



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE SUB 16

Pedro Manuel Durães Alves de Oliveira



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Pedro Manuel Durães Alves de Oliveira

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE SUB 16

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Relatório de Estágio de Mestrado efetuada sob a orientação do

Professor Doutor António Ramalho Barbosa

Professor Doutor Rui Miguel Fernandes Pereira da Silva

Melgaço,
Abril 2026

OLIVEIRA, Pedro

Relatório de estágio curricular no Gil Vicente Futebol Clube / Autor Pedro Manuel Durães Alves de Oliveira; Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Coorientador Professor Doutor Rui Miguel Fernandes Pereira da Silva – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol de formação, Planeamento, Treino Desportivo e Análise.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento a todos que, ao longo dos últimos oito anos de formação académica, desempenharam um papel essencial no meu crescimento pessoal e intelectual. Cada contribuição, seja através de ensinamentos, orientações ou apoio constante, foi fundamental para a minha evolução.

Agradeço ao Professor Doutor António Barbosa pela confiança e orientação que me permitiram concluir este estágio de forma enriquecedora. A sua orientação foi crucial para o meu desenvolvimento académico.

Ao Professor Doutor Miguel Camões, agradeço por acreditar no meu potencial desde o início e por me desafiar a superá-lo a cada etapa. A sua dedicação ao Mestrado em Treino Desportivo e o acompanhamento atento foram determinantes para o meu progresso.

A todos os professores e funcionários da escola, o meu profundo agradecimento pelo profissionalismo e apoio constantes, que foram essenciais para o meu desenvolvimento académico e pessoal.

À entidade formadora Gil Vicente F.C. e à sua direção, agradeço pela oportunidade de aprendizagem e pelo ambiente estimulante que proporcionaram ao longo do estágio.

A minha eterna gratidão à minha família, pelo amor e apoio incondicional. À minha mãe, ao meu pai, aos meus irmãos e avós, que sempre me proporcionaram uma base sólida para alcançar os meus objetivos. Agradeço também ao meu padrinho, António Durães, e ao meu tio, João Oliveira, pelo incentivo constante e precioso.

Aos meus melhores amigos, Joana Fernandes e Diogo Barros, pelo companheirismo e amizade verdadeira, que me deram força para ultrapassar os momentos mais desafiantes deste percurso académico. O seu apoio foi fundamental para a materialização deste objetivo.

À Beatriz Barros, pela amizade constante, e pelo apoio emocional incondicional, que se revelou uma fonte vital de motivação nos momentos em que mais precisei de equilíbrio e clareza. A sua presença tornou-se, assim, um verdadeiro pilar de força e um ombro amigo, sempre pronta a oferecer apoio nas horas de necessidade.

Ao Miguel Vaz Silva, o meu melhor amigo na universidade, com quem partilhei tanto conhecimento, desafios e experiências. A sua presença e amizade ajudaram-me a crescer pessoal e academicamente.

À Diana Lopes, pela amizade sincera e pelo apoio constante, que sempre soube proporcionar, nos momentos mais difíceis, tornando o caminho pessoal e académico mais leve e agradável, sendo, sem dúvida, um porto seguro nas horas de necessidade.

Por fim e não menos importante, agradeço, em primeiro lugar, ao Team Manager Ricardo pela sua dedicação incansável e cuidado em garantir que nada faltasse à equipa, essencial para o nosso bom desempenho.

Ao meu Míster, Vítor, pela sua genialidade e visão estratégica excecionais, que têm sido fontes constantes de inspiração. Agradeço por me permitir crescer ao seu lado, não só como treinador, mas como líder. Sem dúvida, é o melhor treinador de formação que já conheci.

Ao Míster Afonso Sousa, pela sua humildade e pela entreajuda que teve comigo ao longo do ano, por ser um braço direito do mister e meu esquerdo e pela colaboração constante, fundamentais para o sucesso coletivo.

Aos Místeres Dário e Kiko, treinadores de guarda-redes, pelo trabalho excecional e apoio contínuo, que foram cruciais para o meu desenvolvimento.

Agradeço também ao Jota, fisioterapeuta, pelo apoio sempre presente e pelo cuidado dedicado à equipa, garantindo o bem-estar físico durante todo o percurso.

Gostaria de expressar o meu mais profundo agradecimento a todos os atletas da equipa com quem tive o privilégio de trabalhar durante o meu estágio. Ao longo deste período, vivi momentos inesquecíveis nos treinos e em diversas

situações do dia a dia da equipa, que me permitiram não só crescer profissionalmente, mas também pessoalmente.

Mais do que colegas de trabalho, senti-me acolhido e adotado por todos, criando laços que transcenderam o âmbito profissional e transformaram-se numa verdadeira família. Os momentos de convívio facultativo, que partilhámos fora do contexto estritamente técnico, foram para mim os mais importantes, pois demonstraram a força do espírito de equipa e o carinho genuíno que une cada um de vocês.

Todo o meu esforço e dedicação foram direcionados para apoiar e acompanhar cada atleta e a experiência de contribuir para o seu desenvolvimento tornou-se, sem dúvida, a parte mais significativa e gratificante do meu estágio. Por isso, deixo aqui o meu sincero obrigado por me terem recebido de braços abertos, por me terem permitido aprender convosco e por me terem feito sentir parte desta família única.

A todos, um obrigado nunca será suficiente. Se, um dia, alcançar o sucesso, será muito pelo suporte e incentivo que me deram todos!

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO 1 Introdução	1
1. Introdução	2
CAPÍTULO 2 Revisão do Estado da Arte	4
2.1 Futebol de Formação	5
2.2 Treinador de Formação.....	7
2.3 Capacidades Físicas	9
2.3.1 Força	11
2.3.2 Velocidade	14
2.3.3 Resistência Aeróbia e Anaeróbia	16
2.3.4 Agilidade.....	18
2.4 Fifa 11+	20
2.5 Performance no Futebol	22
2.6 Análise Estatística no Futebol.....	24
Capítulo 3	26
Caracterização da Instituição	26
3. Caracterização da Instituição	27
3.1 Contextualização do Estágio	27
3.1.1 Caracterização da Instituição de Acolhimento: Gil Vicente Futebol Clube e palmarés	27
3.1.2 Estrutura Organizacional e Filosofia Formativa do Clube	29
3.1.3 Instalações e Recursos Materiais.....	36
3.2 Caracterização do Plantel SUB 16.....	37
3.2.1 Estrutura Técnica da Equipa	37
3.2.2 Guarda Redes.....	38
3.2.3 Defesas	39
3.2.4 Médios	42
3.2.5 Avançados.....	45
3.3 Recursos e Condições de Trabalho	50
3.4 Caracterização da Competição Divisão Honra AF Braga (SUB 17 b) 2024/2025	52
3.4.1 1ª Volta.....	52

Capítulo 4	55
Intervenção Prática e Análise da Atividade de Estágio	55
4.1 Motivações para Realização do Estágio e Expectativas Iniciais.....	58
4.2 Tarefas Realizadas Ao Longo Do Ano De Estágio	59
4.3 Ferramentas Utilizadas Ao Longo Do Ano.....	72
4.3.1 Once Sport.....	72
4.3.2 Microsoft ClipChamp	73
4.3.3 Google Sheets	74
4.2 Planeamento Desportivo	74
4.2.1 Macroplaneamento.....	74
4.2.2 Mesociclo.....	76
4.2.3 Microciclo	76
4.2.4 Unidades de Treinos	79
4.3 Modelo de Jogo	98
4.3.1 Modelo de Jogo dos Sub-16 Gil Vicente F.C	103
Capítulo 5.....	107
Reflexão Crítica sobre a Experiência Profissional.....	107
5.1 Introdução.....	108
5.2 Desafios Iniciais e Adaptação ao Contexto do Estágio	109
5.3 Desenvolvimento das Competências Profissionais e Pedagógicas	110
5.4 Planeamento, Carga de Treino e Aplicação Prática da Teoria.....	112
5.5 Relação com os Atletas e Dimensão Humana do Treino	114
5.6 Impacto do Estágio no Desenvolvimento Pessoal e Futuro Profissional	116
5.7 Síntese Conclusiva.....	118
Capítulo 6	120
Considerações Finais.....	120
6.1. Considerações Finais	121
Capítulo 7	124
Referências Bibliográficas	124
7. Referências Bibliográficas.....	125

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblemas Gil Vicente Futebol Clube	29
Figura 2 - Organograma Gil Vicente F.C	29
Figura 3 - Estádio Municipal Cidade Barcelos.....	33
Figura 4 - Complexo Desportivo Gil Viente F.C.....	33
Figura 5 - Campo Águias do Neiva.....	34
Figura 6 - Complexo Desportivo Carlos Pereira.....	34
Figura 7 - Balneários dos Atletas	35
Figura 8 - Balneários da Equipa Técnica	35
Figura 9 - Avaliação Individual GR1	38
Figura 10 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL GR2	38
Figura 11 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DE1.....	39
Figura 12 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DE2.....	39
Figura 13 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DC1	40
Figura 14 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DC2	40
Figura 15 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DD1	41
Figura 16 AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DC3	41
Figura 17 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MD1	42
Figura 18 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MO1.....	42
Figura 19 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MC1	43
Figura 20 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MC2	43
Figura 21 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MD2	44
Figura 22 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MO2.....	44
Figura 23 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL1	45
Figura 24 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL2	45
Figura 25 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL3	46
Figura 26 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX1	46
Figura 27 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX2	47
Figura 28 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX3	47
Figura 29 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX4	48
Figura 30 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX5	48
Figura 31 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX6.....	49
Figura 32 - Classificação Sub-16 1ª Fase.....	53
Figura 33 - Classificação Sub-16 2ª Fase.....	54
Figura 34 - Reunião semanal Sub - 16	62

Figura 35 - Apontamentos no treino	63
Figura 36 - Sugestão de Treino.....	63
Figura 37 - Responsabilidades e tarefas em treino	64
Figura 38 - Operacionalização de Atividades <i>Team Building</i>	65
Figura 39 - Tarefas em Jogo	66
Figura 41 - Mapa de jogo/ anotações.....	67
Figura 40 - Gravação dos jogos	67
Figura 42 - Registo de apontamentos no Jogo	67
Figura 43 - Relatório de Observação e análise ao adversário.....	71
Figura 44 - Edição e corte de vídeo em função da análise	73
Figura 45 - Apresentação de Vídeo/ Análise	73
Figura 46 - Edição e criação de vídeo/ análise.....	73
Figura 47 - Análise estatística do jogo	74
Figura 48 – Macro ciclo Competitivo GVFC Sub-16.....	76
Figura 49 - Mesociclo competitivo Sub-16	76
Figura 50 - Microciclo competitivo nº32 Sub-16	78
Figura 51 - Unidade de Treino 109.....	79
Figura 52 - Unidade de Treino 110.....	83
Figura 53 - Unidade de Treino 111.....	89
Figura 54 - Unidade de Treino 112.....	94
Figura 55 - Sistemas táticos GVFC	99
Figura 56 - Organização ofensiva GVFC.....	100
Figura 57 - Organização defensiva GVFC.....	102
Figura 58 - Esquemas táticos GVFC	103
Figura 59 - Modelo de jogo GVFC sub-16.....	104
Figura 60 - Esquemas táticos GVFC sub-16	105
Figura 61 - Esquemas táticos GVFC sub-16	106
Figura 62 - Esquemas táticos GVFC sub-16	106

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Recursos Materiais equipa sub-16 GVFC.....	36
Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-16.....	37
Tabela 3 -Microciclo Padrão GVFC Sub-16	77

RESUMO

O presente relatório surge no âmbito do 2.º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e tem como objetivo descrever, analisar e refletir criticamente sobre o processo de estágio desenvolvido em contexto de futebol de formação. Este processo de formação foi realizado na equipa de Sub-16 do Gil Vicente Futebol Clube, ao longo de uma época desportiva, e teve como finalidade aplicar os conhecimentos adquiridos no curso, promovendo o desenvolvimento pessoal e profissional enquanto treinador.

O estágio permitiu aprofundar a compreensão do treino desportivo em jovens atletas, articulando o conhecimento científico com a prática pedagógica e metodológica. Foram abordados temas centrais como a maturação biológica, o planeamento e a periodização, o controlo da carga de treino, a prevenção de lesões, a aprendizagem motora e a importância do treinador enquanto educador e facilitador da aprendizagem.

Através da aplicação prática destes princípios, procurou-se desenvolver um modelo de treino integrado, centrado no atleta, que valorizasse a progressão individual, o equilíbrio entre esforço e recuperação e a criação de um ambiente de aprendizagem positiva.

A reflexão final demonstra que o futebol de formação deve ser orientado por uma perspetiva holística, que una o desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico à dimensão humana e educativa. O estágio contribuiu para a consolidação de competências de planeamento, observação e comunicação, reforçando o compromisso com uma prática sustentada em valores, conhecimento e reflexão contínua.

Palavras-chave: Futebol de Formação, Planeamento, Treino desportivo, Análise

ABSTRACT

This report was developed as part of the second year of the Master's Degree in Sports Training at the School of Sport and Leisure of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo, and aims to describe, analyse, and critically reflect on the internship process carried out in a youth football context. This practical training took place with the Under-16 team of Gil Vicente Football Club during an entire competitive season, with the goal of applying the knowledge acquired throughout the course and fostering both personal and professional development as a coach.

The internship enabled a deeper understanding of sports training in young athletes, integrating scientific knowledge with pedagogical and methodological practice. Core topics such as biological maturation, planning and periodization, training load management, injury prevention, motor learning, and the role of the coach as an educator and learning facilitator were addressed.

Through the practical application of these principles, an integrated and athlete-centred training model was developed, focusing on individual progression, the balance between effort and recovery, and the creation of a positive learning environment.

The final reflection highlights that youth football training should follow a holistic perspective, combining physical, technical, tactical, and psychological development with human and educational dimensions. The internship contributed to the consolidation of planning, observation, and communication skills, reinforcing a professional commitment to a practice guided by values, knowledge, and continuous reflection.

Keywords: Youth Football, Planning, Sports Training, Analysis

CAPÍTULO 1

Introdução

1. Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) e visa dar resposta à componente prática exigida no plano curricular do referido ciclo de estudos. Este documento tem como principal objetivo a apresentação, análise e reflexão crítica sobre o estágio realizado ao longo da época desportiva 2024/2025, na equipa Sub-16 masculina do Gil Vicente Futebol Clube (GVFC).

A realização do estágio proporcionou-me uma oportunidade ímpar de inserção num contexto competitivo real, permitindo a consolidação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, bem como o desenvolvimento de competências práticas e interpessoais fundamentais ao exercício da função de treinador-adjunto/analista. A integração numa equipa técnica estruturada, com metodologias de treino definidas e uma cultura organizacional enraizada, constituiu uma mais-valia para o meu crescimento pessoal e profissional, especialmente no que respeita à observação, análise e apoio à estruturação das unidades de treino.

Durante o estágio, as funções desempenhadas incidiram maioritariamente sobre a análise estatística e vídeo, com especial enfoque na preparação das sessões, na recolha e interpretação de dados e na colaboração com os restantes membros da equipa técnica para garantir a coerência entre os objetivos definidos e a operacionalização no terreno. Esta experiência permitiu, igualmente, um contacto mais próximo com as dinâmicas de desenvolvimento de jovens atletas em idade de formação, o que implicou uma atenção redobrada aos aspetos técnico-táticos, físicos e motivacionais próprios desta faixa etária.

Este documento foi estruturado com o intuito de apresentar, de forma clara e sistemática, os principais momentos e aprendizagens decorrentes da prática de estágio. Para tal, o relatório encontra-se organizado em seis partes distintas: o primeiro capítulo corresponde à introdução, onde se apresenta o enquadramento do relatório, com a contextualização do estágio e da entidade

de acolhimento, bem como a descrição da estrutura e organização do documento; o segundo capítulo, no qual é apresentada uma revisão da literatura, onde se exploram as principais temáticas relacionadas com o treino desportivo em contexto de formação, procurando enquadrar teoricamente os princípios que orientam o trabalho desenvolvido no estágio; o terceiro capítulo, que descreve a caracterização da instituição, evidenciando a respetiva história do clube, juntamente com os seus palmarés e objetivos do mesmo acabando com as suas estruturas; o quarto capítulo, que se centra na descrição das atividades desenvolvidas, apresentando de forma detalhada as tarefas realizadas durante a época desportiva e a sua articulação com o planeamento definido; o quinto capítulo, correspondente à reflexão crítica sobre a experiência de estágio, destacando os principais desafios enfrentados, aprendizagens adquiridas e o contributo deste processo para o desenvolvimento profissional e pessoal; o sexto capítulo, no qual são apresentadas as considerações finais, sintetizando os resultados mais significativos do estágio e perspetivando futuras linhas de desenvolvimento pessoal e profissional.

Deste modo, o presente relatório procura não apenas documentar a experiência vivida durante o estágio, mas também evidenciar a articulação entre a teoria e a prática, reforçando o papel do treinador como agente ativo no processo de formação desportiva e de promoção de valores humanos e educativos através do futebol.

CAPÍTULO 2

Revisão do Estado da Arte

2.1 Futebol de Formação

O futebol de formação constitui uma fase essencial no processo de desenvolvimento do jovem atleta, representando muito mais do que uma etapa preparatória para o rendimento competitivo. É, simultaneamente, um espaço educativo, social e desportivo, onde se constroem competências motoras, cognitivas, emocionais e relacionais fundamentais para o futuro jogador e cidadão Côté (1999). O conceito de formação em futebol deve, por isso, ser entendido como um processo contínuo de aprendizagem, orientado para o desenvolvimento integral do indivíduo, e não apenas como um percurso de seleção de talentos para o alto rendimento.

De acordo com o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva proposto por Côté & Vierimaa (2014) o percurso do jovem atleta deve respeitar diferentes estádios de progressão, passando de uma fase de experimentação e prática diversificada para uma especialização gradual. Este modelo sublinha que a aquisição de competências motoras básicas e a vivência de múltiplas modalidades nas idades iniciais são fatores que contribuem para a autonomia motora, a criatividade e a longevidade da carreira desportiva.

A investigação em ciências do desporto tem reforçado que o sucesso a longo prazo no futebol não depende apenas da exposição precoce a estímulos específicos, mas sim da qualidade do contexto formativo, da pedagogia do treinador e da estrutura organizacional dos clubes (Reilly et al., 2000). O futebol de formação deve, portanto, equilibrar as exigências competitivas com o desenvolvimento pessoal, assegurando um ambiente que estimule a aprendizagem, a cooperação e a motivação intrínseca.

No caso do Gil Vicente Futebol Clube, o projeto de formação assenta precisamente nesses princípios. O clube procura proporcionar aos jovens atletas uma experiência que valorize simultaneamente a performance e os valores humanos, promovendo uma cultura de responsabilidade, compromisso e respeito pelo processo. Esta filosofia está alinhada com as perspetivas contemporâneas de Côté & Vierimaa (2014), que concebem o treinador como um facilitador da aprendizagem e um mediador entre a ciência e a prática. Assim,

o papel da formação ultrapassa a dimensão técnico-tática e assume uma função pedagógica essencial na formação integral dos atletas.

Nos últimos anos, a evolução do futebol profissional e o aumento da complexidade tática exigiram que o treino de formação acompanhasse essa transformação. Estudos recentes evidenciam uma crescente sofisticação na forma como as academias estruturam o treino e o jogo, com maior ênfase na compreensão do modelo de jogo, na gestão do espaço e nas dinâmicas coletivas (González-Rodenas et al., 2023). A análise da LaLiga espanhola entre 2012 e 2021, por exemplo, mostrou que as equipas evoluíram para formações mais flexíveis e adaptativas, o que exige que, desde cedo, os jovens jogadores desenvolvam capacidades de leitura do jogo, tomada de decisão e adaptação tática.

De modo semelhante, Asian-Clemente (2024) analisaram a importância dos jogos de posse e de posição como ferramentas pedagógicas essenciais no treino formativo. Estes exercícios, que combinam objetivos técnicos, táticos e cognitivos, permitem que os jovens atletas compreendam os princípios fundamentais do jogo como o apoio, a cobertura e a mobilidade enquanto desenvolvem competências de perceção e antecipação. Tal abordagem, centrada no jogo e na resolução de problemas, tem mostrado resultados positivos na transferência de aprendizagens para a competição real.

A nível metodológico, o futebol de formação deve integrar uma estrutura de planeamento que considere o equilíbrio entre o treino específico e o multilateral, assegurando que o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas e cognitivas ocorra de forma harmoniosa (Fernando Pinheiro et al., 2020). A especialização precoce, ainda que tentadora nos contextos competitivos atuais, pode conduzir a desequilíbrios físicos e psicológicos, comprometendo o desenvolvimento global do atleta. Assim, clubes como o Gil Vicente F.C. procuram seguir modelos de treino progressivos e sustentáveis, respeitando as fases de maturação biológica e o ritmo individual de cada jogador.

Em síntese, o futebol de formação é um espaço de construção de saberes e valores, onde se articula o conhecimento científico com a prática pedagógica.

O treinador de formação assume um papel determinante neste processo, atuando como orientador, educador e exemplo. O sucesso no futebol juvenil depende, mais do que dos resultados imediatos, da capacidade de criar contextos de aprendizagem significativos, que preparem o jovem atleta para o jogo, para a equipa e, sobretudo, para a vida.

O futebol, enquanto fenómeno desportivo, social e cultural, exige atualmente uma abordagem multidisciplinar, sustentada na investigação e na aplicação prática de métodos de treino cientificamente fundamentados (Carling et al., 2009; Reilly et al., 2000).

Esta realidade reforça a importância de experiências como o estágio, enquanto instrumento formativo que potencia a capacidade de análise crítica, tomada de decisão e adequação metodológica à realidade do grupo de trabalho (Cushion, 2007; Gilbert & Trudel, 2001).

2.2 Treinador de Formação

O treinador de formação assume um papel central no processo de desenvolvimento do jovem futebolista, funcionando como mediador entre o conhecimento científico, a prática desportiva e a dimensão humana do treino. Mais do que um transmissor de conteúdos técnicos ou táticos, o treinador é um educador que influencia o comportamento, a motivação e os valores dos atletas com quem trabalha (Côté & Gilbert, 2025). Esta perspetiva holística reconhece que o desempenho no futebol de formação não depende apenas da execução motora, mas também da criação de um ambiente de aprendizagem estimulante, seguro e emocionalmente equilibrado.

De acordo com Gilbert & Trudel (2001), a competência do treinador desenvolve-se através da experiência e da reflexão sobre a prática. A aprendizagem profissional resulta da combinação entre conhecimento formal (científico e técnico) e conhecimento experiencial (adquirido na prática de campo). Assim, o treinador de formação deve possuir não apenas um domínio técnico do jogo, mas também capacidade de análise crítica e de adaptação contínua às necessidades dos atletas e às dinâmicas do grupo.

O modelo proposto por Côté & Gilbert (2025) define a eficácia do treinador como a interligação entre três dimensões: a competência profissional (saberes técnicos e pedagógicos), a competência interpessoal (relacionamento e comunicação) e a competência intrapessoal (autoconhecimento e autorreflexão). Este modelo tem especial relevância no contexto formativo, onde a diversidade de perfis maturacionais e emocionais dos atletas exige sensibilidade e empatia na gestão do grupo. No caso do Gil Vicente F.C. Sub- 16, estas competências são aplicadas diariamente na criação de um ambiente de treino que estimula o compromisso, o respeito e a autonomia.

Cushion (2007) reforça que o processo de treino é inerentemente complexo e dinâmico, exigindo do treinador uma constante capacidade de tomada de decisão e de adaptação ao contexto. As sessões de treino devem ser planeadas com intencionalidade pedagógica, articulando objetivos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, mas também abertura à improvisação e à resposta às situações emergentes. No futebol juvenil, essa flexibilidade é determinante para assegurar que o treino permanece significativo e ajustado às necessidades do grupo.

O treinador de formação tem ainda um papel crucial na gestão da motivação e da confiança dos atletas. A literatura evidencia que o clima motivacional criado pelo treinador influencia diretamente a adesão à prática, o prazer pelo jogo e o desenvolvimento do autoconceito desportivo (Côté, 1999). Um ambiente de treino positivo, baseado em feedback construtivo, na valorização do esforço e na celebração do progresso individual, potencia a motivação intrínseca e reduz o risco de abandono precoce.

No contexto do estágio no Gil Vicente F.C., observou-se a importância da comunicação pedagógica e da consistência metodológica no trabalho da equipa técnica. O treinador principal atuava como orientador e mentor, promovendo a autonomia dos estagiários e incentivando a reflexão sobre as decisões de treino. Essa prática reflete o que Gilbert & Trudel (2001) descrevem como “aprendizagem através da experiência”, um processo em que a observação, a experimentação e o feedback se transformam em conhecimento profissional.

Além da dimensão pedagógica, o treinador moderno precisa dominar ferramentas de planeamento, monitorização e análise do treino. Segundo

Tarragó (2019), o treino em desportos coletivos deve ser estruturado com base em princípios científicos e metodológicos que articulem carga física, estímulo técnico e contexto tático. O treinador atua como gestor da informação, integrando dados de desempenho, métricas fisiológicas e observações comportamentais para otimizar o desenvolvimento do jogador e da equipa.

Por outro lado, Fernando Santos Valter Pinheiro Colaboração Bruno Baptista (2020) sublinham que o treinador de formação deve ser também um promotor de valores humanos, utilizando o treino como meio para desenvolver disciplina, responsabilidade e cooperação. Esta visão humanista está profundamente enraizada na filosofia do Gil Vicente F.C., que procura formar atletas competentes dentro e fora do campo, incentivando comportamentos éticos, respeito pelos colegas e valorização do coletivo.

Assim, o treinador de formação é, acima de tudo, um agente de desenvolvimento global. A sua função ultrapassa a mera preparação para o rendimento: é um orientador que ajuda o jovem atleta a compreender o jogo, a descobrir as suas potencialidades e a lidar com os desafios e frustrações próprios do desporto. No contexto do futebol juvenil, ser treinador é educar através do desporto um compromisso ético e pedagógico que exige ciência, sensibilidade e paixão.

2.3 Capacidades Físicas

O desenvolvimento das capacidades físicas constitui um dos pilares fundamentais do treino desportivo, sobretudo em contextos de formação, onde o principal objetivo é preparar o jovem atleta para responder progressivamente às exigências do rendimento competitivo. No futebol, as capacidades físicas, como força, velocidade, resistência e agilidade, são determinantes para a execução eficaz dos gestos técnicos e das ações táticas específicas do jogo (Reilly et al., 2000).

Segundo Bompa (2019), o treino físico deve ser planeado com base em princípios científicos de progressão, continuidade e individualização, respeitando as características biológicas e maturacionais de cada atleta. Em idades como a

dos Sub-16, os processos de crescimento e de maturação física ainda se encontram em curso, o que exige uma gestão cuidadosa das cargas de treino e uma constante monitorização da resposta dos atletas. A aplicação de estímulos inadequados pode comprometer o desenvolvimento e aumentar o risco de lesões, enquanto uma abordagem equilibrada e adaptada promove ganhos sustentáveis de rendimento e de saúde (Hoover et al., 2016).

O desenvolvimento físico deve, por isso, ser orientado segundo um modelo multilateral e progressivo, que integre as diversas componentes da aptidão física e promova a formação de uma base sólida de movimento. Côté & Vierimaa (2014) defendem que o treino de jovens deve equilibrar a especialização técnica com o desenvolvimento global, evitando uma ênfase precoce em capacidades específicas. Essa abordagem assegura uma evolução harmoniosa das qualidades físicas e motoras, potenciando a performance futura e a longevidade desportiva.

As capacidades físicas básicas estão inter-relacionadas entre si e formam o suporte da performance desportiva. Bompa (2019) descreve-as como componentes que podem ser desenvolvidas isoladamente, mas que adquirem sentido pleno quando aplicadas de forma integrada. No futebol juvenil, a força permite resistir a contactos e estabilizar o corpo em movimento; a velocidade sustenta as ações explosivas de arranque e mudança de direção; a resistência assegura a manutenção da intensidade durante os 90 minutos; e a agilidade combina força, velocidade e coordenação, traduzindo-se na capacidade de reagir rapidamente a estímulos externos.

Além disso, a evidência científica recente sublinha a importância da monitorização das cargas e da avaliação sistemática das capacidades físicas. Segundo Teixeira (2021), a análise do treino e da competição permite ajustar o planeamento e prevenir o excesso de fadiga, otimizando o equilíbrio entre estímulo e recuperação. No contexto de academias, ferramentas como a perceção subjetiva de esforço (PSE) ou o GPS têm sido amplamente utilizadas para quantificar a carga externa e interna, permitindo uma gestão mais precisa do processo de treino.

Durante o estágio no Gil Vicente F.C. Sub-16, esta abordagem integrada foi aplicada na planificação semanal, em que as sessões físicas estavam sempre articuladas com os objetivos técnicos e táticos. Os microciclos foram estruturados de modo a garantir momentos de estímulo máximo (em dias de intensidade elevada) e de recuperação ativa, assegurando a coerência entre o desenvolvimento físico e o rendimento competitivo.

Por fim, é fundamental compreender que o desenvolvimento físico em jovens futebolistas não se resume ao aumento de capacidades isoladas, mas sim à aquisição de uma literacia motora que sustente a aprendizagem desportiva a longo prazo. O objetivo é formar atletas completos, capazes de adaptar o seu corpo às exigências variáveis do jogo e de sustentar o desempenho com base na eficiência motora e na prevenção de lesões. Em jogadores de futebol de formação (nomeadamente, sub-16), o risco de lesões está fortemente associado à maturação biológica, especialmente ao período da fase de crescimento mais rápido. Durante essa fase, os jovens atletas ficam mais vulneráveis devido a vários mecanismos: placas de crescimento mais frágeis, adaptação lenta de tendões e apófises ao crescimento esquelético, e alterações na coordenação neuromuscular (Bult et al., 2018; Carvalho et al., 2022). Para prevenir as lesões referidas é importante acompanhar o crescimento de cada atleta e ajustar o treino e os jogos conforme a sua capacidade. No nosso clube, já aplicamos estas práticas, incluindo exercícios de equilíbrio, aterragem, mudanças de direção e controlo do corpo, realizados 2 a 3 vezes por semana, junto com fortalecimento dos músculos posteriores e mobilidade. Também corrigimos a técnica de corrida e movimentos para reduzir sobrecarga nas articulações. Por fim, os atletas comunicam qualquer dor e seguimos programas de aquecimento preventivo, como o FIFA 11+, garantindo um desenvolvimento físico seguro.

2.3.1 Força

A força constitui uma das capacidades físicas mais determinantes no desempenho do futebol moderno, mesmo em contextos de formação. A sua importância ultrapassa a simples expressão muscular, refletindo-se na capacidade do atleta gerar, resistir e absorver forças durante ações como

acelerações, saltos, mudanças de direção e duelos individuais. No futebol juvenil, o treino de força deve ser encarado como um componente essencial da preparação global, capaz de melhorar o rendimento e reduzir significativamente o risco de lesões (Bright et al., 2023).

Historicamente, o treino de força em jovens foi envolto em controvérsia, com receios infundados sobre potenciais efeitos negativos no crescimento e no desenvolvimento ósseo. Contudo, a evidência científica das últimas décadas demonstra de forma consistente que o treino de força, quando devidamente supervisionado e ajustado à idade biológica, é seguro e altamente benéfico (McQuilliam et al., 2020). Os autores sublinham que, sob orientação técnica adequada, este tipo de treino contribui para a melhoria da coordenação intramuscular, da estabilidade articular e da eficiência motora.

De acordo com Bompa (2019), o desenvolvimento da força deve seguir princípios de progressão e especificidade, adaptando-se ao nível de maturação, experiência e objetivos de cada atleta. Em idades Sub-16, o foco deve incidir sobre o domínio técnico dos movimentos fundamentais como agachamentos, elevações e impulsões antes de se introduzir cargas adicionais. O treino deve priorizar o controlo postural e a execução correta, elementos que asseguram a base para ganhos de força sustentáveis e transferíveis para o jogo.

A literatura recente reforça também o valor do treino excêntrico na formação. A revisão sistemática conduzida por Bright (2023) conclui que programas de resistência excêntrica melhoram de forma significativa o desempenho de sprint e salto em jovens atletas, além de reforçar os músculos isquiotibiais, reduzindo o risco de lesões. Este tipo de treino, quando integrado de modo progressivo e funcional, promove adaptações neuromusculares que se traduzem em maior estabilidade e controlo nas ações de alta intensidade típicas do futebol.

No mesmo sentido, Collins (2019) demonstram que o treino de resistência contribui não só para o desenvolvimento físico, mas também para a autoconfiança e a perceção de competência dos jovens atletas. Ou seja, os benefícios do treino de força estendem-se à esfera psicológica, fortalecendo a relação entre esforço, superação e autorregulação, aspetos centrais no processo educativo do desporto de formação.

As metodologias mais recentes sugerem uma integração do treino de força com outras capacidades, como a velocidade e a agilidade, através de abordagens como o *integrated neuromuscular training* (INT). Este modelo, defendido por Tarragó (2019), combina exercícios de força, pliometria, equilíbrio e coordenação, sempre contextualizados em situações próximas do jogo. Tal abordagem foi aplicada no Gil Vicente F.C. Sub-16, onde o treino físico não era um momento isolado, mas uma parte integrada do microciclo, muitas vezes associada ao trabalho técnico-tático com bola.

Durante o estágio, foi possível observar que o desenvolvimento da força era abordado de forma funcional e progressiva. As sessões incluíam exercícios como impulsões verticais, saltos com estabilização, arranques curtos e movimentos com o peso corporal, privilegiando a execução técnica e a consciência motora. Este tipo de trabalho é particularmente adequado a jovens em fase de maturação, permitindo fortalecer a estrutura muscular e articular sem comprometer o crescimento.

Outro aspeto relevante é a periodização do treino de força, que deve ser planeada em função das fases competitivas Arruda & Api (2017), Stone (2021) defendem que a força deve ser desenvolvida de forma ondulatória, alternando momentos de carga máxima e fases de recuperação ativa, assegurando um equilíbrio entre estímulo e regeneração. Essa metodologia, aplicada ao contexto juvenil, permite ganhos consistentes sem comprometer o rendimento nos jogos. A integração do treino de força no futebol de formação deve, portanto, seguir uma perspetiva educativa e preventiva. Mais do que aumentar a massa muscular, o objetivo é desenvolver a capacidade do atleta controlar o seu corpo e resistir a forças externas de forma eficiente e segura. Como sublinha McQuilliam (2020), o sucesso do treino de força em jovens depende menos da carga utilizada e mais da qualidade da execução, da consistência do processo e do acompanhamento pedagógico do treinador.

Em síntese, o treino de força em jovens futebolistas representa uma oportunidade de construir as bases da performance futura. No Gil Vicente F.C. Sub-16, esta componente revelou-se indispensável para preparar os atletas para os desafios técnicos e físicos da competição, promovendo uma evolução equilibrada e sustentável.

2.3.2 Velocidade

A velocidade é uma das capacidades físicas mais valorizadas no futebol moderno, influenciando diretamente a eficácia das ações ofensivas e defensivas. Num jogo caracterizado por transições rápidas, espaços reduzidos e elevada intensidade, a capacidade de acelerar, reagir e mudar de direção com rapidez é um fator determinante para o sucesso (Reilly et al., 2000). Em contextos de formação, o desenvolvimento da velocidade assume particular importância, pois está intimamente ligado à coordenação motora, à técnica de corrida e à maturação neuromuscular dos jovens atletas.

Segundo Bompa (2019), a velocidade deve ser entendida como a capacidade de realizar ações motoras no menor tempo possível, resultando de uma combinação entre fatores físicos, técnicos e neuromusculares. A sua expressão no futebol não se limita à corrida em linha reta, mas envolve também a aceleração, a velocidade de reação, a capacidade de mudar de direção e a execução rápida de gestos técnicos sob pressão.

Em idades como a dos Sub-16, a velocidade apresenta uma janela de treinabilidade privilegiada, devido ao desenvolvimento hormonal e à melhoria da coordenação intermuscular. É nesta fase que o treino deve enfatizar a qualidade do movimento e a economia da corrida, priorizando exercícios que estimulem a técnica e a capacidade de aceleração. Ozbar (2014) verificaram que um programa de treino pliométrico de oito semanas resultou em melhorias significativas na potência de salto e na velocidade de sprint em jogadoras jovens de futebol, reforçando a importância dos estímulos explosivos na preparação física.

A literatura recente sustenta que o desenvolvimento da velocidade deve ser realizado de forma integrada e contextualizada, e não através de repetições isoladas de corrida. Tarragó (2019) argumenta que o treino físico nos desportos coletivos deve reproduzir as exigências específicas do jogo, com variações de ritmo, direção e estímulos preceptivos. No futebol de formação, esta integração é particularmente eficaz, uma vez que permite desenvolver a velocidade de reação e a capacidade de decisão simultaneamente.

No Gil Vicente F.C. Sub-16, observou-se a aplicação desta abordagem através de exercícios como corridas curtas com bola, situações de 1x1 em espaço reduzido e jogos condicionados que exigiam respostas rápidas a estímulos visuais e auditivos. Estas tarefas foram planeadas de forma progressiva, respeitando a individualidade e a fadiga acumulada, em linha com os princípios de periodização propostos por (Arruda & Api, 2017).

O desenvolvimento da velocidade em jovens depende também da força muscular e da estabilidade articular, uma vez que o movimento rápido requer a capacidade de aplicar força de forma eficiente. Bright (2023) sublinham que o treino excêntrico contribui para o aumento da rigidez muscular e do controlo neuromuscular, o que melhora a eficiência da corrida e reduz o risco de lesões. A relação entre força e velocidade deve, portanto, ser explorada de maneira sistemática, através de exercícios pliométricos, sprints resistidos e trabalhos de aceleração controlada.

De acordo com G. Gregory (2013), o treino da velocidade deve respeitar o princípio da qualidade sobre a quantidade. Sessões curtas, com recuperações adequadas, permitem maximizar a intensidade e a precisão do movimento. No caso de jovens atletas, o excesso de volume pode conduzir à fadiga neuromuscular e comprometer a execução técnica. Assim, a ênfase deve ser colocada na velocidade ótima de execução, garantindo a integridade física e a aprendizagem motora.

Durante o estágio, verificou-se que a equipa Sub-16 beneficiava de uma planificação semanal que incluía estímulos de velocidade, sobretudo em microciclos de carga reduzida ou na véspera da competição. Estes momentos permitiam reforçar a ativação neuromuscular e preparar os atletas para as exigências intensas do jogo. O treinador principal, apoiado pela equipa técnica, procurava integrar estas tarefas em contextos competitivos e lúdicos, reforçando a motivação e o prazer pela prática, aspetos fundamentais no treino de jovens. Em síntese, o treino da velocidade no futebol de formação deve ser orientado por princípios de progressão, integração e especificidade. A sua eficácia depende da articulação entre a força, a técnica e a perceção, e deve sempre ser ajustada à maturação e à individualidade de cada atleta. No contexto do Gil Vicente F.C. Sub-16, esta abordagem revelou-se essencial para potenciar o rendimento e preparar os jogadores para o futebol de alto nível.

2.3.3 Resistência Aeróbia e Anaeróbia

A resistência constitui uma das capacidades fundamentais no futebol, uma vez que o jogo exige esforços intermitentes de alta intensidade, alternando momentos de corrida, aceleração, desaceleração e recuperação ativa. O desempenho de um jogador está diretamente relacionado com a sua capacidade de sustentar estas ações ao longo dos 90 minutos e de manter a eficácia técnica e tática mesmo sob fadiga (Reilly et al., 2000). Em idades juvenis, o desenvolvimento equilibrado da resistência aeróbia e anaeróbia é essencial para criar bases fisiológicas sólidas e preparar o atleta para as exigências do futebol sénior.

De acordo com Bompa (2019), a resistência pode ser dividida em dois grandes domínios: a resistência aeróbia, responsável pela produção de energia em esforços prolongados e de intensidade moderada; e a resistência anaeróbia, que sustenta ações explosivas e curtas, típicas das fases intensas do jogo. Ambas as componentes são interdependentes e devem ser treinadas de forma complementar, respeitando o princípio da especificidade do futebol.

Nos escalões de formação, o treino da resistência deve ser orientado com precaução, privilegiando a progressão e o controlo da carga. Hoover (2016) que os estímulos de resistência em jovens devem basear-se em métodos integrados, combinando o desenvolvimento fisiológico com a aprendizagem técnica. Assim, exercícios com bola, jogos reduzidos e tarefas condicionadas tornam-se ferramentas ideais para trabalhar a resistência de forma contextualizada e motivadora.

Segundo Teixeira (2021), o controlo e a monitorização da carga são fundamentais para otimizar o treino e prevenir a fadiga excessiva. Em academias de futebol, o uso de indicadores como a perceção subjetiva de esforço (PSE), a frequência cardíaca e o tempo em zonas de intensidade têm permitido ajustar o treino de resistência às necessidades individuais dos atletas. No contexto do Gil Vicente F.C. Sub-16, estes princípios foram aplicados através da alternância entre sessões de maior carga fisiológica e dias de recuperação ativa, garantindo um equilíbrio entre o estímulo e a regeneração.

A resistência aeróbia deve ser desenvolvida de forma contínua e progressiva, constituindo a base energética para todas as outras capacidades. Em jovens atletas, métodos como o *interval training*, as corridas contínuas com bola e os jogos posicionais de longa duração são estratégias eficazes para aumentar a capacidade oxidativa e a recuperação entre esforços (Bompa, 2019). Estes exercícios, além de melhorarem a aptidão cardiovascular, mantêm o foco técnico e tático, estimulando a tomada de decisão sob fadiga.

Por outro lado, a resistência anaeróbia é responsável pelas ações de alta intensidade, sprints, mudanças de direção, saltos e recuperações rápidas, que caracterizam o futebol contemporâneo (Tarragó et al., 2019). O seu treino deve ser cuidadosamente planeado para não sobrecarregar o sistema neuromuscular. Métodos como o *repeated sprint training* (RST) ou o *high-intensity interval training* (HIIT) são adequados quando aplicados em volumes controlados, promovendo adaptações simultâneas nos sistemas aeróbio e anaeróbio.

Durante o estágio, observou-se que o planeamento semanal da equipa Sub-16 integrava o trabalho de resistência dentro das tarefas táticas. Por exemplo, as sessões de meio da semana incluíam jogos reduzidos em alta intensidade, enquanto as vésperas de jogo eram dedicadas a exercícios de manutenção e coordenação. Esta abordagem reflete o princípio da integração metodológica, no qual o treino físico e o treino técnico coexistem em sinergia, otimizando o rendimento sem desvirtuar o contexto do jogo.

Além do impacto no desempenho, o desenvolvimento da resistência tem também uma dimensão preventiva e educativa. O aumento da capacidade aeróbia facilita a recuperação entre esforços e reduz a probabilidade de lesões associadas à fadiga muscular. Paralelamente, o treino da resistência ensina o jovem atleta a lidar com o desconforto físico e a manter a concentração sob esforço, promovendo o autocontrolo e a resiliência, competências transferíveis para outras áreas da vida.

Em síntese, a resistência aeróbia e anaeróbia são componentes essenciais para o rendimento no futebol de formação. O seu treino deve ser orientado por princípios de progressão, individualização e especificidade, combinando o rigor científico com a adaptação pedagógica ao contexto juvenil. No Gil Vicente F.C. Sub-16, a implementação de métodos integrados e o

acompanhamento atento das cargas revelaram-se determinantes para assegurar a evolução física e o bem-estar dos atletas.

2.3.4 Agilidade

A agilidade é uma das capacidades determinantes no rendimento do futebol moderno, pois combina rapidez de reação, coordenação, equilíbrio e capacidade de mudar de direção de forma eficaz. Ao contrário da velocidade linear, a agilidade exige a integração entre fatores físicos, técnicos, perceptivos e cognitivos, ou seja, envolve tanto o corpo quanto a tomada de decisão. No futebol juvenil, esta capacidade deve ser desenvolvida de forma progressiva e contextualizada, promovendo a transferência das habilidades motoras para situações reais de jogo (Reilly et al., 2000).

Bompa (2019) define a agilidade como a capacidade de realizar movimentos rápidos e precisos em resposta a estímulos externos, exigindo força, coordenação e controlo neuromuscular. Já Tarragó (2019) acrescentam que, nos desportos coletivos, a agilidade é uma expressão da inteligência motora, ou seja, da capacidade de ajustar as ações corporais às condições dinâmicas do jogo. Assim, o treino desta capacidade deve integrar aspetos perceptivos, técnicos e táticos, respeitando a lógica situacional da modalidade.

Nos escalões de formação, a agilidade constitui um indicador importante do desenvolvimento motor global. Durante a adolescência, as alterações antropométricas associadas ao crescimento podem temporariamente afetar a coordenação e o equilíbrio, pelo que o treino deve incluir tarefas que estimulem o controlo postural, a estabilidade e o ritmo. Côté & Vierimaa (2014) destacam que a variabilidade de movimento é essencial para o desenvolvimento motor, pois permite ao jovem atleta explorar diferentes padrões de resposta, ajustando-se às exigências do jogo.

Em contextos de treino, a agilidade deve ser trabalhada de forma integrada e funcional, evitando exercícios descontextualizados ou de mera repetição mecânica. Tarragó (2019) sugerem que o treino de agilidade em futebolistas jovens deve basear-se em jogos reduzidos e tarefas com estímulos

visuais e auditivos variáveis, que exijam respostas rápidas e decisões táticas. Por exemplo, situações de 1x1, perseguições curtas e rotações com mudança de direção são exercícios eficazes para desenvolver tanto a velocidade de reação como a percepção espacial.

Durante o estágio no Gil Vicente F.C. Sub-16, observou-se a implementação frequente de exercícios de agilidade com bola, especialmente em contextos de competição interna. As tarefas eram organizadas em circuitos curtos, com estímulos de mudança de direção e reação ao movimento de adversários. Estes exercícios foram realizados no início das sessões, em momentos de ativação, ou integrados em jogos condicionados com objetivos específicos, como a recuperação rápida da posse de bola.

A evidência científica atual reforça a importância da força excêntrica e da estabilidade articular no desenvolvimento da agilidade. Segundo Bright et al. (2023), o treino excêntrico melhora a capacidade dos músculos em absorver impacto e gerar força rapidamente, o que é essencial para mudanças de direção seguras e eficientes. Da mesma forma, (Collins et al., 2019) sublinham que o treino de resistência e estabilidade tem um impacto positivo na autoconfiança e na percepção corporal dos jovens atletas, contribuindo para uma execução mais fluida e precisa dos movimentos.

A monitorização da carga é outro aspeto relevante no treino da agilidade. Teixeira (2021) demonstraram que o controlo da intensidade e da frequência das tarefas de alta exigência neuromuscular é essencial para prevenir a fadiga e o risco de lesões. No contexto formativo, isso significa ajustar o volume e a complexidade dos exercícios conforme o estado físico e psicológico dos atletas, garantindo uma evolução segura e eficaz.

No plano pedagógico, o treino da agilidade assume também uma dimensão cognitiva e emocional. Ao lidar com situações de incerteza e pressão temporal, o jovem atleta aprende a tomar decisões rápidas, a antecipar movimentos e a reagir a estímulos inesperados, competências que transcendem o jogo e se relacionam com o desenvolvimento da atenção e da autorregulação emocional.

Em síntese, o desenvolvimento da agilidade no futebol de formação deve basear-se em princípios de integração, variabilidade e especificidade, articulando força, coordenação e percepção. No Gil Vicente F.C. Sub-16, esta abordagem demonstrou ser eficaz na melhoria do controlo motor, na prevenção de lesões e na preparação dos jogadores para contextos competitivos de maior exigência.

2.4 Fifa 11+

O FIFA 11+ é um programa estruturado de aquecimento e prevenção de lesões, desenvolvido pela *Fédération Internationale de Football Association (FIFA)* através do seu *Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)*. O principal objetivo deste protocolo é reduzir a incidência de lesões em jogadores de futebol, especialmente em escalões de formação, através de uma combinação de exercícios de mobilidade, força, equilíbrio e controlo neuromuscular.

O programa foi concebido com base em evidência científica e tem demonstrado elevada eficácia na prevenção de lesões musculares e articulares, sobretudo nos membros inferiores. Estudos internacionais mostram reduções entre 30% e 50% nas taxas de lesões quando o FIFA 11+ é aplicado de forma consistente antes das sessões de treino e jogos (Bompa, 2019; Bright et al., 2023)

O protocolo está dividido em três partes sequenciais:

1. Corrida inicial e mobilização articular (Parte 1), exercícios leves de corrida e movimentos dinâmicos que preparam o sistema músculo-esquelético e cardiovascular para o esforço.
2. Exercícios de força, equilíbrio e proprioceção (Parte 2), inclui movimentos de estabilização do core, trabalho excêntrico dos isquiotibiais e controlo de aterragem.
3. Corridas rápidas e mudanças de direção (Parte 3), integra exercícios de aceleração e reação, preparando o corpo para as exigências específicas do jogo.

Segundo Bright et al. (2023), o sucesso do FIFA 11+ está associado à utilização sistemática e à supervisão técnica rigorosa. O treino excêntrico, presente em exercícios como o *Nordic hamstring curl*, desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões nos isquiotibiais e na melhoria da força funcional. De modo semelhante, Collins et al. (2019) referem que os componentes de equilíbrio e estabilidade contribuem para o reforço da autopercepção corporal e da confiança motora em jovens atletas.

No contexto do Gil Vicente F.C. Sub-16, o FIFA 11+ foi incorporado no início de várias sessões semanais, funcionando como uma rotina estruturada de aquecimento. O protocolo era aplicado durante cerca de 15 a 20 minutos e conduzido pela equipa técnica, com adaptações pontuais consoante o estado físico dos atletas e as condições ambientais. A sua execução regular permitiu observar melhorias visíveis na postura, no controlo motor e na capacidade de estabilização durante ações explosivas, como saltos e mudanças de direção.

Além da componente preventiva, o FIFA 11+ teve também uma função pedagógica no estágio. Os jovens atletas foram incentivados a compreender o propósito de cada exercício, aprendendo a valorizar a preparação física e a percepção corporal como parte do treino. Este processo de consciencialização é consistente com a perspetiva de (Côté & Gilbert, 2025), que defendem o papel do treinador como educador e promotor da autonomia do atleta.

De acordo com Teixeira et al. (2021), a monitorização das cargas e a consistência do protocolo são essenciais para garantir a eficácia do programa. No caso da equipa Sub-16, a integração foi feita de forma planeada, respeitando a lógica de progressão e adaptação do microciclo, tal como defendem (Arruda & Api, 2017; Bompa, 2019).

Em síntese, o FIFA 11+ constitui uma ferramenta eficaz, prática e baseada em evidência científica, capaz de promover simultaneamente a segurança, o rendimento e a literacia corporal dos jovens atletas. No Gil Vicente F.C., a sua aplicação sistemática reforçou o compromisso com a formação integral e com a prevenção de lesões, consolidando uma cultura de treino responsável e sustentável.

2.5 Performance no Futebol

A performance no futebol é o resultado da interação complexa entre múltiplas dimensões, física, técnica, tática e psicológica, que, combinadas, determinam o rendimento global do atleta e da equipa. No contexto do futebol de formação, o conceito de performance não deve ser reduzido apenas aos resultados competitivos, mas sim entendido como um processo contínuo de desenvolvimento das competências necessárias para sustentar o desempenho a longo prazo (Côté & Vierimaa, 2014).

Segundo Reilly (2000), o rendimento desportivo é multifatorial e depende tanto das capacidades físicas como das decisões táticas e das variáveis cognitivas e emocionais que influenciam o comportamento do jogador. Esta perspetiva integradora sustenta que o treino deve promover adaptações simultâneas nos diferentes domínios da performance, evitando a fragmentação excessiva entre o físico e o técnico.

De acordo com Bompa (2019); Tarragó (2019), a performance no futebol moderno é cada vez mais dependente da organização metodológica do treino. O rendimento surge como produto da periodização adequada, da individualização dos estímulos e da integração das capacidades condicionais com o modelo de jogo. A aplicação de métodos estruturados e cientificamente fundamentados permite que o atleta evolua de forma sustentada, reduzindo o risco de fadiga, lesões e desequilíbrios.

A literatura atual destaca também o papel das capacidades perceptivo-decisórias na performance. Asian-Clemente (2024) demonstraram que, em equipas de elite, a posse de bola e a ocupação racional do espaço são determinantes para o sucesso ofensivo. Estes resultados evidenciam que o rendimento não depende apenas da intensidade física, mas também da capacidade dos jogadores interpretarem o jogo e reagirem com rapidez a contextos variáveis. Em formação, o treino deve, portanto, incluir tarefas que estimulem a leitura do jogo, a antecipação e a adaptação estratégica.

A análise de González-Rodenas (2023) sobre a evolução tática na LaLiga entre 2012 e 2021 revela que as equipas mais consistentes são aquelas que conseguem equilibrar a solidez defensiva com a criatividade ofensiva,

através da flexibilidade tática e da mobilidade coletiva. Estes princípios são igualmente relevantes no futebol juvenil, onde o objetivo é formar jogadores capazes de compreender diferentes sistemas táticos e assumir múltiplas funções dentro do campo, desenvolvendo assim versatilidade e capacidade de decisão, conforme evidenciado em estudos sobre desenvolvimento tático e literacia motora em jovens atletas (Lloyd & Oliver, 2012).

Durante o estágio no Gil Vicente F.C. Sub-16, a performance foi avaliada de forma global e processual. Para além dos resultados competitivos, valorizava-se a evolução técnica, o comportamento tático e a atitude dos atletas em treino e em jogo. A equipa técnica aplicava metodologias que integravam o treino físico com o trabalho técnico e tático, procurando garantir que o desempenho emergia da coerência entre a preparação e a aplicação em contexto competitivo.

Os microciclos foram planeados em torno de objetivos específicos de rendimento, com sessões dedicadas a componentes como a transição defensiva, a mobilidade ofensiva ou o controlo da posse. Essa estrutura refletia o que Fernando Pinheiro (2020) denominam como “do treino à competição”, em que o processo de treino é concebido para aproximar a realidade do jogo e desenvolver competências transferíveis para a competição.

A análise da performance no futebol juvenil deve, portanto, basear-se em indicadores que vão além das estatísticas objetivas. Segundo Carling et al. (2009), o desempenho de um jogador deve ser avaliado através de uma abordagem multidisciplinar, integrando dados físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Em academias como a do Gil Vicente F.C., esta análise é fundamental para identificar talentos, planear o desenvolvimento individual e otimizar a intervenção do treinador.

Em síntese, a performance no futebol de formação é o resultado de um equilíbrio entre ciência, pedagogia e experiência prática. O rendimento não se traduz apenas em vitórias, mas na consolidação de competências que permitam ao jovem atleta progredir com autonomia, confiança e inteligência tática. No caso do Gil Vicente F.C. Sub-16, o acompanhamento sistemático do treino e a integração entre as diferentes dimensões da preparação revelaram-se

determinantes para o desenvolvimento sustentável dos jogadores e para o fortalecimento do processo formativo.

2.6 Análise Estatística no Futebol

A análise estatística no futebol tem-se afirmado como uma ferramenta indispensável na gestão do treino e na avaliação da performance. Com o avanço da tecnologia e da ciência do desporto, os dados tornaram-se parte integrante do processo de tomada de decisão, permitindo compreender de forma objetiva o rendimento dos atletas e das equipas (Carling et al., 2009). No contexto do futebol de formação, a utilização de indicadores estatísticos assume um papel duplo: serve para monitorizar o progresso dos jogadores e como instrumento pedagógico que promove a consciência tática e o pensamento crítico.

De acordo com Reilly et al. (2000), a performance no futebol deve ser interpretada através de uma abordagem multidimensional, em que os dados estatísticos complementam, e não substituem, a observação qualitativa do comportamento em jogo. A estatística, quando bem utilizada, permite traduzir as ações do jogo em informação mensurável, facilitando a identificação de padrões, pontos fortes e áreas de melhoria.

No futebol juvenil, os indicadores estatísticos mais relevantes incluem número de passes realizados e completados, percentagem de posse de bola, número de recuperações, remates à baliza, ações defensivas, distância percorrida e número de sprints. Estes dados, quando recolhidos de forma sistemática, ajudam a compreender a carga competitiva e o envolvimento dos jogadores nas diferentes fases do jogo (Teixeira et al., 2021).

A evolução recente das ferramentas tecnológicas, como os sistemas GPS, as plataformas de tracking e o vídeoanálise, permitiu uma monitorização mais precisa e acessível, inclusive em contextos de formação. Tarragó et al. (2019) referem que a análise de desempenho deve ser interpretada à luz do modelo de jogo da equipa, assegurando que as métricas utilizadas refletem os comportamentos táticos e as intenções coletivas. Assim, o objetivo não é apenas recolher dados, mas transformá-los em conhecimento aplicável ao treino.

Durante o estágio no Gil Vicente F.C. Sub-16, a análise estatística teve uma função importante no acompanhamento das sessões e competições. Através da observação direta e da recolha de dados de jogo, foram registadas variáveis como o número de passes completados, ações ofensivas e eficiência de finalização. Estas informações foram utilizadas nas reuniões técnicas para avaliar o desempenho coletivo e individual, ajustando o planeamento dos microciclos e definindo prioridades de treino.

Além disso, o estágio permitiu explorar a análise qualitativa associada aos dados quantitativos. Por exemplo, os vídeos de jogos e treinos foram revistos para identificar padrões de comportamento tático e de posicionamento, complementando os indicadores numéricos. Este cruzamento entre análise estatística e observação contextual reforça o princípio de que o rendimento no futebol é sempre produto da interação entre fatores mensuráveis e interpretativos (González-Rodenas et al., 2023).

Outro aspeto relevante é a utilização da análise estatística como ferramenta pedagógica. Ao envolver os atletas na interpretação dos dados, o treinador promove a reflexão sobre o desempenho e estimula a autocritica construtiva. Esta estratégia, alinhada com a visão de Côté & Gilbert (2009) transforma o jogador num participante ativo do processo formativo, desenvolvendo a sua autonomia e capacidade de análise do jogo.

No plano prático, a aplicação da análise estatística no Gil Vicente F.C. mostrou-se particularmente útil para o planeamento das cargas de treino, permitindo identificar períodos de maior exigência competitiva e ajustar as sessões de recuperação. De acordo com Teixeira et al (2021) esta monitorização contínua é essencial para prevenir a fadiga, otimizar o rendimento e assegurar um desenvolvimento equilibrado.

Em síntese, a análise estatística no futebol de formação deve ser vista como um instrumento integrador e educativo, que combina ciência, observação e pedagogia. No Gil Vicente F.C. Sub-16, o uso de métricas e indicadores serviu não apenas para medir o desempenho, mas para compreendê-lo, contribuindo para a melhoria das decisões técnicas e para a formação de atletas mais conscientes e informados sobre o seu próprio processo de evolução.

Capítulo 3

Caracterização da Instituição

3. Caracterização da Instituição

3.1 Contextualização do Estádio

3.1.1 Caracterização da Instituição de Acolhimento: Gil Vicente Futebol Clube e palmarés

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- de final 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.

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 mítico “velhinho” Estádio Adelino Ribeiro Novo. Em 2006, apesar do Gil Vicente Futebol Clube ter garantido a manutenção na Primeira Divisão, o mesmo acabou 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 da 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 terminou 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 qual seria o desfecho final. Até aos dias de hoje, o Gil Vicente Futebol Clube tem permanecido na Primeira Liga (Liga Portugal Betclic), com destaque para a época 2021/2022, na qual conseguiu 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 (Gil Vicente F.C., 2024).



FIGURA 1 - EMBLEMAS GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE

3.1.2 Estrutura Organizacional e Filosofia Formativa do Clube

Organograma / Estrutura

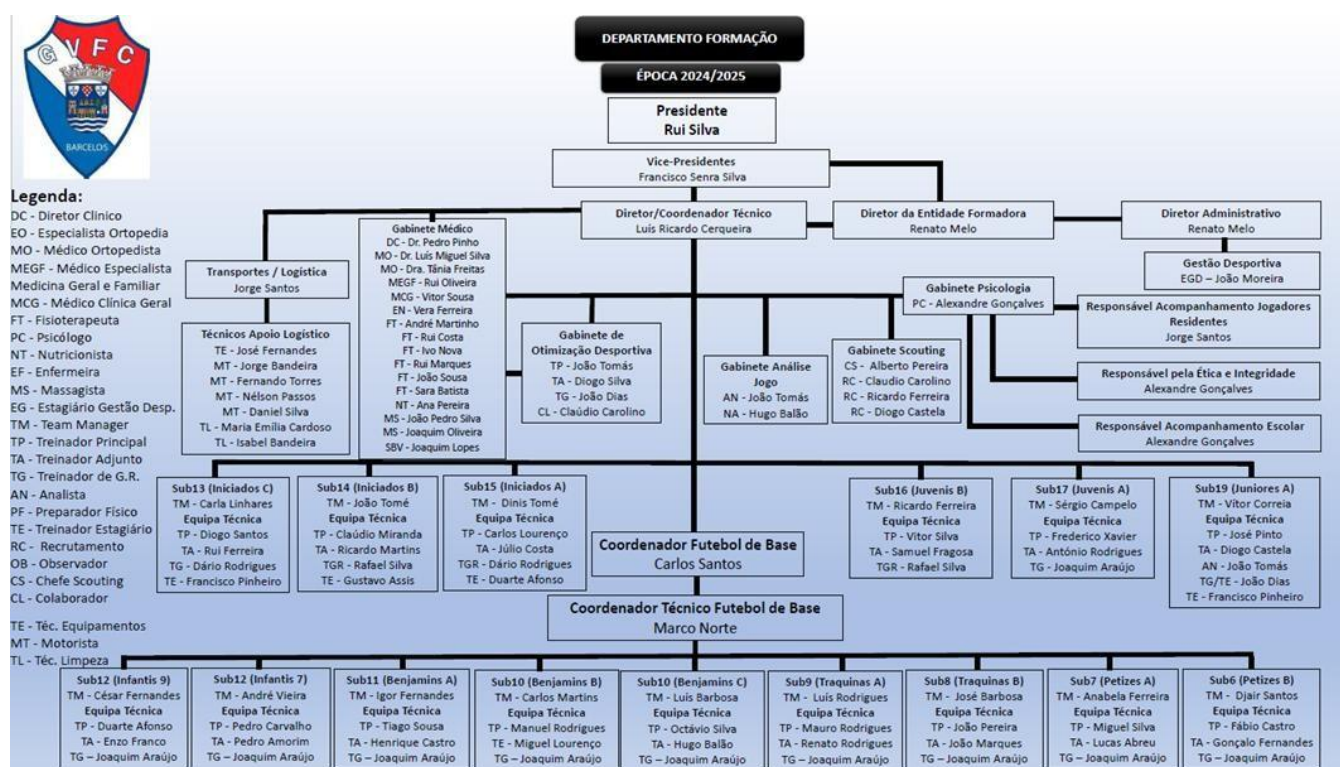


FIGURA 2 - ORGANOGRAMA GIL VICENTE F.C.

Formação:

O Gil Vicente Futebol Clube, com mais de 100 anos de história, é um clube de grande prestígio, tanto em Portugal como no estrangeiro. O seu legado cultural e desportivo fornece uma base necessária para traçar um futuro promissor, sustentado por princípios e recursos que permitem o planeamento e a execução de suas ações. O Gil Vicente Futebol Clube baseia a sua formação em três princípios principais: missão, visão e valores. Além disso, estabelece quatro objetivos estratégicos para a formação, que abrangem as áreas formativa/cidadania, desportiva, comunitária e institucional, apoiados por uma estrutura organizacional sólida e um plano operacional que liga o futebol de formação ao profissional (Gil Vicente F.C., 2024b).

Missão

O Departamento de Futebol Formação do Gil Vicente tem como missão detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas. A pretensão é valorizá-los no seu 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 (Gil Vicente F.C., 2024).

Visão

É propósito do Gil Vicente Futebol Clube ser reconhecido como uma instituição de referência no plano da 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 (Gil Vicente F.C., 2024).

Valores

O Gil Vicente aponta como principais os valores a formação para a cidadania, nomeadamente o respeito e o saber estar perante os outros e a

sociedade, valores desportivos, nomeadamente a paixão e o amor à camisola com que os seus adeptos e todos os seus agentes desportivos defendem e apoiam o clube, valores comunitários. Neste âmbito, prevalecem sempre a ética, a conduta, a solidariedade e o desportivismo, valores institucionais na medida do reforço da sua imagem e recursos materiais e humanos que promovam o clube como uma referência no futebol nacional e internacional (Gil Vicente F.C., 2024).

Objetivos Estratégicos

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 sua 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 os valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado, criando uma base de formação de jogadores de futebol competentes 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 (Gil Vicente F.C., 2024).

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 exigência 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. ~

Comunitários:

- 1º – Promover e divulgar, junto da massa associativa e da 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 seus atletas da comunidade envolvente, prevalecendo sempre os valores da ética, da conduta, da solidariedade e do desportivismo.
- 5º - Garantir que todas as crianças e jovens que procuram o clube tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas suas equipas (Gil Vicente F.C., 2024).

Institucionais:

- 1º - Continuar a melhorar a imagem do clube como uma referência nacional.
- 2º - Dotar o clube de espaços e recursos materiais e humanos que tornem a sua formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional (Gil Vicente F.C., 2024b)

Estádio Cidade de Barcelos

O Estádio Cidade de Barcelos foi inaugurado em 30 de maio de 2004.

Situa-se na União de Freguesias de Barcelos, Vila Frescaínha (S. Martinho e S. Pedro) e Vila Boa.

É um estádio que tem a categoria C da UEFA, o que permite a realização de jogos internacionais, incluindo os da seleção A.

O Estádio Cidade de Barcelos tem a capacidade de 12.046 lugares sentados. A orientação do relvado é norte-sul e as dimensões são de 105 metros de comprimento por 68 m de largura.

A consulta da página do Município de Barcelos permite obter mais informações sobre o mesmo (Município de Barcelos, 2025).

Ainda este ano, o clube fortaleceu o seu complexo e instalou dois novos campos de treinos, um de relva natural e outro de relva artificial, onde a utilização dos espaços é feita pela equipa A sénior do clube e os Sub-23.



FIGURA 3 - ESTÁDIO MUNICIPAL CIDADE BARCELOS



FIGURA 4 - COMPLEXO DESPORTIVO GIL VIENTE F.C.

Complexo desportivo Carlos Pereira

Durante do decorrer da temporada 2024/25, as sessões de treino foram realizadas no complexo desportivo Carlos Pereira, que está situado na freguesia de Abade Neiva (Barcelos).

A disposição das instalações não é totalmente moderna, o que prejudicou um pouco o funcionamento das atividades, apenas havendo 3 balneários, 2 para atletas e 1 para árbitros como também 1 sala de lavandaria, 1 sala de arrumos para material e 1 sala de Bar/Cafetaria.

No que respeita ao material próprio, continha-se 4 minibalizas, 1 baliza de futebol 7, 1 baliza de futebol 5, 20 bolas, 1 pack de sinalizadores com 4 cores, 1 cesto de coletes com 2 cores, 6 estacas + cones altos.



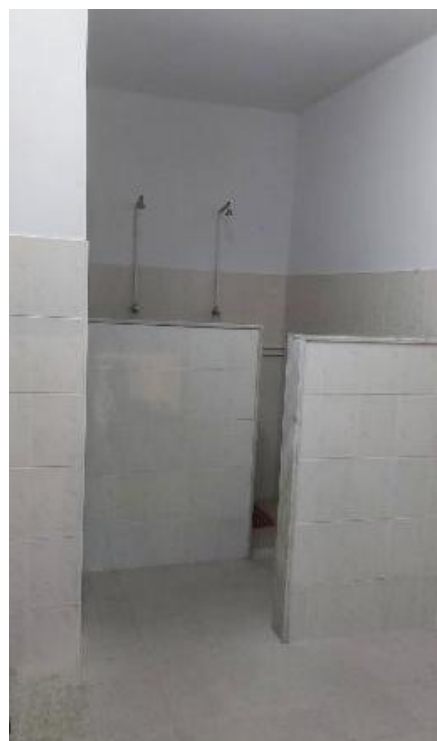
FIGURA 6 - COMPLEXO DESPORTIVO CARLOS PEREIRA



FIGURA 5 - CAMPO ÁGUIAS DO NEIVA



FIGURA 7 - BALNEÁRIOS DOS ATLETAS



**FIGURA 8 - BALNEÁRIOS DA EQUIPA
TÉCNICA**

3.1.3 Instalações e Recursos Materiais

Tabela 1 – Recursos Materiais equipa sub-16 GVFC

Material	Imagem	Quantidade
Bolas		20
Mini-balizas		4
Sinalizadores		40
Cones Altos/ estacas		6 + 6
Coletes		20
Balizas de 7		1
Balizas de 5		2

3.2 Caracterização do Plantel SUB 16

3.2.1 Estrutura Técnica da Equipa

A equipa técnica da equipa SUB 16 Gil Vicente Futebol Clube é constituída por 4 elementos, todos eles com objetivo de fazer evoluir cada jogador e equipa.

A mesma é formada pelo treinador principal Vítor Silva, juntamente com Afonso Sousa, que desempenha papel de treinador-adjunto, Pedro Oliveira, como treinador-adjunto e analista da equipa, Francisco Silva, como treinador de Guarda-Redes e, por último, Ricardo Ferreira, com funções de team-manager da equipa.

TABELA 2 - EQUIPA TÉCNICA SUB-16

Equipa Técnica Gil Vicente Futebol Clube		
Nome	Função	Nível
Vítor Silva	Treinador Principal	Uefa B
Afonso Sousa	Treinador-Adjunto (estagiário)	Uefa C
Pedro Oliveira	Treinador-Adjunto / Analista (estagiário)	Uefa C
Francisco Silva	Treinador de Guarda-Redes (estagiário)	Uefa C
Ricardo Ferreira	Team-Manager	Uefa C

3.2.2 Guarda Redes



FIGURA 9 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL GR1

GR1- Altura e Peso acima da média, jogou maior parte dos jogos e em todos da taça.

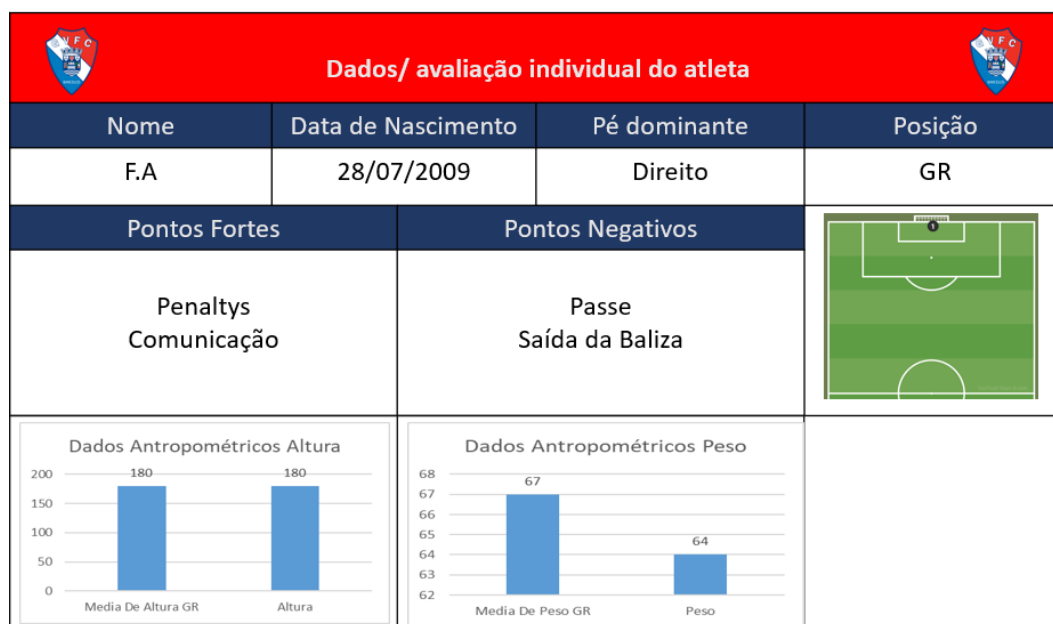


FIGURA 10 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL GR2

GR2- Altura na média e peso abaixo, jogou pouco tempo no campeonato e na taça.

3.2.3 Defesas



FIGURA 11 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DE1

DE1 - Altura abaixo da média, mas dentro do peso, jogou maior parte dos jogos e quando não jogou a titular entrou.

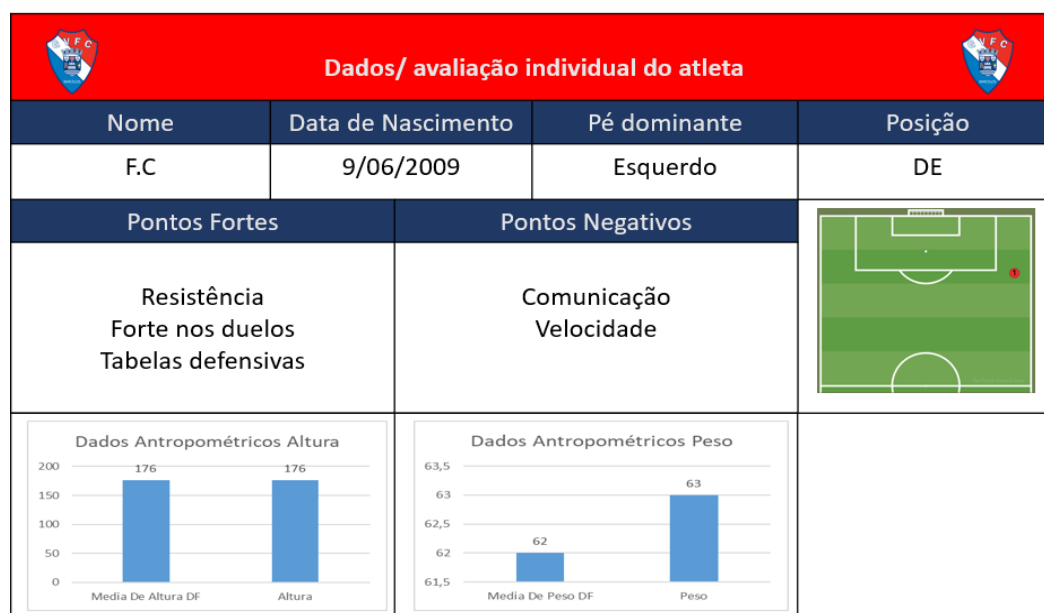


FIGURA 12 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DE2

DE2 - Altura dentro da média, mas peso acima, jogou todos os jogos a titular, ficando de fora apenas quando subia de escalão.



FIGURA 13 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DC1

DC1 - Altura e peso acima da média, jogou maior parte dos jogos a titular e na taça.

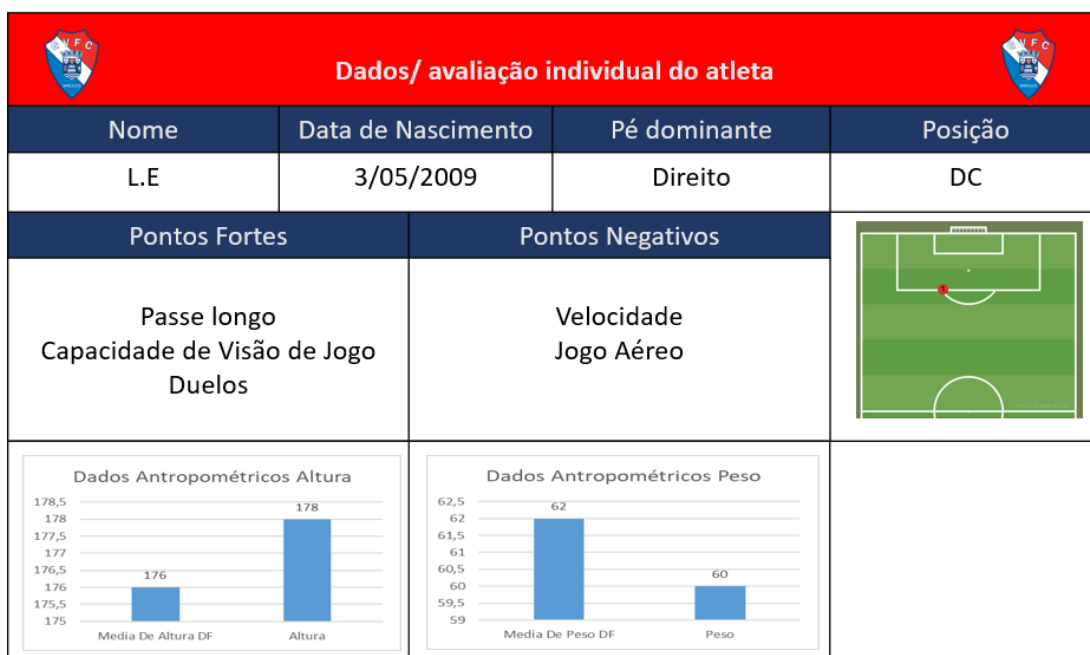
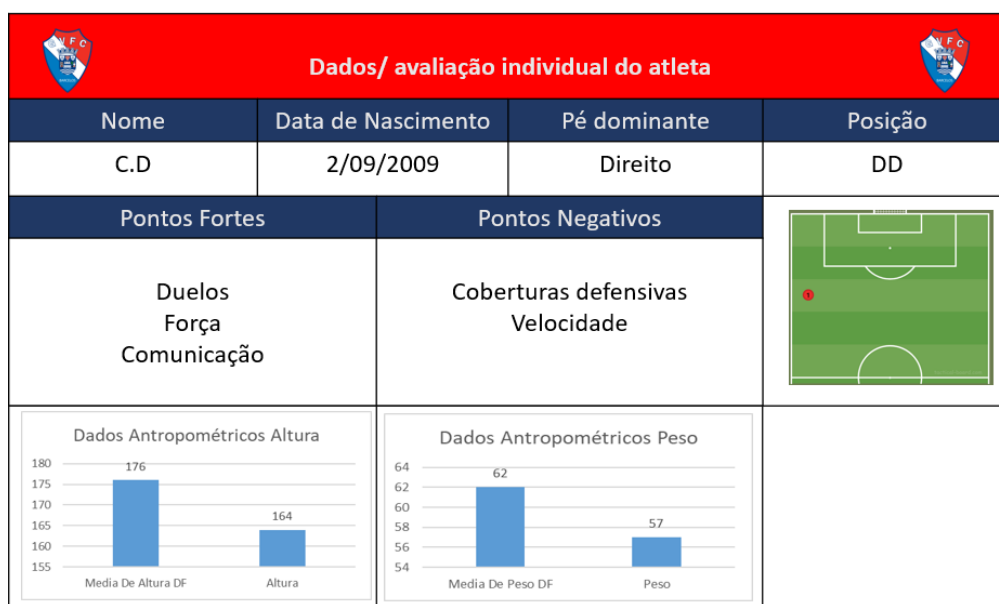
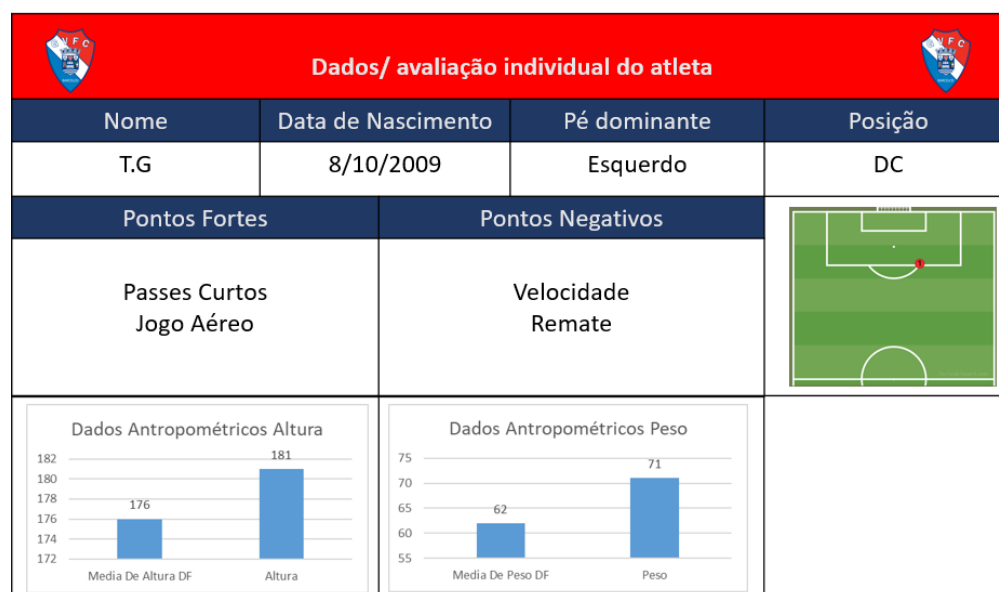


FIGURA 14 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DC2

DC2 – Altura acima da média e peso abaixo, arranque do campeonato quase sem minutos, mas depois devido a sua evolução começou a jogar maior parte dos jogos a titular.



DD1 – Altura e peso abaixo da média, jogou maior parte dos jogos do campeonato e pouco na taça.



DC3 – Altura e peso acima da média, jogador sem minutos de jogo e treino devido a uma rotura de ligamentos cruzados no joelho no início da época.

3.2.4 Médios

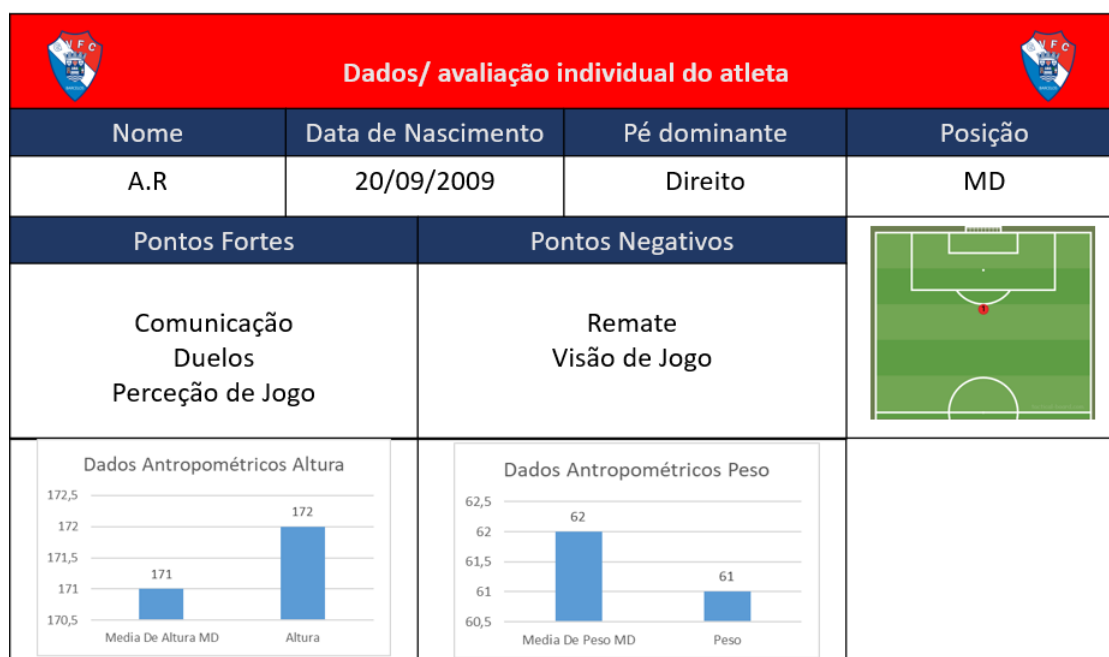


FIGURA 17 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MD1

MD1 – Altura acima da média e peso abaixo da média, jogador bastante utilizado ao longo da época



FIGURA 18 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MO1

MO1 – Altura e peso abaixo da média, jogador com bastantes minutos durante o campeonato e taça ficando de fora alguns jogos no final devido a uma lesão.

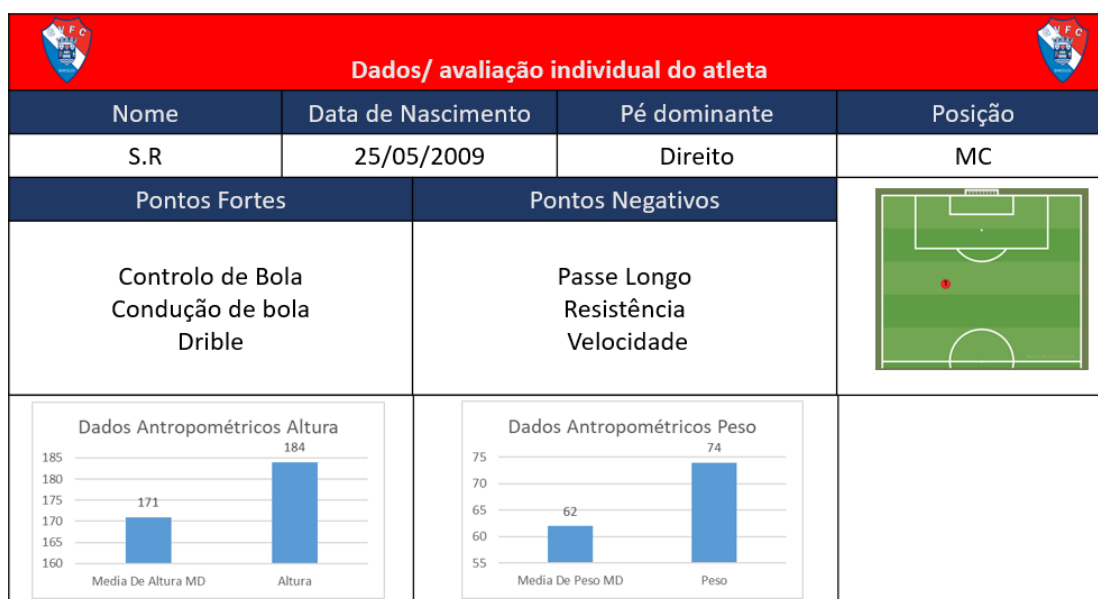


FIGURA 19 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MC1

MC1 – Altura e peso acima da média, atleta com bons minutos no campeonato e na taça.

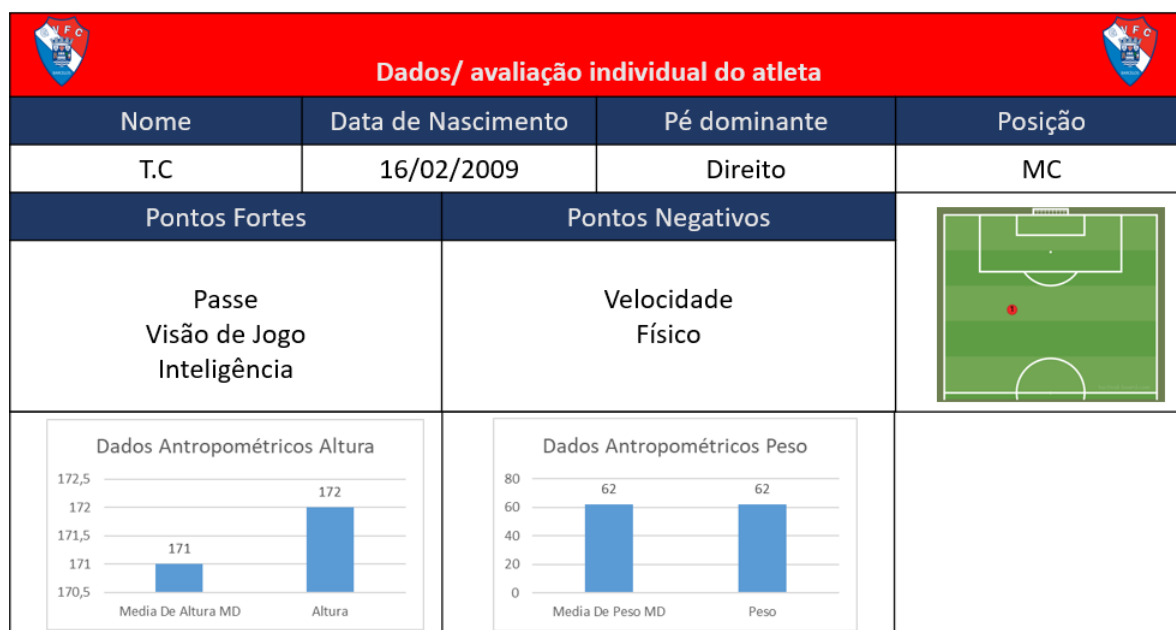


FIGURA 20 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MC2

MC2 – Altura acima da média e peso igual à média, jogador com muitos minutos no campeonato como na taça, houve um tempo que esteve no escalão acima.

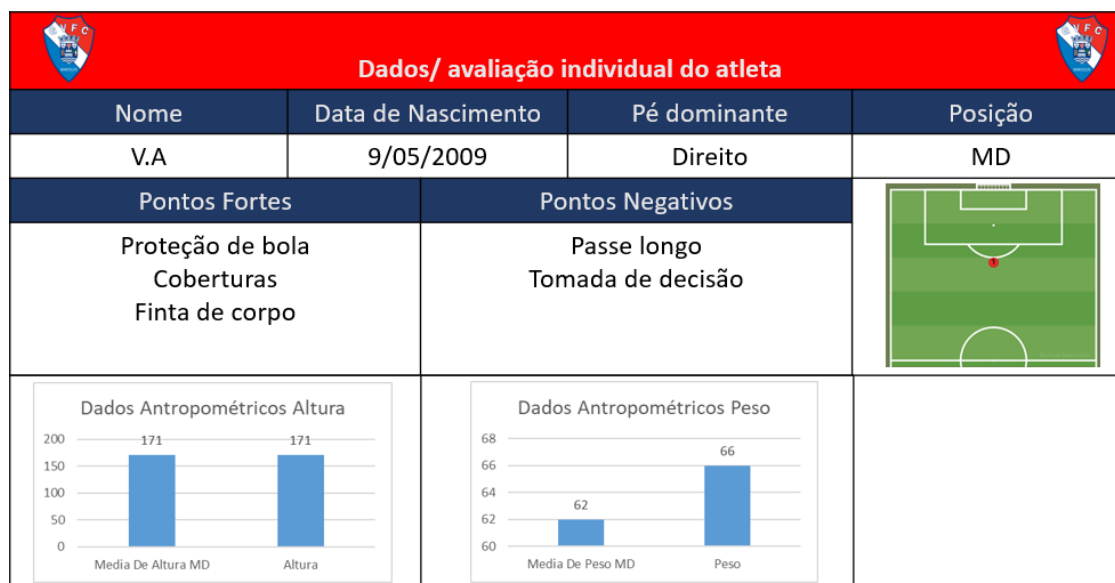


FIGURA 21 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MD2

MD2 – Altura igual à média e peso superior à média, jogador com poucos minutos no campeonato como na taça.

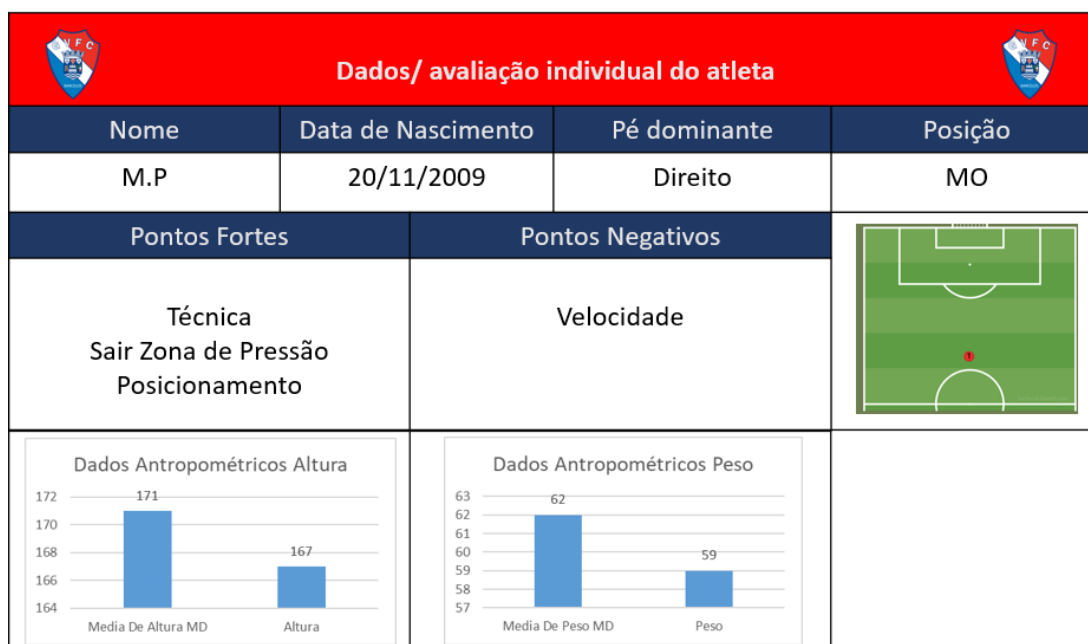


FIGURA 22 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL MO2

MO2 – Altura acima da média e peso igual à média, jogador com muitos minutos no campeonato como na taça, houve um tempo que esteve no escalão acima.

3.2.5 Avançados

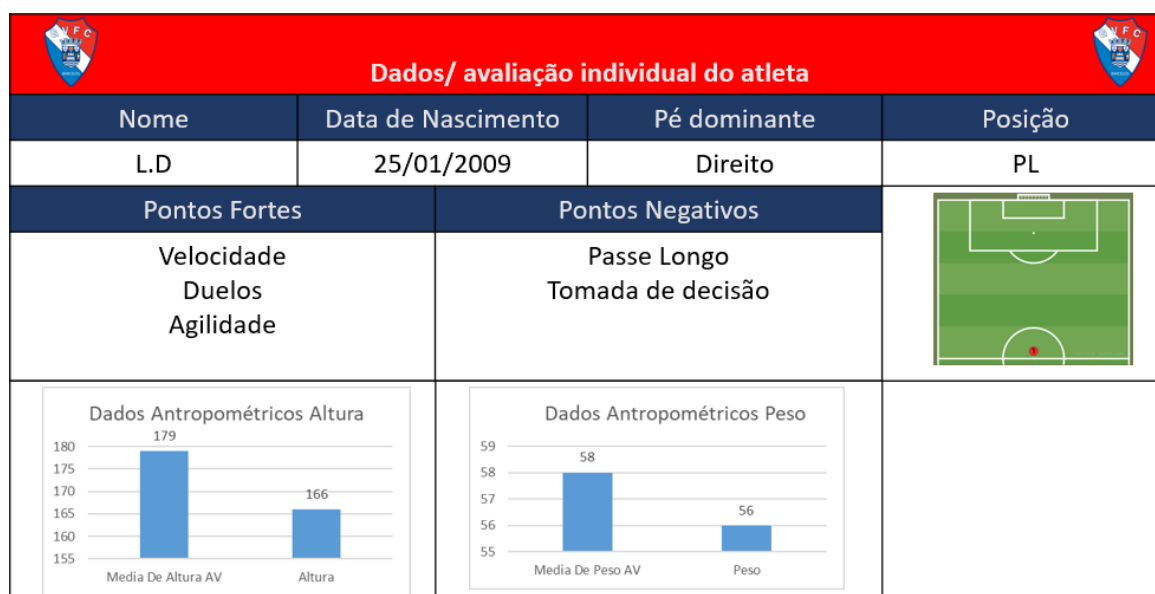


FIGURA 23 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL1

PL1 – Altura abaixo da média e peso inferior à média, jogador com vários minutos no campeonato como na taça.

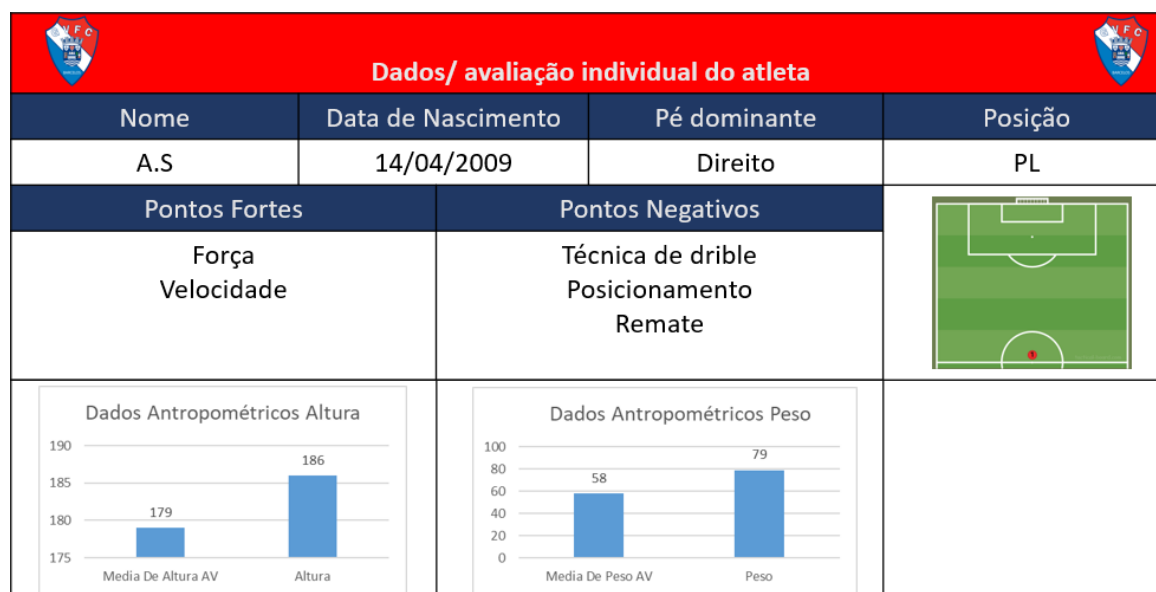


FIGURA 24 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL2

PL2 – Altura acima da média e peso superior à média, jogador com poucos minutos no campeonato como na taça.



FIGURA 25 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL PL3

PL3 – Altura acima da média e peso superior à média, jogador com vários minutos no campeonato como na taça. No início do campeonato ficou vários jogos de fora devido a uma lesão.

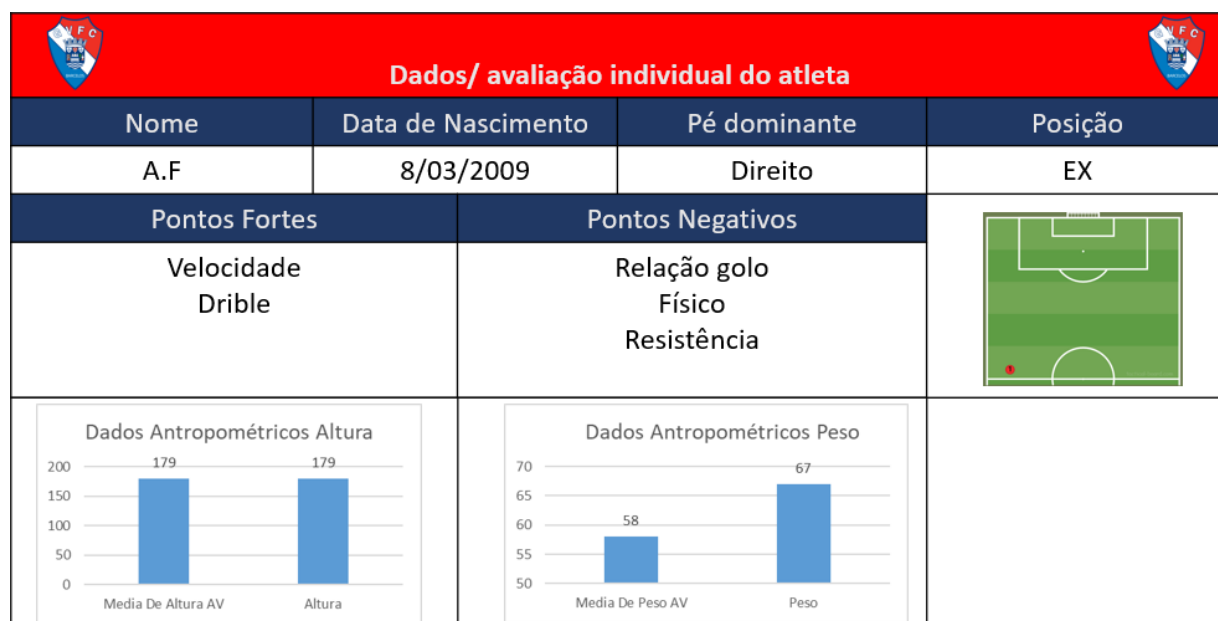


FIGURA 26 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX1

EX1 – Altura igual à média e peso superior à média, jogador com vários minutos no campeonato como na taça.

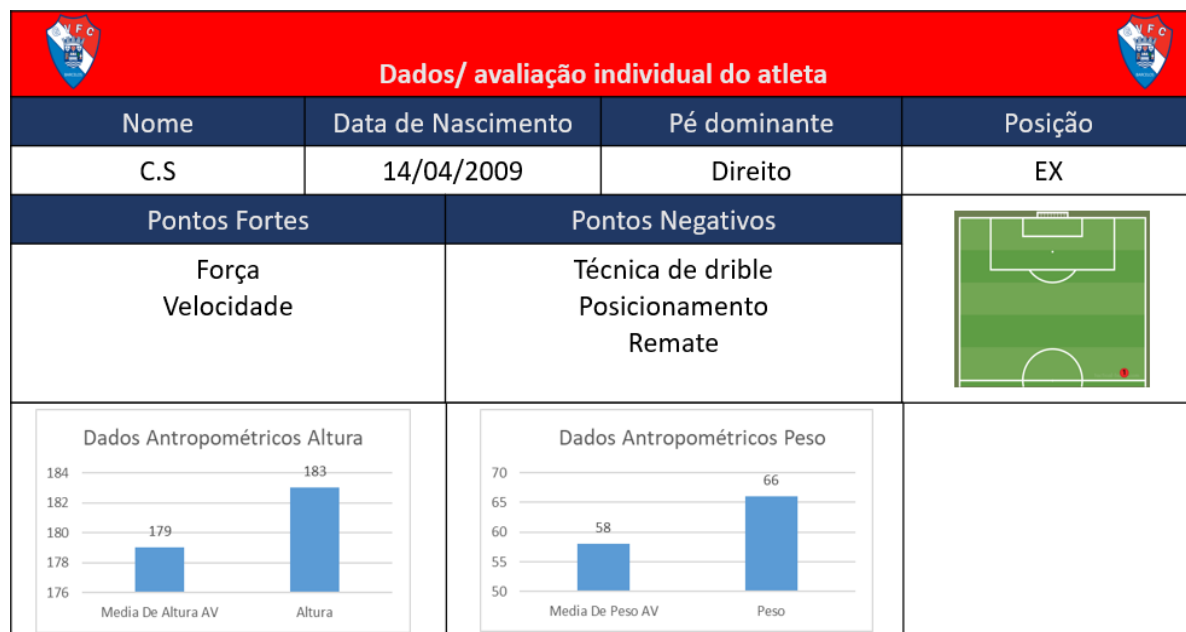


FIGURA 27 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX2

EX2 – Altura igual à média e peso superior à média, jogador com poucos minutos no campeonato como na taça.

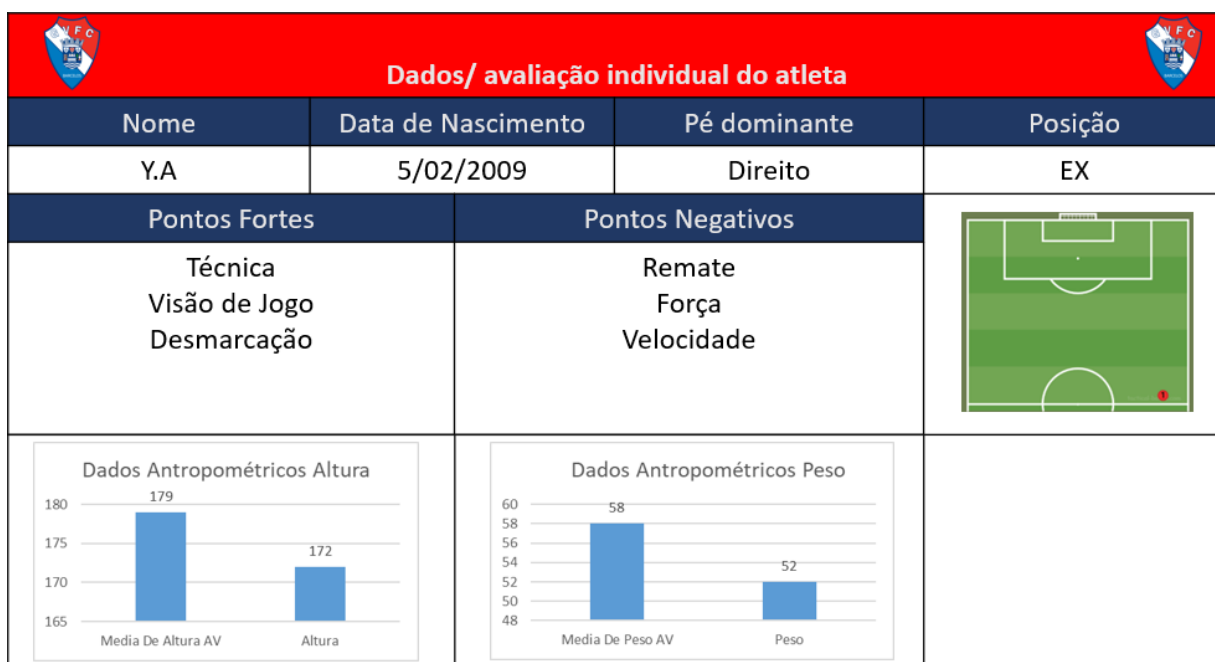


FIGURA 28 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX3

EX3 – Altura e peso inferior à média, jogador com vários minutos no campeonato como na taça.

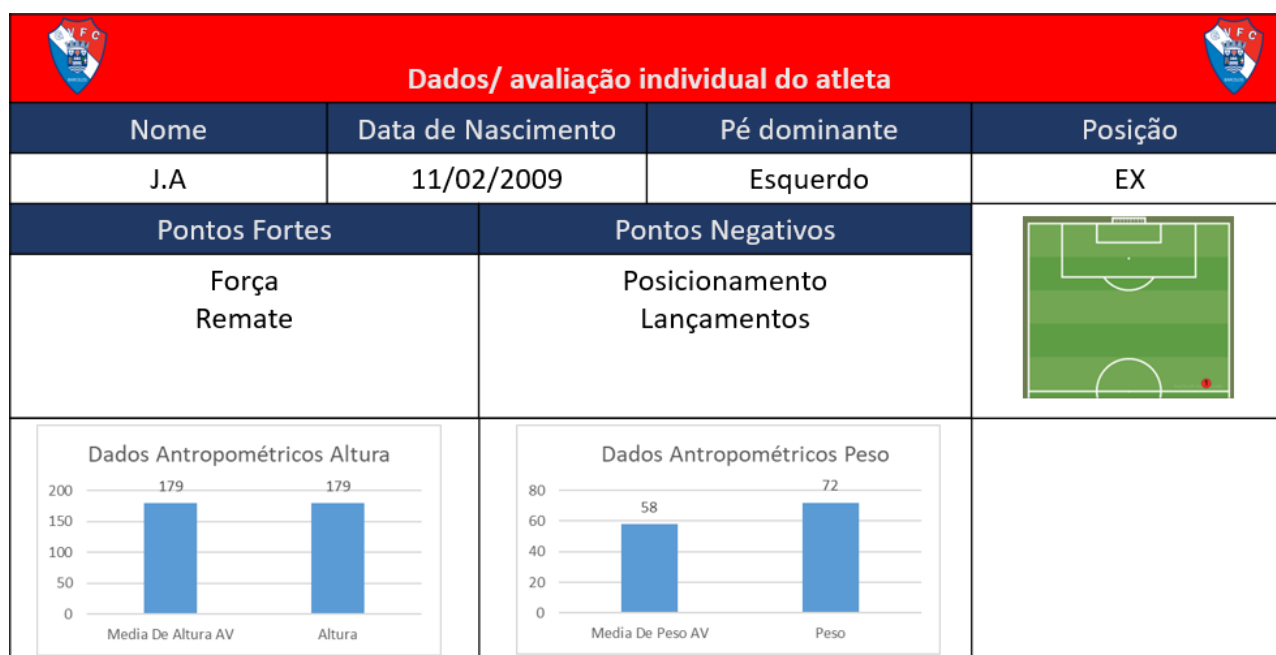


FIGURA 29 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX4

EX4 – Altura igual à média e peso superior à média, jogador pouco utilizado durante o campeonato e poucos jogos na taça.

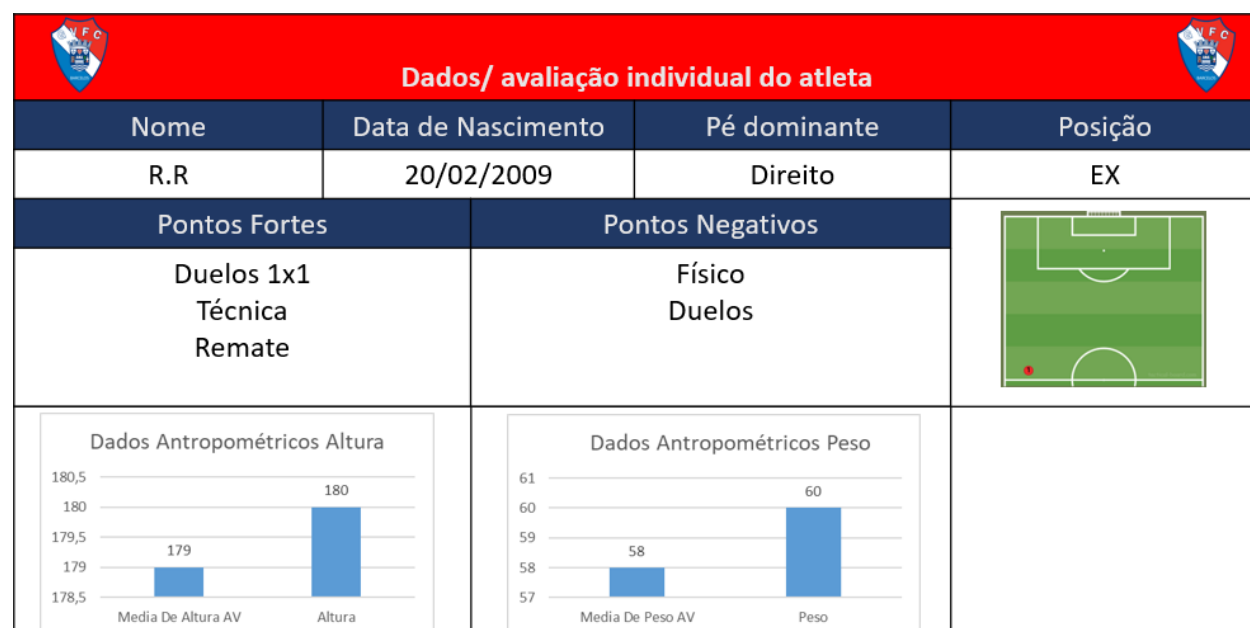


FIGURA 30 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX5

EX5 – Altura e peso superior à média, jogador com vários minutos no campeonato como na taça.

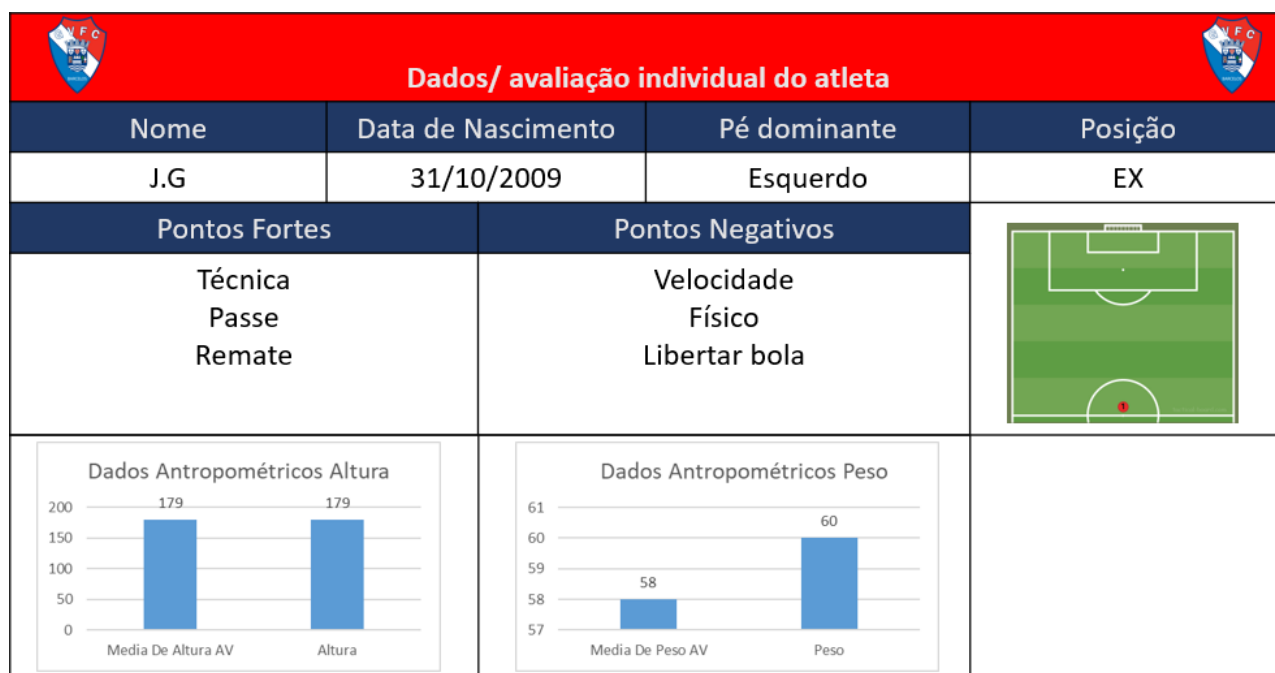


FIGURA 31 - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL EX6

EX6 – Altura igual à média e peso superior à média, jogador com poucos minutos no campeonato como na taça.

3.3 Recursos e Condições de Trabalho

O estágio desenvolvido no Gil Vicente Futebol Clube, junto da equipa Sub- 16, decorreu num contexto desportivo caracterizado por um ambiente competitivo exigente, mas também formativo e pedagógico. As condições de trabalho disponibilizadas ao estagiário permitiram observar e intervir de forma sistemática no processo de treino, embora se tenham verificado algumas limitações de natureza logística e material, próprias do contexto de formação.

As sessões de treino realizaram-se, maioritariamente, no Complexo Desportivo Carlos Pereira, situado na freguesia de Abade de Neiva (Barcelos). Este espaço, ainda que funcional, apresentava algumas restrições estruturais, nomeadamente o número reduzido de balneários disponíveis (dois destinados aos atletas e um reservado à equipa de arbitragem), bem como a escassez de áreas complementares de apoio, como sala de material, lavandaria e bar/cafetaria. Apesar dessas limitações, o ambiente de trabalho revelou-se cooperativo, com uma dinâmica positiva entre a equipa técnica, os atletas e o restante staff do clube.

Em termos de recursos materiais, a equipa Sub-16 dispunha de um conjunto de equipamentos básicos para a operacionalização das sessões de treino, incluindo bolas, minibalizas, cones, estacas, coletes e sinalizadores de várias cores. A gestão do material era partilhada entre os elementos da equipa técnica, assegurando-se que todos os recursos necessários para a execução das tarefas estavam devidamente organizados e disponíveis antes do início das sessões. A Tabela 1, apresentada anteriormente, resume o inventário de material disponível ao longo da época.

Apesar de o Complexo Carlos Pereira não dispor de infraestruturas de última geração, a equipa técnica procurou otimizar os espaços e adaptar as dinâmicas de treino às condições existentes. As limitações materiais foram, em várias situações, compensadas através da criatividade na conceção dos exercícios, da gestão criteriosa das zonas de trabalho e da partilha colaborativa entre escalões que utilizavam o mesmo recinto. Essa flexibilidade foi

determinante para garantir a continuidade do planeamento e o cumprimento dos objetivos de cada microciclo.

No que diz respeito ao apoio institucional, o clube demonstrou disponibilidade para colaborar na formação dos estagiários, assegurando um acompanhamento regular por parte dos treinadores principais e dos coordenadores da academia. Este acompanhamento revelou-se essencial para a integração do estagiário nas rotinas do clube, promovendo um ambiente de aprendizagem contínua e de partilha de experiências entre técnicos de diferentes escalões.

Relativamente à organização do trabalho semanal, o estágio seguia o planeamento definido pela coordenação técnica, com quatro a cinco sessões de treino por semana e um jogo competitivo ao fim de semana. A estruturação dos microciclos obedecia a uma lógica de progressão de cargas e de ênfase técnico-tática, articulando momentos de observação, análise de desempenho e aplicação prática. As reuniões técnicas semanais e a análise pós-jogo permitiram consolidar aprendizagens e aperfeiçoar estratégias metodológicas, reforçando o carácter formativo do estágio.

Em síntese, o contexto de trabalho no Gil Vicente F.C. Sub-16 proporcionou um ambiente de aprendizagem dinâmico e desafiante, que, embora condicionado por algumas limitações logísticas, potenciou o desenvolvimento de competências fundamentais para o exercício profissional no treino desportivo. A capacidade de adaptação, a gestão dos recursos disponíveis e o trabalho colaborativo foram elementos determinantes para a eficácia do processo formativo, refletindo o equilíbrio entre rigor, pragmatismo e inovação pedagógica no contexto do futebol de formação.

3.4 Caracterização da Competição Divisão Honra AF Braga (SUB 17 b) 2024/2025

3.4.1 1ª Volta

Na temporada 24/25, disputamos a Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga (AF Braga), uma competição distrital que reúne um total de 16 equipas. Os 4 últimos classificados da liga seriam despromovidos para a 1ª Divisão, enquanto a equipa que terminasse na 1ª posição seria promovida para a 2ª Divisão Nacional.

O campeonato teve início no dia 7 de setembro de 2024, tendo-se realizado um total de 15 partidas, completando assim a primeira volta no dia 18 de janeiro de 2025.

Na primeira volta, de 15 jogos, conseguimos acabar em 7º lugar, com um total de 8 vitórias, 3 empates e 4 derrotas, somando assim 27 pontos, conseguindo um total de 33 golos marcados (7º melhor ataque) e 22 sofridos (5º defesa menos batida) e uma diferença positiva de 11 golos.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Vizela	39	15	12	3	0	56	7	+49	+
2	 Merelinense	32	15	9	5	1	44	15	+29	+
3	 Santa Maria FC	32	15	10	2	3	34	17	+17	+
4	 Fafe	31	15	9	4	2	34	18	+16	+
5	 GD Prado	29	15	9	2	4	47	22	+25	+
6	 Marinha	28	15	8	4	3	33	18	+15	+
7	 Gil Vicente B	27	15	8	3	4	33	22	+11	+
8	 Lomarense	26	15	8	2	5	37	23	+14	+
9	 Moreirense B	23	15	7	2	6	28	23	+5	+
10	 Palmeiras FC	20	15	6	2	7	26	23	+3	+
11	 FC Gondizalves	14	15	4	2	9	18	36	-18	+
12	 Amigos de Urgeses	13	15	4	1	10	24	44	-20	+
13	 Desp. Ronfe	9	15	3	0	12	15	42	-27	+
14	 Caç. Taipas	7	15	1	4	10	14	37	-23	+
15	 FC Amares	6	15	2	0	13	8	50	-42	+
16	 CD Lousado	5	15	1	2	12	10	64	-54	+

FIGURA 32 - CLASSIFICAÇÃO SUB-16 1ª FASE

3.4.2 2ª Volta

Na segunda volta do campeonato, a equipa concluiu a sua participação na 4.^a posição da tabela classificativa, registando um total em toda a época desportiva de 18 vitórias, 5 empates e 7 derrotas, o que se traduziu na obtenção de 59 pontos. Ao nível ofensivo, a equipa evidenciou-se com 76 golos marcados, constituindo-se como o 4.^o ataque mais eficaz da competição. Do ponto de vista defensivo, sofreu 41 golos, sendo a 5.^a defesa menos batida, o que resultou

numa diferença de golos positiva de +35. Estes indicadores revelam um desempenho globalmente consistente e competitivo, com especial destaque para a eficácia ofensiva e uma estabilidade defensiva assinalável.

		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	 Marinha	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	 Esp. Ronfe	13	30	4	1	25	22	86	-64	+
16	 CD Lousado	10	30	2	4	24	26	135	-109	+

FIGURA 33 - CLASSIFICAÇÃO SUB-16 2ª FASE

Capítulo 4

Intervenção Prática e Análise da Atividade de Estágio

4. Relatório de Atividades

No ano letivo de 2018/2019, iniciei a minha formação académica na Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL), no Curso Superior Técnico Profissional (CsTp). Acabei o mesmo realizando estágio na área do futebol. Segui para licenciatura após 2 anos e segui na mesma no mundo do futebol onde o objetivo de concluir o ciclo académico e também obter o grau I de treinador de futebol.

Motivado pelo percurso académico e profissional anteriormente desenvolvido e também por razões de índole pessoal, defini como objetivo obter o grau de Mestre no período de dois anos. Nesse sentido, no ano letivo de 2022/2023, iniciei o Mestrado em Treino Desportivo, lecionado pela Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Dado que o ciclo de estudos tem uma duração de dois anos, no terceiro ano, correspondente ao presente ano académico (2024/2025), optei por realizar novamente o meu estágio na área do Futebol. Esta decisão teve como finalidades, não apenas a conclusão do curso, mas também a obtenção do Grau II de treinador. Embora se trate da mesma modalidade e do mesmo clube onde anteriormente estagiei, as condições do contexto e as funções desempenhadas nesta etapa diferiram substancialmente da experiência realizada durante a licenciatura.

Enquanto que no estágio da licenciatura desempenhei funções de treinador principal na equipa de Traquinas (Sub-9) do Gil Vicente FC, neste desempenhei as funções de treinador-adjunto já mencionadas anteriormente.

No presente estágio, estabeleci previamente um conjunto de objetivos pessoais e profissionais destinados a orientar o meu percurso ao longo da época desportiva. A definição destes objetivos visou estruturar a minha intervenção enquanto estagiário e maximizar as oportunidades de aprendizagem. Assim, foram definidos os seguintes propósitos:

- Concluir com sucesso o Mestrado em Treino Desportivo, assegurando a aquisição das competências científicas e práticas inerentes ao perfil de formação avançada na área;

- Obter o Grau II de treinador de futebol, cumprindo os requisitos formativos e regulamentares;
- Aprofundar conhecimentos e competências no planeamento, avaliação, controlo e execução do treino;
- Desenvolver competências na análise do jogo e na observação sistemática do desempenho, integrando metodologias e ferramentas tecnológicas que permitam uma avaliação rigorosa dos comportamentos individuais e coletivos;
- Aprender e absorver conhecimento junto da equipa técnica, beneficiando da experiência, das diferentes perspetivas e das metodologias utilizadas no clube;
- Consolidar competências na liderança, comunicação e gestão de grupos, essenciais para a atuação eficaz no contexto do treino e da competição;
- Promover o desenvolvimento pessoal e interpessoal, reforçando as capacidades de trabalho em equipa, responsabilidade, tomada de decisão e resolução de problemas;
- Contribuir de forma ativa para o funcionamento da equipa técnica, assumindo responsabilidades adequadas ao perfil de estagiário, mas procurando acrescentar valor ao processo de treino e ao contexto competitivo;
- Elaborar e defender com excelência o Relatório de Estágio.

4.1 Motivações para Realização do Estágio e Expectativas Iniciais

Ao iniciar o meu ano de estágio nos Sub-16 do Gil Vicente, sabia que esta etapa tinha de representar mais do que um requisito do Mestrado em Treino Desportivo. Encarei este período como uma oportunidade real de crescimento, num ambiente mais exigente do que aqueles em que tinha trabalhado anteriormente. Vindo de experiências onde tinha maior autonomia e acumulava várias funções em contextos menos estruturados, percebi rapidamente que o desafio agora seria diferente: integrar uma equipa técnica organizada, com um modelo de trabalho bem definido e com níveis de exigência elevados. Como treinador-adjunto/analista, o meu papel passaria a ser mais específico e rigoroso, obrigando a adaptar-me a um processo já em funcionamento e a responder às necessidades da equipa de forma eficiente. As minhas expectativas iniciais eram claras: aprender com profissionais experientes, observar metodologias consolidadas e perceber como se planeava e conduzia o treino num escalão competitivo como os Sub-16. Queria desenvolver competências em áreas essenciais: análise do jogo, gestão do treino, comunicação com os jogadores e estruturação do microciclo e, acima de tudo, transformar o que aprendi na formação académica em prática útil e consistente no campo. Escolher o Gil Vicente FC foi uma decisão consciente. Sabia que seria um contexto mais exigente, com atletas num momento-chave do seu desenvolvimento, onde cada detalhe influenciaria o rendimento e a evolução. Foi precisamente essa exigência que me atraiu: a necessidade de me responsabilizar e de crescer num ambiente onde o rigor é diário. O meu principal objetivo para este estágio foi tornar-me um treinador-adjunto mais competente, capaz de assumir tarefas com confiança, de interpretar o treino de forma mais profunda e de contribuir realmente para o processo da equipa.

Procurei desenvolver uma visão mais completa do jogo e da organização da equipa técnica, preparando-me para, no futuro, assumir essas funções com maior autonomia e impacto.

Em resumo, entrei neste estágio com o objetivo de evoluir como treinador, aprender com quem tem mais experiência e aplicar esse conhecimento de forma

prática. Mais do que cumprir horas, queria construir bases sólidas para me afirmar no treino em contexto competitivo e acrescentar valor ao projeto em que me integrei.

4.2 Tarefas Realizadas Ao Longo Do Ano De Estágio

O funcionamento diário da equipa técnica era marcado por uma organização rigorosa e pela divisão clara de responsabilidades. A equipa apresentava-se no campo com a devida antecedência, cerca de uma hora antes do início da sessão, permitindo alinhar os últimos detalhes do treino numa breve reunião inicial. Seguia-se a montagem do treino, que exigia coordenação entre todos os elementos para garantir que o material estava preparado e que a sessão decorria com fluidez.

No decurso do treino, cada treinador assumia funções específicas: o treinador principal supervisionava e ajustava os conteúdos, enquanto que os treinadores-adjuntos, onde me incluía, operacionalizavam exercícios, transmitiam feedback direto aos atletas e asseguravam que a intensidade e o foco das tarefas correspondiam ao objetivo definido. Muitas sessões iniciavam com exercícios em espelho, o que obrigava à divisão da equipa e, conseqüentemente, dos treinadores, garantindo que cada subgrupo recebia orientação consistente. Nas tarefas finais, já com todo o grupo reunido, a intervenção passava a ser conjunta, reforçando feedback técnico-tático e clarificando comportamentos pretendidos.

As tarefas conjuntas ao longo de cada dia incluíam:

- Reunião inicial para alinhamento do plano de treino;
- Definição das equipas de treino e das tarefas individuais de cada elemento técnico;
- Montagem dos exercícios e preparação do material;
- Observação do comportamento dos atletas e registo de aspetos relevantes;
- Reunião pós-treino para reflexão sobre a sessão;

- Partilha de informação com o treinador principal;
- Apoio em sessões de vídeo e análise;
- Recolha e verificação do material utilizado.

Funções e intervenção como Treinador-adjunto Estagiário.

Ao longo do estágio, desempenhei um conjunto de tarefas que refletiram diretamente a dinâmica real da equipa técnica e o papel de um treinador-adjunto. A minha intervenção caracterizou-se por disponibilidade total, atenção constante ao detalhe e capacidade de me adaptar rapidamente às exigências de cada sessão ou jogo.

As minhas funções dividiam-se em três áreas principais:

a) Funções em Contexto de Treino

- Contribuição para a prescrição do treino, sempre que solicitado, e entendimento prévio das tarefas planeadas.
- Montagem do treino, garantindo que todo o material estava organizado e operacional.
- Operacionalização direta dos exercícios, conduzindo grupos de trabalho e assegurando que as tarefas decorriam dentro dos parâmetros definidos.
- Transmissão de feedback técnico-tático às atletas, ajustado ao objetivo específico de cada exercício.
- Esclarecimento de dúvidas das atletas e correções individuais de posicionamento.
- Registo de aspetos competitivos: golos, comportamentos, execução de tarefas.
- Participação ativa no momento pós-treino, incluindo análise e reflexão sobre a sessão.

b) Funções em Contexto de Jogo

- Organização do material necessário para o aquecimento e apoio direto na sua execução.
- Auxílio na operacionalização do aquecimento, assumindo exercícios sempre que necessário.
- Gestão de aspetos logísticos como montagem de tripés ou dispositivos de filmagem.
- Observação do jogo: comportamentos coletivos, movimentações, padrões ofensivos/defensivos e comunicação de informação relevante ao treinador principal.
- Apoio no banco, fornecendo feedback aos atletas, reforçando instruções e ajudando na articulação das substituições com bolas paradas.
- Envolvimento em tarefas adicionais como filmagem ou recolha de dados, quando solicitado.

c) Tarefas Funcionais e Logísticas

- Apoio na preparação de sessões de vídeo, garantindo que o material audiovisual estava montado e funcional.
- Seleção e envio de vídeos de análise, cumprindo prazos definidos pela equipa técnica.
- Participação na análise de adversários e na organização estratégica da semana.
- Gestão de pequenos detalhes logísticos que contribuem para a fluidez do trabalho diário da equipa técnica.

No que respeita à preparação do processo de treino, foram realizadas reuniões técnicas síncronas no início de cada semana, recorrendo às plataformas Zoom e Discord. Estas sessões tinham como propósito analisar os aspetos considerados prioritários no contexto competitivo, desenvolver uma reflexão crítica sobre o jogo do fim de semana e apresentar o planeamento da

semana de treinos, incluindo a descrição das unidades de treino previstas. Cada unidade era acompanhada de uma justificação fundamentada relativamente aos conteúdos e aos exercícios selecionados, servindo de base à discussão coletiva entre os treinadores.

A participação sistemática nestas reuniões possibilitou-me compreender de forma aprofundada o racional do treinador principal, tanto ao nível da gestão de questões disciplinares internas como no que se refere ao planeamento global da semana. Esta dinâmica revelou-se determinante para a minha integração no processo de tomada de decisão e para o desenvolvimento das minhas competências enquanto treinador em formação.



FIGURA 34 - REUNIÃO SEMANAL SUB - 16

Nos dias de treino, e em articulação permanente com a equipa técnica, enviava durante a parte da manhã/início da tarde a proposta atualizada da unidade de treino prevista para esse dia. Este procedimento desencadeava nova reflexão conjunta e confronto de ideias, permitindo ajustar o planeamento final da sessão de forma fundamentada. Esta responsabilidade contribuiu significativamente para o desenvolvimento das minhas competências de conceção e organização de unidades de treino, bem como para a identificação dos pormenores operacionais essenciais ao cumprimento dos objetivos definidos.

A unidade de treino incluía a distribuição clara das funções atribuídas a cada elemento da equipa técnica. Desde o início, foram-me confiadas tarefas

específicas, nomeadamente a condução da parte inicial da sessão o aquecimento e a responsabilidade pelo registo sistemático de indicadores relevantes durante o treino, incluindo notas qualitativas e dados estatísticos pertinentes para a análise subsequente. Estas funções permitiram-me aprofundar a minha capacidade de observação, tomada de decisão e intervenção direta no processo de treino.

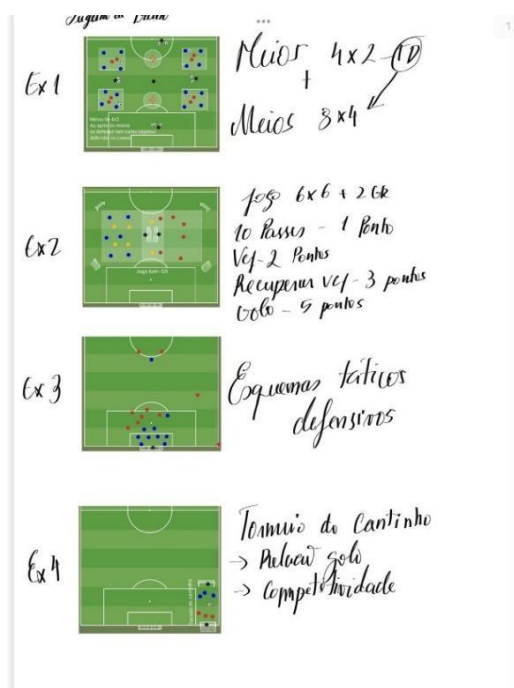


FIGURA 36 - SUGESTÃO DE TREINO

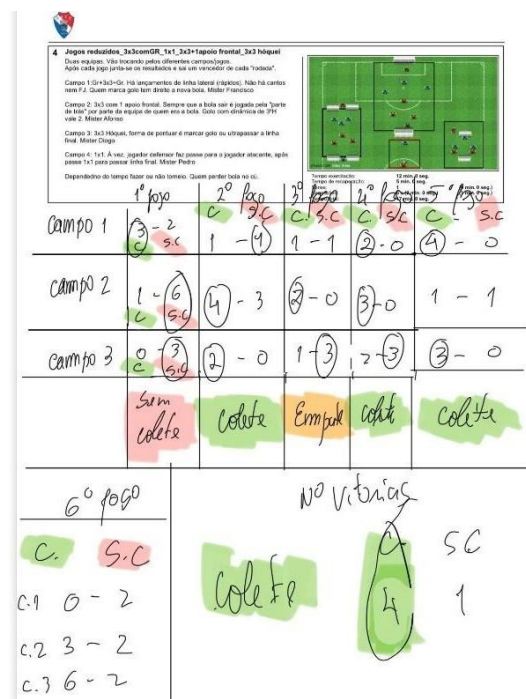


FIGURA 35 - APONTAMENTOS NO TREINO

No que diz respeito às responsabilidades desempenhadas durante o treino, competia-me igualmente a preparação e montagem dos exercícios, tarefa que era realizada cerca de trinta minutos antes do início da sessão. Tal como previamente referido, a unidade de treino estabelecia de forma explícita as funções atribuídas a cada elemento da equipa técnica. Momentos antes do arranque da sessão, reuníamos-nos para clarificar essas funções, alinhando procedimentos e garantindo que o treino decorria de forma organizada, coerente e sem interrupções desnecessárias.

Ao longo da época, o grau de responsabilidade que me foi atribuído aumentou progressivamente. Inicialmente, assumi tarefas associadas a exercícios de menor complexidade, evoluindo gradualmente para a condução de exercícios mais exigentes e, posteriormente, para a gestão de unidades de treino completas. Esta progressão, fortemente incentivada pelo treinador principal, Vítor Silva, revelou-se determinante para o funcionamento eficiente da equipa técnica. A distribuição de responsabilidades obriga cada treinador a manter uma atenção contínua ao decorrer da sessão, facilitando eventuais ajustes e assegurando maior fluidez no treino, nomeadamente na transição entre exercícios ou na montagem de novos estímulos.

Como consequência direta, este método promove o desenvolvimento da autonomia, da capacidade de liderança e da competência operacional de cada treinador no contexto do processo de treino.



FIGURA 37 - RESPONSABILIDADES E TAREFAS EM TREINO

Nos dias de jogo realizados em casa, a equipa participava em almoços conjuntos num restaurante situado nas proximidades do Complexo Desportivo Carlos Pereira. Após o almoço, já nas instalações desportivas, cabia-me, em conjunto com o treinador Afonso Sousa, a dinamização de atividades pré-jogo. Estas atividades assumiam um carácter lúdico e tinham como finalidade reforçar a coesão do grupo e promover momentos de *team building*.

Este período estruturado antes da competição contribuía para aumentar a interação entre os atletas, criar um ambiente mais descontraído e mitigar comportamentos pouco produtivos, como a tendência para o uso excessivo do telemóvel. Esta abordagem permitia que a equipa entrasse no jogo mais focada, conectada e emocionalmente regulada.



FIGURA 38 - OPERACIONALIZAÇÃO DE ATIVIDADES *TEAM BUILDING*

Assumi igualmente a responsabilidade pela preparação e condução do aquecimento pré-jogo, função que desempenhava em articulação com o treinador Afonso Sousa. A minha intervenção incidia sobretudo na coordenação geral do momento, garantindo que o aquecimento decorria de forma adequada ao contexto competitivo e às exigências específicas do adversário. Esta responsabilidade obrigou-me a refletir de forma contínua sobre a gestão das cargas, sobre o estado emocional do grupo e sobre a adaptação do aquecimento às características da partida.

Com o decorrer da época e o aumento da experiência, fui também adquirindo maior sensibilidade relativamente às preferências dos jogadores neste período pré-competitivo, ajustando o conteúdo e a dinâmica do aquecimento para otimizar a prontidão física e mental da equipa.



FIGURA 39 - TAREFAS EM JOGO

Durante os jogos, assumia um conjunto de responsabilidades diretamente relacionadas com a observação e análise do desempenho. Competia-me registar sistematicamente comportamentos da nossa equipa e do adversário, recolhendo informação relevante para a interpretação do jogo. Paralelamente, realizava apontamentos estatísticos individuais e coletivos que permitiam identificar padrões, tendências e necessidades de ajuste. Estes registos eram posteriormente sintetizados e apresentados ao treinador principal e à restante equipa técnica durante o intervalo, contribuindo para a tomada de decisão e para a definição das orientações estratégicas para a segunda parte. Adicionalmente, era também responsável pela gravação integral dos jogos, garantindo a disponibilidade de material audiovisual para análise pós-jogo e para suportar o processo de avaliação e planeamento futuro. Quando me encontrava no banco de suplentes, as minhas funções incidiam no apoio direto à equipa e à equipa técnica, assegurando uma comunicação constante e operacional. Mantinha a continuidade do registo de observações e notas estatísticas já iniciadas, atualizando informação relevante em tempo real e identificando comportamentos táticos, variações estratégicas e respostas do adversário.

Este acompanhamento próximo permitia fornecer dados imediatos que podiam influenciar ajustes pontuais durante o próprio jogo, reforçando a eficiência da tomada de decisão do treinador principal. Após o jogo, realizava a análise da nossa equipa na Once Sport, como a análise estatística e relatórios de observação da equipa adversária que íamos defrontar na semana seguinte, o que facilitava o planeamento semanal, ajustando assim a forma de trabalho

referente a equipa adversária. Abaixo, anexo um exemplo de um destes relatórios, elaborado por mim referente ao adversário.



FIGURA 41 - GRAVAÇÃO DOS JOGOS

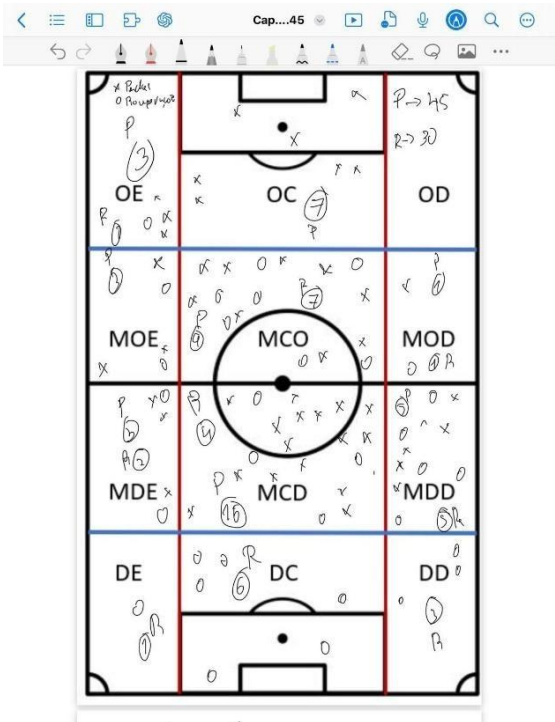


FIGURA 40 - MAPA DE JOGO/ ANOTAÇÕES

Nomes da 1ª Fase		Organização ofensiva	
Fase Posição		vague	
At	Adversário		
7,33'			
10,40			
Bloqueios s/sb		Organização defensiva	
At	Adversário		
24'			
Contos		Premat	Adv-
At	Adversário	10,23' Eng	11,33' Eng
2"	20,25'	15. Eng	11,55' Eng
		19,23' Eng	2
		23 N.6m	
		25,23'	
		25,23' Cabe	
		①	

Fase Posição		2ª Parte	
At	At	Reinarte	
	At	Eng	N.6s
	13/14' f	1,20' Eng	2,20' Eng
	10' f	gelo	
	28' f	25' Eng	
Bloqueios		26,10' Adv	⑤
Adv	At	30' Eng	
		gelo	
Contos		Adv	
		5,30' N.6s	31' N.6s
		22' f Eng	
		24' f Adv	
		27' f Adv	⑥
		29' N.6s	

FIGURA 42 - REGISTO DE APONTAMENTOS NO JOGO



Relatório de análise/ observação

Equipa observada: Lomarense

1 Parte:

A equipa do Lomarense joga num sistema de 3x4x3 com bola que dá liberdade aos alas para subir, sem bola num 5x4x1 transforma numa equipa mais defensiva. Um jogo dominado totalmente por parte do Dumense em que o lomarense quase não tentou jogar ou muito pouco. Na 1 fase de construção costumam sair sempre pelo o lado direito, mas quase sempre bombeado o redes toca normalmente no central do meio e ele vê sempre a frente quase nunca um passe interior. Quando sai pela esquerda normalmente o passe é sempre feito do central para o guarda redes e o mesmo para o central da esquerda e este chuta sempre longo para o p9 de preferência.

Com 2 médios o jogo quase não passa por eles e sem bola muito desequilíbrio e o próprio dumense conseguia aproveitar vantagem disso e teve maioritariamente sucesso em construção e mesmo em posse havendo inúmeras vezes superioridade numérica.

Pouca jogabilidade por parte do lomarense apenas vendo sempre a sua referência o jogador número 7 com bom porte e grande estatura destacando da sua equipa. Já em tentativa de construção normalmente os centrais mais abertos tentam um passe interior ou para os extr ou ponta sendo que a jogar a 5 na linha defensiva os alas abertos procuram movimentos de profundidade e os extrs movimentos de aproximação havendo algumas dinâmicas normalmente quase sem sucesso.

Na organização defensiva Sem bola, a equipa apresenta fragilidades estruturais. O Dumense explorou com facilidade situações de superioridade numérica, tanto em construção como em posse.

Na transição defensiva, o Lomarense revela-se lento e desorganizado. A utilização de apenas dois médios no corredor central agrava a situação: estes juntam-se com frequência ao P9 na pressão, deixando espaços interiores desprotegidos. Isso permitiu ao Dumense chegar várias vezes com perigo à baliza.

No que respeita às bolas paradas, a equipa do Lomarense apresenta algumas jogadas ensaiadas, quase sempre executadas fora da área, mas com o objetivo final de colocar a bola no interior da área adversária. Mais uma vez, a referência constante é o jogador número 7, para quem quase todas as bolas são direcionadas.

Modelo de Jogo: 5 - 2 - 3 / 3 - 4 - 3



Pontapés de Baliza:



Bloqueios de saída:



1ª Parte Bolas Paradas: Ofensivos (livres)





1ª Parte Bolas Paradas: Defensivos (livres)



1ª Parte Bolas Paradas: Defensivos (Cantos)



2ª Parte

Apesar de algumas alterações no onze inicial, tanto do Dumense como do Lomarense, a dinâmica do jogo manteve-se praticamente idêntica à da primeira parte, embora com um ligeiro decréscimo na qualidade exibicional de ambas as equipas.

O Lomarense entrou mais ativo no recomeço, tentando assumir maior iniciativa com bola. Contudo, a superioridade do Dumense foi sempre evidente, conseguindo anular as investidas do adversário em todos os momentos do jogo.

O encontro teve muitos duelos individuais e sucessivas perdas de bola, sobretudo por parte do Lomarense. O Dumense também entrou nesse registo mais físico, mas manteve maior tempo de posse de bola, criando diversas ocasiões claras de golo. O guarda-redes do Lomarense esteve em evidência com algumas defesas importantes, e a sua linha defensiva conseguiu afastar várias bolas dentro da área.

O golo do Dumense surge de uma bola parada: cruzamento ao segundo poste, onde o Lomarense não tinha qualquer jogador em cobertura, permitindo uma finalização relativamente facilitada.

Já na fase final da partida, o Lomarense consegue reduzir o resultado, também numa situação de bola parada. A jogada ensaiada foi concluída pelo jogador nº7, a principal referência da equipa, que finalizou de forma acrobática e sem hipótese de defesa para o guarda-redes adversário.



2ª Parte Bolas Paradas: Ofensivos (livres)



2ª Parte Bolas Paradas: Ofensivos (Cantos)



✓ Pontos Fortes

- Nº7 como referência aérea e física.
- Capacidade para colocar muitos jogadores em linha defensiva (5).
- Alguma disciplina nas bolas paradas ofensivas (rotinas definidas).

✗ Pontos Fracos

- Construção previsível e demasiado dependente do jogo direto.
- Médios com pouca participação no processo ofensivo.
- Transição defensiva frágil e lenta.
- Espaços interiores recorrentes quando a linha média sobe em bloco com o P9.
- Pouca variabilidade ofensiva → dependência excessiva do nº7.

🔍 Oportunidades (para explorar contra eles)

- Pressionar alto o início de construção → forçar bola longa previsível.
- Explorar o espaço entre médios e centrais → zona interior desprotegida.
- Ataques rápidos em transição → aproveitando a lentidão da reorganização defensiva.
- Nas bolas paradas defensivas, atenção máxima ao nº7 (marcação individual recomendada).



Vantagens:

- Ruturas na linha defensiva
- Vasculação rápida de flanco
- Posse de bola
- Encontrar 3 homem
- Tabelas defensivas
- Atrair no meio para depois acelerar nas linhas
- Transições ofensivas
- Ver a frente pode ser solução (defesa lenta)

Em síntese

O Lomarense revela um modelo pouco articulado, demasiado dependente do nº7 e com dificuldades em ligar setores. A organização ofensiva é previsível e muito baseada no jogo direto, enquanto defensivamente a equipa sofre por falta de equilíbrio, sobretudo nas transições. O Dumiense soube aproveitar essas debilidades e dominou a partida em todos os momentos.

FIGURA 43 - RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE AO ADVERSÁRIO

4.3 Ferramentas Utilizadas Ao Longo Do Ano

Ao longo do estágio, recorri a diversos recursos tecnológicos que sustentaram a execução das tarefas e responsabilidades atribuídas, contribuindo para a organização, análise e monitorização do processo de treino e da competição. Entre as principais ferramentas utilizadas destacaram-se a plataforma Once Sport, o Microsoft ClipChamp e o Google Sheets, cada uma desempenhando um papel específico no apoio ao planeamento, registo e tratamento de informação relevante para a equipa técnica.

4.3.1 Once Sport

A Once Sport é uma ferramenta de análise de vídeo direcionada para profissionais de diferentes modalidades desportivas. Permite descarregar os jogos e segmentá-los por momentos específicos, produzindo cortes que podem posteriormente ser editados com recurso a funcionalidades avançadas, como tracking, inserção de grafismos, desenhos táticos e elementos animados em 3D. É ainda possível identificar ações individuais, adicionar notas informativas e exportar todo o material para utilização em contexto de treino ou reunião técnica. O software inclui também um quadro tático que possibilita a criação de exercícios e propostas de treino, e, quando associado a uma autocam, permite a transmissão em direto.

O acesso a esta plataforma resultou de um protocolo estabelecido entre a coordenação do Mestrado e a Once Sport, com o intuito de dotar os mestrandos de competências práticas numa ferramenta relevante para o treino e para a análise competitiva, disponibilizando o software ao longo da época desportiva 2024/2025. Este recurso revelou-se fundamental na análise dos jogos e na elaboração de cortes editados, enriquecidos com elementos gráficos, que facilitaram a apresentação de análises individuais e coletivas de forma mais clara e apelativa.



FIGURA 44 - EDIÇÃO E CORTE DE VÍDEO EM FUNÇÃO DA ANÁLISE

4.3.2 Microsoft ClipChamp

O Microsoft Clipchamp consiste numa plataforma de edição de vídeo, que permite integrar cortes de vídeo, imagens, ficheiros de áudio e adicionar elementos de texto, oferecendo uma abordagem versátil à construção de conteúdos audiovisuais. Durante o estágio, esta ferramenta foi utilizada para compor as apresentações de análise coletiva, combinando os cortes previamente elaborados na Once Sport e permitindo a criação de materiais estruturados e visualmente claros para discussão tática com a equipa técnica e atletas.

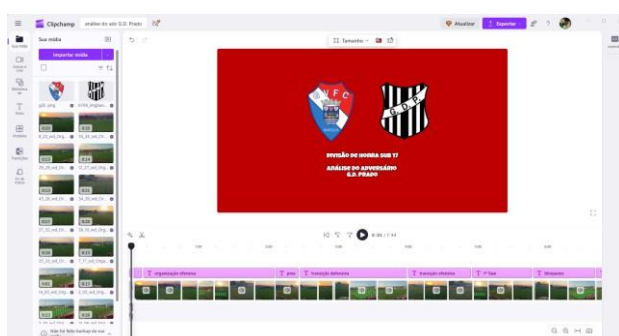


FIGURA 46 - EDIÇÃO E CRIAÇÃO DE VÍDEO/ ANÁLISE



FIGURA 45 - APRESENTAÇÃO DE VÍDEO/ ANÁLISE

Google Sheets

O Google Sheets é uma ferramenta da Google que permite a criação e edição de folhas de cálculo, com a funcionalidade de colaboração em tempo real. Os documentos podem ser partilhados com múltiplos utilizadores, permitindo a edição conjunta e a atualização instantânea da informação por todos os destinatários autorizados.

No contexto do estágio, esta plataforma foi utilizada para sistematizar a análise estatística dos jogos, tanto ao nível coletivo como individual. Permitia registar e organizar dados relativos ao desempenho da equipa em cada partida, facilitando o acompanhamento detalhado de indicadores-chave e a posterior interpretação das métricas para suportar decisões técnicas e estratégias de treino.

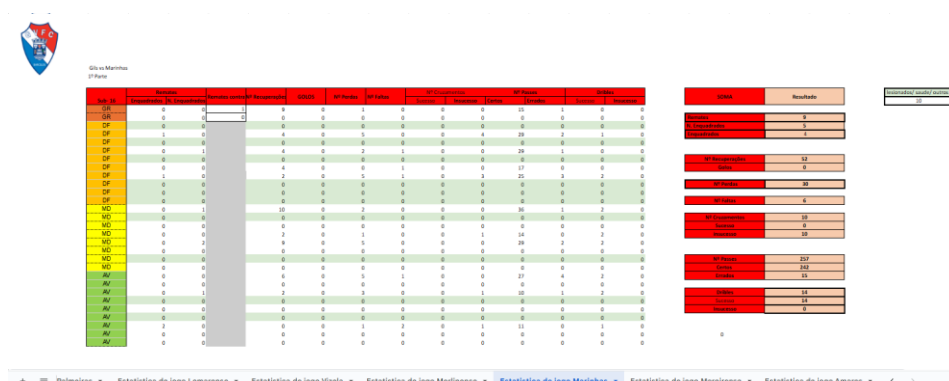


FIGURA 47 - ANÁLISE ESTATÍSTICA DO JOGO

4.2 Planeamento Desportivo

4.2.1 Macroplaneamento

O planeamento do treino assume um papel fundamental para garantir que os jogadores consigam alcançar o seu melhor desempenho ao longo da época desportiva. Para que isso aconteça, é essencial estruturar a época em diferentes fases, permitindo um maior controlo da carga de treino, bem como uma organização eficiente e adaptada aos objetivos da equipa (Bompa, 2019).

A época desportiva é tradicionalmente dividida em três períodos distintos: preparatório, competitivo e transitório (Plisk & Stone, 2003). O período

preparatório, também conhecido como pré-época, inicia-se com os primeiros treinos da temporada e prolonga-se até à semana que antecede a competição oficial. Este período é crucial para o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos atletas, preparando-os para as exigências da competição (Stone et al., 2021).

O período competitivo tem início com os jogos oficiais e pode estender-se por cerca de 10 meses, dependendo da duração das competições e dos calendários estabelecidos. Durante esta fase, o foco é manter e ajustar o desempenho, enquanto se tenta otimizar a performance em cada jogo (G. Gregory Half, 2013)

Por fim, o período transitório ocorre após o último jogo oficial e tem como objetivo principal a recuperação física e mental dos atletas, prevenindo o desgaste acumulado da época e preparando-os para o início de um novo ciclo (Hoover et al., 2016).

A época desportiva teve início a 5 de agosto de 2024, com um período preparatório que se prolongou por quatro semanas, antecedendo o arranque do Campeonato Distrital da Divisão de Honra de Juvenis, o qual teve início a 7 de setembro de 2024. Durante esta fase inicial, a frequência semanal de sessões de treino foi superior em comparação com os restantes períodos da época, tendo sido ainda realizados sete jogos amigáveis.

No que diz respeito ao período competitivo, este teve início a 2 de setembro de 2024, coincidindo com o desenrolar das jornadas do campeonato e a participação nas eliminatórias da Taça.

Por sua vez, o período de transição ocorreu após o término das competições oficiais, marcando igualmente um momento de reestruturação das equipas. Todos os atletas do escalão sub-16 transitaram para o escalão seguinte (sub-17), enquanto que os atletas do escalão sub-15 integraram o nosso plantel, num processo de preparação para a época desportiva subsequente, 2025/2026.

Macrociclo 2024/2025																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Gil Vicente Futebol Clube - Juvenis (Sub-16)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Agosto	Setembro					Outubro					Novembro					Dezembro					Janeiro					Fevereiro					Março					Abril					Maio					Junho																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	Férias					1 S4	UT 29	1	UT 29	1	S13	Descanso	1	S17	Descanso	1	UT 29	1	UT 29	1	S26	Descanso	1	S30	Descanso	1	UT 121	1	UT 121	1	UT 121	1	UT 121	1	UT 121	1	S43	Descanso																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2						UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2	UT 16	2

FIGURA 48 – MACROCICLO COMPETITIVO GVFC SUB-16

4.2.2 Mesociclo

O mesociclo constitui uma unidade intermédia de organização do treino desportivo, com duração habitual entre duas a seis semanas, sendo composto por microciclos que visam alcançar objetivos específicos (Koprivica, 2012).

Mesociclo 4/16 (Mesos) - 2024/2025	
------------------------------------	--

sem esquecer o momento competitivo, designadamente o jogo (Santos et al., 2020).

No início da época desportiva, estava previsto que o período competitivo incluísse apenas três sessões de treino semanais. Contudo, a equipa técnica considerou insuficiente, especialmente tendo em conta que, na época anterior, tinham realizado quatro treinos por semana, quando eram ainda mais jovens. Após várias discussões e negociações, foi acordado que a equipa teria direito a quatro sessões de treino semanais. Contudo, importa salientar que, por vezes, a realização de jogos fora de casa ou em competições paralelas durante a semana exigia ajustes no planeamento do microciclo, afetando a sua estrutura habitual.

TABELA 3 -MICROCICLO PADRÃO GVFC SUB-16

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)

O microciclo competitivo nº32, representado na figura 36, corresponde à semana de preparação da equipa para o confronto frente ao Clube Desportivo de Prado, agendado para sábado, dia 15 de março de 2025, pelas 15h00. Este microciclo apresenta uma estrutura semanal equilibrada, com quatro unidades de treino realizadas entre segunda e quinta-feira, distribuídas de forma progressiva ao nível das dominantes físicas, iniciando com foco na recuperação

e terminando com estímulos de velocidade. As formas de treino variaram entre jogos lúdicos, reduzidos e de superioridade numérica, procurando responder às exigências físicas, técnicas e táticas do momento competitivo. A sexta-feira e o domingo foram destinados ao descanso, assegurando a recuperação adequada antes e após o jogo oficial. Este planeamento reflete uma abordagem estratégica que visa a preparação progressiva e específica dos atletas, tendo em consideração o calendário competitivo e os princípios da periodização do treino.

	Microciclo 32						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Dia	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	15/03/2025	16/03/2025
UT	109	110	111	112			
MD	1	2	-3	-2			
Horário	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30			
Local de Treino	Complexo Desportivo Carlos Pereira	Complexo Desportivo Carlos Pereira	Complexo Desportivo Carlos Pereira	Complexo Desportivo Carlos Pereira			
Espaço de Treino	1/2 Campo	1/2 Campo	1/2 Campo	1/2 Campo			
Dominantes Físicas	Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade			
Formas	Jogos Lúdicos	Jogo Reduzidos	Superioridade 8x8	Superioridade/ 1x1			
Conteúdos	Macroprincípios Ofensivos Fase Construção Esquemas Táticos Estratégico	Macroprincípios Ofensivos Manutenção de posse de bola Construção Microprincípios Individuais Ofensivos Corpo aberto Análise Visão 1º Toque Ver à frente Microprincípios Defensivos Transições defensivas	Macroprincípios Ofensivos Organização Ofensiva Manutenção de posse de bola Organização em bloco Transição Defensiva Bloco defensivo Diagonais Recuperação	Macroprincípios Ofensivos Organização Ofensiva Fase de criação -Fase de finalização Microprincípios Duelos Ver baliza Relação golo Finalização Criatividade Esquemas táticos Estratégico	Descanso	 Vs  Competição Divisão de Honra Local Complexo Desportivo Carlos Pereira Hora de Concentração 11:30 Hora de Jogo 15:00	Descanso
Planeamento	Corrida MeINHos Jogos Técnicos Torneio	Jogos de oposição Jogo reduzido Jogo setorial Finalizações Torneio	Meios defensivos Jogo setorial Transições/ Roturas Finalizações	Lúdico de reação			

FIGURA 50 - MICROCICLO COMPETITIVO Nº32 SUB-16

4.2.4 Unidades de Treinos

Unidade de Treino 109 - MD (+1)

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

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação - Microprincípios Of. + ET

Unidade de treino: 109
Abade do Neiva (1/2 campo)
10-03-2025 - 19:00

Amado: Yohan, Bruno, Lucas, Daniel Miral, Carmines, Xico, Brandão, Vitor, Capri, Ribeiro, Gaio, Rafa, Martin

Yohan: Oliveira, João Afonso, Silva, Luis, Ferreira, Cns, Salva, Pedro Antunes, Martin Silva

20
0
0
3
20

Data do jogo anterior:
09-03-2025 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
15-03-2025 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
57 min. 0 seg.

1 Corrida Contínua
Equipa compacta corre à volta do campo.

2 Meinhos 5x2
3 Campos, 9mxdm
LÓGICA:
2 ao meio: tentantes a tentar manter a posse de bola.
Vai ao meio, os outros 2 responsáveis pela perda da posse de bola. Mas vão procurar outro meio para defender.
CONDICIONANTE: Max. 1 Toque (a meio dos tempos)
PONTUAÇÃO:
15 Passes = dobra + Patética
MELHORAR/OBSERVAR:
O OF: 1) Qualidade passar; 2) Ver Antes; 3) Sempre pronto para jogar

3 Recuperação, Corrida de passes, Fútnis 5x5 com duas bolas
Duas equipes subdivididas em duas equipes de 5 elementos.
2 jogos em simultâneo. Vão rodando entre os 3 jogos. Contabilizar nº de vitórias. Cada ronda 7'.
Jogo 1: Corrida de passes: Cada equipa tem de fazer a bola entrar na baliza passando por todos os porteiros/corredores. Cada jogador obrigatório dois toques. Toque com pé mais distante e passe com pé contrário. Cada "corrida" começa ao apito do treinador. Após cada corrida mudam de lado. Quem marcar pelo primeiro ganha. Toque. O segundo deve com passes em frente com 3º Homem.
Jogo 2: Fútnis: Cada equipa no seu quadrado (8m x 11m +/-) distanciados por 24m. Objetivo é enviar a bola para dentro do quadrado da outra equipa (tem de car 10 metros), equipa que recebe tem dois toques obrigatórios para enviar a bola para o quadrado da outra equipa, onde cada jogador pode dar apenas um toque e a bola nunca pode sair do quadrado.
Jogo 3: Jogo 5x5 com baliza de 1m1 (30m x 20m +/-): Diferença para um jogo "normal" é a presença de duas bolas. Sempre que uma bola sair é reposada em campo pelo treinador.
Quem ganhar tem vantagem para o torneio.

4 Torneio 2 equipas, 2 sub-equipas, Lançamentos longos
Duas equipas de 10 elementos subdivididas em duas de 5 elementos. Equipa que ganhou exercício anterior ataca sempre a baliza de 11.
Joga uma sub-equipa de cada equipa as outras de fora. Quem ganha fica quem perde sai. Empate saem as duas.
Sub-equipa que ganha fica a que perde sai. Não há cantos nem P. Sempre que a bola sai pelas linhas laterais é lançamento, executado pelo elemento que está de fora (preferência lateral), onde é obrigatório colocar a bola na área.
Jogos de 2'30" ou 2 jogos. Golo cotto através de lançamento vale 2 e dobra a vitória.

5 Trabalho Intermitente - Yo-Yo Adaptado
Corrida intermitente após o treino para os seguintes elementos:
Dani, João Afonso, Silva, Cns, Salva, Pedro, Braga, Yohan. Oliveira faz apenas 168m.
Área a área -- 12" de trabalho + 18" de recuperação-- 2x com descanso de 30 -
=> Quem demorar mais de 15" vai ter de pagar no final (pode ser adaptável ou dar uma margem). Cerca de 5 rondas (10 sprints)

FIGURA 51 - UNIDADE DE TREINO 109

Fase Inicial:

Exercício 1 – Corrida Contínua à Volta do Campo

A unidade de treino iniciava-se com uma corrida contínua à volta do campo, com a duração de 7 minutos. O objetivo passava por promover a ativação geral do corpo, preparando os atletas para exigência do treino.

Exercício 2 – Meinhos (5x2)

Dividiam-se os jogadores em três grupos, organizados em três campos. Em cada um deles, os dois defesas tinham como objetivo recuperar ou intercetar a bola. Aquando da recuperação, os atletas que perderam a posse de bola trocaram de posições com os defesas. Caso a equipa em posse conseguisse realizar 15 passes seguidos, os defesas recebiam uma penalização simbólica.

Durante o decorrer do exercício, as condicionantes podiam sofrer alterações de forma ajustar a exigência técnica.

Duração: 7-10 minutos

Fase Fundamental:

Exercício 1 – Rotação de Jogos com Equipas Subdivididas

Os jogadores foram organizados em quatro equipas de 5 atletas e jogaram em três campos diferentes, com 3 minutos de duração cada. Após cada ronda, os jogadores rotacionaram e o número de vitórias é contabilizado.

Jogo 1 – Corrida de Passes com Finalização:

Cada equipa devia fazer a bola passar por todos os jogadores até marcar um golo, com a obrigatoriedade de realizar dois toques (um com o pé mais distante e outro com o pé contrário). Após cada tentativa, as equipas trocaram de lado. Na segunda série, incluiu-se a dinâmica do “terceiro homem”.

Jogo 2 – Futténis Adaptado:

Cada equipa jogava num quadrado. O objetivo era fazer a bola cair dentro do quadrado adversário. A equipa que recebia a bola tinha dois toques obrigatórios para devolvê-la. Cada jogador só podia dar um toque por vez e a bola não podia sair do quadrado.

Jogo 3 – Jogo 5x5 com Duas Bolas:

Jogava-se 5 contra 5 em campo reduzido (30x20 metros) com minibalizes. A particularidade era o uso de duas bolas em campo, simultaneamente. Sempre que uma bola saía, o treinador voltava a colocar em jogo.

Duração: 20 minutos

Séries: 2

Repetições: 3 repetições de 3 minutos

Recuperação: 5 minutos

Fase Final:

Exercício 4 – Torneio com Lançamentos Longos

Fase Final:

Duas equipas de 10 jogadores foram divididas em dois subgrupos de 5. A equipa que vencia o exercício anterior atacava a baliza de onze. A cada jogo, uma segunda equipa entrava em campo, enquanto a outra ficava fora. A equipa vencedora permanecia em campo, e a derrotada era substituída. Em caso de empate, ambas saíam.

Não havia cantos nem foras de jogo. As reposições laterais deviam ser feitas por lançamentos longos, obrigatoriamente com a bola colocada na área. Um golo obtido através de lançamento valia por dois, de forma a promover a reação aos momentos em que o jogo quebrava.

Duração: 20 minutos.

Tempo de recuperação: 0 minutos.

Series: 1

Exercício Complementar (Trabalho Específico para Atletas com Menor Tempo de Jogo)

Yo-Yo Adaptado (Trabalho Intermitente de Alta Intensidade):

Este exercício foi direcionado para os atletas que jogaram menos tempo, visando mantê-los ativos. Consistia numa corrida intermitente entre áreas, com 12 segundos de esforço e 18 segundos de recuperação. Cada atleta realizava duas séries, com 30 segundos de descanso entre elas. Os atletas que não cumpriam o tempo máximo (15 segundos por trajeto) tiveram de pagar uma penalização no final do treino. O exercício incluía cerca de 5 rondas, totalizando 10 sprints.

Reflexão da unidade de treino 109:

A fase inicial do treino decorreu de forma tranquila, tendo sido essencialmente focada na recuperação, dado que o treino foi realizado no dia seguinte a um jogo. Foi visível algum cansaço nos atletas, o que era expectável. Após a corrida inicial, a transição para os meinhos foi bem-sucedida. Os atletas mostraram-se atentos e altamente competitivos, especialmente no que diz respeito ao número de recuperações de bola e à quantidade de passes realizados. Contudo, um ponto negativo observado foi a reação à perda de bola. Quando a equipa perdia a posse de bola, alguns atletas demoravam a reagir e a procurar outro espaço para recuperar o controlo, o que afetou a fluidez e a eficácia da dinâmica do exercício.

No terceiro exercício, que envolvia múltiplos jogos, os jogadores demonstraram grande interesse e envolvimento. Quando os exercícios têm um carácter mais lúdico, aliado à competitividade, os atletas tendem a criar um ambiente de trabalho positivo, favorecendo a motivação e o espírito de equipa. Esta combinação permitiu que o treino se tenha tornado não só mais agradável, mas também mais eficaz.

Durante o jogo/torneio final, o exercício decorreu de maneira produtiva, mesmo com as condicionantes impostas pelo uso de lançamentos laterais. A competitividade foi elevada, e a aplicação dos conceitos treinados foi evidente.

Este momento do treino foi bem-sucedido, tanto na sua vertente técnica como na sua componente estratégica.

Após o término da sessão, alguns atletas realizaram um exercício de resistência com o objetivo de aproximar as cargas de treino entre os membros da equipa. Este trabalho foi fundamental para garantir que todos os jogadores, independentemente do tempo de jogo, mantivessem um nível de exigência física semelhante, promovendo o equilíbrio e a coesão do grupo. A partir desta sessão, referiu-se a necessidade de desenvolver a capacidade de reação rápida à perda de bola, promovendo exercícios específicos de transição defensiva que estimulassem a tomada de decisão sob pressão. Além disso, a gestão da carga física, sobretudo em sessões realizadas após jogos, pôde ser otimizada para equilibrar esforço e recuperação, prevenindo fadiga excessiva. Por fim, a

inclusão de elementos lúdicos e competitivos revelou-se eficaz para manter a motivação e a coesão do grupo, tendo sido importante continuar a integrar estes fatores de forma estruturada nos treinos futuros, garantindo um desenvolvimento completo dos atletas, tanto aos níveis técnico e tático como físico e cognitivo.

Unidade de Treino 110- MD (+2)

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

Dominantes da unidade de treino:
Tensão - Microprincípios Of. + TD

Unidade de treino: 110
Abade do Neiva
11-03-2025 - 19:00

Data do jogo anterior:
09-03-2025 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
15-03-2025 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
68 min. 0 seg.

Amado, Bruno, Lucas, Carlinhos, Brandão, Vitor, Ribeiro, Guis, Rafa, Martin, Yonari, Oliveira, João Antonio, Silva, Luis, Ferreira, Cris, Salva, Pedro Antunes, Martin Silva

1 Futebol sem bola
Futebol sem bola.
Jogo inicia ao apito do treinador.
Objetivo do jogo é passar a linha final do adversário (possibilidade de ser uma porta). O primeiro jogador a conseguir o "golo" a sua equipa.
Para impedir que o adversário passe a linha de fundo é necessário apanhá-lo. Só é permitido apanhá-lo depois de o adv. passar a linha do meio campo. Sempre que alguém é apanhado fica em estátua até que algum colega lhe volte a tocar.

2 Jogo de posição, OO, TD, Timming para acelerar
Bola inicia sempre da equipa vermelha (na imagem) que tem como objetivo marcar golo nas balizas de terra. Num situação de 5+2GRx4. Equipa amarela possui a bola tem como objetivo defender as balizas pequenas. Ao recuperar a posse da bola podem marcar golo numa das 2 balizas grandes que se encontram nas extremidades.
Pontuação:
- Golo: 3ptos
- 6 passes: 1pto
- Defensores recuperar + golo: 5ptos
Comportamentos a observar e desenvolver:
- Microprincípios Of. Análise do contexto. Ver antes/durante o jogo. Corpo aberto. Velocidade da bola (atacar ou acelerar). Direção do "torque". Esconder ações. - Reação à perda da bola

3 Jogo de posição, MPRB, Perceção de vantagens curto ou longo
Jogo de posição entre duas equipas dividido em dois espaços.
Faz-se uma equipa em Ptd e outra sem. Mantem essas funções durante todo o tempo da sessão.
Foco na equipa que tem Ptd, que tem como objetivo realizar ligações no espaço oposto. Jogadores ficam presos ao seu espaço. 4 de um lado e 4 do outro. Equipa sem a Ptd define quantos jogadores vão para o quadrado onde se encontra a bola, tem como objetivo recuperar a mesma para então finalizar numa das mini-balizas que se encontram na extremidade do campo do lado onde recuperaram a bola.
Pontuação:
- 6 passes: 1pto
- Ligação no outro espaço: 2ptos
- Defensores recuperar golo: 3ptos
Objetivos: Perceção de vantagens: ver a frente, velocidade da bola, análise do contexto (trair olhos da bola), ver antes, atrair para libertar, reação à perda.

FIGURA 52 - UNIDADE DE TREINO 110

Fase Inicial:

Exercício 1: Futebol sem Bola

O jogo iniciou-se com o apito do treinador. O objetivo principal era que os jogadores conseguissem passar a linha final do adversário. O primeiro jogador a conseguir ultrapassar a linha final marcava um "golo" para a sua equipa. Para evitar que o adversário passasse a linha de fundo, era necessário apanhá-lo. A captura só era permitida depois de o adversário ultrapassar a linha do meio-campo. Sempre que um jogador era apanhado, ficava em posição de estátua até que um colega de equipa lhe tocasse para o libertar.

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

4 OO_1ª Fase Interseletorial_42
Exercício interseletorial de OO-1ª fase relação da LD+2Medios.
Bola começa nos anais que tem como objetivo fazer golo numa das 3 portas ou então passar a linha com bola controlada. Foco nesta equipa não tem como objetivo cair da pressão em 1ª fase de construção. Equipa defensora com uma linha de 3 mais dois meios que condicionam a construção.
Mister Attonio.

5 Finalização Tripla - combinação e cruzamento.
Esquecer a imagem!!!
Situação 1. Passe aereo para o 9 que joga de frente no 10/Ext que finaliza fora da área.
Situação 2. Extremo conduz por dentro passa e corre com 9 e finaliza.
Situação 3. Bola no corredor, cruzamento com preenchimento da área. 9 ao segundo, 10 no primeiro, EXT do lado contrario no penalti.
Mister Pedro e Mister Francisco.

6 Torneio duas equipas, Gr+4x4+Gr
Torneio 2 equipas, Gr+4x4+Gr.
Cada jogo dividido em duas partes, onde as equipas se dividem em dois. Duas partes de 2. Jogo normal com largamentos e FJ, não há cartões.
Na segunda parte golos valem por dois.

Exercício 4 e 5 em simultâneo.

Duração: 7 minutos

Séries: 1

Repetições: 1

Tempo total: 7 minutos

Fase Fundamental:

Exercício 1: Jogo de Posição (OO_TD_Timming para Acelerar)

O exercício iniciava-se com a equipa vermelha (na imagem) em posse de bola, sendo que o objetivo era marcar golo nas minibalizas. A equipa adversária, sem posse, devia defender as mesmas. Quando a equipa que estava a defender recuperasse a mesma, poderia marcar golo numa das duas balizas grandes localizadas nas extremidades do campo.

Pontuação:

- Golo: 3 pontos
- 8 passes: 1 ponto
- Recuperação da bola mais golo por parte dos defesas: 5 pontos

Comportamentos a Observar/Desenvolver:

- **Microprincípios Ofensivos:** Análise do contexto, ver antes, rodar o pescoço, manter o corpo aberto, controlar a velocidade da bola (atrair ou acelerar), direção do 1º toque e esconder ações.

Reação à perda de bola.

Duração: 12 minutos

Tempo de recuperação: 5 minutos

Séries: 1

Repetições: 6 x (2 minutos)

Tempo total: 17 minutos

Exercício 3: Jogo de Posição (Percepção de Vantagens - Curto ou Longo)

O exercício foi dividido em dois espaços, sendo que uma equipa teria de manter a posse de bola (PdB) e a outra tentar recuperá-la. A equipa que estava em posse de bola devia realizar ligações rápidas ao espaço oposto, enquanto a equipa sem posse tentaria recuperar a bola para finalizar numa das minibalizas situadas nas extremidades do campo.

Pontuação:

- 8 passes: 1 ponto
- Ligação no outro espaço: 2 pontos
- Recuperação e marcar golo pelos defesas: 2 pontos

Objetivos:

- Percepção de vantagens
- Ver à frente, velocidade da bola, análise do contexto (tirar os olhos da bola), ver antes, atrair para libertar, reação à perda.

Tempo de exercitação: 10 minutos

Tempo de recuperação: 3 minutos

Séries: 1

Repetições: 4 x (2 minutos 30 segundos)

Tempo total: 13 minutos

Exercício 2: (OO - 1ª Fase - Intersectorial (4+2))

Exercício intersectorial com foco na 1ª fase de construção. A bola iniciou nos jogadores amarelos, que tinham como objetivo fazer golo nas três portas ou passar a linha com bola controlada. O objetivo era que a equipa amarela saísse da pressão na primeira fase de construção. A equipa que estava a defender era composta por uma linha de três jogadores mais dois médios, que tinham como objetivo condicionar a construção da jogada.

Duração: 8 minutos

Tempo de recuperação: 3 minutos

Séries: 1

Repetições: 4 x (2 minutos)

Tempo total: 11 minutos

Exercício 3: Finalização Tripla - Combinação e Cruzamento

Este exercício focou-se em três diferentes situações de finalização:

- **Situação 1:** Passe longo para o avançado, que jogava de frente para o extremo, que finalizava fora da área.
- **Situação 2:** O extremo conduzia por dentro, passava e corria com o avançado, a finalizar de seguida.
- **Situação 3:** A bola era passada pelo corredor, o cruzamento era feito com o avançado ao segundo poste, médio ofensivo ao primeiro poste, e o extremo do lado contrário ao ponto de penálti.

Duração: 10 minutos

Tempo de recuperação: 1 minuto

Séries: 1

Repetições: 1

Tempo total: 10 minutos

Fase Final:

Exercício 1: Torneio (2 Equipas - GR+4x4+GR)

O torneio foi disputado entre duas equipas, cada uma composta por um guarda-redes e quatro jogadores de campo. O jogo foi dividido em duas partes de 2 minutos. Durante esse tempo só existiu paragem em caso de lançamentos ou faltas. Na segunda parte, os golos foram a dobrar.

Duração: 20 minutos

Séries: 1 Repetições: 1 x (20 minutos)

Tempo total: 20 minutos

Reflexão da unidade de treino 110:

Na fase inicial do treino, o ambiente revelou-se bastante dinâmico e competitivo, iniciando com um exercício de futebol sem bola. O objetivo deste exercício foi trabalhar as mudanças de direção e travagens, aspetos fundamentais e essenciais para o controlo da bola e movimentação eficiente dos atletas. Os jogadores demonstraram elevado empenho e divertiram-se significativamente, o que contribuiu para um início de treino positivo e energético, promovendo uma dinâmica coesa entre os participantes.

Na fase fundamental, todos os exercícios foram executados com dedicação e foco. Os atletas mostraram grande importância em cada exercício no qual a qualidade da execução foi notável, com os jogadores a focarem-se nas suas tarefas de forma eficaz e empenhada.

No torneio final, as equipas demonstraram um elevado interesse em vencer, o que aumentou substancialmente a intensidade do treino. Este aumento de intensidade também favoreceu a conectividade entre os jogadores, gerando uma atmosfera de competitividade saudável.

Um ponto a melhorar foi identificado no exercício de finalização, no qual os atletas mostraram sinais de nervosismo. Este nervosismo afetou negativamente as suas capacidades de tomar decisões rápidas e assertivas, levando a uma série de falhas na execução das finalizações. Para o futuro, será

importante trabalhar a calma e a segurança dos jogadores nestas situações, para que possam melhorar a eficácia nas suas escolhas e nos momentos de finalização.

Unidade de Treino 111 – MD(-3)

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

Dominantes da unidade de treino:
Duração - Macropreincípios Of. + TD

Unidade de treino: 111
Abade do Neiva (1/2 campo)
12-03-2025 - 19:00

1 Meioinho do cone

Meioinho do cone 6x3 12m x 12m
Lógica de um meioinho "tradicional", no entanto o principal objetivo é evitar/conseguir derrubar o cone.
Equipes formam triplas para ir pressionar o meioinho da outra equipa durante 45". Após esse tempo voltam para o seu espaço e vai para tripla pressionar. 45" começam ao sinal do treinador.
Após recuperação, equipa tem de sair do espaço para pontuar.

Pontuação:

- 8 passes: 1pto
- Derrubar o cone: 3pts
- Defensores sair do espaço: 1pto.

OO: Análise do contexto e percepção de vantagens, notar peso, velocidade da bola, mobilidade, atrair para libertar
OO: O que defensores/frente e velocidade de encurtamento, coberturas, agressividade positiva.

Mestre Pedro responsável.
Mestre Abade assistente.

2 Jogo de posição: MPDB_Perceção de vantagens curto ou longo

Jogo de posição entre duas equipas divididas em dois espaços. (Substituir as 4 balizas pequenas por duas balizas de 7".
Dimensões: 40m x 20m
Define-se uma equipa em PDB e outra sem. Mantém essas funções durante todo o tempo da sessão.
Foco na equipa que tem PDB, que tem como objetivo realizar jogões no espaço oposto. Jogadores ficam presos ao seu espaço. 5 de um lado e 4 de outro. Equipa sem a PDB define quando jogadores vão para o quadrado onde se encontra a bola, têm como objetivo recuperar a mesma para então finalizarem baliza que se encontra na extremidade do campo do lado onde recuperaram a bola.

Pontuação:

- 8 passes: 1pto
- Ligações no outro espaço: 2pts
- Defensores recuperar golos: 3pts

Objetivos: Percepção de vantagens; ver a frente, velocidade da bola, análise do contexto (por onde da bola), ver antes, atrair para libertar, reação à perda.

3 OO_Criação-Finalização_8x8+GR_Ataque ao espaço_Preenchimento da área

Situação de jogo 8x8 (possibilidade alterar relação numérica) com foco em OO.
Define-se uma equipa atacante e outra defensora. Bola sta do treinador que coloca bola em jogo para essa equipa. Estes têm como objetivo marcar golos nas portas ou então receber a bola na zona touchdown para depois finalizar a jogada. Defensores ao recuperar a PDB fazer golos num das 4 mini-balizas.
Trabalho de reação à perda.
Condições: Todos os jogadores devem estar na primeira zona de jogo, para conquistar zonas devem ter de haver movimento de altura ou combinação (possibilidade de também levar em condução). Os defensores podem balizar para essa zona (controlo da profundidade) se perceberem que a bola vai entrar nas costas. No entanto, após o momento que a bola está centrada na zona touchdown, defesas não podem defender. Se a bola estiver no corredor central touch, se estiver no corredor lateral, cruzamento com preenchimento da área.
Foi a partir da linha da zona touchdown

Pontuação:

- Golos nas portas: 3pts
- Conquistar zona touchdown: 1pto
- Golos: 2pts
- Golos mini-balizas: 3pts

FIGURA 53 - UNIDADE DE TREINO 111

Fase Inicial

Exercício 1: Meioinho do cone (6x3)

A tarefa foi organizada com base na lógica de um meioinho tradicional, mas com uma variante: o objetivo principal da equipa em posse era realizar passes e, preferencialmente, derrubar um cone central posicionado no meio do espaço. A organização envolvia duas equipas, com formações em triplas que se revezavam a cada 45 segundos para pressionar a equipa adversária. Cada período de trabalho era sinalizado pelo treinador. Após cada repetição, as triplas defensivas retornavam ao seu espaço, sendo substituídas por outra tripla da mesma equipa.

Pontuação:

- **8 passes consecutivos:** 1 ponto
- **Derrube do cone:** 3 pontos
- **Defesa a sair do espaço:** 1 ponto

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

4 Finalização com Condicionamento físico_Competição duas equipas

Competição entre duas equipas com circuito técnico de finalização e vertente física (aeróbica).
Ao apito do treinador um atleta de cada equipa inicia um percurso, que começa no Ponto A e vão até ao B onde vão receber uma bola do treinador (com diferentes trajetórias e intensidades), procuram marcar golos na baliza pequena que vai estar à sua frente. Depois vão até ao ponto C onde terão uma bola parada onde têm de finalizar. Depois até ao ponto D onde também terão uma bola. Depois seguem novamente para a outra baliza. E onde vão receber passe do treinador e têm de rematar (de 1ª ou 2ª toques). Depois seguem para F na mesma lógica. Depois disto seguem para o ponto de partida.
Proximo só sai quando o treinador apitar.

Pontuação:

- Cada gol: 1pto
- Completar primeiro o percurso: dobra os pontos (ou igual nº de golos do ADV)

Possibilidade de fazer antes jogo a 1/2 campo. Decidir consoante o treino.

Colete: Carlos, Lucas, João A., Salva, Pedro, Yohan, Rafa, Luis, Silva
S/Colete: Damão (?), Victor, Brandão, Ribeiro, Martin, Gaio, Cns, Oliveira, Oliveira

Objetivos Ofensivos (OO):

- Análise do contexto e percepção das vantagens
- Rodar o pescoço (exploração visual)
- Velocidade da circulação da bola
- Mobilidade dos jogadores
- Atrair o adversário para libertar espaços

Objetivos Defensivos (OD):

- Identificação do que se defende
- Tempo e velocidade de encurtamento
- Coberturas defensivas
- Agressividade positiva

Estrutura temporal:

- Duração: 9 minutos
- Tempo de recuperação: 3 minutos e 40 segundos
- Séries: 2
- Repetições: 6 x 45 segundos
- Tempo total: 13 minutos e 20 segundos

Fase Fundamental**Exercício 1: Jogo de posição - PdB (Percepção de vantagens: curto ou longo)**

Dimensões: 40m x 55m

O exercício foi estruturado em dois espaços de jogo, substituindo as quatro balizas pequenas por duas balizas de 7. Uma das equipas manteve sempre a posse de bola (PdB), enquanto a outra tinha como objetivo recuperar a bola e finalizar. A equipa com PdB tinha de realizar ligações entre os dois espaços, estando os jogadores distribuídos em dois quadrantes (5 de um lado,

4 do outro), sem possibilidade de mudar de zona. A que equipa que estava a defender decidia quantos jogadores enviaria para pressionar o espaço com bola, com o objetivo de recuperar e finalizar nas balizas do lado onde decorresse a ação.

Pontuação:

- **8 passes consecutivos:** 1 ponto
- **Ligação eficaz entre espaços:** 2 pontos
- **Recuperação e golo:** 5 pontos

Objetivos:

- Perceção de vantagens (curtas ou longas)
- Leitura do jogo (tirar os olhos da bola)
- Velocidade de circulação
- Antecipação (ver antes)
- Atrair para libertar
- Reação à perda

Estrutura temporal:

- **Duração:** 16 minutos
- **Tempo de recuperação:** 3 minutos
- **Séries:** 1
- **Repetições:** 4 x 4 minutos
- **Tempo total:** 19 minutos

Fase Final

Exercício 1: Criação e Finalização (8x8 + GR) – Ataque ao espaço e preenchimento da área

Situação de jogo 8x8 com guarda-redes (possibilidade de ajustar a relação numérica) focada nos comportamentos ofensivos (OO). A bola é

introduzida pelo treinador, sendo atribuída à equipa ofensiva, que tem como objetivo finalizar nas balizas principais ou receber a bola na zona de "touchdown" e prosseguir para finalização. Os defesas, ao recuperar a posse, devem finalizar em minibalizas. Os jogadores ofensivos devem iniciar na primeira zona de jogo, podendo conquistar a zona de "touchdown" através de movimentos de rutura, combinação ou condução.

Condicionantes:

- Os defesas podem recuar para controlar a profundidade, mas, uma vez a bola controlada na zona de "touchdown", não é permitido defender nessa zona.
- Se a bola entra no corredor central: situação de 1x1 com GR.
- Se entra no corredor lateral: situação de cruzamento com preenchimento da área.
- Fora de jogo definido a partir da linha da zona de "touchdown".

Pontuação:

- **Golo nas balizas principais:** 4 pontos
- **Conquista da zona "touchdown":** 1 ponto
- **Golo nas "portas":** 2 pontos
- **Golo nas mini-balizas (defesas):** 3 pontos

Estrutura temporal:

- **Tempo de exercitação:** 16 minutos
- **Tempo de recuperação:** 1 minuto
- **Séries:** 1
- **Repetições:** 2 x 8 minutos
- **Tempo total:** 17 minutos

Reflexão da unidade de treino 111:

A unidade de treino foi globalmente bastante produtiva, revelando-se útil tanto na consolidação de princípios de jogo como na identificação de dificuldades específicas da equipa.

Na fase inicial, o exercício de meiinho com cone revelou-se eficaz para promover a manutenção da posse sob pressão e a perceção espaço temporal dos jogadores. A dinâmica criada entre os atacantes e defesas promoveu elevados níveis de concentração, competitividade e compromisso coletivo, com uma resposta muito positiva por parte dos atletas.

Durante a fase fundamental, foi perceptível alguma dificuldade por parte dos jogadores na perceção dos timings corretos para atacar a zona de "touchdown" e na execução de movimentos de rutura coordenados. A equipa que defendia demonstrou grande eficácia e organização, dificultando a progressão ofensiva e expondo fragilidades nos comportamentos coletivos ofensivos da equipa com PdB. Esta situação ofereceu indicações claras para o planeamento de futuras tarefas que abordem especificamente a mobilidade ofensiva e a criação de espaços.

Na fase final, destacou-se a boa capacidade da equipa ofensiva na criação de oportunidades e finalização. Notou-se uma evolução positiva face à sessão anterior, com os atletas a revelarem maior serenidade e eficácia no momento da finalização. O cumprimento das condicionantes propostas e a intensidade competitiva mantida contribuíram para consolidar comportamentos ofensivos em zonas de criação e finalização.

Em suma, a sessão foi bem conseguida em termos de objetivos pedagógicos e competitivos, permitindo também ao treinador obter feedback relevante sobre os comportamentos coletivos e individuais da equipa, nomeadamente no que respeita à perceção das vantagens, reação à perda e capacidade de finalização em contexto de jogo.

Unidade de treino 112- MD (-2)

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

Unidade de treino: 112
Abade do Neiv:
13-03-2025 - 19:0

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

Amado	João Afonso	19
Bruno	Luís	0
Carlinhos	Ferreira	0
Brandão	Crís	2
Vitor	Salva	19
Capli	Pedro Antunes	
Ribeiro	Martim Silva	
Gaio		
Rafa		
Martim		
Yohan		
Oliveira		

Data do jogo anterior:
09-03-2025 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
15-03-2025 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
61 min. 0 seg.

1 Lúdico-competitivo_Velocidade de reação
Velocidade de reação Liverpool.
Mister Pedro responsável.

Tempo exercício: 7 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 1 x (7 min. 0 seg.)
Tempo total: 7 min. 0 seg.

2 Velocidade com e sem bola e Finalização_Competição duas equipas
Situação de finalização com velocidade. Competição entre duas equipas. Cada equipa divide-se em duas filas. Cada repetição começa ao apito do Treinador. Após o mesmo, o primeiro jogador da fila onde se encontram as bolas, faz passe (exigir que seja rigorosos na qualidade do passe!!!) para o seu colega que se encontra na outra fila. Após o passe, o jogador que o executou sai em velocidade, jogador que recebeu o passe deve esperar (no finalizador!!!) que o outro lhe toque na mão. Após esse contacto este jogador sai em velocidade com bola (condições), em direção à baliza para finalizar a jogada. Coloca-se uma linha de referência de onde deve ser (mais ou menos) o remate. Todos os jogadores fazem duas repetições em cada fila e depois mudam de lado (total de 8 repetições).

Pontuação:
- Primeiro a finalizar: 1pto
- Golo: 1pto

Observação: Usar as duas balizas de 11 em vez de duas de 7.

Tempo exercício: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1
Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

3 OO_TD_1Fase de Construção
Exercício em formato de jogo 11x11. Bolas a incarem sempre do GR ou centrais da equipa defensora. Tem como objetivo ultrapassar a pressão e gerar oportunidades de golo. Equipa defensora ir variando a forma de defender a cada duas bolas.
Duas bolas para cada equipa.

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

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

4 Finalização com transições_1xGR_1x1_2x1_3x2_5x3
Situações de finalização com transições entre duas equipas.
Começa com uma situação de 1xGR por parte dos vermelhos (na imagem), após essa jogada sai um azul para situação de 1x1. Depois uma situação de 2x1 com um vermelho a juntar ao colega que já estava em jogo. Depois uma situação de 3x2 com dois azuis a entrar e por fim uma situação de 5x3, com um jogador a fazer um passe para um dos jogadores das laterais para haver cruzamento e preenchimento da área.

Pontuação:
- Golo: 1pto
- Não marcar na situação 1xGR: -1pto

Mister Afonso responsável.

Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 2 x (4 min. 0 seg.)
Repetições: 0 min. 0 seg.
Tempo total: 17 min. 0 seg.

5 Torneio 2 equipas_2sub-equipas_ET
Torneio duas equipas. Cada uma delas dividida em duas sub-equipas. Jogos de 2' ou golo. Jogam duas sub-equipas. Quem ganhar fica e quem perder sai. Sempre que a bola sair (exceptuando quando é do GR) é canto ofensivo para a respetiva equipa. Todos os jogos também são iniciados com canto ofensivo para equipa que ganhou. Em caso de empate saem as duas equipas e jogo começa com bola ao ar por parte do mister. Vitória vale 1pto. Vitória através de golo de canto vale 3ptos.

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

Coletor: Amado, Damiano, Victor, Lucas, João A., Ribeiro, Capli, Cris, Yohan, Rafa, Silva
S/Coletor: Martin, Carlos, Henrique, -, Brandão, Salva, Martin, Pedro, Gaio, Luis, Oli

FIGURA 54 - UNIDADE DE TREINO 112

Fase Inicial

Exercício 1: Velocidade de Reação (Estímulo Lúdico-Competitivo: “Liverpool”)

Exercício com foco na velocidade de reação, desenvolvido através de uma proposta lúdico-competitiva retirada através da equipa do Liverpool FC. O objetivo principal foi estimular a prontidão motora e cognitiva dos atletas de forma dinâmica e motivadora, criando um ambiente emocionalmente positivo e predispondo os jogadores para o restante treino.

Estrutura temporal:

- **Tempo de exercitação:** 7 minutos
- **Tempo de recuperação:** 0 minutos
- **Séries:** 1

- **Repetições:** 1 x 7 minutos
- **Tempo total:** 7 minutos

Fase Fundamental

Exercício 1: Velocidade com e sem bola e Finalização (Competição entre equipas)

Tarefa focou a velocidade de execução e a finalização em contexto de competição. As equipas foram divididas em duas filas opostas. Ao sinal do treinador, o primeiro jogador realizava um passe rigoroso para o colega da fila oposta, saindo imediatamente em sprint. O jogador que recebe a bola aguardava sobre o sinalizador até ao toque na mão do colega, momento em que iniciava a condução em velocidade e finaliza.

Todos os jogadores realizaram duas repetições em cada lado, totalizando oito ações. O exercício promoveu não só a qualidade do passe e a tomada de decisão em sprint, mas também a coordenação e o timing entre os atletas.

Pontuação:

- **Primeiro a finalizar:** 1 ponto
- **Golo:** 1 ponto

Observação: Utilização de balizas de 11 em vez das habituais balizas reduzidas.

Estrutura temporal:

- **Tempo de exercitação:** 10 minutos
- **Séries:** 1
- **Repetições:** 1 x 10 minutos
- **Tempo total:** 10 minutos

Exercício 2: Organização Ofensiva - Transição Defensiva (1.ª Fase de Construção)

Este exercício obedeceu a um formato de jogo 11x11, com início da bola a partir do guarda-redes ou dos defesas centrais da equipa em construção. O objetivo principal foi a superação da pressão inicial adversária e a criação de oportunidades de finalização. A equipa que estava a defender variava os seus comportamentos defensivos a cada duas bolas, permitindo trabalhar a adaptação da equipa ofensiva às diferentes formas de pressão.

Estrutura temporal:

- **Tempo de exercitação:** 15 minutos
- **Séries:** 1
- **Repetições:** 1 x 15 minutos
- **Tempo total:** 15 minutos

Exercício 3: Finalização com Transições Progressivas (1xGR, 1x1, 2x1, 3x2, 5x3)

Descrição:

Exercício de finalização com progressão de complexidade e número de jogadores em transição. A tarefa iniciou-se com uma situação de 1xGR, seguida de 1x1, 2x1, 3x2 e, por fim, 5x3, com cruzamento lateral. Esta estrutura permitiu simular diferentes momentos de jogo, desde situações individuais até ações coletivas com superioridade numérica.

Pontuação:

- **Golo:** 1 ponto
- **Falha na situação de 1xGR:** -1 ponto

Estrutura temporal:

- **Tempo de exercitação:** 8 minutos
- **Tempo de recuperação:** 1 minuto
- **Séries:** 1

- **Repetições:** 2 x 4 minutos
- **Tempo total:** 9 minutos

Fase Final

Exercício 1: Torneio 2 Equipas / 2 Subequipas (Estímulo Competitivo)

Torneio competitivo entre duas equipas, subdivididas em duas subequipas cada. Os jogos tinham a duração de 2 minutos ou golo. A equipa vencedora mantinha-se em campo, enquanto que a derrotada era substituída. Sempre que a bola saía, exceto por intervenção do guarda-redes, o reinício era feito com canto ofensivo a favor da equipa que mantinha a posse. Se o jogo terminasse empatado, ambas as equipas saíam e o reinício dava-se com bola ao ar pelo treinador.

Pontuação:

- **Vitória simples:** 1 ponto
- **Vitória com golo proveniente de canto:** 3 pontos

Estrutura temporal:

- **Duração:** 20 minutos
- **Séries:** 1
- **Repetições:** 1 x 20 minutos
- **Tempo total:** 20 minutos

Reflexão da unidade de treino 112

A sessão iniciou-se de forma bastante positiva, com uma tarefa de carácter lúdico-competitivo centrada na velocidade de reação. Este momento revelou-se particularmente importante, não só pela ativação física e cognitiva dos atletas, mas também pelo impacto emocional gerado, essencial por se tratar do último treino da semana. A motivação e a energia demonstradas nesta fase foram determinantes para a predisposição dos jogadores ao longo da restante sessão.

Durante a fase fundamental, observou-se um elevado entusiasmo por parte dos atletas nas tarefas relacionadas com finalização, o que contribuiu para uma boa intensidade e compromisso com os objetivos propostos. No entanto, no exercício de construção em 11x11, verificou-se alguma precipitação por parte dos jogadores, ansiosos por chegar ao golo, o que comprometeu, por vezes, a qualidade das decisões e a calma necessária na construção ofensiva.

Na fase final, o torneio competitivo constituiu um momento de grande envolvimento emocional e técnico-tático. Após algum feedback corretivo por parte da equipa técnica, os atletas ajustaram o seu comportamento, demonstrando maior serenidade e racionalidade na tomada de decisão. Esta mudança tornou o exercício mais fluído e interessante, permitindo a consolidação de comportamentos individuais e coletivos num contexto de pressão competitiva.

Em síntese, a sessão revelou-se bastante eficaz tanto em termos de conteúdos técnico-táticos como no estímulo das componentes emocionais e cognitivas dos atletas. Destaca-se o valor do feedback imediato e a importância da gestão emocional nas tarefas de finalização e competição.

4.3 Modelo de Jogo

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube desenvolveu o seu Modelo de Jogo com base na experiência acumulada de vários treinadores, incluindo elementos do plantel sénior, tendo como objetivo a criação de uma identidade coletiva transversal a todos os escalões de formação. Esta abordagem está em conformidade com a perspetiva defendida por Leite (2016) que sublinha a importância de uma organização tática coletiva, devidamente estruturada, como fator determinante para o sucesso da formação desportiva. A identidade de jogo, para além de representar uma ideia comum de como jogar, constitui também um instrumento pedagógico que orienta o processo formativo em função das características de desenvolvimento dos atletas (Gil Vicente F.C., 2024a).

Primeiramente, os sistemas táticos designam como a configuração posicional dos jogadores em campo, incluindo o guarda-redes, repartidos pelos setores defensivo, intermédio e ofensivo (González-Rodenas et al., 2023) e salientam que estes sistemas combinam tanto a estrutura numérica clássica (como 4-4-2 ou 4-3-3) como a coordenação na distribuição espacial, de modo a garantir equilíbrio e eficácia coletiva no terreno de jogo.

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 (Gil Vicente F.C., 2024a).

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 (Gil Vicente F.C., 2024a).



FIGURA 55 - SISTEMAS TÁTICOS GVFC

No que diz respeito à organização defensiva, trata-se do momento do jogo em que a equipa não detém a posse de bola e procura, simultaneamente, impedir que o adversário concretize oportunidades de finalização, bem como recuperar a posse da mesma. O Gil Vicente Futebol Clube segmenta este momento em distintas fases defensivas. Os chamados bloqueios de saída são implementados quando o adversário se encontra na fase inicial da construção ofensiva, nomeadamente em situações de pontapé de baliza curto. Nessa circunstância, a equipa exerce uma pressão coletiva e individualizada, constituída por uma primeira linha com três jogadores, um avançado, um extremo e um médio com o intuito principal de recuperar a bola em zonas próximas à baliza adversária (Gil Vicente F.C., 2024a).

Por outro lado, quando a equipa adversária detém a posse da bola na fase de construção e esta circula de forma controlada entre o guarda-redes e os defesas, a estratégia defensiva assume uma abordagem distinta. Nesta situação, a primeira linha de pressão é reduzida, passando a ser composta por apenas dois jogadores, um médio e um avançado, que pressionam diretamente o portador da bola. Esta alteração na intensidade e velocidade da pressão é comunicada a toda a equipa, que se ajusta em conformidade, aumentando a velocidade de reação e pressão, incluindo os jogadores posicionados no lado oposto, que procuram fechar os espaços interiores (Gil Vicente F.C., 2024a).

Quando o adversário está a controlar a bola no seu meio-campo defensivo, a equipa opta por adotar um bloco médio/baixo, estruturado com uma primeira linha onde apenas o avançado pressiona o portador da bola, e uma segunda linha composta por dois médios e os dois extremos posicionados em zonas mais recuadas. Neste sistema, o médio posicionado mais atrás, frequentemente referido como o “camisola seis”, desempenha um papel crucial, assumindo a responsabilidade por duelos físicos e pela cobertura das ações defensivas realizadas pelos colegas em pressão (Gil Vicente F.C., 2024a).



FIGURA 56 - ORGANIZAÇÃO OFENSIVA GVFC

Relativamente à transição ofensiva pode ser entendida como a passagem do momento defensivo para o ofensivo, ocorrendo imediatamente após a recuperação da posse de bola. Nesta fase, a equipa deve procurar tirar partido da possível desorganização do adversário, avançando de forma progressiva e,

sempre que possível, explorando o corredor central, dando especial importância à eficácia do primeiro passe após a recuperação. Geralmente, esta recuperação ocorre numa zona em que existem vários jogadores adversários próximos, conhecida como zona de pressão, pelo que a equipa pode optar por uma transição segura, privilegiando a posse de bola e evitando confrontos diretos desnecessários (Gil Vicente F.C., 2024a).

No que diz respeito à organização ofensiva, esta refere-se ao conjunto de ações da equipa em posse de bola com o objetivo de criar oportunidades de finalização. Este processo encontra-se segmentado em diversas fases. Inicialmente, a construção começa no pontapé de baliza, procurando uma saída curta que envolva o guarda-redes, os quatro defesas e dois médios, com o propósito de ultrapassar a organização defensiva do adversário. Existe ainda a possibilidade de uma saída mais ampla, envolvendo os defesas laterais e o recuo de um médio, bem como a opção de lançamento longo para os avançados em referência (Gil Vicente F.C., 2024a).

Segue-se a fase de criação, caracterizada pela paciência no processo ofensivo, onde a equipa mantém a posse, ocupando o espaço de forma inteligente e com progressão gradual, com o objetivo final de chegar à fase de finalização. Esta última etapa depende muito das decisões dos jogadores, mas a equipa procura garantir a presença de jogadores em diversas zonas da área, para maximizar a ocupação do espaço e, simultaneamente, assegurar o equilíbrio defensivo, preparado para uma eventual perda da posse (Gil Vicente F.C., 2024a).



FIGURA 57 - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA GVFC

Quanto à transição defensiva corresponde ao momento imediatamente após a perda da posse de bola, no qual a equipa deve reagir rapidamente para dificultar um contra-ataque rápido do adversário e tentar recuperar a bola o mais rápido possível. Caso essa recuperação não seja alcançada, a equipa deve realizar uma contenção e reequilibrar-se defensivamente, preparando-se para organizar-se defensivamente conforme os princípios já estabelecidos (Gil Vicente F.C., 2024a).

No que respeita aos esquemas táticos, tanto defensivos como ofensivos, o modelo de jogo adotado pelo clube estabelece um padrão de ação para defender e atacar, embora exista flexibilidade para implementar diferentes tarefas conforme o contexto. Em termos defensivos, a equipa coordena ações técnico-táticas que visam proteger a baliza e recuperar a posse em situações de bola parada. Por exemplo, na defesa de cantos, aplica-se uma marcação mista, com sete jogadores focados na zona próxima à baliza e dois em marcação individual. Dois jogadores dessa zona saem para cobrir possíveis cantos curtos do adversário, prevenindo inferioridades numéricas, enquanto um atleta posiciona-se à entrada da área para resolver segundas bolas e servir como referência numa eventual transição ofensiva. Em livres laterais, os jogadores alinham-se em linha, exceto os que formam a barreira, e um jogador fica à frente para as segundas bolas e contra-ataques. Nos livres frontais, a equipa divide-se entre barreira e marcação individual, destacando-se dois jogadores com funções específicas: um para proteger o guarda-redes e outro para sair na bola, sendo

este último um jogador sem cartão amarelo para evitar riscos disciplinares (Gil Vicente F.C., 2024a).

Relativamente aos esquemas ofensivos, estes apresentam uma estrutura mais padronizada. Por exemplo, nos lançamentos laterais próximos à linha de fundo, a equipa procura colocar a bola dentro da área, promovendo a entrada de jogadores em diferentes zonas de finalização, sem nunca descurar o equilíbrio global. Em livres laterais, frontais e cantos, a equipa opta por colocar sempre dois jogadores perto do batedor, para gerar incerteza no adversário quanto ao pé utilizado para a execução. Na organização dos jogadores na área, estes posicionam-se em linha, com um jogador a antecipar-se no local onde se espera a queda da bola. Nos cantos, são utilizados três esquemas padrão: o primeiro procura o remate direto à baliza; o segundo envolve uma combinação entre os jogadores junto à bola e um atleta no primeiro poste, com o objetivo de criar espaço e desorganizar a defesa adversária; o terceiro consiste em direcionar a bola para um jogador na entrada da área, enquanto outro jogador realiza um movimento simultâneo à subida da linha defensiva adversária para ocupar espaço de finalização. Por fim, a decisão sobre a execução dos penáltis fica a cargo da equipa técnica (Gil Vicente F.C., 2024a).



FIGURA 58 - ESQUEMAS TÁTICOS GVFC

4.3.1 Modelo de Jogo dos Sub-16 Gil Vicente F.C.

O modelo de jogo pode ser entendido como um conjunto de princípios que definem a forma como a equipa pretende atuar nos vários momentos do jogo, criando assim uma identidade coletiva reconhecida por todos os seus membros. Este modelo não é algo fixo, mas sim um processo dinâmico que pode ser

ajustado, reformulado e aprimorado ao longo do tempo, devendo estar sempre sujeito a análise e reflexão para garantir que os comportamentos pretendidos são efetivamente promovidos.

No caso da equipa sub-16, o modelo de jogo baseia-se nas orientações gerais do clube, partilhando várias características do modelo adotado pelo Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube.

O sistema tático escolhido é o 1-4-2-3-1, composto por um guarda-redes, quatro defesas, dois centrais e dois laterais, uma linha de dois médios defensivos, seguida por um médio ofensivo e dois extremos nas alas, direito e esquerdo, com um avançado na frente.

Em qualquer fase do jogo, a equipa deve procurar criar superioridade numérica, evitando equilibrar forças com o adversário e, sobretudo, não se colocar em desvantagem numérica.



FIGURA 59 - MODELO DE JOGO GVFC SUB-16



FIGURA 60 - ESQUEMAS TÁTICOS GVFC SUB-16



FIGURA 61 - ESQUEMAS TÁTICOS GVFC SUB-16



FIGURA 62 - ESQUEMAS TÁTICOS GVFC SUB-16

Capítulo 5

Reflexão Crítica sobre a Experiência Profissional

5.1 Introdução

O estágio pedagógico desenvolvido no contexto do futebol de formação constituiu uma oportunidade ímpar de aprendizagem e crescimento pessoal, académico e profissional. Este percurso permitiu compreender de forma mais profunda a complexidade do treino desportivo e o papel multifacetado do treinador enquanto educador, gestor e facilitador de experiências de desenvolvimento. Como refere Côté (1999), o processo formativo no desporto juvenil deve ser entendido como um ecossistema de interações sociais e pedagógicas que moldam não apenas o desempenho, mas também o carácter e as atitudes do jovem atleta.

Ao longo desta experiência, foi possível observar e vivenciar a importância de articular o conhecimento científico, adquirido ao longo do Mestrado em Treino Desportivo, com a realidade prática do contexto competitivo onde se aplicou medidas de prevenção de lesões, como exercícios de fortalecimento da cadeia posterior e aquecimento neuromuscular, garantindo maior segurança física aos atletas. Paralelamente, envolver os jogadores na interpretação de dados e estatísticas do jogo e do treino permitiu desenvolver a autonomia e a capacidade de análise do seu desempenho. Por fim, a inclusão de exercícios lúdicos e competitivos aumentou a motivação, promoveu a coesão do grupo e favoreceu a aprendizagem de forma mais agradável e eficaz. Esta integração entre teoria e prática, amplamente defendida por (Gilbert & Trudel, 2001) implica uma postura reflexiva permanente, em que o treinador aprende continuamente a partir das suas ações, decisões e resultados.

O estágio no Gil Vicente Futebol Clube, particularmente na equipa Sub- 16, revelou-se um ambiente desafiante e enriquecedor. Num contexto onde a formação desportiva se cruza com a preparação para o rendimento, tornou-se essencial compreender a individualidade dos atletas e adaptar os métodos de treino às suas necessidades e níveis de maturação. Segundo (Fernando Santos Valter Pinheiro Colaboração Bruno Baptista et al., 2020), a eficácia do treino em futebol depende da capacidade de planear e operacionalizar as sessões de

forma coerente com o modelo de jogo, respeitando as especificidades de cada atleta e de cada momento da época.

Esta reflexão crítica procura, portanto, analisar as aprendizagens adquiridas, os desafios enfrentados e o impacto do estágio no desenvolvimento das competências técnicas, pedagógicas e relacionais do treinador. Como defende Leite Bruno (2016) ser “profissional no amador” implica assumir um compromisso ético e uma atitude de exigência e responsabilidade em todos os contextos, valorizando tanto o processo de formação como o resultado desportivo.

5.2 Desafios Iniciais e Adaptação ao Contexto do Estágio

O início do estágio representou um momento de grande expectativa, mas também de adaptação às exigências e dinâmicas de uma estrutura competitiva consolidada como o Gil Vicente Futebol Clube. Apesar de possuir uma base teórica sólida adquirida ao longo do Mestrado em Treino Desportivo, a transição para a prática revelou a distância entre o conhecimento conceptual e a realidade quotidiana do treino, onde múltiplos fatores humanos, emocionais e organizacionais influenciam as decisões do treinador.

De acordo com Cushion (2007) o processo de treino é inerentemente complexo e dinâmico, exigindo uma constante capacidade de observação, análise e ajustamento. Nos primeiros momentos do estágio, os principais desafios estiveram relacionados com a gestão do tempo, a organização das sessões de treino e a comunicação com atletas de diferentes níveis de maturação e motivação. Aprender a comunicar de forma clara, assertiva e pedagógica revelou-se essencial para criar um ambiente de confiança e cooperação.

A integração numa equipa técnica já estruturada implicou, também, compreender o papel de cada elemento e adotar uma postura de humildade e disponibilidade para aprender. Gilbert & Trudel (2001) destacam que o desenvolvimento do treinador é um processo cíclico de reflexão sobre a ação, em que o feedback dos colegas e a observação das respostas dos atletas são fundamentais para ajustar práticas e consolidar aprendizagens.

Outro desafio relevante consistiu em equilibrar o papel de estagiário com o de educador. Apesar da posição inicial ser de aprendizagem, era esperado que o treinador-estagiário contribuísse ativamente para o planeamento e execução das sessões. Fernando Santos Valter Pinheiro colaboração Bruno Baptista (2020) reforçam que, no futebol, a planificação deve ser adaptada à realidade do grupo, tendo em conta não apenas os objetivos competitivos, mas também o contexto social e o estágio de desenvolvimento dos atletas. Assim, foi necessário compreender a cultura e a identidade da equipa Sub-16, garantindo que cada proposta de treino respeitava o modelo de jogo e a metodologia implementada pelo clube.

A gestão da relação com os atletas constituiu outro aspeto central deste processo de adaptação. Côté e Vierimaa (2014) salientam que o treinador em contexto formativo deve priorizar a criação de um clima de desenvolvimento positivo, onde os jovens se sintam motivados, valorizados e responsáveis pela sua evolução. Nesse sentido, a empatia, o diálogo e a escuta ativa tornaram-se ferramentas fundamentais para compreender as necessidades individuais e promover um ambiente de crescimento coletivo.

Por fim, a dimensão ética e profissional esteve sempre presente nas decisões e atitudes tomadas. Como defende Leite Bruno (2016), ser profissional implica respeitar os princípios de compromisso, responsabilidade e coerência, independentemente do nível competitivo. Assim, o processo de adaptação ao contexto de estágio não se limitou à execução técnica do treino, mas envolveu também o desenvolvimento de uma identidade profissional baseada em valores e atitudes adequadas ao papel de treinador-formador.

5.3 Desenvolvimento das Competências Profissionais e Pedagógicas

O estágio no contexto do futebol de formação constituiu um espaço privilegiado para o desenvolvimento de um conjunto de competências essenciais ao desempenho do treinador moderno. Este processo foi marcado por momentos de aprendizagem prática, reflexão crítica e aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação académica, numa perspetiva que,

segundo (Gilbert & Trudel, 2001), caracteriza o verdadeiro processo de aprendizagem experiencial.

Uma das primeiras competências a ser trabalhada foi a capacidade de planejar, organizar e avaliar o treino. O contacto direto com a equipa técnica e com a rotina do Gil Vicente Futebol Clube permitiu compreender que o planeamento vai muito além da simples definição de exercícios. Como afirmam Santos et al. (2020), planejar implica articular os princípios do modelo de jogo com as necessidades individuais e coletivas dos atletas, ajustando as cargas e conteúdos em função dos objetivos de desenvolvimento e da etapa competitiva. Assim, a elaboração dos microciclos e sessões de treino passou a refletir uma abordagem mais sistémica e contextualizada, em que cada exercício era pensado como parte de um processo global de aprendizagem.

Outra competência em constante evolução foi a comunicação pedagógica. Aprender a transmitir ideias de forma clara e motivadora revelou-se essencial para garantir a compreensão e o envolvimento dos atletas. Côté & Gilbert (2025) referem que o treinador eficaz combina conhecimento técnico com sensibilidade interpessoal, ajustando o seu discurso à idade, ao nível de maturação e às necessidades emocionais dos jovens. Esta competência foi desenvolvida através da prática diária, explicações em campo, reuniões individuais e momentos de feedback coletivo, consolidando a capacidade de comunicar de forma assertiva, empática e construtiva.

A liderança pedagógica foi outra dimensão crucial deste processo. Leite Bruno (2016) sublinha que o treinador de formação deve ser um exemplo de profissionalismo e integridade, promovendo nos atletas valores de disciplina, respeito e responsabilidade. Liderar em contexto juvenil não significa impor, mas inspirar, orientar e criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento humano e desportivo. A experiência no Gil Vicente FC permitiu compreender que a autoridade do treinador se constrói diariamente, com base na coerência entre discurso e ação.

Do ponto de vista metodológico, o estágio possibilitou aplicar e consolidar princípios contemporâneos do treino coletivo. A leitura de Tarragó (2019) e Carling (2009) contribuiu para reforçar a importância da estruturação das tarefas de treino em torno de situações representativas do jogo, valorizando a tomada de decisão, a variabilidade e a inteligência tática. Este enquadramento

teórico foi decisivo para o desenho de sessões mais realistas, com exercícios que integravam simultaneamente as dimensões técnica, tática e física.

Por fim, o desenvolvimento das competências reflexivas revelou-se um dos aspetos mais marcantes da experiência. A prática reflexiva, entendida como a capacidade de analisar criticamente as ações e decisões, foi estimulada através do registo diário de observações e da discussão com o treinador principal. Segundo Gilbert & Trudel (2001) esta autorreflexão constitui a base da aprendizagem contínua e da construção de conhecimento prático, permitindo transformar cada desafio em oportunidade de crescimento.

Em síntese, o estágio contribuiu para o fortalecimento de uma identidade profissional assente em três pilares fundamentais: o conhecimento científico, a competência pedagógica e a ética pessoal. Estes elementos, articulados com a experiência prática, formaram o alicerce para um perfil de treinador reflexivo, capaz de adaptar-se às exigências do futebol contemporâneo e de contribuir ativamente para o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

5.4 Planeamento, Carga de Treino e Aplicação Prática da Teoria

Uma das aprendizagens mais relevantes deste estágio relaciona-se com a importância do planeamento e da gestão da carga de treino ao longo da época. A experiência prática confirmou que a qualidade do processo de treino não depende apenas da execução das sessões, mas sobretudo da capacidade de planear de forma estruturada, contextualizada e flexível. Segundo (Bompa, 2019), a periodização constitui o alicerce do treino desportivo moderno, permitindo organizar o processo de preparação em ciclos que maximizam o rendimento e previnem o excesso de carga.

Durante o estágio no Gil Vicente FC Sub-16, o planeamento semanal (microciclo) assumiu um papel central. Cada sessão foi delineada com base nos princípios da especificidade, progressão e recuperação, procurando equilibrar o desenvolvimento das capacidades físicas com a consolidação dos comportamentos táticos definidos pelo modelo de jogo da equipa. Como defendem (Fernando Santos Valter Pinheiro Colaboração Bruno Baptista et al., 2020), a coerência entre o planeamento e a operacionalização do treino é

determinante para assegurar que cada exercício contribui para a identidade coletiva pretendida.

A aplicação prática dos conceitos de periodização revelou-se um desafio constante, exigindo adaptação à realidade competitiva e à disponibilidade dos atletas. Arruda & Api (2017) salientam que o planeamento não deve ser entendido como um processo rígido, mas como uma estrutura dinâmica, sujeita a reajustes em função das respostas observadas. Essa visão foi essencial para lidar com imprevistos como alterações no calendário, lesões e limitações físicas temporárias.

No âmbito da carga de treino, foi necessário monitorizar as respostas fisiológicas e percecionais dos atletas, respeitando o equilíbrio entre estímulo e recuperação. Teixeira (2021) destacam que o controlo da carga é um dos pilares da prevenção de lesões e da otimização do rendimento em futebol. Assim, foram utilizados indicadores simples, como a perceção subjetiva de esforço (PSE) e o acompanhamento das cargas externas (volume, intensidade e densidade das sessões), o que permitiu uma gestão mais precisa e individualizada do processo de treino.

Paralelamente, a experiência proporcionou uma melhor compreensão das metodologias contemporâneas de desenvolvimento físico. A leitura de Bright (2023); Stone (2021) reforçou a importância de incluir o treino excêntrico e o trabalho de força funcional desde as fases iniciais da formação, respeitando a idade biológica e o nível de maturação dos atletas. Esses conceitos foram aplicados através de exercícios integrados, realizados com e sem bola, que visavam melhorar a estabilidade, a potência e a prevenção de lesões.

A estruturação do treino seguiu, igualmente, uma lógica de progressão pedagógica e tática, inspirada nos modelos propostos por Tarragó (2019), em que o treino é entendido como um processo global, centrado na resolução de problemas representativos do jogo. Dessa forma, as sessões não se limitaram à repetição técnica, mas privilegiaram a compreensão do jogo, a tomada de decisão e o desenvolvimento da autonomia dos atletas.

O contacto com o treinador principal e com o restante staff técnico reforçou a perceção de que o planeamento é também um processo coletivo. As discussões semanais sobre a evolução da equipa, os objetivos dos microciclos e os resultados obtidos após os jogos constituíram momentos valiosos de

aprendizagem colaborativa, em linha com a perspetiva de Fernando Santos Valter Pinheiro Colaboração Bruno Baptista (2020) que defende uma abordagem interdisciplinar e partilhada à organização do treino.

Em síntese, esta fase do estágio consolidou a capacidade de aplicar de forma crítica e contextualizada os princípios teóricos da periodização e da gestão da carga. O processo permitiu compreender que planear é, mais do que organizar tarefas, construir sentido e coerência no percurso de desenvolvimento do atleta. Essa competência, ancorada na reflexão e na observação contínua, tornou-se um dos pilares fundamentais da evolução pessoal e profissional ao longo do estágio.

5.5 Relação com os Atletas e Dimensão Humana do Treino

Um dos aspetos mais marcantes do estágio foi o aprofundamento da compreensão sobre a dimensão humana do treino desportivo. Para além da planificação e da execução técnica, o sucesso do processo formativo no futebol juvenil depende, em larga medida, da qualidade das relações estabelecidas entre treinador e atletas. Tal como sublinha (Côté, 1999), o desenvolvimento do talento no desporto está intimamente ligado ao contexto social e familiar em que o jovem se insere, sendo o treinador uma das figuras mais influentes neste ecossistema.

Durante o estágio, a convivência diária com os atletas Sub-16 do Gil Vicente FC revelou a importância de um clima de confiança, respeito e empatia. A criação de um ambiente positivo foi essencial para fomentar o compromisso e a motivação dos jovens, que se encontram numa fase de transição crítica entre a formação de base e o rendimento competitivo. Côté & Vierimaa (2014) defendem que o treinador deve promover um clima motivacional de domínio e aprendizagem, no qual o erro é encarado como parte integrante do processo de crescimento e não como um sinal de incapacidade.

A comunicação surgiu, assim, como uma ferramenta pedagógica fundamental. O desafio não esteve apenas em transmitir instruções técnicas, mas em comunicar de forma que os atletas entendessem, interiorizassem e se

sentissem motivados a aplicar os conceitos em campo. Gilbert & Trudel (2001) referem que o treinador eficaz é aquele que reflete sobre a sua própria prática comunicativa, ajustando o discurso e o feedback às necessidades de cada atleta. Essa aprendizagem foi constante ao longo do estágio, desde os momentos de instrução no treino até às conversas individuais fora do campo, e permitiu compreender que o diálogo autêntico é um dos pilares do processo educativo no desporto.

Outro aspeto relevante foi a gestão das diferenças individuais dentro do grupo. Cada atleta apresenta um perfil único em termos de maturação biológica, personalidade, ritmo de aprendizagem e contexto pessoal. De acordo com Côté & Gilbert (2025) o treinador competente é aquele que alia conhecimento profissional e interpessoal, demonstrando sensibilidade para adaptar a sua intervenção às características específicas de cada jovem. Na prática, isso significou equilibrar a exigência e o apoio, garantindo que cada atleta se sentia valorizado e desafiado a evoluir.

A dimensão ética e formativa esteve presente em todo o processo. Inspirado na visão de Leite Bruno (2016) o papel do treinador não se limita ao ensino das componentes técnicas e táticas, mas estende-se à formação integral do indivíduo. Assim, procurou-se reforçar valores como a responsabilidade, o respeito mútuo, a solidariedade e a humildade, tanto nas vitórias como nas derrotas. A gestão emocional, tanto do treinador como dos atletas, tornou-se uma competência essencial para lidar com momentos de frustração, pressão e conflito.

A experiência demonstrou também que a empatia e a coerência são determinantes para a credibilidade do treinador. O exemplo dado fora do campo tem tanto peso quanto as decisões técnicas durante o jogo. Nesse sentido, a prática quotidiana no Gil Vicente FC reforçou a noção de que liderar é educar, e educar é compreender, inspirar e orientar os jovens para se tornarem não apenas melhores jogadores, mas melhores pessoas.

Em suma, esta relação pedagógica entre treinador e atleta consolidou uma das principais aprendizagens do estágio: o treino desportivo é um espaço de humanização. A competência técnica ganha verdadeiro significado quando

serve um propósito educativo e social. O treinador, enquanto mediador desse processo, tem a responsabilidade de equilibrar o rendimento e a formação, promovendo o crescimento integral do jovem futebolista.

5.6 Impacto do Estágio no Desenvolvimento Pessoal e Futuro Profissional

O estágio desenvolvido no Gil Vicente Futebol Clube representou uma etapa de consolidação e descoberta no percurso enquanto treinador. Mais do que um simples momento de aplicação prática dos conhecimentos teóricos, este período constituiu um processo profundo de transformação pessoal e profissional, em que a vivência quotidiana com os atletas e a equipa técnica se revelou uma fonte contínua de aprendizagem.

No plano pessoal, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências de autoconhecimento e autorregulação. A prática reflexiva, preconizada por Gilbert e Trudel (2001), foi determinante para analisar as decisões tomadas, compreender os erros cometidos e identificar áreas de melhoria. Essa autorreflexão tornou-se uma ferramenta indispensável, permitindo evoluir de uma postura essencialmente reativa para uma atuação mais planeada, consciente e estratégica. Cada sessão de treino, cada jogo e cada interação foram oportunidades para aprender, ajustar e crescer.

Do ponto de vista pedagógico, o estágio permitiu consolidar uma visão mais humanista e formativa do treino desportivo. Côté & Gilbert (2025) sublinham que o treinador eficaz integra três dimensões de competência, profissional, interpessoal e intrapessoal, que se articulam na prática diária. A vivência com jovens atletas em fase de desenvolvimento reforçou a importância de equilibrar a exigência técnica com o apoio emocional, promovendo um ambiente de confiança e aprendizagem contínua. Essa compreensão redefiniu a perceção do papel do treinador, que deixou de ser apenas um transmissor de conhecimento para se tornar um facilitador do desenvolvimento pessoal e desportivo dos atletas.

A nível técnico e metodológico, o estágio contribuiu para consolidar a capacidade de planear e operacionalizar o treino de forma mais estruturada e intencional. A

leitura de Santos (2020) e Bompa (2019) foi essencial para compreender como os princípios da periodização podem ser adaptados à realidade do futebol juvenil, respeitando o equilíbrio entre carga e recuperação. A participação no planeamento semanal, a elaboração dos microciclos e o acompanhamento do desempenho dos atletas permitiram adquirir uma visão mais sistémica e interdisciplinar do treino, em linha com as tendências modernas apontadas por Tarragó (2019).

O contacto direto com o contexto competitivo reforçou também a importância da liderança pedagógica e da gestão emocional. Leite Bruno (2016) defende que o treinador deve ser um exemplo de coerência, ética e compromisso, mesmo em ambientes de menor mediatismo. Essa perspetiva tornou-se particularmente relevante durante o estágio, em que a consistência das atitudes e a capacidade de manter a motivação do grupo nos momentos mais desafiantes foram determinantes para o bom funcionamento da equipa.

Além disso, a experiência fomentou o desenvolvimento de competências relacionais fundamentais à profissão, como a comunicação eficaz, o trabalho em equipa e a capacidade de escuta ativa. A convivência com outros treinadores, dirigentes e famílias dos atletas ampliou a perceção da complexidade do ecossistema desportivo, demonstrando que o sucesso formativo resulta de uma rede de interações e responsabilidades partilhadas.

Em termos de futuro profissional, o estágio despertou a consciência da necessidade de continuar a investir na formação contínua. A evolução do futebol moderno, cada vez mais suportada por evidência científica e análise de dados, exige treinadores capazes de integrar o conhecimento académico com a sensibilidade humana e pedagógica. Este período no Gil Vicente FC foi, por isso, mais do que um ponto de chegada, foi o início de uma nova etapa de compromisso com a excelência, o rigor e a educação pelo desporto.

Em suma, o estágio teve um impacto transformador. Permitindo não só o fortalecimento das competências técnicas e pedagógicas, mas também o desenvolvimento de uma identidade profissional assente em valores, reflexão e propósito. A aprendizagem obtida não se esgota no período do estágio: constitui agora uma base sólida para um percurso futuro sustentado na paixão pelo

futebol, no respeito pelo processo formativo e na busca permanente pela melhoria enquanto treinador e ser humano.

5.7 Síntese Conclusiva

A realização do estágio no Gil Vicente Futebol Clube permitiu aplicar de forma prática os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Treino Desportivo, consolidando competências técnicas, táticas e pedagógicas.

Durante este período, participei no planeamento e execução de sessões de treino, incluindo exercícios de literacia motora, transições ofensivas e defensivas, treino neuromuscular preventivo e análise de desempenho dos atletas. Esta experiência possibilitou observar a reação dos jogadores a diferentes estímulos, adaptar estratégias pedagógicas às necessidades individuais e promover a motivação e coesão da equipa, contribuindo assim para o desenvolvimento de uma identidade profissional baseada em rigor, ética e prática reflexiva.

Ao longo do estágio, tornou-se evidente que o papel do treinador vai muito além da instrução técnica. Conforme salientam Côté & Gilbert (2025) o treinador eficaz é aquele que consegue equilibrar as dimensões profissional, interpessoal e intrapessoal, atuando simultaneamente como líder, comunicador e educador. Esta visão integradora esteve presente em todas as fases do processo, desde o planeamento e execução das sessões até à gestão das relações interpessoais e à reflexão sobre os resultados alcançados.

O contacto direto com a prática desportiva reforçou também a importância da articulação entre o conhecimento científico e a experiência empírica. Como defendem Santos et al. (2020) e Bompa (2019), a planificação e a periodização do treino devem ser sustentadas por princípios metodológicos sólidos, mas adaptadas à realidade e às necessidades dos atletas. Esta compreensão foi decisiva para transformar a teoria em prática e para desenvolver uma abordagem mais crítica, flexível e contextualizada do treino.

No plano pessoal, o estágio despertou uma consciência mais profunda sobre o papel social e educativo do desporto. A convivência com jovens atletas

evidenciou que o treino é também um espaço de construção de identidade, valores e autonomia. Leite (2016) recorda que o verdadeiro profissionalismo no desporto formativo reside na capacidade de educar através do exemplo, promovendo o respeito, a responsabilidade e o compromisso coletivo. Essa perspetiva foi constantemente reafirmada nas interações diárias com os atletas e colegas, tornando-se um eixo central da prática pedagógica.

A reflexão contínua sobre as decisões, os resultados e as relações estabelecidas foi outro dos pilares desta experiência. Em linha com Gilbert e Trudel (2001), a capacidade de analisar criticamente as próprias ações permitiu transformar dificuldades em oportunidades de melhoria, fortalecendo a autonomia e a autoconfiança enquanto treinador. A reflexão, mais do que uma exigência académica, revelou-se uma atitude profissional essencial à evolução permanente.

Em síntese, o estágio representou um marco no percurso de formação enquanto treinador de futebol. As aprendizagens técnicas, pedagógicas e humanas adquiridas ao longo deste processo constituem agora uma base sólida para o futuro, sustentada em três princípios fundamentais: a busca pela excelência, a valorização do processo de formação e o compromisso com o desenvolvimento integral do atleta.

Mais do que um fim, esta etapa simboliza um novo começo, uma motivação renovada para continuar a aprender, refletir e contribuir para um futebol de formação mais humano, consciente e pedagógico.

Capítulo 6

Considerações Finais

6.1. Considerações Finais

O estágio desenvolvido no Gil Vicente Futebol Clube, no escalão Sub-16, representou um momento decisivo no percurso de formação académica e profissional.

Mais do que uma aplicação de conteúdos teóricos, o estágio foi um processo de aprendizagem contínua e reflexão crítica, como se pode verificar no decorrer do presente relatório, no qual se experimentou avaliou e reajustou o treino em função das respostas observadas nos atletas e nas dinâmicas da equipa. Como salientam Gilbert & Trudel (2001), o verdadeiro desenvolvimento do treinador ocorre quando este reflete sobre a sua prática e transforma cada experiência em conhecimento útil para o futuro.

O contacto direto com o ambiente competitivo e formativo do Gil Vicente FC possibilitou compreender a complexidade do treino desportivo juvenil. A organização do planeamento, a gestão da carga e a adaptação dos estímulos à maturação biológica dos atletas foram dimensões centrais neste processo. Em consonância com Bompa (2019) e Arruda e Api (2017), o treino eficaz deve ser estruturado segundo princípios de progressão, especificidade e recuperação, respeitando o equilíbrio entre desenvolvimento e rendimento.

Esta experiência também reforçou a importância de uma abordagem centrada no atleta, em que a dimensão humana assume um papel determinante. Côté (1999) e Côté & Gilbert (2025) destacam que o treinador, sobretudo em contexto de formação, deve ser um educador que guia o jovem atleta no seu crescimento pessoal e social. Assim, o treino ultrapassa o mero desenvolvimento de competências físicas e técnicas, tornando-se um espaço de construção de valores, autonomia e responsabilidade.

No plano pedagógico, o estágio evidenciou que a comunicação e a liderança constituem ferramentas essenciais para o sucesso coletivo. Inspirado em (Leite Bruno, 2016), o treinador formador deve ser um exemplo de coerência, ética e compromisso, transmitindo uma cultura de exigência que valoriza tanto o esforço como a superação. A vivência com os atletas Sub-16 permitiu compreender que liderar é também escutar, compreender e ajustar a intervenção às necessidades individuais e emocionais de cada jovem.

A nível metodológico, a experiência contribuiu para consolidar a aplicação de modelos contemporâneos de treino baseados na representatividade do jogo. De acordo com Tarragó et al. (2019) e Santos et al. (2020), o treino no futebol deve reproduzir as exigências táticas e cognitivas da competição, promovendo a tomada de decisão, a criatividade e a leitura situacional. Este princípio foi aplicado nas sessões desenvolvidas ao longo do estágio, procurando criar contextos ricos em informação e adaptados à realidade do futebol moderno.

A monitorização da carga e o controlo da recuperação, em linha com as recomendações de Teixeira et al. (2021) e Bright et al. (2023), assumiram também um papel relevante, permitindo prevenir a fadiga e as lesões, e garantindo uma progressão segura e sustentável dos jovens atletas. A integração destas ferramentas reforçou a importância de uma prática sustentada por evidência científica, em que o treinador atua como mediador entre o conhecimento e a realidade do campo.

De forma global, o estágio permitiu consolidar três eixos fundamentais do desenvolvimento profissional:

1. Competência científica – capacidade de compreender, aplicar e questionar os princípios do treino à luz da evidência atual;
2. Competência pedagógica – aptidão para comunicar, liderar e educar através do desporto;
3. Competência ética e humana – consciência do impacto do treinador na formação integral dos jovens atletas.

O balanço final é, portanto, profundamente positivo. A experiência no Gil Vicente FC proporcionou não apenas crescimento técnico, mas também uma transformação pessoal e profissional. O estágio evidenciou que ser treinador é um processo em constante construção, que exige estudo, reflexão e paixão. Como defendem Côté & Gilbert (2009) a excelência no treino não se alcança pela repetição, mas pela capacidade de aprender continuamente com a prática.

Em perspetiva futura, esta experiência reforça o compromisso com a formação permanente e com a valorização do futebol de base como espaço de desenvolvimento humano. Pretende-se continuar a aprofundar o conhecimento

sobre metodologias de treino, liderança pedagógica e análise de desempenho, mantendo como princípio orientador a formação de atletas competentes, saudáveis e conscientes dentro e fora do campo.

O estágio representou, assim, o culminar de um ciclo de aprendizagem e o início de uma nova etapa profissional, sustentada na convicção de que o verdadeiro valor do treino desportivo reside na capacidade de formar pessoas através do futebol.

Capítulo 7

Referências Bibliográficas

7. Referências Bibliográficas

- Arruda, D., & Api, G. H. (2017). *Reflexões sobre a periodização esportiva na atualidade*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18613.12004>
- Asian-Clemente, J. A., Muñoz, B., Beltran-Garrido, J. V., & Requena, B. (2024). Possession or position games: What is the key in soccer? *Biology of Sport*, 41(4), 109–117. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2024.136086>
- Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bright, T. E., Handford, M. J., Mundy, P., Lake, J., Theis, N., & Hughes, J. D. (2023). Building for the future: A systematic review of the effects of eccentric resistance training on measures of physical performance in youth athletes. *Sports Medicine*, 53(6), 1219–1254. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01843-y>
- Bult, H. J., Barendrecht, M., & Tak, I. J. R. (2018). Injury risk and injury burden are related to age group and peak height velocity among talented male youth soccer players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(12). <https://doi.org/10.1177/2325967118811042>
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Carvalho, H. M., Eisenmann, J., & Wik, E. H. (2022). Growth, maturation and injuries in high-level youth football (soccer): A mini review.
- Collins, H., Booth, J. N., Duncan, A., Fawcner, S., & Niven, A. (2019). The effect of resistance training interventions on ‘the self’ in youth: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0205-0>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2025). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63–S69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Cushion, C. (2007). Modelling the complexity of the coaching process. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 395–401.
- Gil Vicente F.C. (2024a). *Modelo de jogo adotado*.
- Gil Vicente F.C. (2024b). *Normas de boas práticas*.

- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(1), 16–34. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.1.16>
- González-Rodenas, J., Moreno-Pérez, V., Del Campo, R. L., Resta, R., & Del Coso, J. (2023). Evolution of tactics in professional soccer: An analysis of team formations from 2012 to 2021 in the Spanish LaLiga. *Journal of Human Kinetics*, 88, 207–216. <https://doi.org/10.5114/jhk/167468>
- Haff, G. G. (2013). *Periodization strategies for youth development*.
- Hoover, D. L., VanWye, W. R., & Judge, L. W. (2016). Periodization and physical therapy: Bridging the gap between training and rehabilitation. *Physical Therapy in Sport*, 18, 1–20. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2015.08.003>
- Koprivica, V. (2012). Block periodization: A breakthrough or a misconception. *Sportlogia*, 8(2), 93–99. <https://doi.org/10.5550/sgia.120802.en.093k>
- Leite, B. (2016). *Ser professional no amador*. Prime Books.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Free-weight resistance training in youth athletes: A narrative review. *Sports Medicine*, 50(9), 1567–1580. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01307-7>
- Ozbar, N., Ates, S., & Agopyan, A. (2014). The effect of 8-week plyometric training on leg power, jump and sprint performance in female soccer players.
- Plisk, S. S., & Stone, M. H. (2003). Periodization strategies. *Strength & Conditioning Journal*, 25(6), 19–37.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Santos, F., Pinheiro, V., Baptista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., & Calvo, V. P. (2020). *Futebol - Do treino à competição*. Prime Books.
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J., Gonzalez-Rave, J. M., & Pierce, K. C. (2021). Periodization and block periodization in sports: Emphasis on strength-power training—A provocative and challenging narrative.
- Tarragó, J. R., Massafret-Marimón, M., Seirullo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: Structured training in the FCB. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 137, 103–114. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/3\).137.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.08)
- Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Monitoring accumulated training and match load in football: A systematic review.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18083906>