restantes Fora (a tentar receber na "balizinha") LÓGICA: Quem tem bola, tentar fazer ponto (rebentar com adv ou simplesmente fazer passe ao colega da frente); Quem não tem bola, tentar recuperar a bola e fazer ponto com os colegas. Quem não tem bola continua a defender até recuperar a bola e ligar num colega da sua equipa (Máximo 3 x) PONTUAÇÃO: Passar ao colega = 1P Ultrapassar adversário + Passe = 3P Ultrapassar o mesmo ADV 3x: 5ptos MELHORAR/OBSERVAR: OF: 1) fazer pontos; 2) Rebentar com adversário (engano)	Tempo exercício: 6 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 30 seg.) Tempo total: 7 min. 30 seg.
3 Vel max perseguição Apenas exercício C) VELOCIDADE MÁXIMA INDIVIDUAL 3 Filas...com diferença de 3m de desvantagem entre as filas. 3 Repetições (1x em cada fila) DISTÂNCIA: 30m (medida para a distância mais curta) PONTUAÇÃO: Fila 3 ganha = 5P Fila 2 ganha = 3P Fila 1 ganha = 1P 3 equipas que continuarão no exercício seguinte.	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.

Figura 35 - Unidade de Treino 108

4 OD_TO_Jogo Holandês_4x4x4 com GR

Jogo Holandês, foco em OD e TO.

Uma equipa ataca outra num espaço, enquanto a outra aguarda no seu espaço. Jogam 4x4 (ao contrário da imagem), equipa que tem bola procura fazer golo para atacar a baliza contrária. Equipa defensora evita golo e tenta recuperar a posse da bola e passar a linha tracejada com e atacar de seguida o outro lado (sem esperas). Fomentar situações de ataque ao espaço, 1x1, enganar, esconder ações e ver baliza.

Pontuação:

- Passar linha em TO: 1pto
- Golo= 3pto.
- Golo em duas balizas de forma consecutiva= 10ptos.



Tempo exercício:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 0 seg.	
Séries:	1	(5 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	11 min. 0 seg.	

5 OO_Fase de Criação_Finalização_8x8+GR

Dependendo do tempo disponível. Possibilidade de passar este contexto à frente.

Situação de 8x8 com bola a sair do treinador para equipa que ataca a baliza fixa, objetivo é criar situação de golo e concretizá-las. Equipa defensora após recuperação pontua se ligar no treinador ou se fizer golo numa de 5 que se encontra no meio-campo. Equipa atacante se houver finalização continua a atacar se não houver passa a defender.

Pontuação (a dar vantagem para o torneio do cantinho):

- Oportunidade clara de golo: 1pto
- Golo: 3ptos
- Defensores ligar no treinador ou baliza: 1pto.



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(5 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(5 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

6 Torneio do cantinho_Gr+4x4+Gr



Tempo exercício:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(5 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (15 min. 0 seg.)	(5 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 36 - Unidade de Treino 108 (2)

O último treino da semana, unidade de treino 108, num registo de MD-2, ou seja, menos de 48 horas para o momento competitivo, apresenta a dominante física de velocidade com objetivos de ofensivos de maior dimensão e individuais, bem como, a inclusão da transição ofensiva.

Primeiramente, foi realizado um lúdico competitivo com o objetivo de velocidade de reação, ou seja, mais curta e menos desgastante fisicamente. Os atletas ficam dispostos frente a frente e, após estímulo sonoro do treinador responsável, jogam par ou ímpar. Quem ganhar foge que terá uma linha de segurança a 10 metros e quem perder apanha. Depois existiu uma segunda

variante que era ao contrário. Denotar ainda que durante a época os últimos treinos da semana tiveram como parte inicial do treino, exercícios lúdicos competitivos.

Em relação ao segundo exercício, este tinha como objetivo proporcionar duelos 1x1 de forma lógica, isto é, quem possuía a posse de bola tinha como objetivo passar a bola para o colega em espera e quem não tinha a mesma tentava recuperá-la. No entanto, para privilegiar a criatividade e o ir para cima do defensor, a pontuação ajustou-se para essa irreverência. Caso o jogador apenas passe ao colega vale um ponto. No entanto, se ultrapassar o defensor e conseguindo realizar a ligação vale três pontos. Se esse adversário fosse o mesmo três vezes, esse vale valeria cinco. O exercício contou com duas repetições de 3' com 1'30" de descanso entre a transição, totalizando 7'30".

O exercício três é com maior foco na velocidade. A equipa está disposta em três filas com diferença de 3 metros de desvantagem entre as mesmas. Após estímulo sonoro, um jogador de cada fila sai em velocidade até ao ponto final. De modo a ajustar a pontuação, a fila que tem de percorrer 30 metros caso ganhasse valeria apenas um ponto. A segunda fila tem de percorrer 33 metros e se ganhasse valeria três pontos. Por último, a terceira fila estava à distância de 36 metros e se estes ganhassem a velocidade ganhariam cinco pontos. Cada jogador teve de realizar três repetições, uma em cada fila.

As equipas que estavam dispostas por filas no último exercício passaram para o quarto exercício que consiste num jogo em formato holandês, ou seja, uma equipa com posse de bola ataca outra num espaço enquanto uma fica em espera com relações numéricas de 4x4x4. O objetivo da equipa em posse de bola é marcar golo e, consequentemente, atacar o outro espaço com o mesmo objetivo. A equipa que está a defender tem como objetivo recuperar a posse de bola e, por sua vez, passar a linha do meio campo para atacar de seguida o outro espaço. Caso uma equipa marque golo este vale três pontos, mas se marcar nas duas balizas de forma consecutiva vale dez pontos. A equipa após recuperação se transitar para o outro espaço conquista um ponto. Foi realizado através de três repetições de 3' com descanso de 2' entre as mesmas, totalizando 11'.

O quinto exercício é situação de jogo na fase de criação e finalização através da relação numérica de 8x8+GR. A equipa que está a atacar baliza

recebe bola do treinar e o objetivo é marcar golo. A equipa defensora após recuperação da posse de bola têm como objetivo ligar num dos treinadores colocados no meio-campo e/ou marcar golo na baliza de tamanho cinco também no meio-campo. A marcação de golo valia três pontos, mas a oportunidade clara de golo vale um ponto. Por outro lado, o objetivo dos defensores vale também um ponto. Com um total de 15', na metade do tempo, as equipas trocaram as funções.

Por fim, o último exercício foi o denominado torneio do cantinho, algo padrão também nos últimos treinos da semana. Cada equipa divide-se e joga no espaço disponível entre a linha lateral e a linha da área com jogos de 1' ou golo em que a bola sai sempre pelo treinador responsável que pode jogar para qualquer equipa. Um golo acrobático vale três. O objetivo é em espaço reduzido, os jogadores realizarem ações inesperadas e irreverentes, sem momentos de tempo inativos, apenas quem espera.

Em reflexão, os objetivos da unidade de treino foram concluídos, no entanto, denotar alguns aprimoramentos. Em relação aos objetivos propostos, quer da unidade de treino, quer semanais, a unidade de treino vai ao encontro dos mesmos com exercícios privilegiando situações ofensivas, de caráter maior ao individual. Apesar do exercício dois focar-se em duelos 1x1, o jogo em formato de holandês com inúmeras transições ofensivas permite o trabalho dessas características individuais. O exercício cinco, apesar de uma maior proximidade ao jogo ofensivamente também tem presente nele a transição defensiva à equipa que ataca a baliza e, desta forma, permite trabalhar ainda mais as dificuldades da preparação para defender quando estamos em ataque. Relativamente a alguns aprimoramentos, o exercício três de velocidade, na próxima vez que for realizado, a desvantagem entre as filas deve ser menor porque não foi ao encontro dos objetivos e das pontuações pretendidas.

4.5.6. Jogo vs Moreirense FC

O microciclo 31 concluiu-se com a 21ª jornada do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis, frente ao Moreirense FC. Apesar de anteriormente ter abordado os objetivos da equipa sub-16 e, no campeonato, não haver a pressão de resultados, a palestra deste jogo foi realizada com a mensagem de

que a equipa teria de ganhar o jogo frente ao Moreirense FC. A realidade é que nós, equipa técnica, sabíamos que uma possível derrota poderia afetar ainda mais a energia da equipa depois do objetivo falhado na taça.

O aquecimento do jogo foi semelhante ao do último jogo contra o Lomarense GC, no entanto, para dar uma progressividade àquilo que também foi treinado durante o microciclo, o exercício três foi um jogo de posição de 5x5+3 com dois apoios na profundidade e um apoio interior, em detrimento do jogo 5x5+1 com guarda-redes e com os esquemas táticos defensivos. O principal objetivo do mesmo era a manutenção da posse de bola com progressividade com a ligação nos apoios externos, de forma alternada. Nunca esquecer também a forte reação à perda através de um feedback motivacional.

O adversário apresentou-se num sistema tático de 1-4-4-2 e a primeira parte foi de grande qualidade coletiva frente a uma equipa do mesmo ano de nascimento, o que era raro neste campeonato de juvenis. A realidade é que foi um primeiro tempo com grande destaque uma instalação em meio campo ofensivo e, por sua vez, várias oportunidades criadas de diversas formas e também concretizadas. O aspeto menos positivo foi o golo sofrido em esquema tático defensivo, nomeadamente, canto.

Ao intervalo estava 2-1 para o Gil Vicente Futebol Clube, mas o Moreirense FC colocou seis jogadores a aquecer. O *feedback* foi ao encontro disso, que o jogo não estava finalizado e para a atenção ser redobrada. O reaquecimento também foi realizado igualmente ao do jogo da taça.

A realidade é que a entrada na segunda parte foi bastante apática que ajudou o crescimento do adversário. Estes foram mais agressivos e competitivos, causando-nos muitas dificuldades na fase de construção e em como chegar ao último terço do adversário. Através disto e não conseguindo sair de forma curta, os jogadores devem ler o jogo e perceber que não há modos de jogar fechados, isto é, se a saída naquele momento for propícia para longa, assim seja. Contudo, apesar de algumas dificuldades na segunda parte e realizarmos novamente um pontapé de penalti ao mesmo adversário, sendo que, posteriormente, foi defendido, acabamos por sair vitoriosos de Moreira de Cónegos com o mesmo resultado que estava no intervalo.

4.5.7. Reflexão Microciclo 31

A escolha da análise incidiu neste microciclo pela sua importância na época desportiva 2024/2025, bem como, pela sua diferença que solicitou algumas alterações na sua preparação, quer do microciclo, quer das unidades de treino e os seus exercícios.

Relativamente aos objetivos propostos para este microciclo, de um modo geral, pode-se afirmar que o principal objetivo da semana foi fracassado. Como abordado anteriormente, a taça tem uma importância acrescida para o clube como foi objetivado no início da época sobre a conquista da mesma. A realidade é que isso não aconteceu, mas também estou certo de que essa derrota trouxe mais experiência, não só de aprendizagens, mas também para lidar com futuros fracassos.

Devido a este objetivo não concluído, a época desportiva não terminou obviamente e houve ainda objetivos da mesma e também do microciclo para cumprir, como a inclusão de um “novo” objetivo. A realidade é que foram propostos alguns restantes objetivos para esta determinada semana e que foram concluídos, apesar de sentirmos um de forma incompleta. Relativamente às questões ofensivas e de maior conteúdo, o jogo frente ao Moreirense FC foi de enorme criatividade com a criação de várias oportunidades de golo através de diversas formas e com a concretização de dois golos, algo que nos havia faltado nos últimos jogos, sobretudo no jogo da taça contra o Lomarense GC. Ao mesmo tempo também foram denotadas diferenças individuais ofensivas que permitiram numa maior iniciativa com bola dos jogadores. Contudo, um dos objetivos era melhorar a transição defensiva, isto é, não referindo apenas à reação à perda da posse de bola em si e dos respetivos jogadores por perto, mas sobretudo em referência aos jogadores preverem este momento e precaverem-se. Este objetivo considere incompleto porque apesar de não concretizado por parte do adversário, através de uma transição ofensiva adversária, ou seja, nossa transição defensiva, foi realizado novamente mais um pontapé de penalti neste momento do jogo.

Em suma, depois do jogo da taça, apesar de não ser partilhado essa ideia de viver apenas sobre vitórias na formação, como abordado anteriormente nos

objetivos da equipa, para este jogo a equipa técnica decidiu impor esse mesmo objetivo, ganhar ao Moreirense FC. Esta ideia surge não só para uma provação individual dos jogadores e sentirem-se motivados após um fracasso, mas também para não haver uma quebra de energia coletiva, de modo a não afetar a restante época desportiva com tantos objetivos ainda por concluir.

Capítulo III

5. Estudo de Investigação

5.1. Introdução

No desporto, nomeadamente no futebol, a identificação e a seleção de talentos são essenciais para o desenvolvimento de futuros atletas de elite sendo um processo complexo (Larkin & O'Connor, 2017) e multidimensional com a afirmação de que os campeões desportivos não se desenvolvem sozinhos (Siekańska & Wojtowicz, 2017).

Os treinadores desempenham um papel fundamental nesse desenvolvimento do jovem atleta e também para a participação continua no desporto (Sherwin et al., 2017), contudo, por vezes, a identificação tradicional por parte dos mesmos e até dos olheiros baseia-se numa observação em uma sessão de treino e/ou jogo, de forma simples e subjetiva, isto é, baseados no gosto pessoal, conhecimento e experiência, em detrimento da evidência científica (Bergkamp et al., 2019; Larkin & O'Connor, 2017).

Como dito anteriormente, nos desportos coletivos, incluindo o futebol, este processo de identificação e seleção de talentos é complexo devido às diferentes qualidades que potenciam o desempenho, isto é, fatores físicos, fisiológicos, técnicos, táticos, bem como, psicológicos e sociológicos (Larkin & O'Connor, 2017).

Em suma e como resultado deste tema em crescimento, as instituições desportivas fazem esforços substanciais para oferecer as melhores condições possíveis aos jovens atletas e, como consequência, auxiliar o potencial identificado (Bergkamp et al., 2019). Assim, o verdadeiro desafio para os agentes desportivos, é conseguir identificar estas qualidades que são dinâmicas interagindo entre si e respondem à prática da unidade de treino e/ou momento competitivo (Larkin & O'Connor, 2017) gerando assim o principal motivo e objetivo do estudo, ou seja, compreender a perceção dos treinadores relativamente aos processos de identificação e seleção de possíveis talentos desportivos.

5.2. Métodos

5.2.1. Participantes

Participaram neste estudo, 48 treinadores do sexo masculino que atuam no futebol masculino e com idades compreendidas entre 18 e 50 anos. Cerca dos 66,7% dos respondentes têm idades entre 18 e 30 anos, 22,9% com idades entre os 31 e 40 anos e apenas 10,4% têm idades entre 41 e 50 anos.

Relativamente ao seu nível académico, 43,8% possuem uma licenciatura, 31,3% são mestres e 25% dos sujeitos concluíram apenas o ensino secundário. Em relação à área correspondente do nível académico, cerca de 79,4% estão inseridos na área das ciências do desporto e/ou áreas correspondentes com o desporto e a educação física.

A realidade é que aliada a esta formação académica também está associada a qualificação profissional, isto é, detenção do título profissional de treinador de desporto (TPTD). Neste caso, no futebol, cerca de 54,2% dos respondentes possuem nível I do TPTD ou, também denominado de UEFA C, 31,3% são detentores do nível II do TPTD ou UEFA B, no entanto, ainda cerca de 14,6% não possuem qualquer qualificação profissional na modalidade de futebol.

Os agentes desportivos atuam cerca de 47,9% na Associação de Futebol de Viana do Castelo, 43,8% na Associação de Futebol de Braga, 4,2% na Associação de Futebol de Aveiro, 2,1% na Associação de Futebol do Porto e 2,1% exercem a sua profissão fora de Portugal.

As funções atuais dos sujeitos nos clubes inseridos incidem no cargo de treinador principal com 35,4%, seguido do cargo de treinador adjunto com 22,9%, os agentes desportivos que têm funções na coordenação com 10,5%, cerca de 10,4% são treinadores estagiários, 6,3% são analistas, como também os diretores que possuem a mesma percentagem, 4,2% são preparadores físicos e 4,2% são treinadores de guarda-redes.

De referir ainda que 68,6% dos treinadores respondentes atuam em escalões superiores aos sub-14, ou seja, mais de metade está aplicado na fase de especialização do futebol.

5.2.2. Materiais

Para a conceção deste estudo foi realizado um questionário no *Google Forms* de modo a ir ao encontro do principal objetivo proposto. O seu desenvolvimento seguiu a validação de especialistas na área de ciências do desporto com especialização na modalidade de futebol. Através desta validação, o questionário sofreu cinco rondas de melhoria. Assim, este questionário ficou dividido em três secções. A primeira secção aborda os dados demográficos dos sujeitos, incluindo dez perguntas relacionadas com informações gerais sobre os participantes. A segunda secção aborda o tema principal com catorze perguntas, explorando as opiniões dos participantes sobre os critérios e processos utilizados na identificação e seleção de talentos desportivos. A terceira e última secção, possui seis questões relacionadas com o contexto atual dos participantes na modalidade desportiva. O questionário tem a duração média entre dez e quinze minutos em que todas as respostas dos respondentes são tratadas de forma estritamente anónima e confidencial.

As recolhas de informação decorreram ao longo do mês de março do presente ano civil, sendo partilhado via digital para associações de futebol, coordenadores técnicos e treinadores de vários clubes no norte de Portugal que, posteriormente, poderiam reencaminhar o questionário para as suas redes de contacto no mundo futebolístico de forma a criar maior impacto no mesmo.

5.2.3. Procedimento Estatístico

Através das respostas do questionário, ou seja, respostas do tipo variável nominal, as mesmas foram calculadas através da frequência e da moda. Assim, os dados recolhidos do questionário foram discriminados no software de folha de cálculos *Excel* (versão 2505 *Build* 16.0.18827.20102).

5.3. Resultados

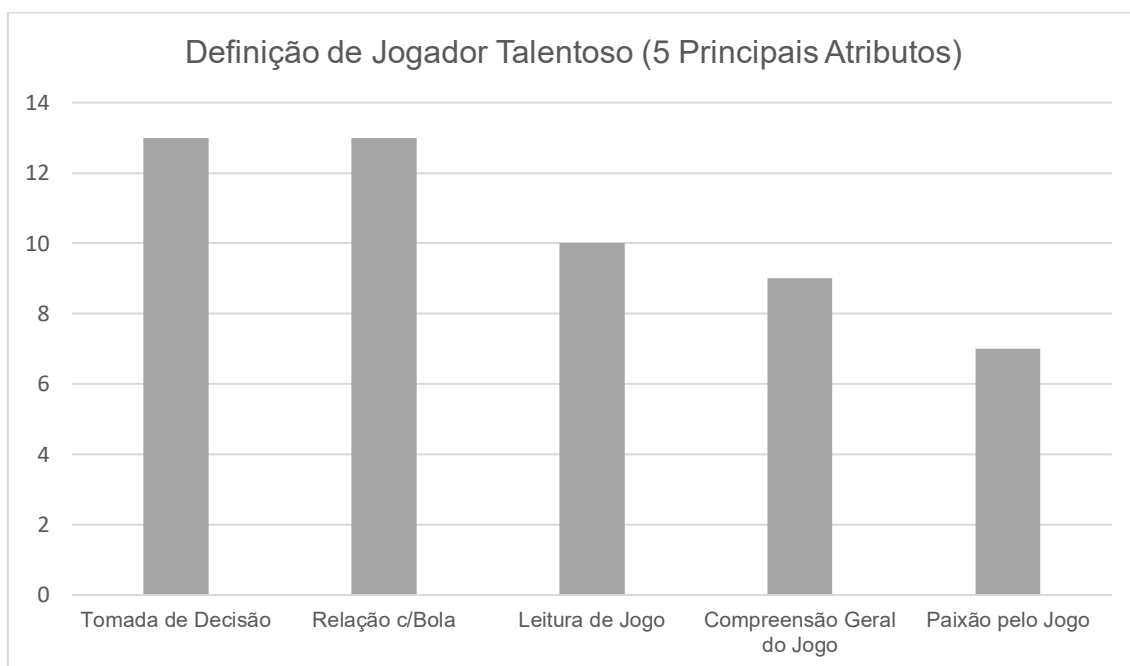


Gráfico 1 - Definição de Jogador Talentoso (5 Principais Atributos)

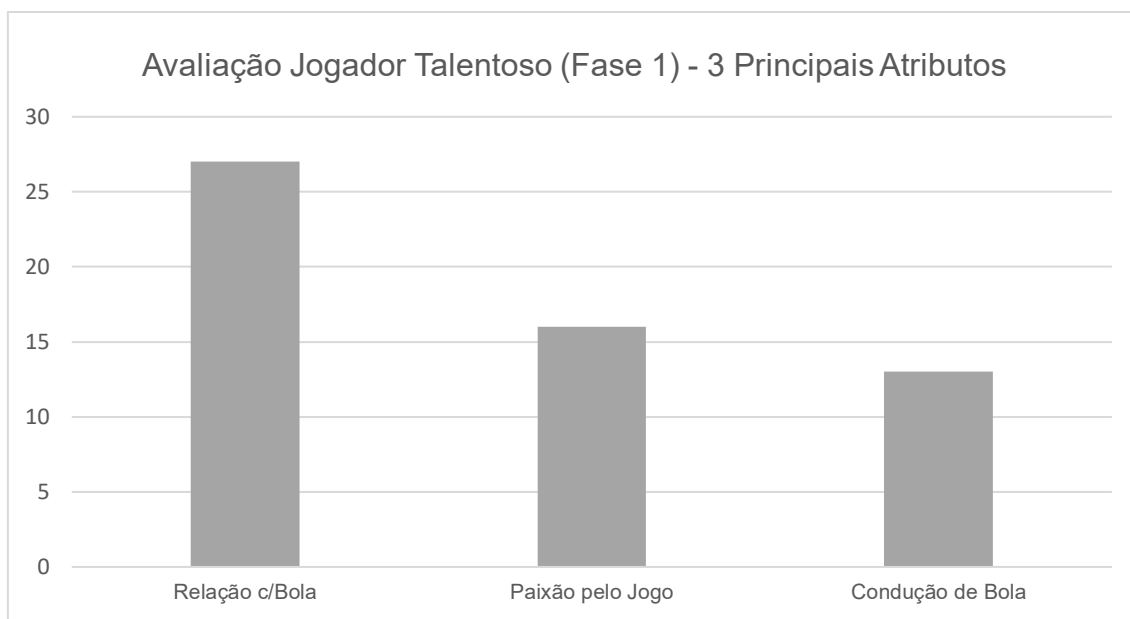


Gráfico 2 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 1) - 3 Principais Atributos

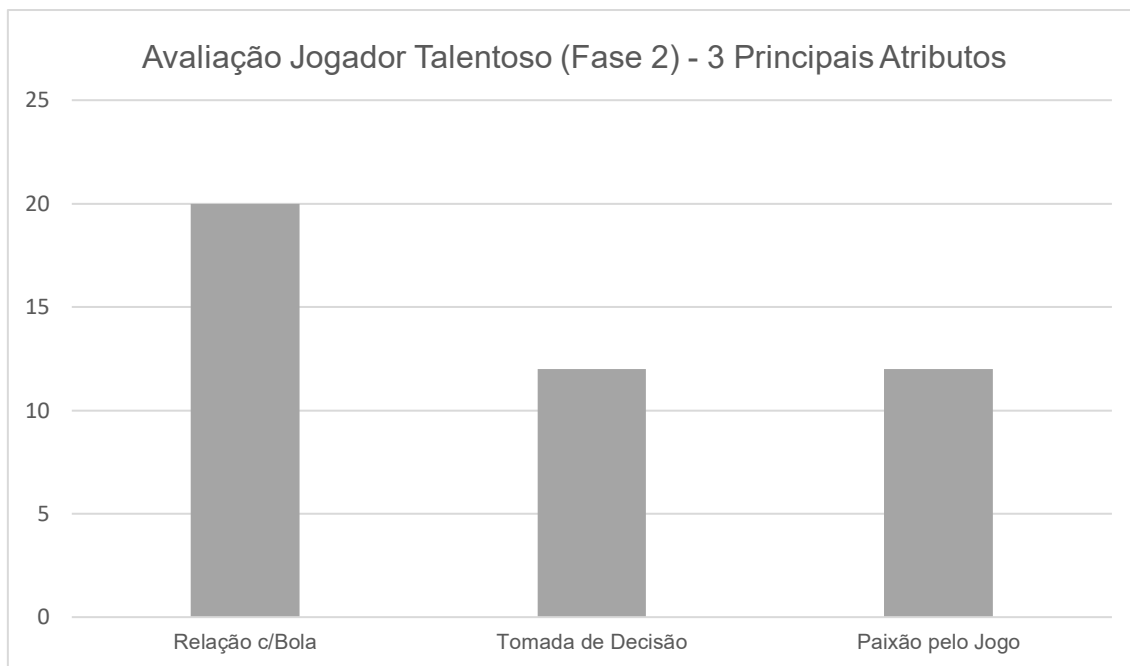


Gráfico 3 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 2) - 3 Principais Atributos

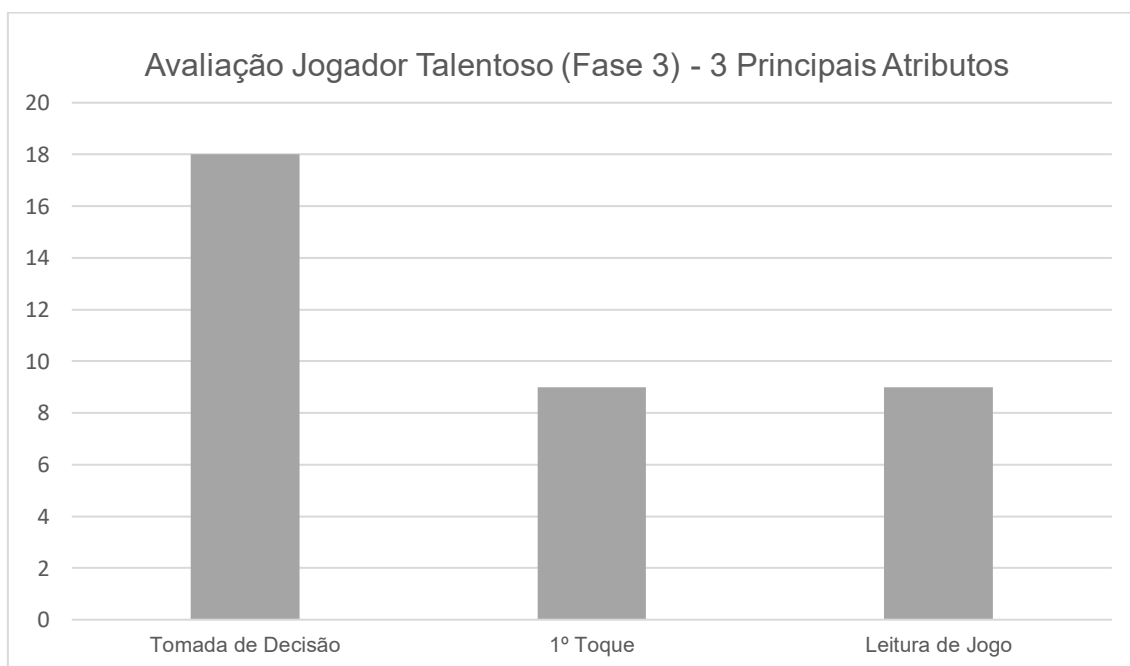


Gráfico 4 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 3) - 3 Principais Atributos

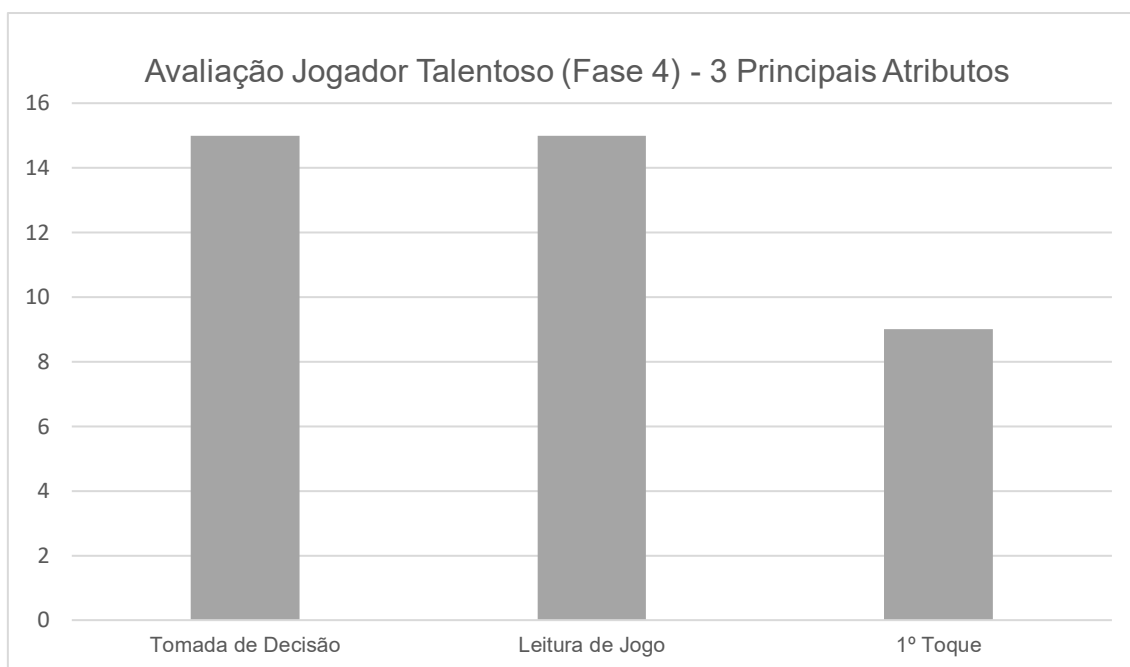


Gráfico 5 - Avaliação Jogador Talentoso (Fase 4) - 3 Principais Atributos

No gráfico 1 é discriminado, do ponto de vista geral, como os treinadores definem um jogador talentoso e em que critérios assentam as suas escolhas. Como se pode verificar, os principais critérios são a tomada de decisão com 13% das respostas e a relação com bola com a mesma percentagem, ou seja, habilidades táticas e técnicas, respetivamente. Segue-se a leitura do jogo com 10%, seguida da compreensão geral do jogo com 9% e o último atributo determinante é a paixão pelo jogo com 7%.

Nos seguintes gráficos é compreendida a avaliação dos treinadores face aos jogadores talentosos, mas consoante a sua idade, havendo uma divisão de faixas etárias em quatro fases. O gráfico 2 incide na fase 1, ou seja, crianças com menos de 8 anos de idade. Como se pode verificar, o principal critério é a relação com bola, ou seja, ações técnicas como rematar ou passar com 27% das respostas. Segue-se a paixão pelo jogo com 16% e a condução de bola, novamente uma determinante técnica, com 13%.

O gráfico 3 compreende a fase 2, ou seja, crianças com idades entre os 8 e 11 anos. Como se pode observar, o principal critério mantém-se com a relação com bola a liderar, no entanto, com um decréscimo na percentagem das respostas com 20%. A tomada de decisão, uma determinante tática e a paixão pelo jogo, uma determinante psicológica, seguem-se como segundo e terceiro

atributo mais importante a avaliar, respetivamente, com a mesma percentagem de 12%.

O gráfico 4 discrimina a fase 3, isto é, crianças com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos de idade. Agora o principal atributo na avaliação de um jogador talentoso passa a ser a tomada de decisão com 18%, seguindo-se com o 1º toque e a leitura de jogo, com 9% das respostas, cada atributo.

O gráfico 5 discrimina a fase 4, ou seja, jovens jogadores com idades compreendidas entre os 17 e 21 anos. Uma vez mais, os principais critérios na avaliação de um jogador talentoso passam a ser determinantes táticas, a tomada de decisão e a leitura de jogo, ambos os critérios com 18%. Por último, segue a determinante técnica do 1º toque com 9% das respostas.

5.4. Discussão

Após análise dos dados recolhidos pelos agentes desportivos, pode-se verificar que há bastantes semelhanças entre a definição de um jogador talentoso e a avaliação desse mesmo jogador por parte dos agentes desportivos, apesar de esta última ser dividida pelas várias faixas etárias já discriminadas.

Como se pode verificar, os respondentes definiram um jogador talentoso através da tomada de decisão, relação com bola, leitura de jogo, compreensão geral do jogo e paixão pelo jogo, ou seja, determinantes técnicas, táticas e psicológicas, nunca abordando as questões antropométricas. Larkin & O'Connor, (2017) desenvolveram um questionário através de uma entrevista inicial e referem-nos que os atributos físicos e/ou fisiológicos foram excluídos do questionário por não considerarem cruciais na entrevista.

Na fase 1 e 2, apesar de haver uma inclusão da tomada de decisão, os treinadores tendem a observar mais as suas questões técnicas a par com a paixão pelo jogo, sendo que os estudos referem a grande importância da proficiência em habilidades técnicas nos jogadores (Larkin & O'Connor, 2017).

A realidade é que com o avançar da idade das crianças, o treinador espera que os principais atributos em faixas etárias menores sejam adquiridos. Assim, na fase 3, o principal critério na avaliação de um jovem jogador é a sua tomada de decisão, uma determinante tática que Larkin & O'Connor, (2017) referem como a característica considerada mais importante nas habilidades táticas. De

seguida, uma determinante técnica também traz relevo e importância como o 1º toque, sendo que Larkin & O'Connor, (2017) também evidenciaram como sendo a característica mais importante das habilidades técnicas.

Em idades mais avançadas e com entrada na fase adulta, na fase 4, os atributos escolhidos são os mesmos da fase 3. A tomada de decisão continua a liderar a principal escolha (Larkin & O'Connor, 2017) a par da leitura de jogo e com o 1º toque incluído. A realidade é que Ford et al., (2020) referem que as habilidades táticas e técnicas têm uma maior importância nesta faixa etária, em detrimento, uma vez mais, dos fatores físicos e psicológicos.

Para futuras investigações, sugere-se correlacionar os dados demográficos dos treinadores respondentes com as suas definições e avaliações de jogadores talentosos com o objetivo de compreender a influência do sujeito, segundo os seus dados, na avaliação de um talento desportivo.

5.5. Conclusão

Em suma, o presente caso de investigação teve como objetivo compreender a perceção dos treinadores relativamente aos processos de identificação e seleção de possíveis talentos desportivos através de um questionário validado por especialistas. Os resultados acabam por revelar semelhanças entre as escolhas na definição de um jogador talentoso com os critérios principais a avaliar nas diferentes idades. A definição de um jogador talentoso incide na tomada de decisão (13%), relação com bola (13%), leitura de jogo (10%), compreensão geral do jogo (9%) e paixão pelo jogo (7%). Relativamente à fase 1, os treinadores tendem a avaliar mais a relação com bola (27%), a paixão pelo jogo (16%) e a condução de bola (13%). Na fase 2, a avaliação consiste novamente na relação com bola (20%), na paixão pelo jogo (12%) e tomada de decisão (12%). Na seguinte fase, os agentes desportivos tendem a avaliar os jogadores segundo a sua tomada de decisão (18%), a leitura de jogo (9%) e o 1º toque (9%). Os treinadores na fase 4 tendem a avaliar segundo a tomada de decisão (18%), a leitura de jogo (18%) e o 1º toque (9%).

Pode-se concluir ainda que para os agentes desportivos respondentes, os fatores antropométricos não têm um papel crucial na definição e/ou avaliação de um jogador nas diferentes idades.

Capítulo III

6. Desenvolvimento Profissional

A época desportiva 2024/2025 ficará para sempre marcada comigo como um marco crucial na minha formação profissional. Permitiu-me vivenciar este estágio curricular num clube com muita história no futebol português, contactar com treinadores competentes que me fizeram evoluir, contactar com jovens jogadores de grande qualidade e, por consequência, uma maior exigência imposta. Esta experiência inesperada permitiu-me crescer enquanto profissional, consolidar os conhecimentos adquiridos anteriormente e, sobretudo, aprimorar e ganhar novas competências que o contexto do trabalho pode provocar.

A equipa técnica é a principal responsável por este meu crescimento. Já havia trabalhado com o principal líder anteriormente, no meu ano de estágio curricular em licenciatura e destaca-se por ser um apaixonado pelo futebol de formação com o principal objetivo de auxílio aos jovens jogadores em todas as dimensões. A realidade é que esta forma de estar no futebol de formação já havia sido transmitida para mim antes e assim foi para a restante equipa técnica, cimentando-se assim certos valores e ideias. No início não foi fácil sair da zona de conforto, ou seja, com maior exposição daquilo que seria o “mister Afonso” e também maior expectativa de todos em relação ao meu valor. A realidade é que a convivência diária com todos os membros da equipa técnica, permitiu-me acreditar ainda mais em mim, duvidar menos da minha capacidade e, por vezes, até encarar uma personalidade mais extrovertida neste momento para uma maior interação com os jovens jogadores.

Através desta experiência, tive a oportunidade de refletir muito sobre todas as minhas ações, quer antes, durante e/ou pós-treino/jogo. Procurei sempre falar quando tinha conhecimento sobre algo, ou seja, quando não tinha certeza do que falava, preferia ouvir, refletir e pesquisar para no dia de amanhã ser melhor e opinar fundamentadamente. Afirmo com muita certeza que sair da minha zona de conforto foi o melhor caminho para a minha evolução.

O cargo de treinador adjunto neste contexto foi bastante diferente comparando com o último estágio realizado. Não só as responsabilidades e as funções eram maiores como também o rigor, compromisso e exigência,

tornando-se um grande desafio para mim, sempre com aquele frio e pressão no interior de mim.

De forma mais pormenorizada, esta exigência refletia-se com a responsabilidade total dos aquecimentos de jogo, bem como, esquemas táticos ofensivos e defensivos, ou seja, tudo era da minha responsabilidade. O treinador principal dava apenas a sua opinião, mas a decisão final era sempre a minha, provocando-me uma maior pressão em mim, mas que também via com bons olhos, significando a confiança em mim e que através desta responsabilidade poderia ser melhor nesta profissão.

A realidade é que, apesar de uma maior pressão dentro de mim em relação às maiores responsabilidades, sei que melhorei em vários aspetos, nomeadamente, o contacto com os jovens jogadores e na minha comunicação com os mesmos. Admito que uma das inseguranças era a relação jogador-treinador porque tenho uma personalidade introvertida e os intervenientes estão numa faixa etária de mudança de personalidade, bem como, de várias mudanças na sua vida pessoal, incluindo a escola secundária. A realidade é que, em momentos, tinha de ser mais extrovertido para uma maior socialização e colocar-me no lugar deles, permitindo assim menor ruído na relação treinador-jogador e, admito também que até me surpreendia a mim próprio com esta minha mudança de personalidade para me ajustar ao escalão inserido. Por consequência, a minha comunicação com os sujeitos foi melhorando também e acredito pela minha relação mais próxima aos mesmos, ou seja, aos poucos, ia-me sentindo mais em casa, porque no início da época a minha era pouco organizada e complexa, o que dificultava o entendimento dos jogadores, quer de um simples exercício, quer de uma curta apresentação de análise.

Com o decorrer da época desportiva, através do aumento de confiança e também gerado pelos jovens jogadores, as minhas competências foram crescendo e, através da forma de estar da equipa técnica já referida, foi-me permitido operacionalizar uma unidade de treino completa, vivenciando assim a liderança de um grupo com novas experiências, exposições e preocupações, conseguindo evoluir como treinador com sentimento de realização e motivação para continuar a investir nesta profissão.

Como já abordado anteriormente, a minha personalidade um pouco introvertida acabava por se revelar no treino, ou seja, momentos de silêncio e de

maior reflexão. No entanto, através de algum incentivo por parte da equipa técnica e também por ficar definido nas funções dos treinadores nos exercícios, permitiu que fosse mais interventivo com *feedback* e, ao mesmo tempo, maior resposta também por parte dos jogadores a esse *feedback*, motivando-me ainda mais.

Relativamente às funções dentro da equipa técnica, as reuniões sistemáticas com posterior envio da unidade de treino, permitiram-me evoluir no planeamento da sessão de treino e abordar todos os pormenores, inclusive, as funções específicas que cada treinador deve ter em cada exercício para que não haja perdas de tempo e a sessão de treino seja organizada. Através de discussões críticas entre a equipa técnica em relação a estas sugestões, o caminho denotava-se ainda mais simples e claro de como se pode abordar e planear uma unidade de treino, bem como, a sua semana correspondente.

Uma das minhas funções e que ficou a ser uma das minhas preferidas no futebol foi a realização de análise ao jogo. Através da análise, permiti-me conhecer ainda mais o jogo, bem como, sentir que poderia auxiliar os jogadores através deste recurso, quer seja de forma individual, quer seja de forma coletiva. O *software* da *Once Sport* ajudou-me na realização de cortes com desenhos apelativos para os intervenientes. A partilha desta função com a equipa técnica também me dotava de novos horizontes e de como sintetizar a informação, ou seja, haver uma modificação de análises longas e complexas para análises curtas e objetivas, para não entediar os jovens jogadores. Através das minhas funções consegui também aprimorar as minhas capacidades informáticas que suportavam não só as análises ao jogo, como também, questões relacionadas com o planeamento, do macrociclo à unidade de treino.

É verdade que termina aqui o estágio, agora no mestrado, mas, não significa o término de algo, é ainda o início, de um sonho, de um caminho a percorrer nesta profissão, motivando-me para alcançar ainda muitos feitos nesta modalidade apaixonante.

Em suma, foi uma época desportiva marcante, com muitas vivências, experiências, triunfos e também fracassos, mas com sentimento de que todo o compromisso foi entregue com o objetivo da evolução.

Capítulo IV

7. Conclusões

Assim, através do conhecimento teórico adquirido com a componente prática no terreno, permiti-me desenvolver as minhas capacidades e competências e, ao mesmo tempo, procurei relatar todo o meu estágio, bem como, todas as minhas funções inerentes e sentimentos promovidos pelo mesmo.

Destaco toda a aprendizagem e experiência vivida na presente época desportiva, 2024/2025, através do trabalho e relação da equipa técnica, bem como, os intervenientes, os jogadores sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube onde foi criada uma excelente relação, quer profissional, quer pessoal. Por isso, termino a época com uma ligação emocional a todos.

Vários objetivos foram concretizados como outros fracassados, mas, estou certo de que saí por cima de cada um dos obstáculos, com valiosas lições e momentos de crescimento para mim, para a equipa técnica e para os jogadores. Termino esta época 2024/2025 com mais bagagem, mais experiência, mais conhecimento e com um enorme crescimento neste mestrado, quer como profissional da área do treino desportivo, quer como cidadão.

Em suma, após uma época desportiva com muitas aprendizagens e, sobretudo, crescimento, sinto-me motivado para continuar a construir o caminho do sonho com novas experiências, com diferentes pessoas para adquirir novas abordagens e ideias e assim, enriquecendo-me.

Capítulo V

8. Referências Bibliográficas

- Abreu, R., Figueiredo, P., Beckert, P., Marques, J. P., Amorim, S., Caetano, C., Carvalho, P., Sá, C., Cotovio, R., Cruz, J., Dias, T., Fernandes, G., Gonçalves, E., Leão, C., Leitão, A., Lopes, J., Machado, E., Neves, M., Oliveira, A., ... Brito, J. (2021). Portuguese Football Federation consensus statement 2020: Nutrition and performance in football. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 7, Issue 3). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001082>
- Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Casals, M., Peirau, X., & Calleja-González, J. (2021). The use of recovery strategies by Spanish first division soccer teams: a cross-sectional survey. *Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 297–307. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1819150>
- Bergkamp, T. L. G., Niessen, A. S. M., den Hartigh, R. J. R., Frencken, W. G. P., & Meijer, R. R. (2019). Methodological Issues in Soccer Talent Identification Research. *Sports Medicine*, 49(9), 1317–1335. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01113-w>
- Burgos-García, A. (2023). Soccer and Disability, Is It Possible? Analysis of the Learning and Coaching Context in Spain. *Sports*, 11(9), 161. <https://doi.org/10.3390/sports11090161>
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um Saber Sobre o Saber Fazer* (P. Books, Ed.).
- Clemente, F. M., Clark, C. C. T., Leão, C., Silva, A. F., Lima, R., Sarmento, H., Figueiredo, A. J., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Exploring Relationships Between Anthropometry, Body Composition, Maturation, and Selection for Competition: A Study in Youth Soccer Players. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.651735>

- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102932>
- Costa, A., Camerino, O., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2017). *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (J. Rodrigues & P. Sequeira, Eds.). Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 11, Issue 2, pp. 279–293). Multi-Science Publishing Co. Ltd. <https://doi.org/10.1177/1747954116637499>
- Deely, C., Tallent, J., Bennett, R., Woodhead, A., Goodall, S., Thomas, K., & Howatson, G. (2022). Etiology and Recovery of Neuromuscular Function Following Academy Soccer Training. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.911009>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.119988>
- Duncan, M., Eyre, E. L. J., Noon, M., Morris, R., Thake, D., & Clarke, N. (2022). Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 215–220. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1910332>
- Fashioni, E., Langley, B., & Page, R. M. (2020). The effectiveness of a practical half-time re-warm-up strategy on performance and the physical response to soccer-specific activity. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 140–149. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1686941>
- Ford, P. R., Bordonau, J. L. D., Bonanno, D., Tavares, J., Groenendijk, C., Fink, C., Gualtieri, D., Gregson, W., Varley, M. C., Weston, M., Lolli, L., Platt, D., & Di Salvo, V. (2020). A survey of talent identification and development processes in the youth academies of professional soccer clubs from around

- the world. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1269–1278.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1752440>
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol* (P. Books, Ed.; 1st ed.).
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e Práticas Para o Ensino e Treino Do Futebol*.
- Ginés, H. J., Huertas, F., García Calvo, T., Ponce-Bordón, J. C., Figueiredo, A. J., & Ballester, R. (2023). Age and Maturation Matter in Youth Elite Soccer, but Depending on Competitive Level and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2015.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032015>
- Gonçalves, L. G. C., De Queiroz Thomaz Aquino, R. L., Filho, H. T., & Puggina, E. F. (2016). Caracterização do perfil de jovens jogadores de futebol: Uma análise das habilidades técnicas e variáveis antropométricas. *Motricidade*, 12(2), 27–37. <https://doi.org/10.6063/motricidade.6718>
- Gouveia, T., Lopes, J., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2014). O papel pedagógico do treinador desportivo: uma perspetiva histórica. *Revista Da Sociedade Científica de Pedagogia Do Desporto*, 20–25.
- Hammami, A., Zois, J., Slimani, M., Russel, M., & Bouhlel, E. (2017). The efficacy and characteristics of warm-up and re-warm-up practices in soccer players: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06806-7>
- Jiménez Sáiz, S. L., Leal, S. D., Santos, D., Calvo, A. L., Fuhre, J., Øygard, A., & Saether, S. A. (2022). *Coaches' Criteria for Talent Identification of Youth Male Soccer Players*. <https://doi.org/10.3390/sports>
- Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 48, Issue 1, pp. 97–109). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

- Kalčíková, P., & Přidalová, M. (2023). The Influence of Somatic Maturity on Anthropometrics and Body Composition in Youth Soccer Players. *Children*, 10(11), 1732. <https://doi.org/10.3390/children10111732>
- Kokstejn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental motor skills mediate the relationship between physical fitness and soccer-specific motor skills in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/FPHYS.2019.00596>
- Kunrath, C. A., Gonçalves, E., Teoldo, I., & Assis Marques Barbosa, M. (2017). Maturação somática e aptidão física em jovens jogadores de futebol. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 10(4), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.01.002>
- Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLOS ONE*, 12(4), e0175716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175716>
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional No Amador* (P. Books, Ed.).
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2013). Recovery in soccer: Part II-recovery strategies. In *Sports Medicine* (Vol. 43, Issue 1, pp. 9–22). <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0>
- Oliveira, C. C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B., & Sousa, M. (2017). Nutrition and supplementation in soccer. In *Sports* (Vol. 5, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/sports5020028>
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2748–2754. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318242d2d1>
- Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B., & Sequeira, P. (2012, July). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. *REDAF - Revista de Desporto e Atividade Física*.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to

- small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
<https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Read, P., Oliver, J., De Ste Croix, M., Myer, G., & Lloyd, R. (2017). Hopping and Landing Performance in Male Youth Soccer Players: Effects of Age and Maturation. *International Journal of Sports Medicine*, 38(12), 902–908.
<https://doi.org/10.1055/s-0043-114009>
- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Rui Gomes, A. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 42–58.
- Santos, F., Pinheiro, V., Baptista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., GarciaCalvo, T., & Padinha, V. (2020). *Futebol: do Treino à Competição - Planeamento e Operacionalização* (P. Books, Ed.).
- Santos, F., Sequeira, P., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2014). *O Comportamento De Instrução Dos Treinador De Jovens De Futebol Em Competição*.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sherwin, I., Campbell, M. J., & Macintyre, T. E. (2017). Talent development of high performance coaches in team sports in Ireland. *European Journal of Sport Science*, 17(3), 271–278.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1227378>
- Siekańska, M., & Wojtowicz, A. (2017). Polish version of research based Model of Sport Talent Development Environment and adaptation of Talent Development Environment Questionnaire. *Studies in Sport Humanities*, 22, 7–17.
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Leão, C., Oliveira, R., Badicu, G., Nobari, H., Poli, L., Carvutto, R., Greco, G., Fischetti, F., & Cataldi, S. (2022). Physical Fitness Variations between Those Playing More and Those Playing Less

- Time in the Matches: A Case-Control Study in Youth Soccer Players. *Children*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/children9111786>
- Silva, M. (2014). *O Desenvolvimento do Jogar, Segundo a PeriodizaçãoTática* (MCSports, Ed.; 2ª).
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2018). Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(1). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6>
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da Teoria e Metodologia nos Desportos Coletivos*. Livros Horizonte.
- Tobar, B. J. (2018). *Periodização Tática* (1ª Edição). Prime Books.
- Towlson, C., Cobley, S., Midgley, A., Garrett, A., Parkin, G., & Lovell, R. (2017). Relative Age, Maturation and Physical Biases on Position Allocation in Elite-Youth Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 38(03), 201–209. <https://doi.org/10.1055/s-0042-119029>
- Tsutsui, T., Iizuka, S., Sakamaki, W., Maemichi, T., & Torii, S. (2022). Growth until Peak Height Velocity Occurs Rapidly in Early Maturing Adolescent Boys. *Children*, 9(10), 1570. <https://doi.org/10.3390/children9101570>
- Vicente FC, G. (2024a). *Manual de Boas Práticas*.
- Vicente FC, G. (2024b). *Modelo de Jogo Adotado*.
- Williams, C., & Rollo, I. (2015). Carbohydrate Nutrition and Team Sport Performance. In *Sports Medicine* (Vol. 45, pp. 13–22). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0399-3>

Anexos



Perceção dos Treinadores sobre a Identificação e Seleção de Talentos Desportivos

Este questionário tem como objetivo compreender a perceção dos treinadores relativamente aos processos de identificação e seleção de talentos desportivos. Foi desenvolvido no âmbito de um projeto de mestrado em Treino Desportivo, da Escola de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma estritamente anónima e confidencial, sendo utilizados exclusivamente para fins académicos e, potencialmente, em publicações científicas.

Instruções para Preenchimento

O questionário está dividido em três secções:

1. Dados Demográficos: Inclui perguntas relacionadas com informações gerais sobre os participantes.
2. Perceções sobre Identificação e Seleção de Talentos: Explora as opiniões dos participantes sobre os critérios e processos utilizados na identificação e seleção de talentos desportivos.
3. Contexto Atual: Inclui questões específicas sobre a realidade atual dos participantes na sua modalidade desportiva.

O preenchimento do questionário demora, em média, entre 10 a 15 minutos.

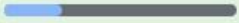
Agradecemos, desde já, a sua colaboração e disponibilidade para participar neste estudo.

amavsfcp@gmail.com [Mudar de conta](#) 

 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

* ☒ Sim, aceito participar nesta investigação.

[Seguinte](#)  Página 1 de 4 [Limpar formulário](#)

Anexo 1 - Questionário "Perceção dos Treinadores sobre a Identificação e Seleção de Talentos Desportivos"